

## Aprenda a sobrellevar las dificultades y relajarse con la meditación

Por Julia Haskins

**S**e siente abrumado? Nos sucede a muchos. La vida puede cobrar un ritmo desenfrenado y, de tanto en tanto, a todos nos viene bien tomarnos un momento para respirar y despejar la mente. Conciliar las responsabilidades profesionales y personales puede dificultar que nos concentremos en el presente en lugar de preocuparnos por el futuro.

Si nota que, en el momento, le cuesta relajarse, tal vez sea útil probar con la meditación consciente.

La meditación consciente es una práctica que emplea tanto la mente como el cuerpo para lograr la calma, la concentración y la relajación. Las personas recurren a la meditación consciente para sobrellevar las dificultades que la vida nos impone a diario.

La práctica también puede ayudar a manejar algunos trastornos mentales y físicos. Tan solo pensar profundamente en su situación actual puede resultar útil para lidiar con los problemas cotidianos.

### Meditación para toda la familia

La meditación consciente no es solo para adultos. Incluso los niños pueden beneficiarse de adoptar esta práctica, aprender a conectarse con sus emociones y mantener la concentración. Las enseñanzas que deja la meditación son pilares extraordinarios para la niñez.

Los niños también se sienten abrumados. ¿Por qué no darles una herramienta simple para tomarse las cosas con calma y respirar cuando lo necesitan?

Puede enseñarles a sus niños a prestar atención a su respiración y a dedicar algunos minutos al día a meditar conscientemente, ya sea al relajarse después de la escuela o como una rutina antes de irse a dormir.



Para más información, visite [www.nccih.nih.gov/meditation](http://www.nccih.nih.gov/meditation)

“Hacemos varias tareas a la vez, emprendemos muchas actividades; la meditación consciente es una forma estupenda de concentrar nuestra atención en cómo vivimos el mundo en realidad y... de evaluar qué importa en nuestra vida,” sostiene Emmeline Edwards, PhD, directora de la División de Investigaciones Fuera de la Consulta, perteneciente al Centro Estadounidense de Salud Complementaria e Integradora (Division of Extramural Research, National Center for Complementary and Integrative Health, NCCIH).

Lo bello de la meditación consciente reside en que no hay forma alguna de equivocarse al meditar. Aunque existen determinados componentes de la práctica que contribuyen para tener la mejor experiencia posible.

Según el NCCIH, practicar en un lugar tranquilo, adoptar una postura cómoda, mantener la concentración y no distraerse son pasos importantes para aprovechar la meditación consciente al máximo.

Sin embargo, hay muchas posibilidades para experimentar. La meditación consciente no es una práctica con un único enfoque que sirve para todo el mundo, sino que la puede adaptar a sus necesidades. Tal vez usted prefiera mantenerse de pie, sentarse, recostarse o, incluso, salir a caminar.

La meditación consciente es algo que se puede hacer prácticamente en todo momento, siempre y cuando se encuentre en un espacio donde pueda concentrarse en su respiración y en su cuerpo.

“Es muy útil encontrar un lugar con la menor cantidad de distracciones posibles para que usted pueda desconectarse,” indica Edwards.

La meditación consciente le da la posibilidad de no quedarse pensando en el lavado de la ropa, la hipoteca, una presentación en el trabajo o en cualquier otra cuestión que ocupe su mente, así que dese la oportunidad de disfrutar la experiencia con total plenitud. Hasta quizá sienta el deseo de buscar un lugar de la casa que pueda usar para meditar periódicamente.

Tal como lo señala la doctora Edwards, mantener la constancia es importante al ejercer esta práctica. Encuentre la forma de incorporar un breve momento de meditación

consciente en su rutina diaria con la mayor frecuencia posible. Cuanto más tiempo le dedique, mejor será. Sin embargo, si dispone de tan solo de unos minutos al día para formar el hábito, es más probable que lo mantenga y, a la larga, que se sienta mejor.

Existen varios enfoques distintos en cuanto a la meditación consciente, según explica la doctora Edwards. Señala que algunas prácticas se

concentran en valores tales como la bondad; mientras que otros se abocan a los problemas de salud, como reducir el estrés o combatir el insomnio.

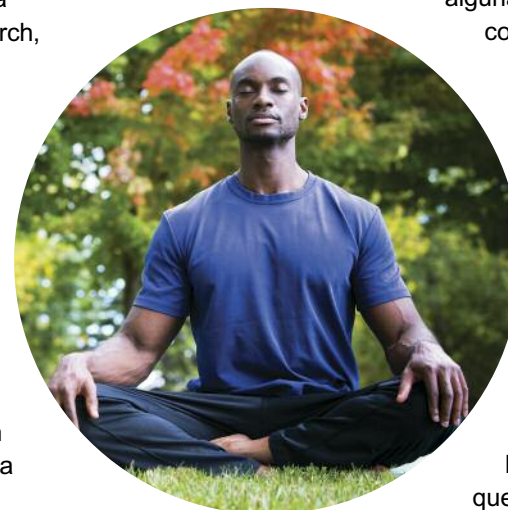
Edwards observa que también puede recurrirse

a la meditación guiada con la ayuda de una aplicación, aunque no es necesario hacerlo de ese modo.

“Es una herramienta extraordinaria, que no requiere ningún equipamiento especial y que, sin dudas, mejora la calidad de vida,” afirma Edwards.

Algunos estudios indican que la meditación consciente puede contribuir para enfrentar trastornos crónicos. No obstante, la doctora recalca que no debe considerarse que la práctica sea una solución para combatir todas las enfermedades.

Indica que, en su lugar, debe considerársela como una manera de sobrellevar los factores estresantes de la vida cotidiana. Le puede aportar la fortaleza para superar las dificultades con soltura y la confianza para no paralizarse.



Imágenes de cortesía de Shutterstock: dos mujeres en clase, de PeopleImages; hombre en el parque, de Zdenkari; mujer y niña, de PImageFactory.