



***¿Tienes dificultades para permanecer conectado al presente? ¿Te invaden pensamientos o preocupaciones y no sabes qué hacer con ellos? □***

Cada vez son más conocidos los beneficios de la atención plena (mindfulness) para facilitar la conexión con tus actividades del día a día y no enredarte tanto con tu mente. La atención plena no solo se practica a través de la meditación. Es una práctica que se centra en prestar atención consciente al momento presente. A menudo se asocia con la meditación, pero también se puede practicar de manera informal en el día a día. Y esto es lo que te animo a que realices. Para empezar te sugiero que elijas varios momentos en el día, rutinas que ya tengas establecidas o simplemente te propongas llevar a cabo la práctica de atención plena en determinadas situaciones.

***¿Cómo?***

Existen varias maneras de desarrollar la atención plena en tu vida diaria sin la necesidad de incluir una nueva tarea a tu ajetreada agenda. No es necesario dedicar un espacio y tiempo

determinado a meditar. Te muestro algunos ejemplos:

- Presta atención a tu respiración mientras respiras, notando cómo el aire entra y sale de tu cuerpo (respiración consciente).
- Si realizas alguna actividad física, toma conciencia plena de los cambios que se producen en tu cuerpo mientras te ejercitas (ejercicios de cuerpo completo).
- Cuando escuches música presta atención a cada nota y cómo se combinan entre sí para crear una pieza completa.
- Mientras te desplazas de un lugar a otro, presta atención a tu entorno, notando los sonidos, olores y sensaciones de tu cuerpo mientras caminas.
- Dedicar unos minutos cada día para reflexionar sobre las cosas por las que estás agradecido puede ayudar a enfocarte en el presente y a desarrollar atención plena.
- Trata de estar presente y consciente de tus acciones y pensamientos mientras realizas tareas diarias, como cocinar, lavar los platos o cepillarte los dientes. Por ejemplo, mientras comes puedes conectar con tus cinco sentidos y poner atención a los sonidos, olores, sabores, colores y texturas de los alimentos.
- 

### ***¿Por qué es adecuado practicar la atención plena de manera informal?***

Se ha demostrado que ayuda a reducir el estrés, mejorar la concentración y aumentar la sensación de bienestar. Sin embargo, es importante recordar que como todo aprendizaje, requiere paciencia y consistencia para obtener resultados significativos. Si estos motivos no te parecen suficientes, a continuación expongo los beneficios demostrados científicamente sobre la práctica habitual de atención plena, tanto de manera informal como formal (meditar):

- Reducción del estrés: la atención plena puede ayudar a reducir los niveles de cortisol, una hormona del estrés, y mejorar la capacidad para manejar situaciones estresantes.
- Mejora de la memoria y la concentración: al prestar atención consciente al momento presente, se puede mejorar la capacidad para recordar información y mantener la atención en una tarea.
- Aumento de la auto-compasión: al prestar atención a los propios pensamientos y emociones sin juzgarlos, se puede desarrollar una mayor comprensión y aceptación de uno mismo
- Mejora del bienestar emocional: la atención plena puede ayudar a reducir los síntomas de depresión y ansiedad, y aumentar la sensación de bienestar y satisfacción con la vida.
- Mejora de la salud física: la atención plena también se ha relacionado con mejoras en la presión arterial, la frecuencia cardíaca, la inflamación y el sistema inmunológico.

Es recomendable combinar la práctica de la atención plena con un estilo de vida saludable y equilibrado.

### ***Dificultades de hacer atención plena en el día a día.***

Como toda nueva actividad, hay dificultades que puedes encontrarte si te animas a poner en práctica la atención plena. Te informo sobre algunas de ellas, para que no te pillen por sorpresa y puedas entender que forman parte del proceso.

- Distracciones: es fácil distraerse con pensamientos o estímulos externos mientras se intenta practicar la atención plena.
- Muy relacionado con el primer punto, se encuentra la dificultad para priorizar la práctica. En días donde existen preocupaciones, es habitual que a pesar de poner todos tus sentidos en la actividad que estés realizando, la mente te recuerde dicha preocupación y tengas la necesidad de dedicarle tiempo. El objetivo de la atención plena, es ser consciente de cómo te has desviado de tu tarea, has prestado atención a ese pensamiento y decidas no enredarte en él, para retomar plenamente tu actividad. La mente seguirá mandandote pensamientos diversos, acéptalos con amabilidad y sigue con lo que estabas haciendo.
- Dificultad para concentrarse: puede ser difícil concentrarse en una sola cosa durante un período prolongado de tiempo.
- Escasa paciencia: ser paciente con uno mismo mientras se aprende a practicar es todo un logro.

### ***¿Como motivarse?***

Por último algunas ideas de como mantener la motivación e incorporar esta práctica en tu día a día.

## Atención plena en la vida diaria

Escrito por Cristina Garrido

---

- Ponte metas realistas para tu práctica de atención plena y celebra tus logros.
- Encuentra un momento del día que te funcione y trata de hacerlo todos los días
- .Comienza con actividades que te sean placenteras, ya que al realizar dicha práctica conectarás mucho más con las sensaciones, pensamientos o emociones que puedan surgir.
- Se consciente de los beneficios de la atención plena en tu vida y mantenlos en mente como motivación para seguir practicando.
- Encuentra tus propios motivos y tenlos presentes, ¿para qué lo hago? ¿qué me aporta a largo plazo?
- Encuentra un compañero con el que compartir esta experiencia: tener a alguien con quien puedas comentar tus sensaciones y logros puede ser de gran ayuda.
- Sé compasivo contigo mismo, es natural que se presenten dificultades para practicar la atención plena. La práctica requiere tiempo y paciencia.

***"No trates de expulsar los pensamientos. Dales espacio, obsérvalos y déjalos ir." John Kabat-Zinn***