FICHA 39 · PARA EL PSICÓLOGO

Caminar con atención plena

Prestar atención al cuerpo que camina

OBJETIVO

Proponer una práctica de mindfulness en movimiento, a menudo más accesible que la meditación sentada para personas inquietas o ansiosas.

PARA QUIÉN

Ansiedad, inquietud, rumiación, dificultad para estar sentado/a. Adultos y adolescentes.

DURACIÓN

5-15 min

DESARROLLO

1. Presenta el caminar como una meditación: no se va a ningún sitio, se camina por caminar.
2. Guía la atención hacia los pies: el contacto con el suelo, cómo se desenrolla el paso, el cambio de peso.
3. Amplía después a todo el cuerpo que camina, y luego a los sonidos y al entorno.
4. Cuando la mente se vaya, se nota y se vuelve a los pies, sin juzgarse.
5. Propón una práctica de 5 a 10 minutos al día, en casa o fuera (por ejemplo, en un trayecto habitual).

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Adapta el ritmo a las capacidades físicas de la persona. Fuera de casa, mantener la atención suficiente al entorno (tráfico).

REFERENCIAS

Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Delacorte.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression (2nd ed.). Guilford.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 39 · HOJA PARA ENTREGAR

Caminar con atención plena

No hace falta estar sentado/a para practicar mindfulness. Puedes caminar prestando atención a tu cuerpo, sin intentar llegar a ningún sitio.

1. Camina un poco más despacio de lo habitual.
2. Siente los pies: el talón que se apoya, el pie que se desenrolla, el peso que pasa de una pierna a otra.
3. Amplía la atención a todo el cuerpo, y luego a los sonidos y a lo que te rodea.
4. Cuando la mente se vaya, nótalo y vuelve a los pies.

Día	Dónde y cuánto tiempo	Lo que noté	Tensión después /10

¿Qué noto de diferente cuando camino así?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones