



OM TIPS - ABRIL 24



Open Mind
SALUD MENTAL

MINDFULNESS PARA EL CONTROL DEL ESTRÉS EN LA GUARDIA CIVIL

*“ESTRATEGIAS
PRÁCTICAS
PARA EL
MANEJO DE LA
ANSIEDAD”*



INTRODUCCIÓN

La profesión de Guardia Civil implica enfrentar situaciones de alta presión y estrés constantemente.

Este manual ofrece técnicas simples de mindfulness para ayudar a controlar el estrés y la ansiedad, mejorando así el bienestar emocional y mental de los miembros de la Guardia Civil.

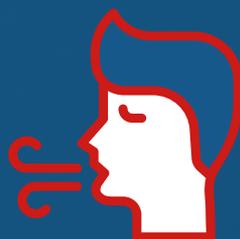
¡COMENCEMOS!



TIPS PRÁCTICOS

Respiración Consciente: Tómate unos minutos cada día para enfocarte en tu respiración. Inhala profundamente por la nariz, siente cómo el aire llena tus pulmones y luego exhala lentamente por la boca. Repite este proceso varias veces, enfocándote en las sensaciones de tu respiración para calmar tu mente.

Atención Plena en la Rutina Diaria: Convierte actividades cotidianas en oportunidades para practicar mindfulness. Presta atención plena mientras te duchas, caminas o comes. Siente las texturas, los aromas y los sabores de cada momento, manteniendo tu atención en el presente.



TIPS PRÁCTICOS

Ejercicios de Escaneo Corporal: Dedica unos minutos al día para hacer un escaneo corporal. Cierra los ojos y lleva tu atención a cada parte del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies, notando cualquier tensión o sensación. Con la práctica, aprenderás a relajar conscientemente cada área de tu cuerpo.

Observación de Pensamientos y Emociones: Aprende a observar tus pensamientos y emociones sin juzgarlos. Reconoce que los pensamientos vienen y van, al igual que las emociones. Permíteles estar presentes sin fusionarte con ellos ni intentar cambiarlos.



TIPS PRÁCTICOS

Momentos de Descanso Consciente:

Tómate pequeños descansos durante el día para desconectar y recargar energías. Sal a dar un paseo corto, lee, practica ejercicios de respiración o simplemente siéntate en silencio durante unos minutos, permitiéndote estar presente en el momento sin preocupaciones ni distracciones.

CONCLUSIÓN

El mindfulness ofrece herramientas simples pero poderosas para manejar el estrés y la ansiedad en la vida cotidiana. Al practicar la atención plena de manera regular, los miembros de la Guardia Civil pueden sentir mayor calma mental, mejorar su bienestar emocional y fortalecer su capacidad para enfrentar los desafíos de su profesión con resiliencia y equilibrio.



OM TIPS - ABRIL 24



Open Mind
SALUD MENTAL

TERAPIA ONLINE
(1ª sesión gratis,
después 39€ sesión)
MEDITACIONES GUIADAS
MÚSICA DE RELAJACIÓN
CLASES DE YOGA



WWW.OPENMIND.ECO

OM Tips

Avalado: Flora Hidalgo
(psicóloga sanitaria)