

¿Tienes ansiedad? La ciencia te da un remedio para quitarla en 10 minutos



La ansiedad es una de las enfermedades mentales más comunes en todo el mundo, afectando a más de 40 millones de personas arriba de los 18 años. Probablemente eso no nos sorprende mucho viendo cómo el mundo ha estado cambiando y las personas con él, así como la tecnología y las excesivas conexiones personales con las personas que nos hacen sentir abrumados.

Mientras que la eliminación de algunas de las presiones ayudaría inmensamente, simplemente hacer 10 minutos de meditación consciente podría cambiar tu vida, según un nuevo estudio publicado en *Consciousness and Cognition*, de la Universidad de Waterloo.

Los investigadores reclutaron a 82 voluntarios con ansiedad diagnosticada, los voluntarios completaron una tarea informática que les obligaba a prestar mucha atención durante 15 minutos sin interrupción. “Primero medimos qué tipo de pensamientos tenían los participantes y, segundo, qué tan bien pudieron mantenerse enfocados”, explicó Mengran Xu.

A continuación, los participantes fueron asignados aleatoriamente a dos condiciones: La mitad practicó una meditación de respiración consciente durante 10 minutos, y la otra mitad escuchó un libro de audio de The Hobbit durante 10 minutos. A continuación, los participantes completaron la misma tarea de la computadora.

Los investigadores descubrieron tres beneficios clave: La meditación ayudó a los individuos ansiosos a mantenerse enfocados; les permitía entrenar su atención en la tarea delante de ellos; y les permitió cambiar sus pensamientos de futuras preocupaciones viviendo “el aquí y ahora”. Sus hallazgos se basan en otras investigaciones que demuestran la eficacia de la meditación para los trastornos de ansiedad.

¿Quieres probar un poco de meditación para controlar la ansiedad? Xu sugiere practicar una breve meditación inmediatamente antes de una tarea. “Hay muchas aplicaciones y grabaciones de audio disponibles en Internet. Una vez más, basándonos en nuestros resultados, recomendamos seguir una meditación guiada (en forma de grabaciones de audio). Para practicar la meditación, es importante concentrar su atención en los estímulos externos, que incluyen sensaciones corporales y la respiración.”

Pero Xu hace hincapié en que la parte más importante de la práctica de la meditación es qué hacer cuando se captura a la mente vagando: “Simplemente reconoce que tu mente ha vagado, y gentilmente dirige tu atención de nuevo a la respiración”.

Fuente: muyinteresante.