

ATENCIÓN PLENA

¿Cómo se ve la atención plena en la práctica y en la vida real?

Perspectiva personal: cómo salir de nuestras cabezas y regresar a nuestras vidas.

PUNTOS ESENCIALES

- Podemos dejarnos arrastrar fácilmente por nuestras emociones y el parloteo interno de nuestra mente hasta el punto de afectar negativamente nuestro día y nuestro bienestar.
- A través de la atención plena, podemos darnos cuenta cuando estamos perdidos en nuestra mente y nos estamos perdiendo lo que tenemos en el presente.
- Nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde para comenzar a aprender y cultivar una forma de ser consciente.

Por Lázaro Castillo Jr



¡Mira, está nevando!

¿Qué sucede cuando escuchamos esto?

Dejamos todo lo que estamos haciendo y diciendo. Hacemos una pausa y miramos. Nuestra atención se hace presente. Es posible que todavía tengamos pensamientos y emociones corriendo por nuestras mentes y cuerpos, pero en ese momento, el juicio se suspende porque estamos observando con apertura y curiosidad.

[Una perspectiva que promueve la resiliencia](#)

Esto es atención plena.

Hoy en día se habla con frecuencia de la atención plena, aunque todavía descubro repetidamente que muchas personas no son conscientes de cómo se aplica la atención plena en su vida. Para algunos, la práctica de la atención plena termina con su práctica de meditación de 10 minutos en su aplicación de atención plena. En este blog, voy a compartir una historia de cómo las prácticas conscientes se traducen en la vida real y pueden allanar el camino para una forma de vida consciente.

La historia

Así que esta mañana, estaba totalmente atrapado en mi cabeza y mi estado de ánimo: estaba cansado, tenía frío y estaba harto de todo. Tenía que salir para una cita y realmente no quería caminar durante 30 minutos con el frío y dolor en la espalda. Unas tres veces, casi no lo hice. Entonces mi parte disciplinada y autosuficiente me estimuló hacia la puerta porque sabía que esta cita sería saludable para mi cuerpo.

Por supuesto, cuando me fui, ya tenía 10 minutos de retraso, así que ahora estoy caminando a través del frío, corriendo y tratando de no resbalar en el hielo y todavía atrapado en mi cabeza, refunfuñando y quejándome.

Sé que esto suele ser un aviso para mi crítica interna. Le encanta intervenir en momentos como este para señalar cómo las cosas siempre son negativas y cómo hay algo mal conmigo. Me encanta hacerme sentir culpable por quejarme de estos pequeños problemas cuando hay un sufrimiento mucho mayor en el mundo.

Me perdí en esto por un poco más de tiempo, pero de repente miré hacia abajo y vi la nieve. Eso sí, la nieve estuvo allí todo el tiempo, pero en realidad no la estaba mirando, había estado mirando a través de ella mientras estaba más concentrado en lo que mi mente estaba hablando.

La nieve literalmente me detuvo en seco. Soy una persona muy visual, y me llamó la atención la blancura pura de la nieve. Se veía tan hermosa en ese momento que, en una fracción de segundo, me trajo de vuelta a la Tierra.

Entonces, como fichas de dominó, todo empezó a cambiar muy rápidamente. Empecé a ver el sol contra la nieve; empecé a sentir el sol; empecé a escuchar el crujido de la nieve. Todavía sentía frío, pero el juicio negativo de que era incómodo se desvaneció. Todavía llegaba tarde, pero estaba bien, y sabía que podía disculparme y aprovechar al máximo una breve cita porque era importante.

El resto de mi caminata de regreso a casa fueron experiencias totalmente diferentes. Mi corazón se sintió más abierto y mi mente se sintió más tranquila, ¡aunque mi cuerpo todavía se sentía frío!

Las habilidades

Quería compartir esta historia porque es un ejemplo de cómo podemos:

- Reconocer cuando estamos atrapados en nuestros pensamientos y emociones.
- Pausa
- Cambiar y reenfocar nuestra atención
- Vuélvase consciente y despierte a lo que está sucediendo en el momento presente sin juzgarlo.
- Salir de nuestras cabezas y volver a vivir y experimentar lo que está justo en frente de nosotros.
- Tener momentos difíciles, pero saber que pasan y no son permanentes y no tienen que definir el resto de nuestro día e identidad.
- Siente una emoción incómoda y, en el momento siguiente, experimenta una buena emoción y se da cuenta de que pueden coexistir juntos.
- Mantenga todo el funcionamiento interno de nuestros pensamientos y emociones a la ligera y con sabiduría y compasión; esto puede ayudarnos a continuar con nuestro día y nuestras actividades con menos lucha interna

Cuando nos dedicamos a nuestras vidas automáticamente con la cabeza gacha, continuando con las prisas y las demandas de la vida o quedando atrapados en creer lo que dice nuestra mente, nos perdemos mucho. Habría sido una pérdida para mí perderme la belleza de la naturaleza que me rodea porque esto es algo que valoro mucho como persona.

Sin embargo, nos sucede a todos nosotros y en muchas circunstancias diferentes. ¿Ha tenido experiencias en las que está tan molesto por una discusión o preocupado por algo en el trabajo que solo escucha a medias cuando alguien le habla, o está cenando sin pensar?

Esto es justo lo que significa vivir con una mente humana sofisticada pero engañosa que crea historias muy convincentes que nos enganchan y empezamos a creer que es la mejor serie de Netflix.

No hay fórmula para la felicidad

Nunca es demasiado tarde ni demasiado temprano para empezar.

- Es importante aprender habilidades psicológicas como la atención plena y la compasión.
- Pueden ayudarnos a manejar la charla en nuestras mentes y regular nuestras emociones.
- Podemos aprender a atravesar momentos desafiantes de manera más eficaz sin ignorarlos ni dejarnos consumir por ellos.
- Podemos aprender a pasar el resto del día con más franqueza y facilidad, tomando nuestra charla interna y nuestras emociones en el camino.

Desarrollar estas habilidades no es necesariamente fácil ni sencillo, y podemos encontrar muchas barreras en el camino. De hecho, la mitad del tiempo, no estoy consciente a pesar de que conozco la teoría, y ayudo a las personas con esto en terapia todos los días. Pero estoy agradecido por las habilidades de atención plena y compasión que todavía practico incluso cuando es difícil, por la inspiración que obtengo de los clientes y mentores que también están practicando y experimentando el beneficio de ello, por el esfuerzo que pongo en mí mismo y por la sabiduría sigo creciendo.

La invitación

- Esta es una invitación para que todos hagamos una pausa y tengamos curiosidad sobre nosotros mismos.
- ¿Te das cuenta cuando te quedas atrapado en las historias que te cuenta tu mente o cuando estás tan envuelto en tus emociones que no puedes ver más allá de ellas?
- ¿Qué te ayuda a volver a tu vida para que puedas conectarte más plenamente con lo que estás haciendo, con los lugares en los que estás y con las personas que te rodean?

Autocompasión: una técnica de terapia para pensamientos negativos

La mejor manera de controlar los pensamientos no deseados

Los aspectos positivos de la emoción negativa