



## **¿Has buscado habilidades de atención plena para controlar la ansiedad o la depresión? Comprender de qué se trata la atención plena y desarrollar hábitos**

La atención plena puede parecer una buena idea, en teoría, pero sin conocer algunas herramientas simples, puede ser más difícil ponerla en práctica.

La atención plena no es simplemente meditación, sino que se trata de aprender a vivir en el momento presente. Es posible que haya encontrado esta cita en la oficina de un consejero cerca de usted ... "Preocuparse nunca roba mañana su tristeza, solo roba hoy su alegría". Esto es, en una frase rápida, el corazón de la atención plena. Cuando aprendemos a prestar atención al momento presente, enfocamos nuestras energías solo en lo que está ocurriendo en este momento y, por lo tanto, no nos preocupamos por el pasado o el futuro.

Para las personas con ansiedad, un enfoque en el pasado y / o el futuro puede ocupar mucho tiempo y significa que se están perdiendo las cosas buenas que están sucediendo en este momento.

La situación de salud global ha creado un mayor estado de miedo, ansiedad y desconocimiento. A pesar de esto, hay cosas agradables que nos rodean cada día. La primavera tiene primavera y aunque muchos en nuestra región viven en niveles de cuarentena o refugiados en el lugar, podemos tomar el tiempo para salir y aceptar el cambio estacional. Podemos ver los árboles y las primeras flores que florecen, sentir el calor del sol en nuestras caras. Estos pueden parecer pequeños placeres, pero son importantes. Todos podemos recordar buscar la alegría en lugar de estar agobiados por la ansiedad a medida que pasan los días y las semanas ... alegría de nuestros hijos (si somos padres), alegría de nuestras mascotas (si las tenemos), alegría encontrada en un ambiente amistoso voz en el teléfono de un ser querido, un vecino, un amigo o un miembro del personal de JFCS, alegría en el clima más cálido y muchos más pequeños placeres.

Lo anterior puede parecer más fácil decirlo que hacerlo, pero en realidad el entrenamiento de la atención plena no requiere esfuerzos extraordinarios. Hay aplicaciones en línea como Headspace o Calm, o meditaciones guiadas en Youtube, así como los recursos que se enumeran a continuación.

La razón por la que la meditación se promueve tan a menudo como una puerta a la atención plena es porque nos pide que nos concentremos en la respiración. Cuando hacemos eso, realmente nos estamos concentrando solo en el momento presente, el aumento de la inhalación, la caída de la exhalación. ¿Surgirán distracciones? ¡Por supuesto que lo harán! Pero sé compasivo contigo mismo: ¡otra parte importante de la atención plena! - y vuelve tu atención a la respiración. Piense en esto como practicar un deporte, un instrumento o cualquier cosa que requiera concentración y repetición con el tiempo, su enfoque comenzará a mejorar y encontrará que pueden llegar momentos de quietud y paz.

Luego, cuando vaya a su día, recuérdese de vez en cuando, suavemente, regresar su enfoque al momento presente. Quizás estará esperando por teléfono, o preparando la cena, o limpiando y encontrará que su mente vaga por la ansiedad. Es en esos momentos que puedes concentrarte en la respiración o puedes concentrarte más intensamente en el trabajo en cuestión. Cocinar, por ejemplo, puede ser una tarea o algo más relacionado con su final que el proceso, pero también puede ser un lugar para encontrar la calma y concentrarse en el presente, la forma en que la cebolla cae en la tabla de cortar a medida que la corta. o los aromas que flotan en tu nariz mientras le agregas especias. ¡Usar los cinco sentidos puede ser una forma maravillosa y más práctica de encontrar la atención plena!

Una carrera matutina puede parecer una tarea rutinaria; la próxima vez, mientras corres, observa los brotes de primavera en los árboles, respira el aire fresco de la mañana. Use las actividades cotidianas para practicar la atención plena y pronto se convertirá en un hábito. Encontrará en esos momentos de ansiedad, tendrá algunas herramientas para regresar al momento presente.

Disfrute del viaje: la atención plena es un proceso de por vida, ¡pero puede comenzar a ver los beneficios rápidamente!