GUÍA PRÁCTICA

Mindfulness

Aprende a prestar atención al presente
sin juzgar lo que sientes

Pequeños ejercicios para incorporar la atención plena a tu vida cotidiana

Una propuesta sencilla para observar tus pensamientos, emociones y sensaciones con más conciencia, sin intentar eliminarlos ni luchar contra ellos.

anabelenpsicoterapia.com

Material psicoeducativo. No sustituye una valoración ni un tratamiento psicológico.

Antes de empezar

Mindfulness, o atención plena, es prestar atención de manera intencional al momento presente, con una actitud abierta y sin juzgar. Puedes observar la respiración, las sensaciones del cuerpo, los sonidos o una actividad cotidiana.

No se trata de dejar la mente en blanco, conseguir estar siempre en calma ni eliminar pensamientos o emociones desagradables. Cuando la atención se distraiga —algo completamente normal—, el ejercicio consiste en darse cuenta y volver suavemente al punto de atención elegido.

Una idea importante: no practiques para escapar de lo que sientes. Practica para reconocer lo que está ocurriendo y disponer de más espacio para decidir cómo responder.

Cómo utilizar esta guía

• Elige un ejercicio y empieza con 2–5 minutos. Si te resulta cómodo, aumenta el tiempo poco a poco.
• Busca un lugar razonablemente tranquilo, aunque no necesitas silencio absoluto.
• Mantén una postura cómoda, con los ojos abiertos o cerrados, según prefieras.
• No evalúes la práctica por lo tranquilo que acabes. El objetivo es entrenar la atención, no alcanzar un estado perfecto.
• Puedes repetir el mismo ejercicio varios días antes de probar otro.

Si durante la práctica aumenta mucho tu malestar, abre los ojos, deja el ejercicio y orienta la atención hacia el entorno: nombra objetos que ves, nota los pies apoyados en el suelo o realiza una actividad que te ayude a sentirte presente. No tienes que forzarte. Si estos ejercicios te generan malestar intenso o persistente, consulta con un profesional.

1. Un minuto para volver al presente

Duración: 1–2 minutos.

1. Detente y adopta una postura cómoda.
2. Observa tres cosas que puedas ver.
3. Escucha dos sonidos, cercanos o lejanos.
4. Nota una sensación física, como los pies en el suelo o las manos apoyadas.
5. Reconoce qué está ocupando tu mente en este momento, sin intentar resolverlo ahora.
6. Vuelve a la actividad que estabas realizando.

Para reflexionar: ¿Qué has notado al dirigir tu atención al entorno y a tu cuerpo?

2. Atención a la respiración

Duración: 3–5 minutos.

1. Siéntate de forma cómoda y deja que la respiración siga su ritmo natural.
2. Nota dónde percibes mejor el movimiento: en el abdomen, el pecho o alrededor de la nariz.
3. Observa una inhalación y una exhalación, sin necesidad de hacerlas más profundas.
4. Cuando aparezca un pensamiento, reconoce que tu mente se ha distraído.
5. Sin reprocharte nada, vuelve a notar la siguiente respiración.

Si concentrarte en la respiración te resulta incómodo, puedes elegir otro anclaje, como los sonidos del entorno o el contacto de los pies con el suelo.

3. Escaneo corporal

Duración: 5–8 minutos. Puedes hacerlo sentado o tumbado.

1. Lleva la atención a los pies y observa las sensaciones que aparecen.
2. Desplaza lentamente la atención hacia las piernas, la pelvis, el abdomen, el pecho, las manos, los brazos, los hombros y la cara.
3. En cada zona, observa si hay tensión, calor, frío, presión, comodidad o ausencia de sensaciones.
4. No necesitas cambiar nada. Si te descubres intentando corregir una sensación, date cuenta y vuelve a observar.
5. Al terminar, percibe el cuerpo en conjunto y vuelve poco a poco a la actividad.

Recuerda: no hay sensaciones correctas o incorrectas. El ejercicio consiste en observar, no en conseguir que el cuerpo se relaje.

4. Comer con atención plena

Duración: 3–5 minutos, durante una comida o tentempié.

1. Deja a un lado, si puedes, el teléfono y otras distracciones.
2. Observa el alimento: su color, forma y textura.
3. Acércalo y percibe su olor.
4. Toma un bocado y presta atención al sabor y a las sensaciones al masticar.
5. Si tu mente se va a otras preocupaciones, vuelve al siguiente bocado con curiosidad y sin juzgarte.

5. Caminar con atención plena

Duración: 5 minutos.

1. Camina a un ritmo natural y seguro.
2. Nota el contacto de los pies con el suelo y el movimiento de las piernas.
3. Observa los sonidos, los colores y las formas del entorno.
4. Percibe el aire sobre la piel y el movimiento de tu cuerpo.
5. Cuando aparezcan pensamientos, reconócelos y vuelve a las sensaciones de caminar.

Practica en un lugar seguro y mantén la atención necesaria para evitar obstáculos y observar el tráfico.

6. Observar un pensamiento sin quedar atrapado en él

Duración: 2–4 minutos.

1. Cuando notes un pensamiento insistente, ponle un nombre sencillo: «preocupación», «recuerdo», «anticipación» o «autocrítica».
2. Prueba a formularlo así: «Estoy notando que ha aparecido el pensamiento de que…».
3. Observa qué emoción o sensación acompaña al pensamiento.
4. No necesitas discutir con él ni demostrar que es falso en ese momento.
5. Pregúntate: «¿Qué acción útil y posible puedo elegir ahora?»

Ejemplo: en lugar de «Todo va a salir mal», puedes reconocer: «Estoy teniendo el pensamiento de que todo va a salir mal». El pensamiento sigue ahí, pero puedes observarlo sin tratarlo automáticamente como un hecho.

7. Una práctica breve para las emociones difíciles

Este ejercicio no pretende eliminar una emoción ni obligarte a permanecer en una situación que te hace daño. Úsalo solo si te resulta tolerable.

1. Haz una pausa y reconoce la emoción: «Ahora mismo noto tristeza», «noto enfado» o «noto miedo».
2. Observa dónde se manifiesta en el cuerpo, sin forzar la atención.
3. Nombra lo que ocurre con amabilidad: «Esto es difícil para mí en este momento».
4. Pregúntate qué necesitas: ¿descansar, poner un límite, pedir apoyo, resolver algo o darte tiempo?
5. Elige un paso pequeño y realista que cuide de ti.

> La atención plena no significa resignarse. Si existe un problema que necesita una solución, puedes reconocer tus emociones y actuar para abordarlo.

Mi registro de práctica

Después de cada ejercicio, dedica un minuto a anotar lo que has observado. No busques hacerlo bien: registra tu experiencia con sinceridad.

Día y ejercicio	¿Qué he observado?
_____	_____ _____
_____	_____ _____
_____	_____ _____
_____	_____ _____

Un plan sencillo para empezar

Días 1 y 2: un minuto para volver al presente.
Días 3 y 4: atención a la respiración, durante 3 minutos.
Día 5: comer con atención plena.
Día 6: caminar con atención plena.
Día 7: repite el ejercicio que te haya resultado más útil.

> No es necesario cumplir un calendario rígido. La regularidad amable suele ser más útil que exigirte demasiado.

Para terminar

Practicar mindfulness es aprender a regresar, una y otra vez, a lo que está sucediendo ahora. La mente se distraerá; aparecerán pensamientos, recuerdos y emociones. Eso forma parte de la experiencia humana. Cada vez que te das cuenta y vuelves con amabilidad, estás practicando.

No tienes que sentirte bien todo el tiempo ni resolverlo todo en unos minutos. Puedes observar lo que ocurre, reconocer lo que necesitas y dar el siguiente paso posible.

> **Si necesitas ayuda personalizada**
> Si el malestar emocional interfiere en tu vida cotidiana o no sabes cómo afrontarlo, puedes solicitar orientación psicológica a través de **anabelenpsicoterapia.com**.

Esta guía es un recurso psicoeducativo general. No sustituye una evaluación, orientación individualizada ni tratamiento psicológico. Si una práctica te provoca malestar intenso, interrúmpela y busca orientación profesional.