Publicado en Monterrey, Nuevo León el 21/06/2022

# [6 razones para practicar Mindfulness](http://www.notasdeprensa.es)

## Masaya Okamoto pionero en el área del Mindfulness basado en fortalezas y virtudes, comparte que la práctica del Mindfulness también incorpora modelos de bienestar espiritual, físico, intelectual, relacional, emocional y ambiental; así como la positividad, involucramiento, relaciones positivas, significado y logro

 La salud, el bienestar y la felicidad de las personas se convirtieron en un punto de atención que se reforzó aún más en los dos últimos años a consecuencia de la pandemia causada por la Covid-19. Estos momentos de “cambio” generaron diferentes momentos de estrés y ansiedad en la personas. Con el paso de los meses, fue más común comenzar a escuchar que meditar ayudaba a encontrar nuevos niveles de equilibrio. De acuerdo con Masaya Okamoto, instructor experto en esta práctica, y quién la realiza desde los tres años, el Mindfulness es una cualidad de la conciencia que lleva a un estado de bienestar, ecuanimidad, equilibrio, salud, armonía. Se puede decir que existen dos pilares esenciales: la atención (en el momento presente), concentrarnos en lo que se hace y sentimos; y como segundo pilar, las actitudes saludables (con las cuales se está conectado al momento presente). Masaya, investigador e instructor de Mindfulness en el Instituto de Ciencias del Bienestar y la Felicidad de Universidad Tecmilenio, comparte también que existen 12 actitudes interiores saludables que acompañan la práctica del Mindfulness y el desarrollo de la atención, entre ellas son: la aceptación, la paciencia, la confianza, la gratitud, la empatía, la compasión y la generosidad. El Mindfulness es conocido también como un estado en el que se busca desarrollar la capacidad de prestar atención al momento presente, habitar el aquí y el ahora, de manera equilibrada y virtuosa. A continuación, 6 razones por las que practicar Mindfulness puede mejorar la relación con cada uno y los demás. El autoconocimiento La toma de consciencia La baja en los niveles de ansiedad y angustia Mejor calidad de sueño Más energía, mejores hábitos de salud La construcción de vínculos afectivos “El mindfulness tiene la capacidad de ayudar a las personas a equilibrar su sistema nervioso y reducir la producción de cortisol, la sustancia encargada de producir el estrés, logrando regular las emociones”, comenta Okamoto. Algunas recomendaciones del experto basadas en Mindfulness para desarrollar bienestar, son: Aceptarse tanto a las uno mismos y a los demás No juzgar a nadie Tener paciencia, comprensión y respeto ante cualquier circunstancia Confiar en cada uno Dejar ir aquello o a aquellos que no generan valor Ser agradecido con las personas y momentos de la vida Generar siempre empatía con los demás Ser compasivos de una manera generosa y humilde Construyendo el camino hacia Wellbeing 2022Wellbeing, es un foro organizado por el Instituto de Ciencias del Bienestar y la Felicidad de Universidad Tecmilenio; es también, una oportunidad de vivir experiencias únicas con la finalidad de acércanos a nuevos conocimientos y aprendizajes alrededor del bienestar, de la energía positiva, del liderazgo positivo y la relación con los demás. Wellbeing 360°, en su próxima edición la cual se realizará en el mes de octubre. Conoce lo que los expertos en bienestar han descubierto sobre estas prácticas y cómo se puede aplicar en la vida diaria.

**Datos de contacto:**

Adriana Guzmán

55 8557 3404

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/6-razones-para-practicar-mindfulness\_1](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Medicina alternativa



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)