

¿Muchos proyectos? según experto Tec el mindfulness te puede ayudar



Un nuevo ciclo escolar suele ser bastante abrumador para los alumnos, por lo que **Antonio Fierros**, instructor del **taller de Yoga y Mindfulness** del **Tecnológico de Monterrey campus Sinaloa**, da consejos y presenta las ventajas que tiene el añadir el **mindfulness** como un **hábito en tu vida** y cómo este te ayuda **a que aprendas mejor**.

De acuerdo al profesor, el **mindfulness es una serie de ejercicios que permite** tomar una pausa en el día y enfocarse en nuestra respiración al inhalar y exhalar, lo que permite enfocarse en lo que está sucediendo en el cuerpo y le darle la atención y energía que necesita.

Para evitar el estrés y mantenerse enfocados en el aquí y ahora, el profesor recomienda estos **cinco consejos esenciales** para que el mindfulness te ayude a **mejorar tu experiencia estudiantil**.

1. Una actitud positiva

El maestro Antonio, recomienda empezar esta práctica con una **mente abierta** y con **paciencia** debido a que esto no se puede volver un **hábito** de manera inmediata, ya que requiere un tiempo de **adaptación**. Además, aclara que cuando realices este tipo de ejercicios mantengas una **respiración profunda** y una **espalda recta**.

"¡Lo importante es intentarlo!", afirma el profesor Antonio.

2. Dedicarle tiempo

“10 minutos al día, 5 días a la semana por 14 días es lo ideal para poder hacer del mindfulness un hábito”, comentó el profesor.

Del mismo modo, no se tiene que mantener la misma pose mientras se enfoca en la respiración, por lo que recomienda **hacer cambios de manera paulatina**.

Además, destacó que es recomendable practicarlo tanto en la mañana como en la noche y colocar recordatorios en los celulares para que **se convierta en hábito**.



width="450" loading="lazy">

3. Busca un lugar especial

El lugar es aquel en el que te sientas **cómodo**, se puede hacer entre **recesos de estudio**, en un escritorio, en la cama, o en un lugar asignado en tu casa, cualquier lugar es el ideal para hacer mindfulness, **en especial si te brinda tranquilidad**.

4. Escucha tu cuerpo

El profesor comentó que, también no solo sentimos el **estrés** en la mente sino también en el cuerpo. Cuando se sienta el cuerpo tenso es otra forma de estrés, por lo que recomienda que ese es el momento preciso para hacer una sesión de **mindfulness**.

5. Si te distraes, simplemente regresa

Si te distraes, no importa. En muchas ocasiones cuesta **enfocarse** en algo en específico, por lo que el profesor explica que es completamente normal y solamente tienes que volver a **respirar** y **enfocarte** en ello.

Una mente tranquila para ser creativo

Además, el profesor Antonio enfatizó que una **mente tranquila** saca a relucir el lado **creativo** de las personas y eleva la **concentración de los alumnos** en sus actividades diarias.

*“El estudio se vuelve de **calidad** debido a que la mente está totalmente **enfocada** en el tiempo presente”,* recalcó el profesor Antonio.

Para finalizar, el profesor mencionó que esta practica ayuda a **controlar nuestros sentimientos** haciendo así que los retos escolares los veamos de una manera más llevadera y que incluso, llegemos a disfrutarlos, creando una **actitud positiva**.



width="450" loading="lazy">

Para finalizar el profesor expresó que en los estudios el hacer **mindfulness** ayuda a mantener **bajos los niveles de cortisol**, la hormona del **estrés**, además de **priorizar nuestras actividades**

y hacerlas con mejor **calidad**.

Si eres estudiante o colaborador del **Tecnológico de Monterrey**, puedes consultar tu agenda local de actividades para programar **tus sesiones de mindfulness**.

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN: