



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima

Consciencia social

Práctica "5 pasos para cuidarnos"



Propósito

Activar la atención y los mecanismos de regulación



Modalidad

Virtual / Presencial



Destinatarios

Adultos / Jóvenes / Niños Y Niñas



Tipo

Individual / Colectiva



Duración

Uno a cinco minutos



Recursos necesarios

-



Desarrollo

Primer momento

Desacelerar: estamos generalmente tan subidos a la exigencia de cumplir con todo que muchas veces vivimos a las apuradas. Intentemos darnos cuenta cuando esto sucede.

Segundo momento

Respiremos profundo. Conectemos y fijémonos si hay algo que estamos perdiendo de vista debido a nuestra aceleración.

Tercer momento

Contactar: si bien muchas veces estamos juntos, maestros y alumnos, profesionales y pacientes, en realidad nos sucede que no estamos compartiendo calidad de atención o de contacto. Cada uno hace lo suyo. Intentemos hoy, en algún momento, hacer contacto. Compartir algo intencionalmente.

Cuarto momento

Expresar: puede ser que pase el tiempo y no nos detengamos a hacerle saber a los otros grandes o chicos, pacientes o alumnos lo que valoramos y agradecemos de algo que hayan podido hacer o decir. Busquemos si podemos hacerlo.



Quinto momento:

Tratar bien: en el ajetreo, las demandas y los pendientes nos sobrepasan y perdemos amabilidad con los demás. Fijémonos si durante este día podemos ser cariñosos con quienes compartimos la jornada. Quizás un mensajito escrito o algún gesto, que siempre es posible si estamos atentos.



Recomendaciones para el facilitador:

Cuando elijamos una práctica para niños, tengamos en cuenta que debe ser sencilla y divertida, y que no los obligue a salir de su zona de confort, ni poner en palabras sus emociones, si no quieren hacerlo.



Práctica inspirada en:

Elisha Goldstein <https://elishagoldstein.com>