

¿Que enseña el REBAP?

(Reducción del Estrés basada en Atención Plena)

La reducción del estrés basada en la atención plena (MBSR, por sus siglas en inglés) le ayuda a enfocar su mente en el presente. Una clase de MBSR generalmente le enseña a:

- Enfocar la atención en todo su cuerpo, empezando por los pies y terminando con la cabeza. A medida que hace esta "exploración de su cuerpo", tal vez note zonas en las que siente tensión o dolor.
- Concentrarse en los pensamientos y las distracciones que pasan por su mente, pero sin juzgarlos. Por ejemplo, podría observar que le viene a la mente un pensamiento sobre el trabajo. En vez de preocuparse por su pensamiento, simplemente observe el pensamiento ("trabajo") y el sentimiento ("preocupación") sin darles tanta importancia. A continuación, vuelva a centrar su atención en el momento presente. Siga intentándolo.
- Practicar ejercicios de respiración de yoga así como estiramientos y posturas para fortalecer y relajar los músculos.

Cómo practicar

Aquí le mostramos algunas maneras en que puede practicar la reducción del estrés basada en la atención plena.

- Cuando salga al aire libre, respire profundamente unas cuantas veces.

¿Cómo siente el aire? ¿Es cálido o frío? Trate de aceptar esa sensación sin resistirse a ella. ¿Qué más nota a su alrededor?
- Coma una comida en silencio.

Concéntrese solamente en su comida. Coma despacio y saboree cada bocado. ¿Qué sabores nota?

- Siéntese a solas y piense.

Concéntrese en su respiración. Mire por la ventana y escuche los sonidos en el exterior.

- Salga a caminar lentamente por sí solo.

Cuente los pasos que toma mientras inhala y exhala.

- Deténgase y preste atención plena por algunos momentos cada poca hora.

Puede hacer esto en el trabajo, en el hogar o en cualquier lugar. Tome nota de las sensaciones en su cuerpo. Deje que su mente se calme antes de volver a lo que estaba haciendo.

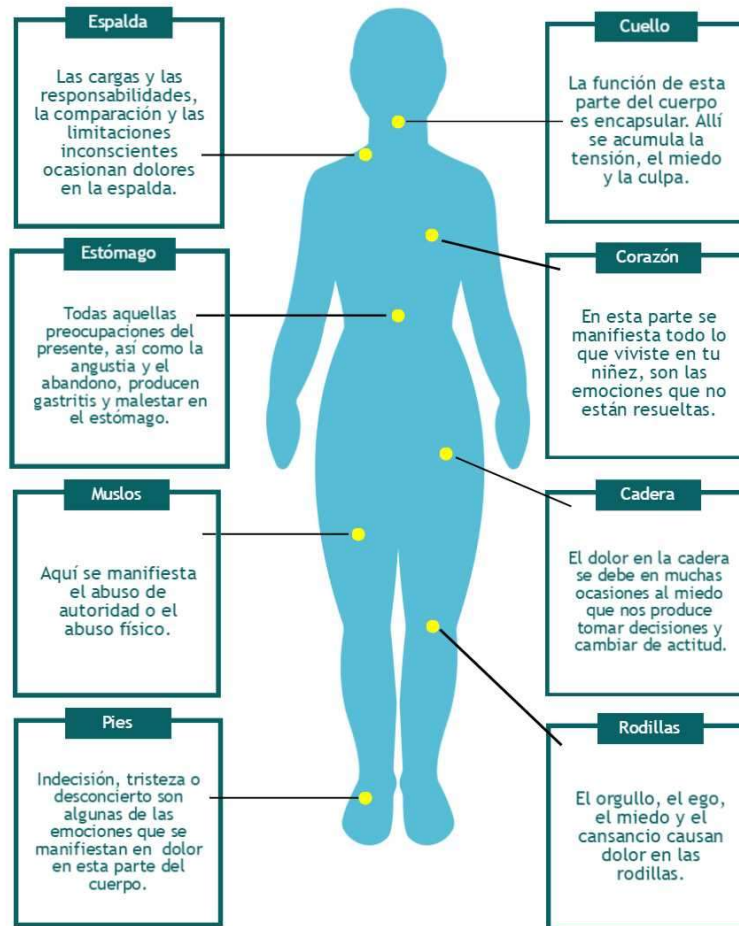
Si tienes dudas, o no estás seguro de si el programa REBAP se ajusta a tus necesidades, no dudes en solicitar más información o pedir una cita. Estoy aquí para ayudarte y lo haré encantada.

Marlene Walsh
07538 988055

El cuerpo

y la emocionalidad

Un mal manejo de las emociones puede desencadenar dolores en diferentes partes de nuestro cuerpo. Estos son los efectos que tienen las emociones negativas en nuestra salud física.



El dolor físico y las emociones están profundamente relacionados, y las emociones negativas pueden manifestarse como dolor físico, un fenómeno conocido como **somatización**. El estrés, la ansiedad, la tristeza y la ira, entre otras emociones, pueden desencadenar o exacerbar dolores musculares, migrañas, problemas digestivos y otros síntomas físicos. A su vez, el dolor crónico puede generar depresión y ansiedad, creando un ciclo difícil pero no imposible de romper.

El counselling humanista y las técnicas basadas en la atención plena, puede ser herramientas útiles en el abordaje de problemas psicosomáticos. Este enfoque se centra en la persona como un todo, considerando la conexión entre mente y cuerpo, lo que lo hace especialmente relevante para entender y tratar las manifestaciones físicas de origen emocional.

El counselling humanista, también conocido como terapia centrada en la persona, se basa en la idea de que cada individuo tiene la capacidad de crecer y desarrollarse, y que el terapeuta actúa como un facilitador de este proceso. En el contexto de la psicosomática, esto implica ayudar a la persona a tomar conciencia de sus emociones y necesidades, a comprender cómo estas se expresan en el cuerpo y a encontrar formas saludables de afrontarlas.

Algunas formas en que el counselling humanista puede ser útil en psicosomática incluyen:

- **Aumento de la autoconciencia:**
Ayuda a la persona a identificar y comprender las emociones que pueden estar contribuyendo a sus síntomas físicos.
- **Desarrollo de la aceptación:**
Facilita la aceptación de uno mismo y de las experiencias corporales, lo que puede reducir la ansiedad y el estrés asociados a los síntomas.
- **Fortalecimiento de la resiliencia:**
Promueve la capacidad de la persona para afrontar situaciones difíciles y recuperarse de ellas.
- **Mejora de la comunicación:**

Fomenta una comunicación más efectiva con el propio cuerpo y con los demás, lo que puede facilitar la expresión de emociones y necesidades.

- **Empoderamiento:**

Ayuda a la persona a tomar responsabilidad de su propia salud y bienestar, promoviendo un mayor sentido de control sobre su vida.

En resumen, el counselling humanista ofrece un enfoque holístico que puede ser beneficioso para las personas que experimentan problemas psicosomáticos, al ayudarles a comprender la **conexión entre mente y cuerpo**, a desarrollar una mayor autoconciencia y a encontrar formas de afrontar sus problemas de manera saludable.