

Atención plena

Descubra el poder de sentirse absolutamente presente y al tanto de dónde está y de lo que está haciendo y de no exagerar ni sentirse agobiado por lo que pasa a su alrededor.

Todos hemos tenido esos momentos: estoy pero no estoy. En un mundo que va a un ritmo tan rápido con tecnología que permite estar presente en tantos momentos, puede ser fácil sentirse mentalmente sobrecargado. Pero si comienza a practicar la atención plena y se enfoca en conectarse con el presente, puede verse beneficiado.

Los beneficios de vivir en el presente

- **Se vuelve más consciente de sus pensamientos.** Puede hacer una pausa y no tomarlos tan literalmente. De esa forma, su respuesta al estrés no se dispara.
- **No reacciona inmediatamente a una situación.** Contrariamente, tiene un momento para hacer una pausa y luego pensar en la mejor solución.
- **La atención plena pone su mente en modalidad de “estar”,** que está relacionada con la relajación. La modalidad de “hacer” está relacionada con la acción y la respuesta al estrés.
- Usted está más al tanto y **más consciente de las necesidades de su cuerpo.** Puede detectar antes los problemas y tomar medidas.
- Es **más consciente de las emociones de otras personas** (inteligencia emocional).
- La atención plena **reduce la actividad en la parte del cerebro que activa la respuesta al estrés,** disminuyendo el “ruido de fondo” que le produce a su mente.
- **Puede concentrarse mejor.** Es más probable que llegue a “la zona”, ese estado en el que se siente en control de lo que hace y donde actúa de la mejor manera.
- **Puede cambiar de actitud con respecto al estrés.** En vez de solo ver la parte negativa de sentirse estresado, la atención plena le da el espacio para ver el estrés de forma distinta.

¿Atención plena es lo mismo que meditación?

Practicar la atención plena es en realidad un tipo de meditación. La meditación es la práctica de alcanzar el estado máximo de conciencia y concentración. La atención plena es simplemente el acto de concentrarse en estar en el presente, algo que no tiene que practicar durante 20 minutos a la vez. Puede prestar atención plena en cualquier lugar, en cualquier momento.

Dele un descanso a su mente

Intente meditar durante un minuto al día para dar tiempo a sus emociones, cerebro y cuerpo para que se recuperen del estrés. Si puede meditar a primera hora de la mañana, es una excelente forma de empezar el día. Visite kp.org/listen para escuchar podcasts (en inglés), o pruebe con la meditación básica de un minuto a continuación.

