

ACTIVIDAD DEPORTIVA

MARTES, 14 DE ABRIL

Actitud positiva y actividades relajación.

La especial adversidad de la situación presente genera malestar emocional y gran incertidumbre lo que normalmente se manifiesta en estados emocionales poco favorecedores para fortalecer nuestra capacidad de afrontamiento como son la ansiedad o la depresión.

La forma más eficaz de intervenir y prevenir estos estados emocionales es la capacidad de adoptar una actitud positiva que nos ayude a mantener un adecuado equilibrio psicológico. Además una buena actitud es esencial para mantener estados de calma y poder afrontar así la situación en la que nos encontramos.

Algunas de las prácticas para favorecer este bienestar emocional son: generar rutinas diarias, realizar ejercicio físico, generar y mantener redes de apoyo positivas que generan estados de felicidad y nos permita compartir nuestras inquietudes y preocupaciones, y evitar la sobreinformación.

Actividad:

Caminata Conscientes.

En estos días observamos como una de nuestras actividades físicas preferidas es el poder caminar dentro de casa o en espacios abiertos anexos a las mismas (por ejemplo, parcelas agrícolas, jardines, etc).

Sin embargo, ¿Estamos siendo conscientes de esta caminata?

La caminata consciente debe hacer siguiendo una serie de pautas como son:

- Caminar sin propósito, caminar porque no hace disfrutar, caminar como actividad de disfrute por sí misma.
- Desprendernos de nuestras preocupaciones y ansiedades, prestar toda nuestra atención en la actividad que realizamos nos aleja de otro tipo de ideas limitantes.
- “La sonrisa de la Mona Lisa”, recuerden que el simple hecho de caminar nos proporciona estados de paz.
- Contar los pasos que realizamos, esto centrará nuestra atención en esta actividad lo que evita todo tipo de distracciones.
- Repetir palabras que hagan centrar nuestra atención en el momento presente. Por ejemplo, ir repitiendo “Aquí y Ahora” mientras caminamos
- Caminar de forma segura, como si cada paso fuera una afirmación hacia la paz y la felicidad.
- Imaginar que por cada paso realizado brota una flor hermosa y radiante. Esto proporcionará estado de paz, tranquilidad y seguridad.
- Repetir esta actividad continuamente para contar con un entrenamiento suficiente que nos permita aplicarla ante situaciones de crisis o emociones de enojo y angustia.
- No existe el momento perfecto, cualquier oportunidad es buena.

Esta actividad proporciona múltiples beneficios a nivel cognitivo (por ejemplo, aumenta nuestra memoria de trabajo, favorece la creatividad, desarrolla nuestra capacidad de atención, etc), emocional (por ejemplo, ayuda a controlar estados de estrés y ansiedad, proporciona estado de calma y felicidad, etc) y social (por ejemplo, desarrollo inteligencia emocional, favorece relaciones sociales más significativas, etc).

Les dejamos un Audio que favorecerá la práctica de esta actividad obtenido de Intimind, tu App de Mindfulness.

<https://www.youtube.com/watch?v=LqAzjsN30XY>

Fuentes:

<https://www.euskadi.eus/confinamiento-saludable/web01-a2korona/es/>

<https://umivale.es/dam/web-corporativa/coronavirus/Ficha-Informativa-COVID-19-n-6-Importancia-de-una-actitud-positiva-frente-al-COVID-19.pdf>

https://www.google.com/search?q=beneficios+mindfulness&rlz=1C1GCEA_enES833ES833&oq=beneficios+mindfu&aqs=chrome.1.69i57j0l7.4385j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8