

# NUESTROS CURSOS

Hemos creado talleres en donde se resignifica la experiencia de las enfermedades a través de técnicas de autocontrol emocional.

- CONTROL DEL DOLOR EN ONCOLOGÍA.
- TECNICAS PARA COMBATIR EL INSOMNIO.
- MEDITACION PARA COMBATIR LA DEPRESIÓN.
- DESPIDIENDOME DE MI SER AMADO.



# ACERCA DE NOSOTROS

En TU MENTE SANA somos un grupo de profesionales de la salud mental especializados en duelo, depresión, ansiedad y procesos de enfermedad crónico-degenerativas.



Psicoterapeuta cognitivo conductual, psicooncóloga y tanatóloga, con más de 15 años de experiencia en el tratamiento de la ansiedad, depresión y duelo.



Profesor de meditación con más de 12 años de experiencia, programador de PNL, experto en Mindfulness y su aplicación en trastornos emocionales.

Info:

WhatsApp 5527473547

Querétaro 157, Roma Norte,  
Alcaldía Cuauhtémoc, CDMX.



## CONTROL DE LA ANSIEDAD A TRAVÉS DE LA ATENCIÓN PLENA

# ANSIEDAD

La ansiedad es una reacción emocional NORMAL necesaria para nuestra supervivencia, sin embargo, cuando alcanza niveles excesivamente altos se considera patológica y puede producir trastornos físicos y mentales.

Algunos síntomas son:

1. Dificultad para controlar la preocupación.
2. Inquietud o sensación de estar atrapado o con los nervios de punta.
3. Dificultad para concentrarse o tener la mente en blanco.
4. Irritabilidad.
5. Tensión muscular.
6. Problemas de sueño.
7. Miedos irracionales (a las enfermedades o a morir).



Es común que la ansiedad este presente la mayor parte del día, casi todos los días, y suelen manifestarse algunos de estos rasgos:

1. Aprensión (preocupación excesiva sobre calamidades venideras, sentirse "al límite", pensar una y otra vez sobre el mismo asunto).
2. Tensión muscular (dolores de cabeza, nuca, cuello, espalda, incapacidad para estar quieto, temblores, incapacidad para relajarse).
3. Hiperactividad vegetativa (mareos, sudoración, taquicardia, hiperventilación, vértigo, sequedad de boca, gastritis, colitis).

Fuente: American Psychiatric Association.

# LA MEDITACIÓN

Es una potente herramienta para el control del estrés y los problemas de salud relacionados con este. Contribuye a disminuir la angustia, mejora el estado de ánimo e impacta en la calidad de vida de forma positiva.

Mediante los procesos de ATENCIÓN PLENA se logra la contemplación de la ansiedad de una manera amigable y benevolente, lo que ayuda en el control de los síntomas de manera definitiva.

En este taller serás llevado de la mano para aprender las técnicas que te ayudarán a hacerte amigo de tu ansiedad.

