



Frente a esta Pandemia de Coronavirus, y la sensación de incertidumbre que ésta genera, pueden aflorar varias emociones como angustia, miedo, preocupación y ansiedad. Quedarse en casa es la forma de frenar y controlar el contagio, por lo que esta situación nos puede resultar bastante difícil. Es por esto que es importante afrontar en lo posible el malestar emocional y autogestionar nuestro bienestar.

El Mindfulness tiene una razón de ser muy importante al hablar de estrés, o más bien para el manejo de estrés. Es una práctica sencilla, que viene del budismo, que combina *meditación con relajación*.

*¿Por qué el Mindfulness nos ayuda a aliviar nuestras cargas emocionales?*

Esta técnica nos ayuda a dejar de lado el pasado y el futuro, en donde tengamos nuestra consciencia plena en el presente... sin juzgar, en el aquí y ahora. Al momento que no dejemos que nuestra mente se distraiga con el pasado o el futuro, conseguiremos aliviar la ansiedad y el estrés, ayudándonos a sentirnos más seguros y calmos, capaces de afrontar con más firmeza los problemas de la vida”.

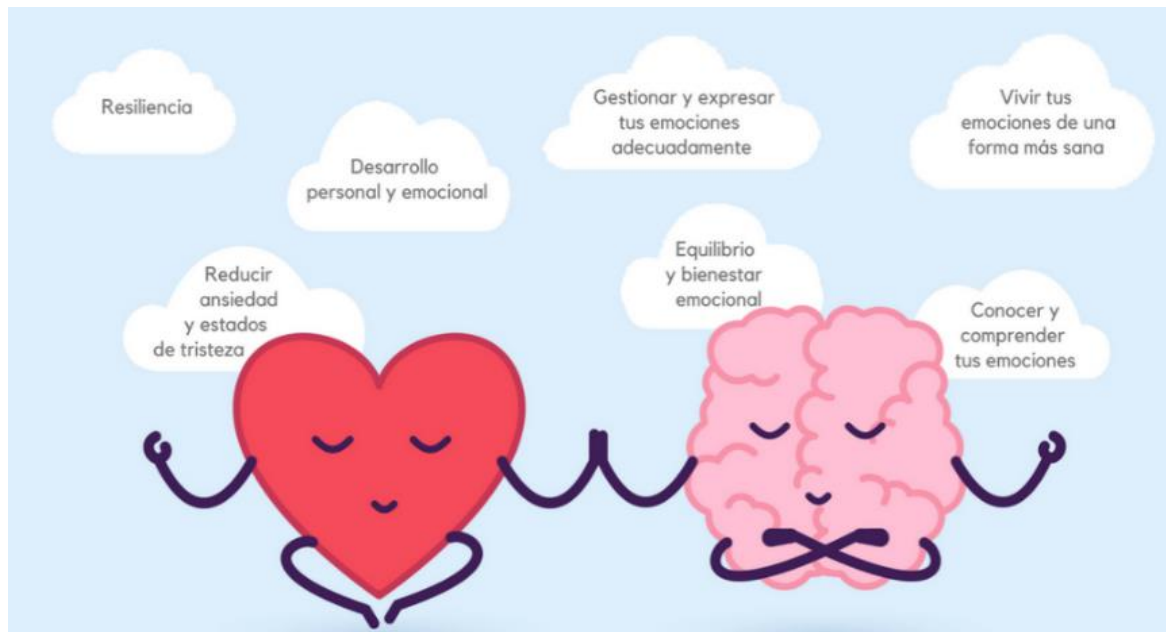


Es importante mencionar que el **Mindfulness no es una religión, sino que es simplemente un método de entrenamiento mental.**

Puedes meditar prácticamente en cualquier lugar, y no se trata de hacerlo bien y hacerlo mal. Consiste en ver el mundo con más claridad, ayudándonos a cultivar la consciencia y compasión, para así, encontrar el camino óptimo de manera más sabia y razonada.

*Qué beneficios tenemos al practicar el Mindfulness?*

1. Reduce nuestra ansiedad, la depresión y la irritabilidad.
2. Refuerza nuestro sistema inmunológico, por lo que ayuda en la lucha contra enfermedades.
3. Puede ayudar a reducir la dependencia a las drogas y el alcohol.
4. Mejora nuestra memoria y aumenta tanto nuestra energía física como mental.
5. Fomenta a tener relaciones sociales de mayor calidad y más satisfactorias.



## Ejercicios prácticos

A continuación hemos realizado una serie de ejercicios que puedes practicarlos fácilmente #quedáoteencasa.

1. Prestar atención a las actividades rutinarias.

Haz una lista de actividades cotidianas (por ejemplo: ducharte, cepillarte los dientes,

tomar un café, fregar los platos). A continuación, cada día durante una semana intenta prestar atención mientras realizas cada una de ellas. Se trata de hacer las cosas con normalidad, pero con plena consciencia mientras las haces. Sigue tu propio ritmo y percibe tus sensaciones. Ejemplo: Tomar Desayuno. Presta atención a las sensaciones que provoca el comer las tostadas, como sabe la leche o te o café, que olores sientes, la temperatura de lo que te hechas a la boca, las texturas, la sensación que te genera, etc.



## 2. Meditación de un minuto



A continuación puedes realizar la meditación de un minuto haciendo los siguientes pasos:

- a. Siéntate en una silla con la espalda recta y coloca los pies planos en el suelo. A continuación, cierra los ojos.
- b. Concéntrate en la respiración, cómo entra y sale el aire de tu cuerpo.
- c. Permítete experimentar las sensaciones que te proporciona cada inspiración y cada expiración.
- d. Al cabo de un rato, es probable que tu mente se distraiga. Cuando esto ocurra, vuelve de nuevo a centrarte en la respiración sin juzgarte. El acto de darte cuenta de que la mente se dispersa y de recuperar la atención es clave en el Mindfulness.
- e. Pase lo que pase, deja que sea como tenga que ser. Si te sientes nervioso, observa que Tras pasar un minuto de tiempo, abre los ojos y toma consciencia de dónde estás.

## 3. Valorar el “aquí” y el “ahora”

La vida es aquí, lo que ocurre en este preciso instante. El ayer y el mañana no son más que un simple pensamiento. Para poner toda tu atención en el ahora y apreciarlo, puede ayudarte el pensar que debemos aprovechar la vida al máximo porque no sabemos cuánto tiempo tenemos. Pregúntate: “*¿Prestas atención al aquí y al ahora?*”



*Dedica un poco más de atención a las cosas sencillas cotidianas y escríbales en una hoja:*

- **¿Qué actividades, cosas o personas te hacen sentir bien?**

.....

- **¿Puedes dedicar atención y tiempo extra a esas actividades?**

.....

*¿Eres capaz de pararte un momento cuando te pasa algo agradable? Percibe:*

- **¿Qué sensaciones corporales notas en esos momentos?**

.....

- **¿Qué pensamientos te vienen a la cabeza?**

.....

- **¿Qué sentimientos experimentas?**

.....

#### 4. Practica la gratitud

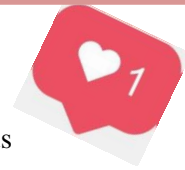


Nos suele resultar complicado apreciar de manera positiva las pequeñas cosas que nos ocurren en nuestro día a día. Para ello, te propongo un ejercicio muy sencillo de gratitud.

A lo largo del día pon una alarma cada 60 minutos. En cuanto suene te recordará que has de mostrar agradecimiento **el hecho de sentirse agradecido a menudo se traduce directamente en una sensación de bienestar.**

También puedes identificar 5 cosas de las cuales estas agradecido. Hacerlo puede costar un poco, pero esa es la idea, de tomar consciencia plena de las pequeñas cosas y actos sencillos que pasan inadvertidos.

## Recomendaciones



- ✓ Nada más despertarte, abre los ojos y haz una pausa. Acepta tus pensamientos, sensaciones y sentimientos de manera tranquila y compasiva.
- ✓ Considera los pensamientos como hechos mentales que se disuelven poco a poco en el espacio de la consciencia.
- ✓ Practica la meditación todos los días. No hay tiempo mínimo o máximo. Simplemente experimenta con lo que a ti te parece bien y te funciona.
- ✓ Dispón de un espacio durante el día para prestar atención a tu respiración, la cual siempre está ahí para ti y te ancla en el momento presente. Puede ser una manera de conectar contigo mismo/a.
- ✓ Acepta con bondad tus sentimientos (miedo, frustración, tristeza, culpa).
- ✓ Hagas lo que hagas, intenta permanecer plenamente consciente en cada actividad rutinaria que realices.
- ✓ Realiza algún tipo de ejercicio físico y observa tranquilamente y de manera consciente las sensaciones que van surgiendo. Trata de respirar siguiendo el ritmo de tus movimientos.