

# MINDFULNESS

para la gestión del estrés

GESTIÓN  EMOCIONAL  
PALOMA HORNOS

[WWW.GESTIONEMOCIONAL.COM](http://WWW.GESTIONEMOCIONAL.COM)

*Desarrolla la atención plena,  
para centrarte en el  
momento presente y  
enfocar tu atención en  
aquello que quieres  
observar.*



Mindfulness es una práctica de la concentración y de la atención que me ayuda a estar en calma, a tomar distancia de mi habitual estado de excitación mental, sensorial y emocional.

Mindfulness es una potente herramienta de auto-descubrimiento que evita que me quede a merced de mi mente y de mis pensamientos, permitiéndome olvidar por unos momentos ese parloteo interno y dedicarme a mi.

La práctica del Mindfulness me enseña a poner mi atención en:

- Mi respiración.
- Mis sensaciones corporales.
- El Flujo de mis pensamientos.

Y todo ello con una actitud:

- De amabilidad, exenta de juicios.
- Con curiosidad y aceptación de lo que está sucediendo.
- Con intención, con voluntad.

## El Mindfulness se basa en...

*Prestar atención al momento presente, con aceptación y sin juicio sobre lo que está ocurriendo o estoy experimentando.*

**Prestar Atención:** estás ahí donde se enfoca tu atención y además tienes la capacidad de elegir en qué poner dicha atención.

**Momento Presente:** todo ocurre en este preciso instante; aquí y ahora.

**Con Aceptación:** Lo que está ocurriendo, está ocurriendo; es una realidad y eso no se puede cambiar.

Ello no significa necesariamente resignación o pasividad ante la situación.

Desde la aceptación podemos tomar decisiones y descubrir alternativas, pero lo que es: ES.

**Sin juicio de la experiencia:** lo que ocurre no es ni bueno ni malo, simplemente ocurre.

Si no juzgo lo que está pasando no me recreo en el dolor o preocupación que la situación me produce, y esto me permite, de nuevo, tomar mejores decisiones y descubrir alternativas.

## **¿Cuales son los beneficios directos del Mindfulness ?**

- Reduce el estrés, la ansiedad y el agotamiento emocional.
- Mejora mi atención, la concentración y la productividad.
- Me hace consciente de cómo los pensamientos y sentimientos de los demás afectan a mi propia conducta.
- Mejora la gestión de mis emociones ante imprevistos y situaciones complejas.
- Desarrolla mi capacidad de responder desde la serenidad en vez de reaccionar automáticamente.
- Reduce mi impulsividad.
- Reduce el ruido mental que dificulta la toma de decisiones acertadas.
- Fomenta mi empatía, así como actitudes de comprensión, aceptación y auto-cuidado.
- Favorece mi resiliencia y potencia el optimismo.

## **¿Qué otros beneficios, algo más secundarios, me aporta el Mindfulness?**

- Puedo prestar atención plena a lo que estoy haciendo mientras lo estoy haciendo, disfrutando del proceso en si.
- Mejora mi rendimiento personal y profesional.
- Me permite salir de vivir en "piloto automático"
- Me ayuda a disfrutar con mayor intensidad de las pequeñas cosas.

.....y además ...

**!Es fácil de realizar en cualquier momento;**

# 8 actitudes Mindful

*Disfruta cada experiencia como si fuera la primera vez.*

*No juzgues; observa la experiencia de forma imparcial, sin entrar en juicios de valor.*

*Acepta, admite, asume y reconoce que lo que ocurre es tal cual es: ¿Podría ser distinto? Sí, pero no lo es.*

*No fuerces, sé perseverante desde una actitud de relajación.*

*Sé amable contigo mismo; sin enfado por lo que pudo ser o pude hacer.*

*Suelta, desprendete, renuncia al control de los acontecimientos, de las personas o de las circunstancias. Ni apego ni rechazo, solo suelta riendas.*

*Se paciente y constante; no persigas resultados inmediatos.*

*Confía en ti y en esta herramienta.*

# ***MODO HACER*** ***Vs.*** ***MODO SENTIR***

La práctica del Mindfulness nos permite pasar de forma voluntaria y consciente del Modo Hacer a Modo Ser.

## **MODO HACER**

Actúo en piloto automático

Analizo, juzgo, interpreto

Evito el malestar

Lucho

Vivo anclado en el pasado o futuro

Mis pensamientos son mi realidad

## **MODO SENTIR (Modo Mindful)**

Tomo decisiones conscientes

Siento

Vivo la experiencia

Acepto

Me hago consciente del presente

Mis pensamientos pasan, cambian

## **Mindfulness o "El poder de la atención".**

Cuando hablamos de atención estamos hablando de conciencia, de SER CONSCIENTES, de darnos cuenta, de SENTIR... La atención podríamos representarla como un foco de luz que se detiene e ilumina cierto "objeto" , entendiéndolo por "objeto" una realidad o un aspecto de esta.

Se dice que estás allí donde se enfoca tu atención, de ahí que sea tan importante cultivar la atención, que:

- Determina la experiencia, lo que vivo en cada momento.
- Tiene la llave de entrada a mi cerebro.
- Es fundamental para las funciones cognitivas superiores: la memoria, la creatividad, la efectividad.

## **Mindfulness mejora la flexibilidad ante los cambios y la incertidumbre trabajando desde tres aspectos diferentes:**

-La observación, desde la objetividad, del entorno, de nuestros pensamientos, de nuestras sensaciones, de emociones que estamos sintiendo, así como de nuestros patrones de conducta habituales.

-Nos hace conscientes del flujo constante y cambiante de nuestros pensamientos, emociones, permitiéndonos ver aquello que nos limita o condiciona.

-Nos permite aprender a disfrutar y describir nuestras experiencias y emociones sin juzgarlas, aceptando lo que aparezca en cada instante y el hecho de que las cosas son cómo son.

## **Mi percepción de mi realidad.**

La percepción es algo inexacto, ya que aparece como consecuencia de la observación desde un punto de vista determinado y cambiante según sea mi estado emocional.

La percepción está condicionada por factores internos y externos: órganos sensoriales, creencias, aprendizajes...

Procesamos la realidad a través de nuestros propios filtros, construyendo a partir de ellos una realidad subjetiva. Como resultado de todo ello, la percepción e interpretación de una situación determina el nivel de estrés con el que vamos a experimentar la experiencia.

Gracias al Mindfulness, desde la serenidad que nos permite la observación, podemos variar de forma sustancial la percepción que tenemos de lo que nos está pasando y por tanto modificar la forma en la que me relaciono con ese entorno.



## **El Estrés en las relaciones interpersonales y cómo el Mindfulness puede mejorar la comunicación.**

En ocasiones las relaciones humanas pueden resultar una fuente de estrés importante.

¿Cómo aplicar el Mindfulness a las relaciones, a mi forma de relacionarme?

Muy sencillo: estando presentes en esa relación.

Mindfulness me permite:

- Observar, sin juzgar, sin luchar y sin intentar cambiar al otro.
- Observar el cuerpo, el movimiento, las acciones y el lenguaje tanto verbal como no verbal de los demás.
- Darme cuenta simultáneamente de lo que se despierta en mi, de cómo me siento.
- No tomarme las cosas de forma personal.
- Ser Consciente de no estoy en el lugar, ni en el interior, de mi interlocutor.

Respetar cómo se está sintiendo el de enfrente, sin hacerme yo único responsable de ello.

# Técnica STOP:

## Responder vs. Reaccionar

*¿Cómo enfrentarme a situaciones críticas?*

*S – ¡Para! Tómate un instante antes de reaccionar; rompe el automatismo.*

*T – Toma aire, hazte consciente de tu respiración. Serena tu cuerpo y tu mente.*

*O – Observa, percibe, reflexiona; pon atención a tu cuerpo, a cómo y donde está tensionado, e identifica la emoción que estás sintiendo: Siento furia, siento miedo....*

*P – ahora, desde la serenidad, ACTÚA.*

# 10 Pequeños trucos para mantener el estrés a raya

1. Junta las puntas de los dedos de ambas manos y haz una inspiración profunda.
2. Cuenta lentamente hasta diez, imaginando tus latidos de tu corazón y que estos, ayudados de esa cuenta, se van ralentizando.
3. Exhala soplando, como si fueras a apagar una vela. Larga y profundamente.
4. Atiende a la tensión que puedas sentir en los músculos de tu cara y dales orden de relajarse.
5. Pon, por un momento, toda tu atención en un objeto cotidiano.
6. Frotate, lentamente y con suavidad una mano contra otra.
7. Masajeate el punto situado en el centro de la palma de tu mano.
8. Lleva tu respiración al abdomen, como si respiraras a través de tu ombligo. Sacando y metiendo la barriga como hacen los bebés.
9. Siente tu tensión, tu estrés, exhala y, mientras lo estás haciendo, imagina que es esa preocupación, ese estrés, sale con el aire que exhalas.
10. Cuenta 5 durante la inhalación y 5 durante la exhalación. Mantén ese ritmo durante unos 3 minutos, sin aguantar la respiración en ningún momento.

# Mindfulness

## paso a paso

En una posición cómoda, ya sea tumbado o sentado con ambos pies en contacto con el suelo, cierra tus ojos, dejándolos descansar, sin enfocar.

En ese silencio comienza a hacerte consciente de tus pensamientos y de tu parloteo mental. Simplemente obsérvalos, como si fueras un simple espectador, pero decide no darles conversación y, en su lugar, dirigir tu atención a tu respiración.

Siente tu respiración. No solo pienses en ella o la visualices, sino hazte consciente de ella, de cómo funciona, de las sensaciones al respirar y disfrútala.

Cada vez que tu mente se vaya a un pensamiento o a una sensación, no lo juzgues, no le des conversación, solo deja que pase y se vaya, volviendo a centrarte en mi proceso de respiración.

Si tu cuerpo se encuentra incómodo reajusta tu postura haciéndote consciente de tus movimientos y disfrutando del proceso de cambio de postura. Si sientes un dolor, un pinchazo, un picor... obsérvalo cómo si fuera la primera vez que lo sintieras y dirige tu respiración a esa zona para relajarla

## ¿Cual es la mejor postura para la práctica de Mindfulness?

Elige una postura cómoda, que te permita estar relajado y alerta al mismo tiempo. Puede ser sentado en una silla, en un cojín en el suelo, tumbados, de pie... elige la que mejor se adapte a tus gustos y comodidad.

Decidas la que decidas, observa estos puntos a tener en cuenta:

**CABEZA:** Erguida, nuca estirada, barbilla ligeramente inclinada hacia el pecho.

**ESPALDA:** Recta, pero cómoda, sin tensión.

**CADERA:** si estás de pie, busca una posición neutra.

**HOMBROS:** Relajados, ligeramente hacia abajo y hacia atrás.

**MANOS:** Descansan sobre las piernas, ya sea con palmas hacia arriba o en contacto con tus muslos o regazo

**PIES:** Cómodamente apoyados en el suelo.

**CARA:** frente relajada, párpados cerrados con suavidad, mandíbula relajada y ligeramente entreabierta.

**OJOS:** idealmente cerrados, ya que evita que te distraigas, pero también puedes probar a mantenerlos abiertos, descansando tu mirada en un punto fijo situado a una distancia de un par de metros, sin enfocar la mirada.

## ¿Qué hago cuando mi atención se pierde? Las distracciones

Las distracciones durante la práctica de Mindfulness es algo normal, fruto de la propia naturaleza de la mente, que está diseñada para PENSAR. Recuerda que “pensar en blanco” es pensar en sí.

Te ofrezco 4 posibles estrategias:

-Hazte consciente de que ello ha ocurrido, sin juzgarte ni culpabilizarte y, en vez de conversar con la distracción, dirige de nuevo tu atención a tu cuerpo y al proceso de respiración.

-Enfócate en una sensación corporal.

-Cuenta tus respiraciones del 1 al 10 una y otra vez. Si vieras que pierdes la cuenta es porque tu mente divagaba: vuelve al 1 y sigue contando.

-Cuenta el tiempo que dura cada inspiración o cada exhalación. Si mantienes a tu cerebro ocupado contando le alejas de la distracción.

### **Recuerda que tu ANCLA es tu RESPIRACIÓN**

La respiración, que permite la sincronización mente – cuerpo, es un radar emocional, puesto que sus distintos ritmos son reflejo de cómo me siento.

Es una herramienta con la que siempre podemos contar, y además es autónoma y se realiza por sí misma. Durante la práctica de Mindfulness nos limitamos a sentirla.

Recuerda: La respiración, pese a ser autónoma, es cambiante y además yo siempre puedo dirigirla de forma consciente.

## ¿Cómo preparo mi práctica del Mindfulness?

-Reserva un tiempo en tu agenda y un espacio para la práctica diaria. Te animo a que establezcas un ritmo diario, al menos 6 días por semana durante los próximos dos o tres meses, para poder ver resultados. Probablemente, con la práctica, observes cambios muy pronto en la forma en la que te desenvuelves a lo largo del día, pero no tengas prisa. Mindfulness es cuestión de entrenamiento.

-En la medida de lo posible, practica Mindfulness a la misma hora y en el mismo lugar, procurando que sea una habitación con temperatura agradable, en la que puedas estar sin ser interrumpido. No te olvides de desconectar o silenciar tu teléfono.

-Comienza practicando periodos cortitos, tan solo unos pocos minutos, y ve incrementando el tiempo progresivamente, de forma diaria y regular, a medida que te sientas a gusto. Te asegurarás mayores beneficios que si lo hicieras con más intensidad pero de forma esporádica.

-Utiliza la postura que te permita estar en una actitud relajada y atenta al mismo tiempo: sentado, tumbado, de pie, caminando... Lo más importante es que la postura que elijas sea cómoda y no te produzca ninguna molestia durante el tiempo de la práctica. Si esto ocurriera modifica tu postura, buscando lentamente y con atención plena, una posición más cómoda.

-Es muy interesante utilizar alguna app de Mindfulness para descargártela en el móvil: te recomiendo algunas gratuitas : Insight Timer, Breathe, Siente, Mindbell. Existe un amplio catálogo de ellas, explora la que mejor se acomode a tus necesidades.

# Herramientas de Mindfulness para tu día a día

Te animo a que confecciones lo antes posible tu particular "Caja de Herramientas de Mindfulness"

Algunas propuestas son:

-Crea el hábito de hacer una pausa de tres minutos en tu vida cotidiana para conectarte con tu cuerpo, con el estado de tus pensamientos y emociones y con tu respiración. Puedes programar una alarma cada 2 horas aproximadamente, de manera que te recuerde volver al presente y te ayude a salir del piloto automático.

-Los pensamientos no son hechos, son solo ideas. Es necesario mirar hacia los pensamientos, en vez de desde los pensamientos. No te tomes muy en serio tus pensamientos y tus emociones.

-No somos un pensamiento. Lo que de verdad somos es creadores de una sucesión de pensamientos, y entre una idea y otra, entre un pensamiento y otro, siempre hay un silencio: búscalo.

-Recuerda que la respiración siempre va contigo, utilízala como ancla.

-Toma consciencia de las situaciones agradables que se producen a lo largo del día y, si puedes, anótalas.

-Sonríe frecuentemente, aunque no siempre te apetezca.

Respira, y observa si hay alguna tensión en los hombros, en el cuello, en la espalda, en la cara, en las manos... toma consciencia de ella, relajate y suéltala.



- Aprovecha los desplazamientos a pie para conectar con las sensaciones de tu cuerpo al caminar y, si puedes, acompaña tu movimiento y tus pasos a tu respiración.
- Empieza el día plenamente atento. Cuando abras los ojos por la mañana pasea tu mirada por tu dormitorio: el techo, las paredes, los sonidos, la luz, los olores, lo que sientes, tu respiración...
- Cuando te laves los dientes, hazlo despacio y prestando atención, cepillando cada diente, con atención plena a las sensaciones. Te invito a que experimentes a hacerlo con la mano contraria a la que utilices habitualmente: descubrirás todo un mundo de nuevas sensaciones.
- Cuando te duches, siente tu respiración, así como la sensación del agua resbalando sobre el cuerpo, de su temperatura, del olor y tacto del jabón, de la textura de la toalla.
- Cuando comas o bebas, observa cómo sabe, su textura, si es duro o blando, si cruje al masticarlo, si es suave... recreate en los sabores y texturas y siente como baja por la garganta al tragar.
- Cuando estés en el trabajo y sientas agobio, detente unos instantes. Deja lo que estás haciendo y céntrate en observar tu respiración y lo que estás sintiendo.
- Antes de dormir, haz un repaso de tu día, poniendo la atención en aquellos momentos del día en que has estado atento a lo que hacías y, si fuera posible, escríbelos en las páginas que este efecto encontrarás al final de este manual.

- Cuando te vayas a la cama, siente tu cuerpo en contacto con el colchón, el tacto sobre tu piel de tu ropa de dormir, de las sábanas y el peso de la manta. Cierra tus ojos y haz un recorrido corporal relajando los músculos tensos, dejando pasar aquellos pensamientos que surjan, sin darles conversación.
- Dirige una atención amable a tus sentimientos y emociones, acepta lo que estás sintiendo y familiarízate con ellos.
- De vez en cuando haz algún movimiento consciente, aunque solo sea un minuto, como rotación de hombros, estirar los miembros, frotarte las manos...
- Recuerda que todo pasa: la felicidad y la tristeza también.
- Realiza atentamente y con plena conciencia lo que en ese momento concreto estés haciendo.
- No te dejes atrapar por pensamientos del pasado o el futuro, respira este momento y déjalos pasar.

*No seas un bote a la deriva;  
navega tranquilamente por la  
vida, en lugar de estar a  
merced de las olas. .*

Y hemos llegado al final de lo que quería compartir contigo pero al principio de tu andadura a través del Mindfulness.

La idea más importante, con la que quiero que te quedes tras este curso es la siguiente:

**Acepta las cosas que no puedes cambiar y reserva tu energía para intentar cambiar aquellas cosas que sí puedes cambiar.**

**Para esto, sé amable contigo misma cuando sientas que algo te resulta difícil de aceptar. Abráza ese sentimiento, reconoce lo que sientes y comprométete a echar otro vistazo a la situación en otro momento.**

Hoja de ejercicio:

# Hoy, ¿Cómo ha ido mi día?

Antes de dormir, haz un repaso de tu día, poniendo la atención en aquellos momentos en que has estado atento a lo que hacías y toma unas breves notas aquí:

¿Qué te ha parecido todo lo que has descubierto sobre el Mindfulness?

¿Deseas seguir aprendiendo herramientas para gestionar tus emociones?

Quedo a tu disposición para cualquier consulta o aclaración que necesites. Te invito a acceder a nuestra página web [www.gestionemocional.com](http://www.gestionemocional.com) donde encontrarás consultorías, talleres, materiales y recursos para aprender a gestionar tus emociones, para aprender a quererte, a aceptarte.

Muchas gracias.

Paloma Hornos

PROVIDED BY  GESTIONEMOCIONAL.COM © 2015

<https://www.facebook.com/GestionEmocional>  
<https://twitter.com/@gestionemocional>  
[https://www.youtube.com/channel/UCUxAgvWCf\\_sLwWuMEFFDwsg](https://www.youtube.com/channel/UCUxAgvWCf_sLwWuMEFFDwsg)  
<https://www.instagram.com/gestionemocional/>  
<https://www.pinterest.com/gestionemocional/>

Todo el contenido de esta obra está registrado y tiene derechos de autor

© Paloma Hornos Redondo 2018

Queda prohibida la reproducción total o parcial del mismo salvo autorización por escrito de su autora.