

ATENCIÓN PLENA

Es un estado de conciencia sin juicio de lo que está pasando en el momento presente, incluso la conciencia de los pensamientos, emociones y sentido que uno experimenta.

Componentes de la atención plena:

Ser consciente: Durante un estado de atención plena, te das cuenta de tus pensamientos, emociones y sentidos físicos mientras están ocurriendo. La meta NO es dejar de pensar, sino darte cuenta de esos pensamientos y emociones en vez de perderte en ellos.

Aceptar: Aceptar los pensamientos, emociones y sentidos de que te das cuenta SIN juzgarlos. Por ejemplo: si te das cuenta de que tienes una melodía, sólo date cuenta que tienes una melodía, y prosigue poniendo atención a lo demás; si te sientes inquieta (o) date cuenta que estás inquieta (o) y como se siente en tu cuerpo esa "inquietud" o seguir observando detalles de tu ambiente.

Beneficios de la atención plena:

- Menos síntomas de depresión y ansiedad
- Más satisfacciones en las relaciones con otros
- Memoria, enfoque y proceso mental mejorados
- Menos perseverancia en un problema
- Mejor habilidad para adaptar a las situaciones estresantes
- Mejor habilidad para manejar las emociones.

Práctica de atención plena: Atención plena es un estado mental, en vez de ser un ejercicio o una acción en particular. Sin embargo, sin practicar, es difícil lograr estar en éste estado.

Técnicas:

Meditación de Atención Plena:



Siéntate en un lugar cómoda (o), y presta atención a tu respiración. Date cuenta de la sensación física del aire que entra y sale de los pulmones. Cuando te distraes simplemente observa los pensamientos y enfócate en la respiración.

Paseo de Atención Plena:



Mientras caminas, practica la atención plena. Para empezar empieza a darte cuenta de cómo te mueves y siente tu cuerpo. Entonces, expande tu atención a tu ambiente ¿Qué ves, escuchas, hueles, sientes? Esta técnica también se puede usar en otras actividades diarias.

Escaneo corporal:



Presta atención a las sensaciones físicas en el cuerpo. Empieza con los pies y luego las piernas, el abdomen, el pecho, la espalda, los hombros, los brazos, las manos, el cuello y finalmente la cara. Enfócate de 15 segundos a un minuto en cada parte del cuerpo.

Los Cinco Sentidos:

Date cuenta del presente a través de cada uno de tus sentidos.



- 5 cosas que ves.
- 4 cosas que sientes.
- 3 Cosas que escuchas.
- 2 cosas que saboreas.
- 1 cosa que hueles.

Ivonne Olascoaga Correa.