

El objetivo de la atención plena

Prestar atención de forma intencional (y con un objetivo)



La atención plena es la consciencia que surge al prestar atención, de manera intencional, en el momento presente, sin juzgar, en beneficio de la autocomprensión y la sabiduría.

– JON KABAT-ZINN, PH.D.



Se calcula que la mente procesa entre 6,000 y 60,000 pensamientos al día. Son muchos.

Ciertamente, cada uno de nosotros tiene lo que equivale a la supercomputadora más potente del mundo en la cabeza. Aun así, con tantos pensamientos que debemos procesar todos los días, es inevitable que las cosas se desordenen un poco ahí adentro.

Cuando nuestros pensamientos están demasiado desordenados, es fácil que nos quedemos atorados en el pasado, que nos preocupemos por el futuro y que seamos más propensos a lidiar con pensamientos y emociones inquietantes.

Cuando esto ocurre, un poco de atención plena puede ayudar.

Cómo centrar la atención de un cerebro inquieto

Una idea equivocada sobre la atención plena es que se trata de un ejercicio de relajación o de una forma de vaciar la mente y desconectarnos de los pensamientos y las emociones. En realidad, es una práctica que nos enseña a estar más conscientes y alertas sobre lo que ocurre con nuestros pensamientos y emociones sin juzgarnos a nosotros mismos por tenerlos.

El objetivo de cualquier práctica de atención plena es convertir la consciencia de uno mismo en algo natural. Al registrar los pensamientos y las emociones en el momento en el que surgen, podemos responder de forma más reflexiva, tranquila y positiva, incluso en situaciones estresantes o abrumadoras.

Aprender a observar nuestra vida interior de esta forma intencionada y sin prejuicios nos da la oportunidad de reconocer y abordar los pensamientos y las emociones fuertes antes de que puedan abrumarnos. A su vez, esto nos ayuda a poner las cosas en pausa y darnos un respiro cuando sentimos demasiado estrés o ansiedad, o cuando nos quedamos atrapados en un ciclo de pensamientos negativos.

Los múltiples beneficios de la atención plena

Las investigaciones demuestran que las prácticas regulares de atención plena pueden reducir el estrés y mejorar lo siguiente:



la salud física y mental



el bienestar emocional



la comunicación y las relaciones



la calidad del sueño

Aunque las prácticas de atención plena son eficaces por sí mismas, suelen utilizarse como complemento de métodos más tradicionales de atención a la salud mental, como la orientación y la terapia cognitivo-conductual. Incluso, han demostrado ser tan eficaces como algunos medicamentos antidepresivos para tratar la ansiedad y la depresión.

Un sencillo ejercicio de atención plena para hacer en cualquier lugar

Otra cosa buena de la atención plena es que no tiene por qué ser algo complicado. No requiere herramientas ni equipo adicionales, solo su cerebro y un poco de tiempo para concentrarse en silencio y practicar un ejercicio de atención concentrada como este:

- ➔ Inhale profundamente un par de veces por la nariz y exhale por la boca.
- ➔ Vuelva a respirar con normalidad y fíjese en dónde percibe más su respiración. ¿En la nariz? ¿En el pecho o en el estómago?
- ➔ Ahora, identifique cualquier otra sensación física, como la de estar sentado o de pie, el movimiento del aire o el tacto de la ropa sobre su piel.
- ➔ Cada vez que surja un pensamiento disperso, sea consciente de él y piense: "Estoy teniendo un pensamiento disperso". Luego, déjelo ir.

- ➔ Poco a poco, vuelva a centrar su atención en la respiración y en su cuerpo.

Podría resultar incómodo, pero es completamente normal distraerse con alguno que otro pensamiento. Trate de no juzgarse a sí mismo ni sus pensamientos o sentimientos. En lugar de eso, reconózcalos y vuelva a centrar su atención.

Cómo encontrar más momentos de atención plena

Según eM Life, nuestro aliado en la atención plena guiada, los participantes de sus programas de atención plena obtienen los mayores beneficios al reducir los niveles de estrés cuando practican por 14 minutos diarios, pero incluso las sesiones cortas indican tener un impacto.

A continuación, se exponen algunas ideas para distribuir momentos de atención plena breves y prolongados a lo largo del día. Combine las opciones hasta encontrar algo que le funcione; recuerde que no busca la perfección, solo la práctica. *Nota: los siguientes artículos vinculados están en inglés.*



Calcule su tiempo: Utilice un temporizador cuando haga el ejercicio de concentración descrito anteriormente. Empiece practicando uno o dos minutos y, si puede, aumente gradualmente a sesiones de hasta 5, 10 o 15 minutos.



Practique estar presente: Haga una pausa a lo largo del día y utilice todos sus sentidos para percibir el mundo que lo rodea. Preste atención y nombre tres o cuatro cosas que pueda ver, oír, oler o tocar. Preste atención a las reacciones físicas y emocionales al nombrar cada una de ellas y, luego, pase a la siguiente sin juzgarse ni ceder a la distracción.



Escuche activamente: Practique estar presente en el momento y concentrarse en las conversaciones e interacciones con las demás personas. Reconozca sus emociones y los factores que desvían su atención y, a continuación, vuelva a dirigir su atención a lo que está diciendo su interlocutor del mismo modo en el que redirigiría su concentración interna cuando se desvía. [En este video](#), encontrará 5 consejos para ser una superestrella de la escucha activa.



Acepte lo cotidiano: Es probable que realice decenas de tareas diarias en piloto automático, como cepillarse los dientes, vestirse, preparar té o café, y darles de comer a sus mascotas. Utilice esas actividades como oportunidades para practicar una respiración tranquila y centrar deliberadamente su atención en la mecánica y las sensaciones de cada tarea.



CONSEJO PROFESIONAL:

Visite eM Life y pruebe [10 Short Everyday Mindfulness Practices](#) (Diez breves prácticas cotidianas de atención plena) para empezar, [Mindful Daily](#) (Programa diario de mindfulness) para obtener los 14 minutos recomendados o [Mindfulness Based Cognitive Training](#) (Entrenamiento cognitivo basado en el mindfulness) para prácticas más avanzadas. (Los visitantes que ingresen a eM Life por primera vez tendrán registrarse sin costo en eM Life a través del [hub digital de Concern](#)).



Para obtener herramientas y recursos personalizados, visite el hub digital de Concern, regístrese en employees.concernhealth.com y seleccione el botón “**Get Services**” (Obtener servicios) en el menú superior derecho.

Este boletín es solo con fines informativos y no debe utilizarse para sustituir la asesoría profesional. Si considera que su nivel de estrés está afectando su bienestar, puede comunicarse con nosotros para obtener ayuda y apoyo adicionales.

Llame al 800.344.4222
employees.concernhealth.com