

Ejercicios de mindfulness

Cuatro prácticas guiadas paso a paso. Elige una y síguela con curiosidad; no hace falta forzar la calma.

1. Respiración consciente

Usar la respiración como ancla para volver al presente cada vez que la mente se va.

1. Siéntate cómodo y lleva la atención a la respiración, sin cambiarla.
2. Nota dónde la sientes más: la nariz, el pecho o el abdomen.
3. Cuando la mente se distraiga (lo hará), nota a dónde fue y vuelve al aire, sin reprocharte.
4. Sigue uno o dos minutos: la práctica es volver, no quedarte concentrado.

2. Escaneo corporal breve

Recorrer el cuerpo con atención amable y notar sensaciones sin tener que cambiarlas.

1. Lleva la atención a los pies y nota lo que haya: peso, temperatura, hormigueo o nada.
2. Sube despacio: piernas, abdomen, espalda, manos, hombros y cara.
3. Si encuentras tensión, respira a su alrededor sin obligarte a relajarla.
4. Termina notando el cuerpo entero apoyado y unas respiraciones lentas.

3. Atención a los sentidos

Anclar la mente en el presente a través de lo que perciben los sentidos.

1. Mira a tu alrededor y nombra en silencio lo que ves, con detalle.
2. Escucha los sonidos cercanos y lejanos, sin etiquetarlos como buenos o malos.
3. Nota lo que tocas: la ropa, la silla, tus pies en el suelo.
4. Si puedes, añade un olor o un sabor y observa cómo cambia tu atención.

4. Observar los pensamientos

Ver los pensamientos como eventos mentales que pasan, en vez de quedar enganchado en ellos.

1. Imagina que tus pensamientos son nubes o como hojas en un río que pasan.
2. Cuando aparezca uno, nómbralo por dentro: "planificar", "recordar", "preocuparme".
3. Déjalo seguir sin discutir con él ni desarrollarlo.
4. Vuelve a la respiración o a los sonidos como punto de apoyo.

Elige una o dos prácticas; no hace falta hacerlas todas. Empieza con uno o dos minutos y alarga poco a poco.