



Bienestar Emocional para el Adulto Mayor

MINDFULNESS

(Atención Plena)

¿Qué es mindfulness?

Mindfulness, o atención plena, se refiere a la práctica de **observar** el momento presente sin juzgar, con **atención plena y aceptación**, tanto en pensamientos, emociones como sensaciones físicas.

Es la capacidad de prestar atención de manera intencional a la experiencia del **momento presente**, sin reaccionar o juzgar, sino simplemente observando.

- **Beneficios:**

La práctica de mindfulness puede ayudar a reducir el estrés, mejorar la concentración, la regulación emocional, la calidad del sueño y el bienestar general.

- **Cómo practicarlo:**

Se puede practicar a través de la meditación formal (sentado, caminando, etc.), o **incorporando la atención plena en actividades cotidianas** como comer, beber o simplemente estar consciente de los sentidos.

- **No es meditación:**

Aunque el mindfulness a menudo se practica a través de la meditación, no se limita a ella. La atención plena puede ser una forma de **estar presente en cualquier actividad**.

- **No es una práctica religiosa:**

Se ha demostrado que mindfulness es una práctica secular que no requiere creencias religiosas.

- **Aceptación:**

La clave del mindfulness es la aceptación de lo que está sucediendo, sin juzgar o resistir.

- **No forzar:**

Es importante recordar que la práctica de mindfulness no requiere perfección y que es normal que la mente se distraiga. Lo importante es volver a la atención plena cuando se nota que la mente se ha ido.

Importancia del Mindfulness en personas mayores

El envejecimiento trae consigo una serie de desafíos tanto físicos como mentales. Las personas mayores pueden enfrentar problemas de salud crónicos, dolor, pérdida de seres queridos y cambios en la movilidad y la independencia. En este contexto, el mindfulness puede ofrecer una herramienta valiosa para mejorar el bienestar general.

La práctica regular del mindfulness ha demostrado ser eficaz en la reducción del estrés, la mejora del estado de ánimo y la promoción de una mayor calidad de vida. Para las personas mayores, puede ser particularmente beneficioso en la gestión del dolor crónico, la mejora de la memoria y la concentración, y la reducción de la ansiedad y la depresión.



Beneficios del Mindfulness en personas mayores

Los beneficios de esta técnica son diversos, independientemente de la edad que tengamos. En el colectivo de la tercera edad, su práctica contribuye al bienestar general. Veamos algunas de las principales contribuciones del **Mindfulness en personas mayores**:

1. Reducción del estrés y la ansiedad

El mindfulness ayuda a reducir los niveles de cortisol (la principal hormona del estrés) en el cuerpo. Realizar esta actividad regularmente ayuda a nuestros adultos mayores a gestionar mejor el estrés y la soledad, reduciendo los niveles de ansiedad. Esto es especialmente importante para quienes tengan problemas de salud o cambios significativos en su vida.

2. Mejora del estado de ánimo

La atención plena promueve una mayor autoconciencia y aceptación de uno mismo, lo que favorece una mejora en el estado de ánimo y una reducción de los síntomas de depresión. La mayoría de personas mayores que practican Mindfulness suelen afirmar sentirse más positivos y relajados.

3. Gestión del dolor crónico

El dolor crónico es una realidad para muchas personas mayores. Y, por supuesto, no es que el Mindfulness elimine el dolor por sí solo. Pero sí hace que cambiemos su percepción y nuestra respuesta al mismo. En

lugar de luchar contra el dolor, el Mindfulness enseña a observarlo sin juicio, lo que puede reducir la sensación de intensidad y el sufrimiento relacionado.

4. Mejora de la memoria y la concentración

Otra de sus ventajas es que es una técnica que favorece la estimulación cognitiva al fomentar una mayor concentración y atención. Lo cuál es beneficioso para las personas mayores que comienzan a mostrar síntomas de deterioro cognitivo o problemas de memoria. Existen diversos estudios, algunos de ellos recogidos en la **Revista Española de Geriatria y Gerontología**, que refrendan cómo el mindfulness puede ayudar a mantener y mejorar la memoria.

5. Ayuda a mantener un envejecimiento saludable

Practicar mindfulness contribuye a un envejecimiento activo al fomentar hábitos de vida más saludables, como la alimentación consciente y el ejercicio regular. Además, el mindfulness puede mejorar la calidad del sueño, algo importantísimo para la salud general y el bienestar cuando somos más mayores.

6. Fortalecimiento de las relaciones sociales

El mindfulness también puede mejorar las relaciones sociales al promover una mayor empatía y comprensión. Para las personas mayores, ayuda a mejorar la comunicación y la expresividad de uno mismo. De esta forma, favorece una mayor conexión con familiares y amigos, lo que a su vez puede reducir la sensación de soledad y aislamiento.

Tipos de ejercicios de Mindfulness para personas mayores

Incorporar el mindfulness en el día a día no tiene por qué ser complicado. A continuación, explicamos algunos ejercicios de esta práctica que son especialmente adecuados para personas mayores:

1. Meditación de respiración consciente

La respiración consciente es una técnica sencilla pero poderosa. Consiste en sentarse cómodamente, cerrar los ojos y concentrarse en la respiración. Puedes notar cómo el aire entra y sale del cuerpo, observando

cada inhalación y exhalación sin intentar cambiarlas. Este ejercicio puede realizarse durante unos minutos al día y ayuda a reducir el ruido mental y el estrés.

2. Escaneo corporal

El escaneo corporal es una práctica en la que se presta atención a las distintas partes del cuerpo, notando cualquier tensión o incomodidad. Puedes empezar por los pies y subir lentamente hasta la cabeza, enfocándote en cada área del cuerpo. Esta técnica es útil para desarrollar una mayor conciencia corporal y puede ayudar a identificar y liberar tensiones acumuladas.

3. Meditación caminando

La meditación mientras se camina es ideal para aquellos que prefieren una práctica más activa. Consiste en caminar lentamente, prestando atención a cada paso, al movimiento de las piernas y a la sensación de los pies al tocar el suelo. La combinación ideal de esa “atención plena” con un poco de ejercicio físico.

4. Alimentación consciente

Se trata de incrementar la consciencia de lo que comemos, notando los sabores, texturas y aromas de los alimentos. Comer lentamente y con plena consciencia es muy bueno para mejorar las digestiones y aumentar el disfrute de la comida. También puede animarnos a adoptar hábitos alimenticios más saludables.

5. Ejercicios de gratitud

Ser agradecidos es una forma efectiva de mejorar el bienestar emocional. Puedes hacerlo escribiendo o pensando en tres cosas por las que estás agradecido cada día. Este simple ejercicio puede ayudarte a enfocarte en los aspectos positivos de la vida y generar una actitud más optimista y alegre.

6. Meditación guiada

Las meditaciones guiadas son sesiones de meditación en las que un monitor te va guiando con su voz. Consiste en imaginar un lugar en el que centrarnos para relajarnos, un espacio o recuerdo en el que nos sintamos tranquilos y seguros. Ayuda, según las personas y sus diferentes necesidades, a la reducción del estrés, la mejora del sueño o la gestión del dolor.

El **Mindfulness para personas mayores** es una herramienta que contribuye a reducir el estrés y a mejorar su calidad de vida. Eso sí, es importante recordar que cada persona es única y puede responder de manera diferente a estas prácticas. Por eso, te acompañamos en cada una de las actividades, asegurando que se desarrollen de forma segura y efectiva.

Mindfulness en la vida cotidiana:

Se puede integrar la práctica de mindfulness en actividades cotidianas, como trabajar, cuidar a otros o realizar tareas domésticas, etc. Lo veremos en la práctica.



REDUCCIÓN DEL ESTRÉS BASADO EN LA ATENCIÓN PLENA

Programa de reducción del estrés

El programa Reducción del Estrés Basada en la Atención Plena (REBAP) está orientado a mejorar el bienestar mediante la integración en el día a día de prácticas derivadas de la relajación y la meditación enfocadas a la Atención Plena, lo que ayuda a gestionar los efectos del estrés y mejorar la calidad de vida en general, restableciendo el equilibrio corporal y mental.

¿En qué te puede ayudar el programa REBAP?

El programa REBAP enseña a emplear prácticas comportamentales médicamente demostradas para contrarrestar los efectos del estrés, restablecer nuestro equilibrio corporal y mental, y estimular el bienestar y la curación. El ejercicio regular de estas prácticas y su integración en la vida cotidiana puede enseñarnos a vivir mejor con el dolor crónico, reducir la ansiedad crónica y mejorar la calidad global de nuestra vida y, sobre todo, de nuestras relaciones. Con este programa se aprende a gestionar el estrés y a guiar la vida en medio de cualquier circunstancia, dolor o enfermedad terminal, propia o de algún ser querido. O simplemente gestionar correctamente el estrés de cada día, aportando paz y amplitud de miras ante los problemas.

Son cada vez más las personas que sienten la necesidad de recuperar la integridad y conectar con algo que les ayude a tener paz mental y escapar del círculo en el que se encuentran de dolor físico y emocional.

Este programa de REBAP normalmente dura 8 semanas, pero en estas sesiones, estaré ofreciendo una **introducción** a este programa el cual te ayudará a empezar tu practica y ver y sentir los beneficios.

- **Objetivo:**

Ayuda a las personas a cultivar la atención plena, es decir, a prestar atención al momento presente sin juzgar, lo que les permite responder a los estímulos de una manera más consciente y menos reactiva.

- **Prácticas:**

Incluye ejercicios como meditación de atención plena, escáner corporal, yoga y prácticas de respiración, entre otros.

- **Beneficios:**

- Reducción del estrés, la ansiedad y la depresión.
- Mejora de la salud física y mental.
- Mayor capacidad para manejar el dolor y las emociones.
- Aumento de la conciencia del cuerpo y la mente.
- Mejora de la calidad de vida.

- **Estructura:**

La REBAP suele ser un programa de 8 semanas, que incluye sesiones semanales y un día de práctica intensiva.

- **Aplicaciones:**

La REBAP se utiliza en una variedad de contextos, incluyendo la salud mental, el manejo del dolor crónico y la prevención de recaídas.

¿Cómo funciona la REBAP?

- **Conciencia del momento presente:**

La atención plena permite a las personas observar sus pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales sin juzgarlos, lo que ayuda a reducir la reactividad y el sufrimiento.

- **Desarrollo de la auto-regulación:**

Al practicar la atención plena, las personas aprenden a responder a los estímulos de una manera más consciente y flexible, lo que les permite manejar mejor el estrés y la ansiedad.

- **Cambio de perspectiva:**

La REBAP ayuda a las personas a identificar y cuestionar los patrones de pensamiento y comportamiento que contribuyen al sufrimiento, lo que les permite desarrollar nuevas perspectivas y estrategias para afrontar los desafíos.

- **Aceptación:**

La REBAP fomenta la aceptación de las experiencias, tanto positivas como negativas, sin intentar controlarlas o evitarlas.

RESPIRACIÓN CONSCIENTE

La respiración consciente, o mindful breathing, consiste en prestar atención a cada inhalación y exhalación, promoviendo la relajación, el control del estrés y la conexión con el cuerpo y el presente.

¿Qué es la respiración consciente?

- Es una práctica que implica focalizar la atención en el proceso de respirar, tanto en la entrada como en la salida del aire.
- Ayuda a anclar la mente en el momento presente, reduciendo la tendencia a divagar y a preocuparse por el futuro o el pasado.
- Se relaciona con la práctica de mindfulness, un estado mental que se enfoca en la atención plena al momento presente.

Beneficios de la respiración consciente:

- **Reducción del estrés y la ansiedad:**

Al enfocarse en la respiración, se calma el sistema nervioso y se disminuye la respuesta al estrés.

- **Mejora la concentración y la atención:**

La práctica regular de la respiración consciente puede mejorar la capacidad de atención y la concentración.

- **Promueve la relajación física y mental:**

La respiración consciente ayuda a relajar los músculos y la mente, lo que puede mejorar la calidad del sueño y la sensación de bienestar.

- **Aumenta la conciencia corporal:**

Al prestar atención a la respiración, se desarrolla una mayor conciencia de las sensaciones corporales.

- **Ayuda a regular las emociones:**

La respiración consciente puede ayudar a regular las emociones y a responder de manera más consciente a las situaciones en lugar de reaccionar impulsivamente.



Cómo practicar la respiración consciente:

1. Encuentra un lugar tranquilo:

Busca un lugar donde puedas sentarte o recostarte cómodamente y donde no seas interrumpido.

2. Cierra los ojos (opcional):

Si te resulta útil, cierra los ojos para reducir las distracciones visuales.

3. Presta atención a la respiración:

Observa la sensación de la respiración entrando y saliendo de tu cuerpo.

4. Inhala profundamente:

Inhala lentamente por la nariz, sintiendo cómo el aire llena tus pulmones.

5. Exhala lentamente:

Exhala lentamente por la boca o por la nariz, sintiendo cómo el aire sale de tus pulmones.

6. Repite:

Continúa respirando de esta manera durante varios minutos.

7. Si tu mente divaga, regresa a la respiración:

No te preocupes si tu mente divaga, simplemente regresa suavemente tu atención a la respiración.

8. Considera técnicas específicas:

Puedes explorar técnicas como la respiración 4-7-8 o la respiración diafragmática para profundizar en tu práctica.

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

La alimentación consciente, o "mindful eating", consiste en prestar atención plena al acto de comer, desde la selección de los alimentos hasta su consumo, reconociendo las sensaciones, pensamientos y emociones que surgen en relación con la comida.

En detalle:

- **Atención plena:**

Se trata de comer sin distracciones, como la televisión o el teléfono, y enfocarse en la experiencia de comer.

- **Conciencia de las sensaciones:**

Prestar atención a las señales de hambre y saciedad del cuerpo, así como a las sensaciones físicas y emocionales que acompañan a la comida.

- **Disfrute de la comida:**

Apreciar los sabores, texturas y aromas de los alimentos, y disfrutar de cada bocado.

- **Relación saludable con la comida:**

La alimentación consciente busca establecer una relación equilibrada y positiva con la comida, evitando la culpa y la ansiedad.

- **Beneficios:**

- Mejora la digestión.
- Ayuda a controlar el peso.
- Reduce el estrés y la ansiedad.
- Mejora la relación con la comida.
- Facilita la toma de decisiones alimentarias saludables.

Ejemplos de prácticas de alimentación consciente:

- Comer en un ambiente tranquilo y sin distracciones.
- Masticar despacio y saborear los alimentos.
- Prestar atención a las señales de hambre y saciedad.
- No comer cuando no se tiene hambre real.
- Diferenciar entre el hambre física y la emocional.
- Escuchar las señales del cuerpo.
- No juzgar la comida.
- Disfrutar de la experiencia de comer.

¿Cuáles son las 3 Rs de la alimentación consciente?

¿Cuáles son las 3 R de la alimentación consciente? Las 3 R de la alimentación consciente significan: Reconocer, Responder y Reflexionar. Primero, reconoce tu hambre y tu estado emocional antes de comer. Luego, responde a las necesidades de tu cuerpo comiendo despacio y con atención plena

