


Mindfulness como técnica para reducir la ansiedad





El mindfulness, o atención plena, es una práctica que se centra en estar presente en el momento actual, observando los pensamientos y sentimientos sin juzgarlos.

Aquí tienes una guía paso a paso para una práctica de mindfulness diseñada específicamente para reducir la ansiedad:

- **Establece una Rutina:** Practica los ejercicios de mindfulness a la misma hora todos los días para crear un hábito.
- **Empieza con sesiones cortas de focalizar la atención:** Comienza con 5-10 minutos si eres nuevo y aumenta la duración gradualmente.
- **Sé Paciente y Compasivo Contigo Mismo:** No te juzgues si tu mente se distrae. Es normal y parte del proceso. Simplemente trae tu atención de vuelta al momento presente cada vez que te des cuenta de que te has distraído.



Práctica de Mindfulness para Reducir la Ansiedad

Duración: 5-10 minutos

Preparación:

Escoge un lugar tranquilo y cómodo, puede ser una silla o un cojín en el suelo. Mantén la espalda recta y relajada, las manos en los muslos o el regazo, y cierra los ojos suavemente.

Centra tu atención en la respiración, observando cómo el aire entra y sale de tu cuerpo, y siente sus movimientos naturales sin intentar modificarlos.

Nota cualquier sensación física, como el contacto con el suelo o la temperatura. Observa sin juzgar, permitiéndote relajar con cada exhalación.

Dirige tu atención a los pensamientos, visualizándolos como nubes pasajeras, y luego enfócate en los sonidos ambientales, usándolos como anclaje para permanecer en el presente.

Si te distraes, regresa suavemente tu atención a estos sonidos.

Para concluir, mueve lentamente tus dedos, toma conciencia de tu entorno y, al abrir los ojos, percibe cómo te sientes. Agradece por el tiempo dedicado a esta práctica de calma y serenidad.

