



Mindfulness para Calmar la Ansiedad del Día a Día

¿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.

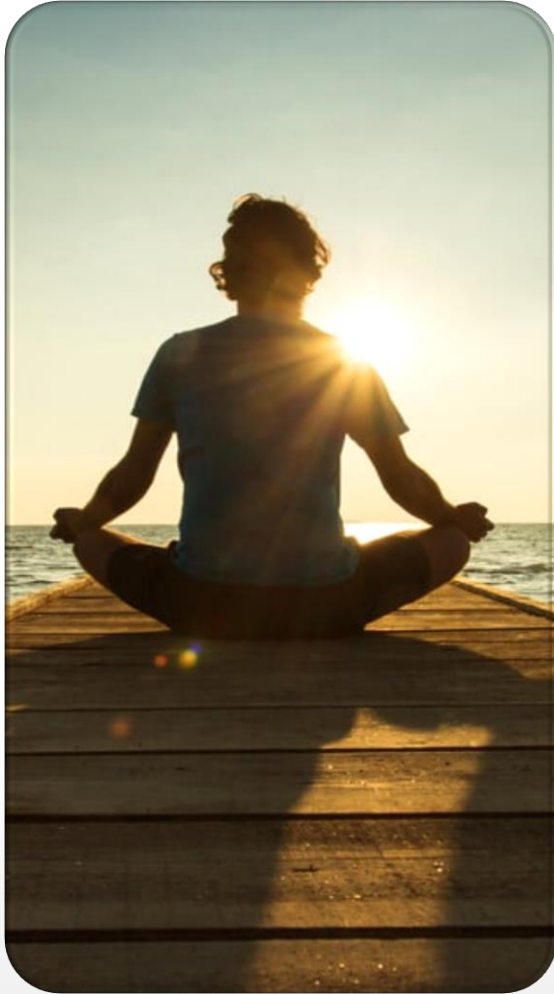
Supone focalizar nuestra atención en lo que estamos haciendo o sintiendo, para ser conscientes del devenir de nuestro organismo y conductas.



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 los trastornos de ánimo y la ansiedad.
- ⑩ Elimina la tensión física y mental, con lo que aumenta la capacidad de concentración, atención y memoria.

¿CÓMO SE COMPORTA TU MENTE CON LA ANSIEDAD?



El comportamiento de tu mente, es decir, qué piensas y cómo te sientes cuando piensas en eso, son señales que ordenan a tu sistema nervioso que se proteja o que se relaje.

Como tu mente está todo el tiempo imaginando ese futuro que has catalogado mentalmente como insoportable, tu cuerpo cree que ese futuro es real y responde activando una **respuesta de protección** en tu sistema nervioso para protegerte de ese peligro que le parece real e inmediato, y así aumentar tus garantías de supervivencia.

HOMEOSTASIS

PROTECCIÓN :
SIMPÁTICO

CRECIMIENTO :
PARASIMPÁTICO

Cuando hay peligro, activa la protección. Cuando el peligro pasa, sales del modo de protección y entras en el modo de crecimiento y reparación.

Tú no estás permitiendo que tu cuerpo active el modo de descanso porque tu mente no puede dejar de pensar que algo malo está a punto de suceder, así que tu cuerpo se mantiene perpetuamente alerta. El resultado: **ansiedad**

Sudoración, palpitaciones, falta de oxígeno y dificultad para respirar. Tu ansiedad surge del comportamiento de tu mente.

Los Errores de tu mente



- ☐ Imagina que estás caminando en medio de la selva amazónica. De repente, escuchas un ruido ...
- ☐ Lo mejor para ti es que tu mente crea que ese ruido es una amenaza muy peligrosa...
- ☐ Tu cuerpo activa de inmediato el modo de emergencia, la sangre se dirige instantáneamente a tus extremidades, y te apartas como un rayo de ese foco de peligro.
- ☐ Es mejor anticipar un peligro y equivocarte, que ignorar un peligro y tener graves consecuencias



Los Errores de tu mente



- ☐ Por eso tu mente está siempre dando por hecho que el peligro está acechándote y puede saltarte encima de forma inesperada.
- ☐ Sin embargo, esta tendencia de la mente a anticipar peligros ya no tiene tanto sentido en nuestra actual sociedad moderna.
- ☐ Las nuevas serpientes y los nuevos leones a los que tienes que enfrentarte son tus pensamientos repetitivos acerca de todas esas cosas que no quieres que pasen en tu entorno.



¿Qué podemos hacer para controlarlo?



1. Tienes que lograr que tu cerebro deje de etiquetar esos pensamientos negativos como amenazas.

2. Puedes hacer que ya no categorice a esos contenidos mentales como amenazas sino como errores o fantasías.

3. Mucha gente con ansiedad trata de resistirse a esos pensamientos que generan ansiedad, se esfuerzan por bloquearlos. Pero esta estrategia, lejos de ayudar, solo lo empeora todo.

Delimitar



- ☐ Definir eso que tanto te asusta. Tienes que delimitar que está activando los pensamientos ansiosos.
- ☐ Cuando no defines tu miedo con detalle, lo conviertes en algo más grande de lo que realmente es y, por lo tanto, más poderoso y aterrador.
- ☐ Cuando lo defines, le pones límites. Tienes miedo a situaciones sociales, a situaciones laborales, a situaciones románticas. Lo delimitas.
- ☐ **Cuanto más específico, menos terrorífico.** tú eres más capaz de lidiar con ello, así que deja de estar tan ansioso ante ese futuro.

Exponerte



- ☐ El siguiente paso es exponerte voluntariamente a ese miedo. Es una regla de oro : si le tienes miedo a algo, te expones voluntaria y progresivamente a ese miedo. No lo evitas.
- ☐ La exposición voluntaria es curativa. Vas poco a poco, paso a paso, viendo hasta dónde llegas, qué puedes tolerar.
- ☐ Y tu cerebro se da cuenta de que sí puede lidiar con eso que antes parecía insoportable.

¿Cómo te expones a tus miedos poco a poco para ir creando un cerebro resiliente? Hay dos pasos:

1. Exponerte Físicamente

Tienes que hacer lo que te da miedo en pequeñas dosis. Pequeñas acciones.

Te has dado cuenta de que tu mayor terror es exponerte a situaciones sociales porque temes ser juzgado, rechazado

Tu primer paso podría ser estrechar la mano de la persona que acabas de conocer, decir tu nombre mirando a esa persona a los ojos, y practicas esto tantas veces como sea necesario hasta que lo domines.

Cuando has practicado esto, tu cerebro lo integra y se siente seguro haciéndolo. Ya no le tiene miedo. Así que puedes ir al siguiente paso

La siguiente acción por ejemplo, podría ser hacerle una pregunta a esa persona y escuchar su respuesta asintiendo con tu cabeza. Solo una pregunta.

Y de ahí al siguiente paso, logrando poquito a poco eso que ahora mismo te sobrepasa, pero en pequeños pasos que tú eliges dar voluntariamente es factible

¿Cómo te expones a tus miedos poco a poco para ir creando un cerebro resiliente? Hay dos pasos:

2. Exponerte Mentalmente

Permitir que tus pensamientos negativos se desarrollen y te lleven a donde quieren ir sin tratar de bloquearlos.

Cuando aparezcan, los observas con calma y curiosidad, como si fuera una película ajena a ti.

Y esto lo logras practicando a diario unos minutos de **meditación mindfulness**.

El mindfulness es observar el comportamiento de tu mente, y activar con tu respiración una respuesta de relajación en tu sistema nervioso que te permite tomar distancia de esos contenidos mentales y verlos sin angustiarte

Tú ya sabes qué tipos de pensamientos negativos son los que suelen ponerte ansioso, así que los observas desde una sana distancia, sin reaccionar de forma ciega e impulsiva.

Dejas que la fantasía se desarrolle, sabiendo que es eso, una fantasía.

AHORA, PRACTIQUEMOS MINDFULNESS



“Plan VIVE SANO”
Programa de Asistencia Psicológica

 989058761

TC
TALENTCONSULTING