



# Mindfulness para Gestionar las Emociones en Situaciones de Crisis

# ¿Qué es el Mindfulness?

El Mindfulness es una práctica basada en la meditación que consiste en entrenar la atención para ser consciente del presente.

Es prestar atención intencionadamente al momento presente y sin juzgar. Es una capacidad humana universal y básica que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento.

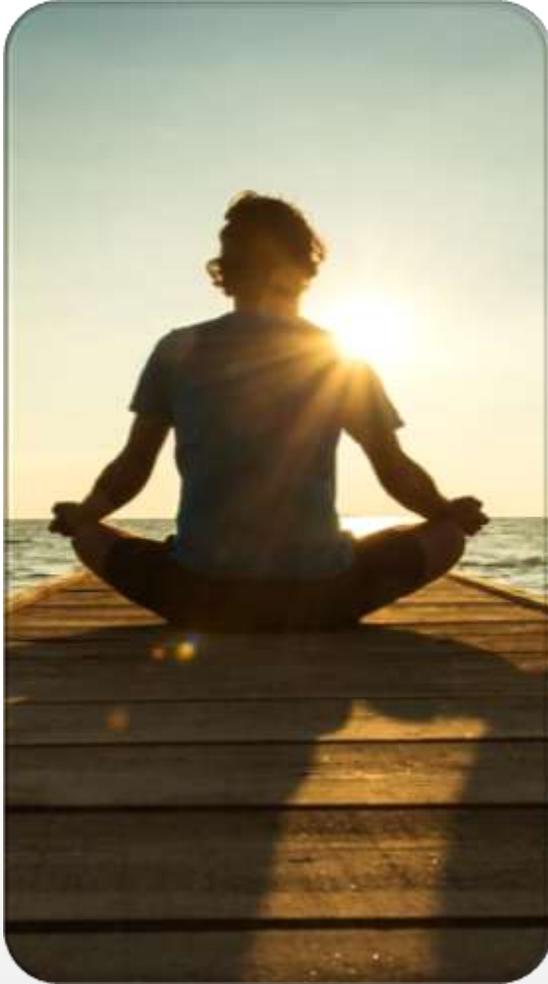
Supone focalizar nuestra atención en lo que estamos haciendo o sintiendo, para ser conscientes del devenir de nuestro organismo y conductas.



# Componentes del Mindfulness



# Bienestar y Mindfulness



- ✓ Identifica nuestras emociones y las comprende, sin juzgar.
- ✓ Ayuda al desarrolla la resiliencia y los recursos de afrontamiento.
- ✓ Previene trastornos de tipo psicossomático como dolores de cabeza, musculares y malestar general.
- ✓ Mejora el conocimiento de sí mismo. Aumenta la autoestima y confianza.
- ✓ Reduce el estrés.
- ✓ Disminuye los trastornos de ánimo y la ansiedad.
- ✓ Elimina la tensión física y mental, con lo que aumenta la capacidad de concentración, atención y memoria.

---

## ¿ QUÉ ES UNA CRISIS?



---

En psicología, una crisis es la reacción conductual, emocional, cognitiva y biológica de una persona ante un evento crítico.

---

Constituye en un estado temporal de trastorno, desorganización y de necesidad de ayuda.

---

Puede generar problemas en la salud mental de las personas como la ansiedad, depresión y en algunos casos, se prevé que, en el tiempo, genere también un estrés postraumático.

---

## Los momentos de crisis pueden impactar la salud mental de las personas, creando

- inseguridad
- frustración
- confusión
- depresión
- ansiedad
- angustia
- miedo
- inestabilidad emocional.



**Por esto es importante saber controlar las emociones y mantener una actitud positiva.**

# Vivir en el Ahora y el Presente



Los especialistas creen que es sumamente importante reconocer las emociones y los sentimientos que pueden generar las situaciones de crisis

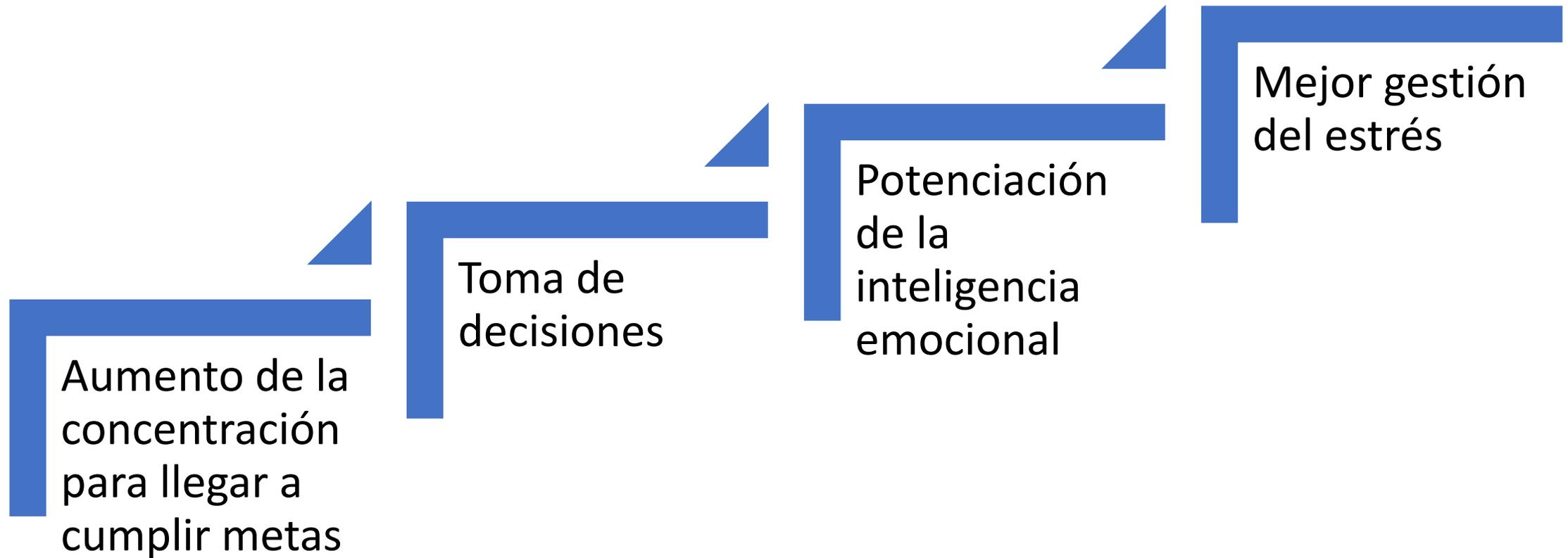


De esta forma, la clave reside en obtener la capacidad de estar en el presente.



Esta es la esencia del método mindfulness: *promover la idea de estar en el ahora, de vivir el presente y traer la mente al momento actual.*

# Beneficios de la Gestión de Emociones



## Pautas para gestionar una crisis



1. Trata de hacer algún tipo de ejercicio de manera regular. Se ha comprobado que el ejercicio ayuda mucho a canalizar las emociones de una manera positiva.
2. Dormir de 6 a 8 horas es de suma importancia para restaurar tu cuerpo tanto físicamente como emocionalmente.
3. Mantén una meta. En momentos de crisis el ser humano experimenta inseguridad al encontrarse sin saber qué hacer ante situaciones que no están en su control.
4. Combate la rumiación. Esto es la dificultad de no poder sacarnos de la mente algún pensamiento que tiene efectos negativos en nosotros y que nos crea angustia o ansiedad.
5. Las relaciones personales son de suma importancia en los momentos de crisis.
6. Mantén la calma y enfrenta la crisis con buena actitud, realiza los ajustes necesarios para sobrellevar la crisis.

AHORA, PRACTIQUEMOS MINDFULNESS



***“Plan VIVE SANO”***  
***Programa de Asistencia Psicológica***

 **989058761**

**TC**  
TALENTCONSULTING