



¿Cuál es la diferencia entre atención plena y estar presente?

Hay muchos consejos bien intencionados sobre la práctica de la atención plena y estar presente en el momento. Pero ¿qué significan realmente estos términos?, ¿por qué son importantes y cómo lograrlos? Todas son buenas preguntas. Echemos un vistazo.

Las prácticas de atención plena son cosas que puede hacer para centrarse y encontrar la calma, como ejercicios de respiración profunda, yoga, meditación y caminar en la naturaleza. La práctica regular de la atención plena puede ayudar a aportar claridad, reducir el estrés y aliviar los síntomas de ansiedad y depresión.

Parte de la atención plena es estar presente en el momento. Cuando practica la atención plena, se está haciendo consciente de manera intencionada de lo que ocurre dentro de usted y a su alrededor. Tómese tiempo para observar su entorno inmediato, sus pensamientos y sentimientos sin juzgarlos ni controlarlos, es decir, sin diseccionarlos, criticarlos o intentar resolverlos. El objetivo es simplemente permitir que sean tal como son.

Cuando está presente en el momento de esta manera, le ayuda a dejar ir temporalmente aquello que puede estar pesándole mental y emocionalmente. Darse este descanso puede ayudarle a encontrar calma, ganar claridad, aceptar dónde se encuentra y avanzar. Lo que le preocupa no desaparece, pero encontrar esta calma, claridad y aceptación puede ayudarle a estar mejor preparado para manejar sus pensamientos y emociones.

Cómo funciona esto en la vida real

Imagine un escenario en el que se encuentra frente a una fecha límite de trabajo importante. Su mente está acelerada tratando de averiguar cómo hará para completar todo, tanto en el trabajo como en su vida personal.

Físicamente, incluso puede estar mostrando signos de estrés, como un ritmo cardíaco más rápido, manos temblorosas y sudoración en las axilas. Estos pensamientos y sentimientos

de ansiedad dificultan la concentración en su trabajo, lo que retrasa aún más la realización de las tareas y aumenta sus preocupaciones.

Una práctica consciente para ayudar a centrarse y encontrar la calma sería concentrarse en estar presente en el momento. Literalmente, detener lo que está haciendo para sentarse, cerrar los ojos, respirar profundamente y tomar conciencia de lo que está sintiendo y pensando. Sin juzgar. Sin buscar soluciones. Simplemente dejando que los pensamientos vayan y vengan, hasta que eventualmente pierdan su control sobre sus nervios y se sienta más tranquilo y con mayor claridad.

Ahora le resulta más fácil concentrarse. Divida su gran proyecto en pasos más pequeños y diferencie lo que es imprescindible de lo que es deseable, lo que le ayudará a avanzar con mayor confianza.

¿Listo para probar el estar presente?

Piense en formas en las que podría estar más presente en su vida. Anote una idea para cada día de la semana y luego haga todo lo posible por llevarla a cabo. Por ejemplo:

- El lunes, dé una caminata enérgica por el vecindario. En lugar de reproducir música, preste atención a cómo se siente al dar cada paso y a lo que ve.
- El martes, al despertar, permanezca en la cama durante 5 minutos para realizar un escaneo mental de su cuerpo. ¿Se siente saludable, cómodo y descansado, o algo más? ¿Qué puede aprender de lo que observa?
- El miércoles, participe en la clase de meditación gratuita que ofrece su trabajo.



Al final de la semana, reflexione sobre lo que observó y aprendió al estar presente en el momento. Luego, elabore un plan para la semana siguiente y continúe con esta práctica hasta que estar presente en el momento se convierta en una parte natural de su día.

Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Material de referencia

Mental Health Foundation. [Mindfulness](#). 13 de agosto de 2021.

Calm. [How to live in the moment and be more present every day](#). 25 de octubre de 2023.

Cleveland Clinic. [21 tips for mindfulness](#). 22 de marzo de 2022.

Mental Health Foundation. [How to look after your mental health using mindfulness](#). 1 de octubre de 2025.

Optum

Optum es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los EE. UU. y otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son propiedad de sus respectivos dueños. Debido a que mejoramos continuamente nuestros productos y servicios, Optum se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2025 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF18695509 146766-082025 OHC