



Mindfulness

¿Qué es mindfulness?

Es un término angloamericano que se traduce al español como conciencia o atención plena. El Mindfulness es la capacidad humana de estar en el momento presente y permite reconocer lo que está sucediendo en el momento actual, aceptando activamente el flujo de la experiencia tal cual como se está presentando.



¿Mindfulness es igual a la meditación?

Así como la meditación, el mindfulness tiene raíces orientales como el hinduismo o el budismo. Aun así, el mindfulness no es igual a la meditación.

La meditación es un concepto menos preciso conformada por una variada cantidad de prácticas diferentes.

¿Qué no es mindfulness?

★ **No es una técnica de relajación**

No significa tener la mente en blanco ★

★ **No es renunciar a nuestras emociones**

No se trata de buscar beatitud ★

★ **No es rehuir del dolor**

No es difícil ★

★ **No tiene que ver con apartarnos de la vida**

No es convertirnos a una nueva religión ★

★ **No se trata de trascender la vida ordinaria**



REFERENCIAS

VÁSQUEZ-DEXTRE, E. R. (2016). MINDFULNESS: CONCEPTOS GENERALES, PSICOTERAPIA Y APLICACIONES CLÍNICAS. REVISTA DE NEURO-PSIQUIATRÍA, 79(1), 42-51.

SIMÓN, V. (2013). MINDFULNESS Y PSICOLOGÍA: PRESENTE Y FUTURO. INFORMACIÓN PSICOLÓGICA, (100), 162-170.

GONZÁLEZ SANTANA, A. (2016). MINDFULNESS: GUÍA PRÁCTICA PARA EDUCADORES.