VÍA DOCENTE

Mindfulness para docentes

CÓMO VOLVER A CASA SIN LLEVARTE LA ESCUELA EN LA CABEZA

Instructora: Lorena López C.

Conectando con la presencia

"La atención plena no cambia lo que
ocurre a nuestro alrededor; cambia la
manera en que
elegimos responder a ello."

Reglas de este espacio

01

REGLAS DE ORO:
respeto y amabilidad

02

MANTENER CERRADO EL MICRÓFONO:
Preguntas relacionadas al tema, en el chat.

03

APAGAR LAS NOTIFICACIONES:
del celular, si es posible, silenciarlo, para evitar distracciones.

04

ACTIVAR LA CÁMARA

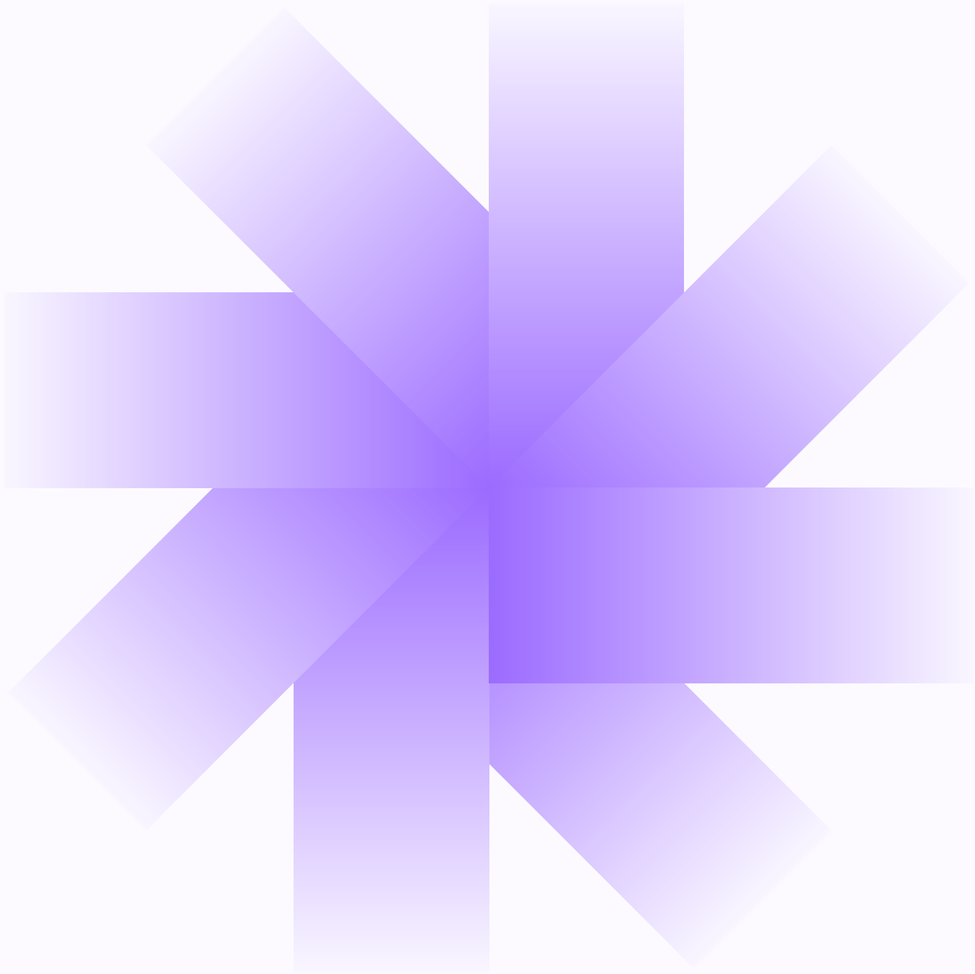
¿Qué puedes esperar de este taller?

Estás en el lugar correcto si...

01. Has notado que te cuesta desconectarte del trabajo, que el cansancio emocional forma parte de muchos de tus días y hoy quieres descubrir herramientas sencillas para recuperar la calma, la energía y el equilibrio.

02. Reconoces que el estrés y el agotamiento emocional se han vuelto frecuentes y hoy has decidido hacer algo diferente para cuidar tu bienestar

¿Cómo funciona la mente?



¿Qué es Mindfulness y por qué funciona?

Es la capacidad de prestar atención de manera intencional al momento presente, con una actitud de curiosidad, apertura y sin juzgar lo que estamos experimentando.

Mindfulness funciona porque el cerebro tiene una capacidad extraordinaria llamada neuroplasticidad, que significa que puede cambiar y fortalecerse mediante la práctica, igual que un músculo con el ejercicio. Cuando practicamos atención plena de forma constante logramos la calma, claridad y regulación emocional

01

MEJORA LA ATENCIÓN Y LA CONCENTRACIÓN : el cerebro aprende a detectar cuando la mente se distrae y vuelve al foco de manera consciente.

02

REDUCE LA RESPUESTA AL ESTRÉS: ante situaciones difíciles el cerebro activa el sistema de alarma. Mindfulness regula esa respuesta.

03

REGULACIÓN EMOCIONAL: aprendemos a reconocer las emociones antes de reaccionar de forma impulsiva y fortalece las funciones ejecutivas (planificar, organizar, tomar decisiones, resolver problemas)

Cultivando el ancla

"Cada vez que eliges detenerte por un instante y respirar con atención, recuperas el poder de responder con calma en lugar de reaccionar por impulso."

Recomendaciones

Práctica diaria

Puedes comenzar con 5 minutos

Lugar cómodo y tranquilo

Procura un espacio u horario donde no hayan interrupciones

Sentado

Puedes usar una silla o un sofá.

Postura de dignidad

Espalda erguida, pies bien apoyados en el piso, palmas en el regazo.

Encuesta

01.

Cuando enfrento una situación difícil en el trabajo, ¿soy capaz de observar mis reacciones antes de actuar?

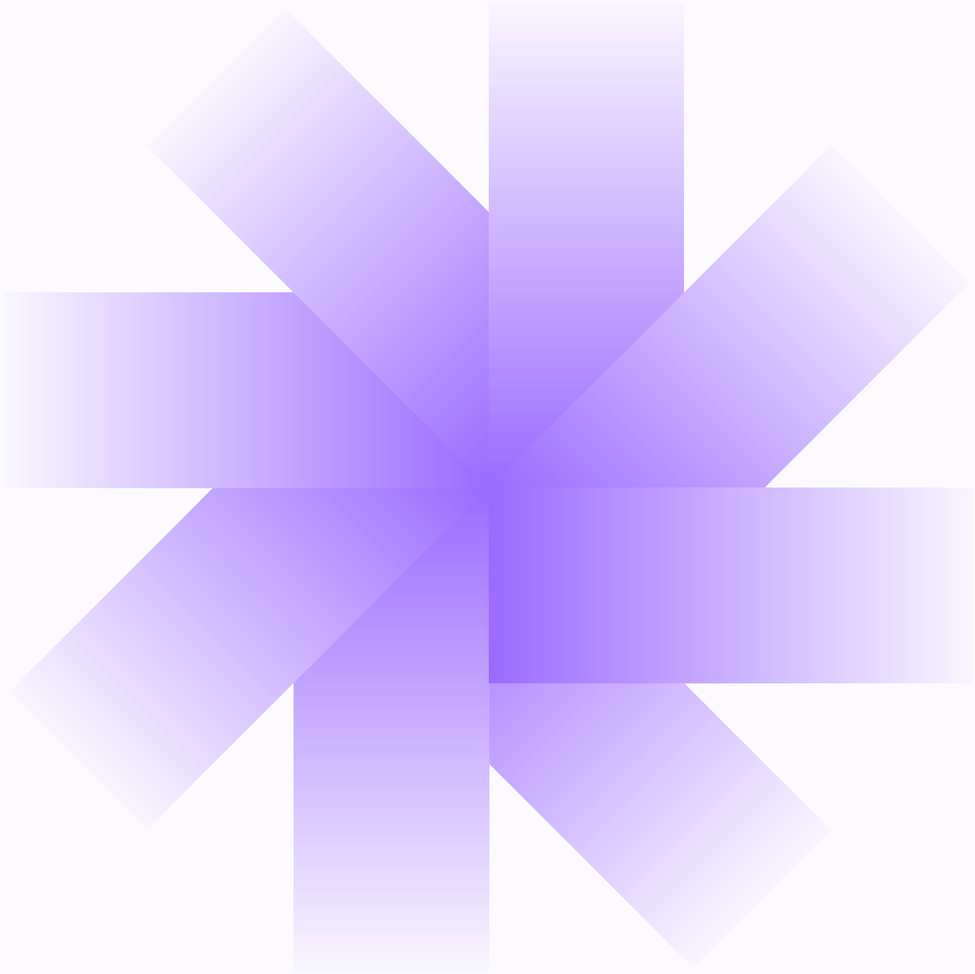
02.

¿Reconozco las historias o interpretaciones que construyo sobre lo que ocurre?

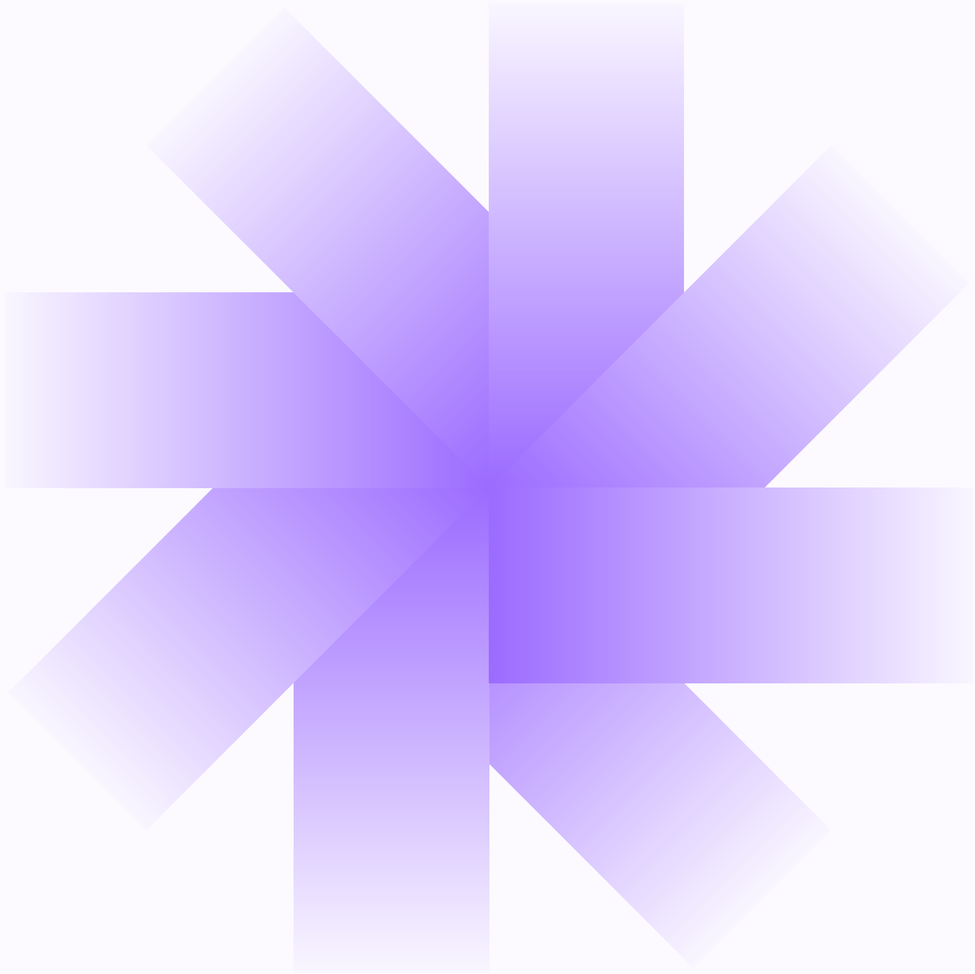
03.

¿Con qué frecuencia actúo desde la elección consciente en lugar de la reacción automática?

Preguntas y respuestas

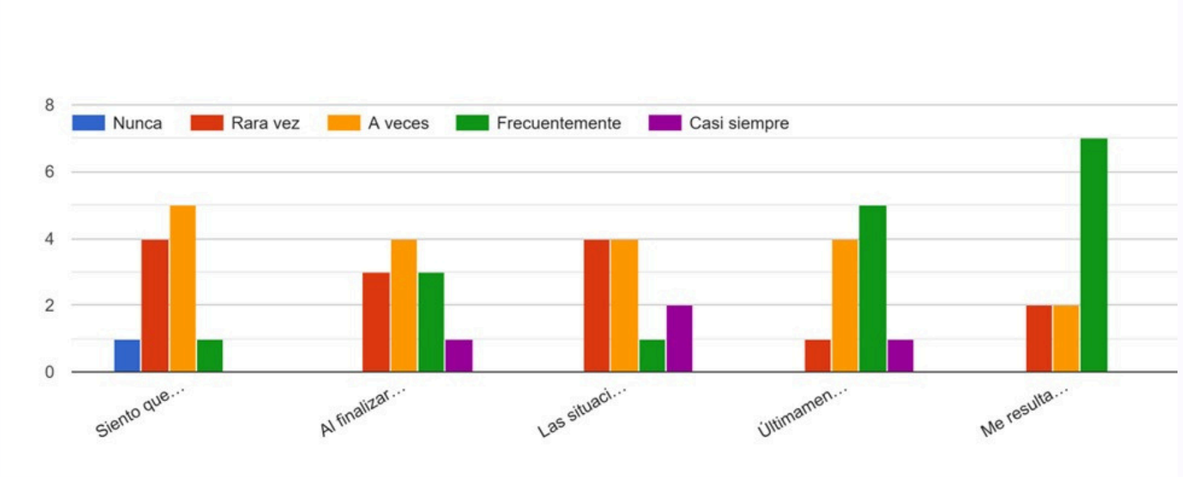


Segundo día



Conectando con la presencia

"Es momento de pausar"



01. Me resulta difícil desconectarme del trabajo y dedicar tiempo de calidad a mi bienestar personal

02. Al finalizar mi jornada laboral me siento emocionalmente agotado (a) o sin energía.

Efecto Bola de Nieve

La claridad nos permite tomar mejores decisiones.

Sin Mindfulness vs. Con Mindfulness

Todo es urgente	Puedo priorizar, dirijo mi atención de forma intencional.
Me siento agotado (a)	Puedo reconocer las señales de agotamiento
No me siento comprendido, ni apoyado (a)	Puedo observarme y actuar con más calma

Conciencia corporal

Observando con curiosidad.

Obstáculos en la práctica

SUEÑO
Prueba meditar con los ojos abierto o lavarte la cara.

AVERSIÓN
Observa la sensación de incomodidad sin reaccional de inmediato.

INQUIETUD
Reconoce que la mente está divagando, acéptalo y suavemente regresa al ancla.

DUDA
La práctica constante, sin expectativas, disminuye el cuestionamiento de la mente.

Actitudes en la práctica

01.

ACEPTACIÓN
Abrazar el momento presente tal como es, no buscando cambiarlo solo observarlo con curiosidad.

02.

CURIOSIDAD
Investiga tu experiencia interna con interés, cómo y dónde se siente, observa sus límites

03.

NO JUICIO
Sé el observador neutral, distraerse no es un fracaso en la propia meditación.

Bondad amorosa

ALMA ESENCIAL
Mindfulness

@alma.esencial.ec

@almaesencial396

0983319163

VÍA DOCENTE

¡Muchas gracias por la atención!

Instructora: Lorena López C.