



# Practicar atención plena



## ¿Qué es la atención plena?

La atención plena es una forma de relajarse y concentrarse en lo que está sintiendo y percibiendo en este momento, sin juzgar. Incluye ejercicios de respiración, imágenes guiadas y otras actividades para calmar su cuerpo y mente, lo que puede ayudar a reducir el estrés.

Pensar demasiado en problemas, planes o pensamientos negativos puede hacerle sentir cansado y estresado. También puede llevar a la ansiedad o la tristeza. La atención plena le ayuda a concentrarse en el momento presente y prestar atención a lo que está sucediendo a su alrededor, en lugar de quedarse atrapado en sus pensamientos.

## Los beneficios de la meditación



Mejora de la atención



Aumento de la energía



Sueño mejorado



Mejor control de la diabetes

## ¿Cómo practicar el mindfulness?

Aquí tienes algunos ejercicios sencillos de atención plena que puedes probar:

1. **Presta atención:** Tómame un tiempo para notar tu entorno con todos tus sentidos: tacto, sonido, vista, olfato y gusto. Por ejemplo, cuando estés comiendo, concéntrate realmente en el olor y el sabor de la comida.
2. **Vive en el momento:** Estar presente y concentrarte en lo que estás haciendo en este momento. Encuentra alegría en las pequeñas cosas.
3. **Acepta quién eres:** Sé amable contigo mismo, tal como lo serías con un buen amigo.
4. **Concéntrate en tu respiración:** Cuando surjan pensamientos negativos, siéntate, respira profundamente y cierra los ojos. Concéntrate en tu respiración al entrar y salir. Solo un minuto de respiración puede ayudarte a sentirte más tranquilo.

Estos ejercicios se pueden practicar en cualquier lugar y en cualquier momento. Consulta la siguiente página para opciones de meditación guiada.

## Ejercicios para meditación de atención plena

- **Meditación de escaneo corporal:** Acuéstate de espaldas con las piernas estiradas y los brazos a los lados, con las palmas hacia arriba. Concéntrate lentamente en cada parte de tu cuerpo, desde los pies hasta la cabeza (o viceversa). Observa cualquier sensación o pensamiento relacionado con cada parte.
- **Meditación sentada:** Siéntate cómodamente con la espalda recta y los pies planos sobre el suelo. Concéntrate en tu respiración mientras entra y sale. Si los pensamientos o las sensaciones interrumpen tu enfoque, simplemente obsérvalos y vuelve a concentrarte en tu respiración.
- **Meditación caminando:** Encuentra un espacio tranquilo de unos 3 a 6 metros de largo. Camina lentamente, prestando atención a la sensación de cada paso y al equilibrio de tu cuerpo. Cuando llegues al final, da la vuelta y continúa caminando, manteniéndote atento a tus sensaciones.

**Consejo:** Si no estás seguro de cómo empezar, intenta buscar videos de "Meditación de Atención Plena para Principiantes" en YouTube.

## ¡Eisner Health está aquí para ayudarte!

Ya sea que esté lidiando con estrés, ansiedad, problemas de sueño o emociones difíciles, todos necesitamos apoyo en ocasiones. En Eisner Health, estamos aquí para ayudarte a usted y a su familia con su salud mental, para que pueda vivir una vida más feliz.

Llámenos al **(213) 747-5542** para hacer una cita con uno de los miembros de nuestro equipo de salud conductual.

**Si usted o alguien que conoce está experimentando pensamientos suicidas, una crisis de abuso de sustancias o angustia emocional, por favor marque el 988 para recibir asistencia inmediata.**



**988**



[eisnerhealth.org](https://eisnerhealth.org)  
[@EisnerHealth](https://www.facebook.com/EisnerHealth)  
[@eisner\\_health](https://www.instagram.com/eisner_health)

Información adaptada de [mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org)