

BOLETÍN INFORMATIVO PARA SOCIOS Y AMIGOS DE IGUALA3

Número 134, 7 de febrero de 2025

ASOCIACIÓN DE DAÑO
CEREBRAL IGUALA3

Dirección postal:
Paseo Río Guadiela, 25
45007 - Toledo

Teléfonos:
Administración Carmen,
825 852 238/ 624 824 406

Neuropsicología,
Daniel, 613 046 007

Psicología,
Cristina, 604 993 816

Trabajo Social,
David, 644 367 921

Terapia Ocupacional,
Ana, 626 875 135

Fisioterapia,
Mai, 613 002 082
Ángela, 699 764 450
Nieves, 624 825 019

Logopedia,
Sonia, 623 030 726

Correo electrónico y
Web:
iguala3@iguala3.org
www.iguala3.org

MINDFULNESS

¿Qué es el mindfulness?

Es un conjunto de prácticas que combina atención, aceptación, conciencia, curiosidad, focalización corporal, tener una actitud libre de juicios, concentrarse en lo que está pasando en el momento presente, aquí y ahora.

Es un mecanismo que nos permite concentrarnos en el presente y desarrollar la capacidad de tener conciencia del mundo que nos rodea con los 5 sentidos.

Tipos de meditación mindfulness

1. Meditación centrada en la respiración

Hace referencia a centrar la atención en como el aire entra por las fosas nasales. Gracias a su simplicidad puede realizarse en cualquier momento y en cualquier lugar.

2. Scanner corporal

El scanner corporal o exploración del cuerpo es un tipo de meditación en el que el objeto de atención es el propio cuerpo, de la cabeza a los pies.

3. Meditación de Amor Benevolente

Una práctica de meditación que fomenta los sentimientos positivos de amor, compasión y cuidado, tanto hacia uno mismo como hacia los demás.



4. Meditación Vipassana

También se llama observación mental. Tiene como objetivo etiquetar los pensamientos, emociones y sentimientos que pasan por la mente mientras meditamos.

Beneficios del mindfulness

Entre los múltiples beneficios podemos encontrar que reduce el

estrés, mejora el autoconocimiento, ayuda a dormir mejor, mejora el equilibrio emocional, mejora el estado de ánimo, aumenta la concentración, previene la depresión, ayuda a controlar la ansiedad...

Por todo esto el mindfulness es una herramienta que ayuda a convivir mejor con el daño cerebral adquirido. Cada vez hay más gente que practica mindfulness, no hace falta tener una lesión cerebral para que sus ventajas nos lleven a vivir mejor. Los familiares, amigos o cualquier persona pueden practicar la atención plena.

SÍGUENOS EN LAS REDES SOCIALES

Puedes acceder a todos los vídeos y fichas en este enlace: [TERAPIA EN CASA CON IGUALA3](#)



INSTAGRAM



FACEBOOK



TWITTER



YOUTUBE



Este boletín se ha enviado a 563 direcciones. La Asociación de Familiares, Amigos y Personas con Daño Cerebral de Castilla La Mancha, IGUALA3, te lo ha enviado porque has facilitado tus datos de contacto, pero si no quieres recibir los siguientes boletines, simplemente escríbenos a igual3@igual3.org comunicando tu decisión. Gracias



Castilla-La Mancha