



MENTE SANA



Objetivos de la meditación

La **meditación**, centramiento, o mindfulness (atención plena) son un conjunto de prácticas que tienen por objetivo:

1. promover la relajación,
2. construir energía interna o fuerza de vida y
3. desarrollar virtudes (compasión, amor, paciencia, generosidad y perdón).

¿Qué es la meditación?



La **meditación** es la mente que se concentra en un objeto virtuoso, y es la causa principal de la **paz mental**. La práctica de la meditación es un método para familiarizar nuestra mente con la virtud.

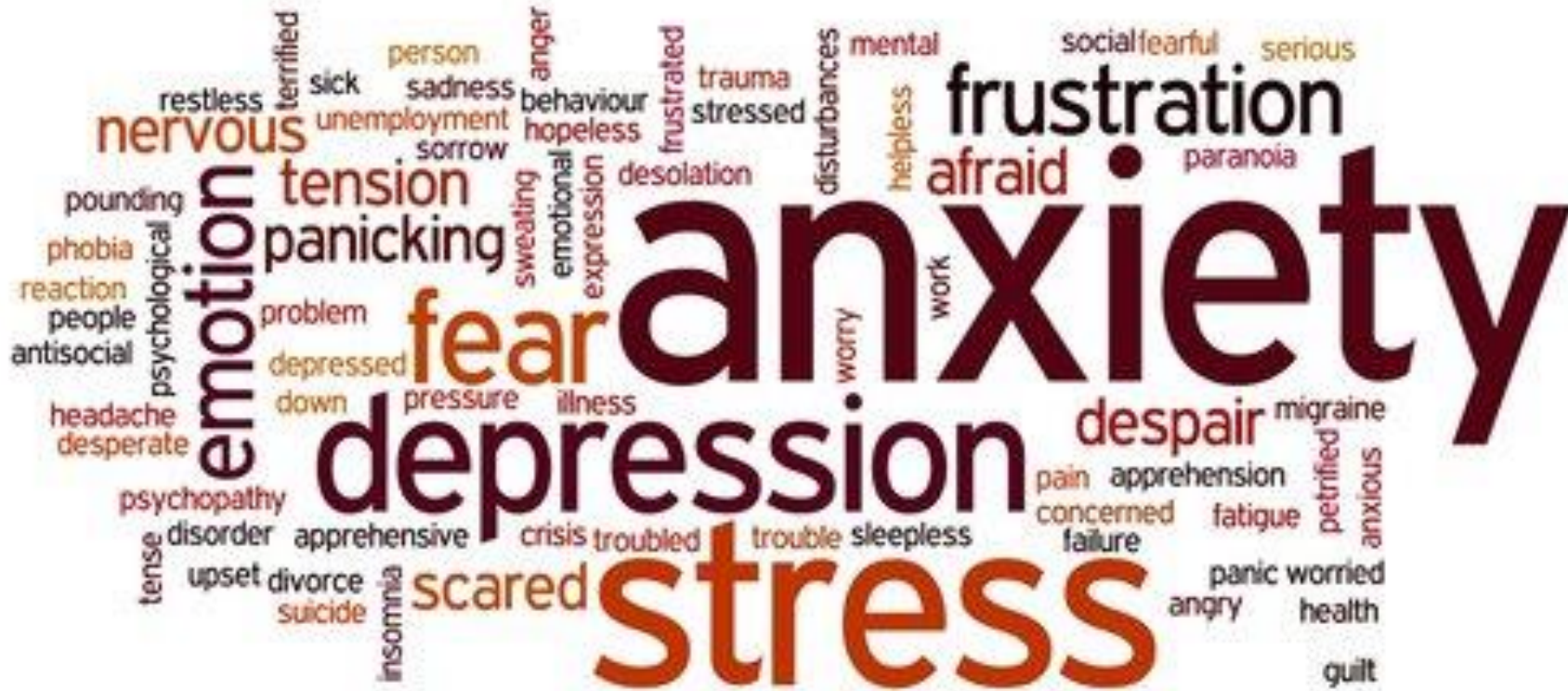
¿Qué pasa cuando no meditamos?



Estrés (Eustrés y Distrés)

EUSTRÉS	DISTRÉS
• Es un estrés positivo	• Es lo que conocemos como estrés
• Surge cuando la motivación y la inspiración son necesarias	• Provocando por los reajustes constantes o alteraciones en rutina
• En puntos de mayor actividad física, entusiasmo y creatividad	• Dos tipos: agudo y crónico
• Ej.: ante una cita, bajando una pista de esquí	• Ej.: un camión se mete en tu carril. Pérdida de trabajo

Padecimientos



¿Para qué nos sirve la meditación?

+ Atención y Enfoque

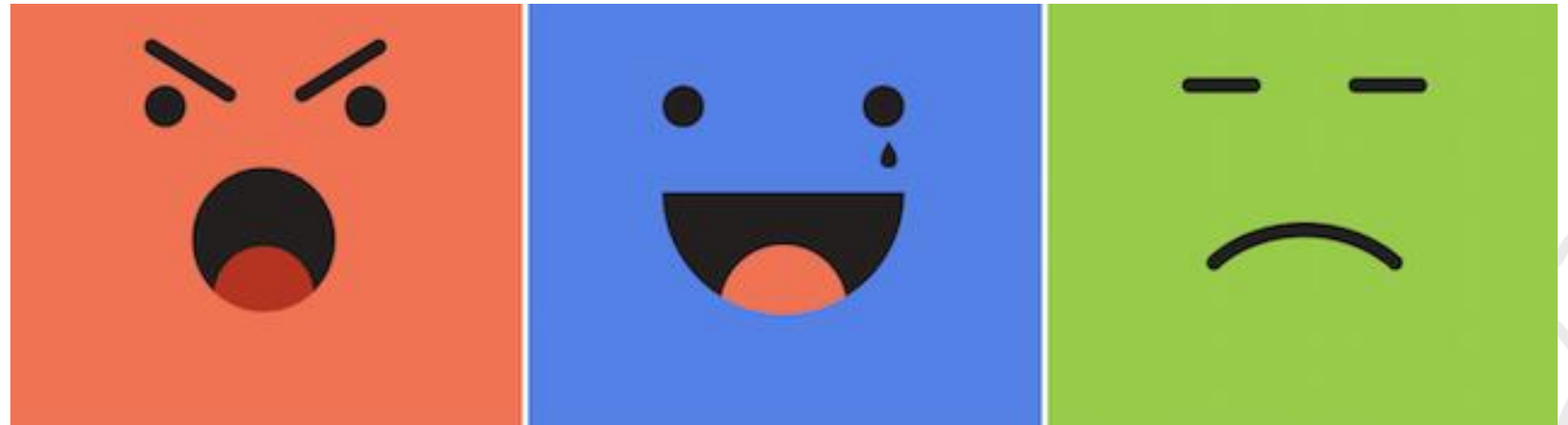


Ser conscientes del aquí y el ahora

¿Para qué nos sirve la meditación?



Estar atentos y presentes nos permite reconocer nuestras emociones, para poder decidir objetivamente, y no simplemente actuar en función de ellas y luego arrepentirnos...



Otros beneficios de la meditación

- Calmar y apaciguar la mente
- Proveer de mayor flexibilidad y claridad mental
- Controlar nuestra mente sin que nos afecten los constantes cambios en las circunstancias externas
- Adquirimos una estabilidad mental que nos permite estar siempre felices, en lugar de oscilar entre los extremos de la euforia y el desánimo
- Ecuanimidad
- Estar más enfocado, ser más productivos
- Menor sufrimiento
- Sentirte en estado de plenitud y gozo
- Además de sus beneficios en la salud

Aprendiendo a meditar

Un pez dorado pierde la atención en 9 segundos...



...un ser humano en 8.

Estudio de Microsoft Corp. 2015

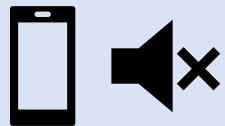
Aprendiendo a meditar



- **Pensamientos que vienen a tu mente que te están distrayendo, SÓLO regresar tu atención a la respiración.**

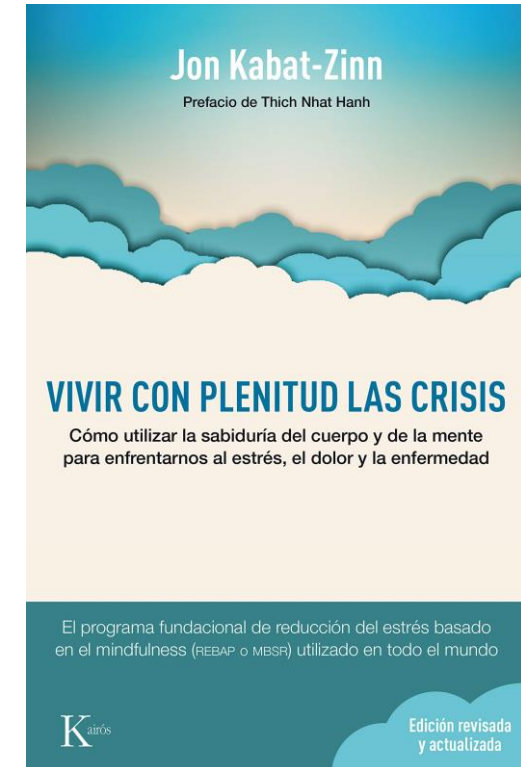
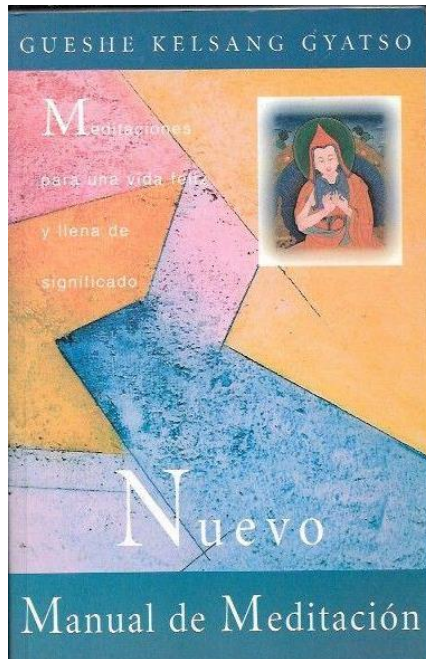
Práctica en sí de meditación

- Prepara tu entorno para sacar el máximo provecho a esta experiencia



- Adopta una postura correcta
- Mantén tu espalda recta pero no tensa

Lecturas recomendadas



Apps recomendadas para meditar





**Solo contamos
con momentos
para vivir**



MENTE SANA