

# ¿Podrías ser consciente de TODO? Te enseñamos cómo con mindfulness



**“Mindfulness es atención plena y pleno es hacerlo con todos nuestros sentidos, es decir conscientemente”** explicó **Sandra Meza**, coordinadora de Bienestar y Consejería de campus Cd. Obregón.

**Mindfulness**, también conocida en español como **atención plena y/o consciente** es una práctica en donde prestas atención a las **acciones de tu vida diaria**.

Comer, caminar, respirar, todo esto conscientemente.

## **Mindfulness = Balance**

El mindfulness ayuda a **concentrarte en el presente**, en el ahora, **aceptar lo que está pasando y soltar si es lo mejor para tu salud física o emocional**.

Una manera de iniciar en esto es la **meditación** y hay **muchas maneras de practicarla**; mientras **caminas**, con **música**, en **grupo**, en la **naturaleza**, todo depende de cómo te sientas más cómodo.

El meditar ayuda a **conectarse**, eres **consciente** de lo que pasa, **cómo te sientes tú o tu cuerpo**

**“Al meditar controlamos nuestra respiración, ya no lo hacemos de forma automática, esto nos oxigena y ayuda a dejar el estrés atrás”** agregó Sandra.

**Paula Vaca**, alumna de negocios del campus se ha interesado por la **práctica del mindfulness** desde **hace 3 años** y desde ese entonces **no ha dejado de investigar** sobre esto.

Por lo que nos comparte un ejemplo de **“prestar atención a nuestras actividades”**, como el **comer consciente**:

**“Al conocer lo que comemos somos más agradecidos con nosotros mismos y los demás, ¿de dónde viene?, ¿cómo me nutre?, ¿cómo llego a mi mesa?”**.

Paula también nos comparte que esta práctica es **“compasión”**, tener **compasión con uno mismo, con el otro y con el mundo**.

**“Puedes sonar complicado el estar siempre al pendiente de todo, pero mindfulness es fácil si lo tienes en mente y pones atención, es una práctica constante”** concluyó Sandra.

Una forma de comenzar es **descargar aplicaciones** en el celular que ayuden con esta técnica.

**“También puedes meditar con ayuda de apps, headspace, es una app gratuita muy padre de meditación guiada”** finalizó Paula Vaca.

app headspace width="900" loading="lazy">