



Cómo la meditación aumenta la felicidad
Jeena Cho como colaborador
Farmacia y sanidad

<https://www.forbes.com/sites/jeenacho/2016/03/05/increase-happiness-and-sense-of-well-being-through-meditation/#4707d8322adb>

Cubro la salud mental, la atención plena y la integración trabajo-vida.

Los científicos solían creer que las personas tenían un índice de felicidad establecido. Algunas personas nacieron con una disposición hacia la felicidad, mientras que otras eran más propensas a abrazar la miseria. El artículo de Time informó que "ni los eventos muy buenos ni los eventos muy malos parecen cambiar mucho la felicidad de las personas a largo plazo". Los estudios indican que la mayoría de las personas "regresan a algún tipo de nivel de felicidad inicial en un par de años, incluso después de los eventos más devastadores, como la muerte de un cónyuge o la pérdida de extremidades". Sin embargo, estudios recientes muestran que con la práctica, las personas pueden elevar su nivel de felicidad inicial. Ahora sabemos que el cerebro continúa desarrollándose y es capaz de cambiar, lo que se conoce como neuroplasticidad.

La buena noticia es que estas prácticas que elevan la línea de base de la felicidad se pueden realizar en solo unos minutos al día y no cuestan un centavo. Todo lo que se necesita para obtener los beneficios de estas prácticas es: (1) un compromiso y (2) hacer la práctica con regularidad. En las próximas publicaciones, compartiré algunas formas científicamente probadas de aumentar la felicidad y la sensación de bienestar. Empezamos con la meditación.

Práctica # 1: Medita Hay muchos estudios científicos que demuestran los beneficios de la meditación. En un estudio, Compuware Corporation, una gran empresa de servicios de software y tecnología de la información en Detroit, Michigan, ofreció a sus empleados seis sesiones grupales de 60 minutos durante un período de siete semanas. Los participantes aprendieron una forma de meditación conocida como bondad amorosa. La meditación de la bondad amorosa es una "técnica que se usa para aumentar los sentimientos de calidez y cuidado de uno mismo y de los demás". Se pidió a los participantes que meditaran al menos cinco veces por semana durante 15-20 minutos. En comparación con el grupo de control: Los resultados mostraron que esta práctica de meditación produjo aumentos con el tiempo en las experiencias diarias de emociones positivas, lo que, a su vez, produjo aumentos en una amplia gama de recursos personales (por ejemplo, mayor atención plena, propósito en la vida, apoyo social, disminución de los síntomas de la enfermedad). A su vez, estos incrementos en los recursos personales predijeron una mayor satisfacción con la vida y redujeron los síntomas depresivos. El tiempo que debe meditar durante cada sesión para obtener los beneficios de la meditación es tema de debate.

Shawn Achor sugiere que incluso dos minutos al día durante 21 días pueden marcar la diferencia. "En solo dos minutos de tiempo durante 21 días seguidos, podemos volver a cablear su cerebro, permitiendo que su cerebro funcione de manera más optimista y con más éxito". Otros, como el popular Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) de Jon Kabat-Zinn, animan a los participantes a practicar durante 45 minutos al día. Mi opinión personal es que lo que importa más es la consistencia de la práctica de meditación que la duración. Es similar al ejercicio. Puede ir al gimnasio y ejercitarse intensamente durante dos horas una vez al mes y es poco probable que obtenga muchas ganancias. El ejercicio regular, incluso si son 10 o 20 minutos, es mucho más probable que lo ponga en mejor forma física. Compartiré otros consejos para aumentar la felicidad en futuras publicaciones. Mientras tanto, intente una breve meditación guiada. Práctiquelo diariamente durante 21 días y compruebe por sí mismo si tiene un impacto positivo en su vida.



Andrew Greatrex
Phone: 786-253-7703
Email: AndyG@ithoughtleader.com
www.optimistichousehold.com