

ENTRENAMIENTO DE LA ATENCIÓN PARA REDUCIR LA ANSIEDAD SOCIAL

HOJA DE EJERCICIO

conquersocialanxiety.com

El entrenamiento de la atención es un tipo de intervención que ayuda a las personas con ansiedad social a desarrollar habilidades para gestionar mejor su atención y centrarse en el momento presente. Implica ejercicios específicos diseñados para mejorar el control atencional, reducir la distracción y aumentar la flexibilidad mental.

Muchas personas con ansiedad social experimentan una mayor concentración en sí mismas y rumiación, lo que puede exacerbar los sentimientos de ansiedad y contribuir a patrones de pensamiento negativos. El entrenamiento de la atención puede ayudar a las personas a aprender a desviar su atención de la autoconversación negativa y los pensamientos intrusivos, y a centrarse en el momento presente y en su entorno. Esto puede aumentar la sensación de calma, mejorar la regulación emocional y reducir la ansiedad.

A algunas personas les puede resultar útil practicar a diario durante unos minutos, mientras que otras pueden preferir sesiones de práctica más largas unas cuantas veces a la semana. Es importante encontrar una rutina que te funcione y mantenerla de forma constante para cosechar los beneficios del entrenamiento de la atención.

Ejercicio 1: Respiración Consciente

Este ejercicio está diseñado para ayudarte a centrar tu atención en la respiración, que puede utilizarse como ancla para devolver tu atención al momento presente cuando tu mente empiece a desviarse.

1. Busca un lugar tranquilo y cómodo para sentarte o acostarte.
2. Cierra los ojos y respira profundamente.
3. Presta atención a tu respiración y concéntrate en la sensación del aire que entra y sale de tu cuerpo.
4. Si tu mente empieza a distraerse, simplemente reconoce el pensamiento y vuelve a centrarte en la respiración.
5. Continúa concentrándote en la respiración durante 5-10 minutos, o tanto tiempo como te sientas cómodo.

Ejercicio 2: Escaneo Corporal

Este ejercicio está diseñado para ayudarte a desarrollar conciencia de las sensaciones físicas de tu cuerpo, lo que puede ayudarte a reconocer mejor cuándo experimentas estrés y ansiedad.

1. Busca un lugar tranquilo y cómodo para sentarte o acostarte.
2. Cierra los ojos y respira profundo.
3. Empezando por la parte superior de la cabeza, recorre lentamente tu cuerpo y presta atención a cualquier sensación que sientas.
4. Observa las zonas de tensión, incomodidad o dolor.
5. Al notar cada sensación, respira profundamente e imagina que la sensación desaparece con cada exhalación.
6. Sigue escaneando tu cuerpo, bajando por la cara, el cuello, los hombros, los brazos, las manos, el pecho, el estómago, las caderas, las piernas y los pies.
7. Cuando llegues a la planta de los pies, respira profundamente varias veces y abre lentamente los ojos.

Ejercicio 3: Notar los Sonidos

Este ejercicio consiste en centrarte en los sonidos de tu entorno y observarlos sin emitir juicios. Puede ayudarte a entrenar tu atención y a ser más consciente del momento presente.

1. Busca un lugar tranquilo donde puedas sentarte y concentrarte en tu entorno sin distracciones. Puedes sentarte en un cojín o en una silla, lo que te resulte más cómodo.
2. Cierra los ojos o mantenlos abiertos, lo que te resulte más natural.
3. Empieza a centrarte en los sonidos que te rodean. Fíjate en los sonidos que están cerca de ti, y luego desplaza gradualmente tu atención hacia los sonidos que están más lejos.
4. Observa los sonidos sin intentar etiquetarlos ni juzgarlos. Observa simplemente las cualidades del sonido, como el volumen, el tono y el ritmo.
5. Si tu mente divaga, vuelve a centrar suavemente tu atención en los sonidos que te rodean. Es normal que tu mente se distraiga, así que no te juzgues si lo hace.
6. Sigue concentrándote en los sonidos durante 5-10 minutos, o tanto tiempo como te sientas cómodo.
7. Cuando estés preparado, respira profundamente unas cuantas veces y abre lentamente los ojos si los tenías cerrados.

Recuerda que el entrenamiento de la atención es una habilidad que requiere práctica, así que no te preocupes si tu mente se distrae durante el ejercicio. La clave está en devolver suavemente tu atención al momento presente siempre que notes que tu mente se ha desviado. Además, la información proporcionada en esta hoja de ejercicios no sustituye al consejo, diagnóstico o tratamiento médico.