

Guía de Ejercicios Cotidianos de Mindfulness

Parte 1

Dra. Carmen Beguiriztain





Guía de Ejercicios Cotidianos de Mindfulness

Para Pacientes con
Enfermedad Inflamatoria Intestinal

PARTE 1

Una guía divertida

Autora: Dra. Carmen Beguiriztain



¡Hola! ¿Cómo estás?

*Por medio de esta guía, te propongo ejercicios y prácticas que puedes hacer en cualquier momento. **Tú decides cuando es el mejor momento.** Si perseveras, te ayudarán a reducir la ansiedad y el estrés, ¡y a sentirte mucho mejor!*



💡 *Estos ejercicios están pensados para que los integres en tu vida cotidiana, paso a paso, a tu ritmo.*

Primero, repasemos... ¿Qué es Mindfulness?

"Prestar atención con curiosidad, a lo que está pasando en este momento, SIN JUZGAR."

Tu intención es muy importante.

*Podemos realizar prácticas **formales** o **informales** de Mindfulness.*

Práctica **Formal** vs. Práctica **Informal**

Práctica Formal

La realizamos en un sitio y tiempo determinados, adoptando una postura (en quietud, sentados/as o acostados/as) y eligiendo una práctica: respiración, escaneo corporal, compasión, un lugar seguro, impermanencia, entre otras.

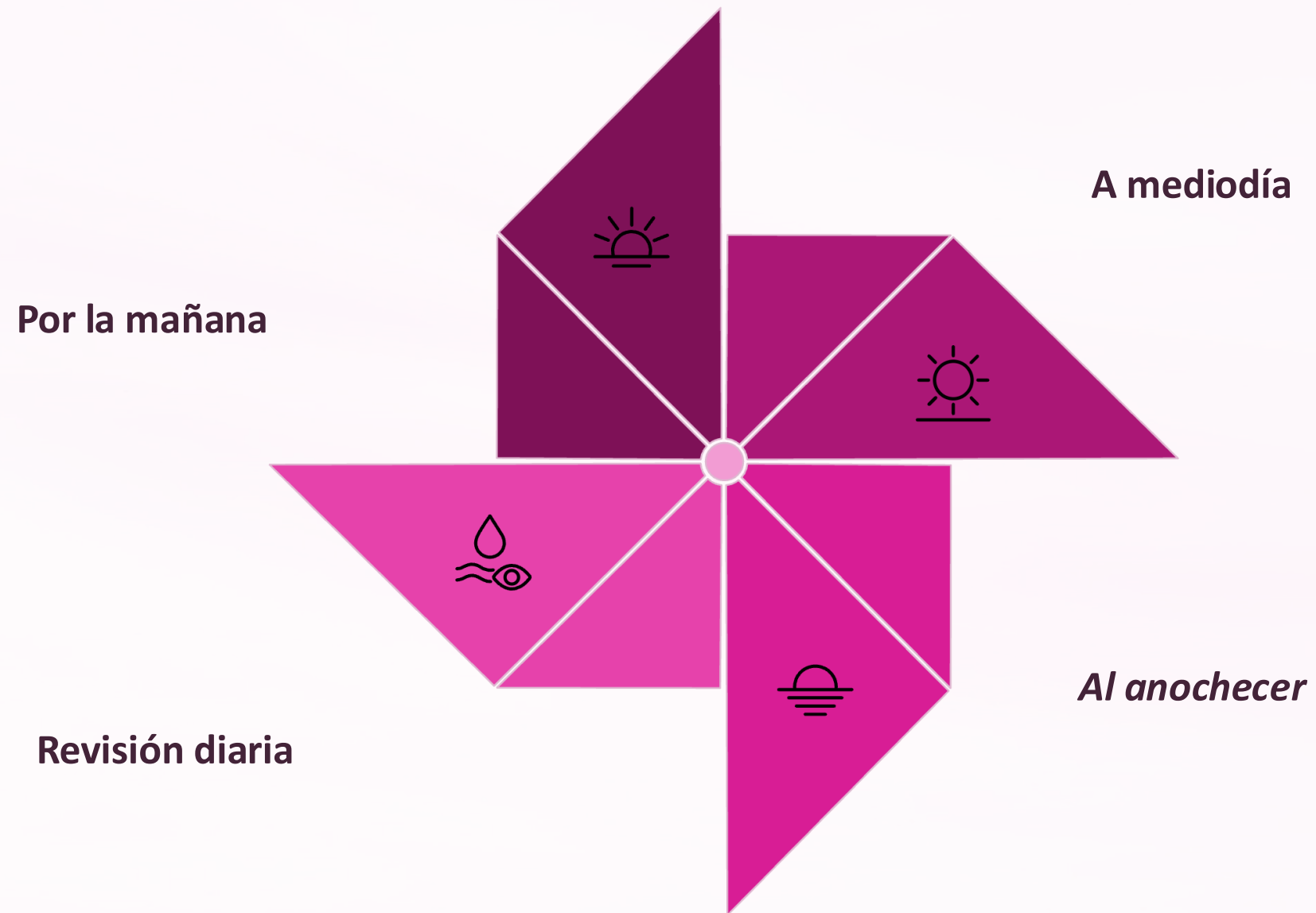
*En ese momento, paramos unos minutos, calmamos el cuerpo-mente con la respiración y observamos nuestro interior sin juzgar. Reconocemos pensamientos y emociones como transitorios y los dejamos pasar. No los expulsamos ni los apartamos. Permitimos que desaparezcan, aceptando la realidad: **todo es impermanente**.*

Práctica Informal

*La hacemos "**estando presentes**" en nuestra vida cotidiana: cuando comes comiendo, saludas saludando y andas andando.*

Cuando estás en lo que hay que estar, viviendo el presente en lugar de llenarlo de ruido mental, de constante autocrítica y ansiedad.

Diseñemos UN DÍA MINDFULNESS



Diseñemos UN DÍA MINDFULNESS

Luego tú podrás ir agregando prácticas y experiencias a medida que entrenes.

También puedes cambiar el orden de los ejercicios de acuerdo a tus preferencias.

*Entonces... **manos a la obra.** ¡Empecemos a construir tu día mindfulness!*

POR LA MAÑANA

Despertarse con presencia

Te despiertas.

***Antes de levantarte de la cama**, asegúrate durante unos segundos de estar presente, aquí y ahora.*

Pregúntate con amabilidad qué tal has dormido y cómo estás, antes de lanzarte hacia todas las tareas que te esperan .

*También puedes, simplemente, "**sentirte**" amaneciendo a un nuevo día, poniendo toda tu atención en las sensaciones físicas.*



POR LA MAÑANA

Higiene con Atención Plena

1

Dúchate con atención plena

*Percibe el contacto con el agua, los cambios de temperatura, el olor del jabón, la espuma, el sonido del agua...
Nota las sensaciones cuando te secas.*

2

Péinate

Presta atención a la experiencia en tu cuero cabelludo, los cambios en el pelo, su textura, los movimientos de tus brazos y manos. La sensación del contacto con los productos que usas.

3

Lávate los dientes

Poniendo toda tu atención en la mano, el cepillo, la pasta y las sensaciones en dientes, encías, lengua. Utiliza tu mano dominante, y luego cambia a la no dominante.

POR LA MAÑANA

5. El Desayuno Consciente

Sea café o té, mate, café con leche , jugo, o agua... lo que desayunes, **hazlo en forma atenta**.



Escucha

El sonido de la cafetera o de la tetera, observa el proceso de elaboración de tu desayuno.



Huele

Despierta tu olfato con su aroma. Observa cómo cambian los colores si haces alguna mezcla.



Siente

El calor de la taza en tus manos, el tacto en la cara del vapor.



¡SABOREA!

Analiza el sabor tomando pequeños sorbos. Lo mismo con los alimentos sólidos que ingieras.



*Cualquier comida o bebida a lo largo del día sirve para este ejercicio de conciencia plena. Utiliza los alimentos para hacer un recorrido consciente de tus sentidos: **mira, huele, saborea, mastica bien**, mantén el contacto de los mismos con la lengua, paladar, dientes, saliva, mucosas.*



A MEDIODÍA

Estírate como un gato 🐱

*Tómate un descanso a mediodía y haz algunos estiramientos básicos.
Desperézate como un gato, bien a gusto.*

*Además de ser un ejercicio muy sano, es una gran oportunidad para la
atención plena. Fíjate en cómo se mueven tus músculos, huesos,
articulaciones, y aprecia cada sensación.*



A MEDIODÍA

La Escucha Atenta

*Por si no recordabas, si tienes **dos orejas y una boca** es para escuchar el doble de lo que hablas.*

*Por lo menos **una conversación al día**, con cualquier persona con quien interactúes, proponte escucharla con **toda tu atención**.*

VÍ MÓNMPÑMA 

*Toma hojas en blanco o un cuaderno de actividades y un lápiz, crayón o marcador, y empieza a dibujar. Lo que desees. Hazlo primero con los ojos abiertos y mano dominante, luego con la mano no dominante. En todos los casos, **sin levantar el lápiz del papel**, con atención plena. Prueba hacer lo mismo con los ojos cerrados. **¡Te llevarás una gran sorpresa!***



AL ANOCHECER

Las Tareas del Hogar como **Meditación**

Hacer cualquier tarea de la casa, como un ejercicio de plena conciencia. Sentir el agua en tus manos, percibir la textura de la esponja a medida que lavas los platos con ella.

Lavar los platos

Siente el agua y la textura de la esponja.

Quitar el polvo

Percibe el movimiento de tus manos y brazos.

Tender la ropa

Nota las texturas y el peso de cada prenda.

Hacer la cama / Cocinar

Pon todos tus sentidos en la tarea.

Este ejercicio puedes emplearlo también mientras quitas el polvo, tiendes la ropa, haces la cama, o cocinas. ¡No te olvides de disfrutarlo!



AL ANOCHECER

Práctica Musical

La música también puede ser una herramienta genial para ejercitar Mindfulness en la vida cotidiana.

*Elige una canción que **nunca** hayas escuchado antes y dale play.
Deja pasar todas esas ideas que aparezcan y escucha con la **mente** y
los sentidos abiertos.*

AL ANOCHECER

Meditación Guiada

*Prueba una meditación guiada. Es recomendable practicar **al menos 10 minutos al día**. Idealmente **dos veces al día**.*

 *Ejemplo: Con el **Audio de Práctica de la respiración**, que te facilitamos grabado por la autora de esta guía.*

*A medida que avances, te facilitaremos otros **audios, links, y textos** que te encantarán !!!*



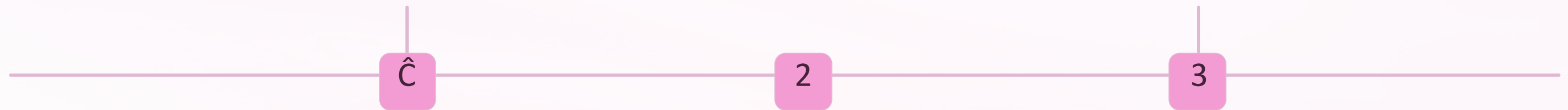
Tu Día Mindfulness de un vistazo

 Por la mañana

 Al anochecer

Despertar consciente · Ducha · Peinado · Dientes · Desayuno atento

Tareas del hogar · Práctica musical · Meditación guiada



 È Ö ÑÑŒÑW

Estiramientos · Escucha atenta · Garabatear con atención plena

Recuerda:

*Puedes **cambiar el orden** de los ejercicios o prácticas de acuerdo a tus preferencias, e ir **agregando nuevas prácticas y experiencias** a medida que entrenes.*



GADECCU GRUPO ARGENTINO DE ENFERMEDAD
DE CROHN Y COLITIS ULCEROSA

¡Bueno, a comenzar! 📞❤️

A comenzar con esta breve Guía, ¡y seguimos en contacto!

VÉ NÓMRŌCÆ

— Dra. Carmen Beguiriztain



📌 Esta es la **PARTE 1** de la guía. Próximamente recibirás más audios, links y textos con nuevas prácticas y experiencias. ¡No te pierdas lo que viene!