



## DESCUBIENDO EL PODER DEL

# MINDFULNESS

## DEFINICIÓN

A veces, el mindfulness se describe como el arte de estar presente. En este sentido, se entiende como una práctica en la que los individuos están presentes, prestando atención y siendo conscientes del momento. Esta práctica también se ve como un momento abierto, en el que los individuos tienen un pensamiento sin prejuicios, son amables consigo mismos y tienen una actitud de aceptación (Baer et al., 2019; Zhang et al., 2021).

---

## VENTAJAS

- 1 Puede reducir los niveles de estrés, depresión, ansiedad y preocupación;
- 2 Puede ayudar a lidiar con el estrés en los momentos de examen;
- 3 Fomenta la concentración de los alumnos;
- 4 Ayuda a aumentar la calidad del sueño;
- 5 Prepara a los alumnos para enfrentarse a la ira y a la decepción;
- 6 Ayuda a los estudiantes a afrontar problemas y dificultades de la vida (por ejemplo, problemas familiares, perder en su equipo deportivo).

(Querstret et al., 2020; Sheinman et al., 2018)





DECUBRIENDO EL PODER DEL

# MINDFULNESS

EJERCICIO DE LOS CINCO SENTIDOS

Cuando te sientas abrumado, estresado o ansioso, detente y mira a tu alrededor. A continuación, estimula tus cinco sentidos realizando los siguientes pasos:



**Nombra 5 cosas que puedas ver**



**Nombra 4 cosas que puedas tocar**



**Nombra 3 cosas que puedas oír**



**Nombra 2 cosas que puedas oler**



**Nombra 1 cosa que puedas saborear**