

Mindfulness: pausa consciente

Una guía breve para entrenar presencia, observar la experiencia interna y responder con mayor calma ante momentos de tensión.

Para que puede servir

- Reconocer pensamientos, sensaciones y emociones sin reaccionar de inmediato.
- Crear una pausa entre lo que ocurre y la respuesta que eliges dar.
- Disminuir la sensación de piloto automático en la vida diaria.

Práctica breve

- Detente un minuto y lleva la atención a la respiración, sin forzarla.
- Nombra mentalmente lo que aparece: pensamiento, emoción, tensión o recuerdo.
- Vuelve con suavidad al cuerpo y elige una acción pequeña, concreta y amable.

Recordatorio

- Mindfulness no consiste en dejar la mente en blanco, sino en relacionarte de otra manera con lo que aparece.
- Si la práctica aumenta el malestar, es recomendable realizarla con acompañamiento profesional.