



Meditación de Atención Plena: Un Camino hacia el Bienestar

Si algunas veces te sientes abrumada o abrumado por tus pensamientos o tienes dificultades para concentrarte, la meditación de atención plena te puede ayudar.

La meditación es una herramienta útil para manejar el estrés, mejorar la relajación y aumentar la resiliencia. También te puede ayudar a manejar el dolor y a mejorar tu salud y tu bienestar en general.

Si la meditación es algo nuevo para ti, este simple ejercicio es un buen lugar para comenzar:

- Ve a un lugar tranquilo. Siéntate en una silla o en el piso.
- Enfócate en la sensación del aire entrando y saliendo de tu cuerpo cuando respiras. Siente cómo tu estómago crece y disminuye cuando inhalas y exhalas.
- Toma nota de cualquier palabra o imagen que te venga a la mente. Después, déjalas ir mientras te vuelves a enfocar en tu respiración.
- Gradualmente date permiso de volverte más consciente de tus alrededores. No te levantes hasta que te sientas listo o lista para hacerlo.

Cuando medites por primera vez, limita tu práctica a tres a cinco minutos como máximo. Aumenta la duración de tu meditación con el tiempo.

La atención plena es una parte clave de cualquier práctica de meditación. Estas técnicas comunes de atención plena pueden ser incorporadas en tu meditación diaria:

- Enfócate en tu respiración. Cuando los pensamientos te interrumpan, toma un



momento para reorganizar tu mente. Después vuelve a enfocarte.

- Imagina un lugar o una situación en específico (como un paisaje de la naturaleza o un lugar favorito). Está presente en esta imagen mientras involucras a todos tus sentidos. ¿Qué ves, qué hueles, qué sientes, qué oyes, y qué saboreas?
- Métete de lleno en una actividad. Caminar, nadar, hacer yoga, escribir, trabajar en una manualidad o tocar un instrumento musical, todas esas actividades llevan a una meditación de atención plena.

Hacer meditación por al menos 20 minutos al día te va a ayudar a maximizar sus efectos positivos. Una meditación matutina puede ser particularmente útil para manejar el estrés, la frustración y el conflicto durante el día.

LifeMatters te puede sugerir formas de incorporar la atención plena a tus actividades diarias. Además, LifeMatters te puede ayudar a localizar recursos para hacer meditación. Llama 24/7/365.

1-800-367-7474

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar
mylifematters.com • 24/7/365

Llama por cobrar al +1 262-574-2509 si llamas fuera de Norteamérica

Los servicios de ayuda en los idiomas hablados y escritos que usted prefiera están disponibles en forma gratuita llamando al 1-800-367-7474.

