

CÓMO AYUDA MINDFULNESS EN LA REDUCCIÓN DE LA ANSIEDAD

LOS TRES SISTEMAS DE RESPUESTA EN LA ANSIEDAD

Pensamientos: frases, ideas, imágenes, verbalizaciones hacia nosotros mismos. Cuando nos generan ansiedad, son pensamientos que llamamos irracionales o pensamientos automáticos negativos.

Emociones: junto a la ansiedad puede aparecer un amplio abanico de emociones como el miedo, la ira, la frustración o la incertidumbre.

Sensaciones corporales: podemos sentir que el corazón se acelera, tensión muscular o respiración agitada

Mindfulness aborda con distintos ejercicios estas tres áreas

Si quieres aprender más sobre tu Ansiedad y cómo reducirla, tras realizar este taller de Mindfulness, puedes visitar nuestro taller específico "Tratar mi Ansiedad"

MINDFULNESS AYUDA EN LA REGULACIÓN DE LA ANSIEDAD

1. DESARROLLANDO LA ATENCIÓN SOSTENIDA EN LAS SENSACIONES RELACIONADAS CON LA ANSIEDAD, PERO:

SIN JUICIOS

SIN INTENTAR ESCAPAR O EVITARLAS

ESTO REDUCE LA REACTIVIDAD EMOCIONAL

ES IMPORTANTE PORQUE SOLEMOS PROPICIAR LO QUE LLAMAMOS: EVITACIÓN EXPERIENCIAL

EVITACIÓN EXPERIENCIAL



SEMANA 3

2. AVISÁNDONOS DE REACCIONES DESAGRADABLES

NOS AYUDA A TOMAR CONCIENCIA DE LAS MISMAS LO QUE NOS APORTA:

LIBERTAD PARA LIBRARNOS DEL PILOTO AUTOMÁTICO

PARA DESMONTAR LAS RESPUESTAS AUTOMÁTICAS DE SIEMPRE

3. ADEVERTIRNOS DE ASOCIACIONES QUE HACEMOS ENTRE PENSAMIENTOS O IMÁGENES Y EMOCIONES AUMENTANDO NUESTRA:

AUTOCONCIENCIA

Y

AUTOCOMPRENSIÓN

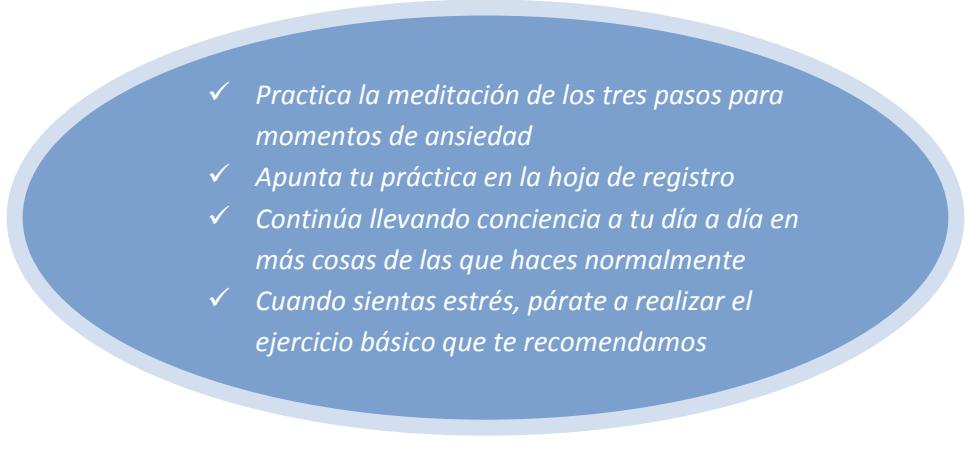
4. PERMITIÉNDONOS ESTAR PRESENTE EN LAS SITUACIONES QUE NOS GENERAN ANSIEDAD AUMENTANDO NUESTRA:

SERENIDAD

Y

TOLERANCIA

SIN REDUCIR ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS DE NUESTRA VIDA COTIDIANA LO QUE MANTIENE UN BUEN ESTADO DE ÁNIMO

- 
- ✓ *Practica la meditación de los tres pasos para momentos de ansiedad*
 - ✓ *Apunta tu práctica en la hoja de registro*
 - ✓ *Continúa llevando conciencia a tu día a día en más cosas de las que haces normalmente*
 - ✓ *Cuando sientas estrés, párate a realizar el ejercicio básico que te recomendamos*