Being Present in the Moment Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Estar presente en el momento

Hay muchas cosas que suceden a nuestro alrededor en nuestro entorno físico, así como distracciones que ocupan nuestra mente en cualquier momento. Con todos los retos y el ruido al que nos enfrentamos en el mundo actual, es difícil estar realmente presente en el momento en que nos encontramos. Esto puede ser especialmente cierto en el trabajo. Es importante darse cuenta de cuándo nuestro enfoque, atención o mente no está totalmente presente en el momento mientras completamos una tarea laboral.

CUÁL ES EL PELIGRO

VERDADERO PRESENTE

¿Qué significa estar realmente presente? Con demasiada frecuencia estamos físicamente presentes en algún lugar, pero nuestro enfoque y atención no lo están. A todos nos ha pasado. Ya sea durante una reunión de seguridad o cuando conducimos a casa, nos desconectamos y rápidamente nos damos cuenta de que no tenemos ni idea de lo que se dijo en la reunión de seguridad o, con un chasquido de dedos, estamos en casa pero no recordamos nada del viaje. Este tipo de desconexión del momento presente puede ser extremadamente peligroso en el trabajo.

PELIGROS DE NO ESTAR PRESENTE EN EL TRABAJO

Los peligros de no estar plenamente presente y comprometido en el trabajo son evidentes. Un escenario rápido:

- Un supervisor está repasando los procedimientos de seguridad de un nuevo equipo. Su mente empieza a divagar y no escuchas

mucho de la discusión. Más tarde, ese mismo día, mientras utiliza el equipo, la mano de un compañero queda atrapada en las piezas móviles y no sabe dónde está el interruptor de emergencia.

OTROS PELIGROS EN EL TRABAJO

No estar presente incluye

- No centrarse en una conversación individual con un cliente, sino pensar en el informe que hay que poner en la mesa del jefe antes de las 5 de la tarde.
- Puede empeorar los problemas de la empresa: reaccionar de forma exagerada ante ellos y ponerte en una situación en la que se paralice y sea incapaz de pensar con claridad.
- Si se acerca una fecha límite, empieza a preocuparse, se queda atrapado en el "qué pasaría si", se estresa totalmente y se vuelve improductivo. No se centra en las tareas que tiene entre manos. En lugar de ello, se preocupa por la charla negativa.

COMO PROTEGERSE

PROCEDIMIENTOS PRESENTES

Todo se reduce a adoptar la filosofía de estar presente y adoptar un enfoque disciplinado para mantenerla.

- Paso 1. Deténgase y evalúe si está presente.
- Paso 2. Vuelva a reconocer su compromiso de estar presente.
- Paso 3. Concéntrese por completo en su respiración durante unos instantes. Permítase centrarse, centrarse en el ahora y en la tierra.
- Paso 4. Comprométase con la actividad empresarial.

Estar presente en situaciones de negocios puede parecer fácil, pero no lo es. Requiere disciplina. Sin embargo, si te comprometes a estar presente, obtendrás grandes recompensas profesionales y personales.

FORMAS DE ESTAR MÁS PRESENTE

Establecer una intención de estar presente – Nuestras intenciones impulsan nuestro enfoque. Estar presente es una elección de momento a momento. Con cada respiración obtenemos un pase para salir libremente del encierro.

Empezar a practicar la "atención plena" – La práctica de la atención plena consiste simplemente en entrenar nuestra mente para centrarnos más en el momento presente. El objetivo es que nosotros dirijamos nuestras mentes en lugar de que nuestras mentes nos dirijan a nosotros.

Practicar la conciencia corporal – Nuestros pensamientos impulsan emociones que podemos sentir en nuestro cuerpo. Si hacemos yoga, estamos especialmente en sintonía con la sabiduría de nuestro cuerpo. Nuestro cuerpo tarda 90 segundos en procesar una emoción. Para liberar la emoción, podemos usar nuestro pase para salir de la cárcel. Aquí está el problema: nuestros juicios crean "historias" relacionadas con la emoción. Estas "historias" pueden quedarse con nosotros toda la vida y no siempre nos sirven.

Observar los "patrones de la historia" y libéralos – La mayoría de nosotros tenemos patrones en los juicios que tenemos (por ejemplo, "limpiar los baños no es divertido" o "no se puede confiar en los jefes"). Estos patrones afectan a nuestra forma de actuar como líderes. Estar presente nos ayuda a mejorar nuestra inteligencia emocional y nuestro poder personal, ya que nos damos cuenta de las "historias" que tenemos, pero no dejamos que dirijan nuestro comportamiento.

CUANDO SU MENTE DIVAGA

- Tome nota de lo bien que se está concentrando y de dónde está su mente. A partir de ahí, tome la decisión consciente de mejorar su concentración y atención si es necesario.
- Cuando participe en una discusión o reciba instrucciones, asegúrese de escuchar activamente a la persona que habla. Una forma de ser un mejor oyente es tratar la información como algo que va a tener que enseñar a un compañero de trabajo. Recibir información con la expectativa de que usted será responsable de transmitirla puede ayudar a asegurar que

usted escuche activamente a la persona que está hablando.

- Elimine las distracciones del área física de trabajo. Elementos como el ruido, el desorden, los productos químicos, las personas, los equipos, etc., pueden tener un gran impacto en su capacidad para prestar plena atención a lo que está haciendo en cualquier momento en el trabajo. La eliminación de las distracciones puede marcar la diferencia en cuanto a la capacidad de concentrarse plenamente en la tarea que se está realizando.
- Siempre que sea posible, elimine los problemas personales que hacen que su mente divague. A menudo, los problemas personales hacen que nuestra mente no esté totalmente presente en nuestro trabajo. Intenta calmar sus preocupaciones llamando por teléfono a casa si eso ayuda a resolver el problema. Si una conversación no ayuda a resolver la situación, quizá deba tomarse el resto del día libre.

CONCLUSIÓN

Puede ser un reto estar realmente presente en el trabajo. Las distracciones, las largas horas de trabajo, los problemas de salud, los problemas familiares, el estrés, etc., nos afectan a nosotros y a nuestra capacidad de estar plenamente presentes en nuestro trabajo. Sólo es posible si reconocemos dónde está nuestro foco y nuestra atención y, a partir de ahí, decidimos dar los pasos necesarios para intentar estar más presentes en el momento en que nos encontramos.