



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima

Consciencia social

## Práctica "Atención amorosa"

### Propósito

Hacerse presente para uno mismo y los demás en situaciones de tensión y exigencia.

 <b>Modalidad</b>	Presencial / Virtual
 <b>Destinatarios</b>	Adultos / Jóvenes
 <b>Tipo</b>	Colectiva
 <b>Duración</b>	A criterio del practicante
 <b>Recursos necesarios</b>	-

### Desarrollo

#### Primer momento

Nos disponemos a realizar una pausa y tomar contacto con nosotros mismos.

#### Segundo momento

El facilitador propondrá a los participantes apoyar la atención en acompañar la respiración, inhalando y exhalando, mientras repiten en su interior algunas o todas estas frases (que dirá en voz alta):

- Que pueda cuidarme y cuidar.
- Que pueda atender las necesidades mías y de los demás.
- Que pueda cultivar ecuanimidad y dejar ir las expectativas.
- Que pueda conectar con cada uno, con frescura en la mirada y apertura amorosa (receptividad).



- Que pueda reconocer que no puedo reemplazar las elecciones que cada uno hace.
- Que pueda aceptar mis limitaciones y las ajenas con ternura.
- Que pueda reconocer a cada uno en su integridad y belleza, más allá de sus dificultades y sufrimiento.
- Que pueda ver bondad, inteligencia y vulnerabilidad en cada uno.
- Que pueda dejar que este momento sea así, tal cual es y no como yo desearía que fuera.



**Práctica elaborada por Lisenberg, M. (2018).**

*Atención Plena para niños y adolescentes, Prácticas de mindfulness en la crianza, la salud y la educación.* Buenos Aires: Grijalbo.