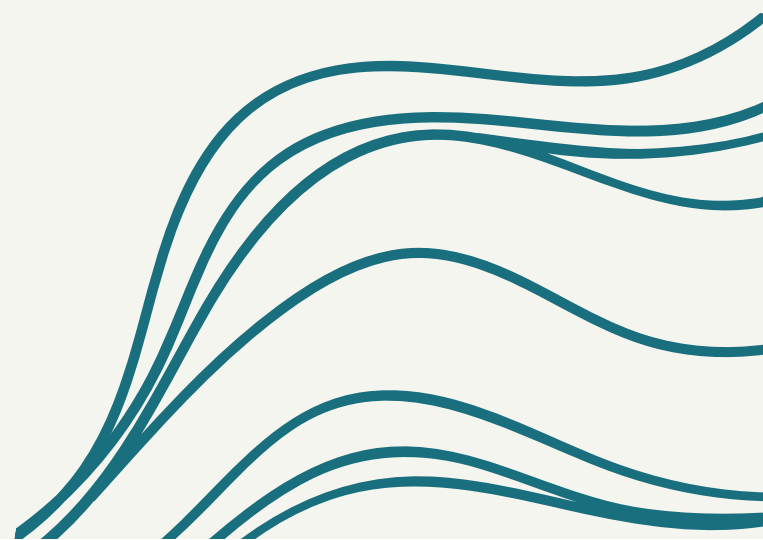


Taller: Aprende a
relacionarte con tu
ansiedad y
Mindfulness.

HISTORIA DE MINDFULNESS

BEMINDFUL



www.bemindful.com.mx
TCC, ansiedad, depresión y
Mindfulness.

MINDFULNESS

El Mindfulness está convirtiéndose en un recurso cada vez más valorado por diferentes disciplinas relacionadas con la salud y la educación. Son muchos los psicólogos, psiquiatras y educadores interesados en investigar acerca del potencial de esta herramienta que ha sido desarrollada a partir de los principios de la meditación vipassana, práctica asociada a la tradición budista.

Sin embargo, a diferencia de los rituales de meditación originados hace miles de años, el Mindfulness existe únicamente por su capacidad para producir cambios objetivos en el bienestar de las personas, y no tiene que ver con finalidades de tipo religioso. Es un esfuerzo de desarrollar una serie de principios sistemáticos que permitan estudiar científicamente un fenómeno basado fundamentalmente en la regulación del foco atencional y de los estados de consciencia.

En este artículo realizaremos un breve repaso a la historia del Mindfulness, para ayudar a comprender cómo sea ido desarrollando y cómo ha evolucionado.

Situar los orígenes del Mindfulness no resulta fácil, ya que, tal y como ocurre con las disciplinas que parten de una tradición muy antigua, existe un amplio margen temporal a lo largo del cual podemos considerar que empieza lo que estamos describiendo. Es algo que pasa con la Psicología, cuya semilla es atribuida por algunos a los filósofos de la Grecia del siglo V a.C., y pasa con el Mindfulness, que reposa sobre los pilares milenarios de la meditación practicada en muchos lugares de Asia.

Resulta importante señalar que los pilares sobre los que se asienta la historia del Mindfulness se llama meditación vipassana, una práctica que forma parte de los rituales religiosos de muchas zonas de Asia incluidas o cercanas a India, y que a su vez tiene que ver con una doctrina filosófica más amplia que tiene que ver con la meditación en general.

Se podría decir mucho acerca de la tradición de la meditación vipassana en Asia, pero lo principal es comprender que se trata de un fenómeno iniciado con el budismo hace aproximadamente unos 3.500 años. La raíz filosófica de lo que un día llegaría a ser el Mindfulness se conocía en el mundo del budismo como sati, uno de los principales factores en la senda de la iluminación y de la liberación según las ideas de Buda Gautama. De hecho, sati puede ser traducido como conciencia plena; o, en inglés, “mindfulness”.

Pero el Mindfulness propiamente dicho, a diferencia de la meditación vipassana de la que parte, es un producto de la mezcla de culturas de Occidente y las regiones del extremo Oriente en las que el budismo ha tenido arraigo.

En un principio, esta toma de contacto entre diferentes tipos de sociedades vino por medio de la colonización británica de la India, a finales del siglo XIX. A pesar de que los intereses de este imperio europeo eran básicamente económicos y militares, esta invasión también tuvo implicaciones científicas e intelectuales. Los británicos que se asentaron en estas tierras se sorprendieron con muchas de las cosas de las que vieron allí, entre ellas la calma y la filosofía de vida de quienes habían dedicado tiempo y esfuerzos a practicar ciertos tipos de meditación. Esto motivó una serie de investigaciones que se fueron desarrollando a lo largo del siglo XX.

Este tipo de estudios recibieron nuevas oleadas de interés por parte de los académicos e investigadores europeos a partir del descubrimiento, en paralelo, de muchos otros fenómenos ajenos a la cultura europea que fascinaron a autores y científicos de todo tipo, desde pensadores como Carl Jung hasta antropólogos que se propusieron conocer más acerca de esa región del mundo, hasta no hace tanto relativamente aislada del resto. A medida que la globalización iba intensificando sus efectos, también lo hacían los intercambios culturales.

Uno de los puntos de inflexión en el desarrollo de la historia del Mindfulness puede ser encontrado en las investigaciones llevadas a cabo por Jon Kabat-Zinn. Este médico estadounidense es famoso por haber propuesto, desde la década de los años 70, un uso de la atención plena en el ámbito clínico, como una herramienta que permita llegar a objetivos terapéuticos. Desde ese proyecto inició lo que se conoce como **Reducción del Estrés Basada en Atención Plena**, o Mindfulness-Based Stress Reduction, con el objetivo de tomar los elementos terapéuticamente útiles de la meditación, investigarlos y potenciarlos en el ámbito de la ciencia aplicada, una vez separados de su papel en el budismo.

REFERENCIAS:

Title:La historia del Mindfulness: así se desarrolló a partir de la meditación

Website title:Psicología y Mente

URL:<https://psicologiaymente.com/meditacion/historia-del-mindfulness>

Date published:May 3, 2018

Date accessed:September 2, 2022

Author:Arturo Torres, Diego Salinas, Juan Armando Corbin, Xavier Molina, Álvaro Ruiz, Nahum Montagud, Jonathan García, Laura Ruiz, Oscar Castellero, and Maria Sol Stagnitto