



¿SABÍA QUE...?

# La Atención Plena Puede Prevenir y Controlar el Estrés

**“La atención plena” -ser consciente y estar presente en el momento- puede ayudar a cuidarnos y a reducir nuestro estrés.**

La atención plena aumenta la capacidad de atención, reduce la tensión arterial y disminuye las probabilidades de enfermarnos. Practicar la atención plena también ayuda a calmar nuestro cerebro y nuestro cuerpo cuando nos ocurren cosas estresantes en la vida.

Puede ser difícil encontrar tiempo en nuestras vidas ocupadas para prestar atención. La buena noticia es que incluso dedicar de 2 a 10 minutos al día a una actividad de atención plena puede ayudarnos. Nunca es tarde para empezar.

**La atención plena** implica enfocarse en el momento presente, sea cual sea, en lugar de pensar en el pasado o preocuparse por el futuro. Cuando estamos plenamente presentes en el momento, sin juzgar, podemos ser más reflexivos, compasivos y abiertos sobre la mejor forma de actuar en ese momento.

## Prácticas Diarias

Estas son algunas formas de incorporar la atención plena a nuestra vida diaria para prevenir y reducir el estrés:

- Preste atención a las personas que le rodean.** Tenga cuidado con las personas en su vida. Practique dando a sus amigos, familiares y compañeros de trabajo, su atención total durante 10 o 15 minutos.
- Considere prácticas que combinen la atención plena con la actividad física, como el yoga y Tai Chi.
- Consulte nuestros recursos sobre la atención plena en [ACEsAware.org/ManageStress](https://acesaware.org/ManageStress)
- Practique técnicas de respiración consciente:**
  - **Respiración abdominal:** Póngase la mano en el vientre y respire

Elija un momento al día para practicar de **2 a 10 minutos de atención plena.**

profundo para que suba el vientre, y luego, con una respiración larga y lenta sienta cómo vuelve a bajar. ¡Los niños también pueden hacerlo!

- **Respiración 4, 7, 8:** Inspire contando hasta 4, mantenga la respiración contando hasta 7 y exhale contando hasta 8. Haga esto tres veces al día.
- Utilice un mantra o afirmación diaria.** Repetir frases como “Soy fuerte”, “Soy suficiente” o “Estoy agradecido” puede ser una forma poderosa de centrarse en lo que necesite para ser su mejor yo cada día. Puede buscar frases que le gusten o crear unas propias.





- Salga a caminar con atención plena.**  
Vaya más despacio y ponga en marcha todos sus sentidos. Huela las flores y las plantas, escuche a los pájaros y toque diferentes texturas (como la corteza de los árboles y las piedras lisas y rugosas).



- Coma con atención plena.** Siéntese y disfrute de los sabores y las texturas y concéntrese en masticar cada bocado. Antes de ceder a un antojo, haga una pausa y respire profundamente; pregúntese: ¿es lo que realmente necesito en este momento?

## A Veces Necesitamos *un Poco* Más de Apoyo

La atención plena es una forma de estar presentes ante el dolor, la pena, la ira y las experiencias estresantes de la vida con autocompasión y sin juzgar. A menudo, cuando estamos presentes con nuestras emociones y experiencias, podemos escuchar lo que nuestro cuerpo está tratando de decirnos y lo que realmente necesitamos en ese momento. **Le puede ayudar:**

- Practicar la atención plena a la misma hora todos los días. Así, cuando ocurra cualquier tipo de situación estresante, ya habrá desarrollado su “músculo de atención plena”. Puede utilizar la atención plena para calmarse y pensar con claridad cuál es la mejor forma de actuar en ese momento estresante.



Cuando usted o sus seres queridos se encuentran con un pequeño bache en el camino o se sienten desbordados, es normal que se dejen llevar por las emociones.

## A Veces Necesitamos *Mucho* Apoyo Adicional

Cuando esté pasando por unos momentos difíciles, hay programas que pueden ayudarle. Visite [ACEsAware.org/ManageStress](https://www.acesaware.org/ManageStress) para obtener más información sobre los siguientes programas:



- Terapia cognitiva basada en la atención plena:** Tipo de terapia que incorpora técnicas de meditación.
- Reducción del estrés basada en la atención plena (MBSR, por sus siglas en inglés):** Un curso de ocho semanas que se ha demostrado que disminuye el estrés y ayuda a las personas en medio de momentos estresantes.
- Biorretroalimentación:** Consiste en practicar técnicas de respiración, atención plena u otra estrategia tranquilizadora mientras es monitorizado por un dispositivo que puede mostrar su frecuencia cardíaca, respiratoria o tensión arterial. En el monitor se puede ver en tiempo real cómo influyen estas estrategias en la frecuencia cardíaca. Esta puede ser una herramienta muy poderosa para ayudarle a conectar con su cuerpo y ver la curación en acción.