GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

La técnica del mindfulness para controlar la ansiedad

Actualidad Empresarial | 28/05/2022 | 00:00

El mindfulness es una técnica que alude a la facultad humana como elemento esencial para situarse en el presente de forma consciente, apreciando la realidad desde un punto de vista integral, que da supremacía a la atención plena y despierta en lo que ocurre en el aquí y en el ahora sin hacer juicios ni querer cambiar lo que acontece, sino aceptarlo.

El mindfulness para la ansiedad permite vivir una vida plena libre del caos que sucede alrededor. Para los interesados en poner en práctica está técnica y sus respectivos ejercicios, la plataforma Mindfulness para la Ansiedad pone a disposición de sus visitantes dichos saberes para alcanzar el bienestar y la paz mental.

Gestionar la ansiedad con mindfulness

La ansiedad es un sentimiento y estado mental caracterizado por la presencia de temor, inquietud, incomodidad y pavor. Es también una reacción ante situaciones estresantes y llenas de tensión, por lo que se evidencia con angustia, preocupación y nerviosismo. Esta sensación es normal en determinados momentos, pero cuando se acentúa y se vuelve parte de la cotidianidad, puede convertirse en algo neurótico que requiere atención.

El mindfulness plantea la atención plena como la solución ideal para mejorar la calidad de vida en todos los sentidos. Su enfoque central es focalizarse en el presente sin juzgar la experiencia en sí misma ni valorarla en términos positivos o negativos propiciando así que se genere un ambiente sin ansiedad, perturbación ni intranquilidad.

Esta práctica incide en los procesos cognitivos y en la respuesta de la mente ante amenazas externas e internas para proveer de una regulación del sistema nervioso central, incrementando el razonamiento y dinamizando la toma de decisiones. Esto se logra mediante la atención, ya que se ha comprobado que el procesamiento de los nervios se calma y optimiza cuando el cuerpo está atento a la realidad del presente. De esta forma, se accede a la neocorteza (cerebro racional) ejerciendo control sobre los pensamientos y emociones.

Prácticas de mindfulness para reducir la ansiedad y alcanzar el equilibrio

Entre los ejercicios de mindfulness que ayudan a reducir la incidencia de la ansiedad se encuentra el despertar consciente que se centra en comenzar la jornada con un propósito y motivación claros para establecer una intención. También es recomendable la alimentación consciente que promueve disfrutar cada bocado a la vez. En tanto, la pausa consciente invita a

reconectar con las conexiones del cerebro, mientras que el entrenamiento consciente promulga la actividad física para activar la mente y el cuerpo. Asimismo, la conducción consciente promueve el conducir con calma para liberarse del estrés. Mindfulness para la Ansiedad integra ejercicios de respiración y creación de nuevos patrones que pueden ser encontrados en su sitio web, además de conectar con expertos en el área.

Con la práctica del mindfulness se evaden las distracciones y se focaliza toda la atención en la experiencia del momento actual con una conciencia abierta. Esta es una cualidad humana a la que todos pueden acceder aprendiendo sobre ella regularmente.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/175774-la-tecnica-del-mindfulness-para-controlar-la-ansiedad.htm