



MINDFULNESS

UNA PRÁCTICA PARA
EL BIENESTAR INTEGRAL



El Mindfulness es una práctica que cambia la forma en la que nos relacionamos con nuestra propia vida y con los demás.

No es una técnica de relajación, sino una forma de vivir más nuestra vida en el momento presente y menos en el pasado o el futuro.

Es una práctica que nos permite reconocer y ponernos en contacto con nuestras emociones, sin quedarnos atrapadas en ellas, ayudándonos a aprender a cultivar la felicidad.

»» BENEFICIOS DEL MINDFULNESS ««

La práctica del Mindfulness contribuye favorablemente a incrementar el bienestar físico y psicológico y, por ende, tener un estado de salud óptimo. Entre los diversos beneficios podemos mencionar:



Reduce los niveles de
estrés y ansiedad



Fortalece el sistema
inmune



Contribuye al desarrollo de la
inteligencia emocional



Aumenta la autoestima
y autoconfianza



Mejora la memoria,
atención y concentración



Ayuda a mejorar las
relaciones sociales



PRÁCTICANDO »» MINDFULNESS PASO A PASO ««

Para alcanzar los beneficios del mindfulness es importante ponerlo en práctica de forma regular. Por eso, a continuación, presentamos un primer paso para poder embarcarnos en esta travesía y aprender a vivir plenamente.

Mientras se esté practicando este ejercicio es probable que se presenten en nuestra mente pensamientos o emociones; esto es de esperarse y es importante que podamos reconocerlos cuando aparezcan para posteriormente dejarlos pasar (no aferrarnos a ellos) y redirigir nuestra atención a la consigna principal.



1. Siéntate a la mesa con un pequeño objeto en frente tuyo (una taza, un vaso, un servilletero, etc.).



2. Mira detenidamente el objeto por unos minutos, captando todos los detalles que sean posibles, sin tocarlo o juzgarlo por su belleza o utilidad.



3. Céntrate en las sensaciones. Mantente quieto y, con los ojos cerrados, date cuenta de las sensaciones físicas (las zonas de contacto de tu cuerpo con la ropa, con la silla, con el suelo, etc.).

4. Presta atención por unos minutos a los sonidos que escuchas. Puede ser el sonido de tu respiración, la radio del vecino, el ruido de los carros.

5. Revisa cómo te has sentido al concentrarte en un objeto, en tus sensaciones y después en los sonidos, has dado un descanso a las preocupaciones. Con el tiempo este ejercicio puede ser muy valioso para descansar tu mente.