

## **Mindfulness contra el miedo: un estudio demuestra que esta filosofía ayuda a combatir estados de ansiedad**

### [Multimedia](#)

**La revista *Biological Psychiatry* se ha hecho eco de un estudio que vincula nuevamente el Mindfulness con la reducción de estados de miedo y ansiedad. Pero este beneficio es sólo uno de los muchos asociados a esta filosofía, según centros especializados como Psicopartner**

¿Puede el Mindfulness ser el mejor aliado contra la ansiedad? Investigadores del Hospital General de Massachusetts, Estados Unidos, han publicado un estudio revelador en la revista *Biological Psychiatry* acerca del impacto de esta filosofía en los pensamientos y emociones negativas, con resultados que han sorprendido a propios y extraños.

Durante 8 semanas, un total de 42 participantes fueron sometidos a un proceso de reducción de estrés a través de terapias de Mindfulness o Atención Plena. Los investigadores detectaron cambios significativos en el cerebro después de las sesiones, descubriendo una mejora en la capacidad para recordar la memoria de seguridad del paciente.

Para los autores del estudio, "el miedo y la ansiedad tienen un componente común en ellos: el recuerdo de algo que provocó el miedo en el pasado desencadenará una respuesta de miedo actual cuando se nos recuerde el suceso". Sin embargo, a través del Mindfulness se logró que los participantes moderaran su respuesta al miedo, fomentando en ellos una menor reactividad a las amenazas externas, lo que les permitió "romper el hábito de la ansiedad".

Pero esta cualidad del Mindfulness ya era conocida por centros especializados como [Psicopartner](#), que acumulan una larga trayectoria impartiendo cursos, programas y talleres sobre la práctica y conocimiento de la Atención Plena. La creciente demanda de Mindfulness puede entenderse a través de los muchos beneficios que aporta a nivel físico, psicológico y emocional.

Mindfulness, una filosofía técnica con incontables beneficios para empresas y particulares

Desde Psicopartner definen el [Mindfulness](#) como "un proceso psicológico que

supone focalizar nuestra atención en lo que hacemos, pensamos, sentimos y percibimos, siendo conscientes de lo que ocurre en nuestro organismo y cuáles son nuestras conductas".

Está demostrado que el Mindfulness ayuda a incrementar la capacidad de atención, lo que contribuye a que sea más fácil saborear los pequeños placeres de la vida. De hecho, la mayoría de los practicantes de Mindfulness aseguran que esta filosofía les permite liberarse de las preocupaciones sobre el futuro y concentrarse en el presente.

Como explican desde Psicopartner, "la percepción consciente en el aquí y ahora de pensamientos, emociones y comportamientos consigue que tomemos el control de lo que es automático e inconsciente, haciendo que se produzca un alivio en el malestar y sufrimiento emocional".

Pero además, el Mindfulness influye positivamente en la salud física. Las técnicas de relajación empleadas ayudan a aliviar el estrés, tratar enfermedades del corazón o reducir la presión arterial. "La consciencia de los pensamientos", asegura Rosana Plaza, Directora de los programas Mindfulness en Psicopartner, "activaría áreas del sistema prefrontal que permitiría inhibir reacciones emocionales, respuestas fisiológicas y comportamientos automáticos, siendo especialmente útil para aliviar el estrés, la ansiedad o el dolor crónico".

A pesar de sus ventajas inestimables, los seguidores del Mindfulness aún no disponen de una oferta a la altura de sus expectativas, y por ello centros como Psicopartner son tan apreciados por este público, ya que sus cursos están "dirigidos por profesionales de la Psicología con amplia experiencia que cuentan con cualificación acreditada por organismos nacionales e internacionales, siguiendo de manera escrupulosa una metodología científica que garantizan la eficacia del proceso".

#### Acerca de Psicopartner

Psicopartner es un centro de psicología integral especializado en cursos y actividades relacionados con la psicología sanitaria, empresarial y mindfulness. Dispone de un equipo multidisciplinar, con profesionales altamente cualificados, que desarrollan una actividad referencial en el sector de la salud y el bienestar emocional.

Contacto de prensa  
Psicopartner

Dirección: Calle Alcalá, 401, P1-1B (28027) Madrid

Tfno: - 91 466 98 62

Website: [www.psicopartner.com](http://www.psicopartner.com)

---