

# La UPRL informa

## Mindfulness en Confinamiento

### I: Introducción a la práctica del mindfulness



Photo by [Lesly Juarez](#) on [Unsplash](#)

El estado de “presencia” se mueve en torno a dos ejes que se complementan. Por un lado intentamos tomar consciencia del momento presente: no del pasado o del futuro. Y este estado de consciencia se basa en la aceptación de nuestro entorno y de nuestro estado interno: sin sensación de apego o rechazo, sin juzgar.

Mindfulness es un estado, por ello se escapa a las definiciones. No obstante, puede ser útil conocer un

marco conceptual que nos puede ayudar a la práctica:

1. Todo está en la mente: La felicidad y el sufrimiento están en la mente.
2. Vivir el aquí y ahora: Ni el futuro ni el pasado nos pueden hacer felices, porque no existen.
3. Si no puedes ser feliz aquí y ahora, no podrás serlo nunca: Lo que no tienes ahora no sabes si lo conseguirás alguna vez.
4. Lo importante no es estar donde quieres estar sino aceptar estar donde estás: No evaluar el presente, no perseguir el futuro, no huir del pasado.

Estos rasgos son una pequeña recopilación de lo que han experimentado los practicantes del pasado. No es requisito identificarse con todos ellos, ni siquiera el creer en ello. Son meros relatos de las experiencias de otras personas.

Muchas de las actividades de la vida diaria pueden ser realizadas en un estado de mente plena: comer, caminar, hablar,... La clave está en mantener un estado de observación y presencia mientras se realizan las tareas. Para favorecer este estado podemos realizar prácticas específicas que desarrollaremos en la siguiente parte de esta nota informativa.