



TC
TALENTCONSULTING

The background of the slide is a photograph of a family of three—a man, a woman, and a young boy—running joyfully through a lush green field. They are captured in motion, with their arms raised, suggesting a carefree and happy moment. The scene is set during the "golden hour" of sunset, with a warm, golden light filtering through the trees in the background. A colorful kite is flying in the clear blue sky above them. The overall mood is one of positivity and well-being.

**MINDFULNESS PARA
CONTROL DE LA ANSIEDAD**



*“Solo existen dos días en el año
en los que no se puede hacer
nada. Uno se llama ayer y otro
mañana. Por lo tanto hoy es el
día ideal para amar, crecer, hacer
y principalmente vivir”*

DALAI LAMA



En mi experiencia
personal...

¿Qué hice?

Atención Plena o
Mindfulness

El mindfulness permite
admitir cada uno de sus
pensamientos y emociones,
sean cuales sean, sin
juzgarlos.

¿Qué es el Mindfulness?

El Mindfulness es una práctica basada en la meditación que consiste en entrenar la atención para **ser consciente del presente**.



Es **prestar atención intencionadamente** al momento presente y sin juzgar.

Es una capacidad humana universal y básica que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento.

¿Qué es el Mindfulness?



Propone *entrenar a las personas a fin de que puedan identificar en cada instante sus propias sensaciones, emociones y pensamientos*

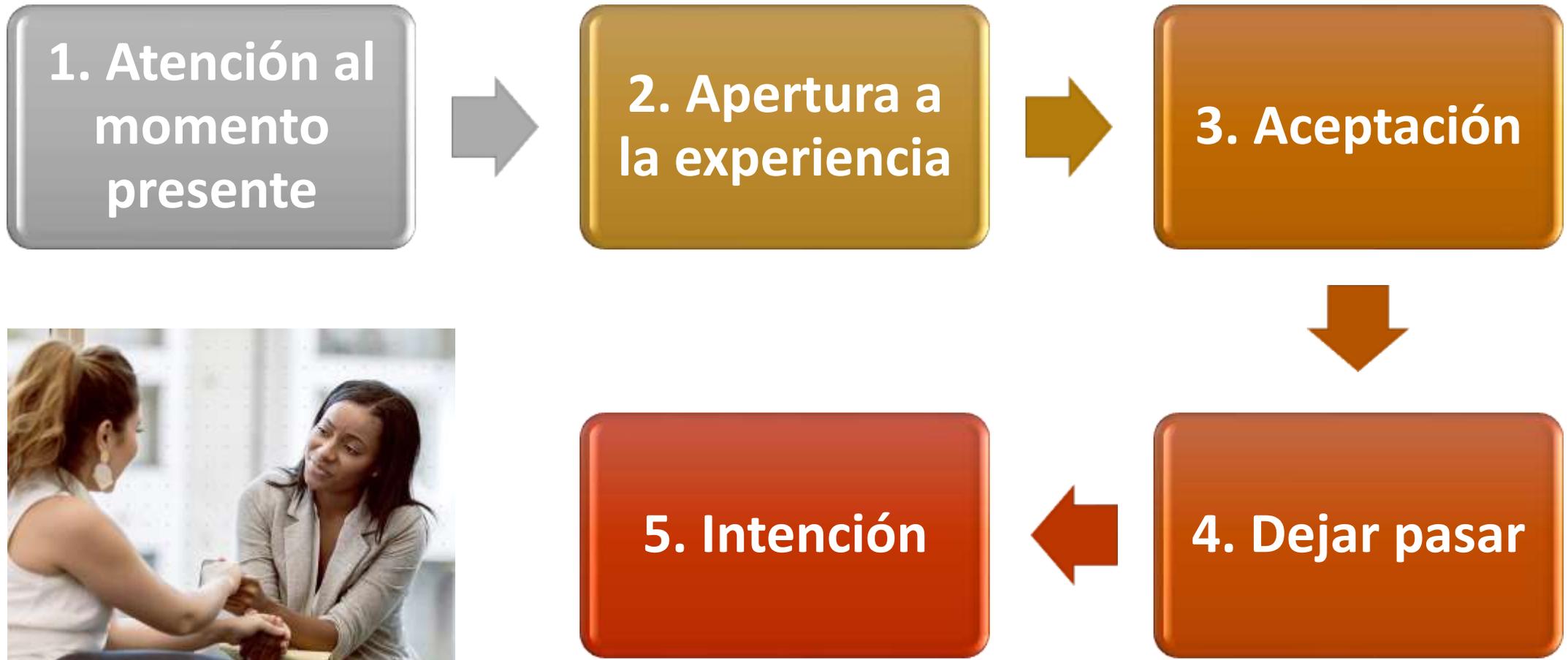
Supone focalizar nuestra atención en lo que estamos haciendo o sintiendo, para ser conscientes del devenir de nuestro organismo y conductas



Hay que pasar de la reactividad de la mente (respuestas automáticas e inconscientes) a la responsabilidad (respuestas controladas y conscientes)



Componentes del Mindfulness



Mindfulness y Salud Mental



Bienestar y Mindfulness

- ✓ Aumento de la capacidad para pensar en positivo.
- ✓ Ayuda a desarrollar la resiliencia y los recursos de afrontamiento.
- ✓ Previene trastornos de tipo psicossomático como dolores de cabeza, musculares y malestar general.
- ✓ Mejora el conocimiento de sí mismo. Aumenta la autoestima y confianza.
- ✓ Reduce el estrés.
- ✓ Disminuye los trastornos de ánimo y la ansiedad.
- ✓ Elimina la tensión física y mental, con lo que aumenta la capacidad de concentración, atención y memoria.
- ✓ Aumenta la capacidad de reflexión y toma de decisiones.

ANSIEDAD



La ansiedad se puede definir como un sentimiento de preocupación, nerviosismo u opresión acerca de un evento futuro cuyo resultado es incierto y está fuera de nuestro control

Es una emoción común y normal de las personas frente a situaciones estresantes y de incertidumbre y la emoción cumple una función útil que permite adaptarnos a la vida

Se diagnostica un trastorno de ansiedad cuando una persona:

- *Tiene una respuesta extrema (por ejemplo, mucho miedo) ante una situación
 - *No puede controlar su reacción
 - *Altera su forma de vida debido a la ansiedad
-

La Ansiedad es un Proceso Mental

Entender la ansiedad, parte del entendimiento de nuestra vida interior.

Solo tras conocer qué contenidos mentales activan los mecanismos de la ansiedad, seremos capaces de observar nuestros procesos mente-cuerpo de una forma más clara y objetiva.

La atención enfocada es la clave para salir de los estados automáticos y permitir que emerja la conciencia

Se trata de reorganizar nuestra vida mental y cambiar modelos mentales que generan sufrimiento, por medio de la atención enfocada.

PROCESO PARA LA ATENCIÓN ENFOCADA



AHORA, PRACTIQUEMOS MINDFULNES





BE POSITIVE

***“Plan Vive Sano”
Programa de Asistencia Psicológica***



989058761



TALENTCONSULTING