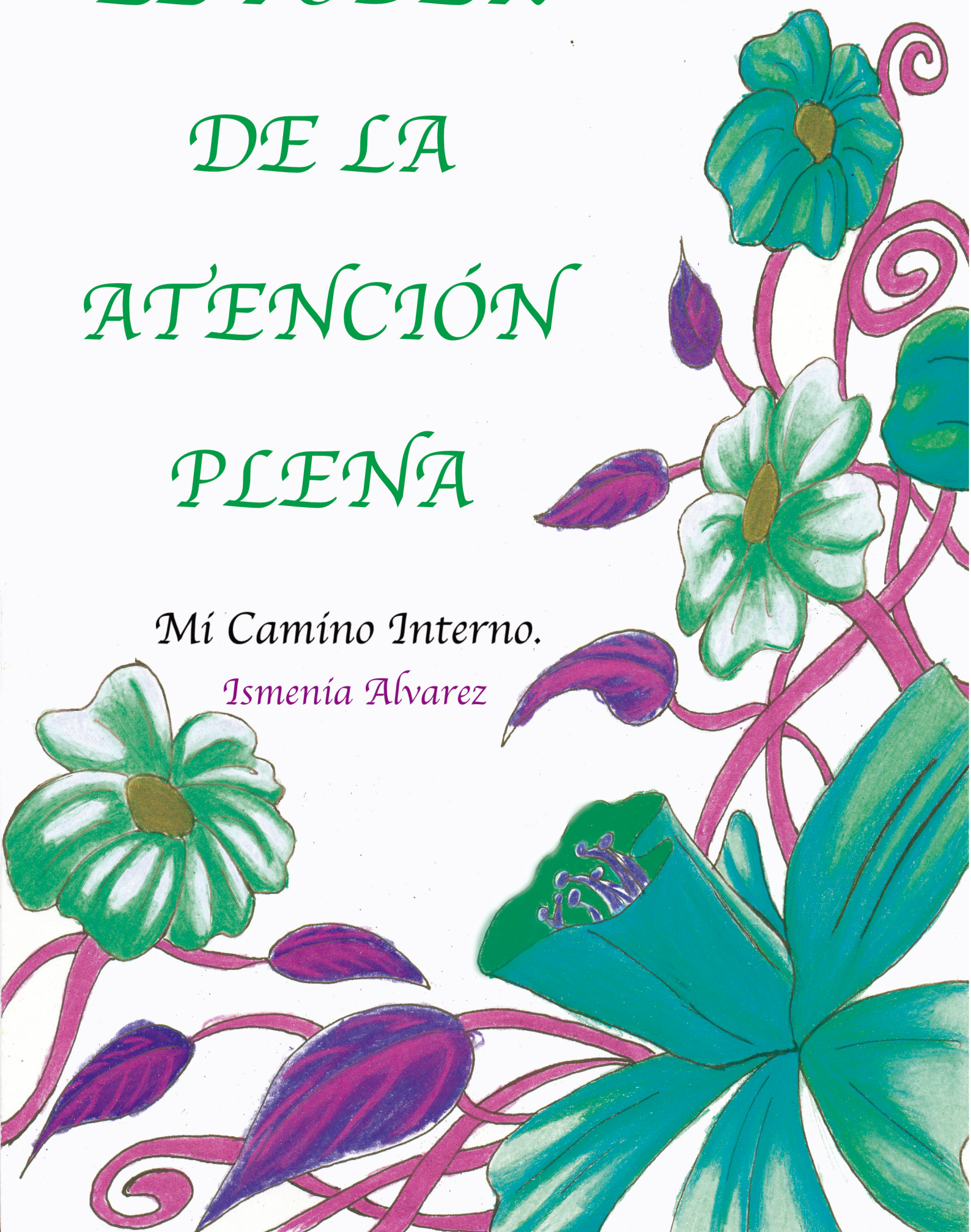


EL PODER  
DE LA  
ATENCIÓN  
PLENA

*Mí Camino Interno.*

*Ismenia Álvarez*



## Día 79 - El poder de la atención plena



*«Sé feliz por el momento, eso es suficiente.  
Cada momento es todo lo que necesitamos.»*

### **Madre Teresa**

*¿Qué es la atención plena al momento presente?* Para mí, es sólo prestar atención al momento presente, sin quedarse atascado en el pasado o en el futuro. Es potente y ha cambiado la forma en que veo todos los días ahora. Estar presente, en el momento en que puede cambiar nuestra forma de gestionar y abrazar lo que se desarrolla todos los días. También es esencial para hacer frente a situaciones de estrés, para mantenerte saludable, y para ver las cosas como son.

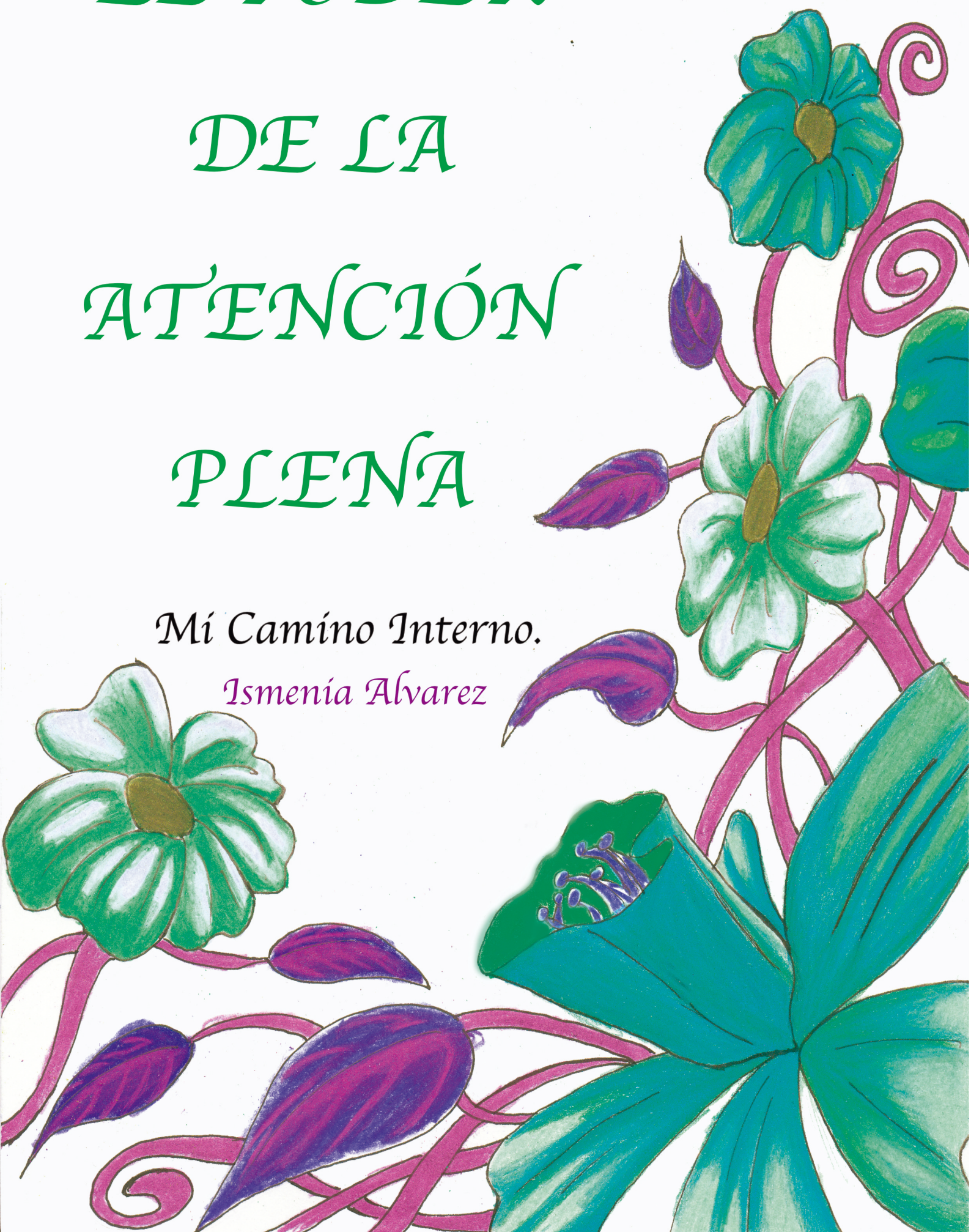
Ya hemos aprendido, que la manera en que pensamos influye en nuestro comportamiento. Cuando permanecemos en el momento presente, podemos ver las oportunidades que se esconden detrás de los pensamientos no saludables. La Fundación de Salud Mental en el Reino Unido reconoce que la atención plena también puede ayudar a aliviar la depresión, la ansiedad, el estrés, los trastornos alimenticios, y el dolor crónico, y también puede mejorar el bienestar, la concentración y la productividad. Incluso mejorar el rendimiento de atletas en competencias extremas.

Siento que ser consciente en estos días puede ser un reto cuando los medios de comunicación sociales, correos electrónicos, llamadas telefónicas y textos nos bombardean constantemente. Tenemos la tendencia a vivir la vida en *«piloto automático»* y en el *«modo multitarea»*, especialmente las mujeres, que dicen que *«los hombres no pueden caminar y mascar chicle al mismo tiempo»*. Cuando estamos en multitarea, estamos sin sentido, y no podemos concentrarnos en una cosa a la vez. Nos olvidamos de donde estacionamos el auto, por ejemplo, o dejamos las llaves simplemente porque no estábamos atentos en el momento. Con tantas obligaciones generalmente *«auto impuestas»*, no vivimos una vida sencilla. Tratamos de hacer muchas cosas al mismo tiempo, porque creemos que vamos a ser más eficientes. Eficiencia muy elogiada en nuestra sociedad y en los lugares de trabajo; cuanto más lo hagamos, mejor creemos que somos. El error viene cuando pensamos que somos

EL PODER  
DE LA  
ATENCIÓN  
PLENA

*Mí Camino Interno.*

*Ismenia Álvarez*



más eficientes cuando llevamos a cabo muchas tareas al mismo tiempo. La verdad es que somos más efectivos cuando nos concentramos en una cosa durante un período.

El vivir en el momento presente significa el logro de una vida plena cuando sólo importa el «*ahora*». Nuestras vidas están sucediendo ahora. El pasado se ha ido, y no hay nada que podamos hacer al respecto; el futuro no ha llegado. No vivimos «*el ahora*» cuando estamos pensando sobre las cosas que queremos hacer, en lugar de hacerlas.

Nos gusta tener diferentes roles en nuestras vidas, como un socio, un marido, una esposa, una madre, un padre, un colega, un hermano, un jefe, un amigo, un profesor y un estudiante lo que sea. Y en cada una de estas funciones, tratamos de cumplir con nuestras expectativas y las de otras personas. Nos esforzamos en una presión constante para mantenernos al día con nuestras funciones y responsabilidades. Entonces, de repente, nuestras vidas se van antes de empezar a vivirlas. Ser consciente es todavía un reto para mí, especialmente cuando manejo y sólo quiero escuchar mis libros de audio. Tomé el siguiente ejemplo: cuando tomamos descansos en el trabajo y tomamos una taza de té, estamos pensando en lo que vamos a hacer a continuación. Nos perdemos el momento de disfrute, de sentir el calor de la taza en nuestras manos, el olor de la bebida, y el sabroso sabor cuando el líquido pasa por nuestra garganta.

Vivir «*el ahora*» significa que donde quiera que estemos, estemos allí por completo y de manera consciente. Siento que la inconsciencia nos mantiene al día en la actualidad, y niega cualquier experiencia que estamos teniendo. Si te encuentras aquí, y no toleras «*el ahora*», tienes dos opciones para elegir: enfrentarlo y resolverlo, si tú estás al control; un paso atrás para tener una segunda opinión, o simplemente aceptarlo y adaptarte a él. Es sólo cambio de una forma de pensar de distancia. Eso te traerá la paz ¡*No tiene precio!*

Es en «*el ahora*», donde nos encontramos con nuestra voz interior, y podemos abrir a la posibilidad de estar sólo con nosotros mismos. Cuando somos conscientes, lo estamos siendo de nuestros pensamientos, sentimientos, emociones, cuerpos, nuestras urgencias, y del mundo que nos rodea. Dejamos la vida en nuestra cabeza, la planificación para el futuro, la preocupación de pensar incluso en lo que no ha sucedido todavía. La atención plena, al igual que otras habilidades, se puede aprender. Nos encontramos con muchos cursos sobre cómo vivir con atención plena, así como enseñanzas más profundas como «*atención plena - Terapia Cognitiva*

*basada*» si quieres profundizar más en esto, o si padeces de alguna condición mental.

Pero hoy vamos a mantenerlo simple, ya que el propósito de la práctica de hoy es encontrar la manera de permanecer en el momento presente. Y esto puede requerir un poco de curiosidad y la emoción de experimentar cosas nuevas, y al mismo tiempo el compromiso de ser consciente en todo momento. Puede ser una excelente herramienta si nos sentimos estresados o si queremos disfrutar de las grandes y hermosas cosas que la vida nos prepara.

Tomando en cuenta que no es un cambio durante la noche; que es una habilidad que necesita práctica para establecer una nueva forma de vivir nuestras vidas. En mi caso voy al yoga dos veces a la semana para estar reconectada a mi cuerpo, así como me quedo presente en el momento más conscientemente. Cuando entro en la habitación, digo «estoy totalmente presente en mi práctica de hoy», así que utilizo la conexión increíble con mi respiración para estar al día y no mirar lo que otros están haciendo. También hago un poco de colorear en casa para ayudarme a permanecer en el momento presente sin pensar. Ahora, en cualquier momento específico durante el día, repito, «*estoy totalmente presente*» y eso me ayuda a volver a ella.

En el trabajo, me puse horario para leer mensajes de correo electrónico y para responder a aquellos que necesitan mi atención y actúen en consecuencia. Sólo verifico mis correos electrónicos tres veces durante el día; Dejé que mis colegas mi alrededor que voy a conseguir «en la zona», para que sepan si quieren hablar conmigo urgentemente, deben hacerse señaló. Pueden adaptar la atención a sus necesidades: sentado o de pie, dentro o fuera, durante cinco minutos o cinco horas. Las actividades que promueven la atención son caminar conscientemente, el yoga, la meditación, la pintura, colorear, tocar un instrumento musical, escuchar música, la contemplación. Si usted tiene niños en casa, una buena manera de practicar la atención, así como estar conectado con sus hijos, es sólo jugar con ellos y ayudarles con las tareas escolares. Creo que esta es una actividad gratificante para toda la familia y le darás a tus hijos, algo que ninguna tecnología o TV puede ofrecer: verdaderamente felicidad y conexión de familia, lo cual hoy en día en nuestra sociedad está perdido.

Voy a compartir contigo, qué hacer para volver al presente, y que podría ayudarte a encontrar tu camino:

- *Al caminar*, decido escuchar a los pájaros, los coches y la brisa a lo largo de mi camino en lugar de jugar con mi iPod.

- *Cuando tomo una taza de té o café, disfruto del calor de la taza en mis manos, el olor de la bebida mientras degusto el sabor y la sensación de calor a través de mi garganta.*
- *Cuando en el trabajo fijo un tiempo para lograr lo que quiero completar y me abstengo de leer mensajes de correo electrónico y mensajes de teléfono.*
- *Al conducir, mantengo el teléfono en el bolso.*
- *En el ejercicio, simplemente me conecto con mi cuerpo y mi respiración.*
- *Durante la práctica de mis clases de zumba, me enfoco en mirar atenta la coreografía en lugar de distraerme con otra cosa, incluyendo los pensamientos no relacionados con lo que estoy aprendiendo.*
- *Cuando tengo una ducha, y siento el agua corriendo por mi cuerpo y el olor del jabón y la sensación de la esponja en mi piel.*
- *Tomar una hora para colorear.*

Por favor, contesta las siguientes preguntas:

1. Hoy en día, ¿recuerdas cómo comenzaste el día y lo que hiciste a la primera hora después que te despertaste? ¿Podrías por favor escribirlo?
2. ¿Podrías describir cómo es un día normal para ti? Las actividades que realizas ¿Cuáles te gustan más? ¿Recuerdas los sentimientos asociados a cada una de ellos?
3. ¿Qué se te hizo más difícil, para permanecer presente en todo momento durante todo el día de hoy?
4. ¿Qué medidas quieres tomar ahora para dejar de lado las distracciones y empezar a vivir el presente? ¿Podrías dedicarle media hora al día para estar presente? ¿Qué cosas harías para practicar el momento presente?
5. Volviendo a la lista de tus deseos y las acciones que escribiste ayer. ¿Por favor agrega otra columna y anota cómo puedes llegar a ser completamente atento para lograrlo? Por ejemplo, si vamos al control de peso, es posible que hayas escrito «comer de forma saludable.» ¿Cómo estar atento para comer saludable? Un ejemplo sería comer en una mesa y masticar poco a poco. Saborear las comidas como otro ejemplo.
- 6.
7. Te sugiero que mantengas esta práctica de la atención todo el tiempo que desees, y sentirás el beneficio toda la vida.

**Afirmación**

*Hoy me comprometo a mí mismo para estar completamente presente en todo lo que  
hago y donde quiera que esté.*

*Yo honro mis sentimientos y emociones en cualquier situación tanto como soy capaz de  
cambiar mis pensamientos para cambiar mi experiencia en un momento dado.*