

Mindfulness para el estrés (audio curso)

Contenido e Instrucciones

Este mini curso está diseñado para aquellas personas que padecen de estrés crónico y/o ansiedad y desean relacionarse con las situaciones estresantes desde un estado de calma y tranquilidad. Aprenderán a entender y reflexionar acerca del tipo de estrés que tienen, los síntomas y en general la manera en que se relacionan con los eventos estresantes.

Así mismo podrán experimentar los beneficios de la práctica de Mindfulness para disminuir el estado de inquietud, ansiedad y del estrés en general.

Contenido

1 Cuaderno de reflexión

1 Carpeta con los 6 capítulos del curso

- ¿Qué es el estrés?
- Tipos de estrés
- El ciclo del estrés
- Estrategias de afrontamiento
- Mindfulness
- A manera de conclusión

1 Carpeta con las 6 meditaciones guiadas

- Respiración relajante
- Visualización relajante
- Relajación progresiva

- Presencia consciente
- Anclaje en la respiración
- Escaneo corporal

Instrucciones

1. Escucha cada capítulo
2. Reflexiona y anota lo que corresponda en el cuaderno del trabajo
3. Busca un lugar tranquilo para realizar tu práctica de meditación usando la meditación guiada que corresponde. El orden que te sugiero seguir es empezar por las meditaciones que propician un estado de calma y tranquilidad que son: respiración relajante, visualización y relajación progresiva. Y más adelante puedes elegir practicar presencia consciente, anclaje en la respiración y escaneo corporal

***A Buda se le preguntó: “¿Qué has ganado con la meditación?”
Él contestó: “Nada, sin embargo, déjame decirte lo que he perdido:
enojo, ansiedad, depresión, inseguridad, miedo a envejecer y a la
muerte”.***