

# Utilizar los sentidos para reducir la ansiedad

## Objetivo

Notar lo que ves, oyes y percibes en tu entorno externo para reducir la ansiedad cuando estás experimentando pensamientos y sentimientos angustiosos.

## Lo que debes saber

Cuando experimentas situaciones difíciles, tus pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas angustiosas pueden ser lo único que notes. Puede resultar difícil centrar la atención en lo que dicen los demás o concentrarse en una tarea. Sin embargo, la angustia física o mental que sientes puede ser muy diferente de lo que ocurre externamente, en el mundo que te rodea.

Al centrarte en lo que percibes a través de tus sentidos, puedes ser más consciente de lo que ocurre fuera de tus sentimientos en ese momento. Este punto de vista te ayuda a reconectarte con tu entorno, permitiéndote ver la situación de forma más completa y estar "presente".

El siguiente ejercicio de meditación te muestra cómo desplazar tu atención entre tus experiencias internas y externas para aumentar la conciencia de tus sentidos.

## Qué hacer

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Busca un lugar tranquilo y cómodo para sentarte, donde no te molesten ni te distraigan, y programa 10 minutos en un temporizador. Concéntrate en respirar y relajarte durante todo el ejercicio.

- Respira profundamente varias veces y nota cómo se siente la respiración en tu cuerpo.
- Utilizando tu sentido de la vista, centra tu atención en un objeto de tu entorno.
- Fíjate en el aspecto del objeto, incluyendo el tamaño, la forma, el color y otros detalles visibles. Si ves que tu atención se desvía, vuelve a centrarte en el objeto sin juzgarte.
- Cambia tu atención a tu cuerpo, notando cualquier sensación física, mientras sigues respirando profundamente.
- Ahora centra tu atención en tu sentido del oído, notando cualquier sonido que puedas percibir. Puede ser el tic-tac de un reloj, el piar de los pájaros o el claxon de un coche. Si te distraes con tus pensamientos, vuelve a centrarte en lo que escuchas.
- Una vez más, desplaza tu atención hacia tu cuerpo, notando cualquier sensación física, mientras sigues respirando profundamente. Observa la sensación de tu cuerpo sentado en la silla, de tus pies en el suelo y de tu pecho expandiéndose con cada respiración.
- A continuación, concéntrate en tu sentido del olfato. Si no notas ningún olor agradable o desagradable, concéntrate en el aire que pasa por tu nariz y tu boca al inhalar y exhalar. Si te distraes con tus pensamientos, vuelve a prestar atención a tu nariz.

- Vuelve a las sensaciones físicas, explorando tu cuerpo desde la cabeza hasta los dedos de los pies y nota cualquier tensión, hormigueo o dolor. Si te distraes con tus pensamientos, vuelve a centrarte en tu cuerpo.
- Por último, centra tu atención en el sentido del tacto. Extiende la mano para tocar algo que esté a tu alcance, o la silla en la que estás sentado, o tu brazo o pierna. Observa si es duro o blando, liso o rugoso, sólido o hueco. Observa cómo se sienten las yemas de tus dedos al tocar el objeto. Si te distraes con tus pensamientos, vuelve a prestar atención a las yemas de tus dedos y al objeto.
- Respira lentamente de tres a cinco veces y vuelve a concentrarte en ti mismo y en tu entorno.

¿Te ha resultado fácil o difícil sentarte en silencio y concentrarte en tus sentidos? Explica.

---

---

---

Describe cualquier sensación física que hayas notado durante este ejercicio.

---

---

---

Describe cualquier cambio en tus pensamientos o emociones que hayas notado durante este ejercicio.

---

---

---

### **Reflexiones sobre este ejercicio**

Describe una situación en la que este ejercicio pudo haber sido útil para permitirte ver la situación de forma más completa. Si hubieras utilizado esta técnica, ¿habrías reaccionado de forma diferente? Explica.

---

---

---

---

---

¿Cómo podrías utilizar esta técnica para ayudarte a reducir la ansiedad la próxima vez que experimentes emociones molestas o abrumadoras?

---

---

---

---

---

¿Qué tan útil fue este ejercicio? \_\_\_\_\_

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Hay algo en particular que hayas aprendido de este ejercicio?

---

---

---