

Crear una conexión con el "ahora"

Boletín mensual de septiembre de 2016



Aquí tiene un breve experimento: durante los siguientes minutos, sólo intente concentrarse en leer este artículo. Intente estar sólo aquí y ahora.

Si su mente se distrae, está bien. Sólo trate de ver qué es lo que atrapa su atención e intente poco a poco traerla nuevamente a este artículo.

Disfrute el presente mediante la conciencia plena

Este experimento se trata de la conciencia plena. La conciencia plena es "conciencia que surge al prestar atención, a propósito, en el momento presente, sin emitir juicio de valor"¹

"Trabajar en una sola tarea", en vez de "trabajar en varias al mismo tiempo" es una de las maneras de practicar la conciencia plena. Mientras intenta leer este artículo, puede distraerse pensando en el programa de televisión que vio anoche, en su próxima reunión o en lo que preparará para la cena. Parte de ser consciente es notar cuando su mente se encuentra en otro lado y hacerla regresar a lo que está haciendo ahora.

Los beneficios de la conciencia plena

La conciencia plena puede ayudarlo a disfrutar más de la vida. Cuando presta atención a lo que está haciendo y cómo lo está haciendo, puede sentirse más calmado y más responsable.

La gente que practica la conciencia plena ha demostrado tener²:

- Mayor capacidad para controlar el dolor y combatir las enfermedades
- Menos pensamientos obsesivos
- Estar más concentrado
- Mejores habilidades para tomar decisiones
- Menos estrés en general

Formas de practicar la conciencia plena

- **Cuando se encuentre en una reunión, manténgase concentrado en la misma.** Cuando su mente se distraiga, sólo intente concentrarse en la respiración y en lo que está sucediendo dentro y alrededor suyo. ¿Los beneficios? Puede mejorar sus habilidades de comunicación, de resolución de problemas y su creatividad, porque usted está realmente presente.
- **Intente comer solo una o más veces a la semana.** ¿Alguna vez ha "aspirado" una comida y luego tuvo problemas para recordar lo que comió? Intente esto: cuando esté comiendo, piense en el sabor, el aroma y el aspecto de la comida. Puede tomarle menos tiempo satisfacerse — y la comida puede darle más placer.
- **Comparta tiempo con alguien y piense sólo en lo que están haciendo o diciendo.** Estar con alguien — sin recibir llamados ni chequear los mensajes — puede ayudarlo a disfrutar más del otro. Le dará espacio para vincularse.

Es fácil comenzar a ejercer la conciencia plena.

Con práctica regular, puede generar la habilidad de estar "aquí" ahora. Comience por intentar tener conciencia plena durante sólo tres respiraciones. Hágalo uno, cinco o diez minutos al día. Luego, propóngase hacerlo algunas veces más al día.

A medida que sea un hábito, notará que la conciencia plena puede crear una diferencia positiva en su vida. ¡Inténtelo y verá!

¹www.mindful.org. Último acceso: julio de 2016.

²www.psychologytoday.com. Último acceso: julio de 2016.