



9 Actitudes de Mindfulness

según Jon Kabat-Zinn

Estas actitudes son el corazón de la práctica de mindfulness.

Más que conceptos, son formas de estar presentes en la vida cotidiana. Cultivarlas de manera consciente nutre y fortalece la práctica meditativa.



1. Curiosidad

La curiosidad es la disposición a mirar la experiencia como si fuese la primera vez. Nos invita a adoptar la llamada “mente de principiante”, abierta y sin supuestos. Al cultivar esta actitud, descubrimos que lo cotidiano puede volverse extraordinario cuando dejamos de darlo por sentado. Permite abrirnos a la novedad de cada instante, reconociendo que nunca dos momentos son iguales.

Kabat-Zinn describe la mente de principiante como “estar dispuesto a ver todo como si fuera por primera vez” (Vivir con Plenitud las Crisis).

2. No juzgar

La mente tiende a etiquetar constantemente lo que ocurre como “bueno” o “malo”. Mindfulness invita a reconocer este hábito sin quedar atrapados en él. Practicar el no juzgar no significa eliminar los juicios —eso sería imposible—, sino desarrollar la capacidad de observarlos con claridad, como un fenómeno más de la mente, sin identificarnos con ellos ni dejarnos arrastrar.

“El primer paso para cultivar mindfulness es darnos cuenta de cómo juzgamos de manera casi constante. Luego, aprender a observar sin dejarnos arrastrar por esos juicios.”

— Jon Kabat-Zinn

3. Aceptación

Aceptar no es resignarse, sino ver claramente lo que ocurre tal como es. La aceptación nos invita a reconocer la realidad del momento presente sin negar ni resistirnos. Desde ahí, surge la posibilidad de responder de manera más sabia y menos reactiva. La práctica nos ayuda a comprender que solo al aceptar lo que ya es, podemos transformarlo.

“La aceptación significa ver las cosas tal como realmente son en el presente.”

— Jon Kabat-Zinn.



4. Confianza

Confiar implica aprender a apoyarnos en la sabiduría de nuestro propio cuerpo y mente. Cada persona tiene su propio ritmo, su propio proceso, y la confianza se cultiva reconociendo la validez de nuestra experiencia directa. No se trata de fe ciega, sino de aprender a escuchar la sabiduría que surge al estar plenamente presentes, incluso en medio de la dificultad.

Kabat-Zinn invita a “confiar en la sabiduría de nuestro propio cuerpo y mente” (*Vivir con Plenitud las Crisis*).



“[Debemos] confiar
en la sabiduría de
nuestro propio
cuerpo y mente”

— Jon Kabat-Zinn, *Vivir con
Plenitud las Crisis*

5. Paciencia

La paciencia reconoce que todo tiene su tiempo. Esta actitud nos ayuda a sostenernos en el presente sin apresurar las cosas ni forzarlas a que sean diferentes. Cultivar paciencia es permitir que la vida siga su propio curso, comprendiendo que el crecimiento, la sanación y la claridad requieren espacio y tiempo.

“Veo la paciencia como una de estas actitudes éticas fundamentales. Si cultivas paciencia, casi inevitablemente cultivas mindfulness... Después de todo, si realmente no estás tratando de llegar a ningún otro lugar en este momento, la paciencia se cuida por sí misma...”

— Jon Kabat-Zinn en
Mindfulness en la Vida Cotidiana



6. No forzar

No forzar se trata de no esforzarse en exceso.

Mindfulness no es una técnica para lograr un estado especial, sino una forma de estar presentes. Cuando intentamos forzar o controlar la experiencia, nos alejamos de la práctica. No forzar significa abrirnos a lo que ya está aquí, sin lucha, sin expectativas rígidas de obtener un resultado concreto.



“En la práctica de la meditación, la mejor manera de llegar a algún lugar es soltar el esfuerzo de intentar llegar a cualquier lugar en absoluto.”

— Jon Kabat-Zinn

7. Gratitud

La gratitud surge al reconocer lo que ya está aquí y sostener una actitud de aprecio por la vida. No se trata solo de agradecer los grandes momentos, sino también lo sencillo y lo cotidiano: una respiración profunda, una taza de té, un instante de silencio. La gratitud nos conecta con la abundancia de lo que ya tenemos y nos abre al gozo de estar vivos.

“Traer gratitud al momento presente es darse cuenta de que estamos vivos. ¡El cuerpo funciona! Estoy inhalando, estoy exhalando”.

— Jon Kabat-Zinn





8. Dejar ir

Dejar ir es soltar el apego a lo que queremos retener o a lo que queremos rechazar. Es la invitación a no quedar atrapados en la lucha constante de la mente, que quiere aferrarse a lo agradable y deshacerse de lo desagradable. Esta actitud nos ayuda a fluir con la experiencia, reconociendo que todo es impermanente y cambia de momento a momento.

“La práctica consiste en dejar que las cosas sean como son, sin aferrarnos ni resistirnos.

— Jon Kabat-Zinn, *Vivir con Plenitud las Crisis*

9. Generosidad

La generosidad abre el corazón hacia los demás y hacia la vida. No se limita a lo material: puede expresarse en la forma de escuchar con atención, ofrecer tiempo, cuidado o presencia. La práctica de mindfulness nos conecta con el deseo natural de contribuir al bienestar de los otros, y nos recuerda que dar también enriquece a quien ofrece.

“La generosidad es reconocer cuán poderoso el entregarse a la vida y ofrecer a otros lo que los hace felices”.

— Jon Kabat-Zinn



Comienza a cultivar las 9 actitudes en tu vida

Conoce los cursos que la Socie tiene para:

**Reducir
el Estrés**

[Ver más →](#)

**Regular las
Emociones**

[Ver más →](#)

**Manejar la
Ansiedad**

[Ver más →](#)

**Todos los
cursos →**





www.mindfulness-salud.org