



Tómese un respiro

Enfóquese en el presente para mejorar su
futuro

aetna[®]

[aetna.com](https://www.aetna.com)

La importancia de la conciencia plena

¿Qué es la conciencia plena?

La técnica de conciencia plena significa prestar atención a todo lo que pasa en el presente, es decir, aquí y ahora. Es respirar hondo para sentir lo que pasa dentro suyo y a su alrededor.

Es asimilar todo con una mente abierta y curiosa.

En ocasiones, significa darse cuenta de que está estresado, y eso puede hacerlo sentir incómodo. Práctiquela. Con el tiempo, esta técnica lo ayudará a sentirse a gusto y a ser una persona más efectiva en el trabajo y en el hogar.

¿Cómo me ayudará?

La conciencia plena lo ayuda a calmar la mente para poder tomar mejores decisiones en lo que hace. Eso quiere decir que podrá hacer más cosas y sentirá que los días son menos complicados. Es maravilloso. Además puede ayudarlo con lo siguiente:

- Disminuir el estrés.
- Controlar las distracciones.
- Establecer prioridades laborales.
- Comunicarse con claridad.
- Resolver los problemas con más facilidad.

Bien, ¿cómo lo hago?

Se ha demostrado que practicar la conciencia plena diez minutos por día puede ser muy útil. Para comenzar, intente practicar diez minutos por día, entre tres y cinco días por semana, y vaya aumentando la frecuencia a medida que se familiarice con la técnica.

Una práctica común es cerrar los ojos y prestar atención a las sensaciones de la respiración. Cuando se distraiga de la respiración, simplemente note que la atención se desvió

y diríjalo de vuelta a la respiración. Inténtelo durante cinco a diez minutos y observe qué es lo que percibe.

¿Qué sucede si estoy muy ocupado?

Incorporar la práctica de la conciencia plena a las actividades de la vida diaria es sencillo:

- Haga una pausa y respire antes de reaccionar.
- Preste atención en las reuniones. Perciba cuando deja de escuchar y prepárese para hablar.
- Sea amable con usted mismo. Advierta cuando se juzgue a sí mismo severamente y replantéese las cosas.
- Muévase. Estírese y camine. Vaya al gimnasio o tome su colchoneta para yoga.
- Tómese unos minutos para concentrarse en una sola tarea, en lugar de realizar tareas simultáneas.



Practicar la conciencia plena es bueno para el cuerpo, la mente y el espíritu. Hágase tiempo para esta práctica y experimente los beneficios en primera persona. Encuentre más información en [aetna.com](https://www.aetna.com).

"Aetna" es el nombre comercial que se utiliza en los productos y servicios proporcionados por una o más de las compañías subsidiarias del grupo Aetna, entre las que se incluyen Aetna Life Insurance Company y sus filiales (denominadas "Aetna").

aetna[®]

[aetna.com](https://www.aetna.com)