



Estrés y emociones Mindfulness



Federación Mexicana
de Diabetes, A.C.



Ma. Inés A. Cerezo Goiz
23 marzo 2018



El amor es ver a Dios en
la persona de al lado, y la
meditación es ver a Dios
dentro de nosotros”

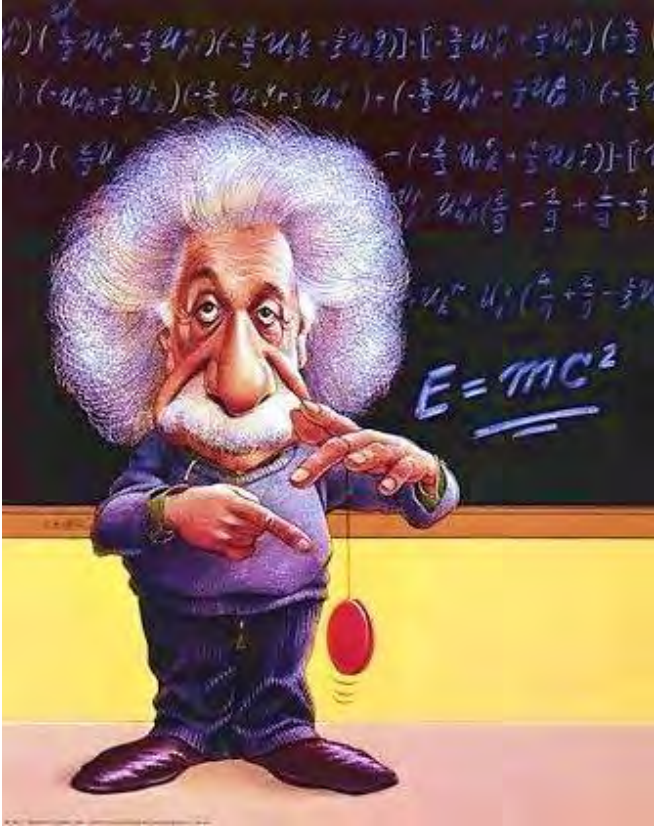
Siri Ravi Shanar

ENERGIA UNIVERSAL



© by Calvin J. Hamilton

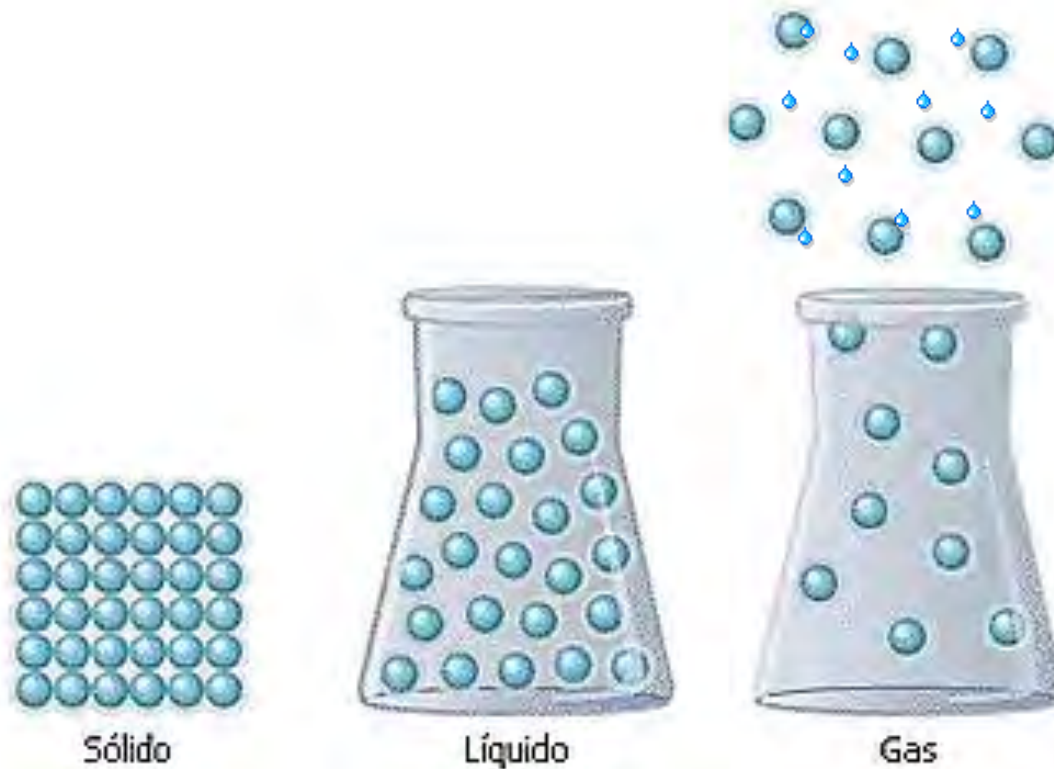
«TODO EN EL
UNIVERSO ES
ENERGÍA»



$$E = mc^2$$



Los Tres Estados del Agua



Sólido

Líquido

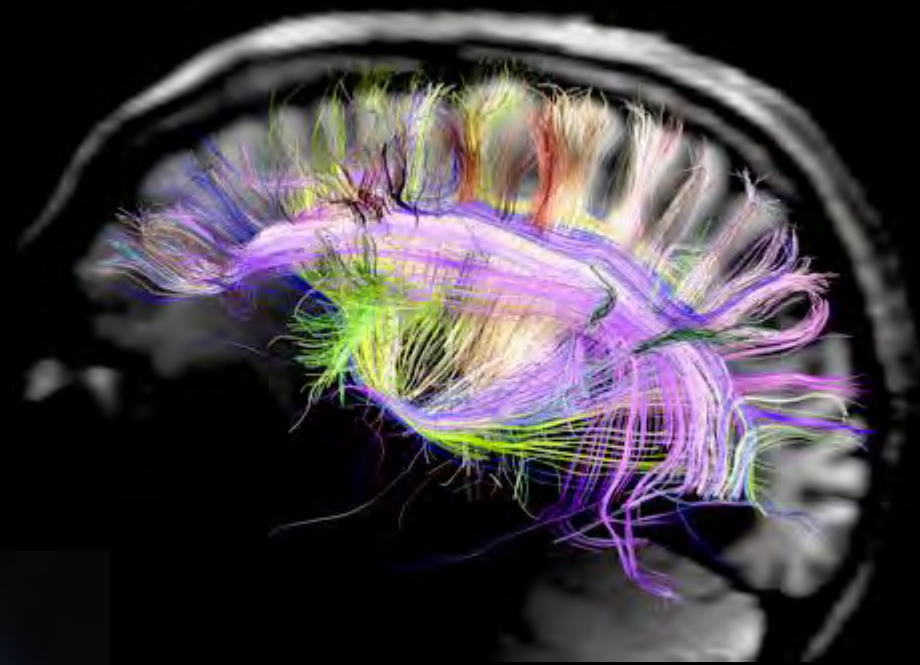
Gas

Aumento de energía

Todo vibra,
todo es vibración



Conexiones Neuronales



■ Efectos en el cerebro

Cambio provocado por la meditación

Efecto

Lóbulo frontal

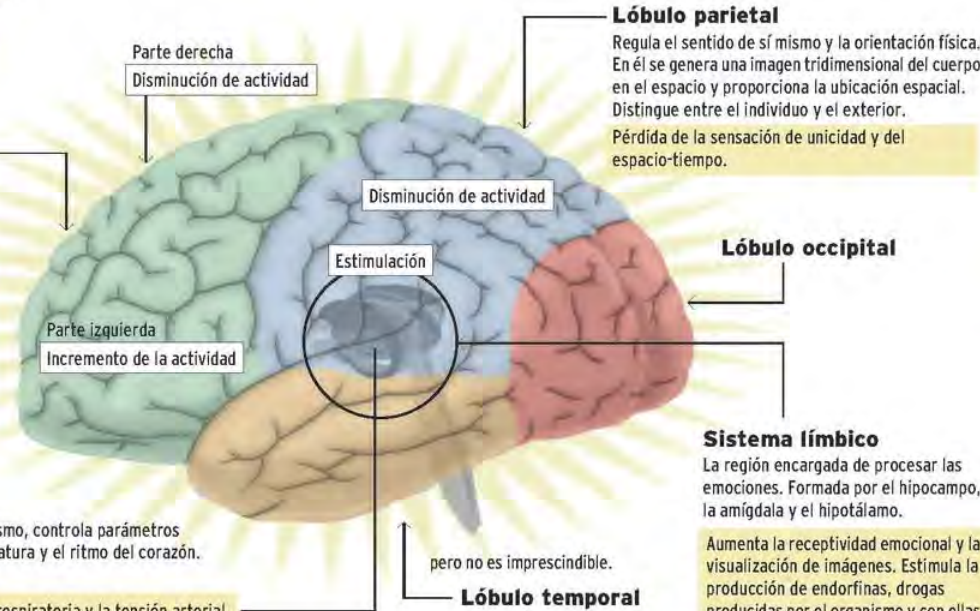
El lado izquierdo de esta región está asociado a las emociones positivas y al estado de calma.

Se crea un estado afectivo positivo y disminuye la ansiedad y la cólera. Aumentan los niveles de GABA, un neurotransmisor, que implica menor distracción por los estímulos exteriores lo que amplifica la concentración.

Hipotálamo

Regula el medio interno del organismo, controla parámetros como la tensión arterial, la temperatura y el ritmo del corazón. Procesa las emociones.

Reduce las frecuencias cardíaca y respiratoria y la tensión arterial. Aumenta la producción de serotonina, un neurotransmisor cuyo déficit está asociado a la depresión.



■ Fotos de la meditación



■ Algunas ideas

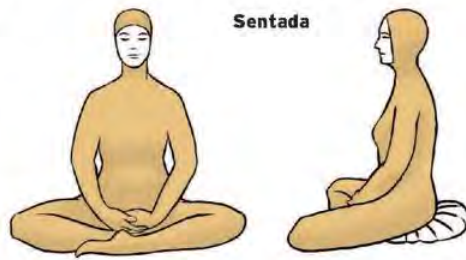
⊘ Buscar un sitio tranquilo sin distracciones.

👁️ Cerrar los ojos puede ayudar a concentrarse,

🧘 Adoptar una postura que permita el flujo de la energía.

🎵 En algunos casos una música relajante puede ser útil.

■ Posturas para la meditación



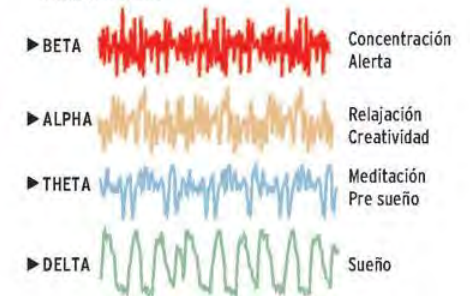
Las piernas cruzadas, la espalda recta y el peso del cuerpo apoyado sobre el borde de un cojín.



El empleo de un taburete desplaza y reduce el peso del cuerpo lo que facilita la circulación.

■ Ondas cerebrales

La práctica de la meditación aumenta las ondas cerebrales Theta que en, condiciones normales, sólo se alcanzan antes de dormir.



EFFECTOS DEL YOGA EN EL CEREBRO

Un estudio de la U. de Duke demostró que practicar yoga es tan útil como tomar antidepresivos. Esto porque modifica hormonas y neurotransmisores en el cerebro, lo que genera mejoría para éste y otro tipo de males mentales y del ánimo.

1 El yoga consta de al menos ocho prácticas que incluyen:

- 1 Autocontrol
- 2 Autorregulación
- 3 Control de sentidos
- 4 Control de respiración
- 5 Concentración
- 6 Meditación
- 7 Autorrealización
- 8 Ejercicios



2 Estas en su conjunto activan zonas del cerebro como:

Corteza prefrontal:
Encargada de emociones y funciones ejecutivas

Hipotálamo:
Sueño y alimentación

Amígdala:
funciones cognitivas, emoción y aprendizaje

Locus ceruleus:
ansiedad

Hipo campo:
memoria, memoria espacial y plasticidad

3 Lo hacen a través de tres acciones en el cerebro:

BAJA
Cortisol:
hormona del estrés.

AUMENTA
Factores neurotróficos:
proteínas que modulan el crecimiento de las neuronas.

REGULA
Dopamina, norepinefina y serotonina: claves en la depresión y la ansiedad. Regulan los antidepresivos. Sistema inmune.

4 Efectos
Son similares a los producidos por fármacos y son útiles para tratamiento de depresión, ansiedad, déficit atencional, desórdenes alimenticios, del sueño y esquizofrenia.

⬇ Disminuye ⬆ Aumenta

- ⬇ Depresión
- ⬇ Ansiedad
- ⬇ Síntomas negativos
- ⬆ Atención
- ⬆ Cognición
- ⬆ Sueño

Orar

Amado Dios muéstrame lo que me has dado
retira mis velos de ignorancia para poder ver
los dones que me has dado, los dones que están en mi
Y al verlos poderlo compartir para mi bien,
el bien de todos, el bien de toda vida.

Kahan

“La voluntad divina es perfecta felicidad para ti.”

Curso de milagros

A silhouette of a person sitting on a log under a large tree by a lake at sunset. The scene is reflected in the water. The background is a gradient of blue and orange.

**Aprender a fortalecer nuestro
sistema nervioso y
cambiar patrones cerebrales**

