



## LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN EL ARBITRAJE

**AUTORES:** Francesc Falcó Monton  
Manuel López Fernández

### ENTRENAMIENTO EN MINDFULNESS: INSTRUCCIONES

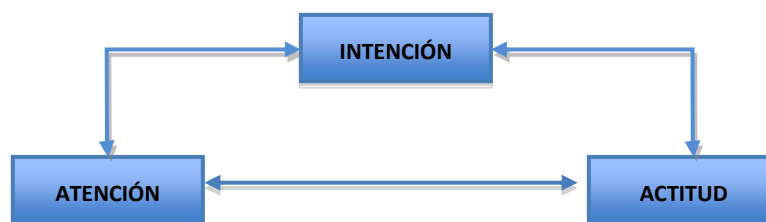
*“Aparezca lo que aparezca en tu mente, simplemente obsérvalo.”*

En los capítulos anteriores hemos establecido que el control de la atención, la capacidad para mantener nuestra focalización en el presente, es la clave para el rendimiento óptimo en cualquier tarea y, también, que el entrenamiento en la atención plena o mindfulness es un recurso excelente para lograr este objetivo.

#### INSTRUCCIONES

El entrenamiento en mindfulness no es una tarea conceptual sino vivencial, experiencial y se basa en tres pilares fundamentales:

1. **Intencionalidad.** Se refiere al compromiso firme del practicante de mantener la atención sobre un objeto particular de forma que, cuando la mente se distrae, de manera suave e intencional la volvemos a redirigir hacia nuestro objeto. Es la voluntad de permanecer intencionalmente en el ejercicio retornando al mismo cada vez que nuestra atención se entretiene en otros contenidos.
2. **Atención.** Autorregulación de la atención sobre la experiencia inmediata. Prestamos atención al momento presente observando y atendiendo el incesante movimiento de pensamientos y sensaciones en nuestra mente de forma no elaborativa, sin identificarnos con ellos o tratando de suprimirlos. Una vez observados la atención se redirige al foco inicial.
3. **Actitud.** El ejercicio debe realizarse con una actitud de curiosidad, apertura y aceptación. Todo lo que emerge en nuestra conciencia es relevante. No intentamos producir o cambiar nada, no juzgamos aquello que aparece en nuestra mente. La observación no la realizamos a través del filtro de nuestras creencias o deseos, sino que debe ser directa como si fuese la primera vez que accedemos a la experiencia presente (“mente de principiante”).



## ¿QUÉ PODEMOS OBSERVAR?

Los objetos de atención irán abarcando progresivamente toda la gama experiencial a la cual como seres humanos tenemos acceso a través de los diferentes sentidos internos o externos. Así, podemos observar:

1. La información de los sentidos externos (colores, formas, señales sonoras, olores, sabores...)
2. Las señales del mundo físico interior (estado de los músculos, vísceras, tensión, dolor...)
3. La propia actividad mental (pensamientos, emociones, recuerdos...)
4. Las relaciones con los otros (la calidad de nuestra relación con las personas que nos rodean)

## ¿QUÉ SUCEDE AL PRACTICAR MINDFULNESS?

Cuando practicamos mindfulness entramos en un estado mental particular que, con el entrenamiento repetido, tendrá los siguientes efectos:

1. Incremento gradual de la **concentración**. Mediante el entrenamiento y ejercitando la intencionalidad tal como la hemos expresado más arriba nuestra mente quedará fijada con mayor facilidad libre de interferencias involuntarias
2. **Serenidad y calma interior**. A medida que la cascada de pensamientos e imágenes involuntarias y descontroladas de nuestra mente se van estabilizando irá instalándose en nuestro interior una sensación de tranquilidad y de paz cada vez más profunda.
3. Una **nueva comprensión** de la realidad derivada de la desconexión de los automatismos y la disminución de la reactividad en el comportamiento. Cuando practicamos con la actitud mencionada anteriormente (curiosidad-apertura-aceptación) los acontecimientos mentales son observados e interpretados como si fuera la primera vez que nos acercamos a ellos, disolviendo las influencias negativas de las experiencias y de los aprendizajes previos y adquieren una dimensión cualitativamente diferente.

Estos cambios que en principio serán episódicos y temporales con la práctica irán transformándose en modos cada vez más permanentes de permanecer en el presente orientados a la tarea, con mayor estado de ánimo positivo y dotados de mayor flexibilidad y control de respuesta.





## **REQUISITOS MATERIALES**

Aunque existen diversos modelos de prácticas los procedimientos y las metas son similares. Para nuestro entrenamiento buscaremos un lugar agradable y libre de interferencias en un momento en el que podamos dedicarnos totalmente al ejercicio. Adoptaremos la postura de sentados o tumbados y será conveniente proveernos de un temporizador que nos indique el final de la práctica que en un principio podemos establecer en 10 minutos para ir progresivamente aumentándolo hasta los 45 o 60 minutos.

## **BIBLIOGRAFIA**

Kabat-Zinn, Jon (2009): *Minfulness en la vida cotidiana. Donde quiera que vayas, ahí estás.* Ed. Paidós.

Kabat-Zinn, Jon (1994): *Wherever you go, There you are. Mindfulness meditation in everyday life.* Hyperion-New York.