

## **Psique explica qué es y para qué sirve el Mindfulness**

**Seguramente se haya oído muchas veces hablar de Mindfulness, pero todavía quedan dudas sobre qué significa realmente o cómo se aplica**

Mindfulness es el término acuñado por Jon Kabat-Zinn, profesor de medicina en la Universidad de Massachusetts para designar la experiencia de “prestar atención al aquí y ahora, al momento presente, sin juzgarlo”. Tras una larga investigación sobre la meditación tradicional oriental, Kabat-Zinn decidió importar mecanismos y conceptos de la misma y crear el Programa de Reducción de Estrés Basado en el Mindfulness (MBSR). Posteriormente, otros autores como Zindel Segal, Mark Williams y John Teasdale desarrollaron la Terapia Cognitiva Basada en el Mindfulness (MBCT). Actualmente, estos programas se encuentran dentro de las terapias de tercera generación, tratamientos de elevada evidencia científica para el tratamiento de los trastornos de ansiedad y depresión.

Con facilidad es posible enredarse en pensamientos negativos, sobre el pasado y el futuro que constituyen una fuente elevada de estrés y ansiedad. Por ello, el entrenamiento en Atención Plena es, además de un conjunto de técnicas, un cambio de actitud ante la vida que consiste en ser y estar en el momento presente, sin juzgar ni evaluarse a uno mismo ni al entorno continuamente. Sobre todo, es un trabajo de aceptación de las propias emociones y pensamientos.

Con la práctica en Mindfulness mejora el autoconocimiento y la concentración, se adquiere la capacidad de alejar pensamientos negativos recurrentes y desarrollar un mayor distanciamiento emocional de los problemas, así como un trato más cálido y afectuoso hacia uno mismo.

En Psique centro de psicología en Murcia, se puede encontrar un taller continuado, donde se puede adquirir todas estas estrategias, a través de la práctica guiada por una psicóloga especialista en Mindfulness. Este entrenamiento se lleva a cabo a través de ejercicios de meditación estática, en movimiento y ejercicios de amor propio.

No es necesario estar apuntado a terapia para acudir a estos talleres, ya que funcionan de forma independiente al servicio de psicoterapia, aunque a menudo, si se considera que es conveniente.

Si alguien quiere beneficiarse del Mindfulness, pero aún le queda alguna duda, puede ponerse en contacto con Psique sin compromiso, estarán encantadas de resolver cualquier pregunta.

### **Datos de contacto:**

Nuria  
601 050 668

Categorías: [Sociedad Murcia Medicina alternativa](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>