



Tu mutualidad!

Cuidando nuestra salud mental: técnicas para regular la ansiedad

Septiembre 2020

Ansiedad

- **Preocupación** persistente
- Percibir situaciones o acontecimientos como **amenazantes**
- Dificultad para lidiar con la **incertidumbre**
- Incapacidad para relajarse / concentrarse
- **Agitación**, sudoración, náuseas



Observación

Cuidadosa

Atenta

No intelectual

Desprejuiciada

Curiosa

**Abierta a la
experiencia**

No valorativa

Aceptando las sensaciones y emociones tal como son en el momento observandolas con atención, curiosidad y cariño

Técnicas de Autorregulación emocional

1. Buenas prácticas en salud mental basadas en la evidencia científica, entre investigadores y psicólogos destacan. Ej; Susana Bloch
2. Mindfulness
Kabat-Zinn 2001 “Consciencia Plena”

BENEFICIOS

- Logra efectuar cambios positivos significativos en el estado mental y emocional.
- Presencia en el aquí y ahora
- Reduce ansiedad y estrés

Respiración consciente simple

Martin Boroson

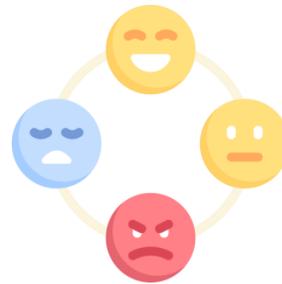
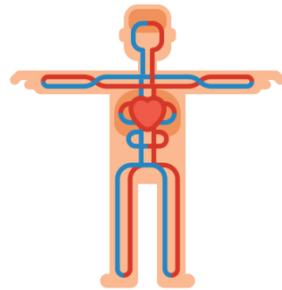
- El propósito del ejercicio es que procures mantener el foco de tu **atención** sobre tu **respiración** lo que más puedas.
- Duración: de 1 a 3 minutos, idealmente la frecuencia del ejercicio debe ser muchas veces a lo largo del día. De ese modo es que cumple su propósito regularizador de la emoción.



Pausa de 4 momentos

Basado en Bob Stahl, 2005

- 3 áreas distintas de observación, en el momento presente en que lo practiques: tu **cuerpo**, tus **sentimientos** y tus **pensamientos**.



- 1 minuto de observación por cada área

RECURSOS VARIOS



Cantar



Gratitud "Hygge"



Escribir



Bailar

“Nuestras **fuerzas físicas y mentales** son **limitadas**, por eso es importante **cuidarlas**, dosificarlas y usarlas adecuadamente”