



Recomendaciones de ejercicios Mindfulness para casa y el trabajo

Elaborado por Ivonia Bonilla





La salud, la seguridad y el bienestar de los trabajadores son de fundamental importancia. En ese sentido, La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Internacional del Trabajo (OIT) han determinado que las ***Pausas Activas o gimnasia laboral***, que son ejercicios físicos y mentales que realiza un trabajador por corto tiempo durante la jornada con el fin de revitalizar la energía corporal para refrescar y reenfocar la mente, por esto es valido promover entre los miembros del equipo y resto de colaboradores este hábito saludable.

Los ejercicios en el centro de trabajo ayuda a ser más productivo, a generar menos problemas entre los equipos y mejora la productividad, evitando a reducir los días de enfermedad, permisos de los colaboradores, ausentismo o renuncias que provocan gastos extras por las nuevas contrataciones, además; ayuda al cerebro y al cuerpo a sobrellevar situaciones estresantes que se viven dentro del trabajo, mejora la concentración, ayuda a reducir la depresión y la ansiedad y transforma el lugar de trabajo en agradable para permanecer.

En este tema analizaremos algunas propuestas de ejercicios para realizarse, que también se conocen como pautas activas.



La respiración, es gratis, el Creador nos la dio para que esté con nosotros y es una herramienta muy utilizada para comenzar a practicar la atención plena, simplemente tenemos que concentrar nuestra atención en la respiración cada vez que nos descubramos distraído o distraída. La respiración se puede percibir en diferentes partes de nuestro cuerpo: en las fosas nasales, sintiendo un aire fresco al inhalar y un aire tibio al exhalar; en el tórax sintiendo como se expande al inhalar y cómo se contrae al exhalar; o en el abdomen que se infla al inhalar y se desinfla al exhalar. Practicar la respiración consciente, es darte cuenta de las sensaciones que acompañan tu respiración y sentirla, sin intentar controlarla o forzarla, es solamente respirar por la nariz a tu propio ritmo y enfocar tu mente en la respiración.

Te recomiendo dedicar un tiempo a respirar conscientemente, pueden ser 5 a 10 minutos por la mañana y por la noche, si descubras que tu mente acelera los pensamientos o las cavilaciones, acerca de si estas respirando bien o te lleva a distraerte, entonces con mucha amabilidad, conecta de nuevo con el aire que entra por tu nariz y enfócate únicamente en sentir el aire que entra,

recorre tu cuerpo y sale por tu nariz. Al fortalecer tu capacidad de enfocarte en tu respiración, te permitirá posteriormente hacerlo en cualquier otra actividad.

Puedes realizar el ejercicio de respiración, sentada, con los ojos cerrado, o abiertos y viendo hacia piso para evitar distracciones, inspirar y espirar por la nariz, tratando de hacerlo lentamente y sintiendo el aire como entra por tus fosas nasales, se mueve dentro de tu pecho y sale de regreso por tu nariz. El musculo de la atención, del enfoque se fortalece con la práctica diaria de sentarse, respirar y mantener el foco de tu atención únicamente en inspirar y espirar durante el tiempo que te propongas.

Ejercicio 6 del 

	STOP, para, detente Haz una pausa en lo que sea que estés haciendo
	Tómate un momento Un respiro. Siente tu respiración
	Observa y conecta Con lo que estás viviendo. Emociones- pensamientos - cuerpo
	Procede - continua Ábrete a nuevas posibilidades, nuevas respuestas




Quando ves el signo de STOP quizás te recuerda la señal de tránsito que indica: DETENERSE, exactamente esto significa la práctica del STOP como una herramienta para realizar pausas activas, una técnica corta y sencilla que ha demostrado ser muy beneficiosa para **mitigar los efectos negativos del estrés y la ansiedad**, así mismo se recomienda practicarla para detener un exabrupto o secuestro amigdalario.

El objetivo de practicar STOP es sacarte de ese círculo de inconsciencia y automatismo mental que todos y todas caemos a veces, para conectar con el AHORA, con la atención, con el enfoque. Hablamos de una **pausa** que puede ir **de los 30 segundos a los 2 o 3 minutos** que te sirve **para separar lo que estabas haciendo de lo que vas a hacer ahora**.

Para realizar la práctica del STOP, sigue lo que dice la diapositiva, detente un momento, toma una o dos respiraciones, a continuación, **observa como te sientes, si quieres puedes respirar un momento, mientras procede o continúas con lo que estás haciendo**.

El hecho de hacer **esta** pequeña **pausa** es para luego **continuar** con tu tarea **“de otra manera”, mas consciente, quizás menos tensa y distraída, mas enfocada en lo que haces**.

Ejercicio para aclarar la mente

3

Sentada o de pie.

2

Tómate de 2 a 5 minutos para respiración consciente.

3

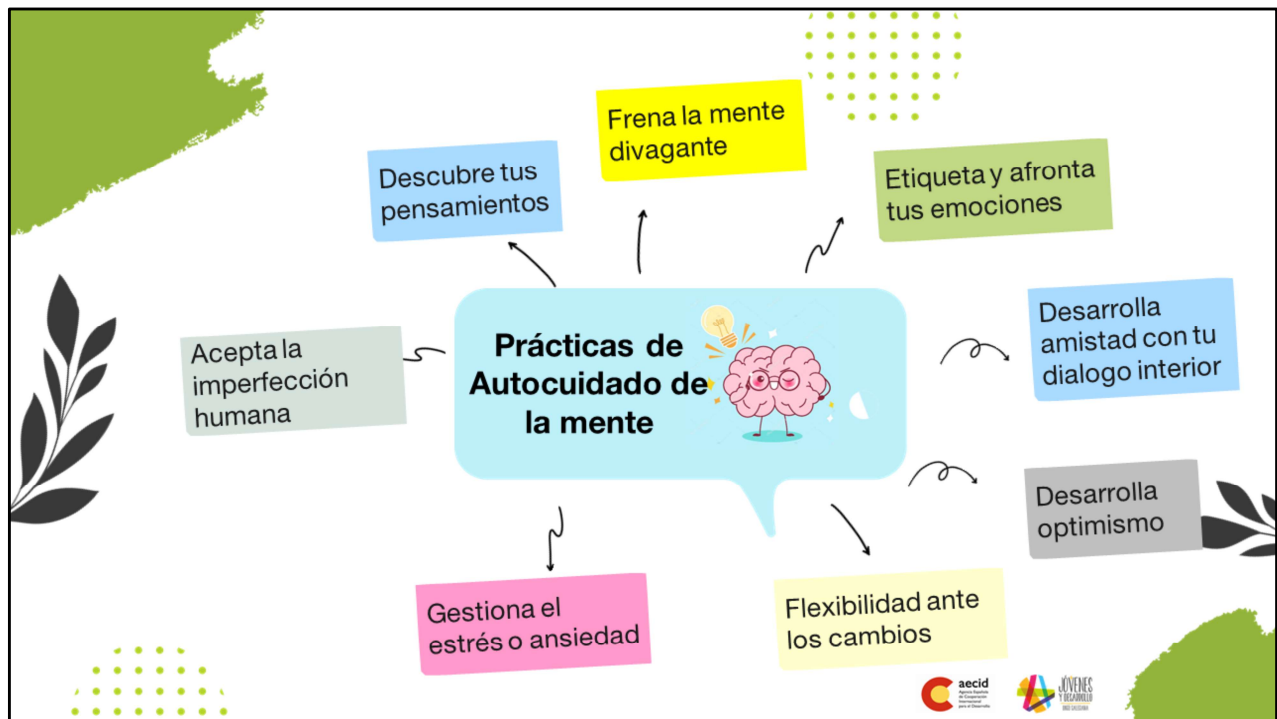
Inspira por la nariz
Expira por la boca.

- Concéntrate en el movimiento de tu abdomen o vientre y contempla como se mueve al ritmo de tu respiración .
- Si vienen pensamientos que te distraigan, descúbrelos y regresa tu concentración a tu respiración las veces que sean necesarias.

El objetivo de este sencillo ejercicio consiste en enfocar toda la atención en tu respiración. El tiempo para realizarlo puede ser de 2 a 5 minuto. Lo probamos, ¿Qué dices?

Para iniciar **deja abiertos tus ojos, respira tratando de bajar el aire hasta el vientre, aspira el aire por la nariz y que salga por la boca. Céntrate en el sonido y el ritmo de la respiración** . En este pequeño ejercicio puedes observar los pensamientos que te invaden, tu postura corporal y pregúntate **¿Tengo la mente dónde tengo el cuerpo?** Este ejercicio puedes practicarlo varias veces al día, es una practica que puedes hacerla tuya y usarla cada vez que te sientas aturdida, o con la mente girando rápidamente de una cosa a otra, inclusive si te descubres haciendo equivocaciones. **Los ejercicios Mindfulness o de atención plena tiene múltiples ventajas,**

- Ayuda a mejorar la inteligencia emocional, potencia la creatividad, mejora la capacidad de concentración. Calma tu mente y permite mejores interrelaciones



Líder directivo y administrativo, tu autocuidado, es cada uno de los actos amorosos y saludables que realizas con plena consciencia de que con ello estás contribuyendo en tu propio bienestar. Se trata de adoptar para uno/a mismo/a un estilo de vida más saludable en el cuál te dediques el tiempo que necesitas para realizar esas actividades que necesitas para tu salud y bienestar. Cuidarte, es darte un tiempo poder atender lo que realmente necesitas. ¿Quieres leer y pensar si cada practica que desplegaré deseas incluirla en tu rutina de vida?