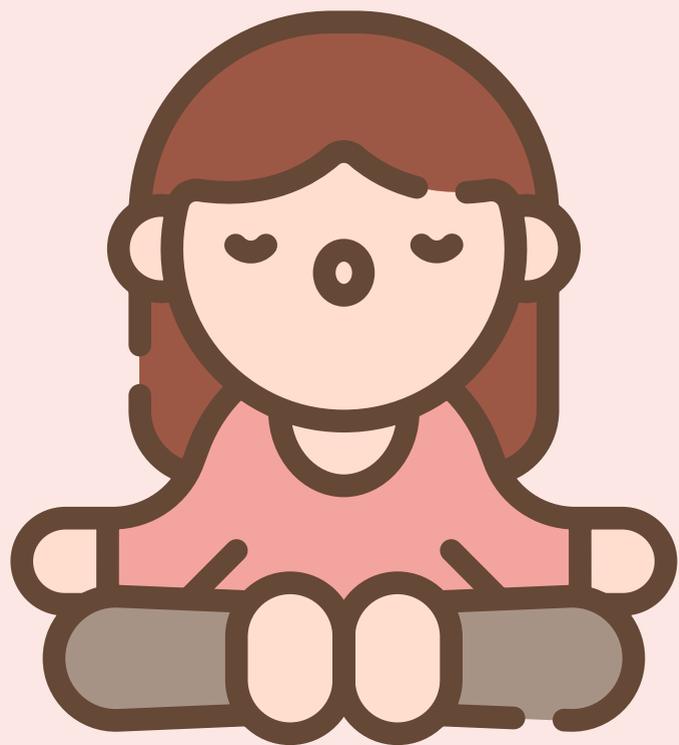


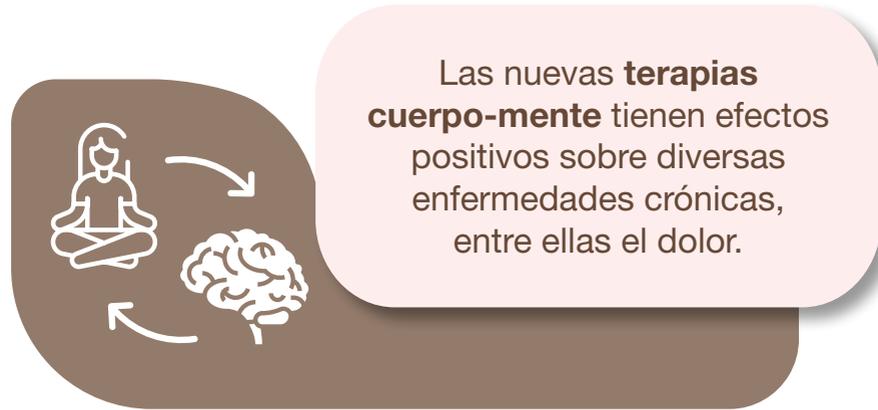
# 08

---

## CONTROL EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA MEDITACIÓN



- *MINDFULNESS*
- PRÁCTICA DE *MINDFULNESS*:  
“MEDITACIÓN DE ATENCIÓN FOCALIZADA”
- RECOMENDACIONES



Entre estas herramientas encontramos el *mindfulness*, también denominada *atención plena*.

**Mindfulness**



=

**Atención plena**

## MINDFULNESS

El *mindfulness* promueve la **aceptación de las sensaciones físicas desagradables**, siendo conscientes de la realidad tal cual es y buscando encontrar la manera más sabia de relacionarnos con ella, en el “momento presente”, sin valoraciones ni juicios, con amabilidad y aceptación de lo que está sucediendo; observando la realidad con **“mente de principiante”**.

La práctica de **mindfulness** ha demostrado ser eficaz en la reducción del dolor y en la reacción emocional consecuente, así como en la mejora del estado de ánimo y la calidad de vida de las personas afectadas por enfermedades crónicas dolorosas<sup>4,5</sup>.



## PRÁCTICA DE MINDFULNESS: “MEDITACIÓN DE ATENCIÓN FOCALIZADA”

La meditación se centra básicamente en la manera en la que se **mantiene la atención**. Existen varias modalidades de práctica, pero la más frecuente es la **meditación de atención focalizada**.

Esta técnica **consiste en dirigir la atención hacia un foco previamente establecido**, y normalmente el soporte más utilizado es la **respiración**:



**Centramos nuestra atención en las sensaciones que se generan cuando el aire entra y sale de nuestra nariz.**



**Centramos nuestra atención en cómo se eleva nuestro abdomen y tórax con la respiración.**

Cada vez que la atención se vaya de este foco elegido, tendremos que hacer el esfuerzo de volver a centrarla en él, tantas veces como sea necesario, con una **actitud amable, compasiva y sin juicio**.

La postura a adoptar cuando se realice la meditación no es importante. Se puede meditar en cualquiera de estas posiciones: sentado en una silla, arrodillado en el suelo, sentado con las piernas cruzadas, acostado e, incluso, caminando.

En caso de problemas de salud que limiten físicamente, se recomienda aquella que resulte más cómoda (habitualmente sentado o recostado).

## RECOMENDACIONES

- 1 Meditar a diario, preferiblemente por la mañana. Lo importante es que se practique, aunque sea poco tiempo.
- 2 Realizar actividades rutinarias (lavarnos los dientes, ducharnos, fregar los platos, pasear, tomar café...) de forma consciente, implicando todos los sentidos.
- 3 Aprender a encontrar el nivel de práctica óptimo, de modo que cada uno encuentre su confort mental a través de la meditación.
- 4 Observar las situaciones agradables y desagradables que ocurren en el día, pensar cómo nos hacen sentir, qué sensaciones tenemos a nivel físico, y discernir si respondemos o reaccionamos (ira, miedo, evitación, etc.) ante ellas.
- 5 Practicar la escucha activa y atenta.
- 6 Fomentar el diálogo consciente con nosotros mismos.
- 7 Pasar diariamente un rato en contacto con la naturaleza (parque, bosque, jardín, etc.) y prestar atención plena a todo lo que se presente: olores, sonidos, imágenes, sensaciones, pensamientos...es el placer de la observación consciente.

## SI QUIERES SABER MÁS...



### Libros recomendados.

- Kabat-Zinn J. Vivir con plenitud las crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para enfrentarnos al estrés, el dolor y la enfermedad. 1ª Ed. Barcelona: Editorial Kairós S.A.; 2016.
- Vidyamala B, Penman D. Tú no eres tu dolor: Mindfulness para aliviar el dolor, reducir el estrés y recuperar el bienestar. 1ª Ed. Barcelona: Editorial Kairós S.A.; 2016.

### Meditación focalizada en movimientos conscientes.



**PUEDES ACCEDER  
DESDE AQUÍ**

### Meditación focalizada en la respiración.



**PUEDES ACCEDER  
DESDE AQUÍ**

### Meditación en el amor y la compasión.



**MEDITACIÓN 4  
DEL SIGUIENTE LINK**

### Otras meditaciones guiadas.



**PUEDES ACCEDER  
DESDE AQUÍ**

### Otras herramientas para formarte en técnicas de meditación:



**Asociaciones de pacientes  
PUEDES ACCEDER  
DESDE AQUÍ**



**Escuelas de Salud  
PUEDES ACCEDER  
DESDE AQUÍ**

- Ayuntamientos: ofrecen recursos y talleres de formación. Recomendamos solicitar información en el ayuntamiento de residencia.

## BIBLIOGRAFÍA



1. Gilbert P. La mente compasiva. Barcelona: Editorial Eleftheria S.L.; 2018.
2. Goleman D, Davidson RJ. Los beneficios de la meditación: La ciencia demuestra cómo la meditación cambia la mente, el cerebro y el cuerpo. 1ª Ed. Barcelona: Editorial Kairós S.A.; 2017.
3. Hervás G, Cebolla A, Soler J. Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: Estado actual de la cuestión. Clin Salud. 2016;27(3):115-124.
4. Kabat-Zinn J. Vivir con plenitud las crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para enfrentarnos al estrés, el dolor y la enfermedad. 1ª Ed. Barcelona: Editorial Kairós S.A.; 2016.
5. Muñoz-Sanjosé A, Palao Tarrero A, Torrijos Zarcero M, Del Río M, Rodríguez Vega B. Intervenciones basadas en mindfulness y compasión en dolor crónico. RIECS. 2019;4 Suppl 1:112-122.