# TALLER DE AUTOCUIDADO BASADO EN MINDFULNESS Y COMPASIÓN

Dra Etel CAROD BENEDICO

Congreso 50º Aniversario SARSAL

# Propuesta

- Definición breve MF
- “Autochequeo” y preparación
- Práctica ATENCIÓN PLENA A LOS SENTIDOS
- Compartir
- Práctica GRATITUD

# Somos un grupo grande…

**Necesito que me ayudéis…💗**

- **Este taller lo vamos a realizar entre TODOS y necesito vuestra colaboración**
- **No puedo hacerlo sola**

# Definición

- La plena conciencia (mindfulness o atención plena) es la energía que te ayuda a estar despierto y ser consciente del momento presente.

- Es una práctica que te permite conectar profundamente, instante tras instante, con la vida.

# Definición

- Y no es necesario que te desplaces, para ello, a un lugar diferente.

- Puedes practicar la plena consciencia en tu habitación o cuando vas de un lado a otro. Se trata de que hagas lo mismo de siempre (como caminar, sentarte, trabajar, comer o hablar), pero consciente de lo que estás haciendo.

# Definición

- Si, mientras contemplas una hermosa puesta de sol con un grupo de personas, por ejemplo, te dejas atrapar por tus proyectos y preocupaciones, acabarás perdiéndote en el pasado o en el futuro y no disfrutarás, como los demás, del presente, y se te escaparán la puesta de sol y la riqueza de la experiencia.

# Definición

- Supongamos ahora que, en su lugar, asumes un enfoque diferente.
- ¿Por qué, cuando tu mente divague, no diriges la atención a la inspiración y la espiración?
- La práctica de la respiración profunda te trae de nuevo al presente. Cuando tu cuerpo y tu mente se unifican, puedes volver al presente para ver, contemplar y disfrutar de la escena que ante ti se despliega.

# Definición

- **Así es como, “volviendo al hogar” de tu respiración, recuperas el milagro de la puesta de sol.**

- **Fuente: Nhat Hanh, T. (2013). *FELICIDAD. Prácticas esenciales de mindfulness.* Barcelona: Kairós**

# Autochequeo

- Porqué me he apuntado a esta sesión, taller…?

- Cómo estoy?
- Cómo me siento?
- Cómo me encuentro?
- Cuerpo, pensamientos, emociones, sentimientos…

# Preparación para la práctica

- Conecta con tu POSTURA (ojos), SONRISA, RESPIRACIÓN y siéntelos ☺
- Conecta con tu ATENCIÓN y dale la mano ☺
- Recuerda que es completamente normal que tu mente se distraiga.
- Notar y Volver… con amabilidad, con cuidado, con mimo, suavemente
- No necesitas cambiar nada, sino simplemente ESTAR con tu experiencia, respirando, suavemente.

# Preparación para la práctica

## Obstáculos (5):

1. **Sensaciones placenteras gratificantes.**
2. **Pensamientos negativos, destructivos (ira, rabia, rencor, enfado…).**
3. **Torpeza, apatía, adormecimiento, letargia mental, pereza…**
4. **Inquietud, preocupacion…**
5. **Duda, indecisión…**

# Preparación para la práctica

1. En todo momento tienes el control de la situación

2. Si en algún momento te sientes abrumado/a PARA y vuelve a conectar con el cuerpo, la sala, tu postura, te estiras suavemente, automasaje, respiras profundo, cambias de postura, abres los ojos, canturreas bajito, una mano amiga, un abrazo…

3. …y al final lo comentamos y reconducimos (individual o grupal)

# Práctica AP SENTIDOS

- Conecta con tu POSTURA sentada y siéntela – SONRISA – RESPIRACIÓN (anclaje) - “pantalla frontal, tu MENTE”
- Conecta con tu ATENCIÓN, dale la mano ☺
- OIDO – VISTA – OLFATO – GUSTO – TACTO …gratitud ☺
- Vuelve a llevar atención a la respiración y al cuerpo – REFLEXIÓN - Cierre

# Compartir experiencia (3-4 personas)

- Autochequeo (cuerpo – pensamientos – emociones…):

  Cómo estoy ahora? Como me siento? Cómo me encuentro? Algún cambio respecto del comienzo de la práctica?
- Porqué me he apuntado a este taller, sesión, práctica…? Qué estoy buscando? Qué necesito?
- Me he dado cuenta de algo? He aprendido algo?
- He tenido alguna dificultad en la práctica? Cuales han sido los obstáculos?
- He aprendido algo de mis dificultades?
- He aprendido algo trabajando en grupo?
- Me pueden ayudar este tipo de prácticas en mi VIDA?
- Como? De qué manera? Porqué creeis que he añadido al título “autocuidado”?
- Repetiré? …

# Práctica GRATITUD

- Conecta con postura – sonrisa – respiración – mente – **AP** - **GRATITUD**
- COSA…
- SER VIVO…
- Universo, naturaleza, existencia, grupo…
- TÚ…
- GRATITUD en sí misma…
- Vuelve al cuerpo y a tu respiración – REFLEXIÓN -Cierre

# Algunas referencias


- Nhat Hanh, T. (2013). FELICIDAD. Prácticas esenciales de mindfulness. Barcelona: Kairós
- Kabat-Zinn, J. (2016). *Vivir con plenitud las crisis.* Barcelona: Editorial Kairós.
- García Campayo, J. (2019). *Mindfulness. Nuevo Manual Práctico. El Camino de la Atención Plena.* Siglantana.
- García Campayo, J. (2020). *La práctica de la compasión. Amabilidad con los demás y con uno mismo.* Siglantana.
- García Campayo, J. (s.f.). *masterenmindfulness.com*. Recuperado el 5 de noviembre de 2022, de http://www.masterenmindfulness.com/
- Martínez Lozano, E. (s.f.). *enriquemartinezlozano.com*. Recuperado el 1 de octubre de 2022, de https://www.enriquemartinezlozano.com/
- Martínez Lozano, E. (2022). *Profundidad humana, fraternidad universal.* Bilbao: Desclée De Brouwer.

# MUCHAS GRACIAS !!!

SARSAL
SOCIEDAD ARAGONESA Y RIOJANA DE SALUD LABORAL

dra-etel-carod.com

consultaetelcarod@gmail.com