# **Mindfulness Ansiedad: 5 ejercicios**

La ansiedad puede **agotarte mental y físicamente**. Pero, por suerte, las investigaciones han demostrado que **puedes reducir la ansiedad y el estrés** con la simple práctica de mindfulness o atención plena. A continuación te enseñamos 5 ejercicios de mindfulness ansiedad.

## **¿QUÉ ES EL MINDFULNESS?**

Mindfulness o atención plena es **una forma de vivir tu vida plenamente**, en el aquí y ahora. Implica prestar atención a lo que sea que estés haciendo, darte cuenta de las cosas que suceden a tu alrededor y estar presente en tu vida.

En otras palabras, es **la conciencia enfocada de lo que está sucediendo en este momento**, en la persona con la que estás y tus propios pensamientos, sentimientos y acciones. Se trata de una actitud, una forma de ser, un enfoque de la vida y una relación contigo mismo y con tu mundo.

En [**https://www.hernandezpsicologos.es/**](https://www.hernandezpsicologos.es/) son especialistas en este tipo de terapia para ayudar a las personas que lo necesiten con su ansiedad.

## **¿EN QUÉ PUEDE AYUDARTE EL MINDFULNESS PARA ANSIEDAD?**

Practicar Mindfulness ayuda a contrarrestar **el pensamiento excesivo y la hipervigilancia de la ansiedad**. Cuando estamos ansiosos, nuestra mente están llena de cavilaciones sobre el pasado y preocupaciones sobre el futuro. Porque la ansiedad implica pensamientos negativos automáticos sobre nosotros mismos, los demás y las situaciones de nuestra vida (pasadas, presentes y futuras).

Cuanto más la ansiedad sientas, **más te alejas del momento presente, y más estresado e infeliz te siente**s. Es por ello que se recomienda **practicar mindfulness en ansiedad**. Al enfocarse en el momento concreto y tangible que se puede notar con los sentidos, la atención plena ofrece un descanso de las preocupaciones y de los miedos que produce la ansiedad.

Por tanto, **practicar mindfulness para ansiedad te ayuda a desviar la atención de tus pensamientos y emociones ansiosos**. No se trata de evitarlos, sino de reconocerlos y elegir prestar atención al momento presente.

Además, cuando **eres consciente de ti mismo y de tu situación**, y aceptas las cosas sin prejuicios, permaneces presente en lugar de evitar problemas o reflexionar sobre ellos. Esto te permite hacer una pausa, **mantener la calma y la concentración para poder responder usando el razonamiento** en lugar de dejarse llevar por las emociones. Si necesitas ayuda, Hernández Psicólogos cuenta con su equipo de [**psicólogos online**](https://www.hernandezpsicologos.es/psicologo-online/) que estarán a tu disposición para ayudarte estés donde estés.

## **MINDFULNESS ANSIEDAD: 5 EJERCICIOS**

A continuación nuestras [**psicólogas en Málaga**](https://www.hernandezpsicologos.es/psicologos-malaga/) te muestran **5 ejercicios de mindfulness para la ansieda**d. Te ayudarán a calmar la ansiedad y a enfocar tu atención en el momento presente.

### **1. PRIMEROS PASOS PARA PRACTICAR MINDFULNESS**

Para practicar Mindfulness es recomendable **sentarse en silencio durante un cierto período de tiempo** (desde un minuto hasta horas) y enfocar tu atención. Por lo general comenzamos centrándonos en nuestra respiración, notando su inhalación y exhalación completas.

Puedes observarla durante un largo rato o **cambiar a la llama de una vela parpadeant**e, un sonido como el agua burbujeando suavemente en una fuente o cualquier otra sensación que capten tus sentidos.

Al practicar mindfulness, **tu mente inevitablemente divagará, y eso está bien**. No se trata de silenciar la mente, sino de calmar los pensamientos acelerados, dejarlos ir y devolver suavemente tu atención a la respiración o sensación que ocupaba tu concentración.

### **2. OBSERVA LOS PENSAMIENTOS ANSIOSOS Y NEGATIVOS**

Cuando seas consciente de que estás **teniendo pensamientos negativos o ansiosos**, durante la práctica de mindfulness o en cualquier otro momento del día, observa estas preocupaciones o miedos.

Pero en lugar de quedar atrapado en ellos, imagina como se alejan de ti. Puedes **visualizar los pensamientos en nubes flotando** y cómo se marchan con la brisa suave. También puedes imaginar que son hojas flotando en un arroyo arrastrado por la corriente.

### **3. TAREAS CONSCIENTES**

A medida que **realizas tareas cotidianas**, concentra tu atención en lo que estás haciendo. Usa tus sentidos para sumergirte en el momento. Inhala el aroma del jabón y siente esa sensación de cosquilleo de las burbujas mientras lavas los platos. **Cuando estés con un amigo puedes enfocarte en el sonido de su voz**. Cuando te des cuenta de que tu mente divaga, simplemente vuelve a prestar atención a lo que estás haciendo.

### **4. EXPLORACIÓN CORPORAL Y RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA**

Otra de las formas de **practicar mindfulness en ansiedad** es a través de la **observación y sensación de la tensión u otros síntomas de ansiedad** en tu cuerpo. Esta concentración en los síntomas puede ayudarte a controlar el estrés y la ansiedad.

Este ejercicio de mindfulness consiste en **escanear tu cuerpo**. Puedes hacerlo sentado o acostado, en una postura cómoda, mientras esperas en un semáforo en rojo o mientras esperas tu turno en una larga fila.

Empieza por los pies y observa las sensaciones, presiones, el tacto… ¿Están doloridos y tensos? ¿Relajados? Mueve los dedos de los pies, gira los tobillos y flexiona los pies para liberar la tensión. Observa cómo se relajan y la sensación tan agradable que produce ese relax.

Después, **mueve tu atención** hacia tus pantorrillas, observando cómo se sienten, tensándolas y soltándolas. Avanza así por tu cuerpo hasta llegar a la parte superior de tu cabeza. Concéntrate en cada grupo de músculos. Y recuerda, si tu mente empieza a divagar, **simplemente regresa al escaneo corporal**.

### **5. DA UN PASEO CONSCIENTE**

**Pasear de forma consciente** implica concentrarse tanto en nuestro cuerpo, por ejemplo en la sensación de tus pies en el suelo, como en el entorno que te rodea. ¿Qué ves, oyes, hueles y sientes? ¿Notas el aire contra tu piel? ¿Puedes sentir el calor del sol?

Cuando los pensamientos ansiosos aparezcan por tu mente, **fíjate en ellos**, sé consciente, y luego vuelve a concentrarte en tu actividad.

**Practicar mindfulness en tu día a día es útil para reducir las preocupaciones y el estrés del día a día. También pueden ayudar a reducir los síntomas de ansiedad. Pero, como cualquier nuevo hábito, el mindfulness requiere práctica.**

Ahora que ya sabes **cómo controlar la ansiedad con mindfulness**, disponte a planear estrategias para cambiar tu vida diaria e incorporar la práctica meditativa en tus ratos libres en casa o en tu descanso en la oficina. Pronto te darás cuenta **cómo tu cuerpo y tu mente se alinean y se ponen al fin en perfecto equilibrio**.

La ansiedad puede ser debilitante, por lo que es importante buscar ayuda profesional si los síntomas son graves. No solo te sentirás mucho más empoderado y con las riendas de tu vida, sino que serás más feliz.