

## **Reconectar con la realidad:**

En la sociedad actual, vivimos en un mar de información y rodeados de diferentes distractores.

El ritmo de vida diaria suele llevarnos a un estado de distracción constante. Nos cuesta focalizar, saltamos de una cosa a otra continuamente, miles de estímulos luchan por captar nuestra atención: el celular, llamadas telefónicas, e-mails, anuncios en la vía pública, redes sociales, televisión, etc. Según las estadísticas, como máximo pasamos unos once minutos concentrados en una actividad, antes de que algo o alguien nos interrumpa. Incluso si no existen distractores somos nosotros muchas veces quienes “desconectamos” y nos ponemos a pensar o hacer otra cosa.

Cada vez es más complicado mantener la capacidad de concentración, estar atentos al “ahora” o a la actividad que estamos realizando en ese instante. Disfrutar del presente es cada vez más difícil. ¿Alguna vez realizaste cosas en “piloto automático” sin ser consciente de ello? Suele pasar. Por ejemplo: comemos mientras miramos la tele y no disfrutamos de la comida, o estamos pensando en lo que tenemos que hacer en el trabajo o en otro lado mientras vamos caminando por el parque, por ejemplo, y no disfrutamos del paseo, y así muchas

acciones cotidianas las vamos realizando “sin pensar”, “ni disfrutar”, ni ser plenamente consecuentes con nosotros mismos y nuestras necesidades internas reales, nos desconectamos de nuestro mundo interior

Lo bueno es que la atención puede entrenarse. La práctica de ejercicios para la concentración, como puede ser la meditación, y la realización de *Movimientos Conscientes* son algunos de los métodos que nos pueden ayudar a entrenar y reforzar nuestra capacidad de atención al presente, a dirigir voluntariamente nuestra atención y seleccionar “que sí” y “que no”