

Mindfulness para el bienestar físico y emocional ante el COVID-19¹

Hoy en día el mundo se encuentra viviendo una etapa crítica de salud ante la llegada del Coronavirus a México.

Es por ello, que **se debe aplicar plena conciencia ante la recomendación por la Organización Mundial de la Salud de practicar el distanciamiento social**, para reconocer que, además de disminuir la exposición ante el virus, así también, se puede beneficiar a los demás practicando compasión y conciencia plena con el distanciamiento social al no aumentar la probabilidad de propagación del virus o exposición ante el mismo.

Por lo tanto, se deben de tomar medidas necesarias tanto sanitarias para la prevención, como **medidas de bienestar físico y mental por medio de ejercicios de mindfulness que ayudarán a la concentración para la realización de actividades desde casa, y reducir la ansiedad.**

El *mindfulness* o la atención plena es la autorregulación de la atención en el momento presente con la actitud de curiosidad, apertura y aceptación

¹ <http://blog.tecmilenio.mx/mindfulness-para-el-bienestar-f%C3%ADsico-y-emocional-ante-el-covid-19>

Publicado: 2020-03-18 19:21:01

Autor: Redacción Nacional ProPositivo

(Bishop, et al., 2004). La práctica del mindfulness tiene como objetivo cultivar la conciencia para lograr un bienestar.

Para lograr cumplir con la atención plena de manera eficaz en estos días, te presentamos un ejercicio enfocado en atención plena y fortalezas de carácter con 3 diferentes y prácticos pasos de mindfulness basados en la respiración, para ayudarte a relajarte y mejorar tu concentración en tus actividades en estos días:

- **Espacio de respiración con fortalezas:**

Idealmente, se practica el ejercicio mental sentado en la silla o en el suelo con las piernas cruzadas si gusta con una postura donde la espalda es recta y con los ojos cerrados.

La intención es proveer un momento significativo para crear conciencia del presente y una conexión con la respiración de la conciencia y el uso de las fortalezas de carácter. El enfoque de este ejercicio mental se utilizará los tres pasos que corresponden con las tres fortalezas de carácter: la Curiosidad, la Autorregulación y la Perspectiva. *Toma aproximadamente un minuto por cada paso.*

1. **Conciencia [Curiosidad]:** Presta atención al momento presente. Ábrete a él con curiosidad. Observa los detalles. Practica la curiosidad por tus pensamientos y sentimientos, interesado en lo que sea que esté ante tu presencia ahora. Simplemente date cuenta de estos sucesos

en el momento presente y déjalos ir. Si te encuentras atrapado en una sensación o sentimiento, simplemente di “¿Qué más? ¿Qué más está sucediendo en el momento presente? ¿Qué más hay que pueda despertar mi curiosidad e interesarme?”.

2. **Concentración [Autorregulación]:** Permítete sentir la plenitud de tu inhalación y de tu exhalación. Concéntrate sólo en tu respiración. Cuando tu mente divague, simplemente tráela de regreso a tu respiración. Una y otra vez trae tu atención a tu respiración. Cada vez que regresas tu atención a la respiración estás practicando la autorregulación. Esto significa que estás “tomando el control” de tu atención. Siempre de vuelta a tu respiración.
3. **Conciencia expandida [Perspectiva]:** Conforme continúas centrando tu atención en tu inhalación y tu exhalación, también presta atención a tu totalidad, la unidad de tu cuerpo y mente. Permítete sentir una sensación de integridad y unidad. Esto puede ser similar a usar tu fortaleza de perspectiva —dar un paso atrás para tener una visión más completa de tu cuerpo/mente y tu lugar en el momento presente. Esto te permite ver y respirar con un panorama más amplio.

Los expertos encuentran que las personas se benefician del aprendizaje de la atención plena en términos de mejores resultados cognitivos, habilidades socio-emocionales y bienestar. Una práctica regular se apoya estableciendo una intención y luego recordando volver con frecuencia con el tiempo. Así, estos beneficios pueden conducir a mejoras a largo plazo en la vida conllevando felicidad y bienestar.

Por lo tanto, es momento de aprovechar estos días de aislamiento donde contamos con más administración de nuestro tiempo para reducir la ansiedad y calmar el estrés.