



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva






Clima

Consciencia social

Práctica "Pausa consciente"

Propósito

Observar con atención plena la matriz de presencia mientras se despliega una experiencia (urgencias, impulsos y tendencias físicas y mentales) y poder elegir conscientemente cómo seguir en cada circunstancia.

 Modalidad	Presencial / Virtual
 Destinatarios	Adultos / Jóvenes / Niños y Niñas
 Tipo	Individual / Colectiva
 Duración	3/5 minutos
 Recursos necesarios	-

Desarrollo

Primer momento: conectándonos

En este espacio y tiempo de pausa en la matriz de presencia se les propone a los participantes conectar con el momento presente en su totalidad, adoptando intencionalmente cierta quietud en donde sea que estén, brindándose una pausa por elección. Se permite tener los ojos cerrados o abiertos, según consideren apropiado.

Invitando a sintonizar con la propia experiencia interna, el facilitador preguntará:

¿Qué estamos experimentando ahora? ¿Qué pensamientos están pasando por nuestra mente? ¿Qué sentimientos estamos sintiendo? Permitámonos registrar también lo que pueda resultar desagradable a nivel emocional. ¿Qué estamos sintiendo en el cuerpo, en este momento? Quizás haciendo un rápido escaneo en nuestro cuerpo podamos detectar alguna sensación de tensión o malestar en alguna parte...



Segundo momento: focalizando

Y ahora, redirigiendo y encauzando la atención, focalizando la respiración y todas las sensaciones físicas que estén presentes mientras estemos respirando en la matriz de presencia, se propondrá llevar la atención a los movimientos abdominales que se suceden con la inhalación y la exhalación.

¿Cómo se siente el abdomen cada vez que se expande o se contrae con el movimiento? Con atención plena en este proceso del aire desde que va entrando hasta que va saliendo, usaremos la respiración como un ancla en la matriz de presencia, en este momento.

Tercer momento: expandiendo

El facilitador guiará este momento con las siguientes palabras:

Y expandiendo el campo de la atención hasta la propia respiración e incorporando también el registro de la totalidad del cuerpo, la postura y la expresión facial, ¿cómo sentimos desde adentro la cara y el cuerpo? Pueden aparecer registros de tensión, incomodidad.

La invitación es a continuar inhalando y exhalando desde esa sensación presente... puede ser que con la exhalación se vaya liberando, soltando o aliviando algo de malestar.

Aceptamos lo que esté presente, tal como es, tal como está.

Ya partir de ahora, traeremos este registro más consciente de nuestra matriz de presencia, a los distintos momentos del día, mientras se van sucediendo.



Práctica inspirada en:

Mindfulness Based Stress Reduction Program, Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society, University of Massachusetts Medical School.