

Ejercicios mindfulness

Respiración consciente

Sentarse con la espalda recta, los pies apoyados en el suelo y las manos reposando sobre las piernas. Cerrar los ojos (o mantenerlos entornados).

Llevar la atención a la respiración: observa la inhalación, la exhalación y el pequeño paréntesis entre ambas. No es necesario modificarla; simplemente observarla.

Cuando la mente se vaya hacia pensamientos del tipo “qué hacer”, “qué hice”, “qué será”, intentar regresar suavemente la atención a la respiración.

Hacerlo durante 2 a 5 minutos para empezar.

Escaneo corporal

Desde una posición sentada o tumbada, dirigir la atención de forma progresiva por diferentes partes del cuerpo: pies, piernas, cadera, abdomen, pecho, brazos, manos, cuello, cara...

En cada zona, observar si hay tensión, calor, hormigueo o movimiento. No es necesario cambiar nada: solo percibir.

Si aparece algún pensamiento tipo “qué incómodo esto”, regresar a lo que se está sintiendo sin juzgar.

Este ejercicio favorece la conexión con las sensaciones físicas y ayuda a detectar tensiones acumuladas.

Realizar este ejercicio entre 5 y 10 minutos.

Mindfulness en actividad cotidiana

Eligir una actividad rutinaria que se suela hacer sin prestar mucha atención (cepillarse los dientes, lavarse las manos, caminar de una sala a otra...).

Durante esa acción, decidir estar presente en ella: observar lo que se hace, sentir el contacto del cuerpo, cómo se mueve, qué sonidos, colores o sensaciones se perciben... Por ejemplo: al lavarse las manos, sentir el agua, el jabón, el sonido, la temperatura... Si la mente se va, regresar.

Este ejercicio entrena la atención plena en actividades cotidianas.

Realizar este ejercicio entre 3 y 7 minutos.

Observación de pensamientos y emociones

Sentarse cómodamente, llevar la atención al interior de la mente. Imaginar que los pensamientos o las emociones son nubes que pasan por el cielo: están ahí, vienen, se van. Tú eres el cielo, la mente la nube.

Observar lo que sucede. Aparecerán pensamientos. No hay que analizarlos, juzgarlos o cambiarlos; simplemente reconocerlos y dejarlos seguir su curso.

Este ejercicio facilita la distancia saludable frente a aquello que surge y favorece la regulación emocional.

Minipausa de 1 minuto (cuando se necesite)

Detenerse y ponerse de pie. Tomar una sola inhalación profunda, notar cómo por los pies están apoyados, y luego exhalar. Observar el entorno, escuchar un sonido cercano, sentir el cuerpo.

A continuación, seguir con lo que se estaba haciendo.

Una práctica tan breve puede aportar un reseto inmediato en momentos de tensión, cansancio o sobrecarga.