



## Meditación de Atención Plena

### Meditación de Atención Plena

Los resultados de la encuesta anual de salud mental de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría de 2024 muestran que los adultos en EE. UU. se sienten cada vez más ansiosos. En 2024, el 43% de los adultos dicen sentirse más ansiosos que el año anterior, en comparación con el 37% en 2023 y el 32% en 2022. Cuando se les preguntó sobre factores del estilo de vida que podrían afectar su salud mental, los adultos mencionaron más comúnmente el estrés (53%) y el sueño (40%) como los principales factores de impacto.

La meditación, la respiración profunda y la atención plena pueden ser opciones para reducir los altos niveles de ansiedad, estrés y dolor asociados con condiciones médicas crónicas. La práctica de la atención plena produce estos beneficios a través de la Respuesta de Relajación en el cerebro.



La Respuesta de Relajación está diseñada para contrarrestar la respuesta de "lucha o huida". A menudo, la respuesta de lucha o huida se activa en situaciones cotidianas en lugar de en situaciones de peligro real. Esta respuesta inunda el cuerpo con hormonas del estrés y, con el tiempo, puede provocar estrés crónico, aumento de la presión arterial, aumento de la frecuencia cardíaca y tensión muscular. Por ello, es valioso encontrar técnicas que ayuden a aliviar el estrés y la tensión.

### Ideas para probar:

**Meditación Tradicional:** Sentado o acostado, con los ojos cerrados, enfocándose en la respiración y relajando el cuerpo.

**Meditación Guiada:** Seguir una guía en línea o en YouTube para sesiones cortas o largas.

**Respiración Profunda:** Centrarse en inhalaciones profundas hacia el abdomen y en la expansión de los pulmones.

**Escribir un Diario:** Anotar pensamientos y sentimientos para facilitar la expresión.

### Cosas para Recordar:

**Sé Amable Contigo Mismo:** La meditación de atención plena requiere práctica y paciencia.

**Tu Mente Puede Divagar:** Es muy común que, al comenzar, los pensamientos se dispersen. Está bien. Cuando notes que tu mente se aleja, intenta volver a enfocarte.

**Confía en Ti Mismo:** Confía en tus pensamientos y sentimientos, y recuerda que cometer errores es parte del proceso.

**Vive el Presente:** Haz tu mejor esfuerzo para no pensar en el futuro y concéntrate en el momento actual.

**Deja Ir:** Reconoce los pensamientos, emociones o sentimientos que puedas estar reteniendo y, cuando estés listo, suéltalos.

### Recursos para Comenzar:

#### Aplicaciones de Meditación/Mindfulness:

Healthy Minds Program  
Insight Timer  
Medito  
Smiling Mind  
Plum Village: Zen Meditation

#### YouTube

Declutter the Mind  
Mindful Movement



*La meditación de atención plena es solo una de las muchas formas de reducir el estrés y aumentar la relajación. Si esto te interesa, pruébalo, mantén la constancia y los resultados llegarán.*