



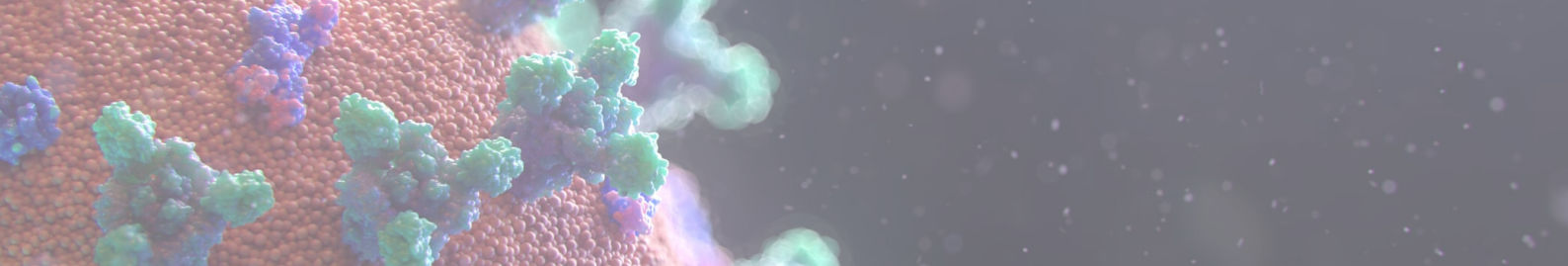
CONSELLS I RECURSOS PRÀCTICS PER GESTIONAR LES EMOCIONS I L'ESTRÈS EN PERIODE DE CONFINAMENT



IL·LUSTRE COL·LEGI DE PROCURADORS
DELS TRIBUNALS DE BARCELONA



PRESENTACIÓ



La situació de pandèmia provocada pel virus del COVID-19 i el llarg confinament que estem vivint generat sentiments com l'ansietat, la tristesa i el desànim per motius molt diversos: la mobilitat limitada, les dificultats en gestionar la convivència a les llars, la cura dels infants i de la gent gran, la incertesa sobre el futur, l'aturada de l'activitat econòmica, el risc de contagi, el patiment dels familiars i amiguets que es troben hospitalitzats, l'absència d'un comiat adequat en cas de defunció, l'adaptació al teletreball amb un allau de disposicions normatives sovint confuses.

L'impacte emocional i físic que la perllongada situació actual està generant és indubtable i en alguns casos pot arribar a provocar estats d'un gran patiment i alts nivells de malestar emocional i físic. La resposta del nostre cos davant d'una situació tan greu fa que després dels primers dies de confinament -amb el desconcert inicial i la necessitat d'adaptar-se ràpidament a les noves circumstàncies- estiguem abocats a patir desequilibris al nostre organisme i al nostre sistema nerviós, tret que ens cuidem amb recursos d'estabilització emocional i amb una activitat diària que mantingui les rutines i una dosi d'exercici físic, amb les limitacions existents.

Per tal de recuperar l'estabilitat emocional i l'energia que ens pot mancar pel desgast de l'estrès és imprescindible comptar amb recursos que facilitin la recuperació i el reequilibri del nostre organisme i sistema nerviós. És molt important ser conscients de les nostres emocions i regular-les perquè no ens desbordin i ens deixem superar per la situació, amb el període de confinament que ja hem viscut i el que ens resta per endavant.

La pràctica de la consciència plena o mindfulness, les tècniques d'estabilització emocional i els exercicis de respiració calmant són eines d'eficàcia contrastada científicament per afrontar situacions d'estrès agut i sostingut, per autoregular-se emocionalment i per alleujar el seu impacte perjudicial. Des de l'Il·lustre Col·legi de Procuradors, a través del Centre d'Estudis de la Procura us volem facilitar una breu guia pràctica de consells i exercicis pràctics, amb la intenció que contribueixin al vostre benestar en aquests moments difícils.

CONSELLS BÀSICS



En cas de no estar afectats per la malaltia podem estar sentint diverses emocions amb alta intensitat i persistents com ara:

- Nerviosisme, agitació o tensió, amb sensació de perill imminent, i / o pànic.
- No deixar de pensar en res més que no sigui la malaltia, o la preocupació per emmalaltir.
- Necessitar estar permanentment connectats amb informacions sobre aquest tema.
- Tenir dificultats per concentrar-nos o interessar-nos per altres assumptes.
- No tenir la capacitat de desenvolupar adequadament tasques quotidianes, amb un sentiment d'angoixa.
- Mantenir un estat d'alerta, analitzant les sensacions corporals, i interpretant-les com a símptomes de malaltia, encara que estiguem bé.
- Dificultats per controlar la preocupació i preguntar de forma obsessiva als familiars pel seu estat de salut.
- Percebre un augment del ritme cardíac, tenir la respiració accelerada amb algun episodi d'hiperventilació, sudoració, i / o tremolors sense causa justificada.
- Presentar problemes per tenir un son reparador.



En aquest cas, es recomana:

- Identificar els pensaments que puguin generar malestar.
- Parlar i pensar permanentment en la malaltia pot fer que apareguin o s'accentuïn símptomes que incrementin el nostre malestar emocional.
- Reconèixer les emocions i acceptar-le, encara que siguin intenses, com quelcom normal en aquesta situació.
- Compartir els problemes i les preocupacions amb algú de confiança. Triar bé les persones amb les que tenir una conversa empàtica i constructiva.
- Tenir restriccions de moviment no significa no socialitzar, Fem servir videotrucades i ensenyem a la gent gran com evitar estar "aïllats en l'aïllament".
- Informar-nos de la situació amb les dades fiables que ofereixen els mitjans oficials i científics i evitar la informació que no provingui d'aquestes fonts, així com les imatges alarmistes.
- Informar els nostres éssers estimats de manera realista. En el cas de menors o persones grans, no convè mentir-los. Cal proporcionar-los explicacions contrastades i adequades al seu nivell de comprensió.
- Evitar la sobreinformació. Estar permanentment connectat no ens farà estar millor informats i podria augmentar la nostra sensació de risc i nerviosisme innecessàriament.
- Contrastar la informació que compartim i no difondre rumors. En cas que fem fa servir xarxes socials per informar-nos, procurar fer-ho a partir de fonts oficials.
- Mantenir una actitud positiva i objectiva, confiant en els recursos propis.
- Ajudar els familiars i amics a mantenir la calma i a tenir un pensament adaptatiu a cada situació.



- Intentar fer vida normal i seguir les rutines, incloent-hi activitats d'oci, exercici físic i/o activitats que ajudin a relaxar-se com la lectura, el ioga, la meditació. Hi ha molts recursos gratuïts disponibles en línia.
- Desconnectar intentant parlar d'altres coses per sortir del bucle de discursos angoixants i catastròfics. Ens serà útil per enfortir-nos.
- Estimular les actituds positives (amor, alegria, felicitat...) i deixar-se contagiar positivament dels altres membres amb qui conviu i / o amb qui mantingui la comunicació. Cultivar aquestes emocions activa els neurotransmissors serotonina i dopamina i les hormones acetilcolina i oxitocina que faciliten l'equilibri físic i mental i el sistema immunitari.
- Tenir més paciència de l'habitual i un sentiment d'amor i protecció envers els fills, sobretot si són menors, adaptant els estils patern-maternals. Aquests dies de confinament són una bona ocasió de connectar i passar més temps junts.
- Fer servir un estil de comunicació assertiu, evitant l'agressivitat verbal, en especial quan emergeix la ira, ja que podria provocar conflictes no desitjats i gens útils. L'assertivitat li permetrà expressar les seves emocions, les seves necessitats i les seves peticions clarament.
- Practicar l'escolta activa, atenent a la informació que li comuniquin així com a l'estat emocional de qui parla, sense interrompre'l ni jutjar-ho mentre parla, respectant els espais de silenci per permetre que expressi tot allò que li vol dir.
- Per les parelles, és essencial en aquests dies la configuració d'un veritable amor racional o amor intel·ligent, amb respecte, oxigenant la parella perquè cadascú tingui els seus espais individuals.



En cas de pertanyer a la població de risc d'acord amb les indicacions de les autoritats sanitàries

En aquest cas, a més dels anteriors consells, es recomana:

- Seguir les recomanacions i mesures de prevenció que determinin les autoritats sanitàries.
- Confiar en els nostres sanitaris perquè saben que han de fer i estan preparats i motivats per atendre'ns en cas que sigui necessari.
- Informar-se de forma realista.
- No trivialitzar el seu risc per intentar evadir la sensació de por o aprensió a la malaltia.
- No magnificar el risc real que té. Cal ser prudents sense arribar a l'extrem d'alarmar-se i entrar en pànic.
- Si li recomanessin mesures d'aïllament, tingui en compte que és una situació que pot causar estrès, ansietat, solitud, frustració, avorriment i/o ràbia, juntament amb sentiments de por i desesperança i els efectes poden durar o aparèixer fins i tot posteriorment al confinament.
- Intentar mantenir-se ocupat i connectat amb els seus éssers estimats.
- Generar una rutina diària i aprofiti també per fer aquelles coses que li agraden però que habitualment no pot realitzar per falta de temps (llegir llibres, veure pel·lícules, etc.).
- Introduir en la seva rutina exercicis de respiració, relaxació i meditació que li permetran reduir l'activació física i mental i li permetran descansar més..



Si estem patint la malaltia

En aquest cas, es recomana especialment:

- Gestionar els seus pensaments intrusius i catastrofistes, intentant no posar-se en el pitjor de forma anticipada.
- No alarmar-se innecessàriament i ser realista, tenint en compte el gran nombre de persones que es recuperen de la malaltia.
- Pensar també en aquells recursos interns que el van ajudar en situacions similars i en d'altres malalties que hagi superat amb èxit.
- Seguir amb atenció les recomanacions i mesures de prevenció que estableixin les autoritats sanitàries.



QUÈ CAL SABER DE L'ESTRÈS



Entendre l'estrès

L'estrès és una resposta de el sistema nerviós a un esdeveniment o una situació que es percep com una amenaça. El llenguatge mèdic l'ha adoptat de l'àmbit de la física, on s'utilitza per descriure la força aplicada a un metall i la reacció d'ell mateix (pot doblegar-se i recuperar el seu estat original, o bé trencar-se). Segons aquesta definició, "estrès" significa el màxim de tensió que una persona pot suportar sense patir conseqüències físiques o psicològiques.

Dit d'una altra manera, l'estrès seria aquesta sensació d'opressió que sembla estar a punt d'asfixiar a qui la pateix i genera estats emocionals intensos de por, ira, tristesa, o sentiments de frustració, inquietud, impotència o desconcert. Per tant, és normal que la situació actual oirigini una espècie de "muntanya russa emocional".

L'estrès forma part de l'instint de supervivència dels els éssers humans; són reaccions automàtiques necessàries per a la adaptació i la supervivència, com tremolar quan fa fred o eludir el dolor físic mitjançant un acte reflex. Aquestes reaccions estan governades pel sistema nerviós i es produeixen sense la intervenció conscient de l'individu. No obstant, hi ha algunes qüestions tenir en compte i que ens ajudaran a suportar el dia a dia i a relacionar-nos d'una forma més eficaç, funcional i amable, amb nosaltres mateixos així com les persones del nostre entorn.

En una situació com l'actual que provoca estrès agut per les amenaces externes i les nombroses preocupacions s'activa el nostre cervell preparant el cos per fer front a les circumstàncies que poden posar en perill la nostra vida, la salut dels



éssers estimats o la nostra economia.

Ens trobem en una situació d'emergència amb events que poden causar trauma davant la qual la intervenció més útil està dirigida a estabilitzar a la persona, fer-la experimentar una sensació d'alleujament proporcionant-li tècniques de relaxació simples i immediates.


Com es manifesta l'estrès:

La fase d'activació

Davant la percepció d'una situació d'estrès com la que estem vivint, l'organisme comença a desenvolupar una sèrie d'alteracions d'ordre fisiològic i psicològic (ansietat, inquietud, etc.) que el predisposen per enfrontar-se a la situació estressant.

L'aparició d'aquests símptomes està influïda per factors com els paràmetres físics dels estímuls externs (les informacions sobre la pandèmia i la seva repercusió a tots els nivells) i de la pròpia personalitat i entorn proper de cadascun (el grau d'amenaça percebut de forma subjectiva i el grau de control sobre la situació o la capacitat de resiliència).

En aquesta fase el cos es comporta d'una manera funcional, avisant-te i preparant-te per afrontar un estressor. Tots els recursos energètics de




l'organisme es posen al nostre servei per posar-nos en alerta davant l'amenaça, segregant-se adrenalina i l'hormona de l'estrès, el cortisol.

La fase de resistència

Si l'estrès persisteix o si apareixen estressors addicionals la intensitat de la lluita contra la dificultat augmenta. Suposa la fase d'adaptació o resistència a la situació estressant.

En aquesta fase es desenvolupen un conjunt de processos fisiològics, cognitius, emocionals i comportamentals destinats a "negociar" la situació d'estrès de la manera menys lesiva per a la persona. Si finalment es produeix una adaptació, els nivells d'hormones d'estrès es normalitzen però aquest reajustament del cos no està exempt de costos, com ara: disminució de la resistència general de l'organisme, disminució de l'rendiment de la persona, menor tolerància a la frustració o presència de trastorns fisiològics més o menys permanents i també de caràcter psicossomàtic.

D'una banda, la pràctica proporciona l'oportunitat de connectar amb la tensió corporal i, precisament, posar aquí el focus de l'atenció alleuja la tensió (sempre que no lluitem contra ella i li donem un espai, reconeixent-la, acceptant, sense resistir-nos) . A nivell mental, pràctiques com la meditació creen l'espai per observar i distanciar-se de les preocupacions, de les exigències i les pressions que podrien causar l'estrès. La resposta de relaxació s'activa d'aquesta manera i l'estrès retrocedirà fins a un nivell que resulta sostenible.



La pràctica diària dels exercicis que es proposen en aquesta guia i d'altres que s'ofereixen mitjançant càpsules de benestar en format vídeo repercutiran molt positivament per sostenir les tensions provocades dels potents estressors però, sobretot, per evitar arribar a la següent fase, la d'esgotament.

La fase d'esgotament

Si l'estrès a llarg termini no desapareix i els mecanismes d'adaptació no resulten eficients s'entra en la fase d'esgotament on els trastorns fisiològics, psicològics o psicosocials tendeixen a ser crònics o irreversibles.

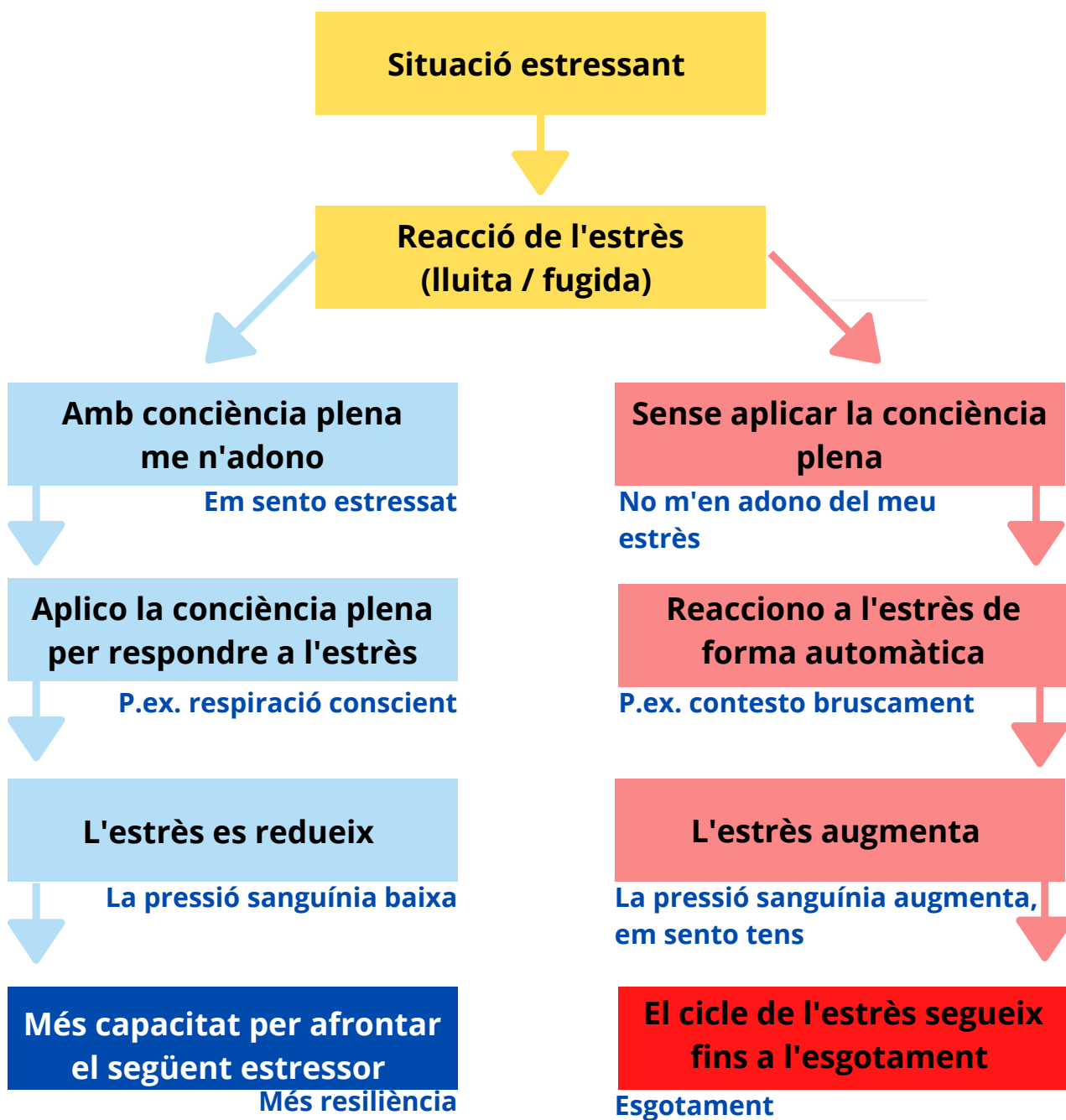
Ja no es pot sostenir l'experiència estressant per més temps perquè els recursos per fer-hi front s'han esgotat. Els nivells d'adrenalina estan a zero. Per això, a aquesta fase també se la coneix com la de "fatiga adrenal".

En aquest punt és possible que sigui molt més complicat o inclús inviable realitzar qualsevol exercici o activitat saludable per recuperar l'equilibri, degut a la dificultat de concentrar-se i de gestionar un malestar tan elevat.

En aquestes circumstàncies, és necessari combinar un tractament mèdic amb suport de psicoteràpia i, de forma progressiva, incorporar diversos exercicis, començant per breus exercicis de relaxació i d'atenció corporal, seguint sempre les indicacions del terapeuta.

La importància de regular l'estrès a temps

Aquest esquema representa les dues opcions: gestionar conscientment o de forma reactiva i automàtica una situació estressant amb emocions difícils.





QUÈ CAL SABER DE LES EMOCIONS



Entendre les emocions

Les emocions posen en moviment les funcions internes de l'organisme i ens preparen per actuar davant qualsevol circumstància i s'externalitzen amb el nostre comportament. Cal tenir present que totes les emocions tenen una funció i ens són útils si les aprofitem de forma adaptativa.

De les emocions bàsiques, les que són pròpies de l'estrès són la por i la por. Quan alguna d'aquestes dues emocions no són gestionades adequadament i a temps, poden cronificar-se i desembocar en la tritesa i en estats depressius.

Convè ser conscients de les teves estratègies per tal d'afrontar les dificultats. Una actitud evitativa per aïllar-nos o mirar de distreure'ns constantment amb una activitat frenètica poden ser útils de forma momentània però no resolen ni ens enfoquem cap a un afrontament eficaç de les qüestions, si més no, per tenir una mínima reflexió sobre les mateixes i plantejar possibles solucions, encara que siguin provisionals. Aquesta actitud ens farà sentir amb més control de nosaltres i més capaços d'afrontar les dificultats.

Es important sentir les emocions per entendre-les i fer-les servir al nostre favor, sense que ens desbordin. No obstant, si sentim que les emocions ens superen constantment serà convenient rebre el suport d'una altra persona de confiança que ens pugui escoltar i acompanyar-nos o l'atenció psicològica d'un especialista per poder comprendre i integrar el malestar de forma funcional i adequadament contextualitzada.



Les claus de les emocions

- Les emocions activen uns mecanismes del cos amb independència de la voluntat o de la consciència que tinguem de l'emoció.
- No es pot evitar sentir una emoció perquè la seva aparició no depèn de la voluntat.
- Sentir les emocions és sa: ens permeten viure la realitat del moment en què apareixen i ens aporten informació sobre nosaltres.
- Ignorar les emocions no ens lliura de les seves conseqüències.
- Reprimir les emocions no és una bona solució perquè, a més de les conseqüències negatives de l'emoció, s'hi afegeix la tensió de reprimir-les.
- Per conduir les emocions i influir en com les sentim, la solució passa per la regulació emocional.



Com regular les emocions

L'objectiu de la regulació emocional és poder mantenir l'equilibri (el que es coneix com mantenir-se dins de la finestra de tolerància) per tal de ser capaços de respondre al repte de la situació de manera adaptativa i harmònica.

El següent mètode és una forma de sistematitzar els gestos psicològics que contribueixen a regular millor la vivència emocional.

1. Reconeix els símptomes en el cos i atura't un moment:

En notar una emoció intensa i desagradable procura aturar-te, fer una pausa i concentrar la teva atenció en aquest moviment emocional que va sorgint.

Al principi pot costar molt aturar el procés; l'emoció ens impulsa normalment a actuar immediatament, de manera impetuosa i irreflexiva. En lloc de seguir aquest primer impuls convè que t'aturis i et concedeixis temps per reconèixer i ser conscient del que està succeint en el teu món interior. Així podràs interrompre la cadena del condicionament i crearàs la possibilitat de respondre de manera diferent, sense la reactivitat de la que més tard t'en podries penedir o sentir-te culpable.

2. Accepta l'experiència, permet l'emoció i etiqueta-la:

A continuació intenta observar l'emoció sense oposar resistència, permetent que sigui tal com és i identifica de quina emoció (o sentiment) es tracta: por, ràbia, tristesa, frustració, impotència, fàstic... Etiquetar les emocions i els sentiments els desactiven.



Al principi es normal que notis el sentiment d'aversió que l'estímul ha despertat en tu però és important que en lloc d'activar els mecanismes habituals d'evitació o de defensa, permetis que l'emoció es manifesti sense obstacles, que evolucioni, com si li donessis l'espai necessari perquè pugui expandir internament sense restriccions.

Finalment, pregunta't què et diria l'emoció si pogués expressar-se, quina necessitat revela, què et porta a fer, com es comportaria si seguissis aquest impuls.

Cal observar sense jutjar, només buscant entendre.

3. Acull l'emoció de forma conscient:

Si l'excitació és molt intensa, fés un parell de respiracions profundes i lentes.

Porta la teva atenció a la respiració dirigint-la mentalment cap a les zones del cos on es manifesti l'emoció i el malestar per tranquil·litzar-les.

4. Mira de comprendre les causes:

Si t'és possible, intenta detectar quins són els aspectes clau que fan que l'emoció es generi o què estímul concret constitueix el disparador crític de la mateixa. Això et permetrà posar de manifest les teves necessitats de forma serena i assertiva.

5. Comprensió i acció:

Un cop hagi passat el pitjor de la tempesta emocional, és possible que sigui necessari actuar, encara que potser no calgui. Si no cal actuar immediatament és millor que esperis i et donis temps, sempre que puguis.

No et prenguis les coses tan personalment ja que en aquests moments difícils tots cometem errors i de vegades no expressem adequadament les emocions.



Malgrat tot, què podem treure en positiu d'aquesta experiència?

Un estudi recent dirigit per la prestigiosa psiquiatra Anabel González sobre les conseqüències psicològiques de la crisi del COVID-19 amb una mostra de 4000 persones posa de manifest una serie d'aspectes i actituds que han aflorat i que poden servir-nos d'aprenentatge:

1. L'esperança de que l'experiència ens faci:

- Menys egoïstes
- Més solidaris
- Més forts
- Més humans
- Més reflexius
- Més humils
- Creure en l'ésser humà
- Sentir-nos units
- Corregir els nostres errors
- Aprendre
- Una societat millor

2. Sentir que estic ajudant a altres persones:

- A fer somriure
- A sentir-se recolzats
- A sentir-se valorats
- Orgullós del que faig
- Orgullós de quedar-me a casa
- Cuidar-nos per cuidar

3. Veiem la natura renaixent sense contaminació:

- Brillant
- El planeta està descansant
- El planeta respira
- El planeta es neteja
- El planeta es recupera



4. Sense aquesta necessitat no hauríem vist:

- Tanta col·laboració entre desconeguts
- Com la distància física pot unir-nos més
- Com estem sent capaços de reinventar-nos
- La creativitat que estem desenvolupant
- Els nous recursos que estem treient
- Com ens protegim els uns als altres

5. Hem fet coses que abans no feiem:

- Estar amb els nostres
- Aprendre a estar sols
- Mirar-nos per dintre i regular-nos
- Canviar les nostres prioritats
- Plantejar-nos el que realment volem
- Reflexionar
- Escoltar-nos
- Descobrir-nos
- Organitzar-nos
- Fer les coses pendents
- Tenir paciència
- Fer menys
- Gaudir del silenci

6. Aprenem a gaudir del que ja teníem i que encara ha d'esperar una mica:

- L'aire a la cara
- Les passejades
- L'olor del mar
- La llibertat

7. Allò que és petit és gran:

- Tocar-nos
- Un petó
- Veure'ns la cara
- Estar sans
- Estar vius
- Ser
- Ho estic descobrint ara, els meus fills ho estan aprenent



8. El regal del temps, el valor del temps:

- Temps per a mí
- Per parar
- Per regular-me
- Per cuidar-me jo
- Per perdre'l
- Per conversar
- Per descansar
- Per respirar
- Per llegir
- Un temps sense rellotges

9. Mai abans el planeta havia ressonat a la vegada en la mateixa freqüència:

- Es el sentiment de pertanyer a quelcom més gran
- Es el sentiment de la humanitat compartida



RECURSOS PRÀCTICS PER REDUIR L'ESTRÈS



1. Exercici de respiració coherent equilibrant

La velocitat i la profunditat de les nostres inspiracions són capaces d'influir en les nostres emocions, l'atenció, l'excitació, l'estrès. Tractant-se d'una activitat automàtica o semi-automàtica, nosaltres podem intervenir voluntàriament per disciplinar-la, controlar-la i millorar-la.

Seu còmodament en una cadira amb l'esquena i el coll alineats i rectes però no rígids. Pots tancar els ulls o deixar-los oberts.

Activa un temporitzador amb 3-5 minuts.

- Inspira comptant fins a 1 i exhala comptant fins a 2, per després allargar els temps fins on puguis, sense forçar a l'inici. Dona't un temps i confia en el progrès de l'exercici.
- La proporció entre els segons d'inspiració i d'exhalació sempre ha de ser la mateixa (p.ex.: inspirar comptant fins a 2 i exhalar comptant fins a 4, inspirar comptant fins a 3 i exhalar comptant fins a 6, etc...)
- A la fi de l'exercici enfoca la teva atenció en aquella part del cos on sentis més clarament el benefici de l'exercici, connectant amb la sensació agradable o de més benestar. Pots pensar en una paraula que puguis associar a aquesta sensació (p.ex. calma, pau, tranquil·litat...) i quedar-te un segon més notant la sensació agradable i ressonant interiorment amb la teva paraula.



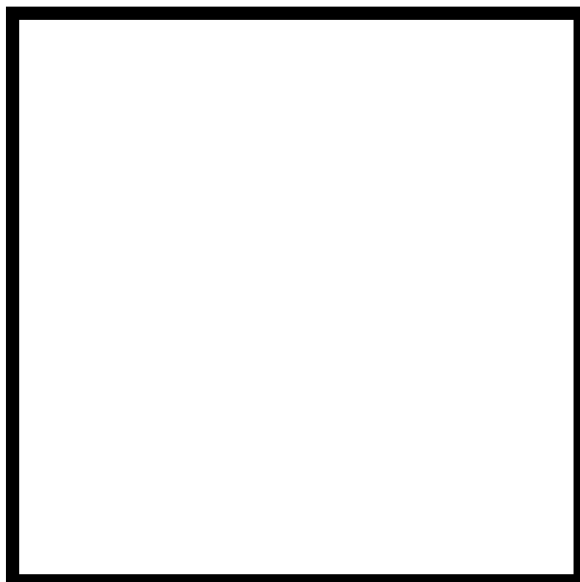
2. Respiració abdominal

- Aprendre a respirar com els nadons, des del ventre, facilita l'activació del sistema nerviós de relaxació i digestió (sistema nerviós parasimpàtic).
- Estira't al llit o sobre una estora al terra i afluixa qualsevol tot allò que pugui oprimir-te. Treu-te les ulleres i el rellotge. Doblega els genolls, amb les plantes dels peus recolzats sobre l'estora o el llit. Pots tancar els ulls per connectar millor amb les sensacions de l'exercici.
- Pren consciència del teu nivell d'ansietat o estrès, valorant de l'1 (menys estrès) al 10 (màxima activació).
- Respira durant aproximadament un minut, sense forçar ni canviar el ritme de la teva respiració, simplement per sentir la respiració en el teu cos.
- Col·loca una mà sobre l'abdomen, a l'altura del melic, i una altra sobre el pit.
- Mentre segueixes inhalant i exhalant de forma natural fixa't quina és la mà que es mou, la de l'abdomen o la del pit.
- En el cas que la teva panxa s'infla i es desinfla amb cada respiració ja estaràs practicant la respiració ventral. Segueix enfocant l'atenció a la respiració a la zona de l'abdomen durant uns minuts. Pots activar un temporitzador per regular el temps (3-5 minuts).



- En el cas que sigui el pit el que pugi i baixi, has de portar la teva atenció a la panxa perquè sigui aquesta la que pugi quan inspires i no el pit i, quan exhales, sigui també la panxa la que baixi i no el pit. No et frustris si et costa canviar la teva dinàmica habitual de respiració. Canviar qualsevol patró resulta incòmode i estrany al principi.
- Pots provar a escalfar les teves mans fregant-uns instants i fer massatges suaument la zona de l'abdomen, permetent que s'afluixi i es relaxi. Si aquest mecanisme no funciona prova la indicació de el següent punt.
- Inspira profundament i, a l'exhalar, pressiona suaument l'abdomen, com si tractessis de buidar d'aire els pulmons. A l'buidar els pulmons és possible que amb la inhalació l'aire entrarà amb més facilitat i pot ser que ja arribi a omplir l'abdomen, aconseguint la respiració ventral.
- Practica uns minuts l'exercici i, si en algun moment sents un lleuger mareig (per hiperventilació) deixa que la teva respiració torni al seu ritme normal i al seu patró habitual, sense donar-li més importància ni sentir-te malament per això.
- A la fi de l'exercici torna a comprovar el teu nivell d'estrès de l'1 a l'10 i fixa't si et sents més o menys estrès que a l'inici.
- Tingues en compte que, de vegades, les nostres expectatives fan que el resultat no sigui l'esperat. També és possible que aplics massa esforç per aconseguir el desitjat objectiu de relaxar-te i baixar l'ansietat i que això t'impedeixi fluir amb l'experiència. Tracta d'acceptar les coses com són, amb curiositat i sense jutjar-te.

3. Respiració del quadrat



- Seu còmodament en una cadira amb l'esquena i el coll alineats i rectes però no rígids. Deixar els ulls oberts per poder fer servir la figura del quadrat com a referència.
- Realitza algunes respiracions conscients sense modificar el ritme ni fer-les més profundes.
- A continuació respira imaginant que cada fase de la respiració és una banda del quadrat, en total, 1 inhalació, 1 apnea, 1 exhalació i 1 apnea, totes de la mateixa longitud.
- Es pot augmentar progressivament la longitud dels costats de l'quadrat, segons el que et resulti adequat a cada persona. Cal trobar un equilibri per anar allargant els temps sense forçar.



- Pots començar fent 2 segons per cada costat del quadrat: inspirant comptant fins a 2, mantenint l'aire en apnea comptant fins a 2, exhalant comptant fins a 2, mantenint en apnea comptant fins a 2.
- Es pot continuar allargant a 3 segons per costat, 4 segons o més.
- Igual que en l'exercici anterior, al finalitzar l'exercici enfoca la teva atenció en aquella part del cos on sentis més clarament el benefici de l'exercici, connectant amb la sensació agradable o de més benestar Pensa en una paraula que puguis associar a aquesta sensació (p.ex. calma, pau, tranquil·litat...) i queda't un segons més notant la sensació agradable i ressonant interiorment amb la teva paraula.



4. Meditació d'atenció a la respiració

- Activa un temporitzador amb 3-10 minuts. Comprova que el so de l'avisador es troba a un volum baix però suficient com per sentir-ho (tingues en compte que estaràs en silenci i la teva percepció del so serà més afinada al final de l'exercici).
- Seu còmodament en una cadira amb l'esquena i el coll alineats i rectes però no rígids. Pots tancar els ulls o deixar-los oberts (en aquest cas amb la mirada relaxada sobre el terra, a uns dos metres per davant teu).
- Fés 3 respiracions profundes, inspirant pel nas i exhalant per la boca i tot seguit tanca la boca i segueix respirant al teu ritme natural.
- Nota la postura del teu cos sobre la cadira i nota els punts de contacte amb ella. Sent les plantes dels peus sobre el terra, ben arrelades. Sent també el contacte de la roba amb la teva pell.
- Si notes cap tensió al cos, mira de suavitzar-la aprofitant l'exhalació,
- Ara focalitza la teva atenció en la respiració i nota l'efecte de la respiració al teu cos; les parts que hi estan implicades: les fosses nasals, la gola, el pit, l'abdomen. Fixa't com el teu cos s'infla i es desinfla, i el moviment lleugerament ascendent i descendent amb cada cicle respiratori.
- A continuació, deixa que la teva atenció descansi en aquella zona on notis la respiració de forma més evident (a la base de les fosses nasals, a la gola, al pit o a l'abdomen), que serà el punt on observaràs la respiració a partir d'ara.



- Si en el algun moment la teva atenció es distreu a causa d'un soroll, sensacions físiques, pensaments, emocions o sentiments, no et sentis malament per això, és normal que això passi. Senzillament, pren consciència que ha aparegut la distracció, sense deixar-te arrossegar, etiqueta-la (dient-te interiorment: soroll, picor, tensió, formigueig, pensament, idea, emoció, sentiment...) i redirigeix l'atenció cap a la respiració, al punt escollit d'observació, sense brusquedat, amb amabilitat.
- Segueix present, observant la teva respiració en tot el seu recorregut, amb actitud curiosa, sense jutjar-la, sigui com sigui durant la pràctica.
- Et pot ajudar introduir el compteig de respiracions, fent-ho de la següent manera: comença a comptar les respiracions de 1 al 10 i després del 10 a l'1; inhales i comptes mentalment "1" i exhales i comptes mentalment "1"; a la següent inhalació comptes "2", exhales i comptes "2", i així successivament fins a arribar a 10. Aleshores, fas el compteig de tornada fins a l'1. Pots fer-ho les vegades que vulguis per potenciar la concentració i sortir d'algun bucle mental.
- Quan soni l'avisador, pots obrir els ulls lentament i pren consciència de les sensacions generals del cos, del teu estat general i si hi ha hagut algun canvi.



5. Meditació d'atenció als sons

La pràctica ens permet tornar al moment present i calmar la ment mitjançant la nostra connexió amb els sons. Pots fer l'exercici en un espai més tranquil però també pots provar-ho al balcó o amb la finestra oberta, accedint a tot l'univers sonor de l'exterior. Connecta un temporitzador per fixar el temps de pràctica (5-10 minuts).

- Seu còmodament en una cadira amb l'esquena i el coll alineats i rectes però no rígids. Si t'és possible, tanca els ulls, per aprofundir més en l'experiència.
- Activa la teva atenció com si tinguessis un radar sonor, captant tot allò que sona al teu voltant. Escolta tots els sons que puguis captar sense posar noms, comprendre'ls ni analitzar-los. Dedica't a escoltar els sons tal com són.
- Fixa't en la teva tendència o impuls a aferrar-te o rebutjar algun dels sons i intenta mantenir-te com un observador imparcial.
- Si sorgeixen pensaments o et distreus per cap altra qüestió, sigues conscient que això ha passat, sense sentir-te malament i torna amablement a centrar-te en els sons.
- Adona't del recorregut i l'evolució dels sons, amb un principi, un desenvolupament i un final. La teva atenció ha de trobar-se descansant, com si estigués flotant amb els diversos sons que vagin apareixent.
- Quan soni l'avisador, fés tres respiracions més profundes i lentament pots moure les mans i els peus i obre lentament els ulls.



6. Treure tensió en 2 passos

La pràctica té per finalitat fer un instant de presència i atenció plena i alliberar-te de les tensions del moment. Fes servir aquest exercici per fer una pausa en qualsevol moment del dia i en qualsevol lloc.

Pas 1)

Atura't, i fés algunes respiracions profundes, notant com abaixes el ritme. Pren consciència que estàs prenent control i has decidit parar uns instants enlloc de permetre que la situació et faci reaccionar i estressar-te. Fixa't de quines sensacions corporals, emocions i pensament ets conscient en aquest moment.

Pas 2)

Pren-te uns instants per connectar-te amb el teu cos, sentin com estàs arrelat al terra, notant l'estabilitat de la postura, com si fossis un arbre fort que puguis conèixer o imaginar.

Escaneja lentament el teu cos començant des dels peus fins el cap i, a mesura que ho fas, identifica els punts de tensió o allà on notis l'efecte de les emocions desagradables. Dedica uns instants a respirar com si absorbissis la tensió i, en exhalar, imagina que la teva respiració porta les tensions i sensacions desagradables cap a la part inferior del teu cos i s'alliberen pels peus.



7. Pràctica del "grounding"

Aquesta pràctica té per finalitat familiaritzar-se amb les sensacions corporals d'una zona del cos en el moment present perquè puguin ser un punt d'arrelament, com un àncora, en qualsevol experiència.

- Posa't dempeus de forma relaxada.
- Porta l'atenció a les cames i als peus.
- A continuació enfoca tota l'atenció a la planta de peu i a com s'adhereix perfectament a la sola de la sabata i al terra.
- Sent el pes de el cos que es recolza en la cama i el peu.
- Ara imagina que tens arrels que surten dels peus i descendeixen a la profunditat de la terra.
- Sent la manera en què aquestes arrels et fan més fort i et mantenen ancorats fortament al terra.
- Respira de forma equilibrada i profunda, connectant-te amb la sensació de força i solidesa que estàs experimentant.



8. Pràctica del punts de contacte

Amb aquesta pràctica utilitzem la consciència de les sensacions corporals en el moment present perquè ens serveixin com un àncora en qualsevol experiència o moment. Connecta un temporitzador per fixar el temps de pràctica (3-5 minuts).

- Seu còmodament en una cadira amb l'esquena i el coll alineats i rectes però no rígids. Pots tancar els ulls o deixar-los oberts (en aquest cas amb la mirada relaxada sobre el terra, a uns dos metres per davant teu).
- Fés tres respiracions profundes i a continuació deixa que la teva respiració torni al teu ritme natural.
- Percep les parts del teu cos que estan en contacte: els llavis entre ells, les mans sobre les cames, els malucs sobre la cadira i les plantes dels peus sobre el terra.
- Observa les sensacions amb curiositat i amabilitat, sense jutjar.
- A continuació, repeteix la seqüència al teu propi ritme, dient mentalment: llavis, mans, malucs, peus, portant la teva atenció amb cadascuna de les parts.
- Si la teva ment es distreu, no et preocupis ni et sentis malament; limita't a portar de nou la teva atenció a la part on estaves o a l'inici de la seqüència.
- Quan soni l'avisador, fés tres respiracions profundes i lentament pots moure les mans i els peus i obre lentament els ulls.



9. Meditació caminant

Durant el període de confinament aquesta pràctica pots fer-la dins d'una habitació o al passadís de casa teva i et serà útil per baixar l'activació i centrar-te en el moment present. Connecta un temporitzador per fixar el temps de pràctica (5-10 minuts).

- Posa't dempeus, recte i estable. Balanceja el teu cos lleugerament a l'esquerra i a la dreta, després cap endavant i cap enrera, fins a trobar una postura equilibrada, notant el teu centre de gravetat i el teu arrelament amb el terra, amb una postura que estable i digna.
- Afluixa lleugerament els genolls i treu la tensió dels músculs facials, relaxa la mandíbula, les espatlles, els braços i les mans.
- Deixa els braços al costat del cos o posa les mans a l'esquena, entrelaçades entre si però sense tensió (pot ajudar-te a expandir el pit).
- Pren consciència de la teva respiració uns instants, notant cada inhalació i cada exhalació, sentint l'efecte dinàmic de la respiració al teu cos, amb un moviment lleugerament ascendent i descendent. Gaudeix de la teva respiració.
- A continuació, poc a poc, ves recolzant-te sobre el peu esquerra i nota com canvien les sensacions. Després, canvia el pes sobre el peu dret i percep també com van canviant les sensacions.



- Quan vulguis, passa la major part del teu pes sobre el peu esquerra, de forma que no hi hagi pràcticament cap pes al peu dret. Aixeca lentament el taló dret del terra. Atura't un moment aquí i nota com estàs anticipant una cosa tan senzilla i automàtica habitualment com fer un pas.
- Ara aixeca per complet el peu dret del terra, deixa que es desplaci per l'aire cap endavant i col·loca primer el taló del peu al terra lentament. Sigues conscient de com el pes del teu cos canvia del peu esquerra al peu dret.
- Ves col·locant poc a poc la resta del peu fermament sobre el terra a mesura que vas notant com el pes segueix canviant d'esquerra a dreta.
- Segueix caminant d'aquesta forma, com si ho fessis a càmera lenta, de forma igualment conscient a cada pas.
- Quan finalitzi la pràctica pren consciència de com està el teu cos i la teva ment i si ha canviat alguna cosa.



10. Pràctiques informals amb atenció plena

Activitats rutinàries:

Tria una activitat rutinària del dia a dia i prova a realitzar-la amb atenció plena cada vegada que la facis. Intenta adonar-te del que fas mentre ho vas fent, com si fos una cosa nova i especial, fixant-te si en algun moment comences a entrar en pilot automàtic.

Aquesta pràctica és especialment adient per al moment que estem vivint ja que posar tota la atenció és molt important en aquelles situacions en que la salut pot estar en risc (protegir-se bé, fer una higiene de mans acurada, mantenir el distanciament social en fer la compra, no tocar-se la cara amb les mans...)

A banda d'això, algunes d'aquestes activitats poden ser: dutxar-se, rentar-se les dents, rentar els plats, cuinar, menjar, beure, caminar...

Registre de moments conscients agradables:

Per reforçar el múscul de l'atenció és interessant registrar moments especials, amb tota mena de detalls. Pots començar per viure, al menys, un moment agradable o una experiència positiva al dia sent completament conscient quan aquestes tinguis lloc.

Adona't de les sensacions corporals, les emocions i els pensaments en el moment, prenent nota mental l'esdeveniment dient "moment conscient". Pots identificar-lo amb una paraula clau i anotar-la en un paper que pots col·locar en algun lloc visible per recordar-te del moment agradable o l'experiència positiva que podràs compartir públicament i recordar.



El "mindful dot" o punt de la consciència plena:

Aquest senzill recurs és molt pràctic i eficaç per recordar-te estar present i fer una ràpida presa de consciència, amb tres respiracions profundes (també hi pots afegir un breu exercici de "grounding" o "deixar tensió en 2 passos") sortint del pilot automàtic, en el lloc o objecte estratègic on has col·locat el punt.

T'aconsello que fixis un màxim de 3 "botons mindful" perquè tinguin més efecte.

Aquí tens alguns suggeriments: a la taula de treball, en el portàtil, a la tablet, al mòbil, a la nevera, a la tauleta de nit, al bany, a la porta d'entrada de casa quan hakis de sortir o entrar, etc.



**SERVEI GRATUÏT ONLINE
DE RESCAT PSICOLÒGIC**



IL·LUSTRE COL·LEGI DE PROCURADORS
DELS TRIBUNALS DE BARCELONA



Condicions del servei

- Aquest servei té per objectiu atendre de forma gratuïta aquells col·legiats i col·legiades que es trobin en una situació de malestar greu i necessitin d'assistència psicològica per la crisi del COVID-19.
- El servei està coordinat des dels serveis de gestió del Col·legi amb el Director del Centre d'Estudis de la Procura, Ferran Garcia de Palau, instructor de Mindfulness i un equip de psicòlogues voluntàries.
- L'assistència terapèutica serà online i tindrà una durada aproximada d'entre 15 i 30 minuts, a criteri del terapeuta, en funció de les necessitats de qui sol·liciti el servei i de la disponibilitat de l'equip terapèutic.
- L'assistència no constitueix una psicoteràpia ja que la seva finalitat essencial és proporcionar un acompanyament psicològic i reduir la càrrega emocional causada per la crisi del COVID-19.
- Aquest servei podrà sol·licitar-se un màxim d'un cop per setmana.
- El servei s'estendrà durant tot el període de confinament.

CONTACTE:

Envieu un correu electrònic a director.cep@icpb.es
indicant el vostre **nom i número de telèfon**
i el coordinador us contactarà el més aviat possible.

#Procurabenestar

#Joemquedoacasa

#Frenarlacorba



IL·LUSTRE COL·LEGI DE PROCURADORS
DELS TRIBUNALS DE BARCELONA