



MEDITAR PARA VIVIR MEJOR

Editorial

En el ritmo acelerado de la vida cotidiana, pocas veces nos detenemos a escuchar lo más importante: nuestro interior. Entre responsabilidades, compromisos y metas, el bienestar personal suele quedar en segundo plano. Por ello, en este mes queremos invitarte a reflexionar sobre la importancia de la meditación como una herramienta sencilla y poderosa para vivir mejor.

Uno de los principales objetivos de la meditación es el de encarar los problemas de la vida cotidiana con claridad y con la menor sensación de agobio posible, cultivando la paciencia, la paz interior y apostando por mejorar nuestra calidad de vida. Por ende, incluirla en nuestra rutina diaria nos aporta más beneficios de los que creemos.

La meditación no es solo una práctica espiritual; es un acto consciente de autocuidado. Dedicar unos minutos al día a respirar, observar nuestros pensamientos y conectar con el presente nos permite reducir el estrés, mejorar la claridad mental, fortalecer el equilibrio emocional, dormir mejor, cultivar la paciencia, mejorar la concentración y la memoria, entre otros más beneficios.

Cuando aprendemos a pausar, también aprendemos a tomar mejores decisiones, a relacionarnos con mayor empatía y a enfrentar los retos con serenidad.

Si estos beneficios los trasladamos al ámbito cooperativo, es cierto que el bienestar individual impacta directamente en el bienestar colectivo. Un socio que cultiva la calma y la atención plena contribuye a una comunidad más consciente, solidaria y resiliente. Meditar nos ayuda a reconocer que el verdadero progreso no solo se mide en resultados económicos, sino también en la calidad de vida que se construye desde lo individual y se comparte en colectivo.

Este febrero te invitamos a regalarte ese espacio personal. Comienza con breves momentos de silencio, respiración y presencia. La meditación no busca cambiar quién eres, sino ayudarte a reconectar con lo mejor de ti para vivir con mayor plenitud.

Porque cuando cuidamos nuestra mente y nuestro interior, también fortalecemos el camino hacia un bienestar duradero y compartido.



Miguel Legorreta
Colaborador de Sociedad
Cooperativa



Calendario



Actividades Febrero 2026

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

11 DE FEBRERO 12:00PM

*Dieta Mediterránea
y dieta Dash*
Yaz Abarca / Nutrióloga

18 DE FEBRERO 12:00PM

*Resolviendo dudas sobre
el SAT*
Javier Tomás / Contador



Todos los eventos son transmitidos por zoom. Si te perdiste de alguna sesión o quieres volver a ver una búscanos en nuestro canal oficial de youtube

Directorio Interno



Karla Sandoval
Coordinación

55 47 47 15 80

administracion@sociedadcooperativa.com.mx



Armando Serrano
Originación

55 35 66 98 95

originacion@sociedadcooperativa.com.mx



Karen Pérez
Cobranza

55 38 84 34 92

cobranza@sociedadcooperativa.com.mx



Sharon Leyva
Integración

56 36 13 98 76

integracion@sociedadcooperativa.com.mx

Beneficios de la meditación

En el transcurso de la vida, el envejecimiento conlleva desafíos únicos, tanto físicos como emocionales. La meditación, específicamente el mindfulness, ha emergido como una herramienta invaluable para mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

El mindfulness, o atención plena, es una práctica que se centra en estar presente en el momento actual, sin juicios ni distracciones. Para las personas mayores, esta técnica ofrece una forma efectiva de lidiar con el estrés, la ansiedad y las preocupaciones cotidianas, al tiempo que fomenta una mayor conexión con uno mismo y el entorno.

BENEFICIOS

Reducción del estrés y la ansiedad:

El mindfulness ha demostrado reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, promoviendo la calma y la serenidad.

Mejora del sueño:

La meditación regular puede ayudar a aliviar el insomnio y mejorar la calidad del sueño en personas mayores.

Aumento de la resiliencia emocional:

Fomenta la capacidad de manejar situaciones difíciles y adaptarse a los cambios, promoviendo una actitud más positiva ante la vida.

Estimulación cognitiva:

La práctica regular de la meditación puede mejorar la concentración y la función cognitiva, ayudando a prevenir el deterioro mental relacionado con la edad.

Mejora de la salud cardiovascular:

La reducción del estrés y la promoción de la relajación contribuyen a una mejor salud del corazón, disminuyendo la presión arterial y mejorando la circulación.

Meditar regularmente mejora la salud mental y física, reduce el estrés y promueve el bienestar general, alineándose con tus intereses en hábitos saludables para el envejecimiento activo y la salud mental. Esta práctica sencilla ayuda a gestionar emociones, mejorar el sueño y aumentar la energía diaria.



¿Qué es el Mindfulness?

Mindfulness ha sido traducida al español en diferentes formas, todas compuestas a falta de una palabra que dé con el significado original. Las traducciones más comunes son Atención Plena, Plena Conciencia, Presencia Mental y Presencia Plena/ Conciencia Abierta entre otras. Emplearemos la traducción más utilizada en este momento que es "Atención Plena" y, en la generalidad de los casos, directamente el vocablo inglés Mindfulness.

La palabra Mindfulness es también una de las primeras traducciones que se hicieron de la palabra "sati" en pali, un idioma vernacular similar al sánscrito que se hablaba en la época en que el Buda comenzó a enseñar hace 2500 años. Sati es la nominalización del verbo "sarati" que significa recordar o recordar. Puesto que recordar es precisamente traer al presente, en su concepción última sati o mindfulness es la capacidad humana básica de poder estar en el presente y de "recordarnos", es decir, constantemente estar volviendo al aquí y ahora.

El mindfulness permite reconocer lo que está sucediendo mientras está sucediendo, aceptando activamente el fluir de la experiencia tal cual se está dando. Así es que, aunque experimentemos algo desagradable (por cierto, algo inevitable en la medida en que estemos vivos), podremos ahorrarnos el sufrimiento añadido de tener que lograr que aquello desagradable desaparezca. Quedarse solo con lo que experimentamos sin agregar nada más es lo que la práctica de mindfulness permite.

Este tipo de atención nos permite aprender a relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, aquí y ahora, en el momento presente. Es una forma de tomar conciencia de nuestra realidad, dándonos la oportunidad de trabajar conscientemente con nuestro estrés, dolor, enfermedad, pérdida o con los desafíos de nuestra vida. En contraposición, una vida en la que no ponemos atención, en la que nos encontramos más preocupados por lo que ocurrió o por lo que aún no ha ocurrido, nos conduce al descuido, el olvido y al aislamiento, reaccionando de manera automática y desadaptativa.

"Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar."

Jon Kabat-Zinn



Cómo empezar una meditación

Empezar a meditar puede parecer abrumador al principio, pero con el enfoque adecuado, ¡puede ser una forma fácil y agradable de practicar! Aquí hay algunos pasos simples que los adultos mayores pueden seguir para comenzar con la meditación:



1.- Encuentra un Entorno Cómodo

Comienza encontrando un espacio tranquilo y cómodo con distracciones mínimas. Esto puede ser una esquina particular de la sala de estar, una silla reclinable o incluso un espacio en el jardín. Asegúrate de que el área sea pacífica y familiar, con iluminación suave y ruido mínimo.



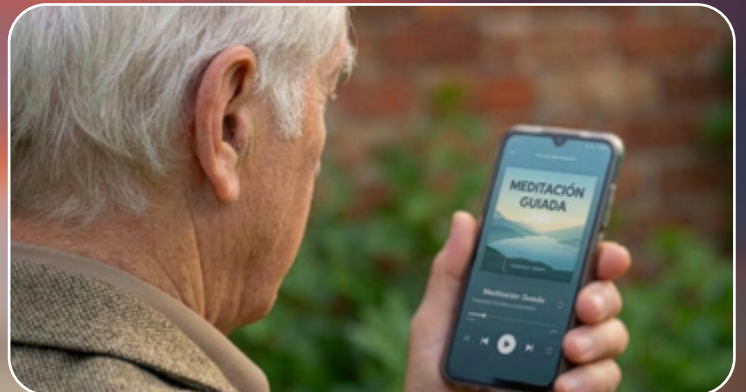
2.-Establece un Tiempo

Parte del valor de meditar es practicar de manera constante. Si vas a comenzar a meditar, comienza con 5-10 minutos al día y ve aumentando gradualmente a medida que desarrollas confianza en la práctica. Generalmente, la mañana o antes de dormir son momentos excelentes para meditar.



3.-Enfócate en la Respiración

Una de las formas más simples de meditación es concentrarse únicamente en la respiración. Un adulto mayor puede respirar profundamente por la nariz, sostener durante unos segundos y luego exhalar lentamente. Esto enfoca la mente en relajarse y ayuda a aliviar el estrés o pensamientos perturbadores.



4.-Prueba las Meditaciones Guiadas

Las meditaciones guiadas son ideales para aquellos que son nuevos en la práctica. La mayoría de las aplicaciones de meditación o fuentes en línea tienen una guía o una voz para seguir. Cualquier cosa con instrucciones paso a paso será más fluida y hará que la persona mayor se sienta más cómoda al meditar.



5.- Paciencia

Al igual que cualquier otra cosa, la meditación requiere tiempo y práctica para ser efectiva. Es completamente normal que la mente divague (esto es particularmente cierto al principio), así que recuerda a las personas que sean pacientes consigo mismos y que no se den por vencidos.



Tipos de Meditación

Aunque hemos hablado de los beneficios de la meditación, hay que aclarar que no se trata de una práctica que se manifieste de una sola forma. Existen diferentes tipos de meditación, y cada uno de ellos tiene sus propias particularidades.

Dependiendo de la experiencia que se tenga, puede ser mejor utilizar unos u otros. La elección depende del tiempo que se lleve practicando la meditación, de las preferencias individuales y de los objetivos que se desean alcanzar.

En algunos casos, se puede contar con un instructor que guía la sesión, mientras que en otros se debe hacer todo por cuenta propia.

Lo que sí vale la pena aclarar es que, sin importar qué tipo de meditación se prefiera, los beneficios que mencionamos antes se aplican para todos y cada uno de ellos.



Meditación guiada

La meditación guiada es una forma de meditar que se lleva a cabo con la dirección de un guía o instructor. Este tipo de meditación se centra en crear imágenes mentales o visualizaciones, con las que resulta mucho más sencillo llegar a un estado de atención plena.

Meditación de atención plena o mindfulness

La meditación de atención plena, o mindfulness, como también se la conoce, se centra en el desarrollo de una mayor conciencia y aceptación del momento presente. Generalmente, con ella las personas se concentran en algunos aspectos físicos como la respiración y las sensaciones corporales, o en la observación de los pensamientos, sin involucrarse emocionalmente con ellos.

De esta manera, es posible concentrarse en el presente y liberarse del estrés.



Meditación trascendental

Otro tipo de meditación muy conocido es el de la meditación trascendental, que se caracteriza por la repetición de mantras. Mayo Clinic señala que se pueden repetir sonidos, palabras o frases durante la sesión, solo que de forma silenciosa.

Conocer los tipos de la meditación te ayudará entender cuál es la importancia que tiene esta práctica, y te motivará para dedicarle más tiempo.



**SOCIEDAD
COOPERATIVA**

Sociedad Cooperativa contigo en cada paso

Los valores cooperativos son los pilares fundamentales que guían a las cooperativas en su funcionamiento y en su relación con sus socios y la comunidad en general. Dentro de nuestra organización destacamos especialmente tres de ellos:

SOLIDARIDAD

Hombro a hombro, colaboramos en el desarrollo de los intereses comunes de cada socio, fomentando un movimiento cooperativista ético que contribuya a la construcción de un futuro pleno.



EQUIDAD

Inspirados por la integración de nuestra organización, gozaremos de la igualdad de derechos, beneficios y responsabilidades entre socios, ofreciendo oportunidades de crecimiento individual, donde valoremos su compromiso, habilidades y el progreso de sus actividades económicas.



RESPONSABILIDAD SOCIAL

Comprometidos con el entorno económico, social y cultural, contribuimos al éxito de la sociedad mexicana, reconociendo la valía de cada socio, siendo líderes en el intercambio de actividades económicas, generando cadenas significativas de colaboración y promoviendo un comercio justo y sustentable.

¡Síguenos en nuestras redes sociales y consulta regularmente nuestra página web! En ellas podrás mantenerte al tanto de nuestras actividades, conocer los beneficios que tienes como socio y seguir aprendiendo con nosotros.



facebook.com/cooperativasociedad
instagram.com/cooperativasociedad

www.sociedadcooperativa.mx

Manos que construyen sueños



En Manos que construyen, damos espacio a las historias que se forman con el paso del tiempo. En esta ocasión, Abril Llano, socia de nuestra comunidad, comparte parte de su camino de vida y trabajo a través de un breve cuestionario que nos invita a valorar la experiencia y todo lo que aún queda por construir.

Abril, mirando hacia atrás, ¿qué etapa de tu vida sientes que te ayudó más a convertirte en la persona que eres hoy?

Sin duda, el cambio de vida profesional que realicé hace aproximadamente seis años marcó un antes y un después en mi historia personal. Fue una etapa de decisiones complejas, de salir de la zona conocida y enfrentar la incertidumbre con responsabilidad y determinación. Ese proceso me obligó a replantear mis prioridades, fortalecer mi carácter y confiar más en mis capacidades. Aprendí a adaptarme, a asumir riesgos de manera consciente y a construir una nueva versión de mí misma, más alineada con mis valores y con la vida que deseaba crear.



¿Qué te ha enseñado el paso del tiempo sobre el éxito y el verdadero crecimiento personal?

El tiempo me ha enseñado que el éxito no es un punto de llegada definitivo, sino un proceso que requiere administración, disciplina y visión a largo plazo. Alcanzar logros no garantiza el crecimiento si no existe la disposición de seguir aprendiendo y evolucionando. Permanecer en la zona de confort puede generar estabilidad momentánea, pero también limita el desarrollo personal y profesional. El verdadero crecimiento ocurre cuando se mantiene la humildad, se evalúan los resultados y se continúa avanzando con apertura al cambio.



Hoy, ¿qué te motiva a seguir adelante y qué te gustaría que las personas recuerden de tu historia?

Hoy me motiva profundamente mi hija, quien es mi mayor inspiración para seguir construyendo un camino sólido y congruente. Asimismo, mi trabajo, que disfruto y valoro, me impulsa a dar lo mejor de mí cada día, sabiendo que impacta positivamente en la vida de otras personas. Me gustaría que quienes conozcan mi historia recuerden que no fui una persona perfecta, pero sí auténtica, comprometida y siempre dispuesta a ayudar, a escuchar y a aportar con honestidad y responsabilidad.

Ahora, mirando hacia adelante, ¿qué te gustaría seguir construyendo en esta nueva etapa de tu vida?

En esta etapa deseo seguir construyendo un futuro basado en el bienestar integral, la estabilidad y el propósito. Aspiro a fortalecer mi crecimiento personal y profesional, al mismo tiempo que contribuyo al bienestar y la seguridad de mis clientes. Mi objetivo es generar relaciones de confianza a largo plazo, dejar huella a través de un trabajo ético y continuar desarrollando un legado que combine realización personal, impacto positivo y trascendencia.

Abril gracias por tu disposición, apertura y apoyo para enriquecer esta sección con tu historia.

Si tú también deseas compartir parte de tu historia de vida y formar parte de nuestras próximas ediciones, contáctanos al 56 3613 9876. Nos encantará escucharte y seguir construyendo estas páginas contigo.

Explicaciones sencillas de temas complicados

En nuestra cooperativa creemos que aprender no tiene edad. Por eso, muchas de nuestras capacitaciones se realizan en línea, a través de la plataforma Zoom.



Aquí te explicamos, paso a paso y de forma sencilla, cómo unirte desde tu teléfono celular, ya sea Android o iPhone.

Paso 1. Descarga la aplicación Zoom

Antes de la sesión, necesitas instalar Zoom en tu celular.

Android:

iPhone:

Entra a la aplicación de Play Store y busca Zoom.

Entra a la aplicación de App Store y busca Zoom.



Instala la aplicación llamada: "Zoom Workplace"
* Este paso solo se hace una vez.

Paso 2. Revisa tu invitación

Te enviaremos la invitación para unirte a la sesión por correo electrónico y por WhatsApp (si formas parte de nuestra comunidad en esta aplicación). En el mensaje encontrarás el enlace después de la frase: "Mediante este enlace podrás acceder al curso"

Guarda ese mensaje; lo usarás para entrar a la capacitación.

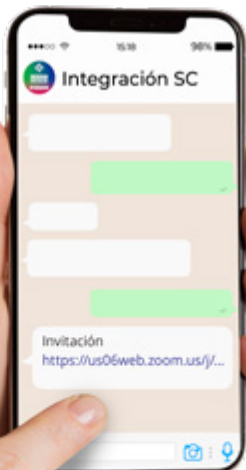
Paso 3. Abre el enlace

En el día y en la hora indicada:

1. Abre el mensaje.
2. Da un toque al enlace (letras en otro color que comienzan con

<https://us06web.zoom.us/j/...>

3. Tu celular abrirá automáticamente la aplicación Zoom.



Paso 4. Escribe tu nombre

Zoom te pedirá que escribas tu nombre.

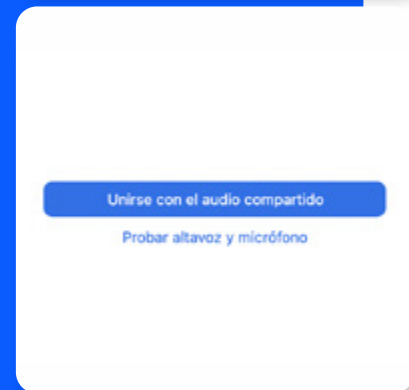
Escribe cómo te gustaría que te identifiquemos y presiona "Unirse".



Paso 5. Activa el audio

Cuando entres a la sesión, selecciona: "Llamar usando audio de Internet"

Así podrás escuchar correctamente la capacitación.



Paso 6. Cámara (opcional)

Zoom te preguntará si deseas encender la cámara:

Puedes decir Sí, para que te vean o No, si prefieres solo escuchar.

Ambas opciones son totalmente válidas.



Recomendaciones finales

- Asegúrate de tener batería suficiente o conecta tu cargador.
- Mantén tu micrófono apagado cuando no hables.
- Tómate tu tiempo y disfruta la sesión.

De esta manera puedes participar en nuestras capacitaciones, aprender algo nuevo y mantenerte activo, sin salir de casa y usando solo tu celular.

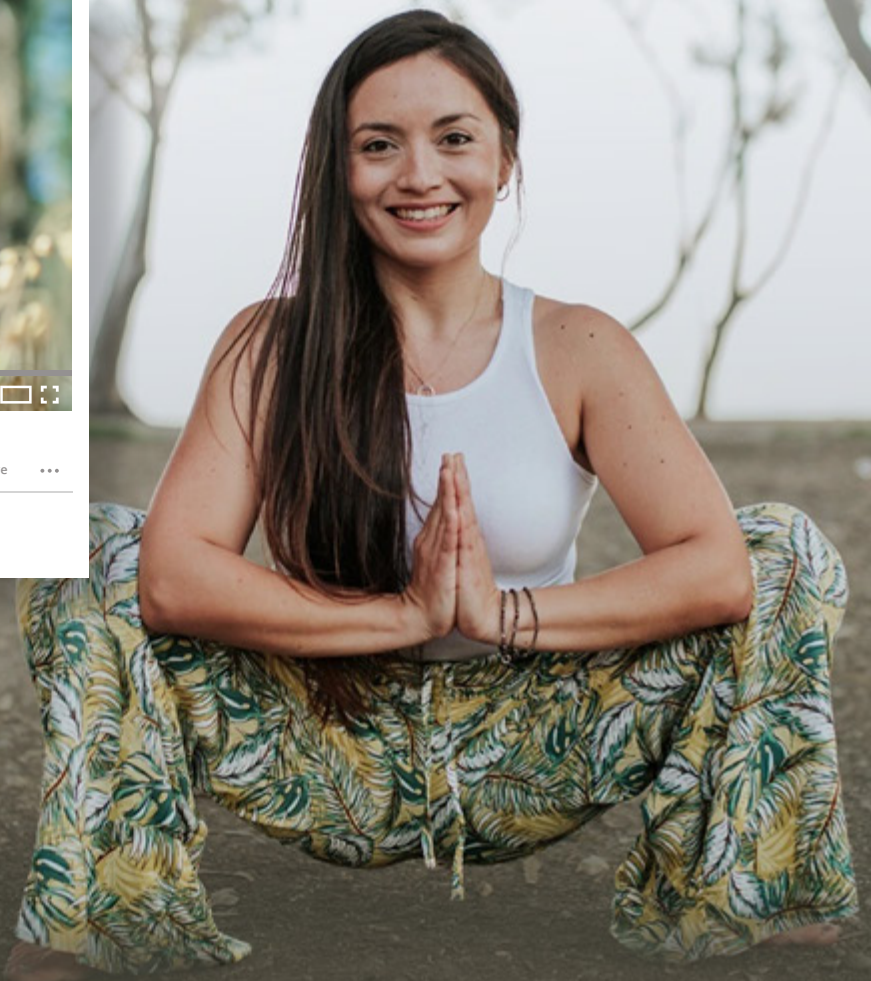
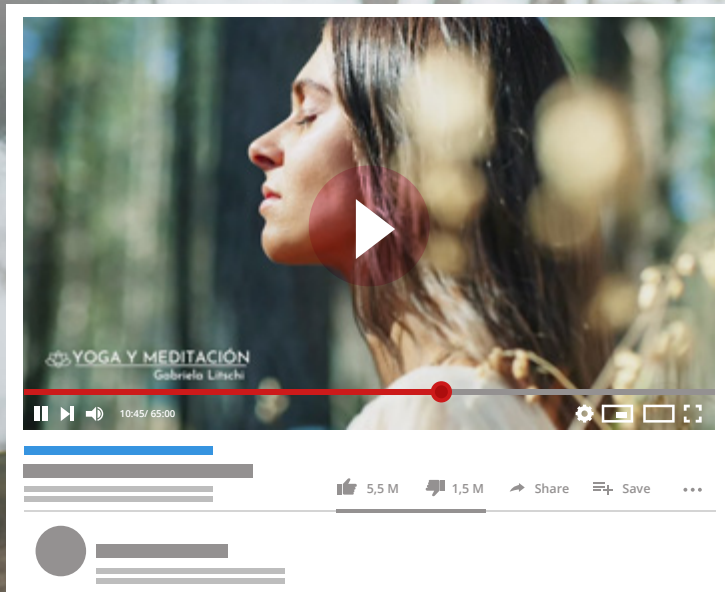
Porque en nuestra cooperativa, crecer juntos también es adaptarnos a nuevas herramientas.

¡Te esperamos en nuestros cursos de febrero!

Aprender nunca pasa de moda



Meditación guiada con Gabriela Litschi



Prueba meditaciones guiadas en español para principiantes durante 13 minutos para liberar la tensión.

Referente al tema de este boletín, te queremos recomendar el siguiente canal de YouTube;

Si quieres empezar a hacer yoga en casa, mediante el canal de Gabriela Litschi podrás encontrar nuevos vídeos de YOGA cada semana, con rutinas y posturas de yoga para principiantes, meditaciones guiadas, ejercicios de relajación y consejos para una vida saludable y con propósito. Gabriela Litschi, te invita a poner atención a tu respiración y permitir que tu cuerpo libere la tensión acumulada. Durante estos minutos de meditación trabajarás la atención sobre tu respiración, permitiendo que los pensamientos pasen, sin anclarte a ellos. Esta es la base de la meditación y puedes ir practicando cada día esta técnica.

Mediante este enlace podrás iniciar a practicar la meditación con la técnica de Gabriela Litschi:

<https://www.youtube.com/watch?v=7WDp1zKJ1Ew>



**SOCIEDAD
COOPERATIVA**

**El apoyo al trabajador
independiente**



@sociedadcooperativa5138



cooperativasociedad

sociedadcooperativa.mx