

## LA ATENCIÓN PLENA DIARIA

La vida puede ser ocupada, agitada y a veces rápida. Equilibrar el trabajo, las responsabilidades familiares, la vida hogareña y los pasatiempos puede ser un acto complicado que te deja abrumado, desorganizado y agotado. La incorporación de una práctica de consciencia plena diaria puede ayudarte a lograr una mayor calma interna y concentración en tu vida.

Entonces, ¿qué es la consciencia plena? En su forma más básica, la consciencia plena llama a tu atención lo que está sucediendo aquí y ahora. Es estar completamente presente en el momento al experimentar vistas, sonidos, olores, sabores y sensaciones. Aunque pueda parecer contra intuitivo, reducir la velocidad y tomarse el tiempo para estar atento puede ayudar a convertirte en una persona más productiva y comprometida. También se ha demostrado que es eficaz para reducir el estrés y la ansiedad, así como para controlar el dolor y la enfermedad.

No necesitas ningún programa o herramienta sofisticada para practicar la vida consciente. Aquí hay algunas formas de incorporar la atención plena en tus rutinas diarias:

- Cuando te levantes por la mañana, tómate un minuto o dos antes de levantarte de la cama para concentrarte en tu respiración, estirar los músculos, sentir el calor de las mantas, escuchar los sonidos del mundo despertando a tu alrededor y expresar gratitud.
- Durante el día, tómate uno o dos minutos para parar lo que estás haciendo y concentrarte en lo que está sucediendo. Observa el entorno en el que te encuentras, las personas que pueden estar a tu alrededor, el sol que brilla en la ventana, las conversaciones de compañeros de trabajo o familiares, el olor de la preparación de una cena, el zumbido de la televisión, y la lenta, constante inhalación y exhalación de tu aliento
- A la hora de comer, practica la alimentación consciente tomando bocados más pequeños y más lentos y enfocándote en los gustos, texturas y sabores. Muy a menudo, la comida se mete en la boca lo más rápido posible para pasar a la siguiente tarea. Aprende a disfrutar la experiencia de comer como una actividad consciente.
- Cuando te estés preparando para ir a la cama, tranquiliza la mente del ajetreo del día enfocándote en las actividades de tu rutina para acostarte, como cepillarte los dientes o lavarte la cara. Tómate un tiempo una vez que estés en la cama para concentrarte en la tranquilidad de la noche, el peso de las mantas y la estabilidad de tu respiración.

Muchos de nosotros pasamos nuestros días en piloto automático, pasando de una tarea a otra sin experimentar realmente nada. Practicar la atención plena requiere conectarse intencionalmente con nuestros entornos, actividades y con nosotros mismos en el momento presente. Ser capaz de enfocar y calmar la mente es una habilidad invaluable para la vida y una herramienta poderosa para promover el bienestar mental.

Puede ser difícil comenzar con una práctica de atención plena, especialmente para aquellos de ustedes que generalmente van a un millón de millas por minuto. Intenta comenzar de a poco y trabajar a niveles mayores. Si descubres que estás luchando por calmar la ansiedad y desarrollar la paz interior, un consejero de EAP también puede ayudarte a abordar tus problemas de salud mental e incorporar mejor una práctica de atención plena en tu plan de rutina y bienestar mental.

La práctica de vivir conscientemente es un camino único para cada uno, y no hay una forma "correcta" de hacerlo. Solo pruébalo y observa cómo puedes trabajar para impactar positivamente tu vida y tu bienestar mental a través de la atención plena todos los días.

### CÓMO UTILIZAR TU BENEFICIO EAP:

**ERC: Counselors & Consultants** es el proveedor del Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de su empresa. Para obtener información adicional, visite nuestro sitio web [ERCincorp.com](http://ERCincorp.com) o llame a 1-800-222-8590.