# Being Present in the Moment – Picture This – Spanish



Eche un vistazo a esta imagen y observe lo que está mal en esta situación, hay un grupo de trabajadores de la construcción que están rompiendo las reglas y violaciones de las normas de OSHA. No son conscientes de lo que están haciendo mal y lo peligroso que es para sus vidas. Estar consciente y despierto en lugar de operar inconscientemente. Cuando está conscientemente presente en el trabajo, es consciente de dos aspectos de su experiencia momento a momento; lo que ocurre a su alrededor y lo que ocurre en su interior. Estar presente en el trabajo significa estar presente conscientemente en lo que está haciendo, mientras lo hace, así como gestionar su estado mental y emocional.