

GUÍA PARA



UN DÍA DE

DESCONEXIÓN

CONEXIÓN

MBNW OTOÑO 2020

CONTENIDO

01 MAÑANA

- Yoga
- Meditación
- Ducha
- Intenciones del día
- Desayuno
- Lectura
- 1/2 h de permiso
- Hacer la compra
- Cocinar y comer

02 TARDE

- Infusión
- Paseo (o crear en casa)
- Bailar

03 NOCHE

- 15 min de permiso
- Preparar la cena
- Cenar
- Peli
- Conclusiones del día
- Yoga para dormir
- Ejercicio de 3





**Si lo prefieres,
puedes hacer
sólo la mañana
o la tarde de
desconexión.
Se trata de que
lo disfrutes así
que ¡adáptalo a
tus
necesidades!!**

**Tras cada
propuesta
encontrarás la
explicación
psicológica que
la apoya.**
**Isabel Galindo
Abradelo,**
psicóloga, es
quien pone su
conocimiento a
tu disposición
para ayudarte
en esta
desconexión-
conexión



APAGA MÓVIL, ORDENADOR Y TABLET

CUÁNDO HACER LA DESCONEXIÓN

Sé que no es fácil desconectar e incluso puede que estés esperando una llamada importante.

Es por ello que te animo a hacer esta jornada de Desconexión-Conexión cuando las circunstancias acompañen.

Elige un día (o medio) en el que no vayas a tener interrupciones y puedas apagar y esconder los aparatos electrónicos.

Te prometo que este viaje te va a cambiar.

Te va a permitir conectar con tu interior, sentir lo que quiera que esté pulsando en ti en ese momento y quizás estás reprimiendo.

Vas a, simplemente, dejarte ser.

Disfrútalo.

**Pequeño consejo: si tu situación te impide desconectar, fija media hora para consultar tu teléfono/ordenador. Hazlo preferiblemente antes de la comida o de la cena, así podrás sentarte a disfrutar de tu plato de manera consciente sin estar pendiente del teléfono.*



MEDITAR/ YOGA

¡BUENOS DÍAS!

Acabas de levantarte con el cuerpo entumecido y la mente abotargada.

Lávate la cara y extiende la esterilla.

Dependiendo de tu nivel de yoga y meditación, puedes hacer una sesión u otra. Yo te recomiendo algo sencillo como el Morning Yoga de Xuan Lan.

Te llevará diez minutos y podrás meditar después, es decir, simplemente quedarte en silencio y dejando que tus pensamientos se vayan, no deteniéndote en ellos.

Existen numerosas APP de meditación pero no necesitas nada extra: siéntate con la espalda recta, cierra los ojos y concéntrate en tu respiración entre 5 y 10 minutos. Si estás iniciándote, será suficiente. Después, disfruta de una ducha y aprovecha para continuar en el presente: temperatura, olor, tacto...

INTENCIONES DEL DÍA

Escribe en un cuaderno cuáles son tus intenciones para hoy: Qué crees que vas a conseguir y qué quieres conseguir con la desconexión. Sé amable y compasiva contigo misma. No es una competición, es un aprendizaje.

DESCONEXIÓN-CONEXIÓN

—
MBNW



DESAYUNO

Es importante que elijas un desayuno saludable y rico, por supuesto.

Yo te sugiero esta combinación con varias texturas y sabores para practicar el comer de manera consciente.

CUENCO DE OTOÑO:

- Yogur/Kefir
- Plátano
- Manzana
- Arándanos y otros frutos rojos
- Arroz inflado
- Nueces y otros frutos secos y/o semillas

Comienza batiendo el yogur con medio plátano y media manzana. Vierte la mezcla en el cuenco. Añade, a modo de decoración, el resto de la fruta y los toppings.

CÓMO DESAYUNAR

Si queremos que cuerpo y mente aprovechen esta desconexión-conexión, necesitamos prepararlos y para ello es muy importante la alimentación.

Cuando cuidas lo que comes, tu cuerpo se siente más ligero, tu mente trabaja mejor en alejar dramas y relativizar.

Por eso te propongo un desayuno saludable basado en frutas, cereales y semillas.

Si habitualmente no tomas lácteos puedes sustituir, e incluso eliminar, el kéfir y adaptar los ingredientes a tu dieta habitual. Mientras no añadas azúcar extra o ultraprocesados, no hay problema.

"¿Cómo desayunar?" ¿Qué es eso?

Ya que no vamos a estar dando bocados a la tostada mientras respondemos un correo o bebiendo el zumo a la vez que actualizamos Instagram, pongamos en práctica el:

"Cuando como, como".

Esto quiere decir que tenemos que concentrarnos en el desayuno igual que si estuviéramos meditando y nos concentráramos en la respiración: que cada bocado sea algo nuevo. Notemos con la lengua la forma del ingrediente, su textura, su sabor.

Mastiquemos despacio.

Olamos el siguiente bocado.

Y así, conscientes, hasta que terminemos nuestro cuenco.



LECTURA Y TÉ

O CAFÉ O AGUA O NADA

Has relajado y nutrido tu cuerpo y tu mente con ejercicio y alimentación y ahora vas seguir alimentándolos con lectura. ¿Hace cuánto que no tienes un rato para sentarte a leer?

Esta guía está pensada para los días de frío y lluvia porque fue ideada en la cuarentena y escrita en otoño pero si tu día de desconexión está acompañado de buen tiempo, puedes trasladar tu lectura del sofá a la calle. ¡Mejor aún!

Si tienes la oportunidad de realizar esta desconexión-conexión en la naturaleza, no la desaproveches, es perfecta.
Si no la tienes, no pasa nada: adaptémonos a lo que tenemos.

1/2H DE PERMISO

¿Necesitas mirar el móvil porque es realmente urgente o porque tu adicción es demasiado fuerte? Este es el momento. Pero planifícalo: sólo media hora (ponte una alarma) y sólo consultar lo necesario, nada de perderse haciendo scroll. No lo necesitas, aunque lo quieras.

LLEGÓ LA HORA DE COMER

Y de hacer la comida

Como ya te conté varias veces en MBNW y como podrás imaginar, si es que no me seguías aún, al leer esta guía, cocinar y comer también son una forma de meditación.

Tocar, oler, saborear cada ingrediente. Observar qué sucede cuando lo cortamos, cuando lo calentamos, cuando lo procesamos.

Elige un plato saludable con textura igual que hiciste en el desayuno.

Te propongo entrar en [Make Brunch Not War](#) y buscar entre los #comidismos que hay subidos.

Una ensalada templada, como la de la fotografía que tienes debajo, puede ser una muy buena opción.



COCINAR Y COMER TAMBIÉN SON UNA FORMA DE MEDITACIÓN

Comprar también puede ser una forma de meditación.

Si no lo haces habitualmente, ¿qué te parece comprar hoy de forma consciente y sostenible?

Coge tu bolsa de tela y acércate al mercado o a la frutería de tu barrio.

Elige productos de temporada y pregunta si son de proximidad.

Llévate a casa frutas, verduras y frutos secos para hacer una ensalada bien nutritiva.

ENSALADA TEMPLADA

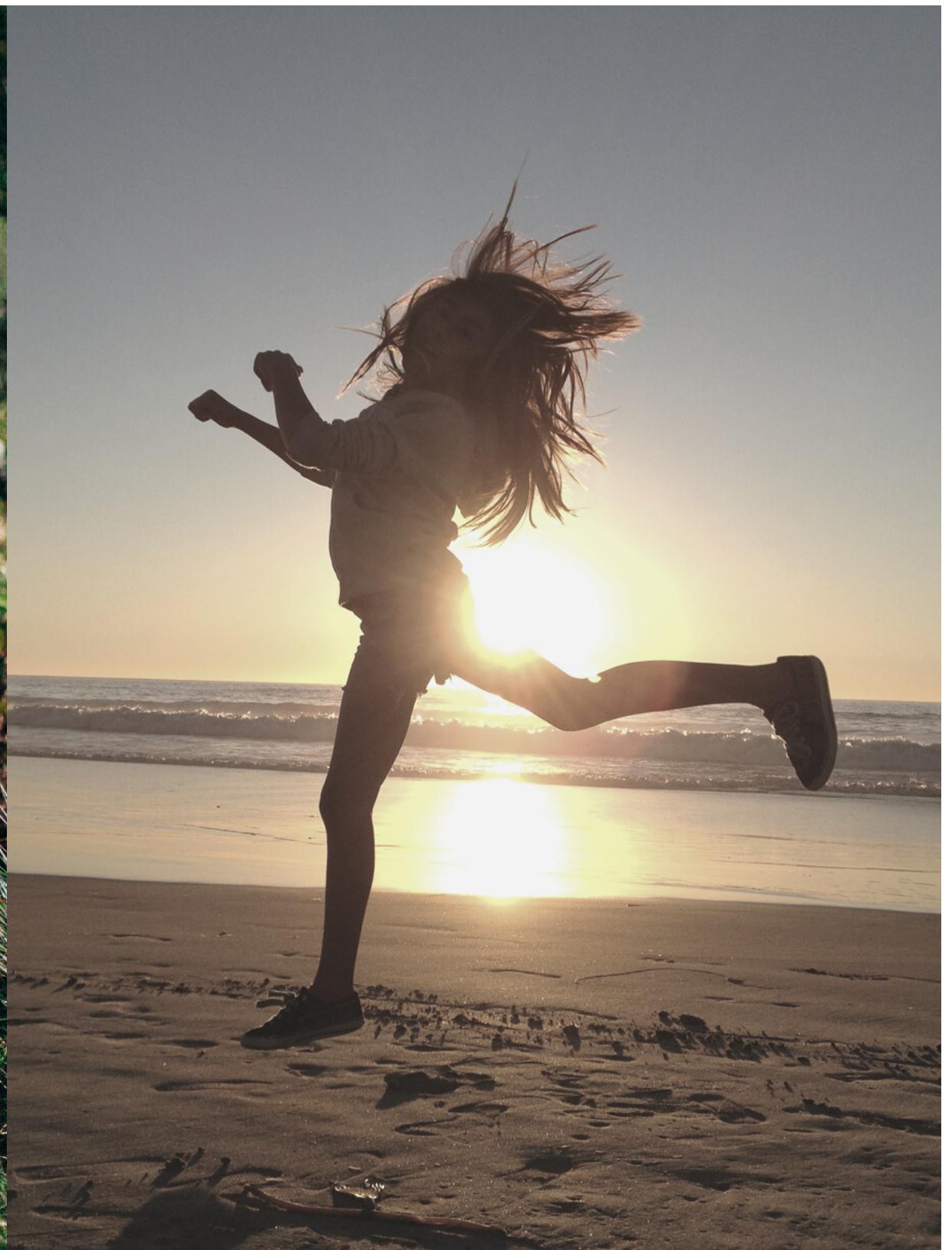
- Quinoa o mijo
- Hojas verdes de temporada
- Zanahoria rallada
- Champiñones a la plancha
- Boniato o calabaza al horno y en cuadraditos
- Higos
- Mezcla de pipas tostadas en la sartén (sin aceite)
- Aliño sencillo (cuidado con las salsas, queremos hacer una ensalada lo más natural posible)



En la medicina ayurveda, el Agni (fuego digestivo) debe estar en equilibrio, por lo que se recomienda no beber durante la comida (o hacerlo a pequeños tragos) y hacerlo al final de la misma y con agua tibia.

Si esto te da mucho asco, puedes cambiarlo por una infusión.

A mí me hace sentir muy bien y ahora mi cuerpo lo pide.
Te animo a probarlo.



HORA DEL PASEO

O DE LEER O DE CREAR

Dependiendo del tiempo que haga y de tus ganas, la tarde es el momento de salir a pasear o de quedarte en casa leyendo o haciendo alguna manualidad (sin incluir tutoriales online, por favor, que estamos desconectando).

Mira el lugar donde vives con otros ojos, camina por calles que nunca pisaste. Sin música y sin podcasts, el mundo tiene su propio sonido, escúchalo.

Si prefieres correr, también puedes hacerlo. Sin embargo, hoy dejamos el gimnasio y el deporte colectivo para facilitar la atención plena al hacerlo en solitario.

Si no te apetece salir, pinta o cose, haz una pulsera, recorta revistas para un collage, ordena un armario... Y hazlo todo, como ya imaginas, de manera consciente. Lenta. Presente.

¡A BAILAR!

Como lo lees: después del paseo vas a bailar. ¿Qué te parece ducha y baile en pijama?

Date permiso para poner tu lista favorita de Spotify o esta que preparé especialmente para ti y para este momento.

Déjate llevar, deja que tu cuerpo se mueva como le dé la gana, ¡baila como si nadie te vieras! Suda, canta, agítate, descarga, descansa.

Pocas actividades liberan y divierten tanto, ¡disfrútala!

Seguro que todos hemos oido hablar alguna vez de los beneficios de hacer ejercicio, no sólo a nivel físico: mejora el estado de ánimo, la autoestima y el funcionamiento cognitivo, reduce los síntomas de ansiedad y depresión y los expertos indican mejores resultados si lo practicas durante 30 minutos o más.

Existen “dos tipos de estrés”: el eustrés y el distrés. El eustrés es el adaptativo, el que nos activa y mantiene alerta y es necesario. Sin embargo, el distrés es el que sobrepasa la activación generando sensación de malestar. Es el que tenemos que evitar.

En esta guía se proponen actividades según tus preferencias* pero el hecho de salir a caminar de forma consciente, escuchando “los sonidos del mundo”, es una gran combinación de ejercicio físico y psicológico.

Si ya hemos concluido que el deporte es bueno, **¿bailamos?** Movernos al ritmo de la música es una capacidad innata del ser humano: nos ayuda a conectar con nuestro propio cuerpo y a través del movimiento somos capaces de transmitir emociones y sentimientos. ¿Has estado alguna vez en un ballet? ¿Has podido percibir lo que te querían contar, sin palabras, solo con movimiento? Efectivamente, el baile es un idioma universal. Esta actividad, además de mejorar la autoestima, favorece la liberación de adrenalina y dopamina, aumentarán los niveles de serotonina y se reducirán los de estrés.

¿Sabes que además, estás ayudando a tu cerebro a proteger tu memoria?

Ya que **diversos estudios han determinado que el ejercicio que se practica mientras bailamos ayuda a que el hipocampo no pierda volumen.**

ISABEL GALINDO ABRADELO,
PSICÓLOGA GENERAL SANITARIA

*Es decir, Isa os sugiere que mejor pasear que hacer manualidades así que podéis dejar éstas para cuando desconectéis-conectéis con muy mal tiempo, por ejemplo.

LLEGÓ LA NOCHE Y LA HORA DE CENAR

¿Y si hoy cenas temprano?

Antes de ponerte a hacer la cena, piensa si necesitas darte un permiso de 1/2h de conexión, si realmente lo necesitas.

En ese caso, hazlo como lo hiciste por la mañana: quizá con una alarma y siempre antes de cocinar y comer.

Vamos a ir bajando el ritmo, preparando nuestro cuerpo para descansar y dormir.

Elige un plato que no sea demasiado pesado: quizá un revuelto, un puré de verduras, un pescado hervido...

Te propongo entrar en [Make Brunch Not War](#) y buscar entre los #comidismos que hay subidos.

Mijo, alcachofas y puerro son lo que ves en la fotografía.



RELAX Y PELI

Ver una película, un capítulo de una serie, leer...

Elige alguna actividad que no te despierte, en la que puedas concentrarte pero incite al descanso.

Si lo prefieres, puedes no hacer nada.

Hacer nada es ideal, es un estado que pocas veces experimentamos pero como estamos tan acostumbradas a estar siempre ocupadas, quizá probar a no hacer nada antes de dormir provoque en nosotras el efecto contrario al que buscamos.

RECOMENDACIONES DE PELI

Hoy no es el día para elegir una de miedo o demasiado dramática.

Vamos a por algo agradable y fácil de ver como por ejemplo:

"Primavera, verano, otoño, invierno... y primavera" (2003) de Kim Ki-duk.

"Fuera de carta" (2008) de Nacho García Velilla.

"Flores rotas" (2005) de Jim Jarmush (y con música de Mulatu Astatke, una maravilla).



CONCLUSIONES

DEL DÍA

Busca la libreta donde apuntaste esta mañana tus intenciones del día, lo que creías y lo que querías conseguir con tu desconexión-conexión y léelo.

Date unos minutos para pensar en ello y escribir tus conclusiones.

¿Cómo te sientes? ¿Lo que sucedió se pareció en algo a lo que esperabas?

¿Qué expectativas tenías y cuáles se cumplieron?

¿Qué has aprendido? ¿Qué vas a implementar en tu rutina diaria?

¿Vas a establecer la conexión-desconexión como un hábito quizá semanal?

Práctícalo más de una vez, comprueba los resultados a largo plazo.
Disfruta de la conexión que has logrado contigo, ¿no es brutal?

Ahora, vamos a dormir.

YOGA PARA DORMIR.

Te propongo preparar el cuerpo para la cama. Es importante estirarlo y relajarlo para ayudarte a dormir mejor.

En mi mesita tengo una chuleta con las posturas de [esta secuencia de Xuan Lan](#) que hago cada noche. Prueba y verás qué diferencia.



Si eres seguidor/a habitual de MBNW, sabrás que todas las noches propongo un ejercicio para antes de dormir.

Este ejercicio consiste en pensar en TRES cosas buenas que te hayan pasado en el día y repetirlas varias veces para agradecerlas.

El objetivo de esta práctica es dormirnos con la sensación de que el día fue bueno, de llenar la mente de calma y positividad para el día siguiente. Te prometo que te dormirás y despertarás de otra forma.

Este ejercicio es igual de importante cualquier día, no sólo en la desconexión-conexión así que piensa y créetelo: todos los días tienen algo bueno. Tres algos buenos, ¡como mínimo!

MUCHAS GRACIAS

POR DESCARGAR ESTA GUÍA.

COMPÁRTELA CON QUIEN CREA QUE PUEDE NECESITARLA.

En MBNW llevo mucho tiempo hablándote de la desconexión-conexión pero fue hace poco cuando se me ocurrió que podía hacer una guía con la que ayudarte en el proceso.

Esta guía está diseñada para que dediques un día de tu vida a desconectar de la tecnología y conectes contigo y lo que te rodea de forma consciente y plena.

Para ello he contado con la ayuda de Isabel Galindo Abradelo psicóloga general sanitaria y amiga, que sé bien que investigó y buscó entre numerosos estudios clínicos para respaldar lo que aquí os propongo hacer.

¡Muchísimas gracias, Isa, sin ti habría quedado bien pero nunca tan tan bien!

Espero que disfrutes mucho leyéndola y poniéndola en práctica.

Siéntete libre de compartirla con quien creas que puede tener interés en esta guía.

Me encantará que me dejes un comentario en
@makebrunchnotwar para saber si te gustó y qué tal te fue.

¡Muchas gracias por estar ahí!



MAKE BRUNCH NOT WAR

OTOÑO 2020



INSTAGRAM

[@makebrunchnotwar](https://www.instagram.com/makebrunchnotwar)

WEB

[Make Brunch Not
War](http://makebrunchnotwar.com)

EMAIL

[makebrunchnotwar
@gmail.com](mailto:makebrunchnotwar@gmail.com)

[isabelgalindo.psico@
gmail.com](mailto:isabelgalindo.psico@gmail.com)