

Cómo mantenerse presente

Por Dinorah Blackman

Para la mayoría de las personas se ha hecho muy común llenarse de decepción por eventos del pasado o llenarse de miedo por el futuro. Esta forma de vivir se ha normalizado tanto que es el tema predominante de películas, canciones, memes, poemas y conversaciones.

Por supuesto que el pasado es importante e influye en la persona que hoy eres, pero técnicamente ya no existe. Una cosa que puedes hacer con el pasado es aprender las lecciones para no cometer los mismos errores. También puedes tomar la decisión de soltar a todas aquellas personas que te hirieron; no porque merecías ese maltrato, sino porque no les puedes seguir dando protagonismo en tus pensamientos a aquellos que no te aportan bienestar.

Técnicamente el futuro tampoco existe, pero por lo menos puedes ir creando lo que quieres ver; guiando el rumbo que tomará tu vida. Sin embargo, una cosa es proponerse metas altas y ver el futuro con optimismo y otra cosa muy diferente es sufrir por tenerle miedo a lo que está por venir. La segunda opción, aunque tremendamente popular, no tiene sentido.

¿Entonces qué te queda? El presente. Este momento. El aquí y el ahora.

Cuando aprendemos a estar presentes en el momento, dejamos de sufrir por el pasado y por el futuro porque nos damos cuenta de que, en este preciso instante, tenemos paz y seguridad. Estar presentes nos ayuda a dejar la obsesión con el pasado y perderle el miedo al futuro. Pero te advierto que es un hábito difícil de formar.

Una gran cantidad de personas sienten niveles altos de ansiedad si no están en Instagram o TikTok moviendo el dedo de un *reel* al otro, de foto en foto, de meme en meme. No se sienten cómodas disfrutando del momento porque creen que se perderán de algo si no están constantemente recibiendo estímulos. Por eso les cuesta sentir paz. El algoritmo se va a asegurar de poner en sus pantallas algo que les reconecte con el pasado doloroso o que les haga ver el futuro como un evento indeseable.

Tu bienestar emocional, mental y financiero nunca va a estar ligado al sufrimiento anclado en momentos a los que no tienes acceso. Cuando aprendes a vivir el presente, tu salud mejora porque tus niveles de estrés disminuyen. Además, logras conectarte profundamente contigo mismo y ese proceso de autodescubrimiento aumenta tu inteligencia emocional para que puedas tomar mejores decisiones.

¿Cómo mantenerte presente?

- 1. Explora diferentes ejercicios de respiración.** Cuando respiras profundo le envías a tu mente una señal para que se relaje. Esta acción afecta el nervio vago y logra que tu sistema nervioso parasimpático te calme. Lee más aquí: <https://mejorconsalud.as.com/beneficios-respiracion-profunda/>

- 2. Decide no pasar tiempo innecesario en las redes.** Cuando simplemente agarras tu celular por aburrimiento y empiezas a pasar las diferentes publicaciones, te estás exponiendo a llenarte de preocupaciones y pánico. En las redes hay cosas buenas, pero también hay una cantidad infinita de malas noticias y teorías de conspiración. Esto impacta tu autoimagen a la vez que pone en riesgo tu bienestar emocional y mental. Lee más: <https://myspsychiatrist.com/es/blog/the-pros-and-cons-of-social-media-on-mental-health/>
- 3. Mueve tu cuerpo.** Corre, camina, haz pilates... Creo que a estas alturas de la humanidad todos sabemos que hacer ejercicio es esencial para nuestra salud emocional, mental y física. El secreto es hacer ejercicio mientras te mantienes presente.
- 4. Medita.** No es tan complicado y no tiene que durar horas. Algo tan sencillo como prestarle atención a tu respiración por unos minutos cuenta como meditación. También cuenta enfocarte en las actividades que estás haciendo y describirte a ti mismo cada paso que realizas. Por ejemplo: al ducharte, cocinar, limpiar, etc.
- 5. Programa momentos para la creatividad.** Pinta, escribe, dibuja, canta o baila sin tratar de alcanzar la perfección o impresionar a otros sino como una manera de dejar de pensar en el pasado o el futuro.
- 6. Pasa tiempo en la naturaleza.** Todos los días salgo a caminar en la naturaleza. Con frecuencia observo basura que me indica que un grupo de personas decidió reunirse, disfrutaron de la naturaleza y a cambio dejaron basura. Este es un buen ejemplo de no estar en el aquí y el ahora. Todos sabemos que la naturaleza relaja y sana. Estar presente en la naturaleza significa que te llevas tu basura contigo.
- 7. Presta atención a las sensaciones de tu cuerpo.** Muchas personas tienen la costumbre de sólo reconocer las sensaciones en sus cuerpos si se trata de algún malestar que requiere una visita médica. Cada noche antes de dormir, desarrolla la costumbre de conectarte con cada parte de tu cuerpo, sentir las sensaciones que tiene cada una y agradecer.
- 8. Renuncia al control.** Siempre hay situaciones que van a escapar de tu control. Eso no te debe hacer sufrir. Es estresante siempre querer estar a cargo de todo. Mejor entiende que no tienes que controlarlo todo y permite que la vida fluya.

No te acostumbres tanto al malestar que empiezas a creer que en eso consiste la vida. Al igual que todos los seres humanos, tú también mereces sentir paz y seguridad. Eso lo puedes lograr saboreando cada instante para mantenerte en el presente.