

Es hora de vivir tu momento presente: Sobre prácticas de la atención plena (mindfulness)



En un mundo tan acelerado como el de hoy, el estrés, la ansiedad y las distracciones están presentes más que nunca. Sin embargo, existen técnicas para manejar este tipo de problemáticas.

Una de ellas es la **atención plena**, una práctica que nos ayuda a reducir la velocidad del día a día, concentrarnos, disminuir la ansiedad y manejar el estrés. Además, está respaldada científicamente y puede mejorar la salud mental, emocional e incluso física.

¿Qué es la atención plena?

La atención plena es la práctica de estar completamente presente en el momento actual, siendo consciente de dónde estamos y de lo que estamos haciendo, sin sentirnos distraídos o estresados por lo que sucede a nuestro alrededor.

¿Cuáles son sus beneficios?

- 🦋 **Reduce el estrés:** Reduce los niveles de cortisol, que es la hormona asociada con el estrés.
- 🦋 **Mejora la atención y tu concentración.**
- 🦋 **Mejora la salud emocional:** Puedes reducir tu ansiedad y depresión.
- 🦋 **Mejora la autoconciencia:** Fomenta y facilita una comprensión profunda de ti mismo.
- 🦋 **Apoya la salud física:** Puede reducir tu presión arterial, mejorar el sueño y fortalecer el sistema inmunológico.



¿Cómo puedo practicar la atención plena?



Sigue estos pasos y confía en tu proceso, recuerda que no es necesario hacerlo a la perfección sino a tu manera.



- **Ejercicios de respiración:** Concéntrate en tu respiración. Inhala profundamente, sostén y exhala lentamente de forma repetida y constante.
- **Escaneo corporal:** Recorre mentalmente tu cuerpo de la cabeza a los pies, sintiendo cada parte de ti.
- **Caminar con atención plena:** Presta atención a cada paso, al movimiento de tu cuerpo y tu entorno.
- **Meditación:** Dedicar unos minutos todos los días para sentarte en silencio y practicar tu atención plena.
- **Práctica de gratitud:** Reflexiona sobre las cosas por las que estás agradecida.



¿Cómo podríamos aplicar la atención plena en la vida diaria?

- **Comer conscientemente:** Saborea cada bocado, prestando atención a las texturas, sabores y olores.
- **Escucha activamente:** Presta mucha atención a las conversaciones que tengas en tu día.
- **Trabajo y/o estudio:** Haz pausas activas para restablecer tu concentración y reducir la fatiga mental y física.

Bibliografía:

Germer, C. (2004). What is mindfulness. Insight journal, 22(3), 24-29.

Socas González, J. (2022). Eficacia de la práctica de mindfulness para la reducción de estrés y ansiedad en estudiantes universitarios.

