


Mindfulness como técnica para reducir la ansiedad





El mindfulness, o atención plena, es una práctica que puede ser muy eficaz para reducir la ansiedad. 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.

¿Cómo practicarlo?

- **Establece una Rutina:** Practica mindfulness a la misma hora todos los días para crear un hábito.
- **Empieza con Sesiones Cortas:** 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:

Encuentra un Lugar Tranquilo: Busca un lugar cómodo y sin distracciones. Puedes sentarte en una silla con los pies apoyados en el suelo, en un cojín en el suelo con las piernas cruzadas. Mantén la espalda recta pero relajada. Coloca las manos sobre los muslos o en tu regazo.

"Cierra los ojos suavemente. Empieza a centrarte en tu respiración. No intentes cambiar la forma en que respiras; simplemente observa el aire entrando y saliendo de tu cuerpo."

"Siente el aire entrando por tu nariz, llenando tus pulmones, y luego saliendo suavemente por tu boca o nariz. Nota el ritmo natural de tu respiración y cómo se siente en tu cuerpo."

"Lleva tu atención a tu cuerpo. Siente cualquier sensación presente : el contacto con el suelo, la temperatura, cualquier tensión o relajación. Sin juzgar, simplemente observa."

Observa cualquier sensación que encuentres. Si encuentras tensión, permítete suavemente relajarte con cada exhalación."

"Ahora, lleva tu atención a tus pensamientos. Imagina que tus pensamientos son nubes que pasan por el cielo de tu

"Para ayudarte a mantenerte en el presente, enfoca tu atención en los sonidos a tu alrededor. Escucha los sonidos sin juzgarlos, simplemente dejándolos ser. Puede ser el sonido del viento, el canto de los pájaros, o incluso el murmullo lejano de la ciudad."

"Si tu mente se desvía, trae tu atención de vuelta a los sonidos presentes. Usa estos sonidos como un ancla para mantenerte en el momento presente."

"Comienza a mover lentamente los dedos de tus manos y pies, tomando conciencia del lugar donde estás."

"Cuando te sientas listo, abre lentamente los ojos. Tómate un momento para notar cómo te sientes."

"Antes de finalizar, agradece a ti mismo por haberte dado este tiempo para relajarte y cuidar de ti. Lleva contigo la calma y la serenidad que has encontrado durante esta práctica."

