



Mindfulness para Fortalecer la Independencia Emocional



¿Qué es el Mindfulness?

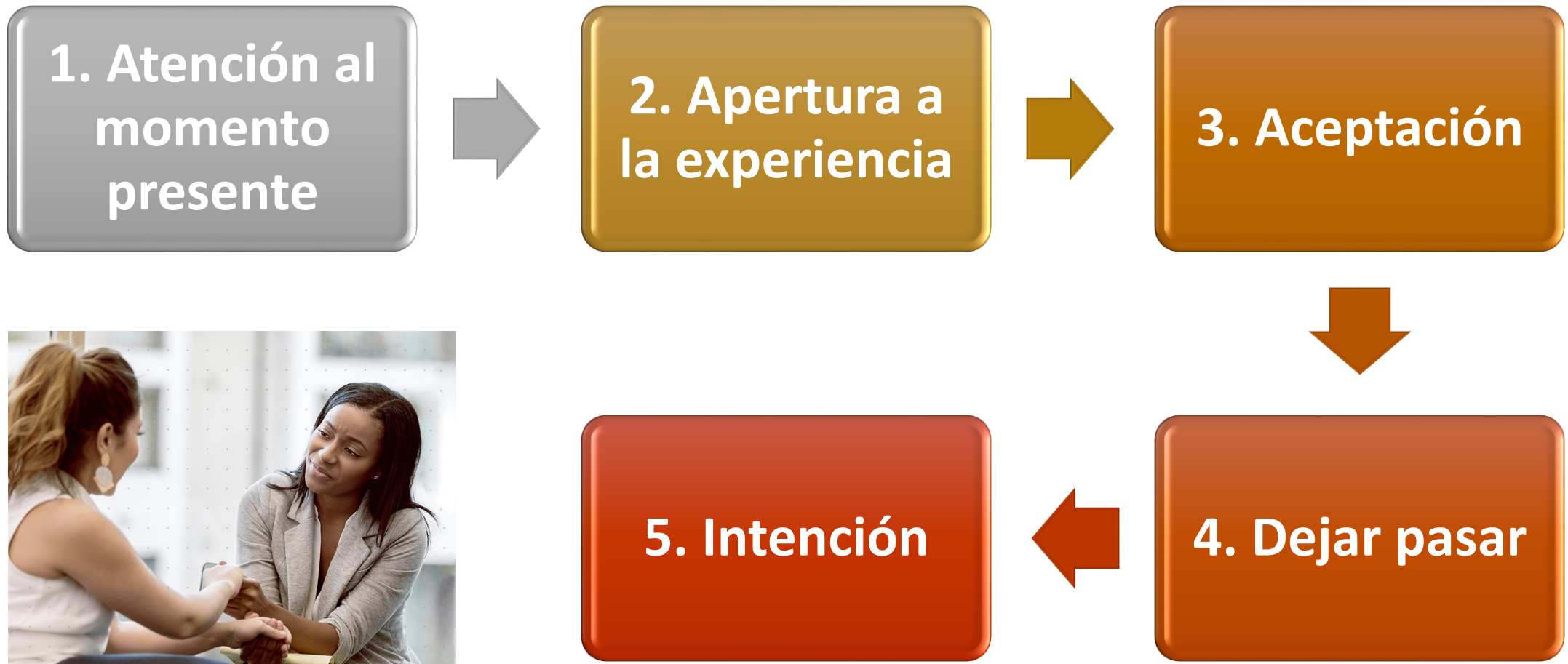
El Mindfulness es una práctica basada en la meditación que consiste en entrenar la atención para ser consciente del presente.



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.

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

Componentes del Mindfulness



Bienestar y Mindfulness

- ⑩ Identifica nuestras emociones y las comprende, sin juzgar
- ⑩ Ayuda al desarrolla la resiliencia y los recursos de afrontamiento.
- ⑩ Previene trastornos de tipo psicossomático como dolores de cabeza, musculares y malestar general.
- ⑩ Mejora el conocimiento de sí mismo. Aumenta la autoestima y confianza.
- ⑩ Reduce el estrés.
- ⑩ Disminuye os trastornos de ánimo y la ansiedad.
- ⑩ Elimina la tensión física y mental, con lo que aumenta la capacidad de concentración, atención y memoria.

INDEPENDENCIA EMOCIONAL



Se da en aquellas personas que son capaces de llevar adelante su vida y relaciones personales de manera madura y equilibrada sin depender emocionalmente de nadie.

Es una actitud que nos permite llevar nuestra vida sin apegos excesivos ni necesidad de que otros anden por nosotros.

No se trata de autosuficiencia ni de no contar con ayuda, sino de no caer en la dependencia donde no sabemos valernos por nosotros mismo

¿A qué se debe la dependencia emocional?



Carencias emocionales en la infancia

Como mecanismo de defensa para cubrir el vacío que sintieron en ese momento con respecto al amor maternal/paternal esperado y no obtenido, actúan "enganchándose" a determinadas personas **como modo de obtener ese amor y cuidado tan anhelado.**

Sobreprotección en la infancia

Se pueden dar en personas cuyos cuidadores han sido excesivamente sobreprotectores, **sin permitir a la persona desarrollarse de manera autónoma e independiente** con respecto a su funcionamiento vital. En ambos casos, los afectados se convierten en personas dependientes emocionalmente.



Incapacidad de estar solos

Uno de los síntomas más significativos de la dependencia emocional es el no saber estar solos. *la soledad es para mí un desencadenante de ansiedad y tristeza.*

¿Cómo alcanzar la Independencia Emocional?



Valoración personal

Se relaciona directamente con el orgullo y la autoestima. Es saber reconocer lo que somos. Para poder ganar en independencia emocional, debemos saber valorarnos.



Amor propio

Se consolida a través de la valoración personal. Una vez que sabemos reconocernos, podemos empezar a ejercer actos de autocuidado. La salud física y mental,

Plenitud

se alcanza una vez que la valoración personal ha permitido la construcción del amor propio y el autocuidado. Es saber disfrutar, agradecer lo que tenemos y estar en calma con nosotras mismas

La práctica de Mindfulness es un buen recurso para volver al momento presente y ejercer el autocuidado necesario para sentirnos bien nosotros mismos (amor propio) y alcanzar la plenitud necesaria para estar en calma nosotros mismos.

Para conservar el equilibrio, debemos
mantener unido lo interior y lo exterior,
lo visible y lo invisible, lo conocido y
lo desconocido, lo temporal y lo eterno,
lo antiguo y lo nuevo.

John O'Donohue



AHORA, PRÁCTIQUEMOS MINDFULNES



BE POSITIVE

*“Plan Vive Sano”
Programa de Asistencia Psicológica*

 989058761


TALENTCONSULTING