

## El poder de la meditación para la salud mental

Entre las condiciones ligadas a la salud mental más frecuentes de la época contemporánea figuran la depresión y la ansiedad. Por ello, cada vez más pacientes acuden a la meditación como terapia complementaria para tratarlas.<sup>1</sup>

### ¿Qué es la meditación?

En primer lugar, hay que preguntarse: ¿qué entendemos, concretamente, por meditación? No hay consenso respecto a una definición, pero en general se coincide en que se trata de un tipo de entrenamiento mental que requiere calmar la mente, con el objetivo de alcanzar un estado de atención plena.<sup>2</sup>



Para meditar es fundamental liberarse de pensamientos sobre el pasado o futuro y aspirar a estar en el aquí y el ahora.

Además, se nos invita a vernos a nosotros mismos sin ejercer juicios de valor.<sup>2</sup>

### Beneficios de meditar

Distintos estudios comprueban la efectividad de meditar como parte del manejo del dolor crónico, la depresión, el estrés en general y en trastornos de ansiedad, así como en algunas condiciones médicas (cáncer, epilepsia resistente, psoriasis y enfermos con VIH (virus de la inmunodeficiencia humana), etcétera).<sup>2</sup>

La premisa es que, al cambiar y descansar nuestra mente, se puede mejorar el estado de nuestra salud en general. Además, meditar cuenta con otros beneficios:<sup>3</sup>

- Mejorar la memoria.<sup>3</sup>
- Potenciar la concentración.<sup>3</sup>
- Fomentar los pensamientos positivos.<sup>3</sup>
- Incrementar el autoconocimiento.<sup>3</sup>
- Mejorar la sensación de bienestar a nivel corporal.<sup>3</sup>
- Mejorar la creatividad.<sup>3</sup>

### ¿Para qué sirve la meditación?

Esta práctica milenaria que permite llevar la mente a un estado de calma absoluta mediante la atención plena del momento presente. Consiste en cortar el autodiálogo del propio cerebro, liberarse de los pensamientos sobre el pasado o el futuro y de todos aquellos mensajes que causan emociones angustiosas o negativas.<sup>3</sup>

Como resultado, este descanso para la mente produce enormes beneficios a quienes lo practican. Evidentemente, se trata de una disciplina que requiere constancia y compromiso, ya que, si bien es cierto que ofrece resultados muy rápidamente, se trata de un proceso de aprendizaje. Por este motivo no hay que tomarlo con prisas, sino que hay que ir paso a paso, adaptando la práctica a las propias particularidades y necesidades.<sup>3</sup>

## Tipos de meditación

Es clave señalar que existen diferentes tipos de meditación y por ese motivo cada persona tiene que encontrar la que mejor se adapta a su estilo de vida, la que mejor le haga sentir y más le ayude. Por ejemplo, en el caso concreto de la depresión, la meditación más recomendada es la budista.<sup>3</sup>

la meditación Zazen o “meditación sentada”, que hace énfasis en la respiración y la postura, o la meditación “insight”, que es una práctica budista que vemos integrada en Occidente con el mindfulness. Se centra en conseguir observar los propios pensamientos sin darles ningún valor, únicamente dejando que fluyan.<sup>3</sup>

Otros tipos de meditación son:<sup>5</sup>

- **Meditación guiada.** A veces se la llama imágenes guiadas o visualización; con este método de meditación formas imágenes mentales de lugares o situaciones que te relajen. Trata de usar tantos sentidos como te sea posible, como olores, imágenes visuales, sonidos y texturas. Un guía o un maestro puede conducirte a lo largo de este proceso.<sup>5</sup>
- **Meditación con mantra.** En este tipo de meditación, repites silenciosamente una palabra, pensamiento o frase calmante para evitar los pensamientos que te distraen.<sup>5</sup>
- **Meditación de atención plena.** Este tipo de meditación se basa en estar atento o tener una mayor conciencia y aceptación de vivir el momento presente. En la meditación de atención plena, amplías tu percepción consciente. Te concentras en lo que sientes durante el proceso, como en el flujo de tu respiración. Puedes observar tus pensamientos y emociones, pero debes dejarlos pasar sin juzgarlos.<sup>5</sup>
- **Qi gong.** Esta práctica por lo general combina la meditación, la relajación, el movimiento físico y ejercicios de respiración para restaurar y mantener el equilibrio. El Qi gong es parte de la medicina tradicional china.<sup>5</sup>
- **Tai Chí.** Se trata de una forma de entrenamiento en un arte marcial suave chino. En Tai Chi haces una serie de posturas o movimientos a tu ritmo y en una manera lenta y llena de gracia mientras practicas respiración profunda.<sup>5</sup>
- **Meditación trascendental.** Es una técnica simple y natural. En esta forma de meditación, repites silenciosamente un mantra determinado, como una palabra, un sonido o una frase, de una manera específica. Esta práctica quizás le permita a tu cuerpo entrar en un estado de descanso y relajación profundos, y deje que tu mente logre el estado de paz interior sin necesitar concentrarse ni esforzarse.<sup>5</sup>
- **Yoga.** Aquí haces una serie de posturas y ejercicios de respiración controlada que estimulan la flexibilidad del cuerpo y la calma mental. Al realizar posturas que requieren equilibrio y concentración, te ves estimulado a enfocarte menos en tu día ocupado y más en el momento.<sup>5</sup>

## ¿Cuándo se ven los resultados?

Para ver efectos se requiere constancia, y meditar es un proceso de aprendizaje; pero la buena noticia es que con diez minutos diarios se pueden generar cambios positivos.<sup>3</sup> ¿Otra buena noticia? Se considera que los efectos de la meditación pueden durar seis meses o más. Asimismo, las recaídas de las personas que reciben tratamiento mediante meditación son considerablemente menores que las de quienes no han acudido a esta práctica.<sup>4</sup>

En conclusión, la meditación es un tratamiento complementario efectivo para un número de condiciones psicológicas, especialmente aquellas ligadas a la ansiedad, el estrés y la depresión.<sup>4</sup> ¡Prepara el ambiente para iniciar tu primera meditación y muévete por tu salud!

### Referencias:

1. Depression and Anxiety Disorders: Benefits of Exercise, Yoga and Meditation. American Family Physician. Disponible en <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31083878/> Revisado. 15 de mayo de 2019. Consultado 20 de octubre de 2023.
2. El poder de la meditación para la salud mental Disponible en: <https://www.cuidarnosjuntos.com.ar/el-poder-de-la-meditacion-para-la-salud-mental>. Consultado el 30 de octubre de 2023.
3. Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría. 2015; 35 (126), 289-307. <https://crearsalud.org/se-puede-meditar-con-depresion-2/> . Revisado el 7 de mayo de 2020. Consultado 20 de octubre 2023
4. Saeed SA, Antonacci DJ, Bloch RM. Exercise, yoga and meditation for depressive and anxiety disorders. American Family Physician, 2010; 81(8):981-986. Disponible en <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20387774/> Consultado 20 de octubre 2023
5. Mayo clinic. Meditación: Una manera simple y rápida de reducir el estrés. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/tests-procedures/meditation/in-depth/meditation/art-20045858> Revisado el 29 de abril de 2022. Consultado 20 de octubre de 2023.

---

Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.



Esta es una campaña educativa de Pfizer S.A. S. La información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica.

©Pfizer S.A.S. Todos los derechos reservados – Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización del titular. PP-UNP-COL-1096