GUÍA BÁSICA PARA EMPEZAR A PRACTICAR MINDFULNESS

Renmaly Angulo



Juntos en la búsqueda de bienestar

INTRODUCCIÓN

Renmaly Angulo



La ansiedad y el estrés son compañeros frecuentes durante el proceso oncológico, tanto para los pacientes como para sus familias. En esta ocasión, queremos ofrecerte una herramienta sencilla pero poderosa para encontrar momentos de calma y reconexión: El mindfulness.
El mindfulness, o atención plena, consiste en llevar nuestra atención al presente de manera intencional y sin juicio. Esta práctica puede ser especialmente útil para los pacientes oncológicos, ayudando a reducir la ansiedad, mejorar la calidad del sueño y aumentar el bienestar general.

A continuación, te presentamos una guía práctica para que puedas incorporar el mindfulness en tu día a día.

EQUIPAMIENTO

Ropa cómoda
Un lugar tranquilo
Ganas de comenzar a meditar



PASO A PASO

- *Busca un espacio tranquilo*

Encuentra un lugar donde puedas estar cómodo y sin interrupciones durante unos minutos. Puede ser en casa, en el jardín o incluso en tu coche (si estás estacionado y seguro).



- *Comienza con la respiración consciente:*

La respiración es una de las maneras más simple de anclar nuestra atención al presente. Síguelo así:

1. Siéntate cómodamente con la espalda recta pero relajada.
2. Cierra los ojos, si te sientes cómodo/a.
3. Inhala profundamente por la nariz, sintiendo cómo el aire llena tus pulmones.
4. Exhala suavemente por la boca.
5. Repite durante 2 a 5 minutos, dejando que tu atención regrese a la respiración cada vez que tu mente divague.







- *Practica la atención plena en actividades cotidianas:*

El mindfulness no solo se practica sentado. Puedes integrarlo en actividades diarias como :

- **Comer:** Saborea cada bocado, presta atención a los sabores, texturas y olores de los alimentos.
- **Caminar:** Observa cómo tus pies tocan el suelo, siente el ritmo de tu respiración al moverte.
- **Ducharte:** Enfócate en la sensación del agua en tu piel y los sonidos del agua cayendo.

- *Usa recursos adicionales:*

Si deseas profundizar en tu práctica, aquí hay algunas opciones:

- **Apps de meditación guiada:** Headspace, Calm o Insight Timer.
- **Videos o podcast:** En mi podcast "Hablemos de Psicooncología", encuentras episodios dedicados a este tema y ejercicios de meditación que puedes practicar en tu día a día.
- **Grupos de apoyo:** Algunos centros oncológicos ofrecen sesiones de mindfulness para pacientes.



BENEFICIOS DEL MINDFULNESS

Diversos estudios han demostrado que la práctica regular del mindfulness puede:

- *Reducir la ansiedad y el estrés.*
- *Mejorar el sueño y la fatiga.*
- *Aumentar la capacidad de manejar el dolor.*
- *Generar una mayor sensación de control y calma.*

Comprométete con pequeños pasos:

Recuerda, no necesitas practicar durante horas. Incluso unos minutos al día pueden marcar una gran diferencia. Lo importante es ser constante y permitirte experimentar el momento presente con apertura y curiosidad.
Si deseas aprender más sobre el mindfulness o tienes preguntas sobre cómo integrarlo en tu vida, no dudes en escribirme. Estoy aquí para acompañarte.

¡Un respiro a la vez, un paso a la vez!



SOBRE MÍ



¡Hola!

Soy psicóloga, psicooncóloga y psicoterapeuta, especializada en mindfulness y creadora de Hablemos de Psicooncología. A través de esta plataforma, comparto información, herramientas y recursos prácticos diseñados para apoyar a pacientes oncológicos, sus familias y cualquier persona interesada en mejorar su bienestar emocional.
Además, soy la voz detrás del podcast **Hablemos de Psicooncología** y de su sección **PsicoMomentos**, donde exploramos juntos temas clave de psicología y psicooncología, con historias, ejemplos y estrategias que inspiran y transforman.
Mi misión es clara: brindar un espacio accesible y humano para acompañarte en tu camino hacia una mejor calidad de vida, promoviendo el bienestar emocional y mental a través del conocimiento y la reflexión.
Gracias por formar parte de esta comunidad. Juntos podemos construir un espacio de apoyo, aprendizaje y crecimiento.

Kenmaly Angulo

Cómo puedo ayudarte

¡No dudes en dejarnos tus preguntas y comentarios!

CONTACTO

Sitio web

renmaly.systeme.io

Redes sociales

@renmaly

Email

renmaly@gmail.com



RA Renmaly ANGULO