

¿Qué es la atención plena?

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

Componentes de atención plena

Ser consciente. Durante un estado de atención plena, te das cuenta de tus pensamientos, emociones, y sentidos físicos mientras ocurren. La meta no es dejar de pensar, sino es darse cuenta de tus pensamientos y emociones en vez de perderte en ellos.

Aceptar. Los pensamientos, emociones, y sentidos de que te das cuenta deben estar observados de una manera sin juicio. Por ejemplo, si te das cuenta de sentir nervioso, simplemente decirte: “Me doy cuenta de que me siento nervioso.” No es necesario cambiar el sentimiento.

Beneficios de atención plena

Menos síntomas de depresión y ansiedad

Memoria, enfoque, y proceso mental mejorados

Mejor habilidad para adaptar a las situaciones estresantes

Más satisfacción en las relaciones con otros

Menos perseveración en un problema

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 a estar en este estado. Estas técnicas te ayudan practicar.

Meditación de atención plena

Siéntate en un lugar cómodo, 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 tus pensamientos, y enfócate en la respiración.

Paseo de atención plena

Mientras caminas, practica la atención plena. Para empezar, date cuenta de cómo mueve y siente el 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
- 2 cosas que saboreas
- 4 cosas que sientes
- 1 cosa que hueles
- 3 cosas que escuchas