



MINDFULNESS Y COMO PRACTICARLO A DIARIO

CLUB
TOP ONE
2025

Comfenalco
Antioquia

Vigilado Supersubsidio

El Mindfulness y nuestro Bienestar

Una de las múltiples herramientas que podemos utilizar para mejorar el tema de atención y evitar ser presas del “rumeo” en el pasado y de la anticipación al futuro es practicar Mindfulness: estar atento en el momento presente.

El **mindfulness**, o **atención plena**, es una práctica mental que consiste en prestar atención al momento presente de manera consciente, sin juzgar lo que ocurre.

Se trata de observar los pensamientos, emociones y sensaciones corporales tal como surgen, aceptándolos sin intentar cambiarlos o rechazarlos. Esta técnica tiene sus raíces en la meditación budista, pero ha sido adaptada y ampliamente utilizada en contextos clínicos, educativos y laborales en todo el mundo.

Ten Presente: El mindfulness no busca eliminar el ruido o el estrés, sino ayudarte a relacionarte con ellos de forma diferente, más consciente y menos reactiva.

Puedes empezar con solo 2-3 minutos al día y aumentar poco a poco.

Importancia del Mindfulness

En la vida actual, caracterizada por el estrés, la rapidez y la multitarea, el mindfulness ofrece un espacio de calma y enfoque. Su práctica regular ha demostrado tener múltiples beneficios para la salud mental y física, incluyendo:

- Reducción del estrés y la ansiedad.
- Mejora en la concentración y el rendimiento cognitivo.
- Aumento de la inteligencia emocional y la empatía.
- Fortalecimiento del sistema inmunológico.
- Mayor bienestar general y satisfacción con la vida.

Prácticas de Mindfulness

Existen diversas formas de practicar el mindfulness, y no es necesario ser un experto para comenzar. Algunas de las prácticas más comunes incluyen:

- **Meditación guiada:** Consiste en seguir instrucciones, generalmente a través de una grabación o un instructor, para centrar la atención en la respiración, el cuerpo o los sonidos.
- **Respiración consciente:** Prestar atención a la respiración durante unos minutos, observando cómo el aire entra y sale del cuerpo.
- **Escaneo corporal:** Focalizar la atención en diferentes partes del cuerpo, desde los pies hasta la cabeza, reconociendo sensaciones sin juzgar.
- **Mindfulness en actividades diarias:** Practicar la atención plena mientras se realiza una actividad cotidiana, como comer, caminar o lavar los platos, prestando atención a cada detalle del momento.
-

¿Por qué es importante practicar Mindfulness?

Practicar mindfulness nos permite reconectarnos con el presente, en lugar de vivir atrapados en el pasado o anticipando el futuro. Al estar más conscientes de nuestros pensamientos y emociones, podemos responder de manera más equilibrada y menos reactiva ante los desafíos de la vida. Además, fomenta una mayor autocompasión y mejora nuestras relaciones personales, ya que aprendemos a escuchar y actuar con mayor claridad y presencia.

Algunas prácticas para aplicar a Diario Mindfulness



1. Respiración consciente en medio del ruido

Aunque haya ruido o caos a tu alrededor, enfócate solo en tu respiración por unos minutos. Puedes hacerlo en el transporte público, en una fila o mientras caminas.

👉 Inhala contando hasta 4, exhala contando hasta 6.
Esto ayuda a calmar el sistema nervioso incluso en ambientes estresantes.

🚶 2. Caminar con atención plena

Transforma tus caminatas (aunque sean breves) en una práctica de mindfulness.

👉 Siente el contacto de tus pies con el suelo, la brisa en tu cara, los sonidos sin juzgarlos.

No es necesario ir al campo: puedes hacerlo caminando por una calle con tráfico.

📱 3. Desconectarte un rato del celular

Tomarte al menos 10 minutos sin mirar el teléfono te permite reconectar contigo mismo.

👉 Usa ese momento para observar lo que te rodea sin distracciones, o simplemente estar presente en lo que estás haciendo.

☕ 4. Tomar un café o comida con atención plena

En vez de comer o tomar café con prisa, detente un momento.

👉 Observa los colores, sabores y aromas. Mastica lentamente. Disfruta como si fuera la primera vez. Esto reduce el estrés y mejora la digestión.

🚌 5. Practicar mindfulness en el transporte

En lugar de luchar contra el tráfico o frustrarte por la demora:

👉 Usa audífonos con música suave o meditaciones guiadas.
👉 Cierra los ojos (si es seguro) y lleva tu atención a tu cuerpo, tu respiración o los sonidos internos.



6. Mirar el cielo o la ciudad conscientemente

En algún momento del día, detente y observa el cielo, los edificios o incluso el movimiento de las personas.

👉 Hazlo sin emitir juicios. Solo observa.

Esto puede darte una sensación de perspectiva y calma, incluso en medio del caos.



7. Mindfulness en tareas cotidianas

Incluso limpiar, lavar los platos o ducharte pueden ser prácticas de atención plena.

👉 Concéntrate en las sensaciones físicas, los movimientos, los olores, y haz la tarea como si fuera tu única actividad importante.



CLUB
TOP ONE
2025

Comfenalco
Antioquia

