

mindfulness

i l'estrès

Amb qui estàs parlant?



Fes click aquí

Hola,

Sóc la Taisya Gomonova, psicòloga del centre Cep de Palamós. En aquest quadern treballarem de manera pràctica la gestió de l'estrès.

El més important és que realitzis **només 1 repte al dia**. No corris, dóna temps al teu cervell per integrar tots els nous coneixements. **Tampoc deixis més de 3 dies entre repte i repte**. La disciplina és fonamental per qualsevol tipus d'aprenentatge.

Abans de començar amb els exercicis, si us plau **llegeix atentament les instruccions**.

Som-hi!

Propietat Intel·lectual


Reservats tots els drets. No es permet la reproducció total o parcial d'aquesta obra, ni la seva incorporació a un sistema informàtic, ni la seva transmissió en qualsevol forma o per qualsevol mitjà (electrònic, mecànic, fotocòpia, enregistrament o altres) sense autorització prèvia i per escrit de la titular del copyright. La infracció d'aquests drets pot constituir un delictes contra la propietat intel·lectual. L'usuari d'aquesta obra podrà visualitzar, imprimir o modificar qualsevol element d'aquesta en format físic i per a ús personal i privat.

© Taisya Gomonova, 2020

Cep | educació i psicologia






Instruccions

A part de llegir el text i visualitzar els vídeos i àudios  (clicant sobre el símbol corresponent), en el present quadern **pots escriure i fer anotacions.**



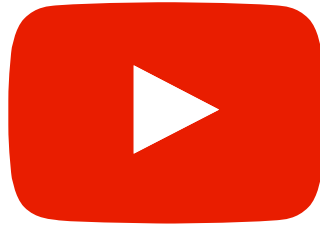
Per tal que les teves anotacions es vagin guardant, fes si us plau aquest breu procediment abans de començar:

1. Obre aquest document al teu telèfon mòbil.
2. Fes un toc a la teva pantalla i busca el símbol  o un de semblant.
3. Tria l'opció "desar a l'app Arxius" clicant a l'icona .
4. Sempre que vulguis obrir aquest quadern, fes-ho a través dels arxius.

Un consell: si portes a la pantalla d'inici la carpeta d'arxius , et serà molt més fàcil l'ús d'aquest quadern al teu dia dia, ja que el tindràs a mà.

Dia 1
ESTRÈS

ESTRÈS



Conceptes claus:

- Estem programats per sobreviure, no per viure.
- Ens passen el triple d'esdeveniments positius que negatius, però al cervell li resulta més útil fixar-se en els negatius per tal de sobreviure.
- Davant una amenaça (real o imaginaria, no importa), el sistema nerviós central activa la resposta automàtica de "fugida o lluita".
- Resposta "fugida o lluita": el cor batega de pressa, s'accelera la circulació sanguínia, els músculs es tensen, incrementa la sudoració, es talla la digestió, s'asseca la boca, tremolen les mans...
- El cervell no sap distingir la realitat de la il·lusió a l'hora d'activar sistema nerviós simpàtic o parasimpàtic.
- Sempre que estem activats a més de 5, és l'estrès qui parla, no la lògica.
- Sota estrès, el cervell sol cometre errors de pensament.

ERRORS DEL PENSAMENT

Pensament polaritzat o dicotòmic (tot o res)

Interpretar els esdeveniments i persones en termes absoluts, sense tenir en compte els graus intermedis, evidenciat amb l'ús de termes com «sempre», «mai» o «tots».

Sobregeneralització

Prendre casos aïllats i generalitzar una conclusió vàlida per a tot. És a dir, treure conclusions d'un sol cas.

Filtre mental

Enfocar-se exclusivament en certs aspectes, usualment negatius i pertorbadors, d'un esdeveniment, fet, circumstància o persona amb exclusió d'altres característiques.

Lectura de pensament

Pressuposar o endevinar les intencions, actituds o pensaments d'altres.

Endevinació

Predir o «profetitzar» el resultat d'esdeveniments abans que succeeixin.

Catastrofització

Imaginar, especular i rumiar el pitjor resultat possible, sense importar la improbabilitat de la seva ocurrència, o pensar que la situació és insuportable o impossible de tolerar, quan en realitat és incòmoda (o molt incòmoda) o inconvenient.

Negació

Tendència a negar problemes, debilitats o errors; és la distorsió oposada al catastrofisme.

Raonament emocional

Formular arguments basats en com se «sent» enlloc de basar-los en la realitat objectiva.

Els "Hauries"

Concentrar-se en el que un pensa que «hauria» de ser en lloc de veure les coses tal com són. Es tracta d'exigències cap a un mateix/a, cap a altres persones o vers la vida. Les paraules claus que poden detectar aquesta distorsió són: "hauria de ...", "no hauria de ... ", "haig de ... ", "ha de ... ", "han de ... "....

Etiquetatge

Relacionada amb la sobregeneralització, consisteix a assignar etiquetes globals a alguna cosa o algú enlloc de descriure la conducta observada objectivament. L'etiqueta assignada és en termes absoluts, inalterables o bé amb fortes connotacions prejudicials.

Personalització

Consisteix en l'hàbit de relacionar, sense base suficient, els fets de l'entorn amb un mateix. També fa que la persona es compari amb altres persones.

Culpabilitat

Culpar els altres dels problemes propis, o culpar-se a un mateix dels problemes aliens.

Repte 1

CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

Quins símptomes físics sents tu sota estrès?

Quins errors de pensaments són freqüents en tu?

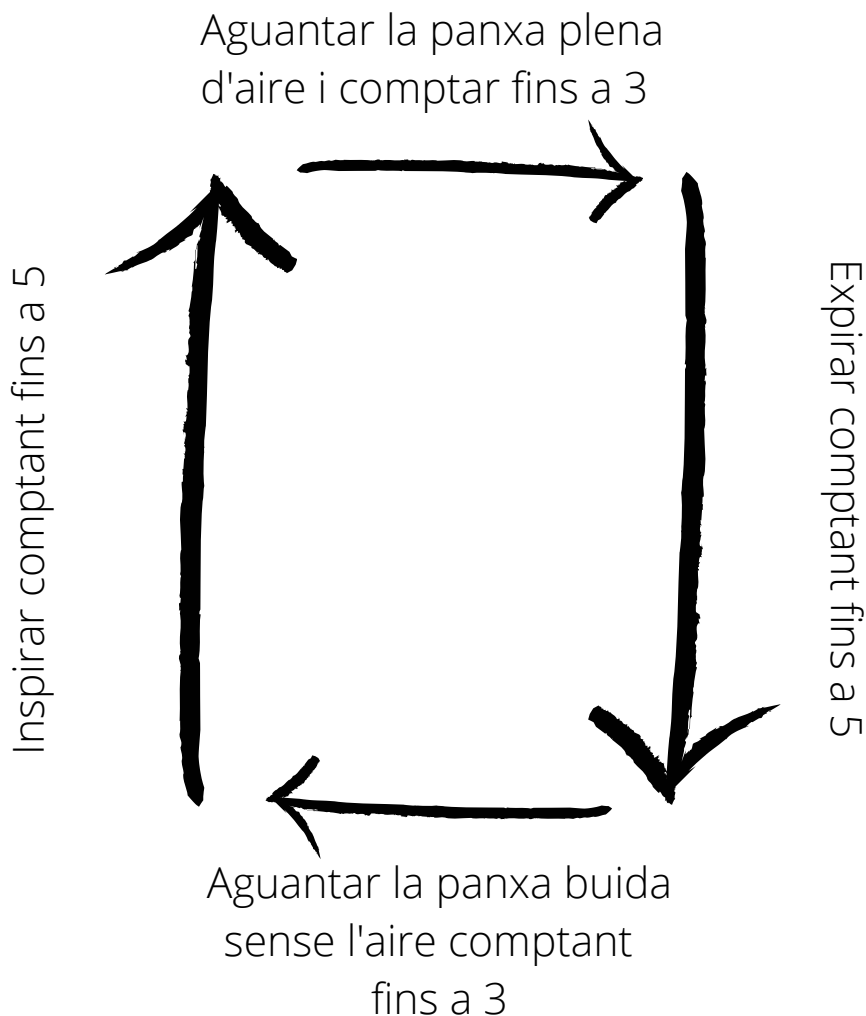
Com sols reaccionar en moments d'estrès? I com t'agradaria actuar sota la pressió?

Repte 1

**Tècnica que et permet trencar la resposta de "fugida o lluita"!
Fes-la un parell de cops al dia.**



RESPIRACIÓ DIAFRAGMÀTICA



Dia 2

MINDFULNESS

MINDFULNESS



Conceptes claus:

- *Mindfulness* (ment plena) = consciència.
 - Ajuda a mantenir la ment en el present i ser conscient de la situació real.
 - Existeixen diverses maneres de practicar *Mindfulness*.
 - Pilars bàsics: **no jutjar, deixar anar, acceptar, tenir paciència, amabilitat i ment del principiant.**
-

Four horizontal grey bars, likely representing a list or a series of notes related to the content above.

Repte 2

CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

Per poder realitzar aquest exercici, si us plau primer observa atentament aquesta taula d'emocions:

amor

intimitat, tendresa, afecte, passió, compassió, empatia, desig, plaer, simpatia, atracció, comprensió...

alegria

optimisme, en pau, acceptació, orgull, satisfacció, il·lusió, respecte, seguretat, feliç, tranquil·litat, calma...

sorpresa

emocionat, confusió, xoc, perplex, sobrepassat, emocionat...

por

inseguretat, ansietat, estrès, preocupació, angoixa, vulnerabilitat, submissió, espant, insignificança, vergonya

fàstig

inquietud, repulsió, menyspreu...

ràbia

frustració, indignació, injustícia, rancor, odi, incomprensió, gelosia, agressivitat, fúria, crítica ...

tristesa

culpable, abandó, solitud, avorriment, ignorat, inferior, decepció, melancolia, nostàlgia, depressió, rebutjat...

Repte 2

CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

Fes aquest exercici de 3 passes:

PAS 1

Identifica les teves emocions **d'aquest moment**

Identifica les teves sensacions corporals d'ara

Identifica: quins pensaments tens ara mateix?

PAS 2

Busca un espai tranquil i dedica 10 minuts a la **PRÀCTICA DE LA RESPIRACIÓ CONSCIENT:**



Repte 2

CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

PAS 3

Identifica **DE NOU** les teves emocions d'aquest moment

Identifica les teves sensacions corporals d'ara

Identifica: quins pensaments tens ara mateix?

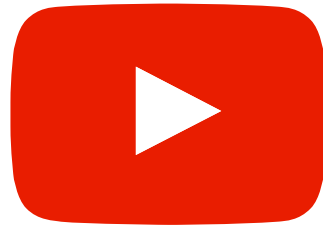
Observa si s'han produït canvis en tu després de realitzar la pràctica de la respiració conscient. Recorda que la teva respiració sempre està amb tu i et pot servir com a àncora per tornar a connectar amb el present. Romandre en el present t'ajuda a veure les coses amb més claredat.

Podem imaginar-nos la ment
com un cel ampli i clar. Tots els nostres
pensaments, emocions i sensacions són
com els fenòmens meteorològics que travessen
el cel, sense afectar la seva
pròpia naturalesa. Núvols, vents, neu i arcs
de Sant Martí vénen i marxen, però
el cel és sempre el mateix, com si fos el
"contenedor" d'aquests fenòmens que
passen. Practiquem deixar que la nostra
ment sigui el cel i permetem que tots
aquests fenòmens mentals i físics sorgeixin i
s'esvaeixin com el temps
canviant. D'aquesta manera, les
nostres
ments poden romandre equilibrades i
centrades, sense ser arrossegades per les
tempestes que passen.

Dia 3

MINDFULNESS I L'ESTRÈS

MINDFULNESS I L'ESTRÈS



Conceptes claus:

- Permet centrar-nos en el present
- Ser més conscients.
- Respondre d'una manera ajustada en comptes de reaccionar de manera automàtica.
- Aplicar els pilars bàsics ens aporta noves maneres de veure i reaccionar a les situacions.
- Ulleres del *Mindfulness*: **vacuïtat, impermanència, interdependència i desaferrament.**

Repte 3

MINDFULNESS I L'ESTRÈS

PENSA EN UNA SITUACIÓ ESTRESSANT

Quina va ser la situació?

Quines emocions vas sentir?

Quins pensaments vas tenir en aquell moment?

Quines sensacions corporals vas tenir?

Com vas reaccionar?

Quines altres opcions de resposta tindries si apliquessis els pilars bàsics o les "ulleres" del *Mindfulness*?

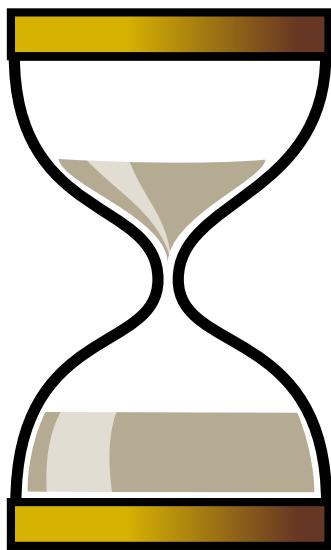
Repte 3

MINDFULNESS I L'ESTRÈS

Busca un espai tranquil i dedica 10 minuts a la **PRÀCTICA DE 3 PASSES:**



Per memoritzar aquest exercici, et pot ser útil la visualització del rellotge de sorra:



Atenció àmplia:
pensaments/emocions/cos

Atenció estreta:
respiració

Atenció àmplia:
espai on ets, altres persones, sons...

Aquesta pràctica és una eina molt potent que et permet sortir dels teus patrons habituals de reacció i aprendre a respondre a les situacions d'una manera més ajustada. Perquè aquesta tècnica funcioni, l'has d'automatitzar. Per això, practica-la en situacions neutres com a mínim tres cops al dia durant una setmana.

Dia 4

MINDFULNESS I COMUNICACIÓ

MINDFULNESS I COMUNICACIÓ



Conceptes claus:

- Hi ha tres estils comunicatius: passiu (tu guanyes, jo perdo), assertiu (tu guanyes, jo guanyo o jo perdo i tu perds) i agressiu (jo guanyo, tu perds).
- Tots tendim a tenir algun d'ells, en funció de la nostra autoestima bàsicament.
- Ser conscient de la nostra resposta de fugida o lluita permet practicar l'assertivitat.

Repte 4

MINDFULNESS I COMUNICACIÓ

PENSA EN UNA CONVERSA DIFICIL

PAS 1

Quina va ser la conversa? No cal que sigui alguna molt complicada, una que et va fer sentir incomoditat ja valdria.

Quines emocions vas sentir?

Quins pensaments vas tenir en aquell moment?

Quines sensacions corporals vas tenir?

A quin estil comunicatiu et vas apropar més?

Passiu

Assertiu

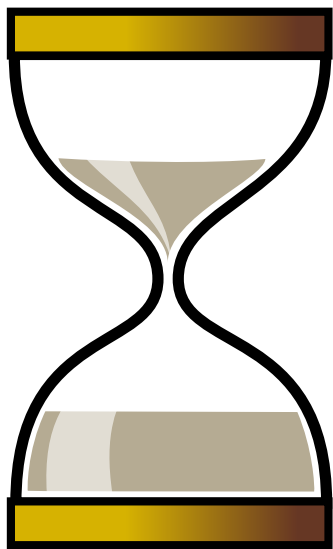
Agressiu

Repte 4

MINDFULNESS I COMUNICACIÓ

PAS 2

Tanca els ulls i practica la següent tècnica de tres passes:



Atenció àmplia:
pensaments/emocions/cos

Atenció estreta:
respiració

Atenció àmplia:
espai on estàs, altres persones, sons...

PAS 3

Ara, un cop has pres consciència del que està passant al teu interior, has pogut ancorar-te en el present gràcies a la teva respiració i has pogut prendre consciència del teu voltant. Observa quines altres opcions de resposta podries haver tingut en aquella conversa difícil que esmentaves a la pàgina anterior. Tria una resposta que sigui respectuosa amb tu i amb els altres per igual.

Dia 5

**MINDFULNESS EN EL DIA DIA:
MENJAR CONSCIENT**

MINDFULNESS EN EL DIA DIA: MENJAR CONSCIENT



Conceptes claus:

- Introduint el *Mindfulness* a la nostra vida diària, no tan sols ens permet respondre en comptes de reaccionar, sinó que, a més a més, ens permet gaudir més de la vida.
- Caminar, menjar, beure, escoltar conscientment, fa que la persona pugui gaudir dels petits plaers.
- Introduir al nostre dia a dia moments de consciència disminueix el 95% de la nostra vida inconscient.
- Entrenar la consciència incrementa la nostra creativitat, és a dir, permet trobar noves maneres d'actuar.
- Menjar conscientment permet gaudir més del menjar i cuidar més del nostre cos.
- Consciència del que em nodreixo (xarxes socials, tv...).

Repte 5

MINDFULNESS I EL MENJAR

Busca un espai tranquil i dedica 10 minuts
A LA **PRÀCTICA DEL MENJAR UNA PANSA:**



IMPORTANT:

És summament important que abans de començar aquest exercici tinguis tres panses davant teu. Si no és el cas, no facis aquesta pràctica, deixa-la per un altre moment i fes la pràctica següent (la d'atenció als sons).

Busca un espai tranquil i dedica 10 minuts a la
PRÀCTICA d'atenció conscient als SONS:



Aquestes dues pràctiques fes-les a qualsevol moment del dia, ja que et permetrà conèixer com aplicar el *Mindfulness* en el teu dia a dia i incorporar-lo a les teves rutines diàries.

Dia 6

**MINDFULNESS EN EL DIA A DIA:
CAMINAR CONSCIENT**

MINDFULNESS EN EL DIA A DIA: CAMINAR CONSCIENT



Conceptes claus:

- Podem estar atents a les sensacions corporals mentre caminem.
- Podem estar atents a la quantitat de passos o a la respiració mentre caminem.
- Podem estar presents en l'espai que ens trobem i com aquest està canviant.
- La pràctica de l'exploració corporal és una gran eina per ser conscients del nostre cos.
- El nostre cos és un gran comunicador del nostre benestar o malestar.

Repte 6

MINDFULNESS I CAMINAR

NOTA IMPORTANT:

Abans de practicar la meditació de caminar conscientment, la nostra ment ha de familiaritzar-se amb l'exploració de les sensacions corporals, per això primer fes a pràctica d'exploració corporal.

Busca un espai tranquil i dedica 10 minuts
A LA **PRÀCTICA D'EXPLORACIÓ CORPORAL:**



Un cop hakis practicat la meditació d'exploració corporal, passa a la següent pràctica. Pots caminar en cercle en un espai tancat, o pots sortir a la natura, però és important que la primera vegada vagis molt a poc a poc, després ja ho adaptaràs al teu ritme.

Busca un espai tranquil i dedica 10 minuts a la
PRÀCTICA DE CAMINAR CONSCIENT:



Dia 7

**MINDFULNESS EN EL DIA A DIA:
CONSCIÈNCIA OBERTA**

MINDFULNESS EN EL DIA A DIA: CONSCIÈNCIA OBERTA



Conceptes claus:

- Els científics recomanen practicar el *Mindfulness* almenys 20 minuts al dia. Si no tens 20 minuts, és que no ets conscient encara del que és important a la vida i et perds en els "haig de...", i llavors l'has de practicar 1 hora al dia!
- Diferència entre la pràctica formal i informal.
- És una pràctica, no una teoria. No es pot aprendre a conduir només amb la teoria.
- Adapta la teva pràctica diària de 20 minuts al teu gust.
- Continua aprenent sobre el tema amb els recursos que tens al final del quadern.
- Apunta els dubtes i tots els *insights* en aquest quadern.

Repte 7

MINDFULNESS I CONSCIÈNCIA OBERTA

Ara ha arribat el moment en el qual podràs incorporar tots els teus coneixements en una sola pràctica.

Busca un espai tranquil i dedica 15 minuts
A LA SEGÜENT **PRÀCTICA DE 5 PASSES:**



Un cop hakis practicat la meditació de 5 passes, pren nota de les sensacions, pensaments, dubtes, *insights*... aprèn a prendre notes sobre les teves meditacions, ja que això et permetrà evolucionar.

RESUM

Conceptes claus:

- L'estrès és inherent a l'humà i, depenent de la predisposició genètica, pot ser més o menys agut o crònic.
- No podem evitar-lo per complet, però si conviure-hi harmònicament.
- Les pràctiques del *Mindfulness* permeten centrar-nos en el present, un espai temporal on no pot conviure l'estrès.
- Hi ha dues maneres de practicar el *Mindfulness*:
 1. **Formal**: reposant la ment en un objecte (respiració, sensacions del cos, sons, gust...)
 2. **Informal**: observar quins estímuls apareixen a la nostra ment, sense aferrar-nos a cap. Ser conscient del que estem fent mentre ho estem fent. Simplement observar amb acceptació, sense jutjar, ni voler canviar res.

TOTES LES PRÀCTIQUES

Exploració corporal:



Respiració conscient:



3 passes (rellotge):



5 passes:



Caminar conscient:



Menjar conscient:

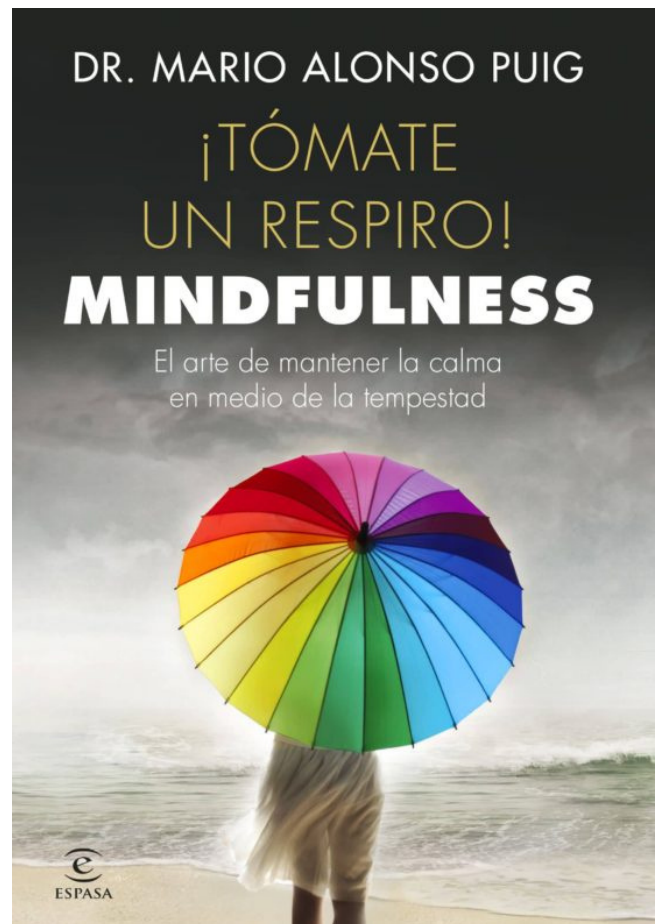
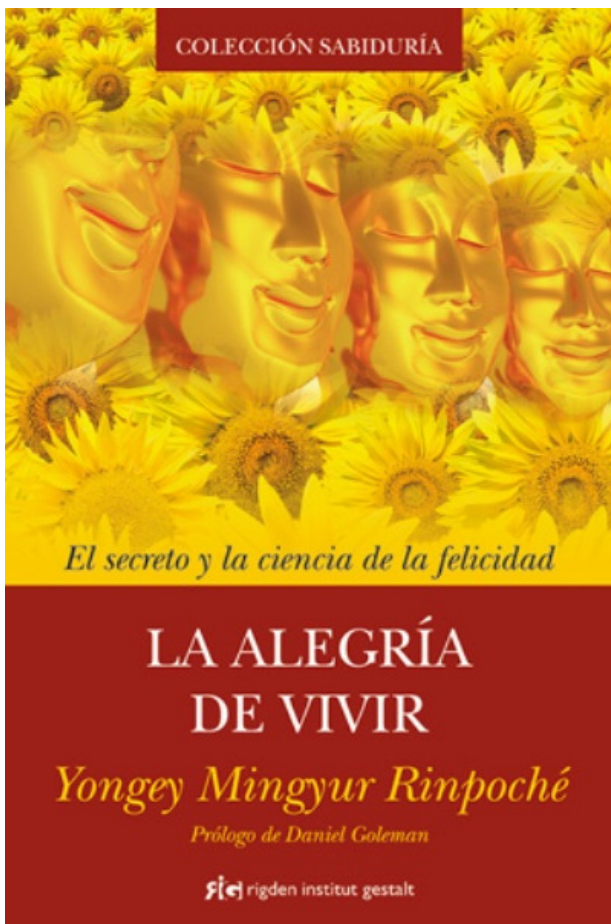


Atenció als sons:



PER SEGUIR APRENENT


Llibres recomanats:



Formació recomanada:

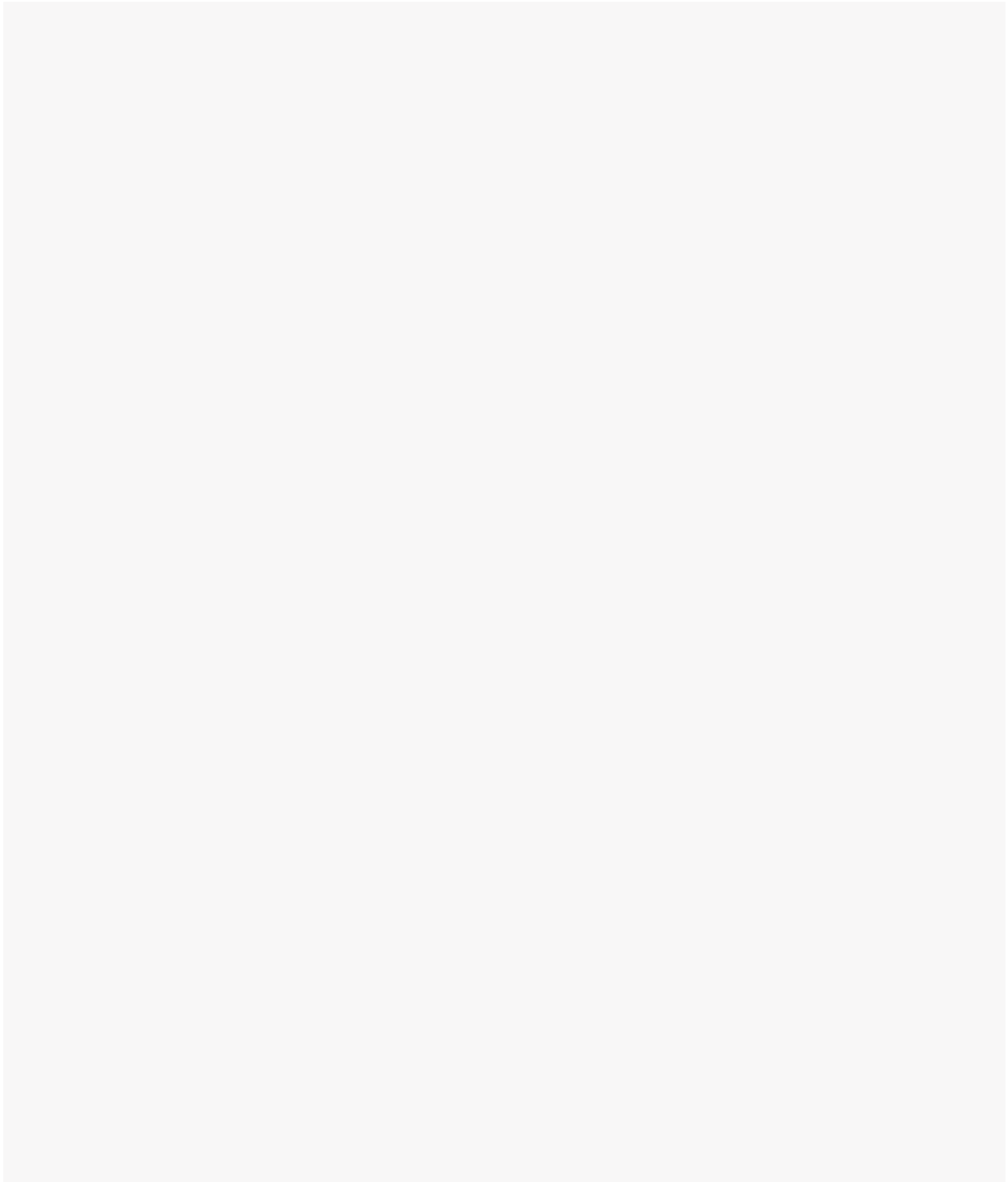
Programa de 2 mesos MBSR (Reducció de l'Estrès Basat en Mindfulness), organitzat pel centre Cep de Palamós.

Cep | educació i psicologia

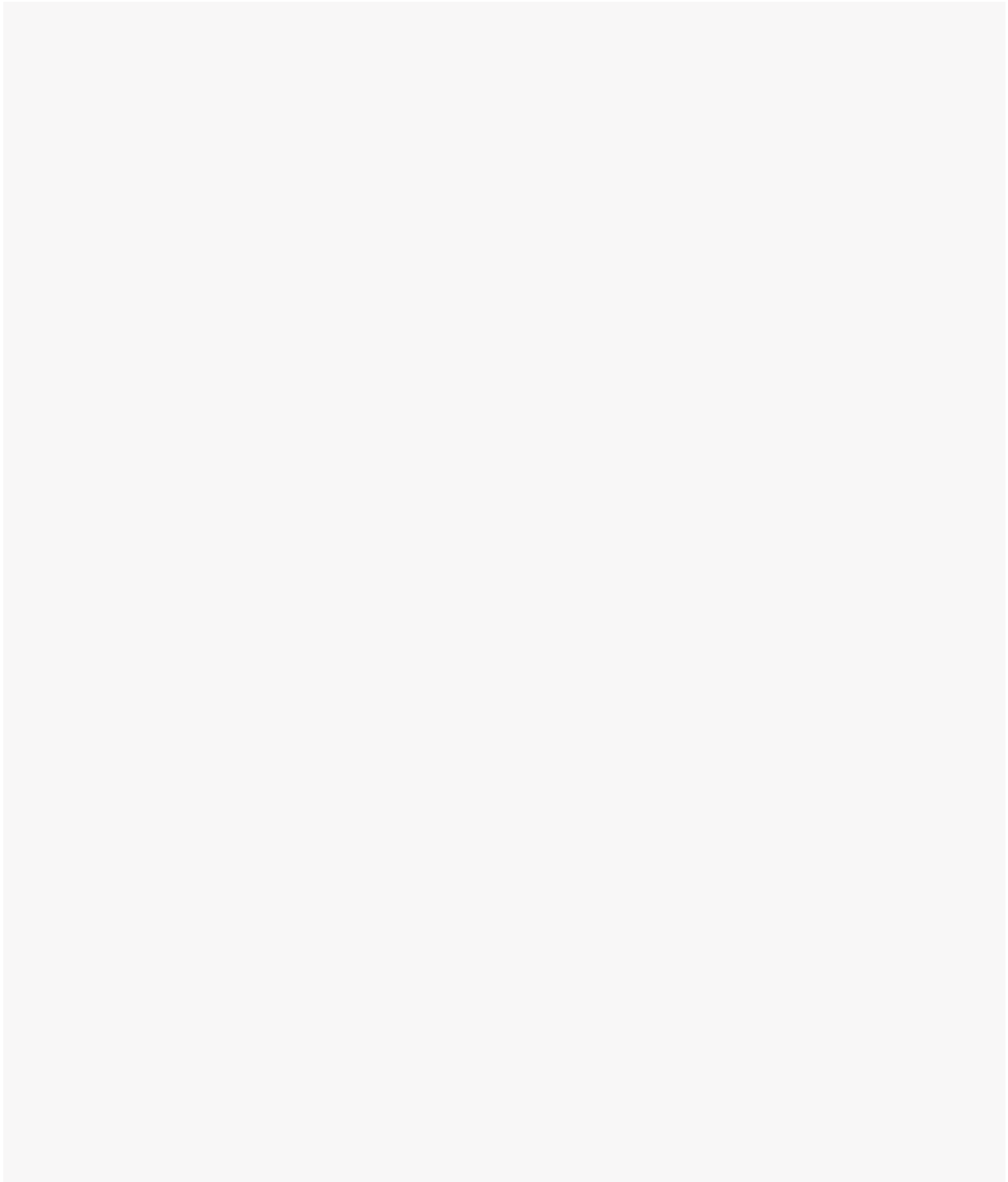
Fes click aquí 

Gràcies

NOTES



NOTES



NOTES

