



Proyecto de apoyo a la
GESTIÓN DEL ESTRÉS

MBI & HUMANIZACIÓN POSITIVA + 27/21

Le invitamos a instaurar estas prácticas de autocuidado basadas en MBSR a través de movimientos conscientes y atención plena para el cuidado de la salud integral y el bienestar en nuestro Servicio Andaluz de Salud y cuidarnos para seguir cuidando.

Un período corto de práctica diaria de mindfulness de 27 minutos durante 21 días que es el tiempo que tarda el ser humano en crear un hábito puede:

- Favorecer la red orientada a las tareas
- Mejorar sistemas atencionales, memoria
- Aumentar los niveles de energía

- Favorecer la regulación emocional
- Reducir el estrés y la ansiedad
- Mejorar la Salud y el bienestar

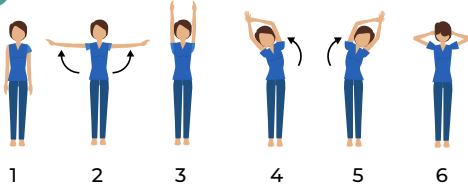
Creemos que estos atributos positivos hacen que la Intervención Basada en Mindfulness (MBI) & Humanización Positiva + 27/21 en la vida diaria sea una necesidad preventiva en estos momentos.



PRÁCTICA DE MOVIMIENTOS CONSCIENTES

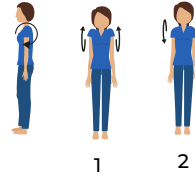
A través de estiramientos suaves y secuencia de posiciones con atención plena

1



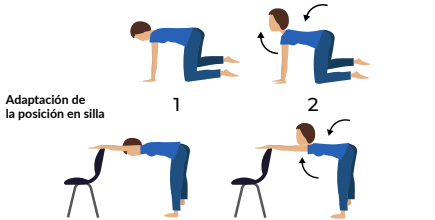
Tome 3 inhalaciones profundas por la nariz y posicione conscientemente. Realice 3 repeticiones ambos lados.

2



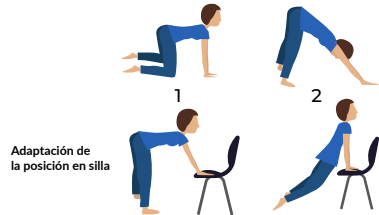
3 repeticiones rotar los hombros. Cada sentido

3



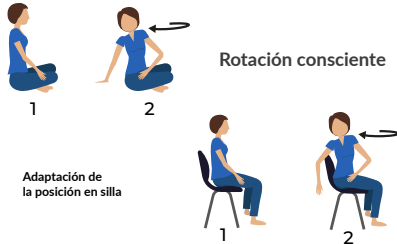
3 repeticiones conectando con respiración consciente

4



Ajuste postura. Focus parte posterior .

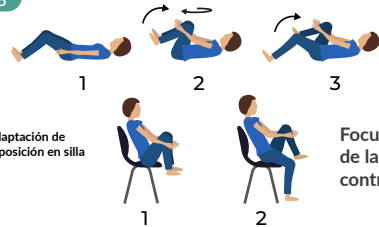
5



Rotación consciente

Adaptación de la posición en silla

6



Adaptación de la posición en silla

Focus parte baja de la espalda contra superficie

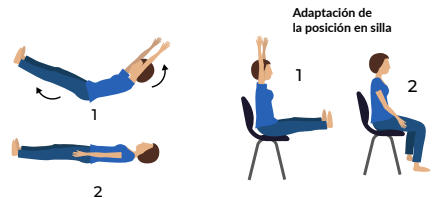
7



Focus abdomen. Enfunde musculatura abriendo dedos

Adaptación de la posición en silla

8



Adaptación de la posición en silla

Estiramiento consciente supino y postura base para entrar en práctica meditativa

9



Adaptación de la posición en silla

Adecúe postura digna para meditación mindfulness. Tome 3 inhalaciones profundas por la nariz asentando el cuerpo, la palabra y la mente en su estado natural.

Desconecte los dispositivos electrónicos, valorando la sinceridad de este encuentro para su autocuidado. Es importante que sepa que tendrá el tiempo necesario para realizarlos. Elija un lugar adecuado para comenzar poniendo focus en la respiración en todo su cuerpo. Respetando sus límites y centrando la atención sobre las sensaciones que se van desplegando en su cuerpo instante tras instante. Intente observar y registrar las sensaciones físicas y reales en el cuerpo ahora.