TuProfesorParticular.es

MINDFULNESS Y GESTIÓN DEL ESTRÉS

Ocho prácticas breves de atención plena

Ejercicios de 1 a 10 minutos para bajar el ritmo, con guion paso a paso y un calendario para probarlos.

Guía práctica

De 1 a 10 minutos

Qué es la atención plena

ANTES DE EMPEZAR

Este material es informativo y lo ha elaborado el equipo de TuProfesorParticular.es. **No sustituye** la evaluación ni el tratamiento de un profesional de la psicología o de la medicina. Si el malestar es intenso, dura semanas o te impide hacer tu vida, pide ayuda a un profesional.

La atención plena (mindfulness) es prestar atención, a propósito, a lo que ocurre en el momento presente, sin juzgarlo. No se trata de dejar la mente en blanco ni de relajarse a la fuerza: la mente se va a ir a otras cosas muchas veces, y cada vez que te das cuenta y vuelves, estás practicando.

Práctica	Duración	Cuándo usarla
1. Respiración consciente	5 min	Para empezar el día o antes de una tarea
2. STOP	1 min	En medio de un momento de estrés
3. 5-4-3-2-1	2 min	Cuando la ansiedad sube
4. Escaneo corporal	10 min	Por la noche, para soltar tensión
5. Comer con atención	5 min	En una comida al día
6. Caminar con atención	10 min	En un paseo o un trayecto
7. Respiración cuadrada	3 min	Antes de un examen o una reunión
8. Tres cosas buenas	3 min	Antes de dormir

Las prácticas paso a paso

1. Respiración consciente

Siéntate cómodo. Lleva la atención al aire que entra y sale por la nariz, sin cambiarlo. Cuando la mente se vaya, nota a dónde ha ido y vuelve con amabilidad a la respiración.

2. STOP

1. **S**: para lo que estás haciendo.
2. **T**: toma una respiración lenta.
3. **O**: observa qué notas en el cuerpo, qué emoción y qué pensamiento.
4. **P**: prosigue, eligiendo cómo quieres seguir.

3. 5-4-3-2-1

Nombra 5 cosas que ves, 4 que puedes tocar, 3 que oyes, 2 que hueles y 1 que saboreas. Te trae al presente a través de los sentidos.

4. Escaneo corporal

Tumbado, recorre el cuerpo con la atención desde los pies hasta la cabeza. En cada zona, nota las sensaciones (calor, presión, hormigueo, nada) sin intentar cambiarlas.

5. Comer con atención

Elige un alimento. Míralo, huélelo, nota su textura. Mastica despacio y fíjate en cómo cambia el sabor. Sin pantallas.

6. Caminar con atención

Camina algo más despacio de lo habitual. Nota el apoyo de cada pie, el movimiento de las piernas, el aire en la cara y los sonidos alrededor.

7. Respiración cuadrada

Inspira contando 4, mantén 4, espira 4, mantén 4. Repite durante 3 minutos. Si mantener el aire te incomoda, sáltate las pausas.

8. Tres cosas buenas

Antes de dormir, escribe tres cosas que han ido bien hoy y por qué. Pueden ser muy pequeñas.

Calendario de práctica (4 semanas)

Marca la práctica que hiciste cada día y cuántos minutos.

Semana	L	M	X	J	V	S	D
1							
2							
3							
4							

TEN EN CUENTA

Si has vivido un trauma o tienes un problema de salud mental grave, algunas prácticas (como el escaneo corporal con los ojos cerrados) pueden resultar incómodas. Hazlas con los ojos abiertos, más cortas, o con la guía de un profesional.

Edición de noviembre de 2026. Material gratuito de TuProfesorParticular.es. Puedes imprimirlo y compartirlo sin fines comerciales.