



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima

Consciencia social

Práctica "Peña de atención plena"

Propósito

Hacerse presente para uno mismo y los demás.

 Modalidad	Virtual / Presencial
 Destinatarios	Adultos / Jóvenes / Niños y niñas
 Tipo	Individual
 Duración	A criterio del facilitador
 Recursos necesarios	Si es en modalidad virtual se requiere tener imagen y voz

Desarrollo

Primer momento

Alrededor de una mesa o en el aula o en una ronda, se invita a los participantes a tomar un minuto en silencio o con una melodía suave de fondo, y cerrar los ojos.

Segundo momento

Una vez que hayan abierto los ojos, se los invita a mirarse entre todos y se pronuncian las siguientes palabras: "Acá estamos y esto que estamos sintiendo en nuestro cuerpo es real y es tal como es. Y no estamos solos. Somos los que estamos ahora mirándonos, compartiendo el espacio, el aire, este tiempo. La oportunidad de percibir con atención plena siempre se presenta si estamos receptivos, dispuestos a sentir o a captar. Desde las propias sensaciones físicas o las fluctuaciones mentales hasta la presencia del otro. No nos perdamos esta posibilidad. Mirémonos entre nosotros, observemos nuestros rostros. Cada uno de nosotros está respirando. Cada uno de nosotros está sintiendo. Cada uno me afecta con su presencia y la mía, a la vez, afecta a los demás."



Tercer momento

Se los invita a sentir lo que surja, mientras alguno dice en voz alta las siguientes frases y se van mirando y viendo reflejados en la mirada de los demás (elegir todas o algunas):

- Cada uno de nosotros está respirando, igual que yo.
- Cada uno de nosotros tiene un cuerpo y una mente, igual que yo.
- Cada uno de nosotros tiene sensaciones, emociones y pensamientos, igual que yo.
- Cada uno de nosotros alguna vez sintió mucha alegría, igual que yo.
- Cada uno de nosotros experimentó dolor físico o sufrimiento emocional, igual que yo.
- Cada uno de nosotros atravesó momentos de soledad y otros de sentirse acompañado, igual que yo.
- Cada uno de nosotros, yo también, podemos ver en los demás muchos aspectos lindos que ni ellos mismos notan.
- Cada uno de nosotros en algún momento se sintió triste, desilusionado, enojado, herido, igual que yo.
- Cada uno de nosotros se sintió incómodo o inadecuado alguna vez, igual que yo.
- Cada uno de nosotros tiene miedos o angustias, igual que yo.
- Cada uno de nosotros valora a sus amigos, igual que yo.
- Cada uno de nosotros está aprendiendo de la vida, igual que yo.
- Cada uno de nosotros quiere ser amable con los demás, igual que yo.
- Cada uno de nosotros quiere sentirse satisfecho con su vida, igual que yo.
- Cada uno de nosotros desea evitar el malestar, igual que yo.
- Cada uno de nosotros desea sentirse a salvo y protegido, igual que yo.
- Cada uno de nosotros desea sentirse sano y contento, igual que yo.
- Cada uno de nosotros desea ser amado, igual que yo.



Cuarto momento

Luego, para concluir esta peña de atención plena en común, se puede invitar a que cada uno (o el que así lo elija), diga en voz alta:

“Como parte de esta ronda, quiero compartir con ustedes... (lo que cada uno sienta que quiera decir).”

Quinto momento

Finalmente, se vuelve a poner la suave melodía del comienzo, o simplemente se cierra el espacio diciendo:

“Y ahora, nuevamente nos miramos, dando y recibiendo con la mirada, y continuamos nuestro día, agradecidos por este compartir.”



Recomendaciones para el facilitador:

Manejar los tiempos según las edades de los participantes con el criterio que la práctica no puede durar en minutos mucho más que los años que tienen en promedio. Por ejemplo para un grupo de chicos de 8 a 10 años la duración sería de 10 minutos y para un grupo de jóvenes de 15 años, aproximadamente 15 minutos.



Práctica inspirada en:

Lisenberg, M. (2018) para Atención Plena para niños y adolescentes, Prácticas de mindfulness en la crianza, la salud y la educación. Buenos Aires: Grijalbo.