



Juntos enfrentamos el
CORONAVIRUS



MEDITACIÓN

"LA CONSCIENCIA DEL PRESENTE"





INTRODUCCIÓN

En estos días de aislamiento y cuarentena, practicar meditación puede ser muy útil para **gestionar el estrés y reducir las emociones negativas**, las cuales pueden convertirse en factores de riesgo de distintas enfermedades.

Así como cuidamos el cuerpo también es importante cuidar la mente, la meditación ayuda con la comunicación familiar y el manejo de emociones.

¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN?

La meditación es una práctica milenaria que se ha asociado a una sensación de relajación física y tranquilidad. Aunque durante mucho tiempo se le relacionó solo con aspectos religiosos, estudios realizados en todos los ámbitos de la salud muestran los beneficios que provoca su práctica tanto en el cuerpo y la mente.

¿QUÉ BENEFICIOS TIENE MEDITAR?

Meditar lleva a una **consciencia plena** de la realidad del momento presente, aceptando y reconociendo el aquí y el ahora, pero sin quedar atrapado en los **pensamientos** o **emociones** que provoca. Por ello, las técnicas de meditación pueden ser muy **útiles para gestionar el estrés y reducir las emociones negativas**.





YOGA EN FAMILIA

El yoga en familia es un forma excelente de tener momentos de encuentro con los tuyos, practicando una actividad que les ayuda a reforzar el vínculo afectivo y a aprender a comunicarse de una manera diferente.

¿QUÉ BENEFICIOS TIENE?

Es un espacio de conexión

Este ejercicio no solo es físico también es mental y emocional, así que al hacerlo en familia esta actividad puede convertirse en un momento especial. Es una buena oportunidad para conversar con los integrantes de la familia sobre las emociones experimentadas durante los ejercicios y como perciben su capacidad de concentración.

Disminuye el riesgo de mortalidad cardiovascular

La meditación puede reducir en un 48 % el riesgo de mortalidad, infarto de miocardio y accidente cerebrovascular en pacientes con enfermedad coronaria. Esto se debe a que esta técnica disminuye la tensión arterial y los factores de estrés: provoca una reducción de la activación del sistema simpático y de las denominadas hormonas del estrés (adrenalina y cortisol) y, por ello, se contrarrestan los efectos del estrés crónico, como son el aumento de la tensión arterial y de la frecuencia cardíaca. También aporta beneficios en la gestión de emociones negativas como la ira, la hostilidad o en los síntomas depresivos.

Unos pocos días de meditación mejoran la concentración y atención

Tener problemas de concentración y de atención no es sólo un tema de los niños; afecta a millones de adultos en todo el mundo. Un estudio reciente realizado en Canadá mostró un efecto interesante, pero no sorprendente, de la meditación: Aumenta considerablemente (sobre un 16%) las capacidades de concentración en la vida cotidiana, lo que genera mejoras en la calidad de vida y un aumento de la felicidad.

EJERCICIOS

A continuación algunos links que pueden ser de gran ayuda para realizar meditaciones sencillas en familia:

- ▶ **Video 1:**
<https://www.youtube.com/watch?v=f1UeoCOLBaw>
- ▶ **Video 2:**
<https://www.youtube.com/watch?v=a2wtcqJxehk>
- ▶ **Video 3:**
https://www.youtube.com/watch?v=gkuNOr_MaVE



MEDITACIÓN



Reflexión

REFERENCIAS

Tomado de: S.A. Beneficios de la meditación para tu cerebro. Un Nuevo Día. (2016)
<https://laopinion.com/2016/06/29/7-beneficios-de-la-meditacion-para-tu-cerebro/>

Tomado de: S.A. La Meditación puede ayudar a sobrellevar el aislamiento. Consumer (2020) .
<https://www.consumer.es/salud/meditar-para-cuidar-el-corazon-y-la-mente.html>

Tomado de: Casado. I, Meditación en familia para qué sirve y cómo practicarla todos los días. Planes con hijos.com. (2020).
<https://planesconhijos.com/cultura-para-ninos/talleres-actividades/meditacion-en-familia-para-que-sirve/>

“Llegar al estado pleno que busca la meditación no es fácil, requiere de una disciplina y mucho entrenamiento. Cuando esto se logra, puedes ver que el mayor beneficio es la liberación de la mente, que está trabajando constantemente, volviendo al pasado y al futuro y no nos permite vivir el ahora”

Valeska Alfaro



Juntos enfrentamos el
CORONAVIRUS

Comfeñalco
Antioquia
SERVICIO VIRTUAL

