

Ejercicios de conciencia plena

Revisado por: [D'Arcy Lyness, PhD](#)

La conciencia plena (mindfulness) ayuda a las personas a mejorar en prácticamente todos los aspectos de su vida, como concentrarse en su tarea o sentirse menos estresadas. Poner en práctica la conciencia plena todos los días ayuda a adquirir esta valiosa habilidad.

Estos ejercicios te ayudan a practicar la conciencia plena de cinco maneras diferentes. Intenta hacerlos todos.

A medida que hagas cada ejercicio, es posible que te des cuenta de que tu mente comienza a vagar después de uno o dos minutos. Eso es normal; las mentes hacen eso. Tu trabajo es redirigir tu atención a aquello en lo que te estabas concentrando. Cuanto más practiques, mejor entrenarás a tu cerebro para que preste atención.

1. Comer con conciencia plena



Puedes hacerlo con una naranja, una manzana o incluso con algo tan pequeño como una pasa de uva.

Supongamos que decides comer con plena conciencia una naranja. Tu trabajo es comer la naranja lentamente, sin apurarte. Comer con conciencia plena significa realmente

prestar atención a lo que estás comiendo. Puedes hacer este ejercicio de comer con conciencia plena con los ojos abiertos o cerrados.

1. Comienza por sujetar la naranja. Hazla rodar en la mano. Presta atención a cómo se siente.
2. Sujeta la naranja cerca de la nariz. ¿Qué olor tiene? Siente el aroma agrídulce de la cáscara de la naranja.
3. Si tienes los ojos abiertos, observa cómo se ve la naranja. Presta atención a la piel. ¿Es lisa o irregular? Si la sujetas con firmeza, ¿está blanda?
4. Pela lentamente la naranja, prestando atención a cómo la sientes entre los dedos. Observa su jugo y fíjate si el interior de la naranja tiene un olor diferente al del exterior.
5. ¿Se te hace agua la boca? Adelante, prueba la naranja. Fíjate cómo se siente en la lengua y contra los dientes. Siente el sabor, la textura y el jugo a medida que muerdes lentamente cada trozo. Tómate tu tiempo mientras muerdes, saboreas, hueles y sientes cada mordisco de tu naranja.

2. Respirar con conciencia plena



Con este ejercicio, centrarás tu atención en la respiración. Deseas prestar atención a la respiración de forma sencilla; adrede, pero no de manera forzada.

1. Siéntate cómodo. Cierra los ojos.

2. Siente la respiración al inhalar y exhalar normalmente. Simplemente presta atención a la respiración a medida que entra y sale el aire. ¿Puedes sentir el lugar en el que el aire les hace cosquillas a las fosas nasales?
3. Presta atención a la manera en la que la respiración mueve suavemente tu cuerpo. ¿Puedes notar que tu estómago o tu pecho se mueven a medida que respiras?
4. Siéntate unos pocos minutos, simplemente prestando atención a tu respiración suave. Fíjate cuán relajado te puedes sentir simplemente sentándote y respirando.
5. Cuando tu mente comience a vagar y pienses en otra cosa, vuelve a dirigir tu atención a la respiración.

3. Caminar con conciencia plena



Este ejercicio consiste en prestar atención a la manera en la que el cuerpo se mueve mientras caminas lentamente.

1. Para comenzar, levanta un pie y da un paso, en cámara lenta. Presta atención a la manera en que mantienes naturalmente el equilibrio.

2. Ahora camina en cámara lenta, paso a paso. Nota cómo se mueven los brazos, las piernas y los pies. Presta atención a la forma en que se flexionan y se estiran las rodillas, a medida que levantas un pie y luego el otro, suave y lentamente.
3. Inhala y exhala, al ritmo de tus pasos. Fíjate si puedes mantener la atención centrada en caminar lentamente, paso a paso, al tiempo que te relajas y respiras.
4. Cada vez que tu mente vague, vuelve a guiarla con calma a tu **movimiento I-e-n-t-o**. Continúa inhalando y exhalando mientras disfrutas de moverte en cámara lenta.

4. Palabras, con conciencia plena



1. Piensa en una palabra que te parezca relajante. Podría ser algo como "paz", "amor", "nieve", "sol", o "calma".
2. Piensa la palabra sin decirla en voz alta. Dila en silencio y lentamente para ti mismo. Repítete la palabra cada vez que respires, al inhalar y al exhalar. Mantén tu atención centrada en la palabra.
3. Cuando tu mente vague, dirige nuevamente la atención a tu palabra y continúa diciéndola suave y lentamente, mientras te relajas y respiras.
4. ¿Puedes hacerlo durante un minuto completo? ¿Puedes hacerlo durante 5 minutos?

5. Conducir con conciencia plena

La conducción (manejar) segura requiere prestar atención. Es fácil para los conductores distraerse y esto puede causar accidentes. Si conduces, pon en práctica esta habilidad de conciencia plena cuando entres en el automóvil o motocicleta. Ayuda a tu mente a concentrarse mejor mientras conduces:

1. Antes de poner el automóvil en marcha, tómate un momento. Presta atención a cómo se siente tu cuerpo en el asiento del conductor. ¿Es cómodo el asiento? ¿Lo sientes blando, firme, frío o caliente?
2. Inhala lentamente mientras te acomodas en el asiento. Dirige tu atención para notar si llegas fácilmente con los pies a los pedales. Ajusta el asiento si es necesario. Inspira lenta y profundamente.
3. Ajústate el cinturón. Repite lo siguiente: "Voy a prestar atención mientras conduzco. Planeo conducir bien y de manera segura."
4. Ahora dirige tu atención a los espejos. Controla los espejos y ajústalos si es necesario.
5. Inhala lentamente y pon en marcha el automóvil. Ahora dirige tu atención para ver el área que rodea el automóvil. ¿Hay personas o automóviles a tu alrededor? Dirige tu atención a medida que comienzas a conducir.
6. Mientras conduces, está atento a las situaciones que te exigen reducir la velocidad o acelerar. Continúa dirigiendo tu atención a lo que te rodea mientras conduces.
7. Si estás distraído mientras conduces, recuérdate a ti mismo: "Estoy conduciendo". Y vuelve a centrar toda la atención en lo que estás haciendo.

Cuando practiques la conciencia plena, probablemente notes que te sientes calmo y relajado. Si continúas practicando, tal vez comiences a notar que es más sencillo centrar tu atención en cosas como el trabajo escolar o escuchar. Quizás comiences a sentirte más calmado y paciente en tu vida diaria. Es posible que notes que cuando pequeñas cosas salen mal, puedes manejar mejor la situación.

Nota: Toda la información incluida en TeensHealth® es únicamente para uso educativo. Para obtener consejos médicos, diagnósticos y tratamientos específicos, consulte con su médico.

© 1995-2021 The Nemours Foundation. Todos los derechos reservados.

Imágenes proporcionadas por The Nemours Foundation, iStock, Getty Images, Veer, Shutterstock y Clipart.com.

