

Ser Consciente de Tu Mundo en Lugar de Tus Pensamientos Ansiosos

Objetivo: Aprender a centrarse en el mundo utilizando los cinco sentidos en lugar de sólo en los pensamientos ansiosos.

Debes Saber

¿Te encuentras a menudo agonizando por lo que pueda pasar en el futuro, preocupándote por todo lo que pueda salir mal, mientras que simultáneamente te condenas por lo que salió mal en el pasado? Estar consumido por toda esta agitación no te permite apreciar o disfrutar el momento: el evento deportivo de tu hijo, una celebración de cumpleaños o incluso una simple noche de fiesta con tus amigos.

Los trastornos de ansiedad pueden exigirte que ignores lo que ocurre a tu alrededor bombardeándote con pensamientos, impulsos e imágenes perturbadoras. Estas experiencias no deseadas te distraen de vivir el momento y, en cambio, te animan a obsesionarte con un pasado que no puedes cambiar y un futuro incierto que no puedes predecir ni controlar.

¿Qué pasaría si intentaras vivir tu vida según los principios edificantes y liberadores de la atención plena en lugar de las rígidas reglas de tu trastorno de ansiedad? El mindfulness te anima a notar y aceptar tus pensamientos, sin permitirte obsesionarte con ellos. Al enseñarte a centrarte en el momento presente de una forma significativa y sin juicios de valor, le quita el poder a tus pensamientos ansiosos.

¿Te suena a ti?

Pam se encontraba a menudo perdida en un mundo de "qué pasaría si", en el que agonizaba por lo que podría pasar en el futuro y se preocupaba por todo lo que podría salir mal, mientras se condenaba a sí misma por lo que había salido mal en el pasado.

Qué hacer

Este ejercicio te animará a alejar la atención de tus pensamientos ansiosos y la dirigirá hacia ti mismo, utilizando tus cinco sentidos como guía.

Esto es lo que harás:

- Comprométete a utilizar la vista, el oído, el tacto, el gusto y el olfato para canalizar tus pensamientos en una dirección determinada.
- Comprométete a hacer esto al menos una vez al día durante al menos tres semanas hasta que te acostumbres a centrar tu mente en el presente.

- Comienza por concentrarte en un sentido durante al menos uno o dos minutos, tomándote el tiempo necesario para separar realmente ese sentido del siguiente a medida que pasas de uno a otro.

No importa en qué orden practiques los cinco sentidos. Puedes cambiarlos según te convenga. Puedes sentarte en una posición cómoda las primeras veces, y a medida que te acostumbras a realizarla puedes dedicarte a ella en cualquier momento o lugar.

Al principio este ejercicio puede parecer una tontería e incluso algo difícil, pero a medida que sigas practicando te resultará más fácil incorporar la atención plena a tu experiencia diaria hasta que se convierta en una parte natural de lo que eres.

Ejercicio de atención plena a los cinco sentidos

Vista

- Observa lo que te rodea, fijándote en la forma, el color y la textura.
- Busca cosas en las que normalmente no te tomas el tiempo de fijarte, como las sombras, una grieta en la acera, la textura de tu colcha o cualquier otro pequeño detalle que normalmente se te escapa.

Sonido

- Tómate el tiempo de escuchar lo que está en el fondo en lugar de lo que es obvio.
- No te fijes sólo en el sonido de la risa, sino que intenta discernir los diferentes tipos de risa.
- En lugar de limitarte a escuchar los sonidos del tráfico, intenta distinguir los bocinazos de los chirridos de los neumáticos.
- En lugar de erizar tu piel ante música a alto volumen, tómate el tiempo de averiguar qué género estás escuchando.
- Escucha los sonidos que antes pasaban desapercibidos, como el zumbido de algún motor encendido o el chasquido del horno al encenderse y apagarse.

Tacto

- Toma conciencia de la diferencia de tacto de los objetos cotidianos que te rodean.
- Alterna el contacto con objetos fríos y calientes, y observa cómo te hacen sentir las manos. Toca objetos con distintas texturas para notar la diferencia entre ellos.
- Teje, juega con plastilina o acaricia un animal, y nota las sensaciones de tus dedos y manos al sentir cómo se desarrollan tus movimientos.

Gusto

- Bebe un trago y nota la sensación del líquido descendiendo por tu lengua.
- Mastica un chicle o caramelo y tómate el tiempo de notar el sabor desde que te lo metes en la boca hasta que lo terminas.

Olfato

- Centra tu atención en lo que te rodea para notar los diferentes olores que hay en el aire.
- Lleva contigo chicles o caramelos de olor fuerte para olerlos tranquilamente y centrarte cuando sientas que tu ansiedad aumenta. Otros artículos como la lavanda, un perfume o loción también pueden proporcionar un aroma satisfactorio que invoque la atención plena.

Meditación de los cinco sentidos

Durante un período de cinco días, reserva al menos veinte minutos para practicar esta meditación, centrándote en un sentido diferente cada día. Para cada sentido, elige una sugerencia del ejercicio de atención plena anterior para centrarte en ella.

Cuadro De Meditación de los Cinco Sentidos

Sentido	Enfoque de tu meditación	Lo que has notado	¿Qué sentimientos se han despertado?	Notas
Día 1:				
Día 2:				
Día 3:				

Día 4:				
Día 5:				

Reflexión

Después de practicar mindfulness, ¿has notado algo que no habías notado antes?

A lo largo del tiempo, ¿cómo ha influido la práctica de la atención plena en tu capacidad para centrarte en el presente?

¿Qué dificultades encontraste al practicar tus ejercicios de mindfulness? ¿Qué ajustes has hecho, si es que has hecho alguno, para que te resulte más fácil?

¿Cómo podrías integrar la práctica de la atención plena en la lucha contra tu trastorno de ansiedad?

Valora este ejercicio en una escala de 1 a 4, siendo 1 el más bajo y 4 el más alto.

Este ejercicio fue útil en general.

___ 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4

Me ayudó a aprender algo nuevo.

___ 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4

Me ayudó a alcanzar mis objetivos.

___ 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4