[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)Publicado en CDMX el 12/03/2020

# [Petit Bambou y el mindfulness: una alternativa para superar el miedo al contagio en tiempo de virus.](http://www.notasdeprensa.es)

## 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

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. Hay que mantener 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 que entir 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. - Enfócarse 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 las manos de cada uno como medidas de prevención. Mientras que las políticas estatales, protocolos de actuación y comportamientos de otras personas no está en al alcance de uno, sí lo está 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., and Barsade, S. G. (2014). Debiasing the mind through meditation: mindfulness and the sunk-cost bias. Psychological Science, 25(2), 369-376. Acerca dePetit 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.

**Datos de contacto:**

Andrea Peña Quiroz

5534887118

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/petit-bambou-y-el-mindfulness-una-alternativa](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Viaje Medicina alternativa Dispositivos móviles

[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)

[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)