

¿MINDFULNESS O MEDITACIÓN?

POR: TANIA MANGUAL-MONZÓN, MS

¿Conoces la diferencia entre mindfulness y meditación? Mindfulness o atención plena significa mantenerse enfocado en el momento presente. Es el proceso para estar conectado con el aquí y ahora, sin juzgar o intentar cambiar nada. Es estar concentrado y sensible a lo que sucede en nosotros y en nuestro alrededor, renunciando al ruido y a las distracciones. Esta técnica no se vincula a ninguna religión.

La meditación es pensar atenta y detenidamente sobre algo, según la Real Academia Española. En sus inicios el propósito de la meditación era ayudar a profundizar la comprensión de lo sagrado y asuntos místicos de la vida. Actualmente también se utiliza para relajación y reducir el estrés.

El mindfulness y la meditación se han practicado por años. Hay diversidad de opiniones sobre los beneficios que ambas técnicas pueden ofrecer a la salud física y mental de la persona que las practica con regularidad.

BENEFICIOS EN COMÚN DEL MINDFULNESS Y LA MEDITACIÓN

- Estado de relajamiento profundo.
- Mente en calma.
- Mayor concentración.
- Mayor memoria.
- Mejor calidad de sueño.
- Mejor manejo de las emociones.
- Mayor creatividad.
- Otra perspectiva de las situaciones.
- Mayor autoconocimiento.

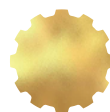
Para obtener estos beneficios asegura tener los siguientes elementos cuando decidas practicar alguna de estas técnicas.

- Concentración.
- Respiración relajada.
- Un lugar tranquilo, sin interrupciones.
- Tener ropa cómoda, no ajustada.
- Tener una postura cómoda (sentado, acostado o caminando).
- Actitud relajada y abierta (para no juzgar ningún pensamiento).

Regálale la oportunidad de experimentar algo nuevo. Solo necesitas 5 minutos, respirar profundamente, repetir un mantra o crear el tuyo. Puedes orar, rezar o leer un poema u oración que te transmite paz. El mindfulness y la meditación son técnicas que pueden ayudar a relajar la mente y a protegernos del estrés tóxico. ¡Éxito en tu práctica!



SÍGUENOS:



**Asociación
Hecho
en
Puerto Rico**

Referencias:

Instituto Europeo de Psicología Positiva
<https://www.iepp.es/beneficios-mindfulness-ciencia/>
Mayo Clinic
<https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/meditation/in-depth/meditation/art-20045858>