



## Practicing Mindfulness

Mindfulness behavior is a sensory experience that can be practiced by anyone, anywhere at anytime. It may best be described as the act of “paying attention on purpose” with a nonjudgmental attitude. During mindfulness practice an individual focuses on feelings and emotions using simple breathing or visualization exercises.

The benefits of regular mindfulness practice include a reduction in stress, improved self-esteem, increased resiliency, decreased rumination (compulsive worry), elevation in mood and improved focus.

Mindfulness practice has its roots in centuries old meditation traditions and has been adapted into medical models including Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) and the education setting (MindUP and Mindful Schools).

There is a fundamental connection between emotional balance and life prospects. Stress can lead to a cascade of behaviors including poor self-control and impaired executive function and reasoning which undermine the development of non-cognitive intelligence. An individual’s good character, resilience and long-term life fulfillment has its foundation in non-cognitive intelligence. Mindfulness practice addresses this area and helps an individual to build self-awareness, handle emotions and manage interpersonal relationships.

The practice of mindfulness is simple. You choose an activity that allows you to stop your routine and observe what is happening in the moment. Unlike a gym membership or psychoanalysis, it costs nothing and takes a limited amount of time. You can start by practicing once a day and increase the number of times if desired. Eventually mindfulness practice will become a healthy habit, just like brushing your teeth or stretching your muscles.

Dr. Elisha Goldstein, co-founder of The Center for Mindful Living in West Los Angeles, CA suggests the STOP acronym for practicing mindfulness.

- Stop what you are doing.
- Take a few deep breaths and focus your mind on your breath.
- Observe your body, your feelings and you mind.
- Proceed with what is most important for the moment.

### Practicar concientización

La concientización es una experiencia sensorial en la que todos pueden participar, en cualquier momento y cualquier lugar. Quizás la mejor manera de definirlo es el acto de “prestar atención a propósito” con una actitud no crítica. Cuando una practica la concientización el individuo se centra en los sentimientos y las emociones usando ejercicios sencillos de respiración o visualización.

Los beneficios de la práctica regular de concientización incluyen la reducción del estrés, una mayor auto-estima, un aumento de resistencia, menos preocupación compulsivo, un mejor humor y mayor concentración.

La práctica de concientización tiene su origen en tradiciones de meditación de hace siglos y se ha adaptado a modelos médicos incluyendo *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR, por sus siglas en inglés) y el ambiente educativo (MindUP y Mindful Schools).

Hay una conexión fundamental entre el balance emocional y las oportunidades en la vida. El estrés puede llevar a una cascada de comportamientos incluyendo menor autocontrol y la función ejecutiva y razonamiento disminuidos lo cual debilita el desarrollo de la inteligencia no-cognitiva. El buen carácter, la resistencia y la plenitud a largo plazo del individuo tienen su base en la inteligencia no-cognitiva. La práctica de concientización aborda esta área y le ayuda al individuo a desarrollar conciencia, lidiar con las emociones y manejar relaciones interpersonales.

La práctica de concientización es sencilla. Escoge una actividad que le permite dejar su rutina y observar lo que está pasando en ese momento. A diferencia de una membresía al gimnasio o psicoanálisis, no cuesta nada y no toma mucho tiempo. Puede empezar practicando una vez al día y aumentado el número si desea. Con el tiempo la práctica de concientización será una costumbre sana, como cepillarse los dientes o estirarse los músculos.

La Dra. Elisha Goldstein, cofundadora de The Center for Mindful Living in West Los Angeles, CA, tiene las siguientes sugerencias para practicar la concientización.

- Deje de hacer lo que está haciendo.
- Respire profundo y concéntrese en la respiración.
- Observe su cuerpo, emociones y mente.
- Sigue con lo que es más importante en ese momento.