



SB6

SU BIENESTAR

Meditación para mejorar su bienestar

Tiempo: 70 Minutos

Junto con una dieta sana y una actividad física regular, practicar la meditación o concientización puede ayudarle a manejar el estrés y controlar la presión arterial alta. También puede ayudarle a dormir mejor, sentirse más equilibrado y conectado, y posiblemente disminuir su riesgo de enfermedades cardíacas.

OBJETIVOS:

Enlistar tres beneficios para la salud que se consiguen al meditar.

Describir dos tipos de meditación.

Experimentar una meditación simple para estar conscientes de la respiración y una meditación corta que se hace caminando.

CONFIGURACIÓN

- Revise la lista de recursos e imprímala.
- Prepare la estación de demostración con el material necesario para la actividad.
- Proporcione computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles.
- Configure el salón para que haya un espacio para caminar en círculos por las orillas como se describe en la Actividad parte 2.

INTRODUCCIÓN (10 Minutos)

- Dele la bienvenida a los participantes y preséntese.
- Hable de los aspectos logísticos (sanitario más cercano, bebedero, etc.)
- Proporcione una breve descripción de la experiencia educativa.
- Pregúntele a los participantes si han tenido alguna experiencia de meditación. ¿Qué les gustó o no les gustó? **(Dele a todos la oportunidad de hablar.)**

LECCIÓN (10 Minutos)

- Ponga el video y presente el contenido (vea guión para la demostración).

ACTIVIDAD (30 Minutos)

- Dirija a los participantes a través de dos meditaciones cortas y facilite una conversación en donde compartan sus experiencias.

RECAPITULACIÓN (10 Minutos)

- Reparta el material impreso y revíselo con los participantes.

DEFINICIÓN DE METAS / CIERRE (10 Minutos)

- Elija y realice una actividad para definir metas de entre las opciones proporcionadas en **la guía del facilitador**. Reparta el material sobre fijar metas SMART a los participantes.
- Agradezca a los participantes e invítelos a participar en la siguiente actividad. (Proporcione fecha/hora/ubicación si conoce la información.)



NOTAS: Lea el descargo de responsabilidad legal antes de la actividad: [descargo de responsabilidad sobre los ejercicios](#). Consulte la lista de recursos para todos los materiales e información necesaria. Esta experiencia educativa de Healthy for Life® fue creada por Aramark y la American Heart Association como parte de nuestra Healthy for Life® Initiative. Estamos orgullosos de trabajar juntos para ayudar a mejorar la salud de todos los estadounidenses.

© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Healthy for Life® es una marca registrada de Aramark. Se prohíbe el uso no autorizado.

Lista de recursos para Meditación para mejorar su bienestar

MATERIAL IMPRESO / VIDEOS

Estos recursos se encuentran en el canal de YouTube de la AHA o en heart.org/healthyforgood

- ❑ Video – [Meditación para mejorar su bienestar](#)
- ❑ Artículo – [La meditación puede disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas](#) (disponible solamente en inglés)
- ❑ Artículo – [Meditación para mejorar su salud y bienestar](#) (disponible solamente en inglés)
- ❑ Artículo – [Ejercite su cuerpo y mente con yoga y movimientos de concientización](#) (disponible solamente en inglés)

Encuentre los siguientes recursos en esta lección

- ❑ Material impreso – [Meditación de bondad amorosa](#)
- ❑ Material impreso – [Fijando metas SMART](#)

CONFIGURACIÓN DEL ESPACIO

- ❑ Sillas para los participantes
- ❑ Mesa de demostración
- ❑ Plumas para los participantes
- ❑ Carpetas
- ❑ Computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles

MATERIAL PARA LA ACTIVIDAD

- ❑ Temporizador o cronómetro (o aplicación) silencioso
- ❑ Unos cuantos cojines para sillas y suelo (si se tienen disponibles) para ayudarle a los participantes a estar cómodos durante la meditación

Guión para la demostración de Meditación para mejorar su bienestar



DIGA:

Quizá hayan escuchado sobre meditar para mejorar la salud y se han preguntado si pueden hacerlo. Hoy hablaremos de los beneficios que meditar le da a la salud y el bienestar, así como de los tipos más comunes de meditación. También haremos dos prácticas de meditación cortas.

¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN?



DIGA:

Primero, ¿qué es la meditación? Meditación hace referencia a una variedad de prácticas que pueden ayudarles a estar más conscientes y enfocados, dejar de lado el estrés y la ansiedad y sentirse más calmados y en paz. Generalmente incluye respiración, contemplación en silencio o enfoque prolongado en algo, como una imagen, frase o sonido. O podrían enfocarse en contar cuentas, respirios o pasos.



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

- Primero, una ubicación silenciosa con la menor cantidad de distractores posibles;
- Segundo, una posición física específica como sentados, arrodillados, acostados o caminando;
- Tercero, un enfoque de atención en una palabra o frase, un objeto, sonido o incluso en la respiración;
- Y cuarto, una actitud abierta. Esto significa dejar que los pensamientos, sensaciones físicas y distracciones externas vayan y vengan de manera natural sin juzgarlos o querer controlarlos.



Cada tipo es diferente, pero la meta es generalmente mantenerse enfocados en el objeto de la meditación, ya sea la respiración, las sensaciones del cuerpo, una frase o mantra repetido, un sonido de campana, la llama de una vela o algo más. Esto ayuda a entrenar la mente para mantenerse presentes y enfocados internamente, estando conscientes de las distracciones sin permitirles que interfieran con la práctica.

¿POR QUÉ MEDITAR?



DIGA:

Así que, ¿por qué medita la gente? La investigación muestra que practicar la meditación puede ayudar a:

- Dormir mejor,
- Sentirse más equilibrados y conectados,
- Mejorar la memoria de trabajo y la capacidad de enfocarse,
- Manejar el estrés,
- Preocuparse menos,
- Y experimentar menos síntomas de depresión y ansiedad.



Hay evidencia de que también puede ayudar a:

- Reducir la presión arterial alta,
- Bajar la inflamación,
- Ayudar al sistema inmunológico,
- Disminuir los síntomas de menopausia, síndrome del intestino irritable y colitis,
- Y posiblemente reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.



La American Heart Association apoya que se practique la meditación como parte de un estilo de vida saludable.



Una de las formas en que la meditación puede ayudarle al corazón es liberando estrés. El estrés es el sistema de alarma natural del cuerpo. Libera una hormona llamada adrenalina que hace que la respiración se acelere y el ritmo cardíaco y presión arterial aumenten. Nos pone en acción, lo que puede ser algo bueno cuando nos enfrentamos a un peligro real o necesitamos actuar.



Pero esa reacción de “luchar o huir” puede afectar al cuerpo cuando se prolonga demasiado o es algo habitual.



La meditación ayuda a manejar el estrés de manera saludable.



La meditación también puede beneficiar la salud mental y emocional. Puede ayudar a que estén más conscientes de sus propios sentimientos y menos propensos a abrumarse con ellos.

Guión para la demostración de Meditación para mejorar su bienestar (continuación)



DIGA:

La investigación sugiere que la meditación cambia físicamente al cerebro de formas positivas, lo que puede ayudarles a:

- Aumentar su capacidad de procesar información,
- Retrasar los efectos del envejecimiento en el cerebro,
- Controlar su respuesta al estrés y dolor,
- Y mejorar los problemas de sueño.



También hay evidencia de que la meditación puede ayudar a mejorar la flexibilidad cognitiva y habilidades como:

- Atención,
- Enfoque,
- Regulación emocional,
- Y memoria funcional.



Se necesita más investigación, pero parece que la meditación ayuda a mucha gente a sentirse y funcionar mejor. Y la mejor parte es, ¡no cuesta nada!

FORMAS DE MEDITAR



DIGA:

Hay muchos tipos distintos de meditación, incluyendo:

- De concientización,
- Enfocada en la respiración,
- De bondad amorosa (también conocida como metta o de compasión),
- De percepción (también llamada Vipassana),
- De relajación muscular progresiva o escáner corporal,
- Trascendental (también llamada mantra),
- Zen,
- Y muchas más.



Explicaré algunos de los tipos específicos. La meditación de percepción o "vipassana" es una práctica enfocada en la consciencia.



La meditación de bondad amorosa implica cultivar un sentimiento de compasión hacia uno mismo, luego hacia

un amigo o ser querido, después hacia alguien que sea neutral en su vida, hacia una persona difícil y al final hacia todos los seres del universo.



En la meditación trascendental se piensa repetidamente en una palabra o frase para enfocar la mente. A esto se le llama "mantra" y generalmente lo asigna un maestro experimentado.



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



Muchos tipos de meditación se hacen sentados con los ojos cerrados o entrecerrados. Pero también hay formas de meditación móviles, incluyendo el qi gong, Tai Chi, yoga, caminata o incluso danza. Algunos dicen que casi cualquier cosa puede hacerse de manera meditativa, lo que significa, con un enfoque interior de consciencia y calma.



Pueden intentar algunos de los diferentes tipos para encontrar el método que mejor se adapte a ustedes y que podrían practicar de manera consistente. Puede ser tan simple como sentarse en silencio y enfocarse en su respiración. Cuando su mente divague (¡porque lo hará!), llévenla de vuelta a la respiración. Aumenten gradualmente la cantidad de tiempo que pueden permanecer enfocados.



Si no están seguros de cómo comenzar, busquen información sobre los diferentes tipos que podrían interesarles. Investiguen sobre grupos o clases locales de meditación, o consigan las instrucciones en línea o por medio de una aplicación.



La meditación puede ser parte regular de su estilo de vida saludable para ayudar a manejar el estrés, dormir bien y sentirse mejor. Pero recuerden que **no** debe reemplazar cambios al estilo de vida ya probados como comer más sano, controlar el peso, hacer actividad física regular y no fumar. **Tampoco** sustituye la medicina o tratamiento que les haya prescrito el doctor.

Guión para la actividad de Meditación para mejorar su bienestar

ACTIVIDAD DE LA LECCIÓN PARTE 1 (8-10 MINUTOS)



DIGA:

Ahora intentémoslo.



Una de las formas más sencillas de meditar es simplemente enfocar su atención en su respiración, en inhalar y exhalar.



Primero, encuentren una posición en la que puedan sentarse cómodos y relajados. Pueden quedarse en su silla o sentarse en el suelo, en un cojín o con la espalda recargada en la pared. Elijan lo que sea más cómodo para ustedes. Mantengan la espalda recta, con los hombros en línea vertical con las caderas para que permanecer en esta posición no implique mucho esfuerzo.

Dejen que sus manos reposen en sus muslos, en el estómago o junto a ustedes, donde sea que estén más cómodas y cuelguen de manera natural con los hombros relajados. Relajen su cara y mandíbula para que no se tensen. Podría ser útil pensar en "labios juntos, dientes separados".



Sus ojos pueden estar abiertos o cerrados, pero puede que les parezca más fácil enfocarse si cierran los ojos. Sin embargo, si tienden a sentir sueño, es mejor que los mantengan abiertos, pero viendo un poco hacia abajo. A algunas personas les es útil sentarse frente a una pared para no distraerse con gente u otros objetos en el salón. O elijan un objeto neutro en el que enfocarse.



Relájense y perciban cómo se siente el cuerpo: el aire sobre su piel, la conexión con el suelo o la silla, cualquier área de rigidez o tensión. Relajen el estómago y solo respiren.



Acóplense con su respiración. Puede ser útil comenzar con un respiro exageradamente profundo con la boca abierta antes de exhalar de manera audible para liberar cualquier tensión. Después simplemente respiren de manera natural y noten cada respiro sin tratar de controlarlo.

Haga una pausa



Puede ser útil concentrarse en donde sienten la respiración en su cuerpo: cómo se levanta y contrae el pecho o la sensación de que el aire entra y sale por las fosas nasales o la garganta. Fíjense cómo cuando acaba un respiro comienza el siguiente, sin que ustedes tengan que hacer ningún esfuerzo.

Haga una pausa



Puede que descubran a su mente divagando, distraída por pensamientos, sensaciones corporales o sonidos en el cuarto. Está bien. Solamente reconozcan que esto está pasando y regresen su atención hacia su respiración.



Sean amables con su mente cuando divague. Puede ser útil decir en su cabeza "pensando" o "vagando". O imagínense el pensamiento o sensación como una nube pasando por un cielo azul despejado. Y después redirijan suavemente su atención hacia su respiración.

Haga una pausa



Resistan la urgencia de moverse o ajustar su posición. Fíjense cómo las sensaciones corporales vienen y van incluso cuando no reaccionan a ellas.



Nos quedaremos así unos cinco minutos. Sigán respirando en silencio. De vez en cuando se perderán en su pensamiento, dense cuenta de ello y regresen a su respiración.

Ponga en un temporizador silencioso de cuatro a seis minutos. Monitoree a la clase y repita recordatorios útiles si ve mucho movimiento o distracción.



Muy bien, ahora comencemos a regresar al salón. Es posible que su respiración se haya vuelto menos profunda, por lo tanto, vuelvan a una respiración normal y natural. Muevan sus dedos de las manos y los pies para sentir nuevamente las sensaciones corporales. Abran sus ojos lentamente.

Dele a los participantes tiempo de regresar y acomodarse de nuevo.

Guión para la actividad de Meditación para mejorar su bienestar (continuación)

DISCUSIÓN (5-7 MINUTOS)

Dirija una conversación grupal sobre sus experiencias, sin hacer ningún juicio. Para algunas personas la experiencia será frustrante y desafiante. Otras estarán relajadas, contentas, adormiladas, etc.

Preguntas de muestra para la discusión:



- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Qué les gustó y no les gustó?
- ¿Qué tanto se distrajeron en una escala del 1 al 10?
- ¿Alguien se sintió adormilado o se quedó dormido un ratito?
- ¿Qué les funcionó para reenfocar su atención en su respiración y qué no les funcionó?
- ¿Se sienten más o menos relajados que cuando empezamos?
- ¿Qué más notaron?

ACTIVIDAD DE LA LECCIÓN PARTE 2 (5-7 MINUTOS)



DIGA:

Ahora intentemos otro tipo de práctica de concientización simple: Una meditación caminando.

Quite cualquier obstáculo, objeto personal, etc. para crear un espacio circular alrededor del salón.



Parémonos y formemos un círculo. Dejen espacio entre ustedes. Ahora todos volteen hacia la izquierda. Vamos a comenzar a caminar lentamente alrededor del círculo. Yo voy a establecer el ritmo, así que traten de seguir mi velocidad y caminen más lento si se acercan mucho a la persona que está frente a ustedes. No se apresuren. Este ritmo puede parecerles muy lento si están acostumbrados a caminar rápido. Pero recuerden, no estamos tratando de llegar a ningún lado. Podemos bajar el ritmo de nuestros pensamientos y distracciones si ralentizamos nuestro cuerpo.



Bajen la mirada para centrarse en el suelo o en los pies de la persona frente a ustedes. Encuentren la posición en la que sus manos y brazos estén cómodos y relajados; pueden enlazar las manos frente a ustedes o detrás de su espalda, en posición de oración en el pecho o simplemente relajados a sus costados. Prueben a ver qué se siente mejor.

Haga una pausa



Traten de sacar todos los pensamientos de su mente. Pueden intentar respirar cada cierto número de pasos, o contar pasos hasta 10 y volver a empezar.



Vamos a caminar así unos dos minutos.

Ponga en un temporizador silencioso por dos o tres minutos. Monitoree a la clase y repita los recordatorios útiles anteriores si ve mucho movimiento o distracción.



Muy bien, vamos a detenernos y quedarnos donde estamos por un momento. Si necesitan, estiren o agiten sus brazos y piernas.

Haga una pausa



Vamos a regresar a nuestros asientos y hablar de cómo nos sentimos.

DISCUSIÓN (8-10 MINUTOS)

Dirija una conversación grupal sobre sus experiencias, sin hacer ningún juicio. Use de nuevo las preguntas de muestra previas y termine con:



- ¿Volverían a intentar meditar en casa?
- ¿Qué harían diferente la próxima vez?

Meditación de bondad amorosa



La meditación de bondad amorosa es una forma de practicar el sentimiento de compasión incondicional hacia nosotros mismos y todos los seres humanos. Algunos estudios sugieren que puede aumentar la empatía y los sentimientos de conexión, así como reducir prejuicios, enojo, depresión y ansiedad.

¿Cómo funciona?

Siéntense en silencio y dirijan la bondad y el amor hacia ustedes mismos, luego expandan los círculos de compasión hacia otros.

<p>1</p>  <p>A ustedes mismos: Dirijan la bondad y compasión a ustedes mismos repitiendo algún pensamiento como "Que sea feliz."</p>	<p>2</p>  <p>A familiares y amigos: Dirijan su bondad a alguien que quieren o aman repitiendo: "Que _____ sea feliz."</p>
<p>3</p>  <p>A alguien neutral: Piensen en alguien por quien tengan sentimientos neutrales, como un colega de trabajo, un vecino o un conocido y dirijan su compasión a esta persona por nombre.</p>	<p>4</p>  <p>A alguien difícil: Piensen en alguien que no les agrada o con quien les cuesta trabajo estar. Dirijan su bondad a esta persona por nombre.</p>
<p>5</p>  <p>A un grupo: Piensen en todas estas personas juntas y dirijan su bondad a ellas, "Que sean felices."</p>	<p>6</p>  <p>A todos: Finalmente, dirijan su bondad a todos lados. "Que todos los seres humanos en todas partes sean felices."</p>

Pueden cambiar el pensamiento o frase o combinar palabras como:

Que esté en paz.

Que sea amado/a.

Que esté sano/a y fuerte.



Comiencen con unos cuantos minutos y gradualmente aumenten el tiempo. Intenten hacerlo hoy y vean si esta meditación de bondad amorosa puede darles más felicidad y bienestar.

Estamos orgullosos de trabajar juntos para ayudar a mejorar la salud de todos los estadounidenses. Healthy for Life® es una marca registrada de Aramark. © Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Se prohíbe el uso no autorizado.

ESPECÍFICAS

- ¿Qué pretende lograr exactamente?

MEDIBLES

- ¿Cómo va a monitorear su progreso hacia la meta?

ALCANZABLES

- ¿Llegar a la meta es posible con todo su esfuerzo?

REALISTAS

- ¿Tiene los recursos y capacidad para lograr la meta? Si no, ¿cómo obtenerlos?

TIEMPO/PLAZO

- ¿Cuándo alcanzará la meta?

EJEMPLO DE META SMART:

Aumentaré el número de porciones de fruta que como todos los días a 2 tazas durante los siguientes 3 meses.

Meta SMART personal:
