***Mindulfness*: una alternativa para tener bienestar durante el home office**

El alto nivel de estrés, la carga de trabajo y estar frente a una computadora durante largas jornadas puede provocar un desequilibrio emocional que a largo plazo afecte el rendimiento laboral. De acuerdo con el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), 75% de los trabajadores mexicanos padecen de estrés laboral.

A causa del *home office,* nos hemos enfrentado a una forma de vida diferente, pues ahora las tareas del hogar se mezclan con las actividades laborales, lo que nos ha llevado a caer en una constante de *multitaskin*g. A veces se piensa que esta forma de realizar las cosas nos vuelve productivos por hacer varias actividades a la vez, pero en realidad estar tranquilo nos vuelve más eficientes.

Es por eso que muchas personas han buscado soluciones que las ayuden a relajarse y olvidarse del estrés. Una de ellas es el *mindfulness*; su práctica tiene como objetivo desarrollar la capacidad de poner atención al presente, sin dejarse llevar por prejuicios, ideas preconcebidas y expectativas. Dicho método optimiza la calidad de vida de las personas y por consiguiente se reduce efectivamente el estrés, así como los síntomas físicos y psicológicos asociados con este, alcanzar un punto de tranquilidad, aumentar la autoconciencia y mejorar el bienestar general.

Logitech, marca líder en la industria tecnológica, que cuenta con dispositivos ergonómicos que ayudan a las personas a sentirse más cómodas mientras trabajan o estudian desde casa, y con el objetivo de disminuir el estrés físico y mental, invita a poner en práctica el siguiente proceso que comparte Jorge Cantero, reconocido especialista en psicoanálisis de diferentes disciplinas, enfocado en áreas como el *mindfulness*.

1. **Identificar el pensamiento irracional que está alterando la mente:** no cabe duda de que es más agradable experimentar pensamientos positivos, sin embargo, cuando se presente un pensamiento que nos altere o no nos permita avanzar con nuestras tareas, es importante identificarlo para poder actuar.
2. **Aceptarlo y no tratar de cambiarlo:** aceptar ese pensamiento no significa que no tengamos capacidad de decisión, todo lo contrario, tomamos la decisión de aceptar el pensamiento irracional para trabajar en él y dejar que pase.
3. **Hacerlo a un lado sin comprometerse con él:** una vez que lo identificamos y aceptamos, lo que sigue es hacer ese pensamiento negativo a un lado; ya sabemos el porqué está ahí y en qué nos está molestando, es momento de dejarlo ir. Es fundamental que no nos apeguemos a él.
4. **Regresar a la respiración:** ya que nos liberamos de ese pensamiento negativo, volvemos al proceso de respiración y nos enfocamos en relajar nuestra mente y cuerpo; la meditación puede ayudar a lograrlo.
5. **Repetir el procedimiento las veces que sea necesario**: hasta que consideremos que va a llevarnos a ese estado de relajación y paz mental, si es necesario, retomar desde el punto uno nuevamente. En el día a día, es necesario hacer una pausa, darnos el tiempo de desconectarnos y nos sentiremos mejor después de hacerlo.

“El compromiso de Logitech es impulsar la productividad saludable, tanto física como mental, en las personas. Sabemos que hoy en día se pasa más tiempo frente a una computadora, por eso para nosotros es fundamental contar con dispositivos funcionales y cómodos que permitan a los usuarios trabajar sin molestias. Contar con herramientas que no te generen ningún malestar también es parte de esa tranquilidad a la que buscamos llegar”, mencionó Lourdes Baeza, Senior Marketing Manager de Logitech.

De acuerdo con Jorge Cantero, el proceso de *mindfulness* y meditación se debe seguir cada vez que la mente se distraiga, esto nos permitirá tomar conciencia de nuestras emociones, con el objetivo de reducir los niveles de estrés o ansiedad que nos puedan producir ciertas situaciones, algunas de las cuales no tenemos control.

Poner en práctica este método no solamente hará que estemos relajados, sino que logrará enfocarnos en las tareas que debemos hacer, y dejará atrás todas esas distracciones que se presentan como pensamientos irracionales. Llegar a un estado de *mindfulness* permitirá que estemos enfocados en el presente.