

# 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



**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

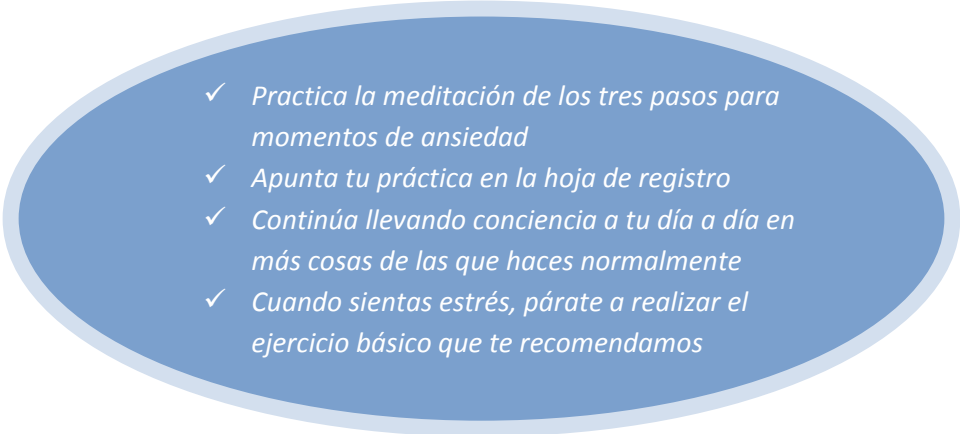
**4. PERMITIÉNDONOS ESTAR PRESENTE EN LAS SITUACIONES QUE NOS GENERAN ANSIEDAD AUMENTANDO NUESTRA:**

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*