



Petit BamBou

## 10 de octubre día mundial de la salud mental

**Petit BamBou dispone de un programa de meditación para calmar la ansiedad**

- 
- El aislamiento, la pérdida de ingresos y el miedo que se ha sufrido en pandemia ha agravado los trastornos de salud mental, según la OMS. La ansiedad es uno de los trastornos más comunes y la app de meditación Petit BamBou ayuda a reducirla y controlarla a través de la meditación.
- 

**CDMX. Octubre. 2021.-** Sentirse desanimado o deprimido ha adquirido en los últimos tiempos más sentido que nunca. Según recientes estudios realizados por varias universidades españolas, las consecuencias psicológicas del Covid-19 y el confinamiento han provocado en las personas un aumento del 45.7 % en su nivel de malestar psicológico. Los efectos colaterales de la situación vivida han dado lugar a la llamada fatiga pandémica, y si hablamos de niños y adolescentes, la ansiedad se ha disparado un 280.6 % y la depresión o tristeza un 87 % según datos de la [Fundación ANAR](#).

Pero ¿qué es la ansiedad exactamente? Según Ananda Ceballos, Doctora en Filosofía, Psicóloga y colaboradora de la App de meditación [Petit BamBou](#) “es una inquietud producida por la sensación de angustia que se traduce como un sentimiento difuso de inseguridad y miedo por lo que está a punto de ocurrir o podría suceder. Además, se caracteriza por la tensión, preocupación y algunas veces por cambios físicos. No obstante, en su justa medida, puede resultar benéfica pues la ansiedad es una señal de alerta que nos avisa de que algo no va bien, sin embargo, pasado cierto límite la situación cambia. En el momento en el que una persona sienta que se le hace difícil vivir, que ha perdido confianza en sus relaciones o en el futuro, debe buscar una solución”.

La ansiedad forma parte de la vida, todos la experimentan de vez en cuando con síntomas psicológicos (miedos e inquietudes) o físicos (palpitaciones, sudoración o problemas digestivos). Ananda Ceballos la diferencia en dos tipos: **la ansiedad estado**, que hace referencia a un estado emocional transitorio en el tiempo y es la que se puede experimentar de forma puntual ante un examen, una entrevista o una fobia específica. Y **la ansiedad rasgo**, que es una característica de la personalidad y se define por una tendencia a reaccionar de una forma ansiosa en circunstancias que pueden ser o no estresantes.

Prensa: RPM Luxury Brands | Alejandra Armenta | M. 551651 7753  
[alejandra@rpmluxurybrands.com.mx](mailto:alejandra@rpmluxurybrands.com.mx) | [www.rpmluxurybrands.com.mx](http://www.rpmluxurybrands.com.mx)

Ananda Ceballos brinda algunos tips para controlar la ansiedad en el día a día:

**Respirar conscientemente.** Abrazarse y sentir como la respiración recorre el cuerpo de los pies a la cabeza. Se puede realizar este ejercicio en diferentes momentos del día, especialmente cuando se enfrenta una situación incómoda o de miedo a algo que puede que vaya a pasar. Esto ayudará a mantenerse centrado en uno mismo, en el aquí y ahora.

**Sonreír.** Según varios estudios científicos, sonreír durante un minuto, independientemente del mal humor, las preocupaciones o el miedo, los nervios de la cara dicen al cerebro que al parecer estás de buen humor o te sientes feliz. Esto ayuda a cambiar el estado de ánimo.

**Visualizar una imagen positiva.** Asociada a un sentimiento de seguridad puede calmar la ansiedad. Normalmente se busca peligros y el cerebro se activa ante la más mínima amenaza, si por el contrario, se piensa en algo positivo, se le quita fuerza al miedo y se logra un estado de relajación.

**Meditar.** La meditación practicada de manera regular puede ayudar a reducir significativamente la ansiedad. A través de ella se aprende a observar los temores con compasión, a dejar que se presenten y a recibirlos con benevolencia, en lugar de luchar contra ellos.

La App de meditación [Petit BamBou](#) cuenta con un programa específico para la ansiedad. Creado por Doris Iding, instructora de mindfulness y experta en trastornos de ansiedad y estrés, consta de diez sesiones que incorporan pequeños ejercicios específicos, seguidos de meditaciones entre cinco y veinte minutos. Para celebrar el Día Mundial de la Salud Mental, este programa estará disponible de forma gratuita hasta el 17 de octubre.

Acerca de:

[Petit BamBou](#) es la App de meditación mindfulness 100% en español con la que ya meditan más de 8 millones de personas. Su método sencillo y eficaz la convierte en la mejor opción para aquellos que quieren empezar a meditar y para los que ya llevan tiempo meditando. Más de 600 meditaciones sobre distintas temáticas: estrés, ansiedad, miedo, 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 (sólo a través de web): MXN \$849.

Suscripción de por vida: MXN \$3,000.

Prensa: RPM Luxury Brands | Alejandra Armenta | M. 551651 7753  
[alejandra@rpmluxurybrands.com.mx](mailto:alejandra@rpmluxurybrands.com.mx) | [www.rpmluxurybrands.com.mx](http://www.rpmluxurybrands.com.mx)

