



Ensayo escrito por Maryory Poblete, Monitora de Mindfulness certificada www.centrodibi.com



MINDFULNESS: EL CAMINO AL AMOR PROPIO



27 DE MARZO DE 2021
MARYORY POBLETE OYARZO
CURSO MONITORA DE MINDFULNESS

Actualmente la sociedad nos impulsa a seguir ciertos estereotipos. Nos hace creer que si los alcanzamos seremos más felices y exitosos, ya que hoy, el valor de una persona se mide por cuan delgada es, qué tan ostentosa es su vida o cuántos seguidores tiene en sus redes sociales.

Sin embargo, esas superficialidades impactan negativamente en nuestra salud mental provocando: ansiedad, decepción, temor, vergüenza y que nos alejemos cada vez más de nuestra esencia. Estamos constantemente intentado corregir características de nuestra imagen, de nuestra forma de hablar y relacionarnos, todo por el simple hecho de sentirnos aceptados. No nos damos cuenta de que estamos en constante competencia personal y social, que hemos dejado de querernos y aceptarnos tal como somos.

Este es un tema es cada vez más relevante, dado que según Free Content existen estereotipos definido en la publicidad televisiva donde se potencia la idea de que “la mujer siempre tiene que verse bonita” o “el hombre tiene que ser fuerte y exitoso”, lo cual provoca problemas de autoestima e invalida emociones reales (Free Content, 2020). No obstante, la televisión no es el único medio de comunicación que promueve estos conceptos, también lo hacen las redes sociales. Esto es preocupante, ya que We are social indica que casi la mitad de la población mundial las utiliza, es decir, cerca de 3.800 millones de personas están conectadas un promedio de 2 horas y 24 minutos al día (We are social, 2020). Esto se traduce en posición constante, ansiedad por conseguir la mayor cantidad de *Likes* y seguir cuentas que exponen cánones de belleza ideales e inalcanzables. En pocas palabras nos aíslan de la realidad, disminuyen nuestros niveles de satisfacción y felicidad y, promueven sentimientos de soledad (Global Vision, 2016) haciéndonos creer que estamos conectados cuando en realidad estamos ausentes y dejamos de ser conscientes de nuestro presente. En otras palabras, nos alejan del concepto de amor propio, el cual se define como la “capacidad para apreciar lo que hacemos y valorar lo que somos” (Rodríguez, 2018).

Como bien señala la definición, este concepto se refiere a “toda la carga emocional positiva vinculada a nuestro autoconcepto” (Torres, s.f.). Por esa razón es importante prestarle atención y entender si estamos desarrollando adecuadamente el amor propio o es consecuencia de los parámetros sociales que inconscientemente hemos ido incorporando en nuestra vida.

En el mismo artículo Arturo Torres señala algunos consejos para detectar y aumentar el amor propio, estos son:

- a) **Valorar el grupo de referencia:** se refiere a identificar si nuestros grupos de referencia representan expectativas realistas. Es decir, si estando con ellos o aspirando a ser parte, podemos ser libres y valorar nuestras capacidades.
- b) **Identificar personas negativas y alejarse de ellas:** Se trata de permanecer alerta ante las descalificaciones y/o críticas que otros pueden hacernos de manera intencional, directa o indirectamente.
- c) **Aprender:** el aprendizaje nos entrega conocimiento. Además, nos permite desarrollar nuestra autoconfianza al descubrir que somos capaces de mejorar y crecer.
- d) **Conocer personas:** Al hacer crecer nuestros círculos tendremos la oportunidad de identificar con mayor facilidad a aquellas personas con las que nos podemos desenvolver mejor y nos potencian positivamente en diferentes aspectos.

Ante esto es necesario realizar una pausa de autoinspección, ser conscientes de lo que nos ocurre y analizar si realmente lo que hacemos nos está llevando a sentirnos felices y plenos. Para esto existen múltiples alternativas, una de ellas es Mindfulness, la que consiste en desarrollar atención plena al momento presente sin desear que sea diferente, es decir, tener la oportunidad de disfrutar lo que somos aquí y ahora.

En términos específicos el creador del concepto de Mindfulness, Jon Kabat-Zin, señala que consiste en “prestar atención de una manera especial: intencionadamente, en el momento presente y sin juzgar” (Almansa, y otros, 2014).

Lo anterior se puede llevar a cabo por medio de la práctica formal y/o informal. La primera consiste en meditación y la segunda en tener atención plena al contexto cotidiano, por ejemplo, al acto de alimentarnos.

En efecto, la meditación provee “el puente a través del cual el cuerpo se conecta con la mente” por medio de la respiración. Esto genera un proceso de relajación que permite reconocer y aceptar pensamientos, sensaciones y emociones, entendiendo que avanzan de manera natural (Nhat Hanh, 2007). Se eliminan las etiquetas de “bueno o malo”, “correcto o incorrecto”, etc. Es por esto que la práctica formal nos ayuda a superar la visión errada que

tenemos de nosotros mismos y nos permite avanzar al encuentro con nuestra verdadera esencia, liberándonos de paradigmas y estereotipos sociales.

Por otro lado, la práctica informal nos lleva a ser conscientes de actividades diarias, tales como: cepillarnos los dientes, ducharnos, alimentarnos, desarrollar una tarea o una conversación, etc. Es una invitación a detener nuestra acelerada vida actual, a poner freno y observar qué nos ocurre en ciertas situaciones. Nos abre la posibilidad de entregar y recibir concienzudamente amor, atención y tiempo a las personas que queremos. También de disfrutar de las cosas que nos gustan, por ejemplo, saborear un alimento, realizar un viaje, leer un libro o pintar.

Todo lo anterior fortalece nuestra autoestima y autoconfianza, nos permite ser más felices y darnos cuenta de detalles que normalmente pasan inadvertidos. A su vez, esto genera que poco a poco nos vayamos alejando de aquellas cosas, situaciones y personas que no nos generan bienestar.

En conclusión, al practicar estas técnicas logramos identificar mejor nuestras emociones y entender cómo es nuestra relación con ellas, lo cual nos permite desarrollar un aprendizaje amoroso y respetuoso con nosotros mismos. Con el tiempo nos vamos liberando de todo aquello que no queremos en nuestra vida, nos vamos transformando conscientemente.

Esto impacta positivamente nuestro bienestar individual y la forma en que nos relacionamos con nuestro entorno, ya sean personas o situaciones. Reafirmando de ese modo nuestra confianza y reconociendo que nuestro valor no se reduce a tener un cuerpo perfecto, una casa de revista o un auto último modelo, sino a ser auténticos y libres de todo aquello que nos provoque apego, ansiedad y sufrimiento.