

## Reflexiones de los miembros del equipo del Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de FCH con licencia clínica:

En el ajetreado mundo laboral y personal, las personas experimentan más agobio y presión que nunca. Puede resultar difícil comprender qué significa practicar la atención plena o cómo utilizarla para mantener la calma y la serenidad. No es necesario tomar ningún curso formal para empezar.

La capacidad de estar plenamente presente y consciente de lo que se observa, se piensa y se siente es el punto de partida fundamental de la atención plena. Cuando prestamos atención a los momentos del aquí y ahora, eliminando los juicios, practicamos la atención plena. Esta habilidad es importante y útil si deseamos un mayor equilibrio emocional en el día a día. Podemos elegir mejor cómo reaccionar ante los acontecimientos de nuestra vida si reducimos el ritmo, respiramos profunda y tranquilamente y hacemos una pausa. Tener la intención de cuidarnos beneficiará todas las áreas de nuestra vida. Cuando aprendemos formas positivas de utilizar nuestra respiración y enfocar nuestros pensamientos, nos volvemos conscientes de nuestro ser auténtico. La esperanza es que, entonces, podamos decidir qué necesitamos más y cómo mantener el equilibrio en nuestras ajetreadas e importantes vidas, tanto en el trabajo como en casa.

**Julee Clark, MA, LMFT | Gestora sénior de casos clínicos**  
Programa de derivación para la gestión del programa de asistencia al empleado (EAP)

## Artículo destacado del Programa de Asistencia al Empleado (EAP) | Junio de 2026

### Cómo practicar la atención plena

[Adaptado de Harvard Health: Haga clic para ver el artículo original.](#)

Vivimos en un mundo ajetreado. Doblas la ropa mientras vigilas a los niños y ves la televisión. Planificas tu día escuchando la radio de camino al trabajo, y luego planeas tu fin de semana. Pero en la prisa por cumplir con las tareas necesarias, puedes perder la conexión con el presente, perdiéndote lo que estás haciendo y cómo te sientes. ¿Te diste cuenta de si descansaste bien esta mañana o de que la forsitia está en flor en tu camino al trabajo?

La atención plena consiste en enfocar la atención de forma deliberada en el momento presente y aceptarlo sin juzgarlo. Actualmente, la atención plena se estudia científicamente y se ha demostrado que es un elemento clave para reducir el estrés y mejorar la felicidad en general.

#### Técnicas de atención plena

Existen diversas maneras de practicar la atención plena, pero el objetivo de cualquier técnica es alcanzar un estado de relajación consciente y focalizada, prestando atención deliberada a los pensamientos y sensaciones sin juzgarlos. Esto permite que la mente se concentre en el momento presente. Todas las técnicas de atención plena son una forma de meditación.

*Continúa en la página siguiente.*

- **Comienza sentándote en silencio.** Concéntrate en tu respiración natural o en una palabra o mantra que repitas en silencio. Deja que los pensamientos fluyan libremente sin juzgarlos y vuelve a concentrarte en tu respiración o mantra.
- **Sensaciones corporales.** Presta atención a las sensaciones corporales sutiles, como picazón u hormigueo, sin juzgarlas y déjalas pasar. Observa cada parte de tu cuerpo sucesivamente, de la cabeza a los pies.
- **Sensorial.** Presta atención a las imágenes, los sonidos, los olores, los sabores y las sensaciones táctiles. Nómbralos como "imagen", "sonido", "olor", "sabor" o "tacto" sin juzgarlos y déjalos ir.
- **Emociones.** Permite que las emociones estén presentes sin juzgarlas. Practica nombrarlas de forma tranquila y relajada: «alegría», «enojo», «frustración». Acepta su presencia sin juzgarlas y déjalas ir.
- **Navega por las vías de la adicción.** Afronta los antojos (de sustancias o comportamientos adictivos) y deja que pasen. Observa cómo se siente tu cuerpo cuando aparece el antojo. Sustituye el deseo de que el antojo desaparezca por la certeza de que disminuirá.

### Empezar por tu cuenta

Algunos tipos de meditación se centran principalmente en la concentración: repetir una frase o concentrarse en la sensación de respirar, permitiendo que el flujo de pensamientos que inevitablemente surgen fluya libremente. Las técnicas de meditación de concentración, así como otras actividades como el tai chi o el yoga, pueden inducir la conocida respuesta de relajación, muy valiosa para reducir la reacción del cuerpo al estrés.

- **Déjate llevar.** En la meditación de atención plena, una vez que logras concentrarte, observas el flujo de pensamientos internos, emociones y sensaciones corporales sin juzgarlos como buenos o malos.
- **Presta atención.** También percibes sensaciones externas como sonidos, imágenes y tacto que conforman tu experiencia cotidiana. El reto consiste en no aferrarse a una idea, emoción o sensación en particular, ni en quedarse atrapado pensando en el pasado o el futuro. En cambio, observas lo que surge y desaparece en tu mente y descubres qué hábitos mentales te producen bienestar o sufrimiento.
- **Persevera.** A veces, este proceso puede no parecer relajante en absoluto, pero con el tiempo te brindará la clave para una mayor felicidad y autoconciencia, a medida que te sientas más cómodo con una gama cada vez más amplia de tus experiencias.

*Continúa en la página siguiente.*

- **Practica la aceptación.** Ante todo, la práctica de la atención plena implica aceptar todo lo que surge en tu conciencia en cada momento. Implica ser amable y perdonarte a ti mismo.
- **Redirígela suavemente.** Si tu mente divaga entre planes, ensoñaciones o críticas, observa adónde se ha ido y redirígela suavemente hacia las sensaciones del presente.
- **Inténtalo una y otra vez.** Si te pierdes tu sesión de meditación programada, simplemente vuelve a empezar. Al practicar la aceptación de tu experiencia durante la meditación, te resultará más fácil aceptar lo que te depare el resto del día.

### Aprender a vivir el presente

- **Un enfoque menos formal de la atención plena también puede ayudarte a mantenerte en el presente y participar plenamente en tu vida.** Puedes elegir cualquier tarea o momento para practicar la atención plena de forma informal, ya sea comiendo, duchándote, caminando, tocando a tu pareja o jugando con un niño o nieto.
- **Comienza prestando atención a las sensaciones de tu cuerpo.** Inhala por la nariz, dejando que el aire descienda hasta la parte baja del abdomen. Deja que tu abdomen se expanda por completo.
- **Ahora exhala por la boca.** Presta atención a las sensaciones de cada inhalación y exhalación. Realiza la tarea lentamente y con plena concentración.
- **Activa plenamente tus sentidos.** Presta atención a cada imagen, tacto y sonido para saborear cada sensación. Cuando notes que tu mente se ha distraído, vuelve a concentrarte en las sensaciones del momento.

### Busca otras oportunidades para incorporar la atención plena a tu rutina.

Si te interesa la meditación de atención plena, asistir a una clase o escuchar una grabación de meditación guiada puede ser una excelente manera de empezar. Además, puedes practicar la atención plena de forma informal durante diversas tareas o momentos de tu vida diaria. Esto podría incluir actividades como comer, ducharse, caminar o pasar tiempo con la familia y los seres queridos.

## FCH EAP | Llámenos al 800-777-4114

El programa EAP de FCH está disponible para brindar apoyo y asesoramiento telefónico inmediato y confidencial. Disponible las 24 horas, los 7 días de la semana. Contáctanos para obtener referencias a servicios de asesoramiento, asesoramiento inmediato, referencias a programas de apoyo y mucho más.

**Si usted o alguien que conoce necesita la Línea de Ayuda para la Prevención del Suicidio y las Crisis, llame o envíe un mensaje de texto al 988 o utilice la función de chat en línea en [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org).**