

*be***Dona**

# Gestión del estrés: práctica Mindfulness

**Momo Astals**  
Psicóloga e  
instructora de  
mindfulness



**Programa Menopausia Plena:**  
Hacia una transformación consciente.

## ¿Qué es el mindfulness?

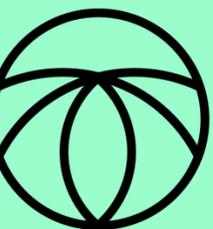
Mindfulness es prestar atención de forma directa e intencionada a lo que está ocurriendo en el momento presente, con una actitud de curiosidad e intentando suspender el juicio. El resultado de poner esa atención o consciencia especial en aquello que observamos, con interés, curiosidad, aceptación de lo que sucede y sin juzgarlo, te hará estar más presente.

Esta actitud de mayor presencia te ayudará a manejar mejor los momentos difíciles ya que la práctica de mindfulness nos ayuda a cultivar la capacidad de calmar la mente y relajar el cuerpo, concentrarnos mejor y ver con más claridad cada situación. De esta forma, entrenamos salir del piloto automático (reaccionar ante una situación) para tomar decisiones de forma más consciente y eficaz (respuesta consciente).



El Mindfulness es una habilidad práctica que, básicamente, requiere compromiso y entreno para poder obtener beneficios.

El cultivo de la atención plena requiere mucho más que seguir una pauta de manera mecánica y requiere incorporar todo nuestro ser al proceso. La actitud con la que nos enfrentemos a la práctica de estar en el momento presente y prestar atención será esencial.



# ¿Qué beneficios tiene su práctica durante la menopausia?

Los estudios realizados con mujeres en este momento evolutivo han observado:

- Reducciones en la irritabilidad, la ansiedad y la depresión, lo que implica un aumento del bienestar emocional de la mujer.
- Mejorías en el insomnio y la calidad del descanso, las mujeres duermen más y perciben un descanso mejor.
- Disminuciones en la intensidad de los sofocos y otros síntomas vasomotores. Se ha observado que estos aparecen con la misma frecuencia pero son menos intensos, de manera que resultan menos incómodos e interfieren menos en la vida de la mujer.
- Y, en consecuencia, un aumento en la valoración de la calidad de vida global percibida por las mujeres.



Además de estos beneficios específicos durante la menopausia, la práctica de Mindfulness mejora las relaciones interpersonales, nos ayuda a ser más conscientes de nuestras emociones y a relacionarnos mejor con ellas así como favorece la atención y la creatividad.



# 7 actitudes básicas para la práctica de la atención plena:

- No juzgar: intentar mantener la actitud de testigos imparciales de nuestra experiencia.
- Paciencia: entender y aceptar que a veces las cosas suceden cuando tienen que suceder, no cuando nosotros queremos o esperamos que pasen.
- Mente de principiante: observar todo lo que aparece como si fuera la primera vez.
- Confianza: desarrollar confianza hacia uno mismo y sus sentimientos es parte del entrenamiento en la meditación.
- No esforzarse: consiste en no practicar buscando una finalidad o llegar a algún lugar.
- Aceptación: significa ver las cosas como son en ese momento en el presente.
- Ceder: dejar que la experiencia sea la que es y practicando el observarla a cada momento. Dejar que las cosas sean como son, sin intentar cambiarlas.



## Bibliografía recomendada:

1. Abrazar lo inabrazable. Pema Chödrön. Editorial Kairós.
2. Cuando todo se derrumba. Pema Chödrön. Editorial Kairós.
3. Vivir con plenitud las crisis. Jon Kabat-Zin. Editorial Kaidós.

