

Mindfulness en casa

Sesiones en línea

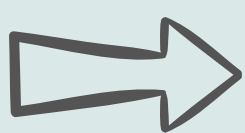
Mejorar nuestra calidad de vida depende de lo que hacemos para enfrentar una situación.



El estrés

- Es una respuesta natural del organismo para adaptarse a una exigencia.
- Puede manifestarse con emociones intensas, malestar físico o pensamientos recurrentes sobre la situación que produce malestar.
- Puede generar enfermedades físicas, malestar emocional y afectar todas las esferas de nuestra vida.

En estas sesiones, aprenderás estrategias que resultan efectivas y duraderas para enfrentar el estrés, entre otras, la atención plena.



¿Y qué es la atención plena?



Beneficios de la atención plena



Toma de perspectiva para desarrollar la capacidad de elegir, en vez de reaccionar impulsivamente.



Dejar de darle vuelta a los pensamientos que generan estrés.



Regular tus emociones, aceptar la situación y disminuir el malestar.

Para estar presente puedes hacer lo siguiente:



Escucha a los demás



Saborea tu comida



Cuenta los escalones



Menos redes sociales



Durante el día



Una cosa a la vez

¿Eres comunidad UNAM?
No lo pienses más, ¡inscríbete!

Ingresa a nuestra página:
<http://psiquiatria.facmed.unam.mx/>
Y sigue las instrucciones para registrarte.