

A person is shown in silhouette, sitting in a meditative lotus position on a grassy cliff. They are facing away from the camera, looking out over a vast ocean towards a bright sunset. The sun is low on the horizon, creating a golden glow and a reflection on the water. The sky is filled with soft, wispy clouds. The overall mood is peaceful and contemplative.

GUÍA DE PRÁCTICAS DE MINDFULNESS PARA MOMENTOS DE ESTRÉS

Introducción y orientaciones para iniciarse en la práctica del mindfulness como herramienta útil para el manejo del estrés.



¿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?

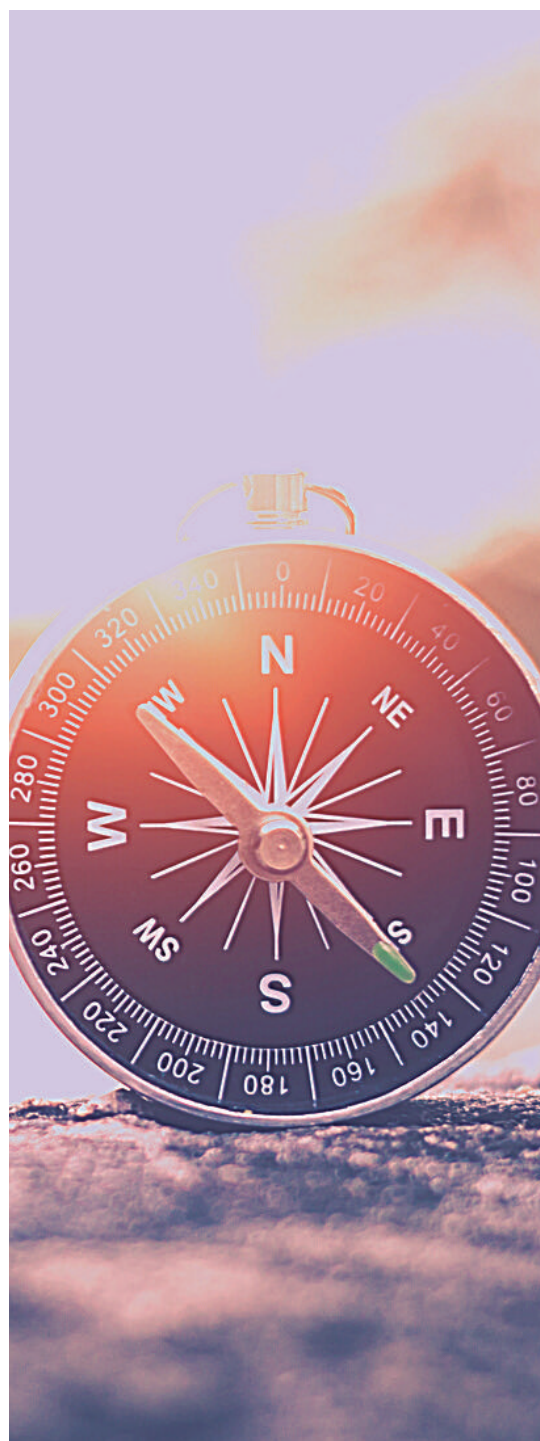
Esta guía está integrada por **7 prácticas** de mindfulness que podemos realizar tanto en espacios más íntimos, en el caso de algunas de ellas, como en momentos cotidianos de nuestra vida diaria, en el caso de otras. La intención es que podamos **integrarlas en nuestra rutina** y que sean recursos útiles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

