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

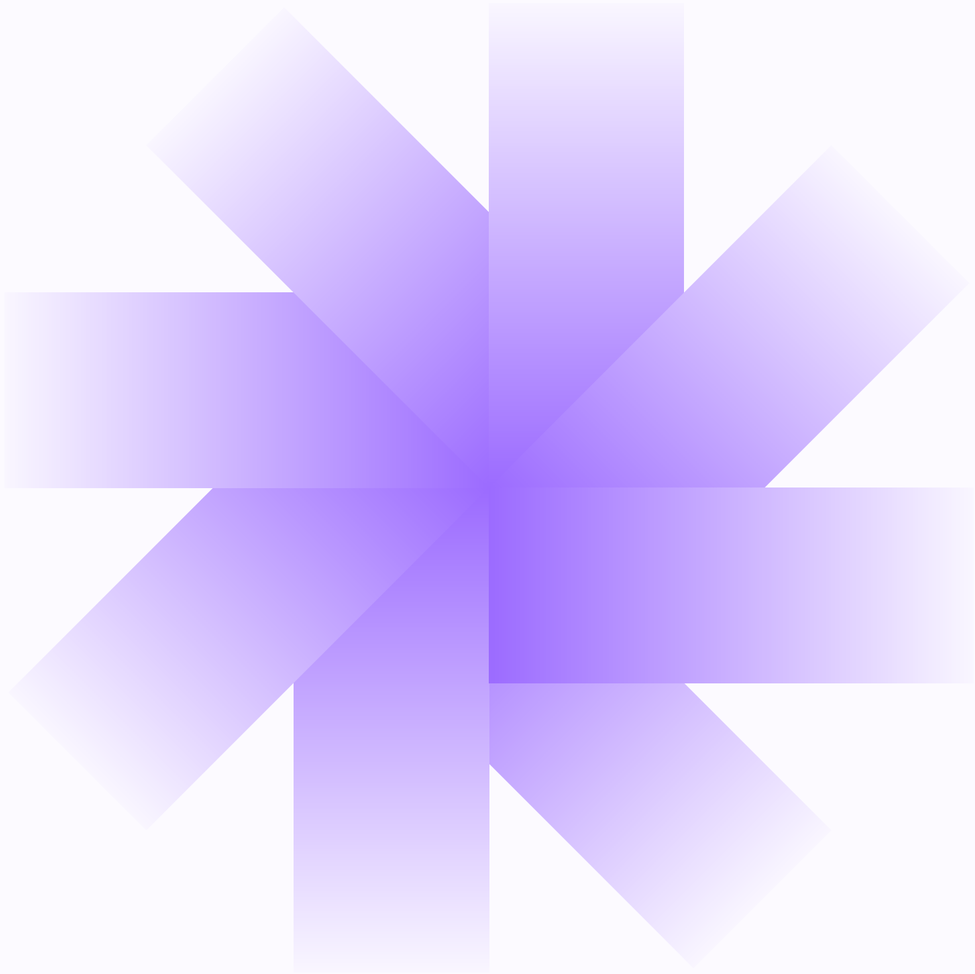
¿Qué puedes esperar de este taller?

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

MMEJORA 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 regual 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?

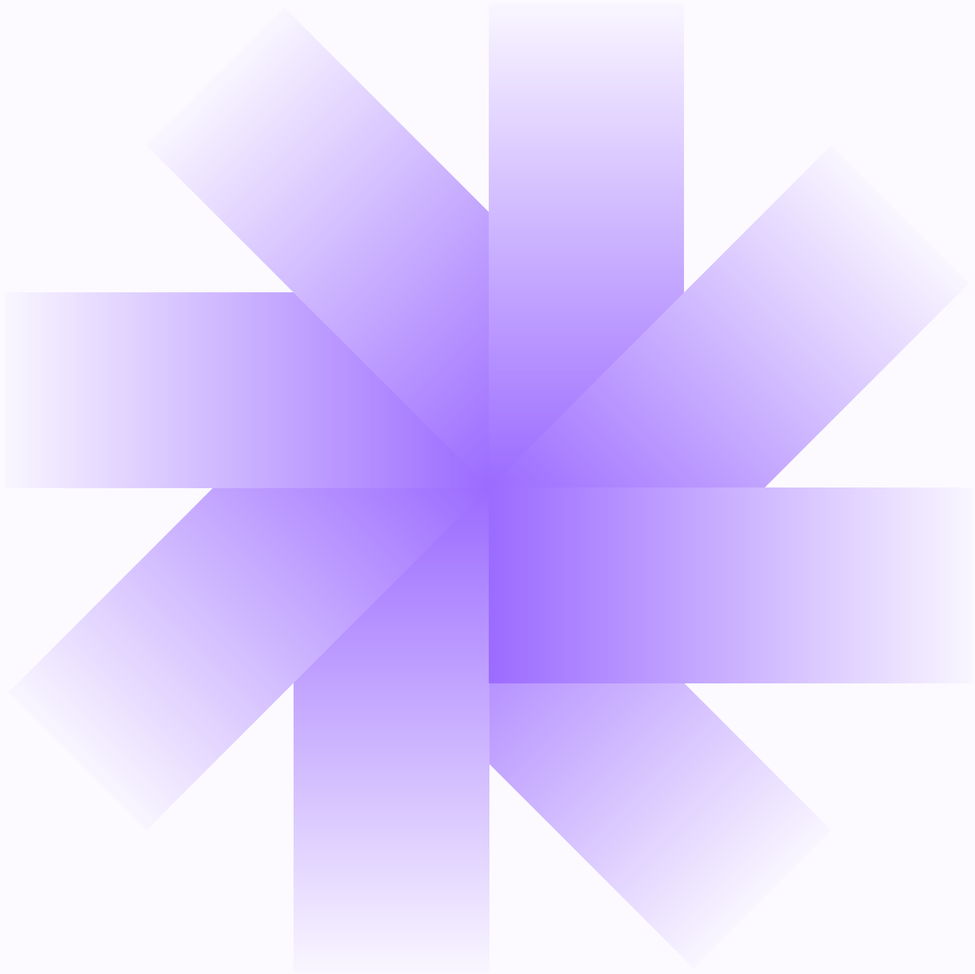
02.

¿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



Self-Compassion

"Cuidarte no disminuye tu compromiso con los demás;
lo fortalece. La autocompasión no te
aleja de tu vocación, te da la energía para sostenerla."

VÍA DOCENTE

¡Muchas gracias por la atención!

Instructora: Lorena López C.