



Noviembre 2023

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

Mediante la atención seleccionamos información en nuestro entorno, la procesamos y la utilizamos para realizar una tarea, llegar a un fin o resultado y tomar decisiones.

Nuestra capacidad de concentrar la atención en algo, filtrando o desechando estímulos irrelevantes, de mantenerla en el tiempo sin distracciones, o cambiar la atención de una tarea a otra, en procesos que se alternan de forma rápida, se puede mejorar con la práctica y con ejercicios concretos.

Como se insiste desde el **Mindfulness**, se trata de dirigir la atención a la experiencia en el momento presente, con curiosidad, apertura y aceptación. Centrar nuestra mirada y escucha en aquello que está ocurriendo o estamos realizando, aceptando, pero dejando pasar, sin juzgar ni recrearnos, otros pensamientos ajenos o emociones que nos invaden.

Así, podemos entrenar nuestra capacidad para:

- Enfocar la atención en una tarea sin distraerse, por ejemplo, leyendo durante un breve tiempo marcado, sin interrupciones.
- Prestar atención selectiva, como puede ser, escuchar un sonido específico, haciendo caso omiso al resto de sonidos que aparezcan en el entorno.
- Trabajar la atención alternante, atendiendo varias tareas simultáneamente como leer un texto, mientras se habla por teléfono o hacer lista de la compra.

¿Qué hábitos básicos podemos incorporar en nuestro día a día para facilitar la atención?

- Mantener una rutina en actividades cotidianas y horarios fijos.
- Establecer límites de tiempo y lugar para el uso de dispositivos electrónicos controlando las notificaciones.
- Tomar descansos.
- Organizar el espacio de trabajo.
- Evitar entornos ruidosos y abarrotados.
- Hacer una lista de tareas pendientes y prioriza, realizando una sola a la vez.
- Prestar durante 2-3 minutos, varias veces al día, atención a tu respiración y sensaciones corporales.



Y sobre todo enfócate, AQUÍ Y AHORA