



Petit BamBou

Petit BamBou un gran aliado para combatir la ansiedad.

- Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la ansiedad es el trastorno psicológico más frecuente en México, padecida por al menos el 14.3% de la población.
 - Petit BamBou una App que ayuda a desarrollar el hábito de la meditación, gran aliada para la prevención de la ansiedad.
-

CDMX enero 2020.- Escuchar que alguien padece de ansiedad cada vez es más común en México, millones de personas la sufren a diario, muchas de ellas de forma continua, pero ¿Qué es la ansiedad exactamente? Según Ananda Ceballos, Doctora en Filosofía, Psicóloga y Colaboradora de la App de meditación [Petit BamBou](#), “La ansiedad es una inquietud producida por la angustia que se traduce como un sentimiento difuso de inseguridad y miedo”. Además, se caracteriza por la tensión, preocupación y a menudo, por cambios físicos en las personas que la padecen.

No obstante en justa medida, la ansiedad puede resultar ser beneficiosa ya que “Se debe tener en cuenta que la misma, es una señal de alerta que nos avisa que algo no va bien”, comenta la doctora especialista; sin embargo, pasado cierto límite, la situación cambia “En el momento en el que una persona siente que se le complica o que es ‘difícil’ vivir, cuando siente que ha perdido confianza en sus relaciones y/o en el futuro y es aquí cuando debe buscar una solución”, añade.

Según la Organización Mundial de la Salud, OMS, la ansiedad es un problema mental que afecta aproximadamente al 7.7 % de las mujeres y al 6.6% de los hombres en México. Entre las causas destacan la falta de tiempo, las pocas horas de sueño o el “no poder desconectarse” del trabajo.

¿Cuáles son los síntomas de la ansiedad?

La ansiedad forma parte de la vida ya que todas las personas experimentan este sentimiento de vez en vez, con síntomas psicológicos que pueden manifestarse en miedos e inquietudes o síntomas físicos manifestados con palpitaciones, sudoración o problemas digestivos. Este trastorno puede describirse como un sentimiento de inquietud, nerviosismo, preocupación, temor o pánico por lo que está a punto de ocurrir o podría ocurrir; sin

embargo, no siempre es igual y Ananda Ceballos, especialista en el tema lo clasifica en dos tipos:

- ◆ La **Ansiedad Estado**: Hace referencia a un estado emocional transitorio en el tiempo. Quien la padece, no siempre responde de la misma manera y es la que podemos experimentar de forma puntual por ejemplo: ante un examen, una entrevista o una fobia específica.
- ◆ La **Ansiedad Rasgo**: Es una característica de la personalidad y se define por una tendencia a reaccionar de una forma ansiosa, ya sea en circunstancias estresantes o no. Se puede encontrar en personas que son más vulnerables, más pesimistas y que suelen verlo todo desde el lado negativo.

Como controlar la ansiedad

Ante un ataque de ansiedad, lo primero que se debe hacer es recuperar el control y la consciencia del cuerpo, de forma regular se debe: beber agua, dormir nuestras 8 horas diarias mínimo, comer sano y hacer deporte para ayudar en la producción de neurotransmisores responsables de la felicidad como las endorfinas, serotonina, dopamina y oxitocina; así como no olvidar acudir a un especialista.

Los pasos que propone para combatir la ansiedad [Petit BamBou \(www.petitbambou.com\)](http://www.petitbambou.com) de la mano de la doctora Ana Ceballos son:

- ◆ **Respirar conscientemente**: Poner atención a la respiración y poner a tensión a nuestro cuerpo, de los pies a la cabeza. Este ejercicio se puede realizar en diferentes momentos del día, especialmente, cuando se enfrentan situaciones incómodas o de miedo a algo que puede o que vaya a suceder. Esto ayudará a mantenerse centrado en uno mismo, en el aquí y el ahora.
- ◆ **Mantener una actitud digna**: Cuando se mantiene una postura erguida y relajada se le envía un mensaje de confianza al cuerpo y éste a su vez lo envía al cerebro. Quizá ayude pegar una nota con una palabra delante de nuestro ordenador y en el espejo del baño o de la casa, para recordar que se debe enderezar la postura.
- ◆ **Sonreír**: Según varios estudios científicos el sonreír durante un minuto, independientemente del malhumor, de las preocupaciones o del miedo, envía un mensaje al cerebro, ya que los nervios de la cara indican que, al parecer, se está de buen humor o feliz. Puede ser también una sonrisa delicada e interna.
- ◆ **Visualiza una imagen positiva**: Una imagen positiva asociada a un sentimiento de seguridad puede calmar al cerebro, pensar en algo positivo, le quita fuerza al miedo y se logra entrar en un estado de relajación.
- ◆ **Meditar**: La meditación, siempre y cuando se practique de manera regular, puede ayudar a reducir, suavizar o a tratar la ansiedad. A través de esta práctica se puede lograr combatir los temores, trabajar en ellos para solucionarlos y no luchar contra ellos.

La App de meditación [Petit BamBou \(www.petitbambou.com\)](http://www.petitbambou.com), lanza un nuevo programa específico para la ansiedad. Creado por **Doris Iding**, instructora de mindfulness y experta

en trastornos de ansiedad y estrés, dicho programa cuenta con diez sesiones que incorporan pequeños ejercicios específicos para la ansiedad, seguidos de meditaciones entre cinco y veinte minutos. Lo mejor de todo es que ¡Se puede repetir cuantas veces uno quiera!

... Sin duda [Petit BamBou \(www.petitbambou.com\)](http://www.petitbambou.com), se incorpora a los objetos de desarrollo sustentable para la salud a nivel mundial y mantiene liderazgo en bienestar con estas iniciativas.

Artículo elaborado por: Ana María Ferrer y Silvia Capafóns.

Acerca de:

Petit BamBou es una App con más de 4 millones de usuarios que ayuda a la meditación. Siempre a mano a través de tu Smartphone o Tablet, utiliza un método eficaz y sencillo con audios de entre 10 y 20 minutos sobre distintas temáticas. Además, cuenta con videos explicativos que analizan y explican los principios clave de la meditación.

El primer programa consta de 8 sesiones y 6 videos gratuitos. Disponible en iOS y Android.

Suscripción mensual: MXN 99.00.

Suscripción semestral: MXN 499.00.

Suscripción anual (solo a través de web): MXN 749.