

Estrés y afrontamiento: La atención plena puede ayudar

Desde que sufrí un ataque al corazón, tenía tanto miedo de tener otro que dejé de hacer muchas cosas que me gustaban. Me daba miedo hacer algo que pudiera significar un esfuerzo excesivo para mi corazón. La doctora me dijo que estaba bien la actividad. ¿Pero de qué tipo? Ella sugirió caminar con atención plena.

*Acababa de volver de una serie de juntas, y mi jefe me preguntó si podía revisar un informe para el final del día. Eso me sacó de mis casillas. Y es que había *tanto* trabajo, y yo no podía hacerlo todo. Sabía que tenía que hacer algo para controlar mis emociones. Y fue entonces cuando leí sobre la respiración consciente.*

Caminar y respirar con atención plena son solo dos de las maneras en que usted puede practicar la atención plena. Cuando usted es consciente, presta atención y acepta los pensamientos y experiencias que está teniendo ahora mismo, en este momento.

"Necesitaba superar el miedo de tener otro ataque al corazón, así que quise probar caminar con atención plena. Mientras camino, pienso en cómo se siente la tierra bajo mis pies ... y disfruto de las vistas, los sonidos y los olores que me rodean. Y si comienzo a preocuparme, me detengo y respiro.

Y luego simplemente sigo caminando y poniendo atención a lo que me rodea. Vivir con atención plena me ha permitido experimentar mis paseos y mi vida de una manera totalmente nueva. Y a pesar de que el miedo regresa de vez en cuando, ya no me paraliza".

El trayecto al trabajo es largo así que tengo mucho tiempo para estresarme por lo que pasó ayer en el trabajo y lo que puede pasar hoy. Pero ahora uso ese tiempo para respirar y tratar de pensar en todas las cosas buenas de mi vida.

Utilizo los semáforos para acordarme de respirar y de estar agradecido. La respiración consciente me está ayudando a concentrarme en lo que importa, a sentirme más tranquilo y a prepararme para enfrentar cualquier cosa que suceda durante el día.

La atención plena no está destinada a resolver sus problemas. Pero es una herramienta que usted puede utilizar para hacer frente a las tensiones de la vida. No necesita programar tiempo para practicarla.

Es algo que puede hacer en cualquier momento, en cualquier lugar y de la manera que desee. ¿Cómo puede ayudarle a usted?