

Mindfulness

Atención o Conciencia Plena

El mindfulness es una técnica de relajación que nos enseña a tomar conciencia plena de nuestras emociones con el fin de eliminar la frustración o ansiedad que produce el no poder cambiar ciertas situaciones.

26 DE MARZO DE 2020

CONFEDERACIÓN DE CUADROS Y
PROFESIONALES

Area de Salud y Seguridad Laboral



Nuestro actual ritmo de vida, las responsabilidades del día a día y la que está cayendo entre crisis económicas y sanitarias (coronavirus y aislamiento) nos llevan en no pocas ocasiones a padecer cuadros de estrés.

Entre la práctica de técnicas que nos ayudan a relajarnos y a conseguir un mayor equilibrio entre cuerpo y mente está cobrando cada vez más protagonismo el mindfulness, una técnica de relajación y meditación que nos ayuda no sólo a reducir el estrés, sino que además puede aliviar los síntomas de trastornos psicológicos como la ansiedad y la depresión, gracias a que, según los especialistas, contribuye a reducir los estados emocionales negativos, como el enfado, y a incrementar los sentimientos positivos como la alegría y la satisfacción.

Existe una creciente preocupación por la salud mental de las personas en una situación de confinamiento prolongado, sometidos a un continuo bombardeo de malas noticias e impactos laborales, familiares y personales.

Desde Confederación de Cuadros y Profesionales hemos seleccionado una serie de videos que, tomando como base técnicas de mindfulness, pretenden dotar de herramientas que ayuden a sobrellevar las largas horas de aislamiento provocado por el extraordinario crecimiento en el número personas contagiadas por el coronavirus.

Esperamos que las técnicas que podéis encontrar a continuación sean de interés, para vosotros y vuestras familias.

Rocio Lacasa - Consejos para vivir la crisis del coronavirus sin ansiedad

<https://www.youtube.com/watch?v=WLRV11yZd2U>

Jorge Benito - Desarrolla tu resiliencia con estas 3 sencillas estrategias

<https://www.youtube.com/watch?v=Yj4xHh86R9E>

Facundo Manes, neurocientífico - Seis consejos para cuidar la salud de tu cerebro.

<https://www.youtube.com/watch?v=3-18pPudCxM>

Borja Vilaseca - Claves para amarse a uno mismo

https://www.youtube.com/watch?v=ov-qo9SOW_M

Mago More - Nunca te arrepentirás de perseguir tus sueños

<https://www.youtube.com/watch?v=64oJSzdyb-Y>

Daniel López Rosetti - Meditación y estrés

<https://www.youtube.com/watch?v=Vg5sfCX8B8I>

Mario Alonso Puig - Meditación guiada

https://www.youtube.com/watch?v=JZ7T_2O31q4

Marian Rojas-Estapé - Se puede aprender a ser feliz

<https://www.youtube.com/watch?v=ggcw1Z-vxCM>

Marian Rojas-Estapé - Ser feliz: cómo gestionar las emociones

<https://www.youtube.com/watch?v=5qD7pbw-2U>

Álvaro González-Alorda - El poder de una conversación

<https://www.youtube.com/watch?v=aQ-leBfQwGM>

Fuente: Inma D. Alonso, experta en salud y bienestar

y elaboración propia