

MEDEM

Consultorio médico en tu empresa

Febrero 2024 | ¿Qué tema te gustaría conocer?

Mindfulness

[Leer más >>](#)

Salud física, mental y espiritual

[Leer más >>](#)

Mindfulness



También conocida como **atención plena** es un tipo de meditación en la que te enfocas en **ser intensamente consciente de lo que sientes en ese momento**, sin estar demasiado reactivo o abrumado por lo que sucede a nuestro alrededor.

Practicar la atención plena **implica métodos de respiración, imágenes guiadas** y otras múltiples prácticas para **relajar el cuerpo, la mente y ayudar a reducir el estrés**.



Prestar atención

Tómese el tiempo para experimentar su entorno con todos sus sentidos: mediante el tacto, el oído, la vista, el olfato y el gusto.



Vivir el momento

Preste intencionalmente atención abierta, de aceptación y discernimiento a cada acción. ¡Encuentre alegría en los placeres simples!



Aceptarse a sí mismo

Trátese como trataría a un muy buen amigo. Aprecie todas aquellas cosas buenas de su persona, e inclusive aquellas que podría o quisiera mejorar.



Respirar conscientemente

Cuando tenga pensamientos negativos, siéntese, respire hondo y cierre los ojos. Concéntrese en su respiración mientras entra y sale del cuerpo.

La **meditación efectiva** nos ayuda a prevenir padecimientos como la **depresión, ansiedad, hipertensión, estrés, dolores y problemas de sueño**.



Para más información **acércate con tu médico In-plant**.

Bibliografía: Mayo Clinic, Mindfulness Exercises.

Salud física, mental y espiritual



La salud se define como **un estado de completo bienestar físico, mental y social, no solo la ausencia de enfermedades.**

Las personas emocionalmente sanas controlan sus sentimientos; sobretodo, se sienten bien acerca de sí mismos, tienen buenas relaciones personales y han aprendido maneras para hacerle frente al estrés y a los problemas de la vida cotidiana.

Salud física: se entiende como el correcto funcionamiento del organismo, ya que tiene que ver con nuestro cuerpo, el cual nos ha transportado desde el día que nacimos y lo hará hasta el día de nuestra muerte.

Salud mental: Se refiere a la forma en que manejamos nuestra vida diaria y la forma en que nos relacionamos con los demás en distintos ambientes, ya sea familia, escuela, trabajo, actividades recreativas o en la comunidad.

Salud espiritual: Es un elemento indispensable en la salud integral, podríamos definirla con base a estos aspectos primordiales: significado y propósito, la voluntad de vivir y la fe en uno, en los demás y en Dios.

Cómo vivir una vida plena y sana



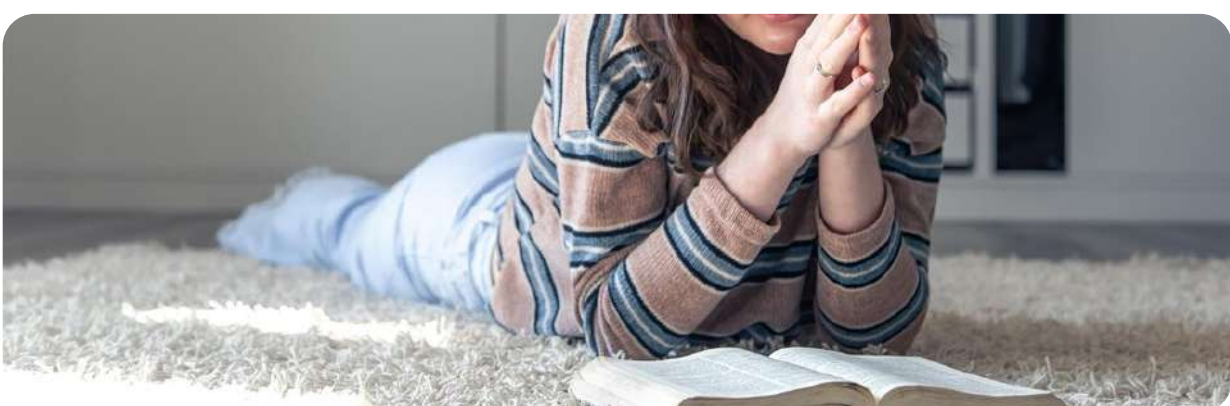
Salud física

Salir a caminar, tomar clases de baile o un deporte, experimentar nuevas recetas de comida nutritiva.



Salud mental

Meditar diario, escribir un diario de pensamientos, escuchar música, comenzar un proyecto de arte.



Salud espiritual

Orar, leer las Escrituras, practicar afirmaciones positivas o realizar ejercicios de agradecimiento.



Salud social

Visitar o llamar seres queridos, jugar en línea con amistades a distancia, escribir y enviar cartas.

Para más información **acércate con tu médico In-plant.**

Bibliografía: Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS); Salud en línea: Salud mental.