

Mini Guía de Mindfulness para Modelos

Conecta con tu cuerpo, tu mente y tu presencia

¿Qué es el mindfulness?

El mindfulness es la práctica de estar **plenamente presente** en el momento, sin juzgar lo que estás pensando o sintiendo.

Como modelo, esto te ayuda a mejorar tu conexión emocional frente a la cámara, reducir la ansiedad y expresarte con autenticidad.

Beneficios del mindfulness en el modelaje

- ✓ Mejora tu presencia en sesiones y castings
 - ✓ Fortalece tu autoestima frente a la crítica
 - ✓ Reduce el estrés y la comparación constante
 - ✓ Aumenta tu conciencia corporal
 - ✓ Potencia tu conexión emocional en fotos y pasarela
-

Ejercicios prácticos

1. Respiración consciente antes de una sesión

- Busca un lugar tranquilo.
- Respira profundo por la nariz, exhala por la boca.
- Hazlo durante 3 minutos.
- Lleva tu atención al aire entrando y saliendo.
- Si aparecen pensamientos, obsérvalos y déjalos ir.

 *Úsalo para calmar los nervios antes de entrar a cámara o pasarela.*

2. Escaneo corporal en medio de una sesión

- Haz una pausa entre cambios de pose.
- Lleva tu atención desde la cabeza hasta los pies.
- Observa tensiones: cuello, hombros, mandíbula.
- Suelta con un par de exhalaciones profundas.

 *Esto mejora tu postura, relaja el rostro y da fluidez a tus movimientos.*

3. Anclaje sensorial

- Elige un “ancla” durante la sesión: el sonido de la música, el tacto de tu ropa, la luz sobre tu piel.
- Cuando te sientas fuera de ti, vuelve a ese punto.
- Te traerá de vuelta al presente.

 *Ideal para mantener el foco durante largas jornadas o bajo presión.*

4. Reflexión consciente post-casting

- Tómame 5 minutos después de cada experiencia para escribir:
 - ¿Cómo me sentí?
 - ¿Qué aprendí hoy?
 - ¿Qué quiero soltar?
- No juzgues. Solo observa.

 *Esto ayuda a evitar que te quedes rumiando si “lo hiciste bien o mal”.*

Tips extra para integrar mindfulness en tu día a día

-  Practica atención plena mientras te maquillas o te vistes
 -  Haz caminatas conscientes, notando tus pasos y tu entorno
 -  Come sin pantallas, sintiendo sabores, texturas y aromas
 -  Haz pausas sin celular para volver a ti
-

Recuerda esto:

-  **No necesitas estar perfecta. Solo necesitas estar presente.**
 -  Tu cuerpo es tu herramienta, pero tu mente es tu aliada.
 -  La modelo más poderosa es la que se habita a sí misma.
-

Guarda esta guía cerca de tu bolso de casting o tu maleta de sesión

Una mente presente puede transformar tu carrera tanto como una buena cámara.