

¿Ahora qué hago para practicar la conciencia plena?

La práctica de la conciencia plena nos ayuda a poner más atención al presente y a enfrentarnos al estrés y a la ansiedad. Puedes empezar a practicar la conciencia plena para mejorar tu tratamiento de la diabetes. Aquí te explicamos cómo.

PRIMERO, LOS HECHOS: La conciencia plena es una técnica que permite concentrarse en los pensamientos, emociones y sentimientos desde la aceptación y sin interrupciones ni juicios. Practicar la conciencia plena ayuda a las personas con diabetes a enfrentarse a los problemas cotidianos y al estrés asociado específicamente con la diabetes. Los investigadores señalan que las prácticas de conciencia plena mejoran el humor, el sueño y los hábitos saludables. Puedes practicar la conciencia plena de esta manera:

Haciendo un breve ejercicio de conciencia plena en momentos de mucho estrés

Integrando esta práctica en tu rutina diaria

Practicando la paciencia

ACTÚA SOBRE LOS HECHOS:

HAZ UN BREVE EJERCICIO DE CONCIENCIA PLENA CUANDO TE SIENTAS ESTRESADO.

¿Qué hacer? Haz clic [AQUÍ](#) para ver un ejercicio sencillo que puedes hacer cuando sientas que estás en un estado muy reactivo o emocional. También puedes escribir un diario, hacer cinco respiraciones profundas sosteniendo cada una durante cinco segundos, o completar este ejercicio de conciencia plena: Concéntrate en el mundo que te rodea. ¿Qué son? 5 cosas que ves, 4 cosas que escuchas, 3 cosas que puedes tocar, 2 cosas que puedes oler y 1 cosa que puedes saborear. Cualquiera de ellas puede devolvarte fácilmente al presente.

INTEGRA LA CONCIENCIA PLENA EN TU RUTINA DIARIA.

¿Qué hacer? Un ejemplo: antes de comprobar tu nivel de azúcar en la sangre, toma nota de tus pensamientos. ¿Tienes el nivel de azúcar alto o bajo? ¿Cómo te hace sentir eso? Fíjate en lo que sientes al pincharte el dedo, mientras esperas el resultado. ¿Te sorprende? ¿Te sientes orgulloso? Una vez que tengas el resultado, tómate un minuto para contemplar la experiencia, sin culparte ni avergonzarte, sino con curiosidad y reflexión.

PRACTICA LA PACIENCIA.

¿Qué hacer? Por más sencillo que parezca el concepto de conciencia plena, se necesita práctica y paciencia. No seas muy exigente contigo mismo ni te juzgues si tienes dificultades para ser más consciente. Sé más amable contigo mismo. Al practicar la conciencia plena, entiende que el objetivo no es hacer desaparecer tus pensamientos y sentimientos, sino darte cuenta de ellos. Aprende más sobre la meditación de conciencia plena [AQUÍ](#).



Respira profundamente cinco veces, aguantando la respiración durante cinco segundos. ¿Qué notas en tus sensaciones físicas y pensamientos?



Selecciona una actividad para ser lo más consciente posible y reflexiona sobre tus experiencias.

¡NO ESTAS SOLO!



Para obtener más información sobre sugerencias en prácticas sobre cómo controlar su diabetes, visite:

EPDIABETES.ORG/NOW-WHAT/