



Empleado

HOJA INFORMATIVA

Programa de Asistencia a Empleados
Marzo 2022

Cómo practicar la atención plena para mejorar el bienestar

Es un mundo ocupado. Doblas la ropa mientras mantienes un ojo en los niños y otro en la televisión. Usted planifica su día mientras escucha la radio y viaja al trabajo, y luego planifica su fin de semana. Pero en la prisa por realizar las tareas necesarias, es posible que pierda la conexión con el momento presente, perdiéndose lo que está haciendo y cómo se siente. ¿Notaste si te sentiste bien descansado esta mañana o si la forsitia está floreciendo en tu camino al trabajo?

La atención plena es la práctica de centrar deliberadamente la atención en el momento presente y aceptarlo sin juzgar. La atención plena ahora se está examinando científicamente y se ha descubierto que es un elemento clave en la reducción del estrés y la felicidad en general.

Técnicas de atención plena

Hay más de una manera de practicar la atención plena, pero el objetivo de cualquier técnica de atención plena es lograr un estado de alerta y relajación enfocada prestando atención deliberadamente a los pensamientos y sensaciones sin juzgar. Esto permite que la mente se vuelva a enfocar en el momento presente. Todas las técnicas de atención plena son una forma de meditación.

- **Meditación básica de atención plena:** siéntese en silencio y concéntrese en su respiración natural o en una palabra o "mantra" que repite en silencio.

Permita que los pensamientos vayan y vengan sin juzgar y vuelva a concentrarse en la respiración o el mantra.

- **Sensaciones corporales:** observe las sensaciones corporales sutiles, como picazón u hormigueo, sin juzgar y déjelas pasar. Observe cada parte de su cuerpo en sucesión desde la cabeza hasta los pies.
- **Sensorial:** notar imágenes, sonidos, olores, sabores y tactos. Nómbralos "vista", "sonido", "olfato", "gusto" o "tacto" sin juicio y déjalos ir.
- **Emociones:** permite que las emociones estén presentes sin juzgar. Practique un nombramiento constante y relajado de las emociones: "alegría", "ira", "frustración". Acepta la presencia de las emociones sin juzgarlas y déjalas ir.
- **Urge surfear:** haga frente a los antojos (de sustancias o comportamientos adictivos) y déjelos pasar. Observe cómo se siente su cuerpo cuando entra el antojo. Reemplace el deseo de que el anhelo desaparezca con el conocimiento seguro de que disminuirá.

Comenzando por su cuenta

Algunos tipos de meditación implican principalmente concentración: repetir una frase o centrarse en la sensación de respirar, permitiendo que el desfile de pensamientos que inevitablemente surgen vayan y vengan. Las técnicas de meditación de concentración, así como otras actividades como el tai chi o el yoga, pueden inducir la conocida respuesta de relajación, muy valiosa para reducir la respuesta del cuerpo al estrés.

La meditación de atención plena se basa en prácticas de concentración. Así es como funciona:

Continúa en la siguiente pagina.

- **Ir con el flujo.** En la meditación consciente, una vez que estableces la concentración, observas el flujo de pensamientos internos, emociones y sensaciones corporales sin juzgarlas como buenas o malas.
- **Prestar atención.** También notas sensaciones externas como sonidos, imágenes y tacto que conforman tu experiencia momento a momento. El desafío no es aferrarse a una idea, emoción o sensación en particular, o quedarse atrapado pensando en el pasado o el futuro. En cambio, observa lo que va y viene en su mente y descubre qué hábitos mentales producen una sensación de bienestar o sufrimiento.
- **Quédate con eso.** A veces, este proceso puede no parecer relajante en absoluto, pero con el tiempo proporciona una clave para una mayor felicidad y autoconciencia a medida que te sientes cómodo con una gama cada vez más amplia de tus experiencias.
- **Practica la aceptación.** Sobre todo, la práctica de la atención plena implica aceptar lo que surja en tu conciencia en cada momento. Implica ser amable y perdonar contigo mismo.

Algunos consejos a tener en cuenta:

- **Redirigir suavemente.** Si su mente divaga en la planificación, la ensoñación o la crítica, observe adónde ha ido y rediríjala suavemente hacia las sensaciones del presente.
- **Intente y vuelva a intentarlo.** Si pierde su sesión de meditación prevista, simplemente comience de nuevo.

Al practicar la aceptación de su experiencia durante la meditación, se vuelve más fácil aceptar cualquier cosa que se le presente durante el resto del día.

Ejercicios de atención plena

Si te atrae la meditación consciente, ir a una clase o escuchar una cinta de meditación puede ser una buena manera de comenzar. Mientras tanto, aquí hay dos ejercicios de atención plena que puede probar por su cuenta.

Meditación básica de atención plena

Este ejercicio enseña meditación básica de atención plena.

- Siéntate en una silla de respaldo recto o con las piernas cruzadas en el suelo.
- Concéntrate en un aspecto de su respiración, como las sensaciones del aire que fluye hacia sus fosas nasales y sale de su boca, o su vientre subiendo y bajando mientras inhala y exhala.
- Una vez que haya reducido su concentración de esta manera, comience a ampliar su enfoque. Tome conciencia de los sonidos, las sensaciones y sus ideas.
- Abraza y considera cada pensamiento o sensación sin juzgarlo bueno o malo. Si su mente comienza a correr, vuelva a concentrarse en su respiración. Luego expande tu conciencia de nuevo.

Aprendiendo a permanecer en el presente

Un enfoque menos formal de la atención plena también puede ayudarlo a permanecer en el presente y participar plenamente en su vida. Puedes elegir cualquier tarea o momento para practicar la atención plena informal, ya sea comiendo, duchándote, caminando, tocando a tu pareja o jugando con un hijo o un nieto. Atender estos puntos ayudará a:

- Comience por llevar su atención a las sensaciones en su cuerpo
- Inhale por la nariz, permitiendo que el aire descienda hacia la parte inferior del abdomen. Deja que tu abdomen se expanda por completo
- Ahora exhala por la boca
- Nota las sensaciones de cada inhalación y exhalación
- Continúe con la tarea en cuestión lentamente y con total deliberación
- Involucra tus sentidos por completo. Observe cada vista, toque y sonido para saborear cada sensación
- Cuando notes que tu mente se ha desviado de la tarea que tienes entre manos, regresa suavemente tu atención a las sensaciones del momento

Continúa en la siguiente página.

Invierte en ti mismo

Los efectos de la meditación de atención plena tienden a estar relacionados con la dosis: cuanto más haces, más efecto suele tener. La mayoría de las personas descubren que la mente tarda al menos 20 minutos en comenzar a asentarse, por lo que esta es una forma razonable de comenzar. Si está listo para un compromiso más serio, Jon Kabat-Zinn recomienda 45 minutos de meditación al menos seis días a la semana. Pero puede comenzar practicando las técnicas descritas aquí por períodos más cortos.

Por Harvard Health

<https://www.helpguide.org/harvard/benefits-of-mindfulness.htm>

