

Conoce los beneficios de La Meditación

Recursos para ti

El siglo XXI se caracteriza por la gran velocidad a la que sucede todo. Como resultado, el estrés y la ansiedad se han convertido en las nuevas pandemias y afectan a un alto porcentaje de la población. Actualmente, todo el mundo habla sobre el mindfulness para combatir estos problemas, pero ¿sabías que esta es solo una de las múltiples formas de meditación?

La meditación, una aliada para gestionar el estrés y la ansiedad.

La meditación no es una técnica. ¿Creías que sí? ¡Pues no! «Meditación», en realidad, hace referencia a todo un conjunto de prácticas destinadas a fomentar la relajación, lograr un equilibrio interno y desarrollar actitudes de apertura mental, paz interior o paciencia, entre otras. Como ya habrás escuchado, ha de practicarse diariamente, por lo que requiere dedicación y constancia. Pero te aseguro que vale la pena el esfuerzo por los grandes beneficios que aporta.

Por ejemplo, el centro Johns Hopkins Medicine descubrió en sus investigaciones que meditar 30 minutos al día reduce los síntomas de la ansiedad y la depresión. Y muchos otros estudios han obtenido resultados similares. Si esto te parece poco motivador, aquí tienes otros de sus beneficios demostrados:

- Ayuda a obtener claridad mental, a eliminar tensiones, a descansar y a relajar la mente.
- Afecta positivamente al sistema inmunológico y reduce la presión sanguínea.
- Mejora capacidades cognitivas como la atención, la concentración, la memoria o la creatividad.
- Desarrolla la inteligencia emocional y la empatía. También ayuda a incrementar el nivel de autoconsciencia.

3 Formas de meditación

¿Cuántas formas existen de meditación? No se sabe. ¡Muchas! Es más, hay quien afirma que existen tantas maneras de meditar como personas en el mundo. Pero ¡no te asustes! Voy a contarte algunas de las más utilizadas en la actualidad para que elijas la tuya.

1. Respiración consciente o mindfulness

¿Te has parado a pensar cuántas actividades haces a lo largo del día en «piloto automático»? Esta técnica, basada en la atención plena, busca precisamente hacernos conscientes de aquello que hacemos de forma inconsciente o sin demasiada atención, como ducharnos.

2. Mantras para serenar la mente

Si te quieres iniciar de forma fácil en la meditación, este es tu recurso. Consiste en repetir en voz alta y rítmicamente ciertas palabras o frases. Esto genera ciertas «vibraciones» que te ayudan a entrar en un estado meditativo, a enfocar tu mente y a evitar dispersiones.

3. Meditación guiada

Existen centros especializados con profesionales que, a modo de guía espiritual, te instruyen en esta técnica. Si eres de los que prefieren meditar en casa, existen múltiples sesiones en YouTube o Spotify. Además, puedes encontrar muchas otras meditaciones, como la budista (que busca alcanzar el nirvana mediante el contacto con la naturaleza), la zen (realizada en entornos minimalistas), la vipassana (proceso de autopurificación) o la taoísta (ayuno mental). ¿Has elegido ya la tuya?