Publicado en CDMX el 12/11/2020

# [Envejecer bien con Petit Bambou. Educar a la mente, es una aliada](http://www.notasdeprensa.es)

## Aceptar el paso del tiempo para algunos a veces resulta complicado. Meditar puede ayudar a que el cuerpo y la mente se equilibren y en lugar de simplemente envejecer, disfrutar de lo bueno en cada etapa

 A los 40, a los 50, a los 60… Asumir el paso del tiempo en ocasiones es difícil. El culto a la juventud, intrínseco a la sociedad actual, es un hándicap en ese sentido: Hay que tener un cuerpo perfecto, una piel sin arrugas y una energía desbordante. Y por si fuera poco, es común añorar y pensar que cualquier tiempo pasado fue mejor. Pero lograr ese equilibrio entre la edad biológica y la mental puede convertirse en una presión desbordante y en fuente de frustración si no se aprende a hacer una pausa, reconocer cómo uno se siente y buscar esa armonía. Con motivo del lanzamiento del programa “Cuestiones de cada edad”, la psicóloga, experta en mindfulness y colaboradora de la app de meditación Petit BamBou Belén Colomina, aporta claves para entender porqué a veces no se asimila que el reloj sigue su curso. “A partir de los 40 vienen nuevas preocupaciones. El cuerpo cambia, la energía física es menor y también son diferentes las metas, proyectos y deseos. Se desvelan nuevas exigencias sociales que pueden genarar preocupación, como el miedo a no encontrar o perder un trabajo, la exigencia de cumplir con un estándar de posicionamiento social o familiar o el temor a perder la salud. Y con todo, el paso del tiempo trae un nuevo reto: aprender a aceptar los cambios. Porque envejecer es inevitable y natural, se necesita entrenar el cuerpo y la mente para sacarles el mejor rendimiento, así como adquirir una actitud positiva”. Para interiorizar esa visión positiva la psicóloga aconseja: - Seguir cultivando deseos y proyectos afines a los valores de cada uno. - Entrenar la ilusión y el asombro por las pequeñas cosas. - Disfrutar de los vínculos sociales consolidados. - Seguir creciendo interiormente: ya se ha aprendido a atenderse, escucharse y reflexionar mejor sobre lo que verdaderamente reporta la felicidad genuina. - No hay que temer a la vulnerabilidad; conviene buscar apoyo cuando se necesite. - Agradecer; la gratitud ayudará a conferir valor a cada instante presente. - Colaborar en la comunidad. Sentirse partícipes de algo más grande y con sentido ayudará a construir un camino significativo en el presente. - Meditar: Contribuirá a la aceptación del momento presente y a darle mayor atención, presencia y valor. “Aconsejo meditar y contemplar nuestros valores, atender a los deseos genuinos de bienestar y calma, cultivar ahora ese yo futuro que deseamos desde este valioso momento presente. En cada inhalación podemos repetir en silencio y desde la calma de la respiración consciente aquella cualidad que deseamos cultivar y, en cada exhalación, soltar aquello que  sobra. Es una buena oportunidad para dejar espacio a lo nuevo, al crecimiento”, sugiere Belén Colomina. La ciencia lo confirma: meditar rejuveneceAceptar que el tiempo pasa es clave para una vida más feliz, pero no es incompatible con el hecho de intentar estar mejor con uno mismo, verse y sentirse más joven. Neurocientíficos de la Universidad de Harvard han descubierto que meditar moldea el cerebro y lo mejora. Se reducen las áreas relacionadas con el estrés y se amplían las del aprendizaje y la regulación emocional. Esta investigación, junto a otras recientes de universidades americanas como Massachusetts y California, han confirmado que la práctica de la meditación aumenta un 40% la telomerasa, enzima que regula el envejecimiento biológico al proteger el largo de los cromosomas. Cuando estos no cuentan con esta protección se van acortando, degenerando y envejeciendo. Cuestiones de edad: el nuevo programa de Petit BamBouTodas las personas, independientemente de la edad que se tenga, necesitan aprender a envejecer, a anticipar, a reflexionar, a prepararse igual que un corredor de que hace lo propio antes de un maratón. El programa “Cuestiones de edad” no pretende aportar soluciones o dar respuestas, sino ayudar a través de sus 10 sesiones (¿Quién soy; Cambiar de etapa; Escalar la montaña hasta la cima; Tomar conciencia de nuestro cuerpo en la tierra, etc.)a regresar al momento presente y a recuperar cierta sabiduría y lucidez gracias a la práctica de la meditación. Acerca dePetit BamBou es la App de meditación mindfulness 100% en español con la que ya meditan más de 6 millones de personas. Su método sencillo y eficaz la convierte en la mejor opción para aquellos que quieran empezar a meditar y para los que ya llevan tiempo meditando. Más de 600 meditaciones sobre distintas temáticas: estrés, ansiedad, sueño relaciones, trabajo, maternidad…, y videos explicativos que guían a los usuarios a través de los principios clave de la meditación. Amplio contenido gratuito con el que iniciarse. Disponible en iOS y Android. Suscripción mensual: MXN 99.00. Suscripción semestral: MXN 499.00. Suscripción anual (solo a través de web): MXN 945.

**Datos de contacto:**

ANDREA PEÑA QUIROZ

5534887118

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/envejecer-bien-con-petit-bambou-educar-a-la](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Entretenimiento Medicina alternativa



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)