

**MUTANTE**

**ESTAR EN EL PRESENTE**

**Maria del Pilar Cubillos**  
Instructora de Mindfulness  
Fundadora y directora de Mindful Vital

**#HABLEMOSDELCUIDADOENCUARENTENA**



Normalmente nos quedamos atrapadxs  
en pensamientos del pasado o del futuro.

Esto es lo que detona la ansiedad.



Cuando nos sentimos ansiosxs, nuestro cuerpo libera cortisol y adrenalina. Esto genera desniveles en nuestro organismo.

Cuando enfocas tu atención en lo que estás haciendo, el sistema nervioso se calma.

Esta tranquilidad es necesaria para que nuestro organismo funcione con armonía y nuestro sistema, incluyendo el inmunológico, haga lo que tiene que hacer.



El mindfulness es una práctica de atención plena que nos sirve para estar en el presente y recordarnos que nuestros pensamientos no son la realidad.

Aquí algunos tips que nos brinda para volvernos al presente y a la calma.

## **HAZ UNA PAUSA PARA RESPIRAR**

Cada una o dos horas puedes programar una alarma que te recuerde ser consciente de tu respiración.



Haz un intervalo de tres respiraciones durante un minuto.



**PRESTA ATENCIÓN A LOS SONIDOS QUE HAY  
ALREDEDOR DURANTE DOS MINUTOS**

Este ejercicio le enseña a nuestro cerebro a cambiar  
el foco de atención al presente.






## **HAZ CONCIENCIA AL MOMENTO DE COMER**

Presta atención al cuerpo, respira para bajar la velocidad y evita hacer cualquier otra actividad mientras te alimentadas.

## **CONTROLA TU CONSUMO TECNOLÓGICO PARA DESCANSAR MEJOR**

Cuando estamos expuestos a un bombardeo sensorial alto, la respuesta fisiológica del estrés se activa y el cerebro procesa estos estímulos cuando nos vamos a dormir. Por eso puede haber afectaciones en el sueño.





## **ESCUCHA CONSCIENTEMENTE**

Cuando estés conversando con otra persona, pregúntate si realmente estás escuchándola. Esto te ayudará a ejercitar tu capacidad de hacer una sola cosa a la vez.



Cuando realizamos varias cosas al tiempo también liberamos cortisol y adrenalina. Nos llevamos al estrés.



# MUTANTE

Por último puedes hacerte esta pregunta:

**¿CÓMO ME RELACIONO  
CON LO QUE ESTÁ PASANDO?**

Nos resistimos a las cosas que nos generan angustia. Pero en situaciones como la presente, urge aprovechar las oportunidades de transformación y cambio.

**#HABLEMOSDELCUIDADOENCUARENTENA**