

A person is seen from behind, sitting in a meditative pose on a rocky cliff. The sun is setting over the ocean, creating a warm, golden glow. The person's silhouette is dark against the bright sky and water.

GUÍA DE PRÁCTICAS DE MINDFULNESS PARA MOMENTOS DE ESTRÉS

Introducción y orientaciones para iniciarse en la práctica del mindfulness como herramienta útil para el contexto estresante generado por la emergencia sanitaria del COVID-19

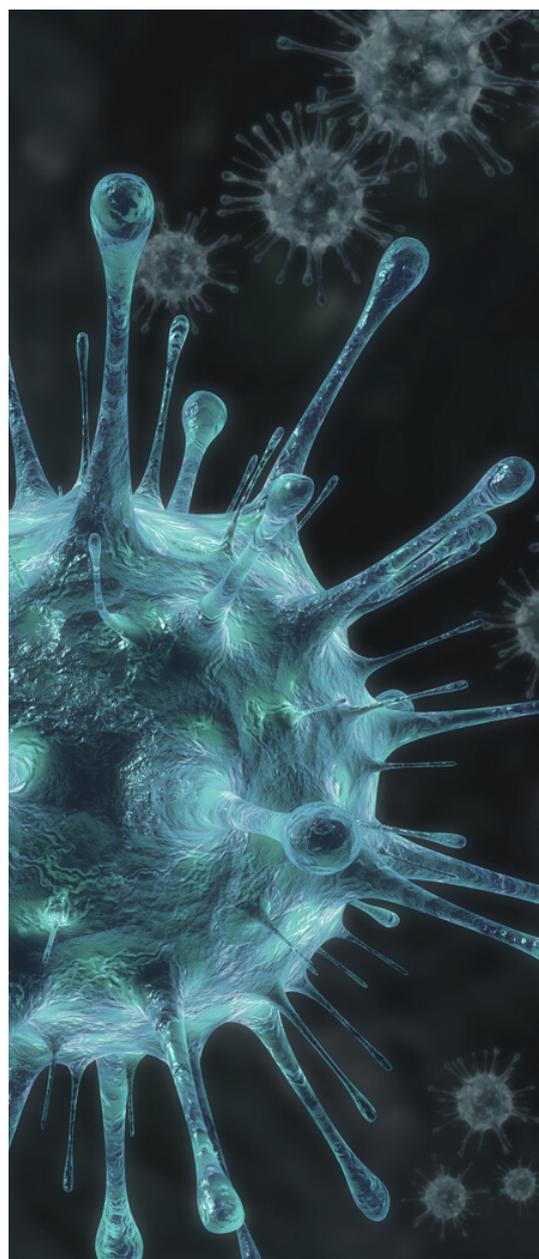
GRUPO DE
INTERVENCIÓN
PSICOLÓGICA EN
CATÁSTROFES E
EMERGENCIAS

Colexio Oficial
de Psicología
de Galicia

POR QUÉ HACER ESTA GUÍA DE PRÁCTICAS EN ESTE MOMENTO

El **confinamiento** por la alerta sanitaria que vivimos por el COVID-19 nos ha situado de repente en una nueva realidad a la que adaptarnos de forma abrupta, la de estar en casa sin poder salir durante semanas y por un tiempo indeterminado. Esto nos ha obligado a todos y todas a rehacer casi totalmente nuestras rutinas diarias. A las tensiones que nos puede crear esta realidad compartida en casi todo el mundo se añade el miedo y la angustia que podemos sentir en mayor o menor medida al contagio por este nuevo virus. Angustia por nosotros, por nuestros seres queridos, por nuestra comunidad, por nuestra realidad. Muchos de nosotros podemos estar viviendo esta situación desde el confinamiento en nuestra casa. Siendo conscientes de que otras muchas personas sois quienes estáis en primera línea velando por nuestra salud, exponiéndoos por el bienestar común. El **estrés normal** que seguro os implica esta situación podéis llevarlo cada cual de distinta forma, sabiendo que a veces podemos sentir que la situación nos desborda. Reconocer que algo nos está afectando es el primer paso para poder proporcionarnos lo que necesitamos en cada momento.

Esta breve guía de prácticas nace con la intención de contribuir en la medida de lo posible a **reducir el malestar** que podamos y podáis sentir por las nuevas situaciones y realidades que nos tocan vivir en este momento. Nace con la intención de dotarnos de nuevas y sencillas herramientas internas pero también de permitirnos crear el espacio que necesitamos de autocuidado, de darnos permiso para reconocer cómo estamos y lo que necesitamos.



¿DE QUÉ HABLAMOS CUANDO DECIMOS MINDFULNESS?

Nos referimos a la capacidad de **vivir la vida de un modo mucho más pleno**, una vida en el presente, atenta y consciente a lo que nos sucede, de lo que hacemos o de lo que evitamos hacer, sentir o pensar; aprendiendo a **aceptar** toda nuestra experiencia interna y externa.

Aprender a vivir en el presente, de una forma más consciente nos da la oportunidad de cambiar los aspectos de nuestra vida que no nos gustan, que nos hacen sufrir, o que nos impiden crecer emocional o intelectualmente, crecer como personas. Nos permite cambiar nuestra perspectiva de cómo ser más felices y aumentar nuestro bienestar.

Con la **práctica regular** de mindfulness podemos conseguir:

- Aprender a vivir el presente.
- Ser más conscientes.
- Conectar con nosotros y nosotras mismas.
- De cómo nos tratamos y cómo tratamos a otras personas.
- Aprender a relacionarnos desde la aceptación y no tanto desde el juicio.
- Gestionar mejor pensamientos y emociones que nos hacen sufrir.
- Ayudarnos a manejar el estrés y la ansiedad.
- Valorar las pequeñas cosas.

En definitiva, nos ayuda a aumentar el nivel de bienestar, a tener una vida más plena y a estar mejor con nosotros y nosotras mismas. A crecer como personas.

El mindfulness **no es relajación** ni las prácticas son prácticas de relajación. Es un **método de observación y atención consciente** a toda nuestra experiencia, interna e externa, sensaciones, pensamientos, emociones, patrones de conducta... Lo que nos permite aprender una nueva forma de responder a las situaciones que se nos presentan en la vida cotidiana y no simplemente reaccionar a ellas.



¿QUÉ PUEDES ENCONTRAR EN ESTA BREVE GUÍA?

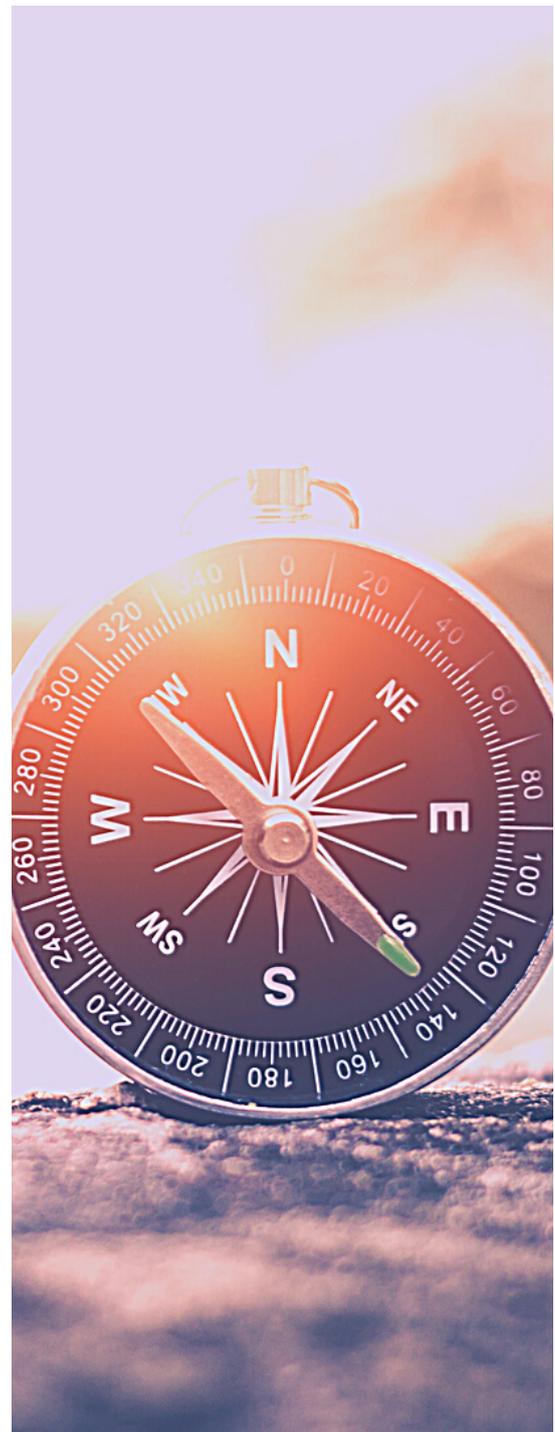
Esta guía está integrada por **7 prácticas** de mindfulness que podemos realizar tanto en espacios más íntimos, en el caso de algunas de ellas, como en momentos cotidianos de nuestra vida diaria, en el caso de otras. La intención es que podamos **integrarlas en nuestra rutina** y que sean recursos útiles en los momentos difíciles que podamos encontrar a lo largo de la jornada.

La descripción de cada una de ellas en el apartado posterior te servirá para poder ir probando cada una, en el orden sugerido o en el que tu prefieras.

¿Para qué te pueden servir estas prácticas?

Cada práctica está pensada para profundizar en un aspecto en concreto, pero todas tienen una base común, darnos el espacio necesario para conectar con cómo nos sentimos.

Todas están elegidas pensando por un lado en su sencillez, de contenido y de duración, para facilitar la práctica, y por otro en los beneficios que pueden reportar en nuestro día a día ya que son fácilmente trasladables a este, especialmente algunas de ellas. Solo es necesario tener la intención de hacerlo y planificarse para experimentar y comprobar lo que nos pueden aportar.



INDICACIONES PARA FACER AS PRÁCTICAS

La mente de mono

No te preocupes si durante la práctica percibes que tu cabeza se va constantemente de esta. No solo te pasa a ti, ¡nos pasa a todos y a todas! Es lo que llamamos tener mente de mono. Algunos y algunas de nosotros lo que hemos descubierto es que nuestra mente es la de un mono borracho con un escorpión en la cola. No hay manera, **nunca está quieta**, va del pasado al futuro a veces con tanta rapidez que tardamos tiempo en darnos cuenta de que nos hemos perdido. No te preocupes, cuando te des cuenta simplemente observa dónde estás y **vuelve a traerla con amabilidad** a la práctica nuevamente. Una y otra vez. Una y otra vez. Una y mil veces. Todas las que sean necesarias. Con amabilidad.

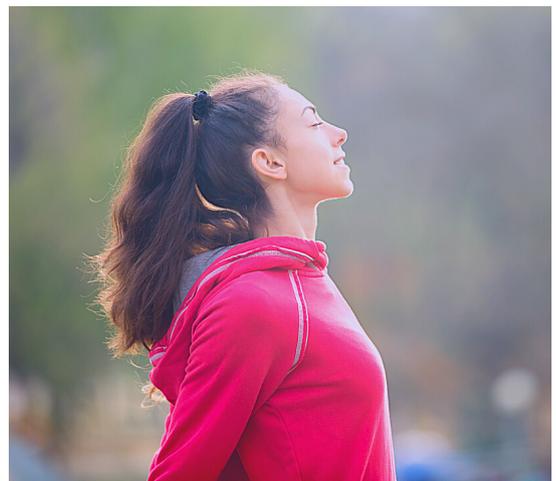


La importancia de la respiración y el cuerpo

En todas las prácticas de mindfulness están la respiración y el cuerpo como principales elementos de soporte de la atención. La respiración y el cuerpo son **anclas** a las que volver siempre que lo necesitemos. Funcionan para nuestra mente como un puerto seguro en los momentos de tempestad interna o externa. **Volvemos a ellos** constantemente. Una y otra vez. Porque siempre están ahí, disponibles para nosotros.

Y si el tiempo que te requieren las prácticas es un problema, recuerda siempre:

Si tienes tiempo para respirar, tienes tiempo para practicar.



INDICACIONES PARA HACER LAS PRÁCTICAS

Lugar para practicar

Elige previamente un lugar donde realizar las prácticas **cómodamente** y **sin que te molesten**. Si es en casa intenta que siempre sea el mismo sitio para facilitar la rutina.



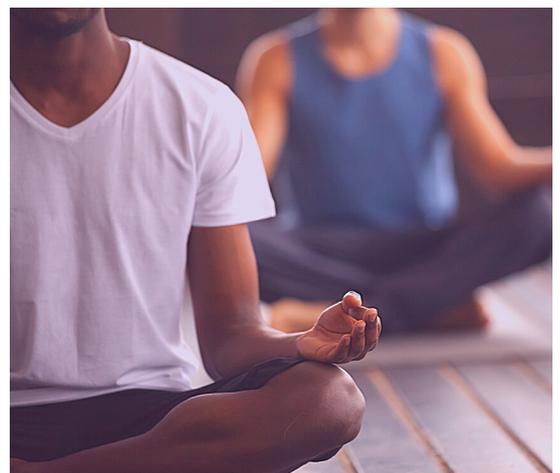
La postura en las prácticas

Podemos hacerlas **sentada/o** en una silla, o bien en el suelo sobre un cojín, o incluso **tumbado/a** si estás más cómodo/a.

La intención con la postura es que sea de **alerta**, erguida, pero **relajada** a la vez. Que te permita estar con atención pero sin tensión innecesaria. Si te sientas en una silla sitúa los pies paralelos y bien apoyados en el suelo. Las manos colocadas sobre las piernas y la espalda recta pero relajada.

¡Si la haces tumbado/a recuerda que la intención no es que te duermas! Con comodidad pero no tanto que te quedes dormido o dormida.

Puedes hacer las prácticas con los **ojos** cerrados o si lo prefieres con los ojos abiertos, descansando la mirada a unos 45°, sin mirar a nada en concreto. Durante la práctica **evita moverte** a no ser que sea para ajustar la postura, no te rasques si te pica, no muevas los pies ni el cuerpo... Cuanto más inmóvil estés más fácilmente contactarás con un estado de calma.



INDICACIONES PARA HACER LAS PRÁCTICAS

Practicar

Como su propio nombre indica estos audios son prácticas, es decir, es necesario hacerlas con **constancia** para que se conviertan en un **recurso**. Fortalecerlas e internalizarlas para que podamos recurrir a ellas en los momentos del día a día que las necesitemos.

Pero eso no se consigue si no se practica. No son tan útiles si solo las utilizamos cuando estamos mal. Es como querer aprender a nadar en mar abierto con temporal en vez de en una piscina.



En qué orden practicar

Las prácticas que te presentamos están **en un orden determinado, pero siéntete libre para probarlas en el orden que prefieras**. Empezamos por la básica de mindfulness de atención a la respiración y vamos incluyendo prácticas que puedes llevar a tu día a día por su sencillez de ejecución y duración, terminando con las tres últimas prácticas que requieren un espacio más íntimo para hacerlas inicialmente, pero que nos dotan de recursos también trasladables a nuestra rutina diaria.

La descripción de cada una de ellas en el apartado posterior te será de utilidad si optas por probarlas a tu gusto.

Solo una **sugerencia** en este caso, **intenta realizar todas** para así poder experimentar directamente cada una de ellas.



Práctica de atención a la respiración

DURACIÓN DE 9:29 MINUTOS



Esta es la **práctica básica** en el mindfulness. Simplemente centramos la atención en la respiración, sin intentar modificar nada en ella, solo observamos, aceptando lo que se presenta y **descansando en el ritmo de respiración**.

Notando cuando la mente se nos va a otras cosas y volviendo a traerla a la respiración una y otra vez.



ESCUCHA AQUÍ: [ENLACE](#)



Práctica de la respiración en calma

DURACIÓN DE 12:30 MINUTOS



Durante esta práctica jugamos con el **ritmo de la respiración** para modificarlo levemente, **enlenteciéndolo y haciéndolo más profundo**. Contactamos con nuestro ritmo interno de calma, distinto en cada momento, para poder descansar en él.

Un ritmo lento y profundo de respiración está directamente relacionada con un enlentecimiento de la mente y del corazón.



ESCUCHA AQUÍ: [ENLACE](#)

Práctica de atención a la respiración breve

DURACIÓN DE 4:50 MINUTOS



Es una invitación a tomar contacto con nosotras y nosotros mismos y nuestra experiencia, en cualquier momento del día. Está **diseñada para trasladarla a nuestra jornada**. Podemos hacerla una o varias veces a lo largo del día, siempre que la necesitemos. La diferencia con la de Stop está en que en esta paramos más en las distintas partes de nuestra experiencia, pero de forma también rápida para que no interfiera en las obligaciones cotidianas.



ESCUCHA AQUÍ: [ENLACE](#)



STOP (Para, Tómate un respiro, Obsérvate, Prosigue)

DURACIÓN DE 2:37 MINUTOS



Con esta práctica podemos obtener un estado de calma momentánea y desconectar de aquello que nos esté causando malestar. Simplemente tenemos que **interrumpir brevemente nuestra actividad, parar un instante y darnos cuenta de cómo estamos**. Es una práctica muy sencilla que podemos hacerla en cualquier momento del día, de ahí su potencia. Podemos hacerla cuando cambiamos de actividad, antes de hacer algo importante, si nos encontramos agobiados o agobiadas, o simplemente para enlentecer el ritmo diario.



ESCUCHA AQUÍ: [enlace](#)

Práctica de body scan o escaneo corporal

DURACIÓN DE 11:24 MINUTOS



El escáner corporal es una de las **prácticas base del mindfulness**. En ella **recorremos todo el cuerpo** con mayor o menor detalle con la intención de contactar con cada una de las partes. Tanto las que están más presentes normalmente como las que están más en silencio. Es una práctica **muy relajante** y hay personas que la utilizan precisamente antes de dormir para conciliar mejor el sueño o para reducir la tensión. A diferencia de las anteriores, la postura preferente de práctica es la de tumbados/as. De ahí que el riesgo de quedarnos dormidos/as sea muy alto. Para evitarlo ponte en una postura cómoda pero no tanto como para dormirte.



ESCUCHA AQUÍ: [enlace](#)



RAIN (Reconocer, Aceptar, Investigar, No Identificarse/Nutrirse)

DURACIÓN DE 10:24 MINUTOS



Esta práctica nos ayuda a **reconocer lo que nos hace daño** y en lugar de huir, adoptar una posición de **aceptación** profunda y benevolente, de **autoindagación** y **cuidado**.

En nuestro día a día podemos utilizarla cuando una situación nos desborda o para ser conscientes de lo que desencadena nuestras reacciones emocionales intensas aprendiendo a dejarlas pasar.



ESCUCHA AQUÍ: [enlace](#)

Práctica del tacto tranquilizador y autocuidado

DURACIÓN DE 13:06 MINUTOS



En esta práctica experimentamos con el **tacto amable** en distintas partes del cuerpo con la intención de descubrir cuál es el que más nos calma para poder descansar en él y proporcionarnos el **cuidado** y el **sostén** que necesitamos en los momentos difíciles internos y/o externos. Descubrir estos pequeños gestos de soporte nos da la oportunidad de poder recurrir a ellos durante el día en los momentos que los necesitemos.



ESCUCHA AQUÍ: [enlace](#)



Y si deseas profundizar más:



Puedes ponerte en contacto con el GIPCE en el COPG en el siguiente correo: copgalicia@copgalicia.gal

Todos los audios para las prácticas están disponibles en www.copgalicia.gal/guia-mindfulness

El **texto** y las **prácticas** de esta Guía han sido elaborado y guiadas por Sandra Izaguirre García, José Freire Duro y Ana Isabel Martínez Arranz.

La **maquetación** ha sido realizada por Eliana Martíns Alvela.



Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

(Grupo de Intervención Psicolóxica en
Catástrofes e Emerxencias - GIPCE)

Rúa Espiñeira 10, baixo
15706 Santiago de Compostela (A Coruña)

 981 534 049

 copgalicia@copgalicia.gal

 www.copgalicia.gal

