



American Heart Association®

Healthy for Good™

YW6

TU BIENESTAR

Meditación para mejorar tu bienestar

Tiempo: 70 minutos

Junto con una alimentación saludable y una actividad física regular, practicar la meditación o la conciencia plena puede ayudarte a controlar el estrés y la presión arterial alta. También te puede ayudar a dormir mejor, sentirte más equilibrado y conectado y, posiblemente, disminuir tu riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

OBJETIVOS:

- Indicar tres beneficios de la meditación para la salud.
- Describir dos tipos de meditación.
- Practicar una meditación sencilla de respiración consciente y una meditación de caminata breve.

PREPARACIÓN

- Revisa la lista de recursos e imprímela.
- Prepara la estación de demostración con los recursos necesarios para la actividad.
- Proporciona una computadora, acceso a Internet y un proyector, si están disponibles.
- Para la parte 2 de la actividad, prepara la sala para que haya un camino circular alrededor de los bordes exteriores.

INTRODUCCIÓN (10 minutos)

- Da la bienvenida a los participantes y preséntate.
- Encárgate de los elementos relacionados con necesidades personales (baño más cercano, bebedero de agua, etc.).
- Describe brevemente la experiencia educativa.
- Pregunta a los participantes si han tenido alguna experiencia de meditación. ¿Qué les gustó y qué no? (**Da la oportunidad de hablar a todos**).

LECCIÓN (10 minutos)

- Reproduce el video y presenta el contenido (ver guion de demostración).

ACTIVIDAD (30 minutos)

- Guía a los participantes en dos meditaciones breves y media la conversación mientras comparten sus experiencias.

RECAPITULACIÓN (10 minutos)

- Reparte el material y repásalo con los participantes.

ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS/CIERRE (10 minutos)

- Elige una actividad de establecimiento de objetivos de las opciones que se ofrecen en el kit de herramientas de bienvenida proporcionado como parte del material instructivo. Entrega a los participantes el material sobre el Establecimiento de objetivos SMART.
- Agradece a los participantes e invítalos a participar en la próxima actividad. (Si lo sabes, indícales la fecha, la hora y la ubicación).



Lista de recursos de Meditación para mejorar tu bienestar

MATERIAL/VIDEOS

Encuentra estos recursos en el canal de YouTube de la AHA o en heart.org/healthyforgood

- ❑ Video: **Meditación para mejorar tu bienestar** (Meditación para mejorar tu bienestar).
- ❑ Artículo: **Meditation to Boost Health and Well-being** (Meditación para mejorar tu salud y tu bienestar).
- ❑ Artículo: **Exercise Mind and Body with Yoga and Mindful Movement** (Ejercita la mente y el cuerpo con el yoga y el movimiento consciente).

Encuentra estos recursos en esta lección

- ❑ Material: **Establecimiento de objetivos SMART.**

PREPARACIÓN DEL ESPACIO

- ❑ Sillas.
- ❑ Mesa de demostración.
- ❑ Bolígrafos.
- ❑ Archivos.
- ❑ Computadora, acceso a Internet y proyector, si están disponibles.

SUMINISTROS PARA LA ACTIVIDAD*

- ❑ Temporizador o cronómetro silencioso (o aplicación).
- ❑ Asientos y almohadones para poner en el suelo (si están disponibles) para ayudar a los participantes a estar cómodos durante la meditación.

Guion de demostración de Meditación para mejorar tu bienestar



DI LO SIGUIENTE:

Es posible que hayan escuchado hablar sobre la meditación con conciencia plena para la salud y se hayan preguntado cómo intentar practicarla. Hoy vamos a hablar sobre los beneficios de la meditación para nuestra salud y bienestar, así como de algunos de los tipos de meditación más comunes. También probaremos dos prácticas de meditación breves.

¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN?



DI LO SIGUIENTE:

Primero, ¿qué es la meditación? La meditación es una práctica que nos ayuda a estar más conscientes y concentrados, a liberar el estrés y la ansiedad, y a sentirnos más tranquilos y en paz. Normalmente, consiste en respirar, contemplar en silencio o concentrarse de forma continua en algo, como una imagen, una frase o un sonido. También pueden centrarse en contar cuentas, respirar o dar pasos.



La mayoría de los tipos de meditación tienen cuatro elementos en común:

1. Un lugar tranquilo con el menor número posible de distracciones.
2. Una posición física específica, como sentarse, arrodillarse, acostarse o caminar.
3. Un foco de atención, como una palabra o frase, un objeto, un sonido o incluso la respiración.
4. Una actitud abierta que permite que los pensamientos, las sensaciones físicas y las distracciones externas aparezcan y desaparezcan sin juzgarlos ni querer controlarlos.



Cada tipo es diferente, pero el objetivo normalmente es permanecer centrado en el objeto de la meditación. Puede ser la respiración, las sensaciones corporales, una frase repetida o un mantra, el sonido de una campana o la llama de una vela. Esto ayuda a entrenar la mente para que se mantenga presente y se centre en sí misma, manteniéndonos conscientes de las distracciones sin permitir que interfieran en la práctica.

¿POR QUÉ MEDITAR?



DI LO SIGUIENTE:

¿Por qué las personas meditan? Las investigaciones demuestran que practicar la meditación puede ayudarnos con lo siguiente:

- Dormir mejor.
- Sentirnos más equilibrados y conectados.
- Mejorar la memoria de trabajo y la capacidad de concentración.
- Controlar el estrés.
- Preocuparnos menos.
- Presentar menos síntomas de depresión y ansiedad.



Existen pruebas de que también puede ayudar en lo siguiente:

- Disminuir la presión arterial alta.
- Reducir la inflamación.
- Reforzar el sistema inmunitario.
- Reducir los síntomas de la menopausia, el síndrome del colon irritable y la colitis.
- Reducir posiblemente el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.



La American Heart Association apoya la práctica de la meditación de conciencia plena como parte de un estilo de vida saludable.



La meditación puede ayudar al corazón aliviando el estrés. El estrés es el sistema de alarma natural del organismo. Libera una hormona llamada adrenalina que acelera la respiración y eleva la frecuencia cardíaca y la presión arterial. Nos pone en acción, lo que puede ser positivo cuando nos enfrentamos a un peligro real o necesitamos actuar.



Sin embargo, esa respuesta de “lucha o huida” puede perjudicar al cuerpo cuando se prolonga demasiado o se repite.



La meditación ofrece un método para controlar el estrés de forma más saludable.



La meditación de conciencia plena también puede ser beneficiosa para la salud mental y emocional. Puede ayudarnos a ser más conscientes de nuestros sentimientos y menos susceptible a sentirnos abrumado por ellos.

Guion de demostración de Meditación para mejorar tu bienestar (continuación)



DI LO SIGUIENTE:

Según las investigaciones, la meditación modifica físicamente el cerebro de forma positiva, lo que podría ayudar con lo siguiente:

- Aumentar la capacidad para procesar información.
- Retrasar los efectos del envejecimiento en el cerebro.
- Controlar la respuesta al estrés y al dolor.
- Mejorar los problemas para dormir.



También hay pruebas de que la meditación de conciencia plena puede ayudar a mejorar la flexibilidad cognitiva y habilidades como las que se indican a continuación:

- Atención.
- Concentración.
- Regulación emocional.
- Memoria de trabajo.



Se necesita más investigación, pero la meditación parece ayudar a muchas personas a sentirse y funcionar mejor. Y lo mejor es que no tiene ningún costo.

FORMAS DE MEDITAR



DI LO SIGUIENTE:

Hay muchos tipos diferentes de meditación, incluidos los siguientes:

- Conciencia plena.
- Enfoque en la respiración.
- Bondad amorosa (también llamada metta o compasión).
- Introspección (también llamada Vipassana).
- Relajación muscular progresiva o exploración corporal.
- Meditación trascendental (también llamada mantra).
- Zen.



Explicaré algunos de los tipos específicos. La meditación introspectiva o “Vipassana” es una práctica de conciencia plena centrada en la conciencia.



La meditación de bondad amorosa consiste en cultivar un sentimiento de compasión hacia uno mismo; luego, hacia un amigo o un ser querido; después, hacia alguien neutro en nuestra vida; después, hacia una persona complicada y, por último, hacia todas las personas del universo.



En la meditación trascendental, se utiliza el pensamiento repetido de una palabra o frase para centrar la mente. Esto se denomina “mantra” y, normalmente, lo asigna un profesor con experiencia.



Algunas personas practican más de una forma o una combinación de formas.



Muchas formas de meditación se realizan estando sentado con los ojos cerrados o mirando hacia abajo. Sin embargo, también hay formas de meditación en movimiento, como el qi gong, el taichí, el yoga, caminar e incluso bailar. Algunas personas dicen que se puede meditar sobre cualquier cosa, con conciencia plena y concentración interior calmada.



Pueden probar distintos tipos de meditación para encontrar el método que mejor les funcione y que practicarán con constancia. Puede ser tan sencillo como sentarse en silencio y concentrarse en la respiración. Cuando la mente se distraiga, recuperen poco a poco la concentración con la respiración. Aumenten gradualmente el tiempo en que pueden permanecer concentrados.



Si no están seguros de cómo empezar, investiguen los distintos tipos de meditación que les interesen. Busquen grupos o clases de meditación en su zona, o bien busquen información en Internet o mediante una aplicación.



La meditación puede ser una parte habitual de su estilo de vida saludable para ayudar a que controlen el estrés, duerman bien y se sientan mejor. Pero recuerden que **no** debe reemplazar los cambios demostrados en el estilo de vida, como comer más sano, controlar el peso, hacer actividad física con regularidad y no fumar. **Tampoco** es un sustituto de los medicamentos o tratamientos que les haya recetado su profesional de la salud.

Guion de la actividad de Meditación para mejorar tu bienestar

PARTE 1 DE LA ACTIVIDAD DE LA LECCIÓN (ENTRE 8 Y 10 MINUTOS)



DI LO SIGUIENTE:

Ahora, intentémoslo.

Una de las formas más sencillas de meditar consiste simplemente en centrar la atención en la respiración, la inhalación y la exhalación.

Primero, busquen una posición relajada, cómoda y en la que estén sentados. Pueden quedarse en su silla o sentarse en el suelo, sobre un almohadón o con la espalda apoyada en una pared. Hagan lo que les resulte más cómodo. Mantengan la espalda recta, con los hombros por encima de las caderas, para que mantenerse en esta posición no suponga demasiado esfuerzo.

Dejen que las manos descansen sobre los muslos, en el abdomen o a los lados, en cualquier lugar donde estén cómodas y puedan posicionarse de forma natural con los hombros relajados. Relajen el rostro y la mandíbula para que no estén tensos. Puede ser útil pensar “labios juntos y dientes separados”.

Pueden tener los ojos abiertos o cerrados, pero es posible que sea más fácil mantener la concentración si los cierran. Sin embargo, si suelen tener sueño, pueden mantener los ojos abiertos, pero con un enfoque suave y mirando hacia abajo. A algunas personas les resulta práctico mirar hacia una pared para no distraerse con las personas o los objetos de la habitación. También pueden elegir un objeto neutro en el que concentrarse.

Relájense y noten cómo se siente su cuerpo: el aire en la piel, la conexión con el suelo o la silla y cualquier área tensa. Relajen el abdomen y respiren.

Concéntrense en su respiración. Puede ser útil empezar respirando profundamente de forma exagerada y exhalando con la boca abierta y de forma audible para liberar cualquier tensión que aún persista. Luego, simplemente respiren de forma natural y contemplen cada respiración sin intentar controlarla.

(Pausa)

Puede ser útil concentrarse en el lugar del cuerpo donde sienten la respiración: la elevación y el descenso del pecho o la sensación de que el aire entra y sale por las fosas nasales o la garganta. Observen cómo cuando termina una respiración, comienza la siguiente, sin ningún esfuerzo de su parte.

(Pausa)

Es posible que la mente divague, distraída por pensamientos, sensaciones corporales o sonidos de la habitación. Eso está bien. Identifiquen que esto está ocurriendo y vuelvan a centrar poco a poco la atención en la respiración.

Sean amables con su mente divagante. Puede ser útil pensar ligeramente en las palabras “pensando” o “divagando”. O bien imagínense el pensamiento o la sensación como una nube que pasa en un cielo azul despejado. Luego, vuelvan a centrar gradualmente la atención en la respiración.

(Pausa)

Resistan el impulso de moverse o cambiar de posición. Observen cómo las sensaciones corporales van y vienen incluso cuando no reaccionan ante ellas.

Seguiremos aquí unos cinco minutos. Continúen con la respiración, en silencio. De vez en cuando, se perderán en sus pensamientos; dense cuenta de esto y vuelvan a la respiración.

Utiliza un temporizador silencioso y establece un tiempo de cuatro a seis minutos. Supervisa la clase y repite los recordatorios útiles anteriores si observas mucha inquietud o distracción.

Ahora, empecemos a volver a la habitación. Es posible que su respiración se haya vuelto menos profunda, así que vuelvan a una respiración normal y natural. Muevan los dedos de las manos o de los pies y vuelvan a percibir las sensaciones de su cuerpo. Abran los ojos lentamente.

Dales tiempo a los participantes para que vuelvan y se reintegren a la clase.

Guion de la actividad de Meditación para mejorar tu bienestar (continuación)

CONVERSACIÓN (ENTRE 5 Y 7 MINUTOS)

Guía a los participantes de la clase en una conversación sobre sus experiencias, sin juzgarlos. Algunas personas pueden considerar la experiencia frustrante y desafiante. Otros estarán relajados, felices o somnolientos, etc.

Ejemplos de preguntas para la conversación:



- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Qué les gustó y qué no les gustó de esta experiencia?
- ¿Qué tan distraídos estaban en una escala de 1 a 10?
- ¿A alguien le dio sueño o tuvo la sensación de haberse quedado dormido por un rato?
- ¿Qué es lo que funcionó para que volvieran a centrarse en su respiración y qué es lo que no funcionó tan bien?
- ¿Se sienten más o menos relajados que antes de empezar?
- ¿Qué más notaron?

PARTE 2 DE LA ACTIVIDAD DE LA LECCIÓN (ENTRE 5 Y 7 MINUTOS)



DI LO SIGUIENTE:

Ahora, probemos otro tipo sencillo de práctica de conciencia plena: la meditación de caminata.

Quita cualquier obstáculo o pertenencia personal para crear un camino circular alrededor de la habitación.



Pongámonos de pie y formemos un círculo. Dejen algo de espacio entre ustedes y las demás personas del grupo. Ahora, todos giren hacia su izquierda. Comenzaremos a caminar lentamente alrededor del círculo. Yo marcaré el ritmo, así que intenten igualar mi velocidad y vayan un poco más lento si se acercan demasiado a la persona que tienen delante. No se apresuren. Este ritmo puede parecer lento si están acostumbrados a caminar más rápido. Pero recuerden que no estamos tratando de llegar a ninguna parte. Podemos reducir la velocidad de nuestros pensamientos y distracciones si reducimos la velocidad de nuestro cuerpo.



Bajen la mirada para centrarse en el suelo o en los pies de la persona que tienen delante. Encuentren la posición en que sus manos y brazos estén más cómodos y relajados. Pueden llevarlos entrelazados delante de ustedes o detrás de la espalda, en posición de oración a la altura del pecho o simplemente relajados a los lados. Prueben lo que les parezca mejor.

(Pausa)



Intenten despejar la mente. Pueden intentar hacer coincidir cada respiración con un número determinado de pasos o contar los pasos hasta 10 y volver a empezar a contar.



Caminaremos durante unos dos minutos.

Utiliza un temporizador silencioso y establece un tiempo de dos a tres minutos. Supervisa la clase y repite los recordatorios útiles anteriores si observas mucha inquietud o distracción.



Muy bien, vamos a detenernos y quedarnos donde estamos por un momento. Si lo necesitan, estiren o sacudan los brazos y las piernas.

(Pausa)



Sentémonos nuevamente y hablemos de lo que sentimos.

CONVERSACIÓN (ENTRE 8 Y 10 MINUTOS)

Guía a los participantes de la clase en una conversación sobre sus experiencias, sin juzgarlos. Vuelve a hacer las preguntas del ejemplo anterior y termina con las siguientes:



- ¿Volverán a probar la meditación en casa?
- ¿Qué harán de forma diferente la próxima vez?

SPECIFIC (ESPECÍFICOS)

- ¿Qué deseas lograr?

MEASURABLE (MEDIBLE)

- ¿Cómo realizarás el seguimiento del progreso hacia tu objetivo?

ACHIEVABLE (ALCANZABLE)

- ¿Es posible alcanzar tu objetivo esforzándote al máximo?

REALISTIC (REALISTA)

- ¿Dispones de los recursos y la capacidad necesarios para alcanzar tu objetivo? Si no los tienes, ¿cómo los puedes obtener?

TIME-BOUND (TIEMPO DETERMINADO)

- ¿Cuándo alcanzarás tu objetivo?

EJEMPLO DE UN OBJETIVO SMART:

En los próximos 3 meses, aumentaré en 2 tazas la porción de fruta que como a diario.

Objetivo SMART personal:
