



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima

Consciencia social

Práctica. Pausa Autocompasiva

Propósito

Cultivar una sensibilidad hacia nuestro momento difícil y hacia nuestros malestar.

 Modalidad	Presencial / Virtual
 Destinatarios	Adultos / Jóvenes
 Tipo	Individual
 Duración	5 minutos
 Recursos necesarios	-

Desarrollo

Convocamos la posición de Práctica, las piernas cruzadas o apoyadas las plantas de los pies en el piso, la espalda recta pero no rígida y con los hombros separados del cuello, abriendo el pecho, vamos a inhalar y a exhalar lento, suave y profundo. Inhalannnnndooooo,... (pausa) y exxxxxxhhhhhhhhhaaaaaaallllllaaaaandooooooooooooo (más profunda la exhalación)...

Piensa en una situación de tu vida que sea difícil, que te cause estrés, malestar. (Dejar unos segundos de pausa)

Recuerda la situación (pausa)..... y al traerla a la mente intenta ver si puedes sentir en tu cuerpo este estrés y malestar emocional. (Pausaaaaa.....)

Ahora, voy a invitarte a que te digas a vos mismo:



1. Este es un momento de sufrimiento (Eso es el componente de la atención plena de la autocompasión)

Otras opciones:

- Esto duele.
- Ouch.
- Esto que siento es mucho estrés.

2. El sufrimiento forma parte de la vida (Esto es Humanidad compartida)

Otras opciones son:

- Otras personas se sienten así.
- No estoy solo.
- Todos luchamos en nuestras vidas.

Ahora, pon tus manos sobre tu corazón, siente el calor de tus manos y el suave toque de tus manos en tu pecho. O adopta el toque calmante que descubriste que se sentía bien para vos.

En esta postura y con este gesto te invitamos a que puedas decirte:

3. Que pueda ser amable conmigo mismo

También puedes preguntarte:

- "¿Qué necesito escuchar ahora mismo para expresar amabilidad conmigo mismo?".
- ¿Hay alguna frase que te hable en tu situación particular? (como ejemplo y leen cada oración una por una con algunos segundos de pausa entre una y la otra)
- Que pueda ofrecerme el coraje para estar sensible a todo aquello que estoy sintiendo
- Que pueda aceptarme tal y como soy
- Que pueda perdonarme
- Que pueda estar presente con mis vulnerabilidades
- Que pueda tenerme paciencia en este proceso.....



Práctica adaptada de:
Kristin Neff. Self-Compassion Break .