

# Técnicas de meditación y respiración: promoviendo la salud mental en la vida cotidiana

La salud mental es uno de los principales retos del siglo XXI y también se vio muy afectada durante la pandemia de COVID-19. Además, **el estrés diario, la presión diaria y la falta de apoyo social pueden contribuir a problemas cada vez más comunes como la ansiedad y la depresión.**

Sin embargo, existen prácticas que **pueden promover el bienestar y que fácilmente pueden convertirse en parte de nuestra rutina**, como las técnicas de respiración y la meditación.



## Técnicas de Respiración



### Respiración Abdominal Profunda

Siéntate cómodamente, respira por la nariz e imagina que estás respirando en tu abdomen, no en tu pecho. Deja que tu vientre se expanda al inhalar y se contraiga al exhalar. Esto ayuda a activar el sistema nervioso parasimpático, promoviendo la relajación.



### Respiración 4-7-8

Inhala durante 4 segundos, aguanta la respiración durante 7 segundos y exhala durante 8 segundos.



## Técnicas de Meditación



### Meditación de Atención Plena (Mindfulness)

Siéntate en un lugar cómodo, cierra los ojos y empieza a poner atención a tu respiración. No trates de controlarla, solo observa. Cuando tu mente divague, llévala suavemente de vuelta a la respiración.



### Meditación Guiada

Hay muchas aplicaciones y vídeos en línea que pueden guiarte a través de una meditación. A menudo incluyen imágenes visuales, música relajante y orientaciones por voces.

## Recuerda

La clave para la meditación y la respiración es la **práctica regular**. Incluso si solo puedes hacer unos minutos al día, aún así puede traerte beneficios. Sin embargo, **las técnicas no reemplazan el tratamiento médico adecuado**. Si tienes problemas de salud mental, es esencial buscar ayuda profesional.