

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN	A2.G1.LM5.PP	12/07/2023
	ANEXO SESIONES SANAR PARA CRECER	Versión 1	Página 1 de 18

Objetivo general de sesiones: Brindar insumos y orientaciones para los procesos de cualificación y autocuidado del talento humano en el marco del modelo Tejiendo Caminos.

Recomendaciones logísticas (transversales): se sugiere buscar un espacio cómodo, con bajos niveles de ruido, que cuente con sillas que puedan ser organizadas en círculo y que ofrezca una sensación de privacidad y seguridad al talento humano.

Recomendaciones sobre facilitación: se sugiere que la persona que oriente o facilite las sesiones sea la o el profesional psicosocial de cada equipo. Los encuentros requieren preparación previa, se invita a revisar el paso a paso de cada sesión con varios días de anticipación al encuentro con el equipo de talento humano.

SESIÓN 1 – Consciencia Plena para el autocuidado

1. Momento inicial (15 minutos):

Después de dar la bienvenida al espacio, el facilitador/a comparte que esta será una sesión vivencial y participativa, parte de un ciclo de 4 encuentros que ofrecen herramientas prácticas para el autocuidado y cuidado colectivo en los equipos de talento humano. Para iniciar, se invita al grupo a indagar sobre sus nociones de bienestar emocional motivando a que al menos tres personas compartan su opinión. Se sugieren las siguientes preguntas:

¿Qué implica estar bien, sentirse bien? ¿Para ustedes qué es el autocuidado?

2. Objetivo de la sesión (2 minutos):

Se comparte el objetivo de la sesión con el grupo: introducir la consciencia del momento presente como un recurso que favorece el autocuidado del talento humano y fortalece su capacidad de prestar atención integral a la población migrante.

3. Práctica de Consciencia Plena:

Ejercicio con la uva pasa (20 min)

El facilitador/a hace entrega de dos uvas pasas a cada participante. Una vez distribuidas, se les solicita que tomen una de ellas y se les invita a ingerirla. En un segundo momento,

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN	A2.G1.LM5.PP	12/07/2023
	ANEXO SESIONES SANAR PARA CRECER	Versión 1	Página 2 de 18

se les invita a tomar la segunda uva pasa y acercarse a ella haciendo uso de todos los sentidos, como si nunca antes hubieran visto una uva pasa: mirar, tocar, oler, escuchar, probar, notar pensamientos y luego ingerirla saboreándola como si fuera la primera vez. Para dirigir la práctica se puede tener en cuenta el guion a continuación:

“Siéntate cómodamente y en principio con los ojos abiertos. Sujeta la uva pasa, mírala muy atentamente, reconoce sus características físicas: sus arrugas, su forma, su tamaño, su peso, etc (pausa unos segundos). Sigue observándola ¿cuántas tonalidades tiene? Según le da la luz cambia, incluso tiene brillos (pausa unos segundos). Tómate tu tiempo, se trata de apreciar todos los detalles que puedas en ella (pausa unos segundos). Acércatela a la nariz, incluso tiene su olor particular, ¿verdad? Sigue relajado y atento (pausa unos segundos). Te la aproximas a una oreja, y la aprietas un poco con los dedos, suena como si crujiera, es curioso (pausa unos segundos). Ahora cierra tus ojos, presiona un poco la pasa con tus dedos, con mucha delicadeza, nota su textura, nuestro sentido del tacto trabaja ahora, es como si su roce nos hiciera cosquillas, acariciara nuestros dedos (pausa unos segundos). Sin abrir los ojos, la acercamos a nuestros labios, la colocamos en nuestra boca, pero sin morderla, simplemente aguantamos la pasa entre nuestros dientes, jugamos con ella con la lengua un rato (pausa unos segundos). Recuerda que no tienes prisa, solo siente lo que estás haciendo. Disfruta de lo que esta pequeña uva pasa puede hacerte sentir (pausa unos segundos). Muerde la uva pasa ahora, y nota cómo se produce una explosión de sabor, cómo se mezcla en nuestra saliva, la trituras un poco y la saboreas al máximo (pausa unos segundos). Cuando ya aprecies todo su sabor, entonces te la puedes tragar, notando cómo abandona tu boca, bajando por la garganta hasta tu interior. Deja pasar unos instantes y abre tus ojos”

Indagación: Finalizado el ejercicio, se invita a los/las participantes a responder: ¿cómo les fue en la práctica? ¿qué notaron? o ¿de qué se dieron cuenta?

4. Actividad Central: Piloto automático- Estar en el presente (Consciencia Plena)

A continuación, se ofrecen los siguientes conceptos básicos relacionados la práctica de Consciencia Plena y la definición del piloto automático que el facilitador/a expone al grupo de manera dialogada y en términos sencillos.

Consciencia Plena (5 min)

Jon Kabat-Zinn (2003) define la Consciencia Plena como la práctica de prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar, con curiosidad y aceptación. Es una capacidad innata al ser humano, es un estado de consciencia que observa el mundo

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN	A2.G1.LM5.PP	12/07/2023
	ANEXO SESIONES SANAR PARA CRECER	Versión 1	Página 3 de 18

interior de pensamientos, sentimientos y sensaciones y el mundo externo de los fenómenos cambiantes, sin tratar de controlar nada. Consciencia Plena también invita a estar donde y como realmente somos, en cada preciso momento, sin importar si las experiencias presentes son placenteras, no placenteras o neutras.

Existe notable evidencia empírica, psicoterapéutica y neurofisiológica, que revela que las aplicaciones específicas de la Consciencia Plena mejoran la capacidad de regular las emociones, de combatir el malestar emocional, optimizar la concentración y la planeación de tareas complejas, y reducir los pensamientos negativos. Se observa un mejorable funcionamiento del organismo, pues hace que los procesos de curación, de respuesta inmunitaria, la reactividad al estrés y la sensación general de bienestar físico funcionen más eficazmente.

El modo “piloto automático” vs el modo “piloto manual” (5 min)

En la Consciencia Plena se identifica el “modo piloto automático” como aquel en el que se realizan actividades sin detenerse y sin tomar verdadera consciencia de cada una de ellas. El piloto automático, es ese modo inconsciente en el que andamos por la vida, sin darnos cuenta de lo que hacemos ni hacia dónde nos dirigimos. ¡Diversas investigaciones muestran cómo más de la mitad del tiempo diario lo pasamos en este estado, esto quiere decir que no estamos presentes prácticamente en la mitad de nuestras vidas! Normalmente estamos pensando en el pasado, que se asocia con la tristeza, o en el futuro, que se asocia con la ansiedad. En pocas palabras, sufrimos por lo que ya pasó o por lo que aún no ha pasado o quizás no pasará.

Con el fin de ilustrar el concepto, se dan ejemplos sobre piloto automático: a menudo saludamos a nuestros conocidos o seres queridos a partir de un guion que va algo así: “-Hola ¿cómo estás? - Hola, bien gracias ¿y tú? - Bien todo muy bien”. Muchas veces no nos tomamos el tiempo para mirar atentamente a la otra persona, o para preguntarnos ¿cómo me siento? Antes de dar una respuesta. De esto se trata el piloto automático. A menudo realizamos otras actividades cotidianas como caminar hacia el transporte público, preparar los alimentos o cepillarnos los dientes mientras nuestra atención está en otros lugares. La Consciencia plena nos invita a poner el freno, pausar e intencionalmente traer la atención a las actividades y sucesos que ocurren aquí y ahora, en el presente. Cuando la mente está atenta a las sensaciones del cuerpo, los sonidos, los colores y demás estímulos que surgen en el presente decimos que se encuentra en “piloto manual”. En estas situaciones se pueden tomar decisiones con mayor consciencia y se vive la vida con mayor plenitud, incluso en aquellos momentos retadores.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN	A2.G1.LM5.PP	12/07/2023
	ANEXO SESIONES SANAR PARA CRECER	Versión 1	Página 4 de 18

Ejercicio de exploración a través de la escritura (10 min): Una vez se ha proporcionado la definición de Consciencia Plena y el modo piloto automático. El facilitador/a invita a las y los participantes a responder la siguiente pregunta en sus cuadernos o agendas: *¿Cómo se manifiesta mi piloto automático? (Qué tipo de pensamientos sobre el pasado-futuro, juicios o distracciones nos alejan del presente)*

5. Cierre (15 min):

Se invita a las y los participantes a compartir su experiencia en esta sesión y qué les llamó la atención a partir de las siguientes preguntas:

A partir de las vivencias de la sesión de hoy ¿Cómo creen que la consciencia sobre el momento presente puede contribuir al bienestar? ¿De qué maneras estar atentas y atentos al presente puede favorecer que se brinde una atención integral a la población migrante?

SESIÓN 2 - Estrés tóxico y regulación

1. Momento inicial (15 minutos):

El facilitador/a contextualiza al grupo que esta sesión da continuidad al encuentro en el cual se abordó la importancia de estar presentes. Por tal motivo, se inicia con una exploración sobre las vivencias de las y los participantes a partir de las siguientes preguntas sugeridas:

¿Han notado en qué momentos se enciende/o se activa su piloto automático? ¿Qué han realizado para estar más enfocados en su presente?

Se sugiere dar lugar a que al menos 3 o 4 participantes puedan compartir su respuesta a cada pregunta.

2. Objetivo de la sesión (2 minutos):

Se comparte el objetivo de la sesión con el grupo: brindar herramientas al talento humano para reconocer indicadores de desregulación del sistema nervioso asociados al estrés tóxico e identificar recursos para regresar a un estado de calma y conexión.

3. Práctica de Consciencia Plena:

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN	A2.G1.LM5.PP	12/07/2023
	ANEXO SESIONES SANAR PARA CRECER	Versión 1	Página 5 de 18

Atención en los sonidos (escucha consciente) (5-7 minutos)

Se solicita a los y las participantes sentarse de manera cómoda. Con su espalda recta más no rígida, y sus pies en el piso. Se invita a seguir las indicaciones, y en caso de distraerse, volver a traer su atención con gentileza al objeto de atención sugerido, en este caso los sonidos. Para dirigir la práctica se puede tener en cuenta el guion a continuación:

“Lleva tu atención a tu respiración, percibe la entrada y la salida del aire. No es necesario que modifiques tu respiración, solo percibe a entrada y la salida del aire (pausa unos segundos). Si es cómodo para ti, puedes cerrar los ojos, o si prefieres lleva tu mirada hacia el piso y observar un punto fijo” Damos una pausa para permitirles ajustarse a este estado.

“Ahora lleva tu atención a los sonidos que puedes escuchar fuera de este espacio donde nos encontramos en este momento (pausa unos segundos). Percibe todos los sonidos que hacen parte de ese ambiente, pasando de uno a otro sin engancharte a ninguno en particular”. Damos un minuto

“Ahora lleva tu atención a los sonidos que se encuentran dentro de este salón o habitación (pausa unos segundos), identifica los sonidos que van y vienen, sin quedarte en ninguno en particular. Solo escucha”. Damos un minuto *“Poco a poco intenta llevar tu atención al sonido de tu respiración (pausa unos segundos). Evita forzar o modificar el ritmo de tu respiración, solo nota si puedes escucharte”* Damos un minuto

“Poco a poco ve llevando tu atención a los dedos de las manos y de los pies, muévelos con suavidad, mueve tu cuerpo de la manera que lo necesites, pero hazlo con suavidad, y cuando estes listo/a abre lentamente tus ojos”

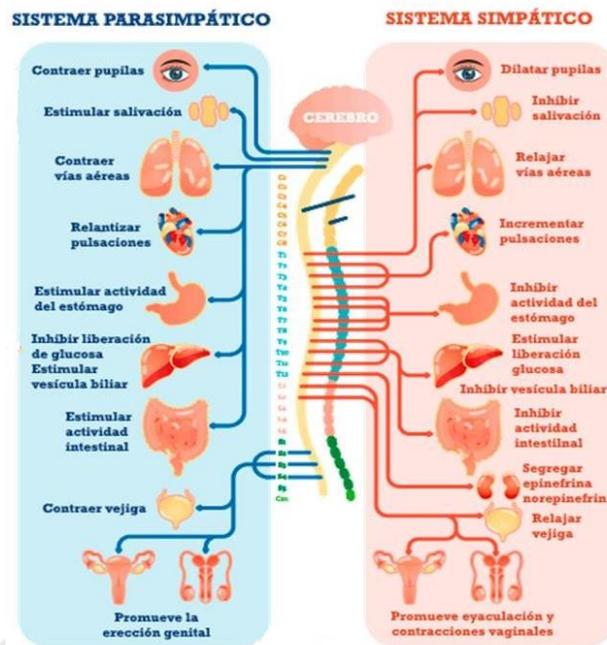
Indagación: Al finalizar la práctica se invita a las y los participantes a responder: ¿cómo les fue en la práctica? ¿de qué se dieron cuenta? ¿fue fácil o difícil enfocar su atención en los sonidos?

4. Actividad Central: Estrés

Respuesta ante situaciones estresantes-Zona de activación óptima (35 min)

Se inicia explicando que fisiológicamente el estado base en los seres humanos es un estado de seguridad, conexión consigo mismo y con las demás personas. En estos momentos la persona tiene disposición a interactuar socialmente, se siente relajada,

dispuesta y sus sistemas funcionan con regularidad: su pulso es pausado, su respiración profunda, sus sistemas digestivo e inmune funcionan con normalidad. Este estado es coordinado por el **sistema nervioso parasimpático**.



Fuente: Tomado de Internet, El cuerpo humano, 2023

Una vez se presente esta información, el facilitador/a muestra a las y los participantes la imagen del sistema nervioso parasimpático.

Cuando percibimos una amenaza o nos vemos involucrados en una situación que nos pone en peligro el sistema nervioso parasimpático se desactiva y entra a funcionar el **sistema nervioso simpático**. Éste último se encarga de llevar la energía del cuerpo a aquellos sistemas indispensables para responder ante el peligro: se acelera el pulso cardiaco, la respiración se hace rápida y superficial, se dilatan las pupilas y se irriga mucha sangre a las extremidades para prepararse para **la lucha o la huida**. Mientras tanto se detiene el funcionamiento de aquellos sistemas que no son esenciales para la supervivencia como la digestión, el sistema inmune, y se inhibe la disposición a la conexión social.

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN	A2.G1.LM5.PP	12/07/2023
	ANEXO SESIONES SANAR PARA CRECER	Versión 1	Página 7 de 18

Dependiendo del tipo de situación y de las experiencias previas, en situaciones amenazadoras o estresantes el sistema nervioso simpático genera dos tipos de reacciones: lucha o huida. Si se activa la modalidad de **lucha** ésta va acompañada de rabia, ataques físicos o verbales, energía en las extremidades superiores preparatoria para el ataque. En contraste, si se activa la modalidad de **huida** la persona puede sentir temor o ansiedad, deseos de evadir la situación y energía en las extremidades inferiores preparatoria para la fuga. En casos extremos, cuando no es posible ni luchar ni huir, se activa un tercer tipo de respuesta ante el peligro: la **parálisis**. Un ejemplo de una situación que puede desencadenar en una u otra respuesta dependiendo de las condiciones particulares es un robo (por ejemplo, si hay armas involucradas en la situación) o dependiendo de las condiciones o de la persona (su experiencia previa, el valor de las pertenencias que lleva). Si se tiene otro ejemplo más cercano al grupo o al facilitador también es posible dar un ejemplo diferente.

En ocasiones, cuando las personas se enfrentan a situaciones particularmente difíciles como una migración forzada, un duelo, o un episodio violento puede ocurrir que a su cuerpo le cueste salir de estas respuestas de lucha, huida o parálisis para regresar a un estado de calma y conexión. Entonces ocurre una **desregulación en el sistema nervioso** que puede llevar a experimentar estrés tóxico, así como altos niveles de malestar emocional, mental e incluso físico. En estos momentos la persona pierde su capacidad de responder en sintonía con las situaciones de la vida: en ocasiones responde con un exceso de energía y en otras no cuenta con los recursos para atender a su cotidianidad. A estos dos polos se les llama **hiperactivación** (niveles de energía muy altos) o **hipoactivación** (niveles de energía muy bajos). Se puede explicar mejor esta idea con la siguiente metáfora: el sistema nervioso tiene un rol similar al de la aceleración de un vehículo, dependiendo de las situaciones del día a día o de las curvas de la carretera es necesario ir acelerando y frenando. Ante vivencias excesivamente desafiantes, lo que ocurriría en el sistema nervioso sería similar a una situación en que un carro se frenaría (hipoactivación), aceleraría excesivamente (hiperactivación) sin que estos cambios de aceleración correspondan con el trazado de la carretera. Conducir un carro de esta manera sería muy agotador, peligroso y difícil, al igual que desempeñarse en la vida cotidiana cuando el sistema nervioso ha perdido la capacidad de regularse. Es posible que mucha de la población migrante con la que se ha venido trabajando se

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN	A2.G1.LM5.PP	12/07/2023
	ANEXO SESIONES SANAR PARA CRECER	Versión 1	Página 8 de 18

encuentre en este estado de desregulación debido a las circunstancias difíciles que están afrontando.

En este punto, se menciona que es importante reconocer aquellos momentos en los cuáles nuestro sistema nervioso se encuentra desregulado ya sea por una situación de estrés cotidiano o por alguna vivencia particularmente retadora, ya que esto nos permite encontrar el camino de regreso a la calma y la conexión con nosotros mismos. A aquella zona donde nuestro nivel de energía se adapta en sintonía con las situaciones que se presentan se le llama ***zona de activación óptima***.

Ejercicio de exploración a través de la escritura: Una vez finalizada la contextualización al funcionamiento del sistema nervioso, se invitará a los participantes a realizar en su cuaderno una silueta que les represente; dejando un espacio en la parte superior y otro en la parte inferior de la hoja.

Posteriormente, se invitará a que piensen en momentos difíciles en los que su sistema nervioso ha estado desregulado y que recuerden cuáles sensaciones físicas, pensamientos y emociones han estado presentes en esos momentos. Se pedirá a los y las participantes que organicen aquello que van identificando: en la parte superior de la hoja pondrán aquellas respuestas que han estado asociadas a niveles muy altos de energía (hiperactivación) y en la parte inferior aquellas asociadas a niveles muy bajos de energía (hipoactivación). Para apoyar a los participantes en el ejercicio el facilitador/a puede preparar un afiche de una figura humana acompañada de las señales de hiperactivación e hipoactivación como se sugiere a continuación:

Hiperactivación

Pensamientos:

- Pensamientos desordenados
- Dificultad para concentrarse o relajarse
- Recuerdos intrusivos en forma de pensamientos o imágenes

Emociones:

- Ansiedad
- Irritabilidad
- Desbordamiento

Sensaciones:

- hipersensibilidad a sonidos y sensaciones
- Agitación física
- Sudoración excesiva
- frecuencia cardiaca elevada
- Ojos desorbitados



Hipoactivación

Pensamientos:

- Dificultad para pensar con claridad,
- Distracción y
- Desorientación

Emociones:

- Embotamiento,
- Desánimo,
- Desmotivación

Sensaciones:

- Ausencia de sensaciones físicas o emocionales
- Sensación de inmovilidad,
- Pasividad,
- Entumecimiento,
- Tono de piel pálido

Fuente: Tomado de Internet, El cuerpo humano, 2023

Se dará entre 10 y 15 minutos para que las personas participantes puedan realizar el ejercicio. Una vez hayan terminado se les pedirá que se organicen por parejas e identifiquen qué señales (pensamientos, emociones, sensaciones) les muestran que se encuentran serenos, conectados consigo mismos y seguros. Después de algunos minutos de conversación, se pide a cada pareja realizar una lluvia de ideas de aquellas prácticas o actividades les permiten regular su sistema nervioso y volver a sentirse conectados consigo mismos. Se sugerirá que los hallazgos de la lluvia de ideas se anoten en el cuaderno de apuntes.

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN	A2.G1.LM5.PP	12/07/2023
	ANEXO SESIONES SANAR PARA CRECER	Versión 1	Página 10 de 18

5. Práctica de Consciencia Plena

Práctica de contacto con las manos (10 minutos)

Invita a los participantes a asumir una postura cómoda, digna y que les permita mantener la atención en el presente, y a entrar en contacto con sus sensaciones corporales en general. Después de una pausa, pídeles que lleven su atención a las sensaciones corporales en el área de sus manos reconociendo su temperatura, las texturas y cualquier otra sensación presente.

Realiza una pausa, e invítales a llevar sus manos a la altura del corazón con las palmas una frente a la otra a una distancia de unos treinta centímetros aproximadamente. Allí, oriéntales a notar la tensión que surge al sostener las manos en esa posición; guíales a darse cuenta de qué ocurre en su cuello, hombros, brazos y manos mientras sostienen esta posición. Invítales a ir acercando sus manos entre sí poco a poco e ir experimentando los cambios en sus sensaciones corporales y a detenerse cuando logren reconocer una ligera sensación de energía, presión o calidez entre las manos y a explorar esta sensación con curiosidad ¿Es constante el calor, la calidez, la energía o la presión? ¿O varía ligeramente de instante en instante?

Pide a los participantes que acerquen sus manos una a la otra de tal manera que las yemas de sus dedos se junten mediante un contacto muy ligero. Invítales a mantener la atención en esta sensación. Puedes sugerirles que imaginen que las moléculas de las puntas de los dedos de su mano derecha danzan con las moléculas de las puntas de los dedos de su mano izquierda. Ahora, pídeles que sigan acercando las palmas entre sí hasta que se toquen ligeramente y que observen curiosamente las sensaciones corporales que surgen. Allí quienes se sientan cómodos pueden conectar con la intención de gratitud por la vida y por el propio cuerpo. Si esta intención no está disponible pueden quedarse allí con su consciencia en las sensaciones del cuerpo. Lee a los participantes la siguiente frase del autor John O'Donohue «Tu cuerpo es el único hogar en el universo».

A continuación, pídeles que dejen caer sus manos con el peso de la gravedad como hojas de un árbol hasta que descansen sobre su regazo o sus piernas. Allí, pueden notar qué ocurre con sus hombros, brazos y manos mientras las extremidades superiores dejan de resistirse a la gravedad. Finalmente, toca la campana o marca con otra señal la finalización de la práctica.

(Adaptado de Altman, 2014).

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN	A2.G1.LM5.PP	12/07/2023
	ANEXO SESIONES SANAR PARA CRECER	Versión 1	Página 11 de 18

6. Cierre (15 minutos):

Una vez finalizada la práctica, y a partir de las experiencias abordadas en esta sesión, se invita a las y los participantes a responder las siguientes preguntas:

¿Qué pueden hacer para regresar a su zona óptima de activación? ¿Qué podemos hacer cómo equipo para aumentar nuestra resiliencia ante el estrés y cuidar el bienestar emocional de todos?

¿Qué elementos de la sesión asociados al estrés y al autocuidado podemos usar en el trabajo con los usuarios?

SESIÓN 3 – Consciencia Emocional

1. Momento inicial (15 minutos):

Se comenta a las y los participantes que la sesión de hoy retoma los espacios vivenciales previos en los que se trabajó la importancia de prestar atención al presente y de estar atentos a las señales de desregulación del sistema nervioso. Por tal motivo se inicia la sesión con una conversación grupal a partir de las siguientes preguntas sugeridas:

¿Cómo se han sentido? ¿Desde la última sesión han notado que situaciones o eventos les generan estrés y cómo se manifiesta?

2. Objetivo de la sesión (2 minutos):

Se comparte el objetivo de la sesión con el grupo: comprender la importancia reconocer y acoger todas las emociones que emergen de las vivencias diarias tanto del talento humano como de las y los usuarios.

3. Práctica de Consciencia Plena

Caminar lúdico (5 minutos)

Se invita las y los participantes a ponerse de pie, se pide a cada uno que con una palabra indique cómo se siente en este momento.

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN	A2.G1.LM5.PP	12/07/2023
	ANEXO SESIONES SANAR PARA CRECER	Versión 1	Página 12 de 18

A continuación, les pedimos que caminen por el salón de acuerdo a la emoción que sienten (tranquilidad, cansancio, intranquilidad, etc), luego les pedimos que caminen cómo sí se sintieran preocupados (dar unos 30 segundos para que caminen), molestos (dar unos 30 segundos para que caminen), tristes (dar unos 30 segundos para que caminen), etc. Les permitimos recorrer el espacio según esas emociones. Realizamos una indicación de detenerse, les pedimos que lleven una mano sobre su corazón para que puedan percibir el ritmo de sus latidos por unos instantes.

Luego, les invitamos a caminar de manera pausada, atenta y tranquila. Invitándoles a caminar con atención en las sensaciones de sus pies y su cuerpo mientras se desplazan. Y si es posible, unir la respiración a cada paso que dan en este recorrido que hacen por el espacio donde se encuentran. Damos un par de minutos de caminata atenta, volvemos a invitarles que se detengan y sientan nuevamente el latido de su corazón.

Para finalizar, cada uno puede moverse o estirarse de manera libre, de acuerdo a la necesidad de su cuerpo antes de sentarse.

Indagación: Una vez acaba la práctica y se reúne al grupo en círculo, les invitamos a compartir su experiencia a través de las siguientes preguntas

¿Qué notaron en esta práctica? ¿Cómo se sintieron al caminar de manera pausada y atenta?

4. Actividad Central:

“Yo Me Siento” (50 minutos)

El objetivo de esta actividad es que las y los participantes identifiquen sensaciones corporales asociadas con algunas emociones básicas propias y de otros. Para comenzar se les pide que se organicen en parejas (cuando la cantidad de personas no supere los 6 participantes) o en grupos de 4 cuando hay más de 8 asistentes. Posteriormente, cada uno debe dibujar en su cuaderno una silueta del cuerpo humano, lo suficientemente grande para poder trabajar sobre ella después.

A continuación, se entrega a cada persona una de las siguientes frases que previamente han sido impresas o escritas en una ficha bibliográfica (si están en parejas se pueden dar dos frases a cada persona) y se pide que no las lean todavía:

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN	A2.G1.LM5.PP	12/07/2023
	ANEXO SESIONES SANAR PARA CRECER	Versión 1	Página 13 de 18

“YO ME SIENTO TRISTE CUANDO...”

“YO ME SIENTO FELIZ CUANDO...”

“YO ME SIENTO ASUSTADO(A) CUANDO...”

“YO ME SIENTO ENOJADO(A) CUANDO...”.

Cada grupo asigna a una persona para que sea el número 1, esa persona lee a sus compañeros de grupo la frase que tiene impresa y la completa hablando durante un minuto sobre situaciones en las que siente esa emoción.

Después, las y los participantes deben señalar en la silueta que cada uno dibujó en qué partes sienten esa emoción, cómo describirían la sensación (cosquilleo, dolor, entumecimiento, etc), y pueden incluso asignarle un color, un sabor, o una textura.

Cuando terminen, la persona que se encuentra a la derecha hace el mismo ejercicio con la frase que tiene: lee y completa la frase por un minuto. Luego todos señalan esa emoción y las sensaciones físicas en su dibujo, y así hasta que todas las personas del grupo hayan leído y compartido por un minuto. Es importante que el facilitador/a tome el tiempo y avise a los grupos cuando culmina cada minuto, para pasar al dibujo (asignar dos minutos para este momento)

Cuando hayan terminado, se invita a las y los participantes a volver al grupo grande y a compartir qué emociones sintieron mientras hablaban y oían hablar a sus compañeros. Mientras tanto se anota en un tablero las emociones que se nombren. Es posible que a algunos participantes se les dificulté nombrar las emociones que sintieron y más bien describan la sensación (por ejemplo, “me sentí mal”). En este caso se les invita a que “traduzcan” lo que están compartiendo en una palabra que describa la emoción (por ejemplo “frustración”). El facilitador/a puede tener una lista de emociones y sensaciones para apoyar a las personas que presenten esta dificultad.

A partir de las respuestas se dialoga con las y los participantes sobre cómo las emociones se manifiestan en el cuerpo de diferentes maneras para cada persona y cómo la identificación de esas señales corporales nos ayuda a identificar qué estamos sintiendo. Por ejemplo, si sabemos que cuando empezamos a sentir la cabeza caliente, la mandíbula apretada y las piernas entumidas, es porque estamos sintiendo rabia o enojo;

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN	A2.G1.LM5.PP	12/07/2023
	ANEXO SESIONES SANAR PARA CRECER	Versión 1	Página 14 de 18

entonces esto nos permitirá reconocer nuestras emociones, acogerlas y luego gestionarlas según el caso.

Cuando entramos en contacto con las sensaciones del cuerpo, es posible darnos cuenta de la experiencia emocional. A continuación, se destaca que desde la Consciencia Plena **las emociones no tienen un carácter positivo o negativo** ya que todas ellas nos envían un mensaje sobre lo que necesitamos, lo que nos funciona y lo que no. En lugar de huir de ellas o negarlas podemos darnos un momento para identificar cómo nos sentimos: dar un nombre a esa emoción y **reconocer su carácter impermanente**, es decir que no durará, esta emoción se transformará. **No necesitamos cambiar lo que sentimos**, la consciencia plena nos invita a crear un espacio para aceptar y observar todas las emociones mientras nos acompañan.

5. Cierre (10 minutos):

A partir de las experiencias abordadas en esta sesión, se invita a las y los participantes a responder las siguientes preguntas:

¿De qué manera el estar conscientes de tus emociones y sensaciones puede ayudarte a cuidar mejor de ti mismo/a?

¿De qué manera puedes relacionar la experiencia de la sesión de hoy con el trabajo que realizas con personas gestantes, niños, niñas y familias migrantes?

SESIÓN 4 – Cultivo de la compasión

1. Momento inicial (15 minutos):

Se introduce el encuentro compartiendo que esta sesión cierra el ciclo de 4 encuentros que se inició con la exploración de la importancia de estar atentos al presente, pasando por temáticas asociadas al estrés y el sistema nervioso, y las emociones. Se sugiere abrir el espacio con una indagación alrededor de las siguientes preguntas sugeridas:

¿Cómo se han sentido? ¿Qué tan fácil o difícil ha sido acoger y aceptar estas emociones? ¿Han logrado identificar las sensaciones corporales que acompañan sus estados emocionales?

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN	A2.G1.LM5.PP	12/07/2023
	ANEXO SESIONES SANAR PARA CRECER	Versión 1	Página 15 de 18

2. Objetivo de la sesión (2 minutos):

Se comparte el objetivo de la sesión con el grupo: reconocer la compasión como una actitud que favorece una relación más amable consigo mismo y con las demás personas y que puede favorecer el autocuidado del talento humano, así como una atención más empática a la población migrante.

3. Práctica de Consciencia Plena:

Práctica de buenos deseos (10 min)

Indica a los y las participantes que pueden sentarse en una posición cómoda, razonablemente erguidos y relajados. A continuación, pueden cerrar los ojos del todo o sólo parcialmente.

Invítales a respirar hondamente un par de veces para entrar en contacto con su cuerpo y con el momento presente. Luego, invítales a traer a su mente a una persona o ser viviente que les haga sonreír de manera natural, podría ser un niño, su abuela, su gato o su perro, quienquiera que les alegre el corazón.

Invítales a recordar cómo es estar con esa presencia y disfrutar de la buena compañía. Ahora, diles que reconozcan cuán vulnerable es ese ser que tanto quieren y que como todos los seres se encuentra expuesto a la enfermedad, al envejecimiento y a la muerte. Y también pídeles que reconozcan que al igual que los demás seres su ser querido desea ser feliz y estar libre de sufrimiento.

A continuación, invítales a repetir las siguientes palabras mentalmente, de forma amable y suave, siendo conscientes de lo que están diciendo:

- *Que seas feliz.*
- *Que estés en paz.*
- *Que tengas salud.*
- *Que te vaya bien en la vida.*

Indica a los y las participantes que cuando noten que la mente se haya ido a otra parte, vuelvan a las palabras y a la imagen de la persona querida que tienen en mente. Disfrutando de cualquier sentimiento de cariño que pueda aparecer.

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN	A2.G1.LM5.PP	12/07/2023
	ANEXO SESIONES SANAR PARA CRECER	Versión 1	Página 16 de 18

A continuación, pídeles que se despidan y dejen ir la imagen de la persona o ser viviente que trajeron a su mente. Ahora invítales a observarse a sí mismos/as de manera amable y curiosa, y a reconocer cuán vulnerables son, y cómo -al igual que otros seres- desean ser felices. Pídeles que, de manera suave y amable, siendo conscientes de las palabras mientras las pronuncian, se deseen a sí mismos/as:

- *Que puedas ser feliz.*
- *Que estés en paz.*
- *Que tengas salud.*
- *Que te vaya bien en la vida.*

Terminando, pídeles hacer un par de respiraciones y descansar con tranquilidad manteniendo la atención en las sensaciones de su propio cuerpo, degustando la buena voluntad y la compasión que fluyen de su corazón. Finalmente, invítalos a abrir suavemente los ojos.

Adaptado de Christopher Germer, 2017

Indagación (10 min): Luego de la práctica se invita a las y los participantes a compartir sobre la experiencia a través de las siguientes preguntas

¿Cómo se sintieron realizando esta práctica? ¿Qué notaron?

¿De qué se dieron cuenta con respecto a la relación consigo mismos?

4. Actividad Central

¿Qué es la compasión? (15 min):

Para comenzar se pregunta a las y los participantes ¿Qué entienden por compasión? ¿Cómo la han vivido? Se escuchan algunas respuestas y se escriben en el tablero.

Recogiendo estos aportes, se abre una conversación donde se busca abordar algunos aspectos relacionados con la compasión:

Según Gilbert (2015, 2019) la compasión es una profunda consciencia del sufrimiento de uno mismo y otros seres vivos, junto con el deseo y el esfuerzo para aliviarlo. La compasión consiste en una declaración de fortaleza y coraje hacia nuestro propio sufrimiento. Esta actitud es esencial para nuestra salud mental y para la supervivencia

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN	A2.G1.LM5.PP	12/07/2023
	ANEXO SESIONES SANAR PARA CRECER	Versión 1	Página 17 de 18

de nuestra especie porque implica un compromiso activo con realizar acciones que reduzcan el sufrimiento propio y de las demás personas.

En nuestra cultura podemos encontrar creencias distintas sobre la compasión. Algunas de estas creencias, consideran que *la compasión es lástima*. En contraste, varias investigaciones afirman que las personas compasivas tienden a quedarse menos sumidas en pensamientos de lástima por sí mismas o los demás cuando están pasando por una situación difícil o crítica en sus vidas.

La compasión nos hará débiles, sin embargo, la compasión no se trata solo de ser blandos y suaves, consiste en una declaración de fortaleza y coraje hacia nuestro propio sufrimiento y un interés en aliviarlo.

La compasión no es ser autoindulgente; se cree que, al ser compasivos con nosotros mismos, esto minará nuestra motivación para esforzarnos o ayudar a los demás. Sin embargo, una amplia investigación sostiene que la compasión lejos de ser un camino para evadir la responsabilidad personal, la fortalece.

La autocompasión es darnos a nosotros mismos el mismo cuidado, consuelo y serenidad que de forma natural hacemos llegar a quienes queremos cuando están sufriendo, cuando fracasan o cuando se sienten inadecuados. Ser compasivo con uno mismo implica tratarse con amabilidad, reconocer que todos tenemos aspectos en común con otros seres humanos, y ser consciente de los propios déficits o aspectos negativos. Es decir, la persona autocompasiva procura buscar su felicidad y su bienestar, aceptando plenamente sus limitaciones.

Ejercicio de exploración escrita (5 min):

Se invita a los y las participantes a escribir en sus cuadernos de qué maneras y en qué momentos podrían ser más compasivos consigo mismos

5. Cierre (20 minutos):

Para dar cierre a este ciclo de 4 sesiones basadas en la Consciencia Plena, en torno al autocuidado y el bienestar emocional, se invita a las y los participantes a recoger su experiencia y responder las siguientes preguntas:

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN	A2.G1.LM5.PP	12/07/2023
	ANEXO SESIONES SANAR PARA CRECER	Versión 1	Página 18 de 18

¿Qué elementos de esta experiencia han aportado para su bienestar emocional? ¿Qué podrían cultivar más a nivel personal y cómo grupo para cuidarse?

¿Qué elementos aprendidos en este espacio pueden llevar a la práctica con sus usuarios para cultivar el bienestar emocional?

REFERENCIAS

Altman, D. (2014). *50 técnicas de Mindfulness para la ansiedad, la depresión, el estrés y el dolor*. Editorial Sirio

Kabat-Zinn, J. (2003). *Vivir con Plenitud las Crisis. Como utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós.

Germer, C. (2017). *El poder del Mindfulness. Libérate de los pensamientos y las emociones autodestructivas*. Paidós.

Treleaven, D. (2020). *Mindfulness Sensible al Trauma. Prácticas para una curación segura y transformadora*. Desclée De Brouwer.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.