



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima






Consciencia social

Práctica "Somos humanos"



Propósito

Cultivar autocompasión y perdón.

 Modalidad	Presencial / Virtual
 Destinatarios	Adultos / Jóvenes
 Tipo	Individual / Colectiva
 Duración	15 minutos
 Recursos necesarios	-

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. Nos sentamos cómodos, con los ojos entornados o cerrados.



b. Traemos a la mente una interacción difícil con alguien (o grupo a cargo) en la que no hayan salido bien las cosas. La recordamos lo más vívidamente posible, como si estuviese volviendo a suceder.

Nos preguntamos ¿Quién o quiénes están? ¿Qué están haciendo o diciendo?

c. Cuando lo captamos nítidamente, prestamos especial atención a lo que sentimos. Notamos lo que surge. ¿Hay algún pensamiento, sensación física, emoción, tensión? Nos damos el permiso de que lo que aparezca pueda manifestarse. Simplemente registramos unos minutos, en silencio. ¿Hay críticas o juicios? ¿Hay tristeza, enojo, culpa? ¿Cómo está el cuerpo?

d. Y ahora, buscando una actitud de cariño hacia nosotros mismos, como podríamos experimentar hacia un amigo, reconocemos que estamos sufriendo y nos brindamos algo de comprensión y apoyo.

e. Podemos decirnos, por ejemplo, "esto es difícil" o "estás tratando de hacer lo mejor posible, aunque a veces sea complicado".

f. Incluso podemos brindarnos algo de confort, como apoyar nuestras manos en el pecho o en los hombros.

g. Recordemos que todos nos equivocamos, todos tenemos cuestiones sin resolver, todos fallamos, a veces, con los chicos. Es parte de ser humanos. Permitámonos ser parte de este universo (de jóvenes o adultos) en el que, a pesar del esfuerzo, a veces no conseguimos lo que esperamos.



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.