

## Mindfulness se relaciona con diferentes aspectos del bienestar psicológico:

- ❑ Reducción de estrés
- ❑ Mayor equilibrio mental
- ❑ Aumento del afecto positivo
- ❑ Mayor nivel de satisfacción vital
- ❑ Autoaceptación y crecimiento personal
- ❑ Mayor bienestar psicológico
- ❑ Mejora de la gestión emocional (tristeza, ansiedad, culpa vergüenza)
- ❑ Disminución del diálogo interno o cacofonía interior.
- ❑ Aumento de la concentración y la claridad mental.



La práctica continuada de atención al presente produce efectos beneficiosos y específicos sobre los procesos cognitivos, la actividad cerebral y la salud física y mental. Su entrenamiento a corto plazo, puede mejorar el estado de ánimo y la reducción de la reactividad de la amígdala.



***“Mindfulness, es prestar atención al momento presente de forma intencionada, con una actitud determinada: sin juzgar”***

*Jon Kabat Zinn*

**MAZ** | **suma**  
Área de  
Actividades Preventivas



[www.maz.es](http://www.maz.es) [@mutuamaz](https://twitter.com/mutuamaz) [/mutua-maz](https://www.linkedin.com/company/mutua-maz) [/mutuaMAZ](https://www.youtube.com/channel/UC...)

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

**MAZ** | **suma**  
LABORAL

# MINDFULNESS

## ATENCIÓN PLENA



**Área de Actividades Preventivas**

## LA PLENA CONCIENCIA

El mindfulness se enmarca en lo que se podrían denominar las terapias de tercera generación, que enfatizan el aspecto de aceptación, seguido de la reorientación cognitiva y/o conductual, para incidir en una relación más adaptativa y funcional del individuo ante las circunstancias vitales de su entorno. (Vallejo, 2006).

La práctica de atención al presente produce efectos beneficiosos y específicos sobre los procesos cognitivos, la actividad cerebral y la salud física.



Es la llave que nos permite ser dueños de nosotros mismos, mediante el ejercicio de la observación de nuestra mente con una actitud libre de juicios, análisis o críticas.

La observación profunda de nuestros procesos mentales nos proporciona una visión más clara que permite liberarnos del sufrimiento y las aflicciones.

Aprender a **DETENERNOS, ORIENTAR NUESTRA ATENCIÓN,** nos sumerge en un espacio en el que **PODER OBSERVAR** lo que nos **DOMINA** y zarandea, llevados por los **AUTOMATISMOS** de nuestros hábitos y de la mente condicionada.

## PRINCIPIOS O PRECEPTOS



### ATENCIÓN AL PRESENTE: CONCIENCIA ABIERTA

observar sin esfuerzo nuestras sensaciones corporales, nuestros pensamientos, los fenómenos externos, sin valoraciones.

### ATENCIÓN CENTRADA EN LA EXPERIENCIA:

Es importante no rechazar ninguna experiencia sea esta positiva, negativa o neutra.

### ACEPTACIÓN: YO IMPARCIAL QUE OBSERVA.

Recibimos nuestra experiencia sin juicios o preferencias, con curiosidad y amabilidad.

**BUENA VOLUNTAD:** capacidad de manifestar internamente un estado de ánimo caracterizado por el amor, la compasión y la positividad.

### TU NO ERES TUS PENSAMIENTOS, ERES SU OBSERVADOR

*Una mente en calma, puede producir bienestar en cualquier tipo de situación.*

**PARA ENTRENAR TU ATENCIÓN Y NO FUSIONARTE CON TUS PENSAMIENTOS,** cada vez que te observes atendiendo a tu cacofonía interior, dirige a tu mente al borde de las fosas nasales y concéntrate en percibir ese punto.

## LA RESPIRACIÓN

El estrés momentáneo produce tensión corporal e induce a una respiración superficial, reduce los niveles de oxígeno en sangre y el corazón se acelera.

Tu respiración refleja e intensifica tus emociones.

*Una inspiración y una espiración armoniosas estimulan el sistema nervioso parasimpático.*



Hacer que tu respiración se vuelva tranquila y regular se llama **SEGUIR LA RESPIRACIÓN.** Se calman los pensamientos, las sensaciones y las emociones negativas, y empiezas a respirar mas lenta y profundamente.

**Concéntrate en la exhalación** y observa cuanto dura. Cuenta 1,2,3,... Obsérvalo varias veces. Después intenta prolongar hasta contar 5,6,7. **HAZLO ENTRE 10-20 RESPIRACIONES.**

Cuando hayas terminado de exhalar, espera un poco antes de dejar que los pulmones inhalen aire. Deja que tus pulmones inspiren todo el aire que deseen sin esforzarte. La inhalación suele ser mas corta que la exhalación. **PRACTICA ASÍ DURANTE VARIAS SEMANAS.** Si te sientes cansado **DETENTE.**