



# Mindfulness para el día a día

**Psicóloga: Cristina Pradas Méndez**

# Índice

---

## **PARTE 1:TEORÍA**

- 1.1. Introducción
- 1.2. Orígenes del mindfulness
- 1.3. Continuando con los orígenes
- 1.4. ¿Qué es el mindfulness?
- 1.5. ¿En qué consiste el mindfulness?
- 1.6. ¿En qué NO consiste el mindfulness?
- 1.7. Beneficios de practicar mindfulness
- 1.8. Beneficios en la salud mental
- 1.9. Beneficios en la salud física
- 1.10. Beneficios en el ámbito social
- 1.11. Escala de atención plena

## **PARTE 2:PRÁCTICA**

- 2.1. La práctica del mindfulness
- 2.2. La importancia de observar
  - ➔Ejercicios para mejorar la observación
- 2.3. Estar presentes
  - ➔Ejercicios para estar presentes
- 2.4. El silencio
  - ➔ Ejercicios para mejorar nuestra relación con el silencio
- 2.5. Encuesta de satisfacción
- 2.6. Fuentes bibliográficas



---

# PARTE 1: TEORÍA

# 1.1. Introducción

---

En la actualidad, vivimos en un entorno repleto de continuas distracciones y exigencias que pueden llegar a ser abrumadoras. Todo ello, dificulta la posibilidad de encontrar momentos de serenidad y conexión interna con uno mismo. Sin embargo, el *mindfulness*, también conocido como atención plena, se nos brinda cómo una herramienta para contrarrestar este caos, encontrar la calma y el equilibrio en nuestra cotidianidad.

En esta píldora formativa se ofrece un acercamiento teórico sobre qué es el *mindfulness*, sus orígenes y los beneficios de su práctica. Se aporta una escala de evaluación de atención plena para poder conocer que nivel de experiencias de *mindfulness* tienen en la vida diaria y, además, se proporcionan una serie de ejercicios para integrar esta práctica en el día a día.

**¡Comencemos!**

## 1.2. Orígenes de Mindfulness

---

El *Mindfulness* se considera originario de Kapilavastu, un lugar que se encuentra en la frontera de la India y Nepal. En este lugar residía **Siddharta Gautama**, un príncipe que, al percatarse de la existencia de pobreza y sufrimiento más allá de las paredes de su palacio, optó por renunciar a los lujos y comenzar una vida modesta de retiro y reflexión.

Así es cómo, hace aproximadamente 2.500 años, en el contexto de la tradición budista, surge el mindfulness a través de Siddharta Gautama, también conocido como el Buda Shakyamuni o el iluminado. Este líder religioso y filosófico fue el pionero de una tradición que se ha extendido por todo el mundo, y su esencia fundamental radica en la práctica del *mindfulness*.

En Occidente, el *mindfulness* encuentra su origen a través de **Jon Kabat-Zinn**, médico de la década de los 60 que se dedicó al estudio de la meditación budista durante su estancia en la India. Al regresar a Estados Unidos, Kabat-Zinn fundó un programa de reducción del estrés basado en las técnicas de la meditación budista, al que le dio el nombre de *mindfulness*. Tras la obtención de buenos resultados, muchos otros científicos se interesaron por esta práctica y comenzaron a realizar investigaciones que demostraron sus beneficios.

## 1.3. Continuando con los orígenes

---

A continuación, siguiendo con los orígenes de esta práctica, mencionamos algunos personajes y obras referentes en el ámbito del *mindfulness*.

- **Thich Nhat Hanh (1926-2022)**. Ha difundido los principios del budismo en Occidente utilizando un lenguaje accesible y comprensible para todos. Además, ha compartido la práctica de la meditación con personas de diversas nacionalidades, culturas y religiones. Algunas de sus obras más destacadas son: *“El milagro del Mindfulness”*; *“La paz está en cada paso”*; *“Tu estás aquí”*.
- **Sharon Salzberg**. Desde 1971, ha estado inmersa en el estudio del budismo. Su enfoque se centra en enseñar la práctica de la atención plena y fomentar el cultivo profundo de la bondad y la compasión. Es una de las cofundadoras de la Sociedad de Meditación Insight en Barre, Massachusetts, así como del Centro Barre para Estudios Budistas. Destacamos las siguientes obras: *“Amor real”* y *“La práctica de la meditación: Guía completa de meditación mindfulness para principiantes y experimentados”*.
- **Eckhart Tolle**. A partir de la publicación de su libro *“El poder del ahora”*, ha popularizado la idea de la atención plena en el momento presente y ha fomentado la práctica del mindfulness como un camino hacia la paz interior.

## 1.4. ¿Qué es el Mindfulness?

---

Desde el punto de vista etimológico, la palabra inglesa "*mindfulness*" es una traducción de la palabra "*Sati*" del idioma Pali, en el cual se encuentran registradas las colecciones más antiguas de los textos budistas. En el contexto budista, "*Sati*" se refiere principalmente al “presente” y, como término psicológico general, conlleva el significado de "*atención*" o "*conciencia*". Así es como, este termino puede ser traducido al español de diversas maneras: conciencia plena, atención plena, atención consciente, atención intencional, conciencia inmediata o conciencia del momento. Sin embargo, resulta difícil encontrar una sola palabra que recoja completamente el significado real que se esconde tras esta práctica. La definición que más se aproxima podría ser la siguiente:

**El *mindfulness* es una práctica que implica prestar atención a la totalidad de las experiencias que nos van sucediendo en el día a día, tanto las buenas como las malas, desde una postura de observador, sin juzgar lo que pensamos o sentimos, sintiendo y dando espacio a lo que nos pasa. Es una práctica que consiste en prestar atención sólo al momento presente.**

## 1.5. ¿En qué consiste el Mindfulness?

- Estar **presente en nuestras experiencias**, ya sean agradables o desagradables, sin aferrarnos ni resistirnos a ellas.
- **Observar** nuestros pensamientos, emociones y sensaciones corporales **sin dejarnos llevar** por ellos ni tratar de cambiarlos.
- **Tomar conciencia** de nuestra mente y cuerpo en cada instante, reconociendo y aceptando lo que está ocurriendo **sin juicio ni interpretación**.
- Es una forma de cultivar la conciencia y la aceptación de la realidad tal y como es en el momento presente evitando quedarnos en el pasado y/o vivir proyectados en el futuro.



Fuente: Neill, D. (2012). *Mindfulness. Sketchnotes and Illustrations*. Parcialmente modificado y traducido por Alazne González (2013).



## 1.6. ¿En qué NO consiste el Mindfulness?

---

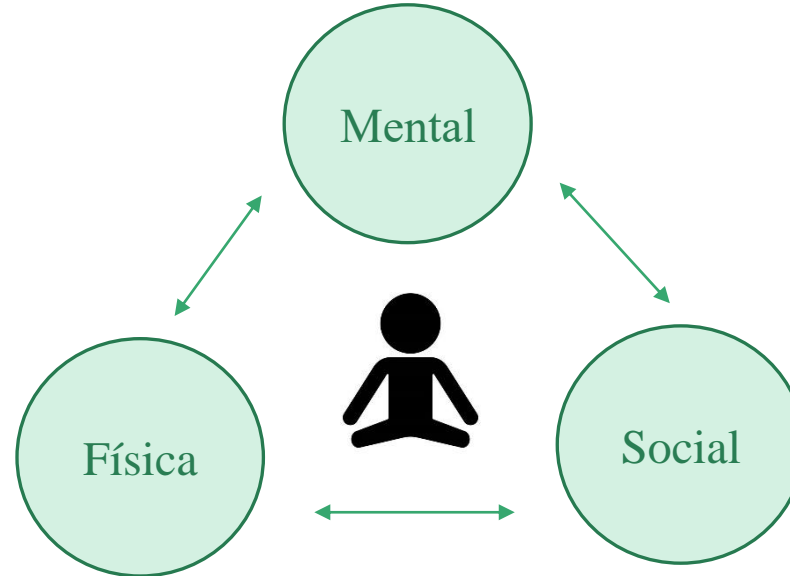
- **No es detener y/o evitar pensamientos u emociones.** Esto es imposible, nuestra mente está preparada para no parar de pensar. La práctica en sí nos ayuda a dejar pasar el pensamiento o apartar por un momento la emoción.
- **No es una técnica de relajación.** Su práctica puede ayudar a reducir el estrés y promover la relajación, pero no se limita a ser solo una técnica de relajación. Aunque, si vamos incorporando la práctica en nuestro día a día podemos sentirnos más relajados/as.
- **No se trata de escapar de nuestra realidad.** Consiste en enfrentar y aceptar la realidad tal y como es, incluyendo las experiencias desagradables o difíciles.
- **No es un proceso de automejora constante.** No se basa en la idea de que hay algo defectuoso en nosotros que debemos cambiar. Se enfoca en la aceptación y el autocuidado y su práctica nos hará sentir más conscientes y más conectados con nosotros mismos y con la vida.



## 1.7. Beneficios de practicar Mindfulness

---

El *mindfulness*, cuando se practica de manera regular, proporciona una serie de **beneficios en diferentes áreas de la persona** que, a su vez, se complementan las unas con las otras proporcionando una mejora en el **bienestar general y la calidad de vida**. Al cultivar una mayor atención y conciencia en el momento presente, el *mindfulness* promueve una mayor satisfacción con la vida y una apreciación de los momentos cotidianos.



## 1.8. Beneficios en la salud mental

---

- **Mayor bienestar emocional.** La atención plena fomenta una mayor conexión con el momento presente y promueve una apreciación y gratitud por la vida, disminuye la reactividad emocional excesiva y promueve una respuesta más equilibrada.
- **Mejora de la salud mental.** Se ha observado que este tipo de práctica reduce los síntomas de la ansiedad, la depresión y otros trastornos mentales.
- **Aumento de la autorreflexión y autoconocimiento.** La práctica del mindfulness fomenta la autorreflexión, lo que facilita el autoconocimiento y la comprensión de los propios pensamientos, emociones y patrones mentales.
- **Mejora de la resiliencia.** El *mindfulness* puede fortalecer la resiliencia mental al ayudar a las personas a adaptarse y recuperarse más rápidamente de situaciones estresantes o adversidades.
- A nivel cognitivo el desarrollo de esta práctica **mejora la capacidad de aprendizaje, aumenta la concentración y la claridad mental, reduce la respuesta automática y mejora la atención selectiva.**



## 1.9. Beneficios en la salud física

---

- **Promoción de la salud física.** El *mindfulness* se ha asociado con una serie de beneficios físicos, como la reducción de la presión arterial, la mejora del sistema inmunológico, la disminución de los niveles de inflamación y la mejora de la salud cardiovascular.
- **Mejora de la calidad del sueño.** Muchas personas encuentran que esta practica contribuye a un mejor descanso nocturno al reducir los pensamientos rumiantes y promover la relajación.
- **Menos sensación de ansiedad y estrés,** ya que ayuda a cambiar la relación con los pensamientos estresantes y promueve una respuesta más saludable ante situaciones difíciles.
- **Mayor conciencia del cuerpo y la fatiga.** Al estar más conectados con nuestro cuerpo desarrollamos una mayor conciencia de las señales de fatiga y agotamiento lo que nos permite actuar de forma temprana sin llegar al extremo.
- **Reducción del nivel de dolor.** Mediante esta práctica podremos observar y experimentar el dolor sin juzgarlo ni luchar contra él, lo cual puede cambiar nuestra relación con el dolor y disminuir su intensidad percibida.



## 1.10. Beneficios en el ámbito social

---

- **Fomento de la empatía y la compasión** hacia los demás al cultivar una mayor conciencia de las experiencias y emociones propias. Al comprender y aceptar nuestras propias luchas, nos volvemos más comprensivos y solidarios con los desafíos que enfrentan los demás.
- **Mejora en las relaciones interpersonales.** Al estar plenamente presente en las interacciones con los demás, se mejora la comunicación, la empatía y la comprensión en las relaciones interpersonales.
- **Mejora de la resolución de conflictos** respondiendo de manera más constructiva y compasiva en situaciones conflictivas.
- **Mejor gestión del tiempo.** Al mejorar la concentración y la capacidad de priorización, se puede optimizar la gestión del tiempo y aumentar la eficiencia en las tareas diarias. Aprendemos a valorar las pequeñas cosas, las pequeñas/ grandes bellezas de las personas, de las flores, de la naturaleza, de todo lo que nos rodea en un sentido hermoso y distendido.



# 1.11. Escala de atención plena

---

Esta herramienta te permitirá evaluar tu capacidad de mindfulness. Se trata de un instrumento validado y ampliamente utilizado en investigaciones científicas. Sin embargo, es importante tener en cuenta que los resultados se deben de interpretar como una aproximación y no como algo definitivo. En la actualidad, no existe un método perfecto para medir la capacidad de mindfulness, por lo tanto, esta evaluación sirve como una guía orientativa.

## **Instrucciones:**

Responde usando la escala del 1 al 6 indicando lo que realmente refleja tu propia **EXPERIENCIA DIARIA**. Para ello, has de tener en cuenta que **1 = Casi siempre** y **6= Casi nunca**.

## **Interpretación:**

A mayor puntuación, mayor habilidad para atención de manera plena y consciente. El valor total mínimo de la escala es 15 puntos y el valor máximo es de 90. Las puntuaciones promedio suelen situarse en torno a los 65 puntos.

**Nota:** Este instrumento es la versión en español de la *Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)*.

# Escala de atención plena

**1. Puedo sentir una emoción y no estar consciente de ella hasta tiempo después.**

1 2 3 4 5 6

**2. Rompo o derramo cosas por descuido, al no poner atención, o porque estoy pensando en otra cosa.**

1 2 3 4 5 6

**3. Se me hace difícil permanecer concentrado en lo que está sucediendo en un momento dado.**

1 2 3 4 5 6

**4. Tiendo a caminar rápidamente para llegar a donde tengo que ir, sin poner mucha atención a lo que ocurre alrededor.**

1 2 3 4 5 6

**5. Tiendo a no percibir la tensión física o el nivel de incomodidad a que estoy sometido, hasta que realmente son evidentes.**

1 2 3 4 5 6

**6. Se me olvidan los nombres de las personas, inmediatamente después de que me presentan a alguien.**

1 2 3 4 5 6

**7. Parece como si estuviera funcionando de manera "automática" sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.**

1 2 3 4 5 6

**8. Me apresuro a hacer mis tareas sin realmente prestarles mucha atención.**

1 2 3 4 5 6

# Escala de atención plena

**9. Me concentro tanto en la meta que quiero alcanzar, que pierdo contacto con lo que estoy haciendo para conseguirla.**

1 2 3 4 5 6

**10. Realizo trabajos automáticamente, sin ponerle mucha atención a lo que hago.**

1 2 3 4 5 6

**11. Escucho a mi interlocutor con un oído, mientras hago otra cosa simultáneamente.**

1 2 3 4 5 6

**12. Llego a un lugar en «piloto automático» y luego me pregunto qué iba a hacer en ese lugar.**

1 2 3 4 5 6

**13. Me preocupo por cosas que pueden ocurrir en el futuro o por asuntos del pasado.**

1 2 3 4 5 6

**14. Hago cosas sin ponerles mucha atención.**

1 2 3 4 5 6

**15. Como entre comidas sin estar consciente de que estoy comiendo.**

1 2 3 4 5 6



---

Después de completar el test, puedes iniciar tu práctica mediante los ejercicios que a continuación te proponemos y, tras unas semanas de practicar *mindfulness* puedes volver a realizar el test y comparar los resultados.

**¿Preparado para empezar a practicar? ¡Vamos allá!**



---

# PARTE 2: PRÁCTICA

## 2.1. La práctica del Mindfulness

---

El *mindfulness* puede ser cultivado a través de diferentes prácticas, como la meditación de atención plena, donde se dirige la atención a la respiración, las sensaciones corporales o los pensamientos sin dejar que nos arrastren. También enfatiza la importancia de llevar la atención plena a nuestras actividades diarias, como comer, caminar o interactuar con los demás, prestando atención consciente a cada detalle.

A continuación, te proponemos una serie de **ejercicios que puedes empezar a utilizar en el día a día.**

## 2.2. La importancia de observar

---

Lo que vemos depende de la relación que se establece entre nuestra capacidad de ver y lo que tenemos delante. Esta claro que vemos las cosas que nos rodean pero, al mismo tiempo, es muy posible que no veamos las más importantes. Vamos con el piloto automático y esto limita nuestra mirada. Nuestra percepción está distorsionada y el modo para mejorarla es ejercitando nuestra atención.

**¿Recuerdas de que color era la camiseta de alguna de las personas con las que te cruzaste ayer?**

Las personas tenemos la capacidad de ver lo que está presente pero también podemos ver lo que no lo está. **¿Qué ves en la figura 1?**



**Figura 1**

Habrà personas que inicialmente veràn un triangulo, otras primero veràn los tres círculos o incluso, habrá personas que veràn el triangulo y los círculos al mismo tiempo cuando, en realidad, ninguna de esas figuras se haya dibujado de una forma completa.

## ¿Qué ve en el siguiente dibujo?



**Figura 2**

Habrán personas que solo podrán ver a una anciana mientras que otras, por el contrario, verán a una muchacha joven. Aunque algunas personas tendrán la capacidad de ver ambos personajes.





---

# Ejercicios para mejorar la observación

## LAS ESTACIONES DEL AÑO

Sal al jardín, al balcón o un parque cercano.

Fíjate en los diferentes colores que tienen las hojas de los árboles. Incluso puedes coger algunas y quédatelas.

Si estás en otoño, fíjate en la diversidad de tonalidades, nota como las hojas crujen al pisarlas. Las hojas se caen porque los tallos se debilitan. Debido a la falta de agua este efecto también se pueda observar en verano, aunque no tendría que ser lo habitual.

Si es invierno, observa como casi no hay hojas en las ramas, permaneciendo intactas, esperando que llegue la siguiente estación.

Si has llegado a la primavera, fíjate cómo los árboles han florecido y se han llenado de color.

¿A qué huele el aire en la época del año en la que te encuentras? Cierra los ojos, coge aire en varias ocasiones y respóndete.

Ahora levanta la cabeza y contempla con más detalle el tronco y las ramas, fíjate en si están más bien seca o si están peladas o posen pequeños brotes. ¿Te has encontrado con algún animalillo posando o correteando por ellas? Date unos minutos, permítete contemplar lo que tienes frente de ti.



## CONTEMPLANDO LA PUESTA DE SOL

Busca un lugar para coger asiento al aire libre o al lado de una ventana para observar la puesta de sol.

¿Cuántos colores puedes ver mientras el sol se acerca al horizonte? ¿es posible que veas un cielo rosado? ¿o más bien anaranjado con matices rojos? Date unos segundos, permíte observar lo que hay frente a ti.

¿Cómo es el sol? En ocasiones puede parecer una inmensa bola de fuego, en otras puede quedar difuminado.

A medida que el sol vaya desapareciendo, los colores lentamente también lo harán y la oscuridad irá ocupando lugar en el cielo que observamos.

Conecta contigo, ¿cómo te sentías cuando observabas la luz del día apagándose? ¿cómo te sientes ahora que el día a terminado?





## VIVIENDO EL MOMENTO



Sal al jardín, ves a un parque, camina por tu ciudad o haz una excursión por el bosque.

Si eres principiante, tal vez te ayude empezar con mucha lentitud, dando un paso a cada inspiración y otro a cada espiración.

Con cada paso, fíjate en lo que sientes, nota como están tus piernas, tus pies y tus brazos.

No cambies nada, solo observa. Fíjate si caminas rápido o poco a poco, en línea recta o serpenteando el camino.

Utiliza la vista para observar todos los detalles que te rodean.

¿Qué escuchas a tu alrededor? ¿el tráfico de coches y la gente al pasar? ¿escuchas a los pájaros cantar?

Utiliza el olfato ¿qué olores te envuelven?

¿El aire es cálido o fresco? ¿hay brisa o no se percibe?

¿Cómo notas el suelo bajo tus pies con cada pisada?

Déjate sentir, fíjate en todas esas sensaciones que estas experimentando i disfruta del momento.

## 2.3. Estar presentes

---

A menudo, nuestra atención es selectiva, lo cual significa que tendemos a pasar por alto lo que está justo frente a nosotros. Es común comer sin saborear realmente la comida, ignorar el olor del césped mojado e incluso tocar algo o alguien sin ser consciente de las sensaciones que dicho contacto genera en nosotros. **¡Todos ellos son ejemplos de vivir desconectado!**

Vivimos desconectados de nuestras sensaciones, percepciones y emociones, en muchas ocasiones como mecanismo de defensa para no sufrir. Pero, también podemos estar desconectados de nuestros pensamientos, de lo que decimos o nos dicen y de nuestros cuerpos, debido a nuestras preocupaciones, abstraídos en pensamientos recurrentes, obsesionados con el pasado o por el futuro, despistados por nuestros planes y expectativas, miedos y deseos que seguramente sean inconscientes y automáticos.

**Es importante conectar con el presente y tomar conciencia de que nuestro entorno “nos toca” y se relaciona con nosotros a través de nuestros sentidos: la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto. Y que todo ello tiene un impacto en nuestro cuerpo y la mente.**

**¿Cuántas veces has llegado al trabajo sin darte cuenta del camino que has cogido y te has visto inmerso, como si te despertaras en ese momento, en el metro o el autobús o incluso conduciendo tu vehículo?**



---

# Ejercicios para estar presentes

## MI MASCOTA Y YO

Siéntate junto a tu mascota, dedicándole toda tu atención y disfrutando del momento compartido.

Observa su postura ¿crees que estarías cómodo si te pusieras como ella?

Fíjate en el color de su pelaje y acaríciala, recorre su cuerpo cómo si la estuvieran tocando por primera vez.

Ahora, presta atención en cómo respira y concéntrate en el movimiento de su abdomen, encontrando el ritmo. Acompaña su respiración, sincronizando tus inhalaciones y exhalaciones con las suyas. Permítete simplemente disfrutar del momento, sin hacer nada más, solo estar presente con tu mascota.

Puedes seguir mirando a tu mascota, acariciándola o jugar con ella. Lo importante es no forzar la respiración, sino dejar que fluya de manera natural y, juntos, reducir el estrés del día.



## LAVADO DE MANOS CONSCIENTE



Abre el grifo y pon las manos bajo el agua. Nota el agua en la piel ¿está fría o caliente? ¿sale a presión o cae ligeramente?

Enjabónate las manos frotándolas con el jabón ¿qué tacto tiene el jabón? ¿es una pastilla de jabón o es líquido? ¿tiene olor?

Entrecruza los dedos de las manos y frótalos. Pulsa los dedos contra la palma de la mano opuesta; primero, uno por uno, y después, todos a la vez.

Enjuágate y sécate cuidadosamente las manos, ¿te ha parecido diferente de lo que haces cuando te lavas las manos sin pensar en ello? ¿has notado alguna novedad?

Si necesitas escuchar las instrucciones para llevar a cabo el ejercicio puedes consultar este enlace:  
[https://www.youtube.com/watch?v=1vCwM7nngoI&ab\\_channel=Psico%2B](https://www.youtube.com/watch?v=1vCwM7nngoI&ab_channel=Psico%2B)

## COME CON TODOS LOS SENTIDOS

Antes de comer, reconoce si realmente tienes hambre. Presta atención a lo que dice tu estomago.

Prepárate la mesa en un lugar adecuado, sin pantallas (teléfono, televisión, etc.) ni otros distractores como la radio.

Coloca la comida en un plato bonito y, antes de probarla, huele lo que va a comer ¿te recuerda a algo ese olor?

Mira el plato bien de cerca ¿de qué color es? ¿qué forma tiene? ¿qué textura crees que tendrá?

Ahora ya puedes coger la comida del plato con la cuchara, el tenedor o los dedos ¿es cómo te lo imaginaste?

Presta atención al ruido que hacen los alimentos al masticarlos ¿son crujientes, suaves o espumosos?

Cuando acabes de comer fíjate en la sensación de saciedad o vacío ¿quedaste satisfecho?



## 2.4. El silencio

---

**Muchas personas se sienten incómodas con el silencio** y frecuentemente buscan llenar ese espacio. Para lograrlo, recurren a coger sus teléfonos móviles, revisar las redes sociales, escuchar música, ver televisión o dejarse llevar por sus propios pensamientos. En ocasiones, esta incomodidad viene acompañada de un sentimiento de soledad.

Incluso cuando estamos rodeados de personas, es común que nos sintamos solos, un ejemplo de ello sería la imagen de dos personas compartiendo una taza de café en una cafetería mientras ambas están absortas en sus teléfonos móviles ¿te suena?. Todo esto es el **reflejo del vacío que experimentamos en nuestro interior** y cómo nos incomoda, por lo que tratamos de llenarlo para que desaparezca.

Hoy en día, **este comportamiento nos mantiene siempre conectados**. A través del uso de las nuevas tecnologías (dispositivos móviles, asistentes virtuales, relojes inteligentes, etc.) nos pasamos la mayor parte del día intentando estar conectados: enviamos mensajes de texto o correos electrónicos, consultamos nuestras redes sociales en busca de distracción y, en ocasiones, esperamos la aprobación de nuestros seguidores en forma de “me gusta”.

Algunas de las emociones que nos llevan a adoptar estos comportamientos están arraigadas en nosotros y nos han acompañado durante mucho tiempo, disfrazadas en nuestra rutina diaria. Intentamos evadirnos de lo que sentimos a través de los diversos estímulos que nos rodean, ya que cuando estamos en silencio, nos conectamos con esas emociones que no nos gustan

**¿Cuántas veces has cenado viendo la televisión al mismo tiempo que contestabas mensajes de WhatsApp?**



---

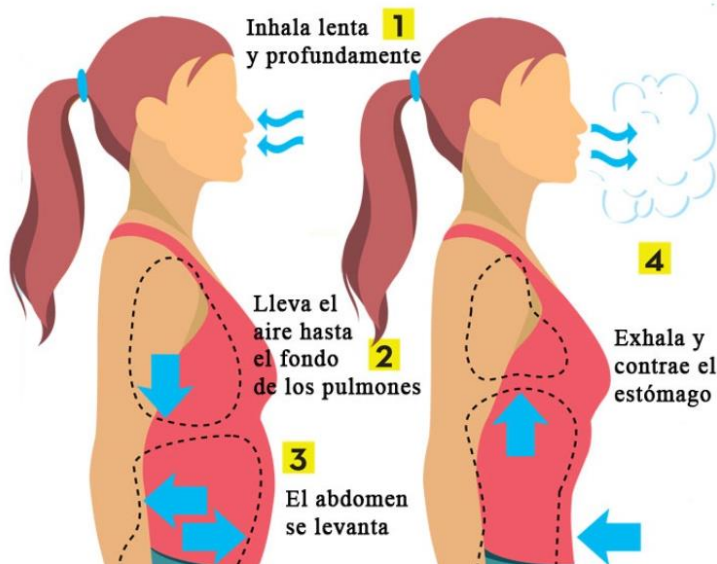
# Ejercicios para mejorar nuestra relación con el silencio



## RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Adopta una postura cómoda y mantén la columna derecha y relajada a la vez. Puedes sentarte en un cojín con la piernas cruzadas o en una silla con los pies apoyados en el suelo. Ahora puedes respirar siguiendo las instrucciones del dibujo.

Si te cuesta concentrarte en la respiración, puedes seguir las siguientes instrucciones de Thich Nhat Hanh (2016). Al comenzar, di en silencio la primera línea de las instrucciones que aparecen abajo, y luego al exhalar, la segunda.



Fuente: <https://www.facebook.com/myobracedpanama/photos/a.1385156761783924/1848647862101476/?type=3>

*Al inhalar, sé que estoy inhalando.*

*Al exhalar, sé que estoy exhalando.*

*(Inhalando. Exhalando)*

*Al inhalar, inhalo con más profundidad.*

*Al exhalar, exhalo más despacio.*

*(Profundidad. Despacio)*

*Al inhalar, soy consciente de mi cuerpo.*

*Al exhalar, calmo mi cuerpo.*

*(Consciente del cuerpo. Lo calmo)*

*Al inhalar, sonrío.*

*Al exhalar, me relajo.*

*(Sonrío. Me relajo)*

*Al inhalar, vivo el momento presente.*

*Al exhalar, disfruto del momento presente.*

*(Vivo el presente. Lo disfruto)*

## EXPLORA TUS EMOCIONES

En ocasiones, cuando se acaba el día y estamos solos, nos pueden venir las emociones a las que no hemos prestado atención, sintiéndonos tristes, enfadados, decepcionados u irritados. En esos casos, siéntate, hazte compañía unos minutos y nota qué sientes, cómo te sientes y en qué parte del cuerpo lo sientes.

Presta atención a tu respiración (*cómo se ha descrito en el ejercicio anterior*). Fíjate cómo se representa esa emoción en el cuerpo ¿te sientes tenso? ¿tienes calor o frío? ¿estás nerviosa?

Imagina que tus emociones se aglomeran dentro de una nube de tormenta llena de agua.

Mete todas las emociones que te estaban incomodando dentro de la nube. Mírala e imagina que viene un rayo, y después un trueno y, finalmente, empieza a llover.

Ahora todas tus emociones están cayendo, como gotas de lluvia en una tormenta, limpiando y llevándose tu malestar.

Sigue sentado un rato, respirando. Cuando estés listo, sacude las manos y los pies antes de levantarte.

¿Cómo te sientes ahora? ¿cómo se siente tu cuerpo? quizás ahora te sea más fácil conectar con lo que te ha ocasionado sentirte de este modo.

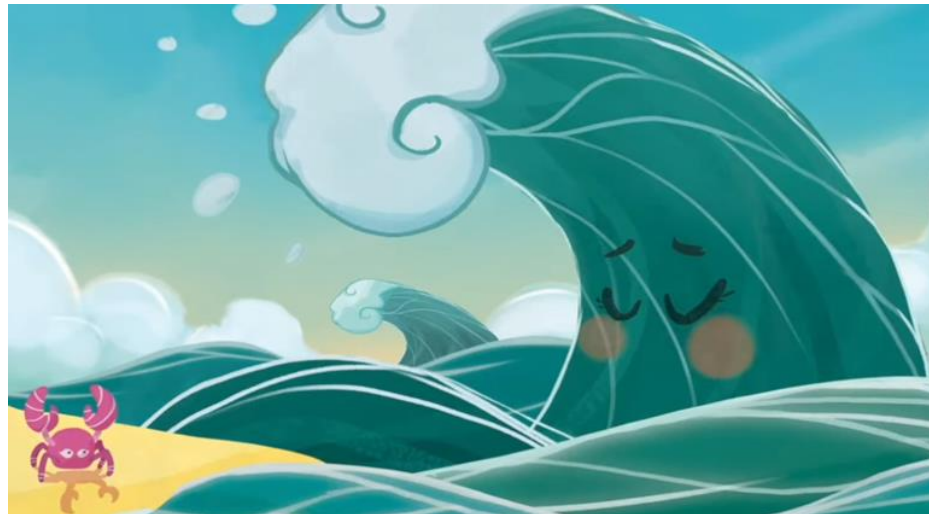


## SOY UNA OLA

A continuación, se les facilita el cuento infantil “*Soy una ola*” que puede ayudar a los más pequeños de la casa a practicar la respiración consciente. Además, se explica de una forma muy sencilla cómo pasamos por diferentes emociones a lo largo de la vida.

Se puede acceder a través del siguiente enlace:

[https://www.youtube.com/watch?v=OtWDGjkbjk0&ab\\_channel=SoulMatesKid%27sYogaandMindfulness](https://www.youtube.com/watch?v=OtWDGjkbjk0&ab_channel=SoulMatesKid%27sYogaandMindfulness)



## CAMINAR Y MEDITAR

Se dice que los vietnamitas practicaban esta meditación cuando caminaban por la ruta de Ho Chi Minh, entre los senderos de la espesa hierba (Blaschke, J. 2004).

Se trata de una meditación que se debe practicar por un largo sendero o la orilla de la playa, favorablemente en el amanecer.

Consiste en contar los pasos que se dan y coordinarlos con la respiración. Para ello, se contarán los pasos que se dan en la inspiración y la espiración (el número de pasos puede variar según la persona).

Se contendrá el aire en los intermedios entre lleno y vacío (*ver instrucciones en el ejercicio de la respiración consciente*).

Se deberá ser consciente en cada momento del movimiento de levantar, desplazar y apoyar el pie con cada paso.

También se deberá estar atento a los brazos puesto que no debe de parecer un desfile militar. Las manos deberán permanecer quietas en la espalda, a los lados o delante.

La vista deberá centrarse al frente, nunca en los pies.

Toda la atención deberá ponerse en experimentar el movimiento de sentir las sensaciones de levantar el pie, desplazarlo y apoyarlo. Una atención que debe combinarse con la respiración que mantendrá con regularidad los pasos que este dando.



## UN DÍA DE ATENCIÓN PLENA

1. Por la mañana, al despertarnos, tomaremos conciencia de que se está iniciando un nuevo día. No saltaremos de la cama cuando suene el despertador y tomaremos conciencia de nosotros mismos.
2. El siguiente paso lo realizaremos en el aseo. Podemos utilizar el ejercicio del lavado de manos como guía, extrapolándolo a la ducha corporal y lavado del cabello. Lo mismo sucederá cuando nos lavemos los dientes.
3. En el desayuno pondremos en práctica las instrucciones dadas en el ejercicio descrito sobre comer con todos los sentidos.
4. Seguramente tendremos que realizar un desplazamiento para llegar a nuestro puesto de trabajo. Si nos movilizamos en transporte público, podremos poner en práctica los ejercicios descritos para mejorar la observación y tendremos la oportunidad de fijarnos en el resto de personas que ocupen nuestro transporte. Seguramente nos encontremos con algún que otro “zombi” sumergido en la cotidianidad de realizar lo mismo cada día, veremos como se empujan y hacen carreras para conseguir un asiento y, una vez conseguido, seguramente cojan su móvil para distraerse en el trayecto.
5. Al incorporarnos en nuestro puesto de trabajo, nuestra actividad adquirirá cierta mecanicidad, para romper esa rutina podemos cambiar el teléfono de lugar. De esta manera, cuando suene, tenderemos a buscarlo en el lugar que estaba y, al no encontrarlo, nos recordaremos a nosotros mismos la importancia de la atención plena. Ese es un buen momento para preguntarnos ¿dónde estamos y qué hacemos?, ¿queremos estar en ese lugar?, ¿cuál es nuestro estado de angustia, estrés, nervios o depresión hoy?, ¿me esta dominando la rutina?
6. A la hora de comer y cenar, como en el desayuno, aplicaremos las instrucciones para comer de forma consciente con todos los sentidos.
7. En cuanto al contacto con otras personas siempre deberemos de realizarlo con atención, siendo conscientes que, ante nosotros, tenemos otro ser con sus problemas que debemos tratar de comprender. En la relación con los otros es dónde tendrá importancia haber llevado a cabo los ejercicios para explorar nuestras emociones y mejorar nuestra relación con el silencio.
8. Al anochecer, antes de acostarnos, podemos realizar una autorreflexión sobre los éxitos o los fracasos del día. Nos podemos preguntar: ¿qué he aprovechado?, ¿dónde he fracasado?, ¿en qué momento me he dejado llevar por la rutina?, ¿me gusta lo que estoy haciendo para despertar mi consciencia y conexión con el aquí y el ahora?.

## 2.5. Encuesta de satisfacción

---

Con el objetivo de conocer los posibles aspectos de mejora de la píldora formativa y proponer acciones que mejoren la calidad de la misma, quisiéramos pedirle unos minutos para conocer su opinión mediante el siguiente cuestionario anonimo al que podrá acceder a través del presente enlace:

[https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=DQSIkWdsW0yxEjajBLZtrQAAAAAAAAAAAO\\_\\_d0HwS1UNEY1TzIyM1U5UjlROE5DWEc5N1g3V0tCNC4u](https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=DQSIkWdsW0yxEjajBLZtrQAAAAAAAAAAAO__d0HwS1UNEY1TzIyM1U5UjlROE5DWEc5N1g3V0tCNC4u)

**Sus respuestas serán de gran utilidad para nosotros. ¡Gracias por su colaboración!**

## 2.6. Fuentes bibliográficas

---

- Sharratt, E; Hartas, F. (2021). *30 actividades mindfulness para toda la familia. Con calma (cartas)*. Editorial Flamboyant.
- Nhat Hanh, T. (2015). *Silencio. El poder de la quietud en un mundo ruidoso*. Ediciones Urano.
- González, A. (2013). *Mindfulness(atención plena o conciencia plena)*. Guía para educadores.
- Parra Delgado, M., Montañés Rodríguez, J. Montañés Sánchez, M. y Bartolomé Gutiérrez, R. (2012). *Conociendo mindfulness*, en Ensayos, Revista de la Facultad de Educación de Albacete, nº 27.
- Araya-Vargas, G. A, Gapper-Morrow, S., Moncada-Jiménez, J., & Buckworth, J. (2009). *Translation and Cross-Cultural Validation of the Spanish Version of the Mindful Awareness Attention Scale (MAAS): An Exploratory Analysis and Potential Applications to Exercise Psychology, Sport and Health*; International Journal of Applied Sports Sciences, Vol. 21, nº1, pp. 94-114.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana. Donde quiera que vayas, ahí estás*. Ed. Paidós.
- Simón, V. (2007). *Mindfulness y Neurobiología*. Revista de Psicoterapia, XVII(66-67), 5-30.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *La práctica de la atención plena*. Editorial Kairós.
- Blaschke, J. (2004). *Meditación práctica*. Editorial Grijalbo.



Muchas gracias por  
vuestro interés