



## **Consciencia plena**

La consciencia plena es la práctica de liberarse del ruido que hay dentro de la cabeza. En lugar de hacer y reaccionar e intentar solucionar todo, estar consciente se refiere a sentarse quieto, tener consciencia de lo que está sucediendo en este preciso momento, no con palabras y pensamiento sino escuchando plenamente con una mente sin juicios ni opiniones ni todo el resto de las cosas que crean estrés. Observar los pensamientos y las emociones pero dejarlos pasar sin juzgar.

La meditación de consciencia plena no es difícil, no hay una manera correcta o incorrecta de hacerla, pero es posible que se requiera práctica para calmar la mente durante un período prolongado. La mente deambulará. No hay problema, simplemente preste atención a los pensamientos y déjelos ir. Comience reservando de 10 a 20 minutos diarios al principio. No se requiere una indumentaria especial. No implica ningún gasto. Todo lo que se necesita es un espacio en silencio. La mayoría de las personas medita con los ojos cerrados, pero uno puede enfocarse en un objeto, una vela, por ejemplo. Concentrarse en la llama podría hacer que resultara más fácil liberarse del ruido.

La idea principal es centrar la atención, eso es lo que ayuda a librar la mente de las numerosas distracciones que causan estrés y preocupación. Centrar la atención en cosas como un objeto específico, una imagen, un mantra. Una manera de comenzar es centrarse en la respiración. Concéntrese en la inhalación y la exhalación, lenta y relajada. Siempre traiga la mente que deambula de regreso a la respiración.

A medida que aumenten sus habilidades de meditación, visualice de manera consciente la liberación de tensión, comenzando en la cabeza, los párpados, los hombros, los dedos y descendiendo lentamente hasta los dedos de los pies. Respire relajación hacia todos los músculos y todas las partes del cuerpo. La oración es el ejemplo de meditación más conocido y de práctica más difundida. Algunas personas usan mantras religiosos para concentrarse, relajarse y silenciar la mente.

Los efectos clínicos de la meditación se están volviendo más claros. La consciencia plena se enseña en muchos centros médicos para ayudar a las personas a hacer frente a una amplia gama de síntomas físicos y psicológicos, como reducir la ansiedad, el dolor y la depresión, mejorar el estado de ánimo y la autoestima y disminuir el estrés. Algunas personas usan la meditación para mejorar la creatividad o el rendimiento.

Fuente: Guía de Recursos sobre la Parálisis 2013

## Recursos (en español)

<https://www.aarp.org/espanol/salud/vida-saludable/info-2021/que-es-la-consciencia-plena.html>

### **AARP: ¿Qué es la consciencia plena? Y por qué podría hacerte más feliz**

Artículo informativo sobre la consciencia plena para las personas mayores. Incluye ejercicios de consciencia plena

<https://www.amifp.org/realiza-mindfulness-desde-casa>

### **AMIFP: Realiza mindfulness desde casa**

Un ejercicio para lograr la consciencia plena y reducir al mínimo tus niveles de estrés y ansiedad para las personas que viven con discapacidades.

<https://salud.nih.gov/articulo/atencion-plena-para-su-salud/>

### **Institutos Nacionales de Salud: Atención plena para su salud**

Artículo informativo sobre la atención plena, sus beneficios, opciones y recursos relacionados.

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/mindfulness-exercises/art-20046356>

### **Mayo Clinic: Ejercicios de consciencia plena**

<http://marc.ucla.edu/>

*(Haga clic en "Translate" en la parte superior para español)*

### **Mindful Awareness Research Center de UCLA**

### **Centro de Investigación sobre la Consciencia Plena en UCLA**

## **Exclusión de responsabilidad:**

La información en este mensaje es presentada con el propósito de educarle e informarle sobre la parálisis y sus efectos. Nada mencionado en este mensaje debe ser tomado como un diagnóstico o tratamiento médico. No debe reemplazar las instrucciones de su doctor o proveedor de salud. Si tiene preguntas sobre su salud por favor llame o visite a su doctor o proveedor de salud calificado inmediatamente. Siempre consulte con su doctor o proveedor de salud antes de comenzar un nuevo tratamiento, dieta o programa de bienestar. Nunca reemplace los consejos de su doctor o deje de buscar atención médica por algo mencionado en este mensaje.

Este proyecto cuenta con el apoyo de la Administración para la Vida en Comunidad (ALC, por sus siglas en inglés) y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (HHS, por sus siglas en inglés) como parte de una concesión de asistencia financiera por un total de \$8,700,000 financiada al 100 por ciento por la ACL/HHS. El contenido es de los autores y no necesariamente representa la política oficial, ni el respaldo, de la ACL/HHS o del Gobierno Estadounidense.