

MINDFULNESS PARA LA VIDA COTIDIANA



El Mindfulness o Atención Plena es la capacidad de prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación.

Algunos beneficios: Según Jon Kabat Zin (Biólogo molecular, creador del programa Mindfulness based stress reduction - MBSR) el mindfulness mejora la biología y bioquímica del cuerpo, fortalece la memoria y el aprendizaje, reduce el estrés y la fatiga crónica, y favorece la adecuada gestión de emociones.

Podemos practicar mindfulness de manera formal e informal:

- La **práctica formal** es la que realizamos en quietud, sentados o acostados. Nos detenemos unos minutos, conectamos cuerpo y mente a través de la respiración consciente y observamos nuestro interior sin juzgar. Reconocemos los pensamientos y emociones que conforman nuestra experiencia vital como transitorios y los dejamos pasar, sin expulsarlos ni negarlos.
- La **práctica informal** la hacemos cuando, en nuestra vida cotidiana, estamos presentes: cuando comes comiendo, saludas saludando y caminas caminando. Cuando estamos en lo que sucede en este mismo instante, viviendo el presente en lugar de llenarlo de ruido mental.



A continuación te comparto algunos ejercicios que pueden ayudar a tu práctica informal de mindfulness para que puedas extender ese estado de presencia a tu vida cotidiana, puedes hacerlos en cualquier momento, tú decides cuando es mejor para ti y no tienes que hacerlos todos en un mismo día. Si perseveras, te ayudarán a reducir la ansiedad y el estrés.

"Solo existen dos días en el año en los que no se puede hacer nada. Uno se llama ayer y otro mañana. Por lo tanto hoy es el día ideal para amar, crecer, hacer y principalmente vivir" Dalai Lama

En la mañana

- 1.- **Despiertas:** aún dentro de la cama, asegúrate durante unos segundos de estar presente, aquí y ahora. Antes de lanzarte hacia el futuro de todas las tareas que te esperan pregúntate a ti mismo/a con amabilidad qué tal has dormido y cómo estás. También puedes, simplemente, "sentirte" amaneciendo a un nuevo día, poniendo toda tu atención en las sensaciones físicas.
- 2.- **Dúchate con atención plena:** apreciando el tacto del agua, los cambios de temperatura, el olor del jabón.
- 3.- **Péinate:** atendiendo a la experiencia en tu cuero cabelludo, los cambios en el pelo, los movimientos de tus brazos.
- 4.- **Lávate los dientes:** poniendo toda tu atención en la mano, el cepillo, la crema y las sensaciones en dientes, encías, lengua...
- 5.- **Café concentrado:** o té, o zumo, agua...lo que sea que desayunes. Escucha el sonido de la cafetera o de la tetera, observa el proceso de elaboración de tu bebida y despierta tu olfato con su aroma. Observa los colores cambiantes si haces alguna mezcla. Siente el calor de la taza en tus manos, el tacto en la cara del vapor. Finalmente, analiza el sabor tomando pequeños sorbos.
- 6.- **Cualquier comida:** o bebida a lo largo del día sirve para este ejercicio de conciencia plena. Utiliza los alimentos para hacer un recorrido consciente de tus sentidos.
- 7.- **Muévete para conectar con el cuerpo:** el ejercicio físico es una oportunidad para la práctica de mindfulness. Pon tu atención especialmente en tres aspectos: la respiración, las posturas que adoptas y los movimiento que haces, momento a momento.



En la tarde

- 8.- **Estírate:** tómate un descanso a mediodía y sal de la oficina o de donde estés y haz algunos estiramientos básicos. Desperézate como un gato, bien a gusto. Fíjate en como se mueven tus músculos y aprecia cada sensación.
- 9.- **La escucha atenta:** por lo menos una conversación al día con cualquier persona con quién interactúes proponte escucharla con toda tu atención. Cuando ella o él se dirijan a ti, respira, aterriza en el presente y abre tu sentido del oído, escucha sin interrumpir, sin dar tu opinión, sin autocompletarle las frases.

10.- Haz garabatos: coge una hoja y un lápiz, empieza a garabatear, haz trazos sobre un papel concentrándote en lo que va surgiendo, observa la presión de tu mano en el lápiz y la hoja, fíjate si tus trazos son suaves o duros, pon ahí toda tu atención y permite que este ejercicio sea un breve descanso. También puedes pensar en una idea que tengas pendiente por ejecutar e intentar representarla mediante un dibujo.

11.- El auto-chequeo: haz una pausa y evalúa el estado de tu cuerpo y de tu mente. ¿Cómo es tu postura? ¿Estás apretando las mandíbulas? ¿Tienes sed? ¿Necesitas ir al baño? Te sorprenderá lo que aprendes acerca de ti, puedes hacer mini chequeos cada cierto tiempo y poner una alarma que te los recuerde.

12.- Journaling: dedica 10 minutos cronometrados para sentarte con lápiz y cuaderno, durante ese tiempo escribe lo que pase por tu cabeza, todos los pensamientos que lleguen, sin seleccionar, incluso los que creemos más "pendejos" (no saqué la basura, tengo que hacer una llamada, que linda la falda de mi compañera, etc).



En la noche

13.- Fuera auriculares: cuando vas de casa al trabajo o viceversa (o cuando sales a cualquier lugar) evita la tentación de evadirte del entorno a través de los audífonos. En su lugar, presta atención a lo que sucede a tu alrededor. Escucha los pájaros cantar, observa a los niños jugando en el parque, aprecia los distintos olores del camino. Mantente completamente presente.

14.- Un minuto de respiración profunda: respiramos constantemente, pero casi siempre lo hacemos de forma inconsciente. Céntrate un solo minuto en la respiración. El hecho de tomarte ese tiempo es una gran ayuda para encontrar la conexión con tu cuerpo. Prueba este ejercicio de respiración simple: Toma una respiración lenta y profunda por la nariz, llevando el aire al abdomen en lugar del pecho. Haz una pausa, sosteniendo la respiración, antes de dejar salir el aire lentamente por la boca. Repite varias veces.

15.- Limpia los platos con atención plena: cuando termines de cenar no es bueno dejar una montaña de platos sucios hasta el día siguiente. Lávalos, siente el agua en tus manos (o guantes) y estudia la textura de la esponja a medida que friegas los platos con ella. Este ejercicio sirve para quitar el polvo, tender la ropa, hacer la cama. No te olvides de observar y disfrutar el orden y la limpieza cuando acabes.

16.- **Práctica musical:** elige una canción que nunca hayas oído antes y dale play. No le des espacio a los pensamientos que surjan valorando el estilo del intérprete o la letra si la entiendes. Deja pasar todas esas ideas que aparezcan y escucha con la mente y los sentidos abiertos. Date cuenta de los sonidos del fondo de la canción, intenta identificar cuáles son los instrumentos que hacen la melodía, conecta con las emociones que surjan.

17.- **Prueba una meditación guiada:** puedes buscar en youtube “mindful science” o simplemente buscar meditaciones de acuerdo a la necesidad que tengas en ese momento, dale play, relájate y disfrútala.

Te acompaño a cuidar
tu salud mental



Tatiana Restrepo Valencia
Psicóloga

 @almaencalma.ps

 +57 323 541 6491