

El Mindfulness, clave del bienestar en la vida moderna

Los estudios científicos lo avalan y su práctica se ha extendido exponencialmente como forma de mejorar la salud psicológica y el rendimiento: Workshops para directivos, entrenamientos para deportistas de élite, incluso escuelas infantiles se suman a esta nueva corriente que parece haber venido para quedarse

El Mindfulness ha supuesto una revolución dentro de los profesionales de la salud, y cada vez son más los tratamientos que integran este tipo de prácticas para ayudar a las personas a superar sus adversidades y tener una mejor calidad de vida. Este tipo de meditación milenaria de tradición budista, aterrizó en el terreno de la salud occidental a finales del siglo XX de la mano de Jon Kabat-Zinn, profesor emérito de la Universidad de Massachusetts, y fundador de la Clínica de Reducción de Estrés y Relajación en el centro médico de la misma universidad.

Desde entonces, su incorporación a las prácticas clínicas no ha dejado de crecer y científicos de diferentes disciplinas como la medicina, psicología y neurociencia avalan su utilidad. Dentro de la psicología su impacto ha sido notorio, dando lugar a nuevas formas de tratamiento, que a día de hoy están aportando resultados esperanzadores ante problemas psicológicos que antes podían considerarse crónicos o resistentes al tratamiento.

Más que un conjunto de técnicas o herramientas psicológicas, lo que aporta el Mindfulness es una filosofía sobre cómo relacionarse con los pensamientos, emociones y demás sensaciones internas, que puede resultar novedosa y sorprendente para las personas que se inician en él. La raíz de ello podría encontrarse en diferencias culturales, y la manera en que se aprende a gestionar los pensamientos y emociones en cada lugar. Para las personas crecidas en la sociedad occidental tiene sentido hablar de pensamientos positivos y negativos, de estar determinados por la manera de pensar y de sentir, de evitar el sufrimiento.

En este tipo de tradición oriental se defiende justamente lo contrario: Entienden las emociones y pensamientos como emociones y pensamientos, sin juicios de valor sobre si son positivos o negativos. Frente al apego entre la persona y sus pensamientos occidental, consideran que hay un espacio entre ambas cosas, de modo que la persona puede observarse con perspectiva y desde allí elegir cómo responder ante una situación de manera efectiva. Consideran el dolor algo que simplemente se puede contemplar como parte normal de la vida, en lugar de un problema a solucionar.

“Vivimos constantemente en un modo mental de solución de problemas. Desayunamos pensando en nuestra próxima reunión, trabajamos pensando en nuestros hijos, conducimos pensando en qué quiso decir ese comentario que nos han dicho. Todo ello nos encierra en el mundo mental y empobrece nuestra experiencia del momento presente, de la vida real” señala Joan Rullan, director de Activital Psicólogos Madrid.

En esta misma línea, la psicología tradicional tomaba el pensamiento o emoción considerados negativos como causa de los problemas. Con la llegada del Mindfulness se han abierto vías alternativas que parecen estar siendo más efectivas. No se considera que estos sean el problema, sino que el problema está en el cómo responde la persona ante ellos, cómo ha aprendido a interactuar con ellos. Al poner distancia entre la persona y lo que siente, se facilita la aceptación de estas emociones y permite que la persona pueda liberarse de ellas para actuar en base a lo que quiere en su vida. En palabras de la psicóloga Sofía Rodríguez, experta en Mindfulness “la gran mayoría de pacientes se sienten dominados por emociones y pensamientos dolorosos, y este tipo de prácticas permite liberarse de ellos, no eliminarlos, pero sí reducir su impacto en la vida”.

A día de hoy abundan los estudios científicos en todo el mundo que evidencian los efectos positivos de este tipo de meditación para algunos de los problemas psicológicos más habituales, como ansiedad y depresión, obsesiones, estrés o adicciones. Sin embargo los beneficios del Mindfulness no se limitan únicamente a personas con algún tipo de trastorno. En los últimos años ha aumentado exponencialmente el número de personas que se inician en este tipo de práctica para abordar las exigencias y el ritmo frenético de la rutina. Las preocupaciones diarias, el estrés del trabajo, la reunión del colegio, los gastos, incluso las vacaciones pueden resultar fuentes de ansiedad y estrés. Este tipo de meditación, también llamada Atención Plena, parece aportar una manera saludable de gestionar esta carga emocional.

Tal vez por este motivo, el Mindfulness pueda considerarse la nueva moda del bienestar, que se está extendiendo a todos los niveles; grandes empresas, centros educativos y entidades deportivas se están sumando a integrar la meditación como camino hacia el bienestar psicológico y emocional. Los cursos para aprender Mindfulness proliferan en las grandes ciudades ofreciendo a los asistentes una nueva manera saludable de gestionar su mundo interno. También las universidades españolas están ofreciendo formación específica, como es el caso de la Facultad de Psicología en la Universidad de Almería, o la Facultad de Medicina en la Universidad de Zaragoza

Por ahora la evidencia empírica está a su favor y la investigación en el área está aportando resultados prometedores. Habrá que ver hasta dónde abarca realmente el Mindfulness, y su evolución en las diferentes áreas de aplicación.

Datos de contacto:

Joan Rullan
Activital Psicólogos Madrid
679989056

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>