

## ¿Qué es la atención plena?

La atención plena es prestar atención, a propósito, al momento presente, con apertura, curiosidad y disposición a estar con lo que es. La mayoría de las veces, las personas piensan en lo que ocurrió en el pasado, como lo que dijiste o pensaste.

O piensan en el futuro, en el peor escenario posible, preocupándose y exagerando.

Ser consciente significa que tu mente está en lo que estás haciendo. Es lo opuesto a apresurarse o hacer demasiadas cosas a la vez. Para practicar la atención plena, puedes desacelerar y tomarte tu tiempo. Haz una cosa a la vez. Concéntrate en lo que estás haciendo de manera tranquila. Presta atención con propósito, en el momento presente y sin juzgar. Puede ser lo que estás sintiendo, escuchando o cualquier otra cosa que notes.

La atención plena es una invitación a volver al momento presente. Un lugar de calma y bienestar. En la práctica de la atención plena, llevas tu conciencia al momento presente: sensaciones corporales, pensamientos o emociones, sin aferrarte a ellos, resistirte o intentar cambiarlos.

La atención plena implica mantener el foco de tu atención de manera ligera, con aceptación suave, como una mariposa descansando en la palma de tu mano, hasta que se vaya por sí sola. Prestas atención al flujo continuo de la experiencia: observando suavemente cómo surge y desaparece.

¿Es necesario relajarse? No hay necesidad de "relajarse" ni de lograr algo. Solo aprende a prestar atención a lo que está sucediendo aquí y ahora. No hay un lugar especial de calma que debas alcanzar y no se trata de vaciar tu mente; es simplemente una manera honesta y amable de mirar lo que estás experimentando en este momento.

Cada vez hay más investigaciones que muestran que, al entrenar tu cerebro para ser consciente, en realidad estás remodelando las partes físicas de tu cerebro.

La atención plena te ayuda a reducir el estrés, concentrarte mejor, entenderte más a ti mismo, dormir mejor, llevarte bien con los demás y tomar buenas decisiones.

## Actividades de atención plena

Al practicar actividades de atención plena, como respiración profunda, meditación, escuchar con atención a otros, ser creativo o pasar tiempo al aire libre, puedes entrenar tu cerebro para prestar atención a lo que sucede ahora y sentirte mejor. Añadir apreciación musical y conexión con la naturaleza a tus prácticas de atención plena puede mejorar esta experiencia. Escuchar música de manera activa y pasar tiempo en la naturaleza puede profundizar tu conciencia y enriquecer tu sensación general de bienestar.