



Petit BamBou

Mindfulness, para superar el miedo al contagio (Coronavirus).

- *Hoy es normal oír o leer infinidad de nuevas noticias a cerca de la propagación del coronavirus.*
 - *A pesar de que el riesgo de contagio por coronavirus en México sigue siendo bajo, la exposición continua a la información genera pánico y estrés.*
-

CDMX 9 de marzo 2019.- Tomar medidas y aplicar los consejos de la OMS frente a ese posible riesgo es necesario, pero hay que evitar que se convierta en una obsesión que impida vivir con normalidad. Según **Benjamin Blasco, CEO de la App de meditación Petit BamBou** “es importante detenerse para poder analizar la situación y el riesgo real desde la calma, y así tomar las medidas oportunas de prevención ante un potencial contagio evitando medidas exageradas o equivocadas”.

Pero ¿qué se puede hacer para gestionar la ansiedad producida por el miedo a un potencial contagio del coronavirus? La práctica del **mindfulness** puede ayudar no solo a mantener la calma en situaciones de estrés, sino que además puede contribuir a tomar decisiones correctas para la prevención. Un estudio reciente encontró que la práctica de la meditación mindfulness durante 15 minutos al día ayuda a tomar decisiones más racionales al tener en cuenta la información disponible en el momento presente sin que los pensamientos y emociones interfieran en ello.

Mantén la calma, todo va a ir bien.

Estas son las 5 pautas que Benjamin Blasco de Petit BamBou recomienda para reducir el miedo y ansiedad al coronavirus:

- **Regular la respiración.** En cualquier momento del día, especialmente en momentos en que se sienta miedo como cuando se está en un espacio público, hay

Contacto para prensa:

Andrea Peña

RPM | LUXURY BRANDS 

Mexico City: +521 (55) 34887118
www.rpmluxurybrands.com.mx

que sentir como la respiración recorre el cuerpo, de los pies a la cabeza. Esto ayudará a mantenerse centrado en uno mismo, en el aquí y ahora.

- **Visualizar una imagen positiva.** Una imagen positiva asociada a un sentimiento de seguridad puede calmar el cerebro cuando se activa por una amenaza. Si se piensa en algo positivo, se le quita fuerza al miedo y puede llegar la relajación.
- **Enfocarse en una actividad que requiera atención.** Tomarse un descanso de las noticias y dedicar un tiempo a realizar cualquier actividad que se disfrute y requiera de la atención total de la persona para desviar la atención de pensamientos negativos o inquietantes: colorear un mandala, cocinar, ver una película, tocar un instrumento...
- **Recordar lo que se puede controlar.** Centrarse en lo que está en nuestras manos como medidas de prevención. Mientras que las políticas estatales, protocolos de actuación y comportamientos de otras personas no está en tus manos, sí está en tus manos tomar medidas personales como lavarse regularmente las manos y estar atento a los posibles síntomas.
- **Meditar.** La meditación de atención plena o mindfulness, siempre y cuando se practique de manera regular, puede ayudar a reducir, suavizar o a tratar la ansiedad o el miedo de la mejor manera. Se aprenderá a observar los propios temores en lugar de luchar contra ellos y a analizarlos desde la calma.

Si los sentimientos empeoran o continúan interfiriendo en la capacidad de concentración, sueño o hábitos cotidianos, es importante **buscar ayuda profesional**.

* La App de meditación Petit BamBou dispone de un programa específico para la ansiedad. Creado por Doris Iding, instructora de mindfulness y experta en trastornos de ansiedad y estrés, cuenta con diez sesiones que incorporan pequeños ejercicios específicos para la ansiedad, seguidos de meditaciones entre cinco y veinte minutos.

Estudio referente: Hafenbrack, A. C., Kinias, Z., & Barsade, S. G. (2014). Debiasing the mind through meditation: mindfulness and the sunk-cost bias. Psychological Science, 25(2), 369-376.

Acerca de:

[Petit BamBou](#) es la App de meditación mindfulness 100% en español con la que ya meditan más de 4 millones de personas. Su método sencillo y eficaz la convierte en la mejor opción para aquellos que quieran empezar a meditar y para los que ya llevan tiempo meditando. Más de 400 meditaciones sobre distintas temáticas: estrés, ansiedad, sueño relaciones, trabajo, maternidad..., y videos explicativos que guían a los usuarios a través de los principios clave de la meditación. Amplio contenido gratuito con el que iniciarse.

Disponible en iOS y Android.

Suscripción mensual: MXN 99.00.

Suscripción semestral: MXN 499.00.

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

Contacto para prensa:

Andrea Peña

RPM | LUXURY BRANDS 

Mexico City: +521 (55) 34887118

www.rpmluxurybrands.com.mx