



 Open Mind

Mindfulness en Seguridad: Cómo Mantener la Calma en Situaciones de Tensión



Introducción

Los profesionales de la seguridad están expuestos a situaciones que requieren atención constante, rapidez en la toma de decisiones y una actitud serena ante lo inesperado. El Mindfulness, o atención plena, es una herramienta eficaz para desarrollar la capacidad de responder sin reactividad, reducir el estrés y mantener el enfoque en entornos exigentes. Este manual te ofrece prácticas concretas para aplicar el Mindfulness en tu día a día como vigilante o auxiliar de seguridad.

Beneficios del Mindfulness

Responder sin reactividad ante situaciones inesperadas

Reducción significativa de los niveles de estrés laboral

Aplicaciones Prácticas

Mantener el enfoque en entornos exigentes y cambiantes

Desarrollar herramientas para la gestión emocional diaria

Prácticas de Mindfulness para Profesionales de Seguridad

1. Respiración Consciente en Momentos Críticos

- En una situación tensa, detente un instante.
- Inhala profundamente por la nariz y exhala lentamente por la boca durante 3 a 5 ciclos.
- Esto regula el sistema nervioso y te permite responder con mayor claridad.

Detectar la tensión

Reconocer cuando una situación está generando estrés o ansiedad

Pausar brevemente

Tomar un momento consciente antes de reaccionar

Respirar profundamente

Realizar 3-5 ciclos completos de respiración controlada

Responder con claridad

Actuar desde un estado mental más equilibrado y consciente

Escaneo Corporal Rápido

2. Escaneo Corporal Rápido (Check-in en el Turno)

- Cada 2-3 horas, toma 1 minuto para recorrer mentalmente tu cuerpo: pies, piernas, abdomen, espalda, mandíbula.
- Detecta tensiones y suéltalas conscientemente.
- Este gesto mejora la conciencia corporal y previene la sobrecarga emocional.

Pies y piernas
Detectar tensión en extremidades inferiores

Mandíbula
Relajar tensión facial acumulada



Abdomen

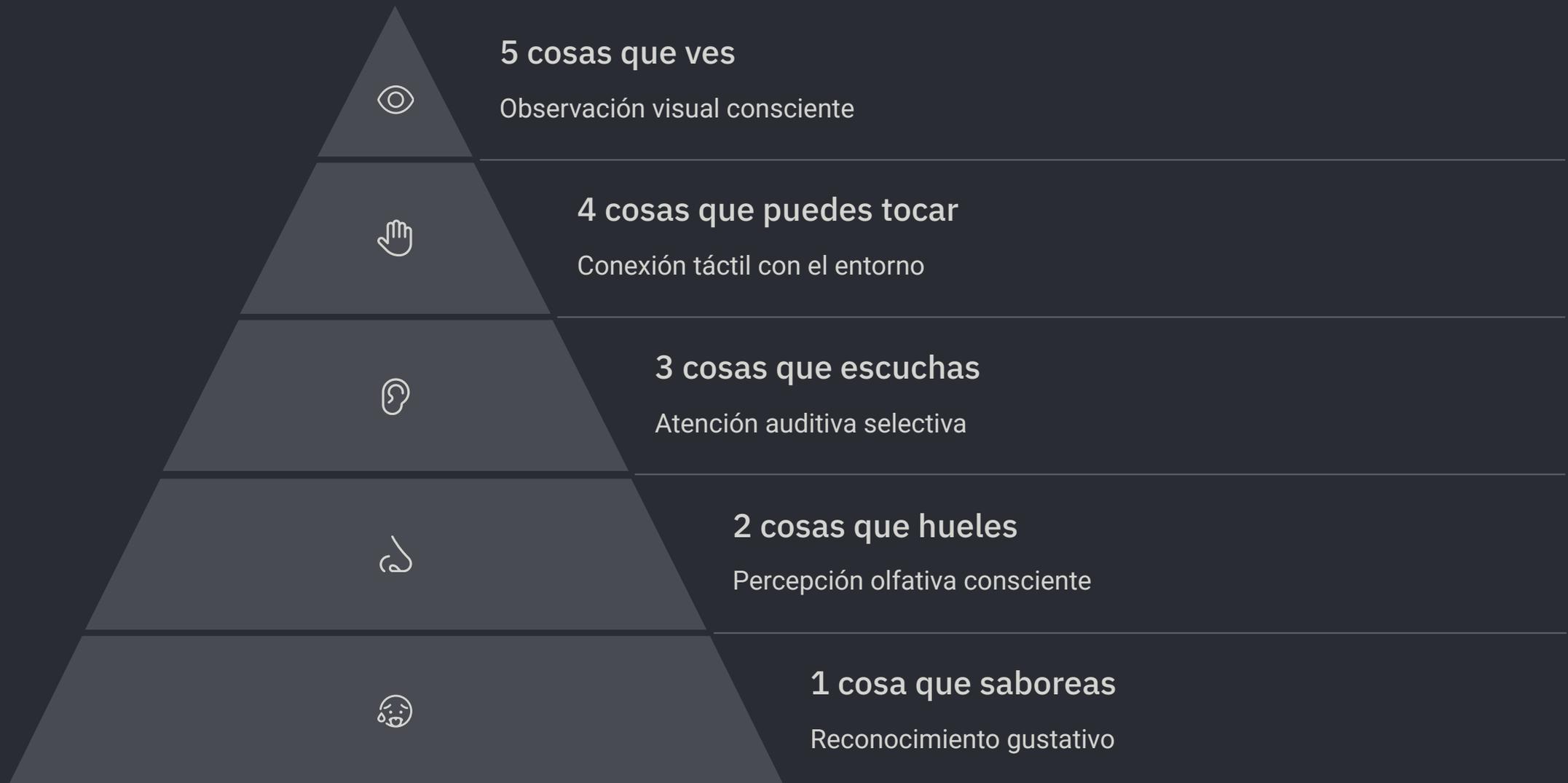
Observar respiración y tensión central

Espalda

Identificar rigidez postural

Anclaje en el Presente con los 5 Sentidos

- Observa 5 cosas que ves, 4 que puedes tocar, 3 que escuchas, 2 que hueles y 1 que saboreas.
- Esta técnica de anclaje es ideal para reconectarte con el presente en momentos de ansiedad.



Rutina de Inicio de Turno con Intención

- Antes de comenzar el turno, tómate 2 minutos para definir tu intención del día: "Hoy mantengo la calma ante cualquier situación".
- Repetir una frase positiva crea un anclaje emocional que influye en tu actitud.



Reservar tiempo

Dedicar 2 minutos antes del turno



Formular intención

Crear una frase positiva específica



Repetir mentalmente

Reforzar el anclaje emocional



Comenzar protegido

Iniciar el turno con actitud positiva



Práctica Breve de Mindfulness al Finalizar el Turno

- Al terminar, siéntate 2 minutos con la espalda recta y observa tu respiración sin modificarla.
- Agradece mentalmente haber superado el día con profesionalidad.
- Esta práctica favorece el descanso y previene el agotamiento emocional acumulado.



Postura adecuada

Siéntate con la espalda recta en un lugar tranquilo al finalizar tu turno



Observación de la respiración

Mantén atención en tu respiración natural sin intentar modificarla



Gratitud consciente

Agradece mentalmente por haber completado tu trabajo con profesionalidad



Desconexión laboral

Permite que esta práctica marque el final de tu jornada y facilite la transición



ConclusiOM

Aplicar el Mindfulness en el trabajo de seguridad no solo mejora tu estado emocional, sino que también potencia tu eficacia, reduce el riesgo de errores y mejora tus relaciones laborales. Recuerda: la calma no es ausencia de tensión, sino la capacidad de mantener la estabilidad interna en medio del movimiento externo.

Avala: Equipo Open Mind

Mejora emocional

El Mindfulness ayuda a gestionar el estrés y las emociones difíciles durante situaciones de alta presión

Mayor eficacia

La atención plena potencia la capacidad de respuesta y la toma de decisiones acertadas

Reducción de errores

La práctica regular disminuye las distracciones y mejora la concentración en tareas críticas

Mejores relaciones

Facilita la comunicación efectiva y la empatía con compañeros y público



Terapia Online y Recursos para el Bienestar



Terapia Online

(1ª sesión gratis, después 39€ sesión)



Meditaciones Guiadas

Encuentra la calma interior.



Clases de Yoga

Mejora tu bienestar físico y mental.



Música de Relajación

Ambiente sonoro para reducir el estrés.

Sitio Web

www.openmind.eco