

# PRACTICAR LA MEDITACIÓN

La práctica habitual de la meditación contribuye al bienestar subjetivo pues permite desarrollar un estado de mayor conciencia y una mayor capacidad de focalizar la atención en el presente.

Este estado se denomina *mindfulness*, cuya traducción al español es 'atención plena'.

Aunque las prácticas meditativas se asocian normalmente a las tradiciones budistas, en Occidente existe un creciente interés por la meditación, dada su relación con el bienestar y el control del estrés. De hecho, el Dr. Jon Kabat Zinn de la Universidad de Massachusetts en Estados Unidos, ha desarrollado un programa de reducción del estrés basado en el *mindfulness* (MBSR).

Numerosos estudios han documentado las consecuencias positivas del *mindfulness* sobre las emociones, el estrés, las capacidades cognitivas, la salud física y el bienestar, además de otros atributos más difíciles de evaluar como la sensación de realización personal y el desarrollo del altruismo.

Se ha observado que –luego de realizar un entrenamiento de 8 semanas– el MBSR aumenta la actividad cerebral de la corteza prefrontal izquierda, que

se asocia a las emociones positivas y a una disposición más optimista en la vida. Además, mejora la respuesta inmunológica de los participantes y su bienestar subjetivo.

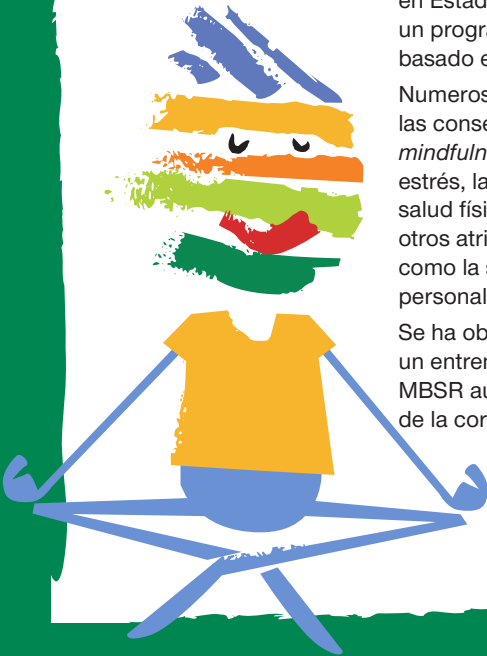
Al practicar la meditación, desarrollamos la capacidad de observar nuestros pensamientos, emociones y sensaciones corporales tanto negativas como positivas sin dejarnos llevar por las reacciones automáticas que estas gatillan (por ejemplo, la rumiación o tendencia a quedarse pegado en emociones y pensamientos negativos).

La práctica meditativa nos mantiene en el presente, sacándonos por un momento de las recriminaciones del pasado y las preocupaciones del futuro, que generan ansiedad y estrés. Así, es posible romper los círculos viciosos que perpetúan el estrés, validar la propia experiencia y desarrollar la capacidad de autorregulación emocional.

## ¿Cómo se practica la meditación?

Existen distintos tipos de prácticas meditativas; a continuación, describiremos una práctica centrada en la respiración.

Le recomendamos iniciar su práctica diaria sentándose 5 minutos y



# PRACTICAR LA MEDITACIÓN

aumentando gradualmente el tiempo hasta llegar a 20 minutos diarios. Puede poner la alarma de su celular, de modo de no tener que preocuparse por la hora.

- Busque un lugar tranquilo y siéntese sobre un cojín de unos 20 cms de alto con la espalda erguida y los pies cruzados. Los brazos pueden descansar cómodamente sobre los muslos. La idea es que sus rodillas queden un poco más debajo de sus caderas para relajar la espalda baja.
- Mantenga los ojos abiertos y centre la vista en un punto en el suelo, a aproximadamente un metro de distancia.
- Respire normalmente y centre su atención en la respiración y las sensaciones corporales que esta produce: el ingreso del aire por su

nariz, la elevación rítmica de su tórax, etc.

- Cada vez que su atención se distraiga, obsérvela sin juzgar y tráigala nuevamente a la respiración. Repita esto cuantas veces sea necesario. La idea no es poner la mente en blanco, sino desarrollar la capacidad de observar sin juzgar el devenir de sus pensamientos.

Como todos sabemos, no es fácil incorporar un hábito nuevo, por ello, es aconsejable comenzar gradualmente y realizar su práctica a la misma hora (preferentemente en las mañanas) para así crear un ritual.

A medida que progrese en su práctica, desarrollará la capacidad de prestar atención a la respiración y al estado de su cuerpo, sus pensamientos y emociones.

Cuando lleve un tiempo practicando, intente contactarse –aunque sea por pocos minutos– con el estado de *mindfulness* en su vida cotidiana. Puede ser cuando

esté detenido en una luz roja, antes de almorzar o en la ducha. Verá cómo le ayuda a mantener su balance emocional, ecuanimidad y bienestar durante la jornada.

Hoy en día existen numerosos recursos para aprender a practicar la meditación (libros, CD, audios), como también centros y comunidades de práctica. Puede buscar uno que le resulte cómodo y útil.

También puede invitar a miembros de su familia y amigos a practicar el *mindfulness*; así cultivará una actividad muy beneficiosa a la vez que fortalecerá las relaciones personales con sus seres queridos.



claves del  
**bienestar**

ACTIVIDADES PARA LA FELICIDAD