



# Recursos Mindfulness

## Técnicas de respiración y meditaciones guiadas

### ¿Cuáles son los beneficios de practicar Mindfulness contra la depresión?

- Focalización de atención
- Observación del presente
- Experimentar el pensamiento como un evento mental y no como una realidad misma.
- Promueve estados de tranquilidad y relajación
- Optimiza los recursos de afrontamiento
- Autoconocimiento
- Disminución de malestar
- Aceptación de emociones
- Comprensión de la temporalidad de las emociones
- Reduce el estrés y la ansiedad
- Mejora el estado de salud
- Mejora la toma de decisiones
- Fortalece el autocontrol

### Practicando Mindfulness

A continuación, se mencionan algunas de las actividades que puede realizar.

- Respiración.
- Visualización.
- Detalles.
- Pensamiento.
- Yo en contexto.
- Comida.

# RESPIRACIÓN

1. Busque un lugar donde se pueda sentar, estirar los brazos y se pueda sentir cómodo.



2. Cierre los ojos si esto le permite estar más cómodo.



5. Si usted encuentra que los pensamientos se entrometen, esto está bien. No se preocupe, apenas note los pensamientos, permítalos ser, y regrese a la respiración.



3. Comience a notar la respiración a medida que entra en su cuerpo a través de su nariz y como se desplaza hacia los pulmones. Observe con curiosidad si las respiraciones de entrada y salida son frías o calientes y cuando la respiración se desplaza a medida que entra y sale.



4. Observe también la respiración mientras sus pulmones se relajan y se inhala por la nariz. No trate de hacer nada con su respiración - simplemente notarlo, prestar atención a esta y ser consciente de ello. No importa si su respiración es lenta o rápida, profunda o superficial; sólo es lo que es. Permita que su cuerpo haga lo que hace, naturalmente.



# YO EN CONTEXTO

7. Cuando finalice la actividad, pregúntese ¿Observo algo nuevo en las acciones que realicé? ¿Fue diferente esta vez a como siempre las hago? ¿Qué fue lo diferente? ¿Logré mantenerme en la actividad, sin pensar en otras cosas?



1. Escoger una actividad cotidiana, puede ser ducharse, lavar los platos, ir en el transporte público.



2. Observe cada una de las acciones que se encuentra realizando en esta actividad.



3. Describa cada una de las acciones que está realizando, hasta finalizar toda la actividad.



6. Si viene a usted algún pensamiento, déjelo ir y vuelva a la actividad.



5. Sea detallado y descriptivo frente a las acciones.



4. Recuerde no establecer juicios de valor, es decir debe describir, no asignar valores tales como: es agradable, me gusta, no me gusta, esta feo, es desagradable.



# 3 ejercicios de mindfulness para la depresión y la ansiedad

## 1. Técnica de respiración consciente

La práctica de ejercicios de atención plena comienza con la respiración. La ansiedad y el pánico causados por pensamientos no deseados o desagradables provocan respiraciones cortas y dificultosas. La respiración ansiosa se produce en el pecho, mientras que la respiración más profunda se produce en el vientre.

Practicando la respiración consciente y las técnicas de conexión a tierra ralentizas la respiración, devuelves el ritmo cardíaco a un ritmo más estable y, disminuyes la sensación de ansiedad resultante de los pensamientos desagradables.

**Cuando sientas pánico o ansiedad, práctica esta técnica de respiración consciente para ayudarte a conectar con el momento presente.**

Antes de empezar, busca un lugar tranquilo en el que no haya distracciones y puedas concentrarte en tu respiración. Siéntate o ponte de pie, con la cabeza sobre el corazón y el corazón sobre la pelvis. Puedes optar por cerrar los ojos antes de empezar si necesitas una relajación más profunda.

1. Inhala por la nariz durante cuatro segundos. Inhala lenta y uniformemente en lugar de una gran bocanada de aire. No te precipites.
2. Haz una pausa en la parte superior de la respiración y mantén durante un segundo.
3. Exhala lentamente por la nariz durante cuatro segundos. En lugar de soltar la respiración de golpe, exhala lentamente durante los cuatro segundos.
4. Realiza una pausa al final de la exhalación durante un segundo.
5. Inhala de nuevo por la nariz y repite los pasos anteriores.
6. Continúa respirando de esta manera hasta que notes un cambio en la forma en que tu cuerpo y tu mente se sienten.



## 2. La técnica de conexión a tierra de los 5 sentidos

Antes de empezar este ejercicio, practica la técnica de respiración consciente anterior dos o tres veces para empezar a calmar tu cuerpo y tu mente.

Observa tu entorno inmediato y procede a nombrar las siguientes cosas:

1. Cinco cosas que puedas ver.  
Puede ser tan sencillo como un pájaro, una mesa o un lápiz.
2. Cuatro cosas que puedas tocar, como tu pelo, la hierba o una almohada.
3. Tres cosas que puedas oír.  
Asegúrate de nombrar los sonidos externos, como el ladrido de un perro o el paso de un coche.
4. Dos cosas que puedas oler. Por ejemplo, tu perfume o las flores y plantas cercanas.
5. Una cosa que puedas saborear. Quizá sea un chicle o un café.

## 3. Crear una afirmación de conexión a tierra

Cuando estás atrapado en un ciclo de pensamientos rumiantes o repetitivos o, en el caso del TEPT, te encontrarás viajando mentalmente a momentos de trauma, tener a mano una declaración de conexión a tierra te ayudará a ser consciente y a conectarte de nuevo con el momento presente.

Si escribes una declaración de conexión a tierra, recuerda tocar los siguientes puntos:

1. ¿Dónde estás y qué día es?
2. Recuerdate que estás a salvo en el momento presente.
3. ¿Qué es diferente ahora, en comparación con el pasado?
4. Termina tu declaración de conexión a tierra con palabras de afirmación.

Aquí tienes ejemplos de afirmaciones de conexión a tierra efectivas:

"Hoy es lunes y estoy en mi oficina. Aquí estoy seguro. Estoy recordando un trauma que ocurrió en el pasado. Son sólo recuerdos; no pueden hacerme daño".

"Estamos en 2022 y estoy a salvo. Soy mayor que en mis recuerdos del trauma, así que sé que he sobrevivido. Estoy rodeado de amigos que me quieren".

Puedes escribir tu declaración de enraizamiento en un papel y guardarlo en tu bolsillo o en tu escritorio. Siempre que sientas ansiedad o pánico, puedes consultar tu declaración para que te ayude a calmarte.

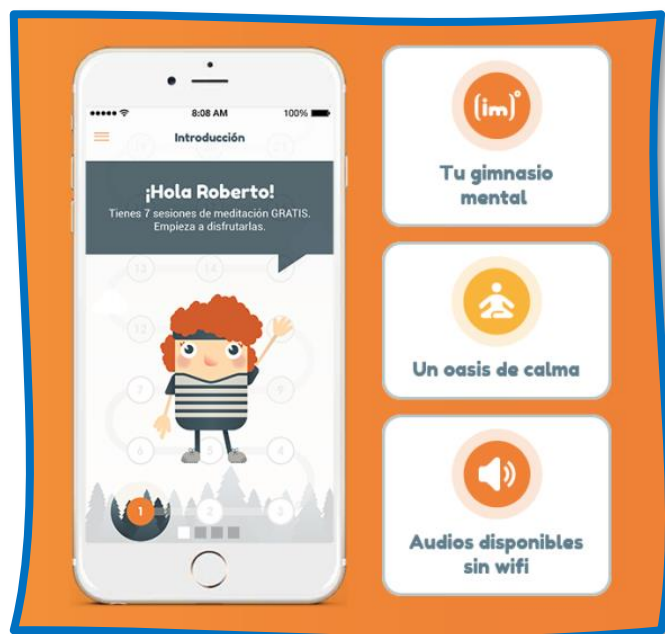
El mindfulness y la conexión a tierra son técnicas que pueden ayudar a afrontar los sentimientos de depresión y ansiedad. Cuando son combinadas con el tratamiento psicológico, la práctica diaria de las técnicas de atención plena y de conexión a tierra ayudan a reducir la tasa de recaídas.

**La curación y la salud son posibles**

# Cinco apps gratis de 'mindfulness' que te ayudarán a afrontar el día a día

## 1. Intimind

Esta aplicación está desarrollada por grandes expertos en la técnica del Mindfulness. Esta práctica milenaria cada vez está más demandada y en este soporte se podrán encontrar 11 meditaciones gratuitas donde, con 10 minutos al día, el usuario ya se podrá beneficiar de la acción plena. Está disponible tanto como para iOS como para Android y cuenta además con una opción premium donde se pueden disfrutar de diferentes programas que controlan temas como la ira, el miedo o el embarazo.



## 2. Insight Timer

Se trata de una aplicación muy famosa en inglés y recientemente se ha traducido al castellano para que se puedan disfrutar más de 120 meditaciones gratuitas y numerosos profesores que ayudarán en el proceso. También es posible participar en grupos de debate y encuentros a nivel local para conocer a personas con ideas semejantes.



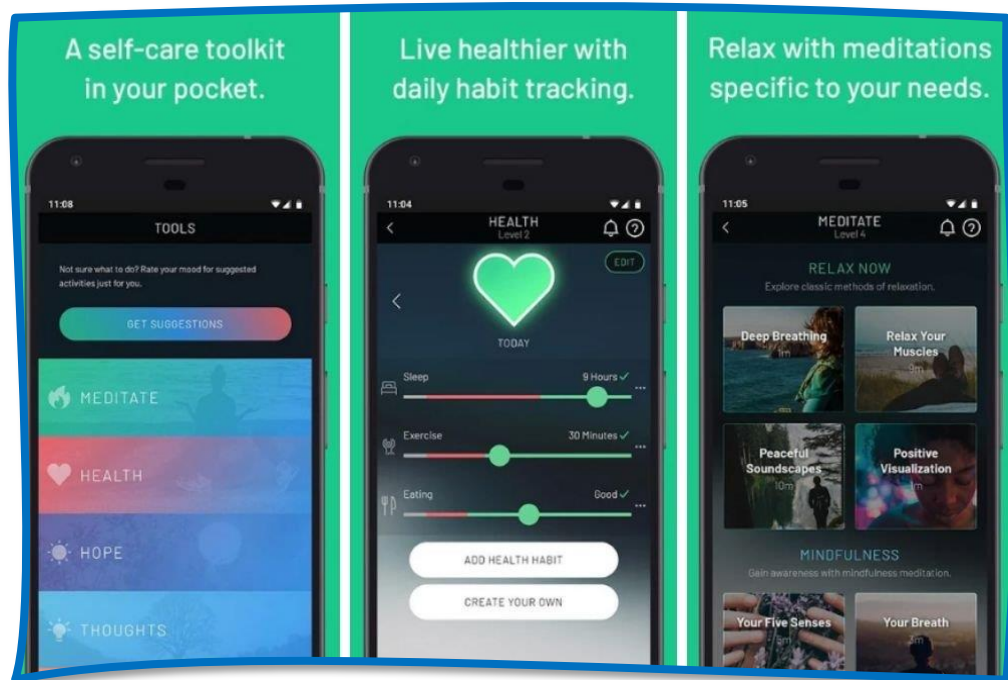
### 3. Mindfulness Sci

Se ha desarrollado para colaborar en una investigación sobre la práctica de la Atención Plena y está avalada científicamente por el grupo Asociación Instituto Aragonés de Investigación y Promoción de Salud. Es completamente gratuito e incluye test de nivel, vídeos e ilustraciones de la práctica o un instructor virtual.



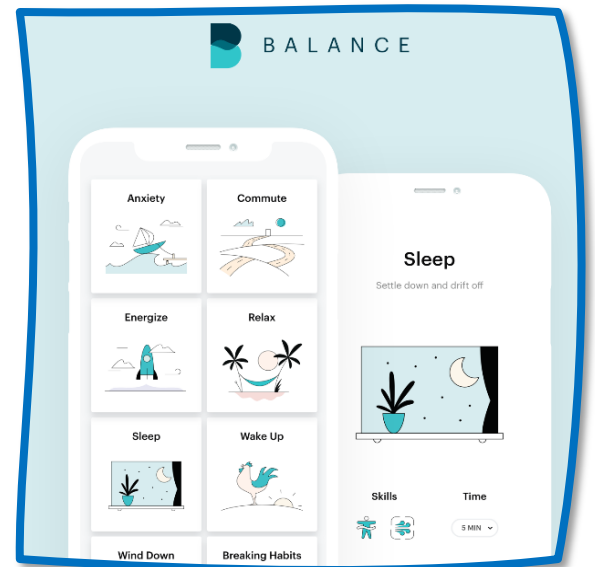
### 4. Pacífica

Esta app es perfecta para combatir el estrés, la depresión y la ansiedad donde se adquieren habilidades para poder afrontar las situaciones del día a día, aprender a vivir mejor y de forma más plena. Ofrece métodos para la autoayuda, grabación de pensamientos diarios o retos para mejorar el estado mental.



## 5. Mindfulness App

Con esta aplicación se podrán encontrar unas 200 meditaciones guiadas de forma gratuita donde lograr el equilibrio mental y el bienestar es posible. Tanto si eres experto como si te inicias en el tema esta es la app perfecta, que además ofrece una versión de suscripción premium donde se incluyen 25 cursos completos.



Con estas aplicaciones cualquiera se puede iniciar en el Mindfulness donde el bienestar mental se trata de la prioridad fundamental.