

INFORMACIÓN SOBRE MINDFULNESS

MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA) “AQUÍ Y AHORA”

¿Qué es el Mindfulness?

El mindfulness se puede considerar como una “forma de vida”. Emplea un conjunto de técnicas, derivadas y relacionadas con la meditación budista, que buscan conseguir lo que se conoce como atención plena o conciencia plena. Este concepto, el de atención plena, se refiere a prestar atención de manera consciente a las experiencias del momento presente con aceptación, curiosidad e interés, y sin juzgarlas. El mindfulness revindica el hecho de tener un mayor contacto con las sensaciones que ocurren en el momento presente, independientemente de que sean buenas o malas, como respuesta a la tendencia que tenemos habitualmente de pensar más en el pasado y en el futuro.

Puedes oír una explicación muy sencilla de qué es el mindfulness por el Dr. Javier García Campayo, un psiquiatra español experto en mindfulness, en YouTube: **¿Qué es mindfulness? Javier García Campayo.** Enlace: <https://youtu.be/Bwc8W4YPqKQ>

De Javier García Campayo se pueden escuchar varias conferencias para el público en general en YouTube: Una que se titula “Cómo ser feliz en el día a día” estuvo organizada por la Fundación Genes y Gentes para las madres y padres que tienen hijos o hijas con discapacidad con el objetivo de ayudarles a su bienestar emocional. Pero creo que puede ser muy interesante para cualquier persona. Enlace: <https://youtu.be/NemZTo7DQRY>

En YouTube hay más conferencias de Javier García Campayo para el público en general. También están las ponencias de los congresos que organiza sobre Mindfulness pero están destinadas, como es lógico, a profesionales.

También puedes oír en YouTube unas explicaciones sencillas, algo más extensas, de qué es el Mindfulness por Yolanda Calvo Gómez, una psicóloga que tiene audios y meditaciones de Mindfulness que me parecen muy buenos.

1. Qué es mindfulness. Enlace: <https://youtu.be/Y1w94ZN1vSg>
2. Primeros pasos. Ejercicio de Mindfulness para personas que comienzan a practicar. Enlace: <https://youtu.be/-TA6lJeXBDU>

Otro video corto que explica de forma sencilla qué es el Mindfulness y que se pueden ver en YouTube es de Andrés Martín Asuero, licenciado en ciencias, doctor en Psicología y profesor del Programa de Reducción del Estrés mediante Mindfulness (MBSR)* de la Universidad de Massachusetts (EE.UU.). Uno de los introductores del programa MBSR en España. Fundador y director del Instituto esMindfulness (<https://www.esmindfulness.com/> y <https://andresmartin.org/>). También ha escrito varios libros sobre el tema. Creo que el último se titula PLEMAMENTE. MINDFULNESS O EL ARTE DE ESTAR PRESENTE. EDITORIAL PLANETA. 2015. Muy claro, sencillo y práctico,

YouTube: Mindfulness para entrenar el cerebro. Andrés Martín. Enlace: <https://youtu.be/a2Nb8VFenZg>

El Mindfulness sirve para trabajar de forma consciente con sentimientos y experiencias como el estrés, el dolor o la enfermedad. El Mindfulness reduce el estrés. Además del hecho de que la meditación ayuda a relajarse, hay investigaciones que relacionan la práctica de Mindfulness con la reducción de los niveles en sangre de cortisol,

la hormona del estrés. El mindfulness puede ayudar al cerebro a tener un mejor control sobre el procesamiento de las tensiones emocionales y del dolor.

*Primer Programa de Mindfulness creado y desarrollado por **Jon Kabat-Zinn**, profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts. Jon Kabat-Zinn, el “padre del mindfulness”, tiene libros muy buenos traducidos al español:

- MINDFULNESS EN LA VIDA COTIDIANA. DONDE QUIERA QUE VAYAS, AHÍ ESTÁS. J KABAT-ZINN. EDITORIAL PAIDÓS. 2009.

Un resumen explicando el libro en *YouTube*: Mindfulness (Jon Kabat-Zinn) - Resumen Animado.
Enlace: <https://youtu.be/CR31aV92PLk>

- VIVIR CON PLENITUD LAS CRISIS (Ed. revisada y actualizada): Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para enfrentarnos al estrés, el dolor y la enfermedad. EDITORIAL KAIRÓS. 2018. (Edición en castellano de 2016)
- LA PRÁCTICA DE LA ATENCIÓN PLENA. EDITORIAL KAIRÓS. 2016. (Edición en castellano de 2007).
- MINDFULNESS PARA PRINCIPIANTES. EDITORIAL KAIRÓS. 2013.

También se pueden escuchar conferencias y meditaciones guiadas de J. Kabat-Zinn en *YouTube*, aunque en inglés. Hay alguna conferencia traducida al español:

- Conferencia Jon Kabat-Zinn, Mindfulness para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad. Enlace: <https://youtu.be/mmdqidh3-N4>
- Conferencia 5º Congreso Internacional de Mindfulness. Conferencia magistral del Dr. Jon Kabat-Zinn (español). Enlace: https://youtu.be/Mx8-yU_khGI
- Conferencia de Prácticas de Mindfulness con Jon Kabat-Zinn en Barcelona con Editorial Kairós. En la presentación del libro VIVIR CON PLENITUD LAS CRISIS. Enlace: <https://youtu.be/UzRgUjQeo6Q>

¿Cómo se practica Mindfulness?

Con la técnica de meditación de Mindfulness lo que se pretende normalmente es conseguir concentrarse de forma exclusiva en un elemento determinado (un pensamiento, una sensación, un objeto, una acción, etcétera). El primer objetivo de la práctica es calmar la mente, algo que se consigue entrenándola para permanecer concentrada en un solo punto, de forma constante y de un modo ininterrumpido. El punto de referencia se suele denominar objeto de meditación, y el más empleado suele ser la respiración.

Hacer las meditaciones de Minfulness es a lo que se llama “**práctica formal**”: es la que se realiza en quietud, sentado o tumbado, en un sitio tranquilo, sin interrupciones. Paramos unos minutos, calmamos el cuerpo-mente con la respiración y observamos nuestro interior sin juzgar. Aprendemos a reconocer los pensamientos y emociones que conforman nuestra experiencia vital. Reconocemos esos fenómenos como transitorios y los dejamos pasar. No los expulsamos ni los apartamos. Permitimos que desaparezcan y nos rendimos a la realidad: todo es impermanente. Al principio se recomienda hacer estas meditaciones guiadas escuchando un audio y siguiendo sus instrucciones.

La “**práctica informal**” se hace cuando, en nuestra vida cotidiana, estamos presentes: cuando comes estás comiendo (mindfulness eating), cuando saludas estás saludando, cuando hablas con alguien estás escuchándolo (y no pendiente del de los mensajes de WhatsApp...) y cuando caminas estás caminando. Cuando estás atento a lo que estás haciendo en cada momento, viviendo el momento presente - aquí y ahora - en lugar de llenarlo de ruido mental, de constante autocritica, frustración por el pasado o ansiedad por el futuro.

Para practicar Mindfulness:

Meditaciones guiadas en Internet hay miles... y te pierdes. Si no puedes hacer un curso, mi recomendación es escuchar las introducciones y empezar a practicar las meditaciones guiadas de las listas que vienen a continuación, seleccionando las que mejor se adapten a tu personalidad y circunstancias de cada momento. Si al hacer alguna mediación ves que emocionalmente te afecta mucho y no puedes seguirla, deja de hacerla en ese momento. No pasa nada. Prueba en otra ocasión o no la vuelvas a practicarla.

Se recomiendan unos 30 minutos diarios de práctica formal.

A. Meditaciones guiadas de Yolanda Calvo Gómez en YouTube:

1. Mindfulness Primeros Pasos: Ejercicio de Mindfulness para personas que comienzan a practicarlo.
Enlace: <https://youtu.be/-TA6lJeXBDU>
2. Mindfulness Conciencia en la Respiración. Ejercicio de Mindfulness centrado en la respiración. El objetivo es controlar la atención, la mente. Es normal distraerse durante el ejercicio, pero el objetivo es volver a dirigir la atención al objeto en el que hemos decidido centrarnos, que en esta ocasión es la respiración. Aunque al centrar la mente y aquietarla, se produce relajación, ése no es el objetivo del ejercicio. Enlace: <https://youtu.be/gjtV6kcmjE>
3. Mindfulness en el Cuerpo: En este ejercicio se presta atención al cuerpo, recorriéndolo varias veces.
Enlace: https://youtu.be/pYvR7hb6h_w
4. Transición al sueño: Este audio está basado en la meditación Mindfulness en el Cuerpo, sin el sonido del cuenco. El objetivo es realizar una transición al sueño. Entrar en el sueño con la mente serena y la conciencia centrada en el cuerpo. Enlace: <https://youtu.be/k1baEiprv2A>
5. Yolanda Calvo tiene más meditaciones guiadas que se pueden practicar: Mindfulness en el dolor físico, en las emociones, agradecimiento al cuerpo, concentración relajada en la respiración, mindfulness 3 minutos, meditación en el agradecimiento al cuerpo, meditación en el amor-amabilidad. Yo propongo empezar a escucharlas y hacer las que cada uno sienta que le ayudan a calmar la mente y vivir el momento presente.

B. Meditaciones guiadas de Vicente Simón en YouTube:

Vicente Simón Pérez es psiquiatra y creo que de los mejores expertos en mindfulness en España, junto a García Campayo. En YouTube tiene los audios de las meditaciones guiadas de unos CD que publicó hace años (son de 2011). Tiene publicado en 2017 un libro titulado: El corazón del Mindfulness: la conciencia amable: Vencer al sufrimiento con sabiduría y compasión. De Sello editorial. Este libro viene un CD con meditaciones. No lo he leído.

Sí he leído su libro APRENDE A PRACTICAR MINDFULNESS. VICENTE SIMON, Editorial: SELLO EDITORIAL, 2011. Creo que ya va por la 10ª edición. Este libro es una guía sencilla para aprender a practicar Mindfulness. La clave del bienestar se encuentra en el equilibrio emocional. Sentimientos negativos como la rabia, la indignación, la

tristeza o incluso los estados depresivos acaban dominando nuestra mente y nos incapacitan para encontrar las soluciones a los problemas de cada día. Practicando Mindfulness vamos a encontrar el equilibrio y crear las condiciones necesarias para calmar la mente y ver con claridad la realidad que nos rodea y solucionar los problemas que antes éramos incapaces de resolver.

Los audios de Vicente Simón en YouTube me parecen muy buenos. Las meditaciones son además cortas, de unos 10 a 15 minutos. Yo las suelo combinar según el día y hago varias seguidas. Suelo seguir el siguiente orden, aunque en el CD llevan otro.

1. "Mindfulness y Compasión": 1. Introducción. Enlace: https://youtu.be/_yjgcb5MEGw
Una introducción al Mindfulness. NO dejar de oírla.

Las meditaciones guiadas de Vicente Simón en YouTube me parecen muy buenas. Las meditaciones son además cortas, de unos 10 a 15 minutos. Yo las suelo combinar según el día y hago varias seguidas. Suelo seguir el siguiente orden, aunque en el CD llevan otro.

1. CD1 03 Meditación de la respiración. Enlace: <https://youtu.be/rOa0EYX0pgE>
2. CD1 04 cuerpo. Meditación del cuerpo. Enlace: <https://youtu.be/IGlw722aEPU>
3. CD2. Barrido Corporal. Enlace: https://youtu.be/cKAox7_jQOk
4. CD1 02 Meditación del ahora. Enlace: <https://youtu.be/gr4-eWUO-h0>
5. CD1 08 Meditación de la mente que piensa. Enlace: <https://youtu.be/HPP77opu3rc>
6. CD1 05 Meditación de las emociones. Enlace: <https://youtu.be/6kyIDOdRAJY>
7. CD1 06 Compasión Tonglen para uno mismo. Meditación para desarrollar la compasión.
Enlace: <https://youtu.be/wp27d55R2pw>
8. CD1 07 Compasión Metta hacia uno mismo. Meditación para desarrollar la compasión.
Enlace: <https://youtu.be/PbDTKdUHHEE>

Enlace al CD1 de Vicente simón en YouTube: Se accede a la introducción y a las 7 meditaciones guiadas del CD: https://www.youtube.com/playlist?list=PLb2t_aQzr9Op62MmghPQnt89YZQlGv1MQ

En YouTube también hay bastantes audios de entrevistas, conferencias, ponencias en congresos y prácticas de Mindfulness de Vicente Simón.

C. Meditaciones guiadas de Javier García Campayo en Ivoox.com:

Javier García Campayo es psiquiatra y también uno de los mayores expertos en mindfulness en España. Dirige un Master en la Universidad de Zaragoza y organiza congresos sobre Mindfulness.

Tiene publicados varios libros. Uno de ellos es el titulado MINDFULNESS Y COMPASIÓN: LA NUEVA REVOLUCIÓN de Javier García Campayo y Marcelo de Marzo, publicado en 2015 de Editorial Siglantana.

Los audios de las meditaciones guiadas de este libro están disponibles en el audiokiosko www.ivoox.com

Se pueden oír sin registrarse. El registro básico es gratuito y permite descargarte los audios para poder oírlos sin conexión a internet. Tiene una app y te pide constantemente que la instales pero envía una propaganda brutal. Yo lo uso desde google en el ordenador y en el iPad y NO descargo la app para Tablet y móviles, aunque también hay que esperar a los anuncios...

Son meditaciones guiadas de unos 10 a 15 minutos.

1. Respiración Compasiva. Enlace: https://www.ivoox.com/respiracion-compasiva-practica-compasion-javier-audios-mp3_rf_14940200_1.html
2. Lugar Seguro. Enlace: https://www.ivoox.com/lugar-seguro-practica-compasion-javier-garcia-campayo-audios-mp3_rf_14941157_1.html
3. La voz crítica. Enlace: https://www.ivoox.com/voz-critica-practica-compasion-javier-garcia-audios-mp3_rf_14941435_1.html
4. Sustituir la voz crítica por voz compasiva. Enlace: https://www.ivoox.com/sustuir-voz-critica-voz-compasiva-audios-mp3_rf_14940019_1.html
5. Body Scan compasivo. Enlace: https://www.ivoox.com/body-scan-compasivo-practica-compasion-audios-mp3_rf_14941948_1.html
6. Gesto compasivo. Enlace: https://www.ivoox.com/gesto-compasivo-practica-compasion-mayte-audios-mp3_rf_14941629_1.html
7. Afrontamiento compasivo. Enlace: https://www.ivoox.com/afrontamiento-compasivo-practica-compasion-javier-garcia-audios-mp3_rf_14940520_1.html
8. Identificar el modelo de apego. Enlace: https://www.ivoox.com/identificar-modelo-apego-meditacion-compasion-audios-mp3_rf_14941532_1.html
9. Convertirnos en nuestra propia figura de apego. Enlace: https://www.ivoox.com/convertirnos-nuestra-propria-figura-apego-audios-mp3_rf_14942045_1.html
10. Desarrollo de la figura de apego. Enlace: https://www.ivoox.com/desarrollo-figura-apego-meditacion-audios-mp3_rf_14942479_1.html
11. Darnos afecto a nosotros mismos. Enlace: https://www.ivoox.com/darnos-afecto-a-nosotros-mismos-meditacion-compasion-audios-mp3_rf_14942310_1.html
12. Dar afecto a amigos e indiferentes. Enlace: https://www.ivoox.com/dar-afecto-a-amigos-e-indiferentes-meditacion-audios-mp3_rf_14942201_1.html
13. Figura de afecto. Enlace: https://www.ivoox.com/figura-afecto-practica-compasion-audios-mp3_rf_14940848_1.html
14. Metta. Enlace: https://www.ivoox.com/metta-practica-compasion-mayte-navarro-gil-audios-mp3_rf_14941066_1.html
15. Los 3 minutos compasivos. Enlace: https://www.ivoox.com/3-minutos-compasivos-practica-compasion-javier-audios-mp3_rf_14940671_1.html
16. Perdonar el daño producido por las personas queridas. Enlace: https://www.ivoox.com/perdonar-dano-producido-personas-queridas-audios-mp3_rf_14940982_1.html
17. Reconciliación con los padres. Enlace: https://www.ivoox.com/reconciliacion-padres-practica-compasion-audios-mp3_rf_14940366_1.html

En www.ivoox.com también están disponibles las meditaciones guiadas (algunas repetidas) de otro libro anterior, 2014, de García Campayo titulado: MANUAL PRÁCTICO MINDFULNESS: CURIOSIDAD Y ACEPTACIÓN.

1. Uva pasa. Enlace: https://www.ivoox.com/uva-pasa-practica-mindfulness-audios-mp3_rf_14880143_1.html
2. Respiración 2. Enlace: https://www.ivoox.com/respiracion-2-practica-mindfulness-guiada-mayte-navarro-audios-mp3_rf_14927829_1.html
3. Body scan. Enlace: https://www.ivoox.com/body-scan-practica-mindfulness-javier-garcia-campayo-audios-mp3_rf_14932209_1.html
4. Práctica de los 3 minutos. Enlace: https://www.ivoox.com/practica-3-minutos-practica-mindfulness-javier-garcia-audios-mp3_rf_14931624_1.html

5. Disolución del yo. Enlace: https://www.ivoox.com/disolucion-del-yo-practica-mindfulness-audios-mp3_rf_14880632_1.html
6. Metáforas visuales. Enlace: https://www.ivoox.com/metaforas-visuales-practica-mindfulness-javier-garcia-campayo-audios-mp3_rf_14932317_1.html
7. Caminar con atención plena. Enlace: https://www.ivoox.com/caminar-atencion-plena-audios-mp3_rf_14879716_1.html
8. El anciano. Enlace: https://www.ivoox.com/anciano-practica-mindfulness-javier-garcia-campayo-audios-mp3_rf_14932433_1.html
9. El funeral. Enlace: https://www.ivoox.com/funeral-practca-mindfulness-guiada-javier-audios-mp3_rf_14932052_1.html

NOTA: En www.ivoox.com también están disponibles las meditaciones guiadas de Vicente Simón (la meditación de las emociones está incompleta)

D. Un curso de Mindfulness.

Los cursos básicos para iniciarse en la práctica de Mindfulness son de 8 semanas con unos 60 minutos de meditación diarios, que se pueden repartir en dos sesiones de 30 minutos.

Un curso online de mindfulness, de 8 semanas, en español, de calidad y gratuito es el que ofrece Dave Potter, un instructor jubilado de mindfulness americano. El curso está disponible en su Web:

<https://palousemindfulness.com/es/index.html>

Yo lo hice y está muy bien. Hay que dedicarle tiempo.

E. Mindfulness y dolor.

Un libro enfocado a ayudar a aliviar el dolor con prácticas de meditación de mindfulness para personas con enfermedades crónicas o con dolor crónico: TÚ NO ERES TU DOLOR de Vidyamala Burch y Danny Penman, Editorial KAIROS 2016. Las meditaciones guiadas que van en el CD que lleva el libro, también se pueden escuchar en el siguiente enlace: <https://www.letraskairos.com/tu-no-eres-tu-dolor-audios/>

Vidyamala Burch es la fundadora del enfoque mindfulness Respira Vida Breathworks para la gestión del estrés, el dolor y la enfermedad. Enlace a la Web en España: <https://www.respiravida.net/>