



*Meditación Presente un  
Estilo de Vida*

# OBJETIVOS

## Al término de esta sesión los participantes podrán:

- Lograr definir el concepto de meditación presente como una medida de práctica preventiva;
- Explicar al menos tres beneficios de la meditación presente concientizándose en lo importante de su práctica;
- Usar tres herramientas para el uso de la meditación presente generando un estilo de vida saludable.



# PRÁCTICA



# ATENCIÓN PLENA

- *Ser completamente conscientes de lo que sucede en el momento, de todo lo que sucede dentro de usted y alrededor*
- *No vivir la vida “en piloto automático”*
- *“Muchos de nosotros atravesamos nuestras vidas sin estar realmente presentes en el momento” Dra. Margaret Chesney UCSF*

# BENEFICIOS

- *Manejo del estrés;*
- *Enfrentar mejor las enfermedades graves;*
- *Reducir la ansiedad;*
- *Disminuir la depresión*
- *Mayor entusiasmo por la vida;*
- *Mejora la autoestima;*
- *Mejora la memoria, el aprendizaje y las emociones;*
- *Ayuda a prestar atención a los pensamientos, acciones y el cuerpo.*



# PRÁCTICA





*“Tome más conciencia de su respiración,  
de sus pies en el suelo, de sus cuerpo, de  
las personas y las voces que lo rodean”*

# SALUD INTEGRAL

ACTIVIDAD FISICA

ALIMENTACIÓN BALANCEADA

MEDITACIÓN PRESENTE

ESTILO DE VIDA

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

CALIDAD Y CANTIDAD DEL  
SUEÑO

VISITAS AL DOCTOR

# CREAR HÁBITOS SALUDABLES

- *Conozca sus hábitos*

*“El primer paso para cambiar su comportamiento es crear conciencia sobre lo que hace regularmente” (Dra. Lisa Marsch);*

- *Haga un plan*

*Objetivos específicos y razonables*

- *Manténgase en el buen camino*

*“Identifique los pensamientos negativos y conviértalos en realistas y productivos”  
(Dra. Marsch)*

- *Piense en su salud*

- *Sea paciente*

# PRÁCTICA



# MITOS Y REALIDADES

- *Es solo para orientales y budistas;*
- *La postura es un impedimento;*
- *Es muy difícil de aprender;*
- *No es una técnica de eficacia demostrada;*
- *Solo es eficaz si crees en mindfulness;*
- *Es la panacea;*
- *No tiene efectos secundarios.*

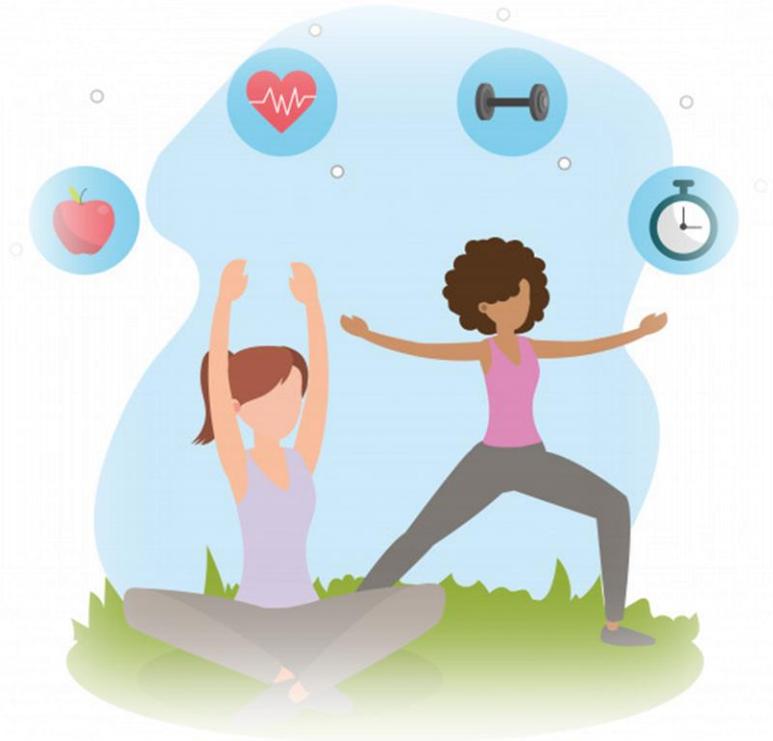


# PRÁCTICA

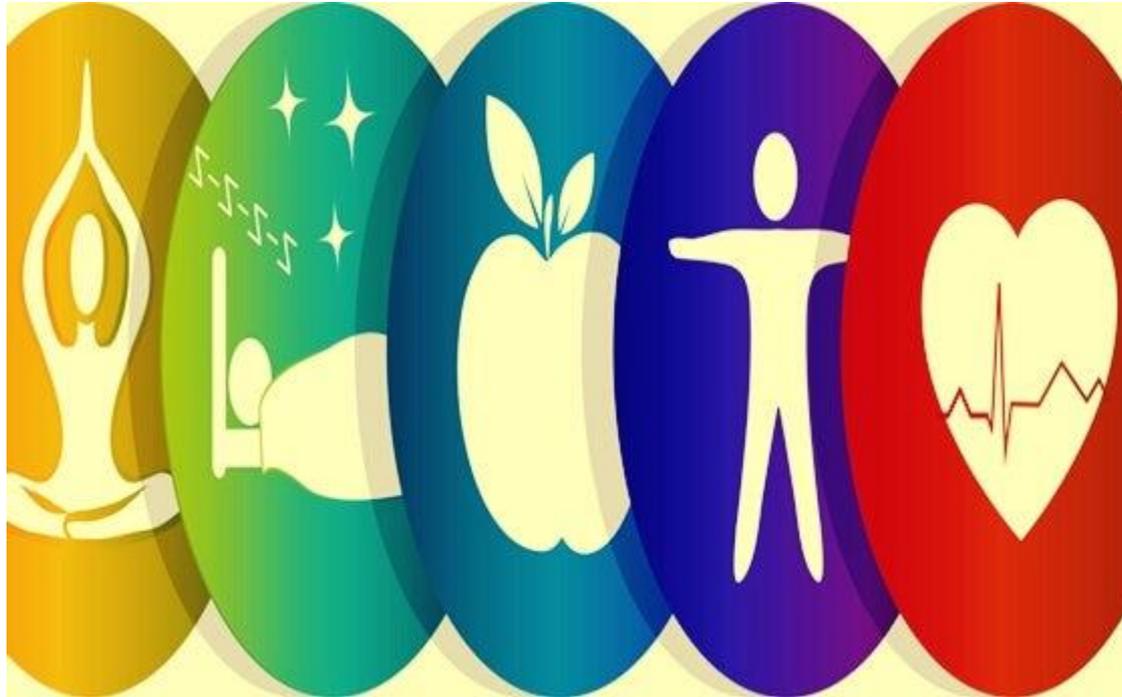


# ESTILO DE VIDA

- Alimentación;
- Meditación;
- Calidad y cantidad del sueño;
- Gratitude;
- Pensamiento u oración;
- Ser amado.



# COMPROMISO





<https://www.facebook.com/reel/1180903669665100?s=yWDuG2&fs=e&mibextid=Nif5oz>

# PREGUNTAS Y COMENTARIOS



# HACIA UNA VIDA DIGNA Y SANA!



**Miriam Hernandez**  
**Director**  
**Workforce Development Department**  
**(213)660-1748**  
[miriam@visionycompromiso.org](mailto:miriam@visionycompromiso.org)

[www.visionycompromiso.org](http://www.visionycompromiso.org)

[www.facebook.com/visionycompromiso](https://www.facebook.com/visionycompromiso)