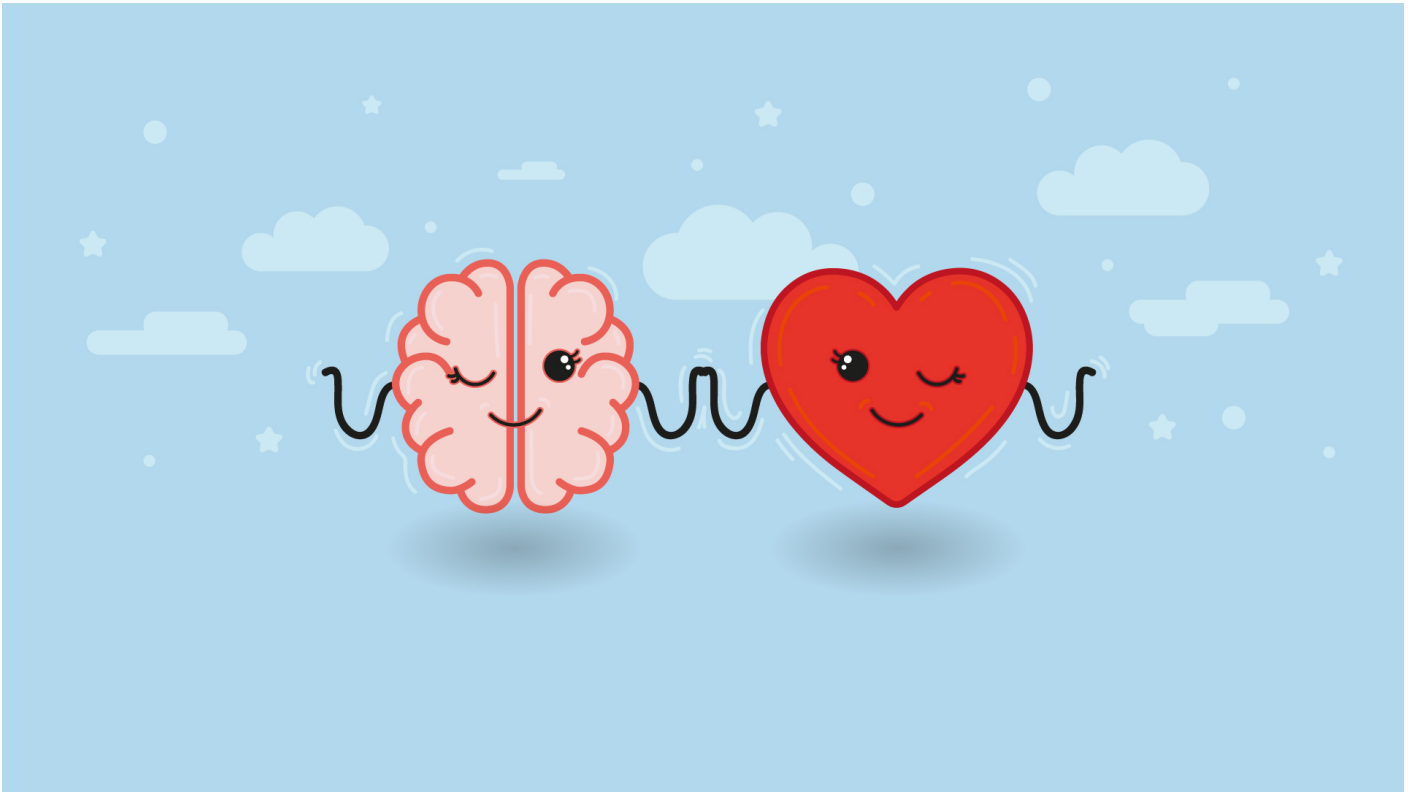


# ¿Estresado y cansado? ¡Dale un "restart" a tu vida con mindfulness!



*“El ser humano vive intentando alcanzar expectativas, con miedo al futuro y temor al pasado, esto hace **que no viva el presente**”,* expresa el Licenciado en Filosofía **David Peña**, profesor de Desarrollo y Tutoría de la [PrepaTec campus Chiapas](#).

**Día a día el ser humano está en constante lucha** con un sinfín de tareas y actividades, esto permite estar siempre ocupados y no **disfrutar de los pequeños momentos**.

¡Esto ya no es excusa para liberar la mente!

*“**Mindfulness** es atención plena, es vivir cada momento y percibir el presente”,* comenta el profesor.

Para practicar [mindfulness](#) debes colocarte en una posición cómoda, cerrar tus ojos y **concentrate** de lo que está sucediendo en tu cuerpo y en tus alrededores.

**Se trabaja la conciencia como si fuera un músculo** con el propósito de llegar a enfocar toda la atención en ‘el ahora’.

*“Uno de los mayores beneficios al practicarlo es que ayuda a que el individuo maneje sus emociones, se sienta más relajado y a estar más concientes”,* agrega la psicóloga **Elizabeth Trujillo**, coordinadora de Bienestar y Consejería del [Tec de Monterrey en Chiapas](#).

Lo interesante de esta práctica es que **se puede realizar a cualquier hora del día, en el lugar que se prefiera y repetirlas** las veces necesarias.

***“El ser humano vive intentando alcanzar expectativas, con miedo al futuro y temor al pasado, esto hace que no viva el presente”***

Según el [Instituto Mexicano de Mindfulness](#), el interés en esta práctica ha crecido en los últimos años, en diversos ámbitos como **empresas, escuelas, hospitales, y universidades**.

momento-mindfulness-relajacion width="900" loading="lazy">

***“En el [Tec de Monterrey](#) manejamos una cultura de trabajo donde **estamos acostumbrados a dar lo mejor de nosotros mismos**, es por eso que debemos **tomarnos unos minutos para despejarnos**”,*** sugiere Trujillo.

Estos expertos recomendaron las siguientes **apps que te pueden ayudar**:

- [Siente](#)
- [A year in pixels](#)
- [Insight Timer - Meditación](#)
- [AtentaMente](#)

***“Es importante que cada quien reconozca su proceso de mindfulness para lograr el balance físico y el equilibrio emocional”***, concluye David.

Si necesita más información o ayuda sobre el tema, acude a las oficinas de Bienestar y Consejería de tu campus.

**Lee más:**