



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima

Consciencia social

## Práctica "Microprácticas para el ser"



### Propósito

Cultivar presencia amorosa, autocompasión.

 <b>Modalidad</b>	Presencial / Virtual
 <b>Destinatarios</b>	Adultos / Jóvenes
 <b>Tipo</b>	Individual / Colectiva
 <b>Duración</b>	Pocos minutos
 <b>Recursos necesarios</b>	-

### Desarrollo

Para explicar esta práctica, se listarán algunos pasos que deberán seguir los participantes, escuchando lo que enuncia el facilitador. Como son muy breves, no los llamaremos "momentos", ya que el tiempo deberá fluir y todo ser parte de una misma circunstancia.

**a.** Pensamos en alguien que por algún motivo nos causa dificultades. ¿Qué tres cosas tenemos en común como seres humanos?



**b.** Recordamos una frustración pequeña que haya sucedido hace poco. Observamos las sensaciones que sentimos en el cuerpo: ¿hay alguna parte del cuerpo que siente dolor o está molesta? Intentamos no cambiar nada y simplemente respirar cinco veces tal como estamos. Observamos qué sucede en relación con esta experiencia.

**c.** Realizamos una inhalación y pensamos en algún referente o ídolo personal. ¿Qué tres cosas tenemos en común como seres humanos?

**d.** Apoyamos una mano sobre cada uno de nuestros hombros, en forma de abrazo, y respiramos cuatro veces. Decimos: "Te quiero tal como sos" y observamos qué sentimos.

**e.** Indagamos cuáles de las personas más cercanas a nosotros nos resultan amables. Nos preguntamos: ¿Por qué? ¿Qué hacen? ¿Cómo lo hacen o dicen? ¿Cuándo percibimos que somos poco amables con ellos? ¿Qué sentimos cuando somos amables con ellos?

**f.** Pensemos cosas buenas que valoramos: de nosotros mismos, de los miembros de nuestra familia, de los compañeros con quienes compartimos la vida cotidiana, de los profesionales y docentes que nos acompañan a diario. Durante un par de días, escribamos estas cosas.



#### **Recomendaciones para el facilitador**

Estas prácticas cultivan cuidado y amabilidad para con nosotros mismos. Nos ayudan a regular emociones y a incrementar nuestro bienestar. Aun cuando estemos en dificultades, reconocer cómo estamos es valioso tanto para resolver lo que nos preocupa como para conectarnos más favorablemente con el mundo que nos rodea.



#### **Prácticas elaboradas por Lisenberg, M. (2018).**

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