

# Hoja informativa: Conciencia plena para manejar el estrés

El estrés es un componente inevitable de la vida. De vez en cuando, todos experimentamos mayores niveles de estrés. No obstante, si no se le presta atención, el estrés puede intensificarse y afectar la salud y la capacidad para enfrentar la vida. Esto puede ocurrir cuando el estrés crónico se desarrolla gradualmente o cuando el estrés agudo abruma repentinamente la capacidad para afrontarlo.

Estudios demuestran que la conciencia plena puede ser un método eficaz para controlar el estrés. Los ejercicios que ayudan a lograr un estado de conciencia plena reducen los pensamientos sobre las cosas que generan estrés, evitan los pensamientos negativos y disminuyen la ansiedad por el futuro. Al alejarse temporalmente de los pensamientos estresantes, la conciencia plena permite hacer una pausa y ver la situación desde una perspectiva más amplia antes de reaccionar automáticamente.

La forma más habitual de alcanzar la conciencia plena es la meditación, y la práctica regular de la meditación con conciencia plena aporta beneficios tanto a la salud física como a la salud emocional.

## Meditación básica para el control del estrés:

1. Adopte una posición cómoda que le permita relajarse por completo sin dormirse.
2. Cierre los ojos.
3. Despeje la mente. Esto requiere práctica. Cuando un pensamiento invada su mente, tan solo adviértalo y déjelo ir. No lo juzgue. Luego concéntrese en el presente.
4. Continúe advirtiendo los pensamientos que lo invadan y nuevamente déjelos ir. A medida que continúe practicando, los espacios sin pensamientos serán más extensos y frecuentes.

## Consejos:

- Sea paciente y no busque la perfección. Por un motivo, la meditación es una “práctica”.
- Comience con sesiones breves (5 minutos) y realice sesiones cada vez más extensas.

Para quienes creen que no tienen suficiente tiempo o paciencia para practicar la meditación, hay muchas otras formas de practicar la conciencia plena y comenzar a experimentar algunos de sus beneficios.

Hacer jardinería, escuchar música, conducir e incluso limpiar la casa pueden convertirse en una práctica de conciencia plena si adopta el enfoque correcto: se concentra en el presente y silencia la voz interior que le reflexiona constantemente sobre lo que está haciendo, lo que hizo y lo que hará (o debería hacer).

Para obtener más información, ingrese a [www.1in5.info](http://www.1in5.info).