

Open Acces



Mindfulness o atenció plena

Sigrid Iglesias

Revisió científica:

Salvador Casado;
Metge de família (www.
doctorcasado.es/)

Revisió editorial:

Grup de Treball
d'Educació Sanitària de
la CAMFiC

Il·lustracions:

Elvira Zarza
i Verónica Monterde

La ciència ha demostrat els beneficis del *Mindfulness* a través d'estudis seriosos i el seu ús cada cop s'està estenent més per reduir l'estrès.

És una actitud, una filosofia de vida i una manera d'afrontar les dificultats o el dolor emocional que ajuda a sentir més benestar i pau interior.

El *Mindfulness* o atenció plena és una metodologia desenvolupada als anys 70 que es basa en tècniques ancestrals, tot i que no té marc cultural ni religiós.

Es tracta de:

- Adquirir l'hàbit de posar en contacte el nostre cos amb la nostra ment i les nostres emocions, a través de la meditació, principalment.
- Centrar la nostra ment en el moment present, estar atents a l'experiència de cada moment.
- Un cop centrats en el present, identificar les nostres emocions i pensaments, contemplar-los de forma serena.
- Deixar de ser víctimes d'emocions o idees recurrents o doloroses.

El *Mindfulness* ha demostrat contribuir a:

- Reconèixer, alentar o aturar les reaccions automàtiques i habituals.
- Respondre més eficaçment a les situacions complexes o difícils.
- Veure les situacions amb més claredat.
- Ser més creatius.
- Aconseguir l'equilibri i la resistència en la feina i la vida personal.

Com començar a practicar?

Durant 5 minuts deixa el que estiguis fent i dona't temps per parar, respirar i observar què passa en el teu cos, quines sensacions tens, què penses...



Fer això de manera conscient fa que surtis del cercle d'actuació en pilot automàtic, et porta al moment present i t'ajuda a aclarir la ment i relaxar-te.

A casa, pots practicar aquest exercici diàriament:

1. Fes 5 inspiracions i espiracions de forma lenta, per relaxar-te.
2. Tanca els ulls.
3. Pren consciència del teu cos, realitzant un escanejat/revisió des del cap fins als peus, observant-te.
4. Fes un segon escanejat /revisió del teu cos més profund, aturant-te en cada part del teu cos. Intenta desfer les parts tenses.



Si practiques cada dia uns minuts, poc a poc t'aniràs sentint amb més calma, claredat mental i control de les teves emocions.

Com citar l'article:

Iglesias S. Mindfulness o atenció plena.
But At Prim Cat 2026; 44:11