



Mindfulness

GLOSARIO DE TÉRMINOS



JAIONE VALDÉS ITUARTE

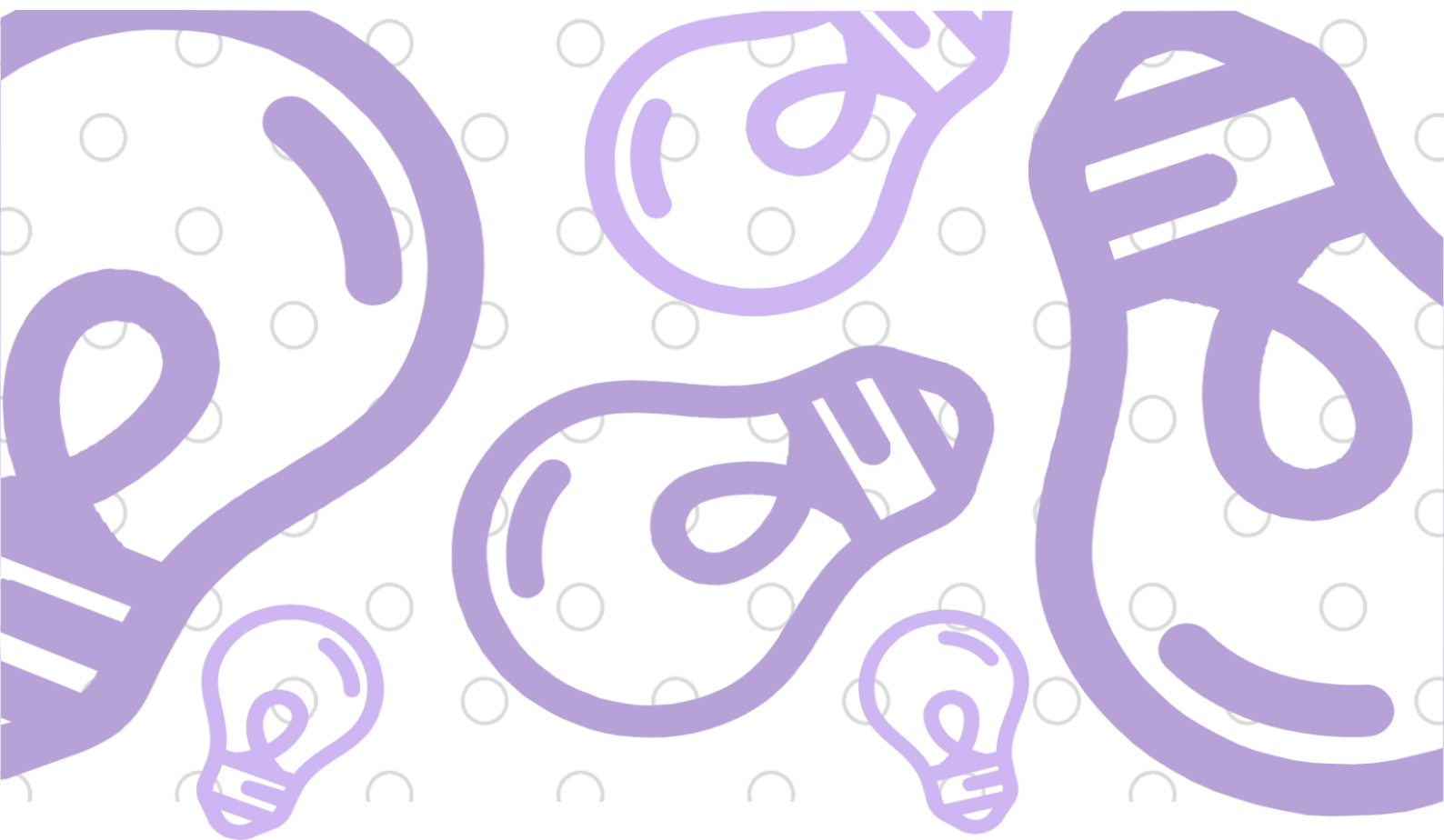




Este material es un sencillo glosario de términos de interés relacionado con MINDFULNESS.

Son 23 conceptos que explicamos con la intención de fortalecer el conocimiento en este ámbito.

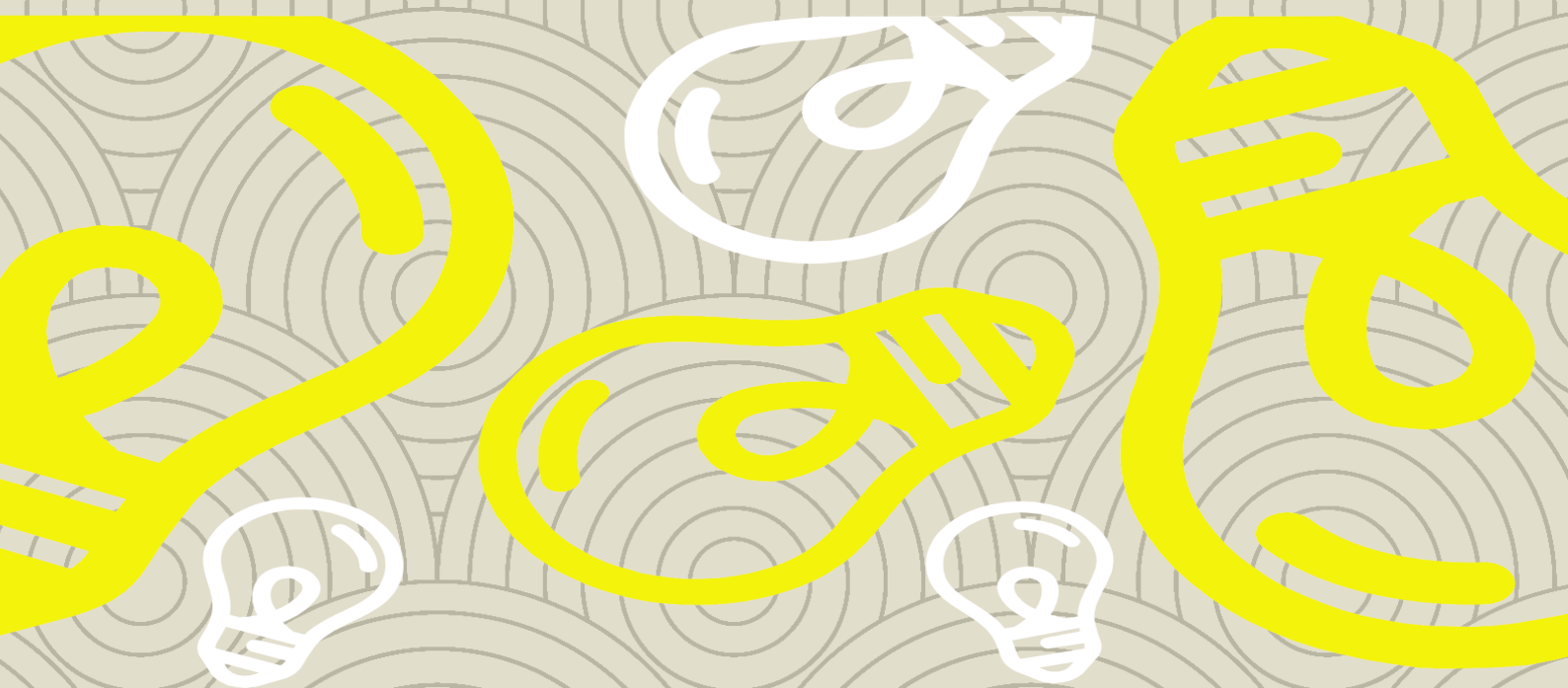
Nuestro objetivo es doble, que las socias y socios que acuden regularmente a las sesiones de Mindfulness fortalezcan el conocimiento en relación a esta práctica y que el resto de personas socias de Accu-Bizkaia se animen a participar en dichas actividades.



“AQUÍ Y AHORA”

Significa ejercer una atención plena que es lo contrario de funcionar en “piloto automático”. No dejarnos llevar por las fluctuaciones de la mente que van constantemente del pasado al futuro.

En otras palabras, significa ser capaces de **ENFOCAR** la atención.



ATENCIÓN

Es un tipo de atención consciente, libre de juicios. Se trata de prestar atención a las cosas tal y como son y no como queremos que sean. Recordar que los orígenes del **MINDFULNESS** se remontan a la meditación budista.*

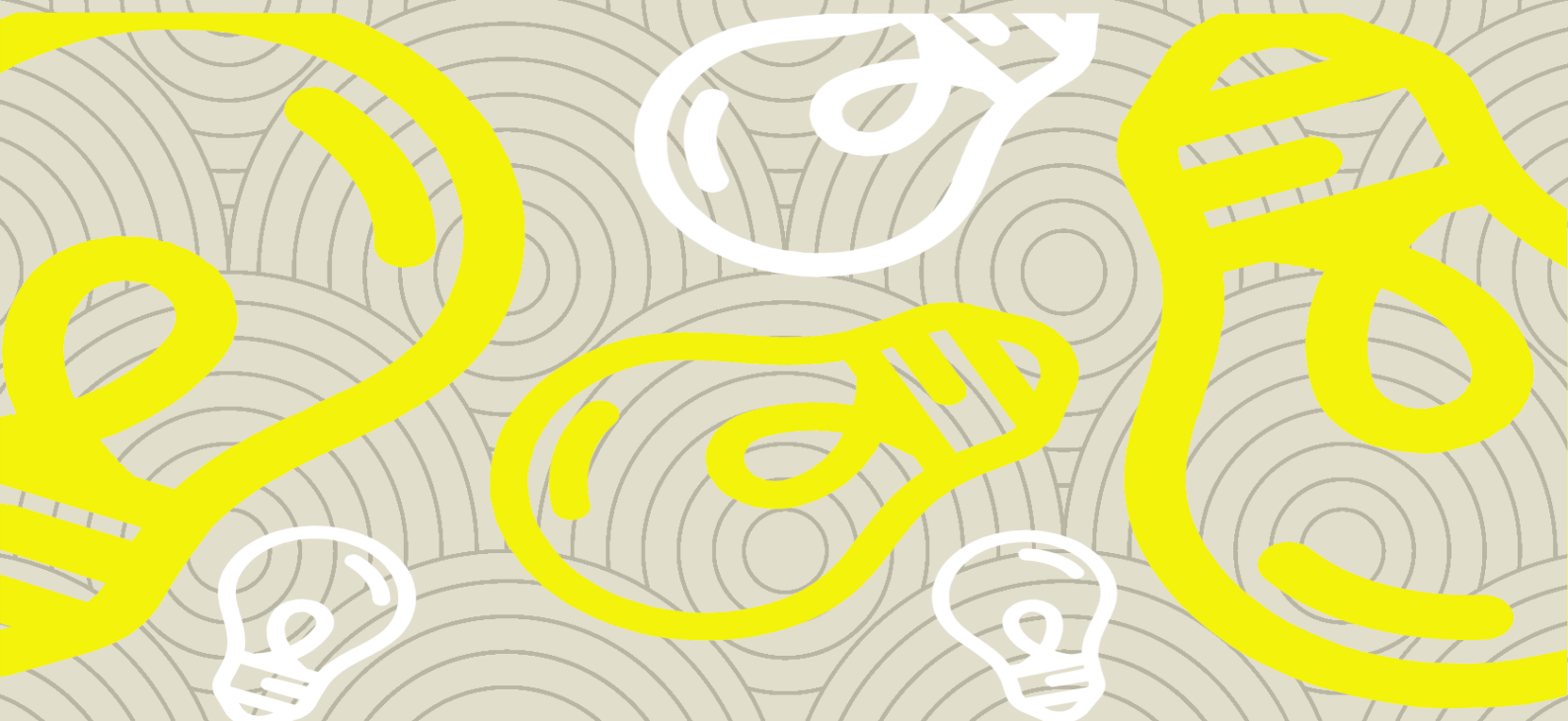
**Ver guía de Mindfulness de Accu-Bizkaia (colgada en la web)*



AUTOESTIMA

El valor de la Autoestima radica no solamente en sentirnos mejor sino también en vivir mejor, dado que respondemos a los desafíos y oportunidades con mayor ingenio y de manera más eficaz.

Con el entrenamiento en Mindfulness fortalecemos la Autoestima porque se incide directamente en nuestro poder personal. Se dice que una Buena autoestima es el Sistema inmunitario de la consciencia.



AUTO-OBSERVACIÓN

Con la práctica regular de Mindfulness potenciamos la auto-observación para una mejora del autonocimiento y de aquí a la autoaceptación. Estos aspectos son la base para disfrutar de una buena autoestima. Dentro del proceso de auto-observación es un aspecto central la atención de la respiración. Debido a que la respiración (como ya señalaba el Yoga desde hace mucho años) es el punto de unión entre el cuerpo y la mente.



BODY-SCAN

Body-Scan o Escaneo corporal, es una técnica utilizada de forma habitual en la práctica de Mindfulness que consiste en realizar un recorrido corporal auto-observando entre otros aspectos, las sensaciones que nos transmite las diferentes partes de nuestro cuerpo. Esta técnica nos permite fortalecer la conexión cuerpo-mente.



 **COMPASIÓN**

La compasión desde la mirada de Mindfulness significa la motivación y el compromiso de aliviar el sufrimiento propio y el de los demás, en un deseo genuino de conseguir salud y bienestar. En este ámbito recomendamos el libro “Mindfulness y compasión” de los autores Javier García Campayo y Marcelo Demarzo.



CUERPO-MENTE

En la práctica regular de Mindfulness trabajamos la conexión del cuerpo y mente a través de la focalización sensorial y la atención centrada en la respiración. No tenemos cuerpo, sino que somos cuerpo. Esta relación sana cuerpo-mente nos permite obtener valiosa información de como realmente somos desde el punto de vista emocional y mental.



DMN (DEFAULT MODE NETWORK)

Gracias a las investigaciones neurocientíficas se ha descubierto que los seres humanos tenemos patrones de activación de la red neuronal por defecto (DMN). Esta red se encuentra en la base de los procesos de rumiación y repetición a nivel mental. Pero gracias a la práctica de Mindfulness podemos desarrollar nuevos hábitos que rompan con las conductas automáticas que nos generan insatisfacción.



ECUANIMIDAD

La ecuanimidad es la cualidad de las cualidades, según Ramiro Calle, uno de los mayores expertos en Yoga. Se trata de generar una actitud de armonía que te impida actuar desde la reactividad.



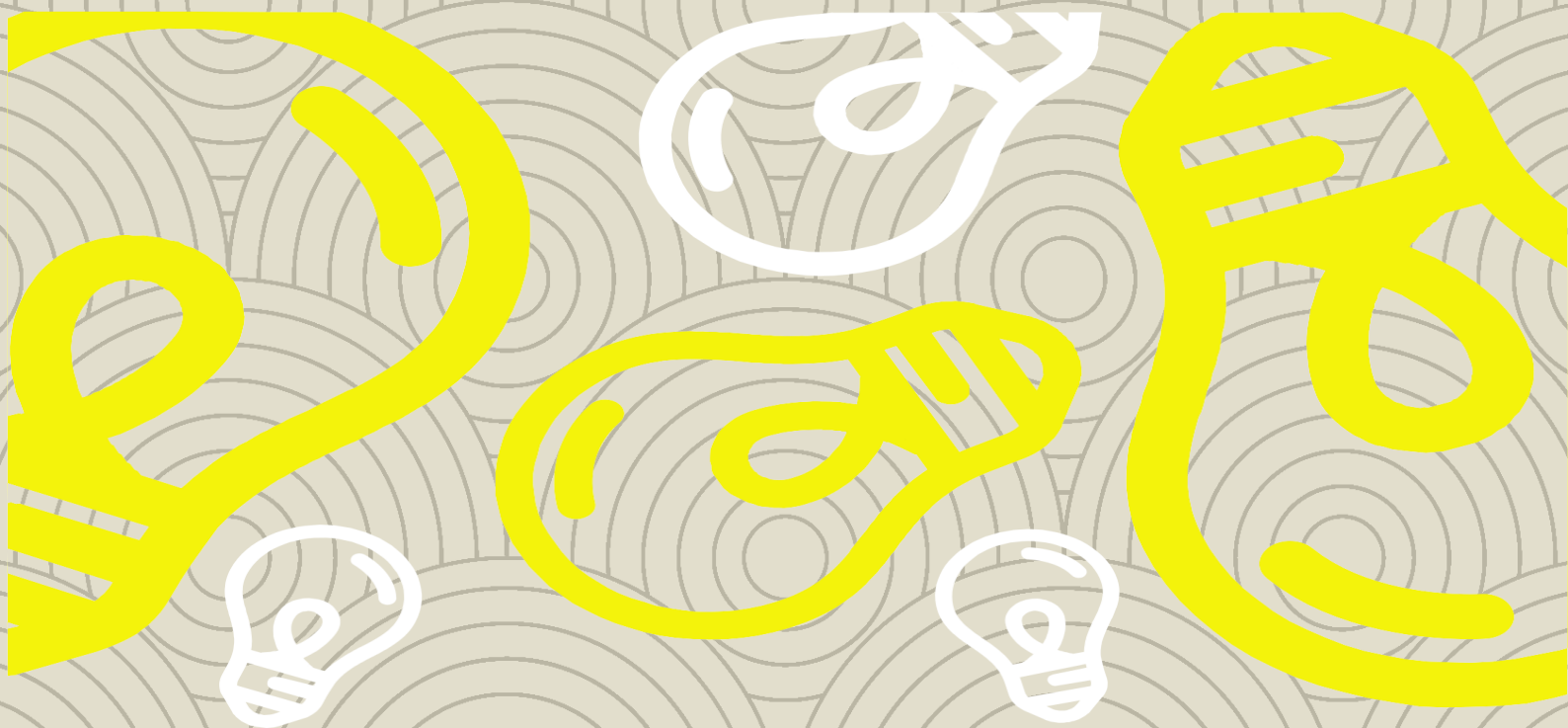
 **EMOCIONES**

Hay autores/as que han descrito a la emoción como el elemento que da color a la vida de cada persona. Y es importante señalar que las emociones conllevan energía-acción (hacia dentro o hacia afuera). Con la práctica de Mindfulness no tratamos de trabajar las emociones sino de poder transitarlas. Es decir, observarlas, identificarlas y vivirlas sin juicio y sin distracción.



EMPATÍA

La empatía es la capacidad de ponerse “en los zapatos” del “otro”, desde un punto de vista mental, emocional y/o relacional. Actualmente se está incorporando la práctica de Mindfulness en numerosas organizaciones con el objeto de desarrollar la escucha activa de las personas pertenecientes a un equipo de trabajo.



ESTRÉS-ANSIEDAD

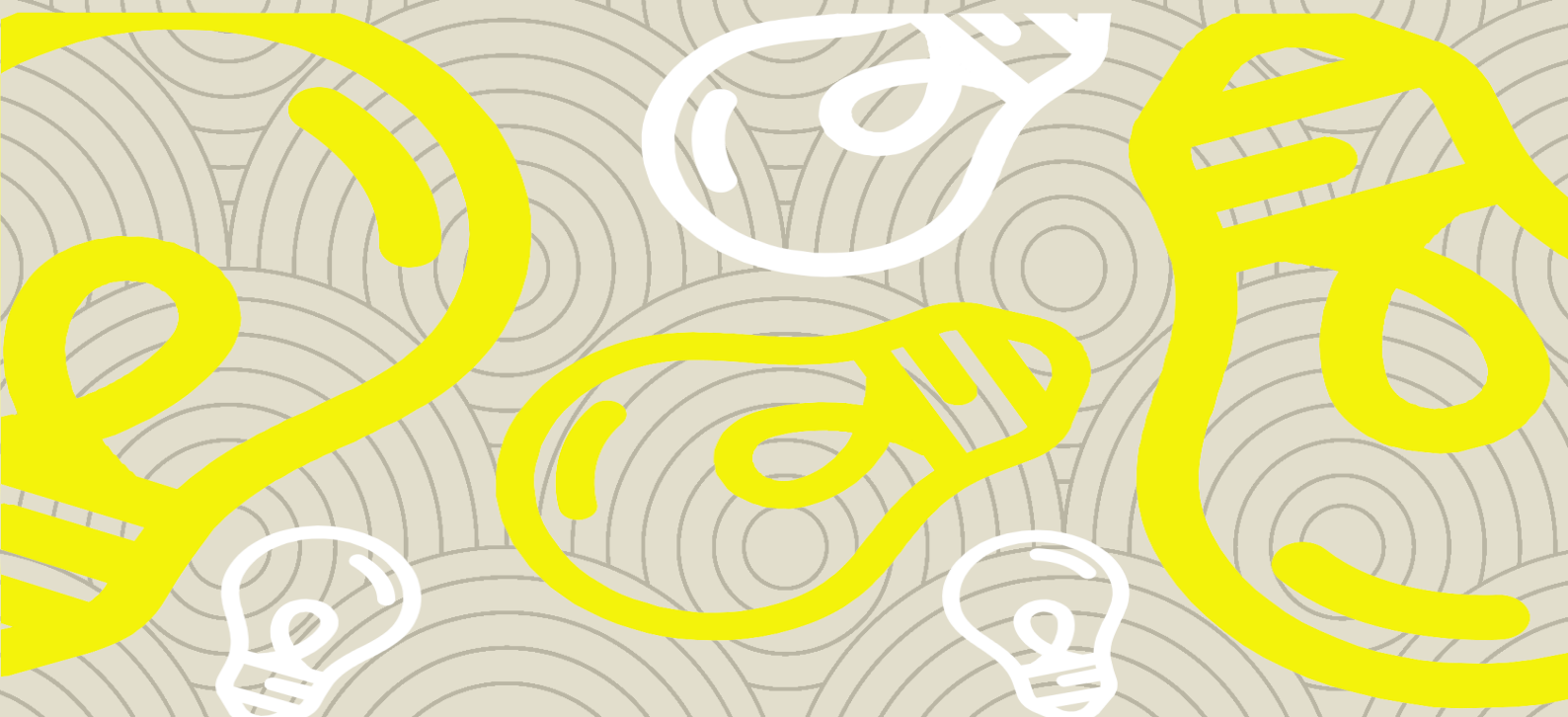
Cuando gestionamos de forma ineficaz el estrés y la ansiedad tenemos multitud de manifestaciones poco agradables a nivel emocional, mental (cognitivo) y comportamental.

Con un entrenamiento regular en Mindfulness se puede lograr la disminución de mucha de esta sintomatología adversa.



FELICIDAD: ¿PROCESO O META?

Mindfulness no es simplemente una técnica sino una vision global de la existencia. Una forma de vida basada en la ecuanimidad y la consciencia que posibilita entre otros aspectos, un nivel alto de satisfacción por la vida vivida o también denominado claro está, como Felicidad. Recomendamos lecturas de uno de los maestros en esta materia como es *Thich Nhat Hanh*.





HEARTFULNESS MOVEMENT

Este movimiento parte de la valiosa práctica de Mindfulness con el objeto de que la meditación regular resida y fluya desde el corazón. Heartfulness movement se encuentra más conectada con el ámbito espiritual del ser humanos.

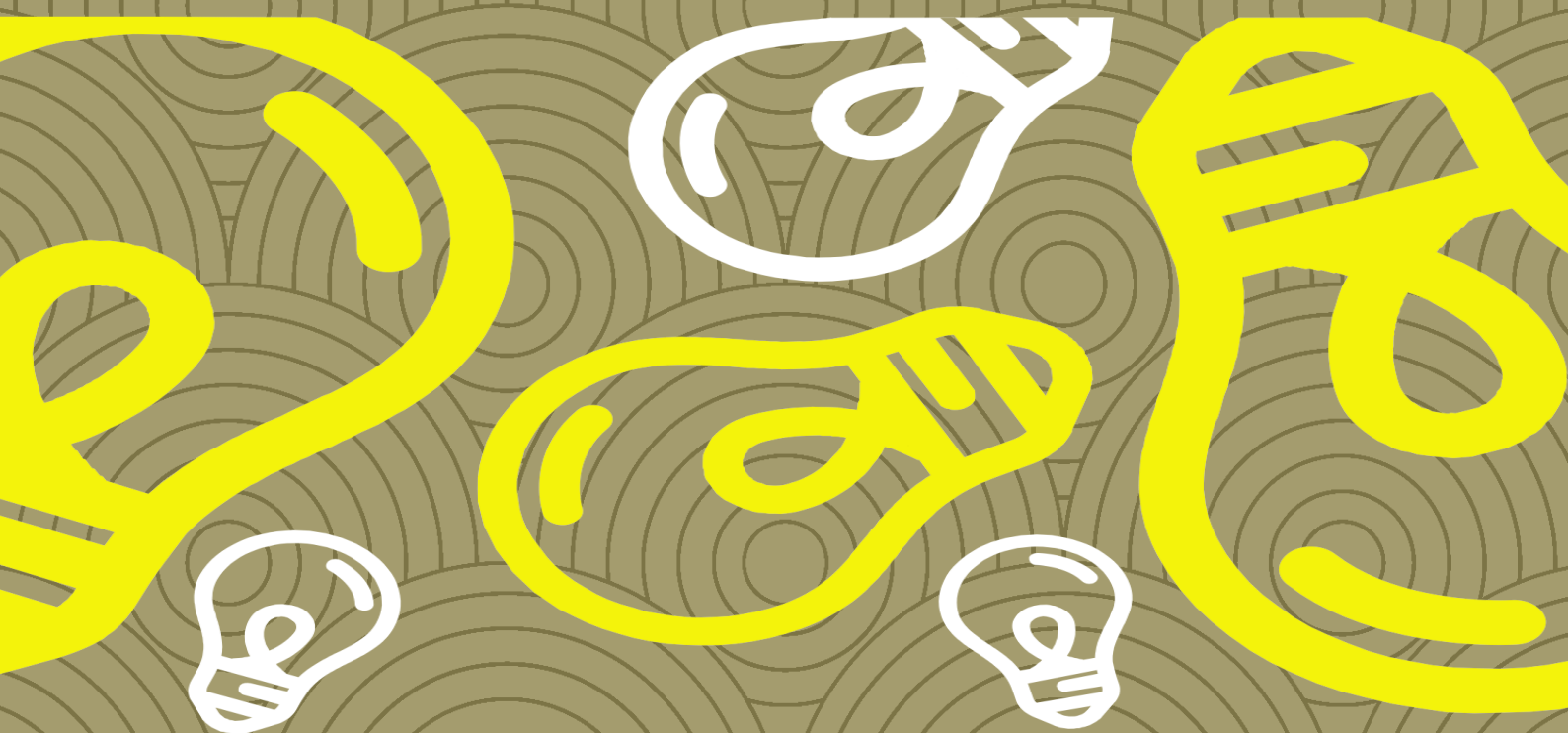
INTELIGENCIA EMOCIONAL

Mucho se ha disertado sobre este concepto fundamental para poder disfrutar de una buena autoestima y para poder construir el camino de la felicidad. La Inteligencia Emocional se concibe como la capacidad de identificar y manejar de forma eficaz las propias emociones y las de las otras personas. Con la práctica de Mindfulness mejoramos estas competencias.



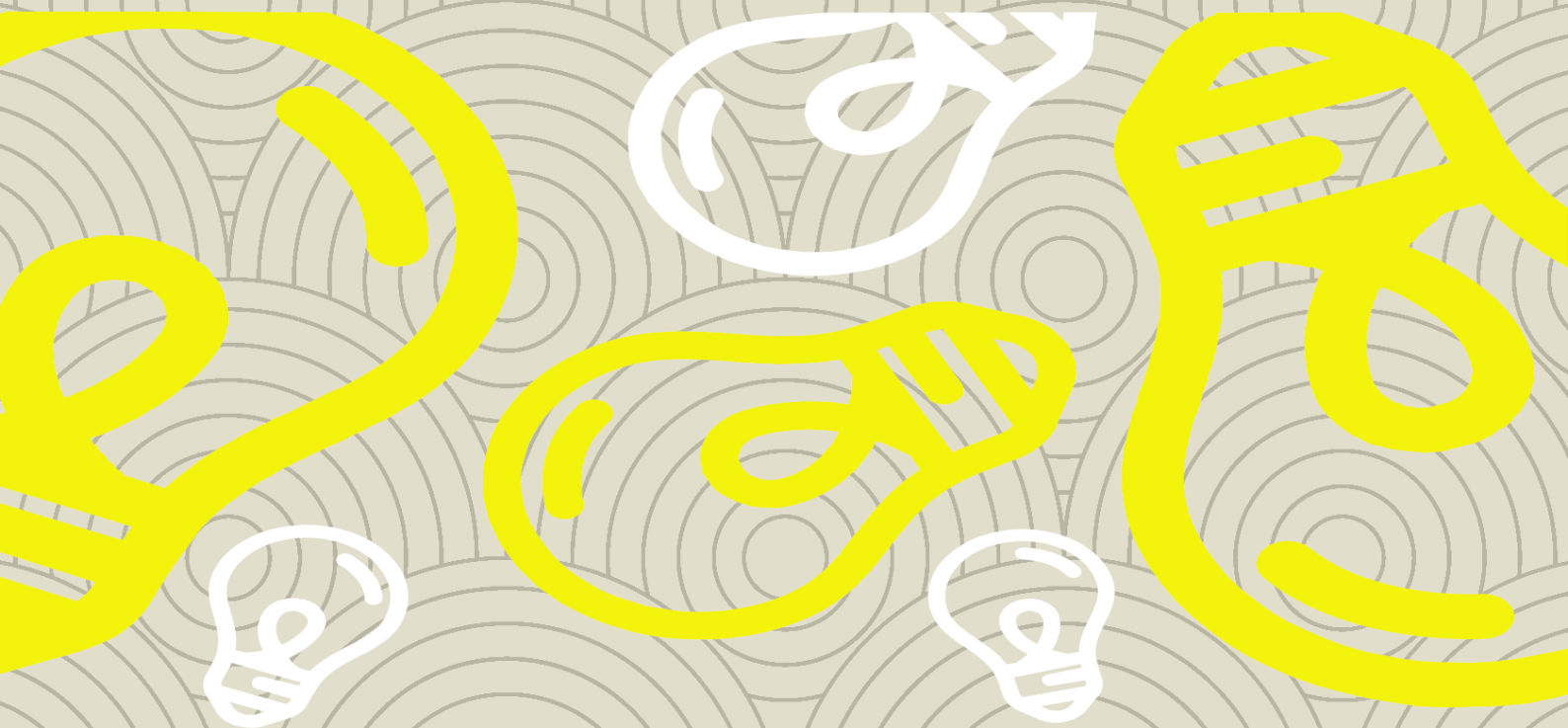
MAITRI

En la psicología del Budismo existe este el concepto “maitri” que significa entre otros aspectos, amistad incondicional hacia uno/a mismo/a. La maravillosa psicóloga transpersonal *Virginia Gawel* señala que no se trata de un mero concepto sino de una práctica cotidiana que implica a su vez, generarse **AUTOTERNURA** o una mirada amorosa hacia uno/a mismo/a.



 **MBSR**

Uno de los beneficios de una práctica regular de Mindfulness es la reducción del estrés y la ansiedad. De hecho, existe un Programa específico denominado MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) se trata de un programa psico-educativo que con una duración de 8 semanas entrena y cultiva la conciencia plena para el logro de la disminución del distress y la ansiedad.



MEDITACIÓN

La meditación es un método específico para la transformación, desarrollo, ejercitamiento, cuidado y equilibrio de la persona. Con la meditación cultivamos la aceptación, es decir, una observación sin juicios. Acogemos lo que viene, sea agradable o doloroso, esto significa algo muy valioso y es no oponer resistencia a lo que nos sucede.



NEUROCIENCIAS

Investigaciones neurocientíficas como las de la prestigiosa *Sara Lazar* muestran que la práctica continuada de **Mindfulness** transforma la **amígdala**. Esta region del cerebro se encuentra involucrada en las respuestas fisiológicas derivadas del miedo y es parte del cerebro emocional. Esto significa que una amígdala en calma posibilita que los procesos psíquicos superiores aumenten mientras que las respuestas automáticas de los cerebros límbicos y reptilianos son reguladas.



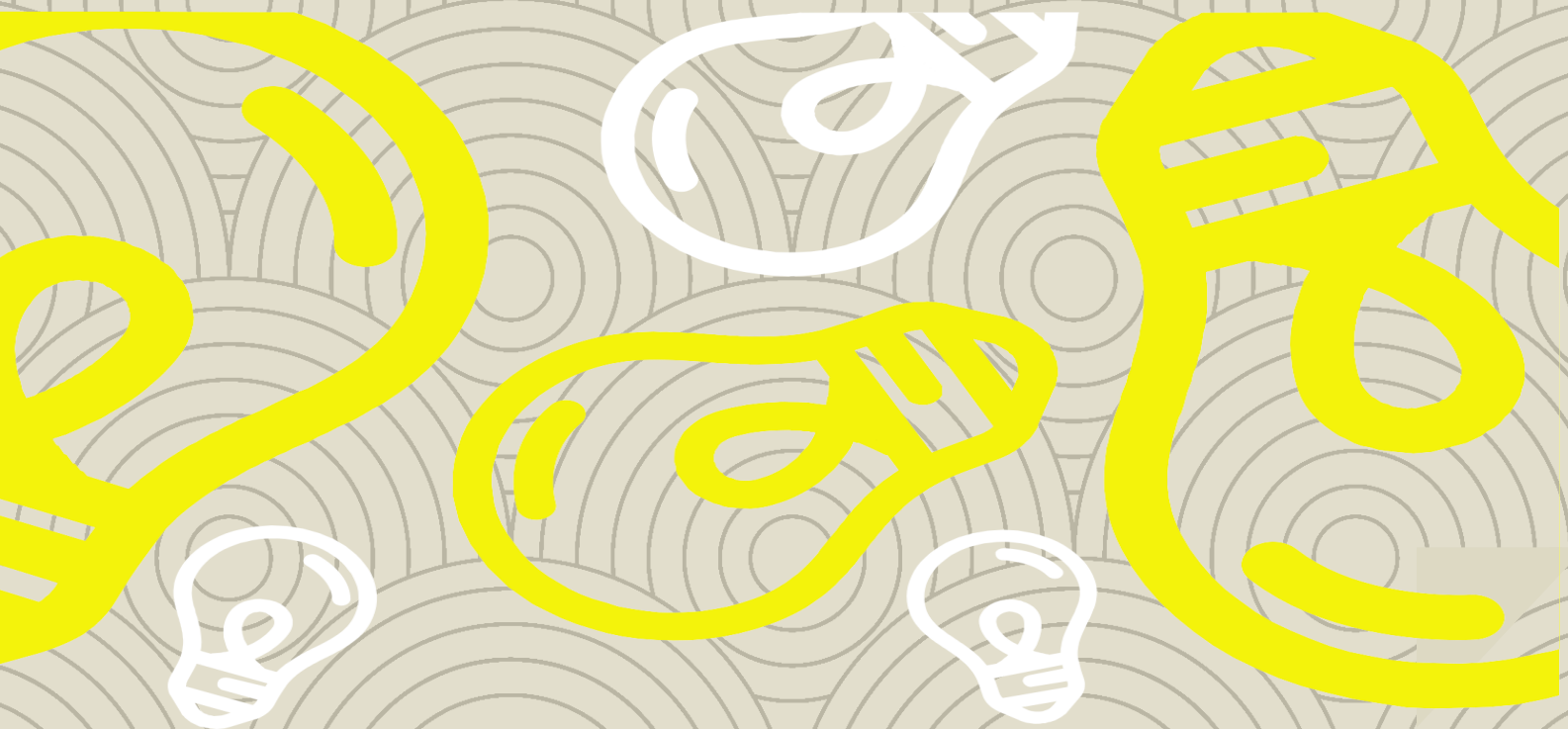
 **PRÁCTICA**

La práctica es fundamental en Mindfulness, esto es, un entrenamiento regular y disciplinado con el objeto de poder lograr los resultados beneficiosos que promete, como son, mayor autoconocimiento, autoestima, regulación del estrés y la ansiedad, mejora la conciliación del sueño, aumenta la creatividad, aumenta la capacidad de concentración...



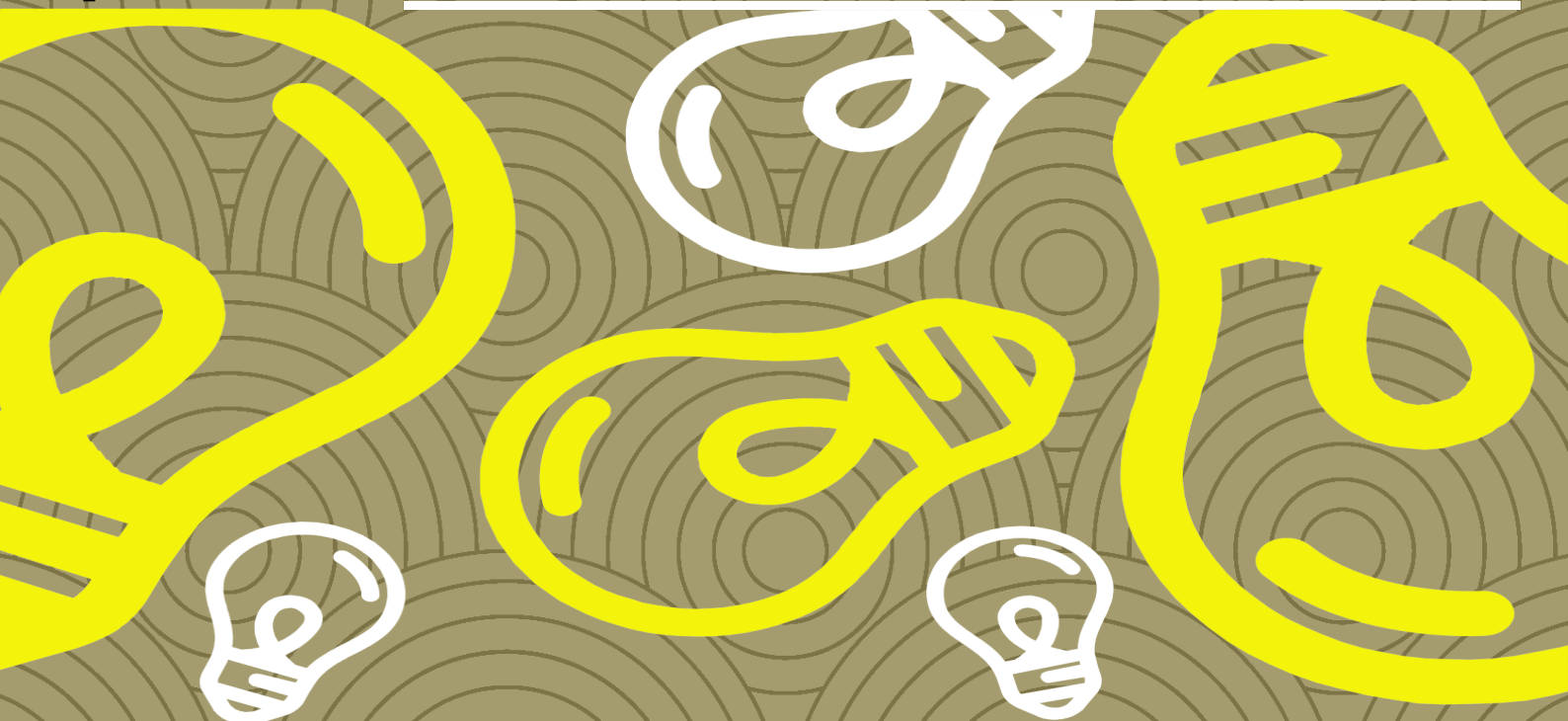
RESPIRACIÓN

La conexión con la respiración es una de las herramientas fundamentales en la práctica de Mindfulness. Como hemos señalado, es uno de los mayores anclajes entre el cuerpo y la mente. Con esta mirada se trata de realizar respiraciones conscientes.



RUMIA MENTAL

Este es un concepto de gran interés, ya que nos revela que nuestra mente funciona la mayoría de las veces en un estado de reactividad cognitiva, emocional y comportamental. Como ejemplo de rumia mental son los pensamientos recurrentes. Paralelamente también existe el término de **CO-RUMIA**. Se trata del mismo fenómeno descrito pero alimentado en la relación con otra persona.



TERAPIAS TERCERA GENERACIÓN

Mindfulness actualmente ha de aplicarse desde un abordaje profesional alejado del “buenismo” que muchas personas proclaman y que apenas cuentan con formación seria en esta materia. La práctica de Mindfulness se enseña en el ámbito académico dentro de lo que se denomina como “Terapias de Tercera Generación”, donde el papel central es el contexto y el modo de percibir el problema por parte de la persona.



AGRADECIMIENTOS

A la Junta de la Asociación por su renovada confianza en mi y a todas las personas que participan en las sesiones de Mindfulness porque me ayudaron con la compilación de muchos de los términos presentados en este documento.

AUTORA DE ESTE DOCUMENTO:

JAIONE VALDÉS ITUARTE

Nº COL. BI04647

Psicóloga, Sexóloga e Instructora de Mindfulness. Perteneciente a la División de Psicoterapia del Consejo General de COP. Actualmente realizando el Máster oficial de Terapias de Tercera Generación por la VIU.

