

Estrategias físicas para la Atención

Plena



La respiración 3-6: Céntrate en tu respiración.

Inspira lentamente mientras cuentas hasta tres en tu mente 1...2...3. Expira lentamente mientras cuentas hasta 6 en tu mente 1...2...3...4...5...6.

¿Cuándo funciona mejor? Este tipo de respiración puede ayudar cuando estas en una situación de mucha ansiedad o tensión; porque cuando respiras aceleradamente, de forma poco profunda, disparas los mecanismos físicos del cuerpo de lucha o huida Así que cuando sientas miedo o tensión ¡Usa la respiración para calmarte!

Comer consciente: Elige una comida, fruta, dulce, refrigerio y anímate a realizar este ejercicio. Comienza a explorarlo con tus sentidos, nota su textura, su temperatura, su peso mientras descansa en la palma de tu mano, escucha el sonido que hace mientras se mueve en ellas, siente su olor, siente como responde tu cuerpo, como responde tu boca, tu estómago, qué sensaciones te produce, que pensamientos vienen a ti. Ahora dale un pequeño mordisco, enfócate en las sensaciones que te produce, utiliza todos tus sentidos y reconoce tus pensamientos. Termina de comerlo, dándote un tiempo para disfrutar cada bocado.

¿Cuándo puedes realizarlo? Sabemos que el ritmo de nuestros días suele ser muy acelerado, pero puedes realizar esta práctica al iniciar o finalizar tus comidas o refrigerios.



Caminar Appreciativo: Este ejercicio consiste en poner atención plena al momento de caminar, para ello, concéntrate en tu respiración, la postura de tu cuerpo, la tensión en tus músculos, la presión que pones al caminar, el ritmo de tu andar. Ahora observa a tu alrededor, los colores, los sonidos, los olores, las sensaciones y pensamientos que te producen. Finaliza tratando de percibir la belleza de lo que te rodea, busca pequeños detalles y aprecia lo que hay a tu alrededor.

¿Cuándo puedes realizarlo? En todo momento, nos trasladamos de un lugar a otro, aprovéchalos para realizar este ejercicio. Puede que te parezca difícil encontrar algo positivo o bello a tu alrededor, pero podemos darnos la oportunidad de enfocar nuestra atención en ellos, verás cómo tu actitud y tu ánimo cambia.

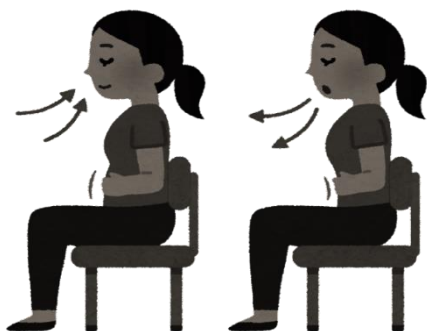


Estrategias físicas para atendernos y cuidarnos



Respiración Tranquila: Inspira contando mentalmente hasta cuatro. Exhala contando mentalmente hasta cuatro. Haz la inspiración y la expiración por la nariz. Te ayudará a calmar el sistema nervioso, a mejorar la atención y a reducir el estrés.

¿Cuándo funciona mejor? En cualquier lugar, a cualquier hora, pero esta técnica que tiene un efecto similar a contar ovejas, es particularmente eficaz antes de ir a dormir o para calmar una mente agitada.



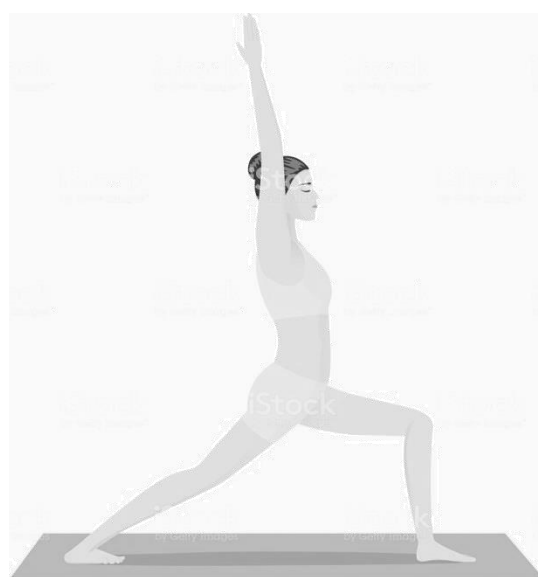
Respiración Abdominal: Pon una mano sobre el pecho y otra sobre el vientre. Inhala profundamente por la nariz llenando el diafragma (¡no el pecho!) de aire. Exhala por la boca. Repite lentamente varias veces.

¿Cuándo funciona mejor? Es una excelente técnica para relajarse antes de un examen o en cualquier momento estresante.

El baño de Luz: Párate con el pie izquierdo hacia delante y las palmas de las manos frente a frente, levanta tus manos sobre tu cabeza y luego muévelas hacia abajo como si te estuvieras bañando con luz. Siente la energía limpiando y llenando tu cuerpo, mente y espíritu. Repite lo mismo hacia el lado derecho, con el pie derecho hacia adelante.

Mientras subes tus manos inhala ese baño de luz; cuando bajas tus manos, exhala y deja ir cualquier cosa negativa que se encuentra dentro de ti.

¿Cuándo funciona mejor? Es una excelente técnica para relajarte, enfocarte y dejar salir pensamientos negativos.



El Diario de Gratitud



El diario de la gratitud es una herramienta que permite que uno se conozca mejor y encuentre en las vivencias diarias motivos de agradecimiento y bienestar.

“Practicar la gratitud puede mover el foco de nuestra atención hacia eventos y situaciones amables que de otro modo pasaríamos por alto.

Buscar motivos para estar agradecido hace que uno se sienta mejor. Diversos estudios en la neurociencia confirman que la gratitud favorece la producción de neurotransmisores como la serotonina y dopamina, reduciendo el nivel de estrés e incrementando la sensación de bienestar y felicidad.

Creando nuestro Diario de la Gratitud:



Dedica un cuaderno o libreta exclusivamente para tus notas de gratitud. En cada hoja puede ir: Agradezco hoy por...



Tu actitud es importante, decide ser más agradecido y rellenar tu diario cada día.



Elimina las excusas: Cuando aparezcan, recuerda tu propósito y la importancia de esta herramienta para ti. Recuerda que son solo unos pocos minutos para hacerlo que te traerán muchos beneficios.



Escoge un momento del día para escribir; puede ser cada noche antes de acostarte o al levantarte. Te ayudará a enfocar tu día con una actitud más amable.

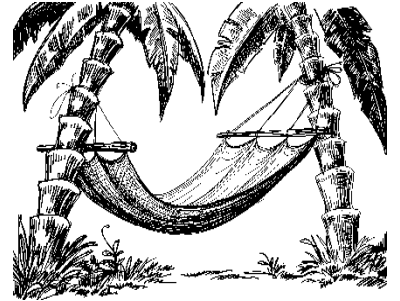
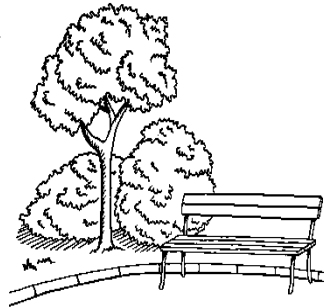
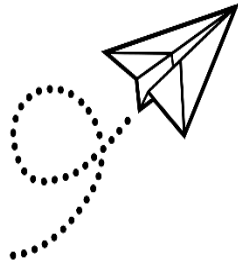
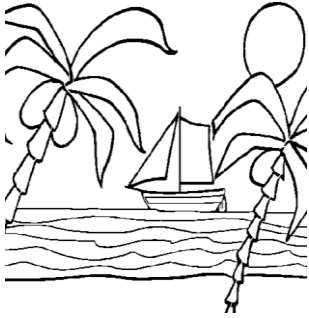


Agradece libremente: puedes escribir tantas cosas como quieras, pueden ser grandes acciones o ser pequeños detalles. Los pequeños detalles también marcan la diferencia, Por ejemplo: Lo delicioso que estuvo el almuerzo, algo que te hizo reír, la compañía de un amigo o familiar entre otros.



Sé constante y notarás la diferencia

Viaja sin moverte de casa



Describe o dibuja aquí ese lugar al que te gustaría ir para desconectarte y descansar tu mente.

Mandalas para la calma

Pintar una mandala es una actividad para expresarse libremente. El objetivo de colorear estas láminas es disfrutar, relajarse y ayudar a la mente a estar presente.

Estos son los pasos que te recomendamos seguir para colorearlas:



Paso 1: Selecciona un lugar cómodo para pintar

Busca un lugar relajado y tranquilo para que nada te interrumpa. Esta actividad también puedes acompañarla con música relajante.



Paso 2: Selecciona la mandala que desees colorear

Selecciona el diseño que más te guste o desees colorear. Para elegir puedes tomar en cuenta estas sugerencias:

- Si es tu primera vez puedes elegir los modelos con menos detalles en su interior, así te será más fácil terminar y ver los resultados.
- Si buscas disminuir el cansancio o el estrés, entonces puedes elegir mandalas que tengan figuras pequeñas o muchos detalles.
- Si desees mejorar tu ánimo coloreando mandalas, elige modelos que tengan muchos círculos en su interior.



Paso 3: Elige los colores para pintar la mandala

Selecciona cuáles son los materiales que vas a utilizar, elige los colores que más te guste. Si quieres antes de poner algún color imagínate la mandala terminada en tu cabeza.



Paso 4: Colorea la mandala

Colorea poniendo tu atención plena en ello. Si algún pensamiento viene a ti, identifícalo y déjalo ir lentamente. Vuelve tu atención al mandala y disfruta el momento. No te presiones por terminar si consideras necesario puedes continuarlo luego.

Recuerda: No se trata de que quede perfecto si no que te dé un momento de calma.