

Meditación para el control del estrés

¿Qué es la meditación para el control del estrés?

La meditación es enfocar la atención en una sola cosa, excluyendo todos los demás pensamientos. A menudo, las personas pueden aliviar su estrés a través de la meditación, ya que al enfocarse en una sola cosa, es difícil, si no imposible, preocuparse o enfocarse en otra cosa, como en lo que provoca el estrés. Este tipo de enfoque también es útil para elegir en qué *pensamientos* se debe pensar, como así también obtener el conocimiento sobre los *patrones* persistentes del pensamiento.

El principal objetivo y beneficioso de la meditación es que le permite al usuario permanecer enfocado *en este momento*. Demasiado a menudo quedamos envueltos en los pensamientos, preocupaciones y problemas sobre el futuro o revivimos el pasado recordando cómo deberían ser las cosas o qué se debería haber hecho. Al pasar tanto de su tiempo en el futuro o el pasado, perdemos mucho del momento que está *justo* en frente nuestro ahora. Nos perdemos en el pensamiento y perdemos la “salida”; pasamos el tiempo preocupándonos sobre algo que nunca sucedió; nos enojamos con algo del pasado y ya no encontramos apoyo nuestra vida. En el proceso, pasamos menos tiempo enfocados en aquellas cosas que realmente son importantes en nuestras vidas *en este momento*.

¿Se utiliza la meditación ampliamente?

La meditación se ha utilizado ampliamente en todo el mundo durante miles de años. Mientras que comúnmente se la asocia con varias prácticas religiosas que van desde el budismo Zen al hindú, el valor de la meditación como una poderosa herramienta para reducir el estrés se ha extendido rápidamente en los Estados Unidos.

El contenido de este documento es sólo para fines de información general y no sustituye el asesoramiento médico profesional o el tratamiento para la afección médica específica. No se insinúa ni establece de otro modo una relación profesional por el hecho de leer este documento. Usted no podrá usar esta información para diagnosticar o tratar un problema de salud o una enfermedad, sin consultar con un proveedor calificado de atención médica. Muchos de los recursos mencionados no están afiliados a Craig Hospital. Craig Hospital no asume responsabilidad por materiales de terceros u otras acciones u omisiones como resultado de contenidos o sugerencias realizadas en este documento, y no se deberá recurrir al mismo sin investigación independiente. La información de esta página es un servicio público suministrado por Craig Hospital y de ninguna manera representa una recomendación o autorización de Craig Hospital.

En 1968, el Dr. Herbert Benson condujo la investigación en Harvard, y descubrió que la práctica regular y disciplinada de la meditación producía en forma esperable los siguientes resultados:

- Disminución de la frecuencia respiratoria y cardíaca
- Disminución del 20% en el consume de oxígeno
- Disminución en los niveles de lactato sanguíneo que normalmente se eleva con el estrés y la fatiga
- Aumento cuádruple en la resistencia de la piel a la corriente eléctrica, un signo de relajación.
- Aumento pronunciado en las ondas cerebrales alfa, otro signo de relajación

La investigación de Benson indicó que estos resultados eran posibles de lograr por parte de la mayoría de las personas, siempre que estuvieran presentes estos cuatro factores:

- Un ambiente relativamente calmo
- Algo específico en lo que se puede enfocar: La propia respiración, un *mantra* o frase repetida una y otra vez, recuento silencioso, fijar la mirada en un objeto
- Una posición cómoda: a menudo es sentado (pero también puede meditar acostado en la cama)
- Una actitud pasiva, sin forzarse ni juzgar que le permita a la persona dejar que sus pensamientos fluyan a medida que entran en su mente y volver repetidamente a enfocarse en el objeto

¿Cuáles son los beneficios?

Los beneficios obvios de la meditación son los fisiológicos antes detallados: una lentitud general de las funciones del cuerpo y la reducción general del estrés y la fatiga. Pero los beneficios de la reducción del estrés van más allá de sentirse simplemente más relajado y más concentrado, y se demostró que tiene posiblemente un efecto profundo en el cuerpo y también en su salud.

Al disminuir la frecuencia cardíaca y respiratoria, reducir el consume de oxígeno y de los niveles de lactato sanguíneo y disminuir otros resultados fisiológicos del estrés, la meditación puede ayudarlo para lograr un mejor resultado general.

Tenga en cuenta lo siguiente:

- Dean Ornish MD, descubrió que a través de una dieta estricta, ejercicio moderado y yoga y/o meditación practicados regularmente, sus pacientes pudieron *revertir* los efectos de la enfermedad cardíaca, reduciendo dramáticamente los niveles de colesterol en el proceso
- Al trabajar en el Centro Médico de la Universidad de Massachussets, Jon Kabat-Zinn PhD, , ayudó a las personas con dolor crónico a reducir el dolor y los niveles de estrés
- *The National Institutes of Health* (Institutos Nacionales de Salud) recomiendan actualmente la meditación como tratamiento de primera línea para la hipertensión moderada (presión sanguínea alta)

¿Cuáles son los riesgos?

Quizás el mayor riesgo involucrado en la meditación es esperar resultados importantes e inmediatos o esperar que sustituya el tratamiento médico más tradicional de los problemas médicos. Se debe considerar a la meditación como una terapia *complementaria o suplementaria*, más que como un tratamiento principal.

¿Qué se involucra? ¿Cómo lo hago?

Sería tonto intentar brindar el “cómo realizar” la meditación en un folleto como el actual; en su lugar brindamos algunas descripciones generales y recomendamos su lectura.

Hay muchas escuelas de meditación y el hilo conductor principal en todas ellas es la intención de vaciar la mente de todo pensamiento, concentrándose en un solo pensamiento (una palabra, imagen, la respiración) o simplemente concentrándose en el flujo de la respiración entrando y saliendo del cuerpo. Muchas formas de meditación se concentran en el proceso de la respiración, especialmente la respiración abdominal profunda.

Meditación básica:

La meditación genérica o básica es lo que se presenta normalmente en la mayoría de los libros y los cursos de educación adulta o de la comunidad. Este método incluye elegir algo en lo que puede enfocar la atención: un mantra (palabra o frase como ‘*Ohm*’ o ‘paz’); contar la respiración; o fijar su mirada en un objeto, como una vela, piedra o planta, sin pensar en las palabras.

Después de asumir una postura cómoda, siga realizando respiraciones profundas y relajadas mientras mantiene la concentración repitiendo el mantra, fijando la vista en el objeto de elección, contando las respiraciones o enfocándose en la sensación incluida en la respiración (sintiendo cómo el aire penetra a través de las fosas nasales, desciende por la garganta y se expande en los pulmones y el estómago para abandonar finalmente el pecho). Cada vez que se de cuenta de que su mente divaga, esté atento y vuelva suavemente a su concentración.

Meditación para el control del estrés

Meditación-relajación:

La meditación-relajación requiere de un nivel similar de concentración, dirigida sistemáticamente a cada uno de los grupos musculares principales del cuerpo y puede realizarse sentado o acostado.

Comenzando por los dedos de los pies, imagine y visualice cómo la respiración viaja hacia los dedos de los pies y luego vuelve lentamente y sale a través de los pulmones. Realice aproximadamente doce respiraciones de este tipo para “masajear” lentamente y relajarse desde los dedos de los pies, los talones y la parte superior de los pies, tobillos y así hacia arriba hasta llegar a la cara y la parte superior de la cabeza. Cuando se note a sí mismo ocupado en pensamientos, esté atento y vuelva suavemente a la relajación del cuerpo.

Meditación en el momento presente:

La meditación en el “momento presente” puede practicarse en cualquier lugar y en cualquier momento y consiste en permanecer *totalmente en el momento presente* y concentrarse en la tarea que realiza. Básicamente esto es lo opuesto totalmente a realizar múltiples tareas y requiere de su concentración totalmente centrada en la simple tarea próxima a realizar.

Si está comiendo, concéntrese completamente en el acto de comer, enfocándose en los movimientos de la mano y el brazo, necesarios para llevar la comida a la boca; los movimientos y las sensaciones que acompañan al acto de masticar, los sabores de la comida y cómo se siente el tragar diferentes alimentos y líquidos. Lo mismo puede realizarse con cualquier actividad, si está preparando la comida, lavando la ropa, lavándose los dientes o escuchando música. La clave es enfocar la atención profunda y continuamente en la tarea a mano. Cada vez que usted tome conciencia de que está perdiendo la concentración, tome nota y vuelva lentamente a su tarea renovando la concentración.

Cómo hacerlo bien

Mientras que los elementos básicos pueden aprenderse en minutos, la meditación requiere de la práctica diaria, como para jugar al golf, tocar un instrumento musical o aprender un idioma extranjero. No existe una *forma correcta* de meditar. Un error común es preocuparse demasiado en realizarla adecuadamente, esforzándose en los resultados inmediatos o evaluar constantemente las experiencias como buenas o malas, en lugar de dejarse fluir y enfocarse atentamente en ver y aceptar las cosas como son.

No es casualidad que las tres descripciones breves anteriores *anticipen* que usted perderá la concentración, ya que es muy difícil mantener la mente vacía de pensamientos. El desafío de la meditación es el seguir intentándola. La mejor actitud es: “Voy a hacerla todos los días, y lo que ocurra será lo que tenga que suceder.”

Benson y otros descubrieron que tan poco como 20-30 minutos al día de meditación pueden tener un efecto calmante y positivo en la mayoría de las personas; dos sesiones de esa duración cada día, son aún mejores. Cualquiera sea el tiempo empleado en la meditación, habitualmente es más relajante que no meditar nada.

Meditación para el control del estrés

¿Hay investigaciones sobre la meditación y la lesión en el cerebro o médula espinal?

Mientras que por un lado, faltan las investigaciones extensivas en la meditación y la lesión en el cerebro o médula espinal, la investigación en la meditación contiene mucha información sobre los resultados positivos para las personas con diferentes discapacidades, especialmente en las áreas del control del dolor y la reducción del estrés.

¿Cómo puedo aprender más sobre este tema?

Usted puede aprender las técnicas básicas y los principios de muchos tipos diferentes de meditaciones por el precio de un libro o dos o de una cinta de audio o video educativo. Revise en su biblioteca local, centro educativo para adultos o de la comunidad, colegios de la comunidad o centros de bienestar o recreación para conocer las clases que pueden ofrecerle. A continuación aparece una lista de algunos libros que brindan información útil y adecuada para los que recién empiezan.

El aspecto más importante de la meditación es la práctica y regularidad. En general, cualquier método funcionará pero todos requieren de meses de práctica persistente y del compromiso antes de que sea efectivo y se puedan apreciar los resultados.

Recursos:

Borysenko, J (2009). *Minding the Body, Mending the Mind (Concentrase en el cuerpo, curar la mente, Audio Book)*. Your Coach In A Box Publishers.

Davis, M., Eshelman, E.R., & McKay, M. (2000) *The Relaxation and Stress Reduction Workbook (El Cuadernillo para reducir el estrés y la relajación)*. Oakland, CA: New Harbinger.

Harp, D. (2008). *The Three Minute Meditator: 30 Simple Ways to Unwind Your Mind While Enhancing Your Emotional Intelligence (El meditador de tres minutos: 30 formas simples para relajar su mente mientras aumenta su inteligencia emocional)*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Kabat-Zinn, J (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness (Vivir la catástrofe total: cómo usar la sabiduría de su cuerpo y mente para enfrentar el dolor y la enfermedad)*. New York: Dell Publishing.

Meditación para el control del estrés