



Taller: Aprende a
relacionarte con tu
ansiedad y
Mindfulness

EJERCICIOS DE PRÁCTICA FORMAL E INFORMAL DE MINDFULNESS

BEMINDFUL



Bemindful
www.bemindful.com.mx

PRÁCTICA FORMAL E INFORMAL

El mindfulness nos enseña establecer contacto con nuestra vida. Esto es algo que nadie puede hacer por nosotros, y decirnos tampoco exactamente cómo tenemos que hacerlo.

Afortunadamente, no es algo que podamos obtener o adquirir. Se trata de algo que se encuentra en nuestro interior y lo único que tenemos que hacer para reconocerlo es sencillamente estar presentes. El momento en que nos damos cuenta de que no estamos presentes, podemos estar y, en el instante mismo en que nos descubrimos atrapados en nuestros pensamientos, nos hemos librado ella de su prisión.

Hay dos formas diferentes de practicar el mindfulness: formal e informal. La práctica formal consiste en tomarse el tiempo necesario para permanecer sentado, acostado o de pie, centrando deliberadamente su atención en la respiración, las sensaciones corporales, los sonidos, los sentidos externos, los pensamientos o las emociones.

La práctica informal consiste en prestar atención a las actividades cotidianas, como comer, hacer ejercicio, llevar a cabo las tareas cotidianas o relacionarnos con los demás: cualquier actividad en suma, ya sea en el entorno laboral, en casa o en cualquier lugar en que se encuentre.

La práctica de Mindfulness te invita a entrar en el momento presente.

¿Por qué no estar en el presente si es el único lugar en el que, en realidad, podemos estar?

Si pensamos en lo que el futuro nos depara, o cavilamos sobre lo que ocurrió en el pasado, acabamos perdiéndonos. Y, cuanto más atentos estemos a nuestro estado interno, es decir a nuestros pensamientos, emociones, sensaciones y procesos mentales-, más beneficios del mindfulness experimentaremos; mejor dormiremos, aumentará nuestra capacidad de enfrentarnos a las situaciones estresantes, mejorar nuestra autoestima, renovaremos nuestro entusiasmo por la vida y por el trabajo y no sentiremos, en suma, mejor.



PRÁCTICAS INFORMALES

- Prácticas informales que puedes hacer para desarrollar Atención Plena, es decir, dándote cuenta de las sensaciones, olores, sonidos, imágenes, sabores:
 - Al despertar hasta que te levantas de la cama.
 - Al ducharse, asearse o afeitarse, maquillarse o ir al baño.
 - Al desplazarse, conduciendo, cogiendo bus, metro, tren... o al caminar por la calle.
 - Al esperar, en semáforo, bus, metro, reunión...
 - Al terminar una tarea, cuando aún no has empezado la siguiente.
 - Al tomar un café, comer o beber algo.
 - Al entrar en casa, en el coche, en el transporte urbano.
 - Al practicar ejercicio físico.
 - Al recoger, cocinar, ordenar algo o realizar actividades cotidianas.
 - Al descansar, acostarse antes de ir a dormir

PRÁCTICAS FORMALES

- Prácticas formales:

- Medita sentado observando cómo los pensamientos aparecen y desaparecen si los detectas y sueltas
- Observa y siente la sensación corporal de la respiración
- Camina dándote cuenta de las sensaciones corporales y cómo los pies y las piernas se van acondicionando al hecho de pisar, apoyar, elevar, mover
- Túmbate para observar y escanear las sensaciones por todo el cuerpo sin juzgarlas ni cambiarlas.
- Muévete estirándote y aprecia y siente qué músculos se activan y desactivan con cada movimiento.



- REFERENCIAS
- Title:Ejercicios de meditación y prácticas de Mindfulness
- Website title:Mindfulness en Bilbao
- URL:<https://mindfulnessbilbao.es/ejercicios-mindfulness/>
- Date accessed:September 2, 2022