

OCTUBRE MES DE LA SALUD MENTAL

¿CÓMO CONSEGUIR UNA MEDITACIÓN EFECTIVA?

La meditación es una disciplina para el cuerpo y la mente, puede ayudar a que te relajes y calmar tus pensamientos. Durante la meditación concentras tu atención en algo, eliminas todos los pensamientos que llenan tu mente y te causan estrés. Por esta misma razón, también aporta beneficios notables en el proceso de recuperación de adicciones, ya que, ayuda a quienes luchan contra las adicciones a manejar las tensiones que pueden generar recaídas.

Beneficios de la meditación:

Reducción del estrés:

Ayuda a reducir los niveles de cortisol, promoviendo una sensación de calma.

Mejora la concentración:

La meditación aumenta la posibilidad de enfocarnos y pensar con claridad.

Desarrollo del autocontrol:

Practicar la meditación regularmente ayuda a reducir impulsos asociados con hábitos nocivos para nuestra salud.

Bienestar emocional:

Contribuye a la estabilidad emocional, reduciendo los síntomas de depresión y ansiedad.



5 pasos para una meditación efectiva:

- **Encuentra un espacio tranquilo:** elige un lugar donde puedas sentarte cómodamente y sin interrupciones
- **Respiración consciente:** enfócate en tu respiración. inhala y exhala lentamente, concentrándote en cómo el aire entra y sale de tus pulmones. Puedes probar inhalando durante 7 segundos, manteniendo por 4 segundos y exhalando por 8 segundos.
- **Sé paciente:** si tu mente se distrae no te frustres, vuelve suavemente tu concentración a tu respiración o al objeto de tu meditación.
- **Establece un tiempo regular:** Comienza con 5-10 minutos al día y ve aumentando gradualmente el tiempo, conforme te sientas más cómodo/a. Considera realizarlo en el mismo horario de tal manera de transformarlo en una rutina más adelante.
- **Utiliza guías o música:** Si eres principiante puedes ayudarte con aplicaciones y videos de meditación guiada o música relajante para ayudarte a concentrarte.

Se ha demostrado que muchas de las sensaciones que las personas buscan al consumir drogas, también se pueden lograr con la meditación y de una manera mucho más sana para tu cuerpo, la meditación proporciona efectos sumamente beneficiosos en la mejora de la ansiedad y la depresión. Recuerda que, si tienes preguntas o necesitas más información, puedes contactarnos al 1412 o escaneando el siguiente código QR. Estamos aquí para ayudarte a vivir de manera saludable y segura.

