

## ¿Qué es?



### MINDFULNESS:

Es estar atento a lo que está pasando en el momento presente, lo cual puede abrir una puerta de entrada a un modo más vital de estar en este mundo.

“Es la sintonía con nosotros mismos”.

### GRATITUD:

Como rasgo, es la tendencia individual y generalizada a notar y expresar aprecio por lo bueno de la vida.

Se define también como el estado emocional o sensación que surge cuando uno reconoce que ha obtenido un resultado valorado personalmente como positivo de una fuente externa.

## ALGUNOS BENEFICIOS DE PRACTICAR LA GRATITUD Y EL MINDFULNESS

### 1 FÍSICOS

- Mejora el funcionamiento cardiovascular.
- Disminuye de la presión arterial.
- Mejora el sistema inmunológico.
- Disminuye la probabilidad de desarrollar diabetes, pues regula los picos de insulina.



### 2 EMOCIONALES



- Disminución del estrés.
- Disminuyen los síntomas depresivos y de ansiedad.
- Aumentan las conductas pro-sociales, como el altruismo.
- Pueden ser usadas como herramientas para ayudar al tratamiento para dejar el uso de sustancias adictivas y en seguimiento terapéutico de personas con pensamientos suicidas.

## CÓMO INTEGRAR EL MINDFULNESS Y EL AGRADECIMIENTO A TUS DÍAS:

Te recomendamos que estas actividades las hagas diariamente.

### AGRADECIMIENTO

- Puedes tomarte de 5 hasta 20 minutos para hacer una pequeña lista agradeciendo por lo que tienes., por lo que vives diariamente y lo que sientes.
- Busca un lugar en tu casa donde, te sientas en paz, que sea un ambiente tranquilo y puedas reflexionar sobre que ha pasado a lo largo de tu día, decide que es lo que puedes anotar y agradecer. También lo puedes hacer al despertar. Recuerda, realmente no hay una hora establecida, escoge el horario que más te acomode.
- Busca materiales que te motiven, lápiz o plumas de colores, un cuaderno lindo, material para decorar tu cuaderno.
- Recuerda que es un momento para ti, siéntete libre.



### MINDFULNESS

- Lo puedes hacer en cualquier momento, pues es traer tu mente a lo que estás haciendo en el momento presente, te puedes ayudar mucho guiándote con la respiración diafragmática, si no la conoces puedes visitar el siguiente link en donde encontraras una pequeña explicación para poderla hacer correctamente.

<https://www.ipn.mx/assets/files/dch/docs/Conocenos/ConSalud/2023/CH/Respiraciondia.pdf>

- Realmente esta actividad no necesita un lugar específico. solo necesitas tener consciencia de las sensaciones de tu cuerpo, tus sentimientos, pensamientos y cómo actúas.
- Si lo deseas puedes incorporar música que te ayude a estar más en el aquí y el ahora, puedes también hacer uso de velas aromáticas.

**Recuerda que la práctica hace al maestro.**