



Mindfulness para manejo del estrés un regalo.

●Marzo es un mes estresante para la mayoría de los chilenos. Aprender y usar habilidades para manejar el estrés, se vuelve cada vez más importante para un buen vivir.

Dentro de las estrategias con evidencia para manejar el estrés de nuestras vidas, esta Mindfulness o atención plena, traducción inexacta pero que ayuda a comprender que es "una práctica que se centra en la observación consciente y sin juicio del momento presente", hay numerosos estudios que respaldan su efectividad, mindfulness puede reducir los niveles de cortisol (la hormona del estrés), mejorar la regulación emocional y aumentar la resiliencia frente a situaciones estresantes.

A diferencia de lo que a veces se piensa, no es meditar, meditar es una forma de llegar a Mindfulness, no se necesita nada más que lavar los platos o comer con atención plena, buscando estar en el presente, dejando pasar el pasado con mente de teflón, aceptando que paso y que el futuro no existe, que lo construimos en el presente y que como dice un maestro por ahí, se llama presente, porque es

*Esteban Ricke Ortega, médico
psiquiatra terapeuta DBT*