# GUÍA DE PRÁCTICAS DE MINDFULNESS PARA MOMENTOS DE ESTRÉS

Introdución e orientacións para iniciarse na práctica do mindfulness como ferramenta útil para o contexto estresante xerado pola emerxencia sanitaria do COVID-19

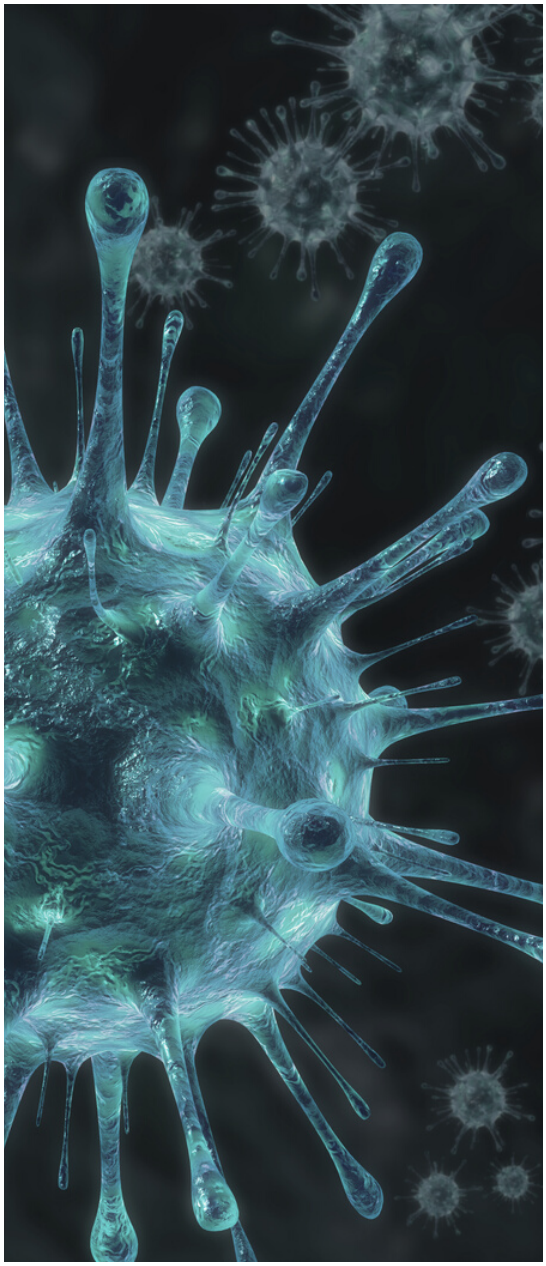
GRUPO DE INTERVENCIÓN PSICOLÓXICA EN CATÁSTROFES E EMERXENCIAS

Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

# POR QUE FACER ESTA GUÍA DE PRÁCTICAS NESTE MOMENTO

Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

O **confinamento** pola alerta sanitaria que vivimos polo COVID-19 situounos de súpeto nunha nova realidade á que adaptarnos de forma abrupta, a de estar na casa sen poder saír durante semanas e por un tempo indeterminado. Isto obrigounos a todos e todas a refacer case totalmente as nosas rutinas diarias. Ás tensións que nos pode crear esta realidade compartida en case todo o mundo engádense o medo e a angustia que podemos sentir en maior ou menor medida ao contaxio por este novo virus. Angustia por nós, polos nosos seres queridos, pola nosa comunidade, pola nosa realidade. Moitos de nós podemos estar vivindo esta situación desde o confinamento na nosa casa. Sendo conscientes de que outras moitas persoas sodes as que estades en primeira liña velando pola nosa saúde, expoñéndovos polo benestar común. O **estrés normal** que seguro vos implica esta situación podedes levalo cada quen de distinta forma, sabendo que ás veces podemos sentir que a situación nos desborda. Recoñecer que algo nos está a afectar é o primeiro paso para poder proporcionarnos o que necesitamos en cada momento.



Esta breve guía de prácticas nace coa intención de contribuír na medida do posible a **reducir o malestar** que poidamos e poidades sentir polas novas situacións e realidades que nos tocan vivir neste momento. Nace coa intención de dotarnos de novas e sinxelas ferramentas internas pero tamén de permitirnos crear o espazo que precisamos de autocoidado, de darnos permiso para recoñecer como estamos e o que precisamos.

# DE QUE FALAMOS CANDO DICIMOS MINDFULNESS?

Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

Referímonos á capacidade de **vivir a vida dun xeito moito máis pleno**, unha vida no presente, atenta e consciente ao que nos acontece, do que facemos ou do que evitamos facer, sentir ou pensar; aprendendo a **aceptar** toda a nosa experiencia interna e externa.

Aprender a vivir no presente, dunha forma máis consciente dános a oportunidade de cambiar os aspectos da nosa vida que non nos gustan, que nos fan sufrir, ou que nos impiden medrar emocional ou intelectualmente, crecer como persoas. Permítenos cambiar a nosa perspectiva de como ser máis felices e aumentar o noso benestar.

Coa **práctica regular** de mindfulness podemos conseguir:

- Aprender a vivir o presente.
- Ser máis conscientes.
- Conectar con nós mesmos/as.
- De como nos tratamos e como tratamos a outras persoas.
- Aprender a relacionarnos desde a aceptación e non tanto desde o xuízo.
- Xestionar mellor pensamentos e emocións que nos fan sufrir.
- Axudarnos a manexar o estrés e a ansiedade.
- Valorar as pequenas cousas.

En definitiva, axúdanos a aumentar o nivel de benestar, a ter unha vida máis plena e a estar mellor con nós mesmos/as. A medrar como persoas.

O mindfulness **non é relaxación** nin as prácticas son prácticas de relaxación. É un **método de observación e atención consciente** a toda a nosa experiencia, interna e externa, sensacións, pensamentos, emocións, patróns de conduta... O que nos permite aprender unha nova forma de responder ás situacións que se nos presentan na vida cotiá e non simplemente reaccionar a elas.

# QUE PODES ATOPAR NESTA BREVE GUÍA?

Esta guía está integrada por **7 prácticas** de mindfulness que podemos realizar tanto en espazos máis íntimos, no caso dalgunhas delas, como en momentos cotiáns da nosa vida diaria, no caso doutras. A intención é que poidamos **integralas na nosa rutina** e que sexan recursos útiles nos momentos difíciles que poidamos atopar ao longo da xornada.

A descrición de cada unha delas no apartado posterior servirache para poder ir probando cada unha, na orde suxerida ou na que ti prefiras.

## Para que che poden servir estas prácticas?

Cada práctica está pensada para afondar nun aspecto en concreto, pero todas teñen unha base común, darnos o espazo necesario para conectar con como nos sentimos.

Todas están elixidas pensando por un lado na súa sinxeleza, de contido e de duración, para facilitar á práctica, e por outro nos beneficios que poden reportar no noso día a día xa que son facilmente trasladables a el, especialmente algunhas delas. So é necesario ter a intención de facelo e planificarse para experimentar e comprobar o que nos poden achegar.

# INDICACIÓNS PARA FACER AS PRÁCTICAS

Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

## A mente de mono

**Non te preocupes se durante a práctica percibes que a túa cabeza** se vai constantemente desta. Non so che pasa a ti, pásanos a todos e a todas!!! É o que chamamos ter mente de mono. Algúns e algunhas de nós o que descubrimos é que a nosa mente é a dun mono borracho cun alacrán na cola. Non hai forma, **nunca está quieta**, vai do pasado ao futuro ás veces con tanta rapidez que tardamos tempo en darnos conta de que nos perdemos. Non te preocupes, cando te decates simplemente observa onde estás e **volve traela con amabilidade** á práctica novamente. Unha e outra vez. Unha e outra vez. Unha e mil veces. Todas as que sexan necesarias. Con amabilidade.

## A importancia da respiración e do corpo

En todas as prácticas de mindfulness están a respiración e o corpo como principais elementos de soporte da atención. A respiración e o corpo son **áncoras** ás que volver sempre que o necesitemos. Funcionan para a nosa mente como un porto seguro nos momentos de tempestade interna ou externa. **Volvemos a eles** constantemente. Unha e outra vez. Porque sempre están aí, dispoñibles para nós.

E se o tempo que te requiren as prácticas é un problema lembra sempre:

**Se tes tempo para respirar, tes tempo para practicar.**

# INDICACIÓNS PARA FACER AS PRÁCTICAS

Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

## Lugar para practicar

Elixe previamente un lugar onde realizar as prácticas **comodamente** e **sen que te molesten**. Se é na casa intenta que sempre sexa o mesmo sitio para facilitar a rutina.

## A postura nas prácticas

Podemos facelas **sentada/o** nunha cadeira, ou ben no chan sobre un coxín, ou incluso **tumbado/a** se estás máis cómodo/a.

A intención coa postura é que sexa de **alerta**, erguida, pero **relaxada** á vez. Que che permita estar con atención pero sen tensión innecesaria. Se sentas nunha cadeira sitúa os pés paralelos e ben apoiados no chan. As mans pousadas nas pernas e a espalda recta pero relaxada.

Se a fas tumbado/a lembra que a intención non é que durmas!!! Ponte cómodo/a pero non tanto que quedes durmindo.

Podes facer as prácticas cos **ollos** pechados ou se o prefires cos ollos abertos, descansando a mirada a uns 45º, sen mirar a nada en concreto. Durante a práctica **evita moverte** a non ser que sexa para axustar a postura, non te rañes se che pica, non movas os pés nin o corpo... Canto máis inmóbil esteas máis facilmente contactarás cun estado de calma.

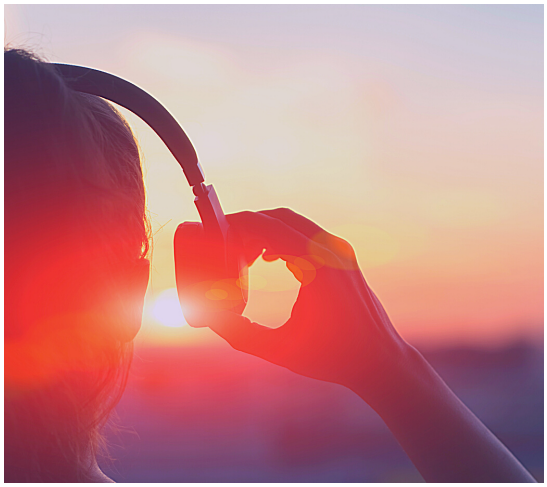
# INDICACIÓNS PARA FACER AS PRÁCTICAS

Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

## Practicar

Como o seu propio nome indica estes audios son prácticas, é dicir, é necesario facelas con **constancia** para que se convertan nun **recurso**. Fortalecelas e internalizalas para que poidamos recorrer a elas nos momentos do día a día que as necesitemos.

Pero iso non se consigue se non se practica. Non son tan útiles se só as utilizamos cando estamos mal. É como querer aprender a nadar en mar aberto con temporal en vez de nunha piscina.



## En que orde practicar

As prácticas que che presentamos están **nunha orde determinada, pero síntete libre para probalas na orde que prefiras**. Empezamos pola básica de mindfulness de atención á respiración e imos incluíndo prácticas que podes levar ao teu día a día pola súa sinxeleza de execución e duración, rematando coas tres últimas prácticas que requiren dun espazo máis íntimo para facelas inicialmente, pero que nos dotan de recursos tamén trasladables á nosa rutina diaria.

A descrición de cada unha delas no apartado posterior serache de utilidade se optas por probalas ao teu gusto.

Só unha **suxestión** neste caso, **intenta realizar todas** para así poder experimentar directamente cada unha delas.

# PRÁCTICAS DE MINDFULNESS

Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

## Práctica de atención á respiración

**DURACIÓN DE 9:29 MINUTOS**

Esta é a **práctica básica** no mindfulness. Simplemente centramos a atención na respiración, sen intentar modificar nada nela, só observamos, aceptando o que se presenta e **descansando no ritmo de respiración**.

Notando cando a mente se nos vai a outras cousas e volvendo traela á respiración unha e outra vez.

**ESCOITA AQUÍ**: enlace

## Práctica da respiración en calma

**DURACIÓN DE 12:30 MINUTOS**

Durante esta práctica xogamos co **ritmo da respiración** para modificalo levemente, **enlentecéndoo e facéndoo máis profundo**. Contactamos co noso ritmo interno de calma, distinto en cada momento, para poder descansar nel.

Un ritmo lento e profundo de respiración está directamente relacionado cun enlentecemento da mente e do corazón.

**ESCOITA AQUÍ**: enlace

# PRÁCTICAS DE MINDFULNESS

Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

## Práctica de atención á respiración breve

**DURACIÓN DE 4:50 MINUTOS**

É unha invitación a tomar contacto con nós mesmos e a nosa experiencia, en calquera momento do día. Está **deseñada para trasladala á nosa xornada**. Podemos facela unha ou varias veces ao longo do día, sempre que a necesitemos. A diferencia coa de Stop está en que nesta paramos máis nas distintas partes da nosa experiencia, pero de forma tamén rápida para que non interfira nas obrigas cotiás.

**ESCOITA AQUÍ**: enlace

## STOP (Para, Toma un respiro, Obsérvate, Prosigue)

**DURACIÓN DE 2:37 MINUTOS**

Con esta práctica podemos obter un estado de calma momentánea e desconectar daquilo que nos estea causando malestar. Simplemente temos que **interromper brevemente a nosa actividade, parar un instante e darnos conta de como estamos**. É unha práctica moi sinxela que podemos facela en calquera momento do día, de aí a súa potencia. Podemos facela cando cambiamos de actividade, antes de facer algo importante, se nos encontramos agobiados ou agobiadas, ou simplemente para enlentecer o ritmo diario.

**ESCOITA AQUÍ**: enlace

# PRÁCTICAS DE MINDFULNESS

Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

## Práctica de body scan ou escaneo corporal

**DURACIÓN DE 11:24 MINUTOS**

O escáner corporal é unha das **prácticas base do mindfulness**. Nela **percorremos todo o corpo** con maior ou menor detalle coa intención de contactar con cada unha das partes. Tanto as que están máis presentes normalmente como as que están máis en silencio. É unha práctica **moi relaxante** e hai persoas que a utilizan precisamente antes de durmir para conciliar mellor o sono ou para reducir a tensión. A diferenza das anteriores a postura preferente de práctica é a de tumbados/as. De aí que o risco de quedar durmidos/as sexa moi alto. Para evitalo ponte nunha postura cómoda pero non tanto como para durmir.

**ESCOITA AQUÍ**: enlace

## RAIN (Recoñecer, Aceptar, Investigar, Non Identificarse/Nutrirse)

**DURACIÓN DE 10:24 MINUTOS**

Esta práctica axúdanos a **recoñecer o que nos fai dano** e en lugar de fuxir, adoptar unha posición de **aceptación** profunda e benevolente, de **autoindagación** e **coidado**.

No noso día a día podemos utilizala cando unha situación nos desborda ou para ser conscientes do que desencadena as nosas reaccións emocionais intensas aprendendo a deixalas pasar.

**ESCOITA AQUÍ**: enlace

Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

# Práctica do tacto tranquilizador e autocoidado

**DURACIÓN DE 13:06 MINUTOS**

Nesta práctica experimentamos co **tacto amable** en distintas partes do corpo coa intención de descobrir cal é o que máis nos calma para poder descansar nel e proporcionarnos o **coidado** e o **sostén** que necesitamos nos momentos difíciles internos e/o externos. Descubrir estes pequenos xestos de soporte dános a oportunidade de poder reccorrer a eles durante o día nos momentos que os necesitemos.

**ESCOITA AQUÍ**: enlace

# E se desexas afondar máis:

Podes poñerte en contacto co GIPCE no COPG no seguinte correo: copgalicia@copgalicia.gal

Todos os audios para as prácticas están dispoñibles en www.copgalicia.gal/guia-mindfulness

O **texto** e as **prácticas** desta Guía foron elaborado e guiadas por Sandra Izaguirre García, José Freire Duro e Ana Isabel Martínez Arranz.

A **maquetación** foi 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

GRUPO DE INTERVENCIÓN PSICOLÓXICA EN CATÁSTROFES E EMERXENCIAS

Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia