

Grupo de Afrontamiento de la Ansiedad en Atención Primaria.

*Octava sesión: Poner la atención en el
caminar y el movimiento. Guía*



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo



Guía impulsada por la Dirección General de Asistencia Sanitaria y Resultados en Salud del Servicio Andaluz de Salud en colaboración con el Programa de Salud Mental, en el marco de la Estrategia de Cuidados de Andalucía.

Autoría:

Casta Quemada González

Zayda Bosch Vera

M^a José Ariza Conejero

Josefa Guerra Arévalo

José María García-Herrera Pérez-Bryan

Daniel Moreno Sanjuán

Revisión:

Evelyn Huizing

Almudena Millán Carrasco

Declaración de intereses: Las personas que han participado en la autoría y revisión de este documento declaran que no existe interés económico o personal, directo o indirecto, ni ninguna situación que pueda afectar a las actuaciones y decisiones durante su proceso de elaboración. Información disponible bajo petición a:



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons
[Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Título: Quemada González, C y cols. Grupo de afrontamiento de la ansiedad en Atención Primaria. Guía revisada Edita: Servicio Andaluz de Salud. Consejería de Salud y Consumo. Junta de Andalucía. 2023. Maquetación y Cubierta: Cristina Pavón López. Escuela Andaluza de Salud Pública. Consejería de Salud y Consumo.

Repositorio Institucional del Servicio Andaluz de Salud:
<https://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/publicaciones/grupos-de-afrontamiento-de-la-ansiedad-en-atencion-primaria>

Atención en el caminar y en el movimiento

Indicaciones

Cada vez que andes, ya sea distancias largas, como ir al trabajo, o más cortas, como ir de una habitación a otra, tómalolo como una oportunidad. Pon la atención en el contacto de las plantas de los pies con el suelo y en el movimiento de las piernas, dejando el resto del cuerpo en absoluta relajación. Desplázate lo más lento que puedas. Considera el andar como una de tus prácticas diarias importantes. Cada vez que muevas el cuerpo (para el aseo, las necesidades fisiológicas, la comida, las labores de la casa...), pon la atención en la parte del cuerpo que se está moviendo o en la respiración. Deja que por sistema tu atención vaya a la actividad que estás realizando con tu cuerpo y disfruta de la sensación de movimiento. No tienes prisa y no tienes nada mejor que hacer que ser consciente de ti misma/o.

Fuente: *García Campayo, J., Navarro, M., Mindfulness para todos Editorial Siglantana S. L., 2018*



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo