PLAN DE BIENESTAR Y SATISFACCIÓN CDI

CDI GARRAPIÑOS

CORMIDI

2026

1. PRESENTACIÓN

El presente plan corresponde a dar cumplimiento con el estándar de calidad 23 del componente de talento humano que se determina en los lineamientos de la atención integral de calidad a la primera infancia.

Se deriva este, igualmente, del plan de bienestar social e incentivos que propone anualmente el ICBF y que corresponde a la apuesta de mejora continua la cual es un propósito del mismo.

De igual manera busca este plan, apoyar el desarrollo armónico e integral de las personas que acompañan a familias, niñas, niños en el marco de las modalidades de FAMI BienVenir, CDI y HI de los contratos de aportes que han firmado Cormidi con el ICBF.

En él contemplamos igualmente las celebraciones que por ser días especiales se realizan durante el año.

2. OBJETIVO:

Promover el bienestar emocional, el cuidado y el equilibrio entre la vida y el trabajo de las personas que participan en el cuidado y la atención a la primera infancia, a través de cuatro acciones puntuales durante la vigencia 2026 y de 5 celebraciones que se realizan durante el año por ser días especiales.

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**
  - Realizar cuatro acciones experienciales para el fortalecimiento de habilidades de cuidado, autocuidado de la salud mental y el bienestar emocional.
  - Contribuir a través de acciones participativas basadas en la promoción y prevención a la construcción de un equilibrio entre la vida laboral y familiar tendientes a la mejora física y mental de las personas que orientan la atención a la primera infancia.
  - Realizar 5 celebraciones correspondientes a días especiales durante el año.
  - Implementar y difundir material digital que oriente y conlleve a la autorreflexión referida al autocuidado mental.

3. ALCANCE

Participaran en estas actividades todas las personas que laboren en la atención a la primera infancia en el marco de los contratos de aportes firmados con el ICBF para ser ejecutados durante el año 2026.

4. DESARROLLO

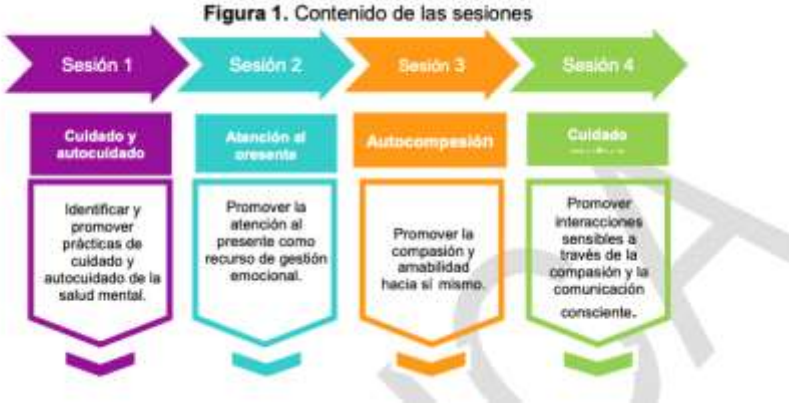
Se celebraran especialmente 5 días así:

- Día de la mujer.
- Día del maestro.
- Día del folclor.
- Día del amor y amistad.
- Feliz navidad.

Cada uno tendrá su preparación y se realizarán en horarios diferentes a los contemplados como de atención.

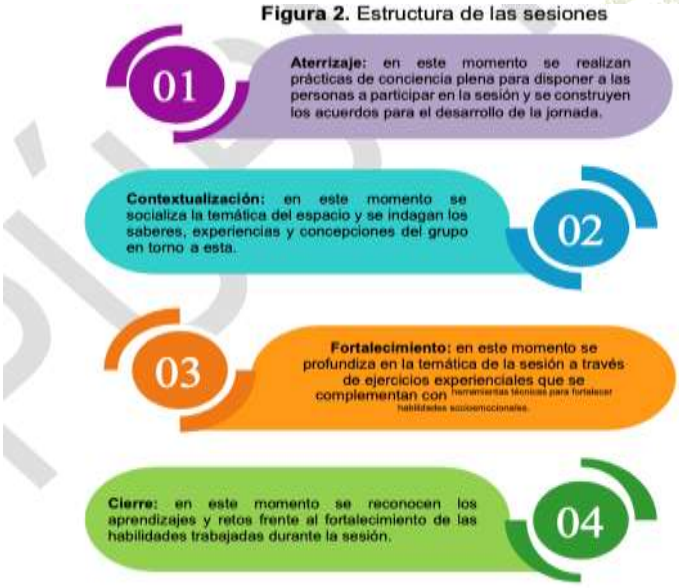
En cuanto al de promoción de la salud mental y bienestar se desarrollará atendiendo a los lineamientos del ICBF en el anexo autocuidado para promoción del bienestar emocional del talento humano de 25/11/2024 V1.

Figura 1. Contenido de las sesiones



Atendiendo a los siguientes momentos:

Figura 2. Estructura de las sesiones



Se adiciona a esta metodología la construcción de una trayectoria de transformación personal la cual se entregará en una ficha a cada uno de los participantes a las cuatro sesiones para que en cada una de ellas vaya dejando impresa su compromiso consigo mismo y autoevaluando su proceso de cambio y mejora continua en cuanto al cuidado de sí mismo.



- **Sesión 1: Cuidado y autocuidado de la salud mental : " YO SOY YO"**

Objetivo: identificar y promover prácticas de cuidado y autocuidado de la salud mental.

Materiales:

- Cojines.
- Sesión de yaga nindra pregrabada.
- Pelotas
- Peluches
- Vasos plásticos
- Papelógrafo
- Video vean
- Ejercicio mentimeter.
- Tarjetas
- Cuadro el poder del autocuidado

Puntos de aprendizaje:

1. La salud mental implica un estado dinámico que fluctúa entre el malestar y el bienestar. Su equilibrio requiere practicar habilidades socioemocionales y acciones de autocuidado con regularidad, además de adquirir herramientas y estrategias para vivir el malestar o dificultad.

2. Existen diversas actividades y practicas que contribuyen al bienestar y a la regulación emocional en momentos de estrés. Es necesario para cada persona identificar esas acciones y prácticas que ya realiza o podría realizar para cultivar su bienestar.

3. La promoción de la salud mental de las personas adultas cuidadoras es un pilar fundamental para construir entornos protectores que promuevan el desarrollo socioemocional y el bienestar de la primera infancia.

Desarrollo:

Momento 1. Aterrizaje: 20 minutos

Realizaremos una presentación inicial de la persona que nos acompaña en esta jornada de bienestar y se explicará cuál es el propósito de estos encuentros experienciales.
Igualmente se puntualiza que este es un proceso de transformación personal, para que cada uno lleve el control de sus avances se hará entrega de un tablero el cual va a diligenciar personalmente, este es acumulativo por lo tanto se debe traeré a cada uno de los cuatro encuentros que realizaremos en el año.
En un segundo momento acompañados de una actividad de yoga nindra procederemos a realizar un reconocimiento de emociones. (15 minutos).
Una vez se finaliza la actividad procedemos a realizar las siguientes preguntas para inducir la reflexión:

- ¿Qué sensación notamos en nuestros cuerpos?
- ¿Qué nos dicen esas sensaciones para nuestro bienestar?

Una vez se da finalización a este momento se procede a promover una participación de la mayor parte del grupo.
Es en este momento que se busca establecer acuerdos para que se activen las participación:
Se pide que propongas acuerdos, si no lo hacen proponemos los siguientes:

- No juzgar las experiencias de los demás y acoger la propia experiencia.
- Hablar siempre en primera persona (yo creo, yo siento…).
- Guardar confidencialidad de lo que se dice en la sesión.

Momento 2. Contextualización: 20 minutos

Iniciaremos contextualizando que esta es la primera de 4 sesiones que hacen parte de un proceso que busca fortalecer nuestras habilidades socioemocionales y promover la salud mental, de acuerdo con la periodicidad que se defina en la unidad de servicio indicaremos cada cuánto se realizaran y en qué horarios, también compartiremos que los principios pedagógicos que determinan las metodologías que vamos a realizar durante todas las sesiones:

- Aprender haciendo: las experiencias se enfocan en el aprendizaje activo por medio de la experiencia directa y la puesta en práctica de las competencias,

habilidades y capacidades que se busca fortalecer más que por medio del discurso.

- Aprendizaje cooperativo: se busca promover la interacción colaborativa entre participantes como medio efectivo de aprendizaje.
- Aprendizaje por observación: se refiere al aprendizaje que ocurre por medio de la observación de otras participantes y del facilitador/a mientras se ponen en práctica las competencias que se quiere promover.
- Aprendizaje significativo: apunta a que las experiencias tengan conexión y aplicabilidad a la vida cotidiana de las participantes y que de este modo se pueda relacionar las temáticas con las vivencias propias.

Socializaremos las temáticas que se van a trabajar en cada sesión y nos ubicaremos en el objetivo de la primera para dar paso a la experiencia:

Sesión	Temática	Objetivo
1	**Cuidado y autocuidado de la salud mental**	Identificar y promover prácticas de cuidado y autocuidado de la salud mental.
2	**Atención al presente**	Promover la atención al presente como recurso de gestión emocional.
3	**Autocompasión**	Promover la compasión y amabilidad hacia sí mismo.
4	**Cuidado mutuo**	Promover interacciones sensibles a través de la compasión y la comunicación

Luego de este contexto nos dispondremos de pie en un círculo para el desarrollo de los malabares en la vida cotidiana**,** introduciremos una pelota o peluche y empezaremos a lanzarlo aleatoriamente de una a otra persona sin dejarlo caer, este primer objeto representa nuestros trabajos u oficios.

Lanzaremos este objeto entre 30 a 60 segundos, recordemos prestarle atención en todo momento para evitar que se caiga. Para el desarrollo fluido de los malabares es clave que quien lanza y quien recibe realicen contacto visual antes de lanzamiento y así evitar que el objeto caiga al suelo.

Introduciremos una segunda pelota o peluche al círculo, este objeto representa las personas y animales que están a nuestro cuidado. Continuaremos lanzando este objeto de una persona a otra aleatoriamente en el círculo, sin dejar de lanzar el primero. Ahora, debemos cuidar de

no dejar caer el trabajo, ni el cuidado de otros seres, y prestar atención a dónde se encuentran los objetos que van rotando.

Introduciremos un tercer objeto que representará las relaciones de pareja y amistad. Seguiremos rotando este objeto aleatoriamente en el círculo sin dejar de rotar el trabajo y los seres a nuestro cuidado.

Los 3 objetos estarán rotando de manera simultanea. Finalmente, introduciremos un vaso con agua que representa la salud mental y el bienestar emocional de cada una y cada uno. Continuamos lanzando aleatoriamente los objetos que representan el trabajo, el cuidado y las relaciones afectivas, mientras pasamos el vaso de agua a la persona que se encuentra a nuestra derecha. El objetivo es evitar que el agua se riegue o que el vaso o los demás objetos caigan al suelo.

Nota: si el grupo es pequeño podemos utilizar únicamente dos objetos, en lugar de tres. Si el grupo es grande podemos utilizar más de tres objetos.

Al finalizar el ejercicio regresaremos a nuestros puestos y abriremos un dialogo alrededor de la siguiente pregunta: ¿Qué relaciones encontramos entre lo vivido y las experiencias cotidianas en el cuidado de la salud mental y la promoción del bienestar emocional?

Recordemos que a menudo las responsabilidades del día a día implican un desafío para el autocuidado y bienestar. Por este motivo es importante reconocer y actuar en aquellos momentos en que el agua se riega para promover nuestro bienestar. Luego de las intervenciones voluntarias identificaremos las acciones de autocuidado que realizamos a partir de la siguiente pregunta:

¿Qué acciones cotidianas contribuyen a mantener el vaso de la salud mental con agua suficiente o a rellenarlo de agua cuando se derrama?

Escribiremos las respuestas en el tablero o papelógrafo de manera que estén a la vista del grupo durante toda la sesión.

Momento 3. Fortalecimiento: 30 minutos

Utilizando medios digitales y sus propios celulares se realizará un ejercicio de mentimeter de nube de palabras:

Se pedirá que escaneen el código UR y que procedan a responder con una palabra:

¿Qué te inspira el concepto salud mental?

¿Qué te inspira bienestar emocional?

Se utilizan las respuestas para puntualizar conceptualmente, para puntualizar en: **Satisfacción, auto aceptación, relaciones de cuidado, sentido , logro y dominio del entorno**.

Luego procederemos a:

Esta exploración muestra una perspectiva, **y no consiste en una verdad,** sino que servirá más como una orientación para el cultivo de un mayor bienestar para cada una y cada uno. Recordemos que algunos resultados pueden tener un nivel inferior al deseado, seamos amables con cada una y cada uno mientras realizamos el ejercicio.

Estas 6 facetas están basadas en un enfoque de bienestar adaptado de las teorías de los psicólogos Martin Seligman y Carol Ryff. Tendremos una copia del Anexo 1. Leeremos 3 afirmaciones por cada faceta o dimensión y en la hoja debemos calificar cada una de estas afirmaciones de 1 a 5, donde 1 es nunca y 5 es siempre, responderemos teniendo en mente el mes más reciente. Las facetas y sus preguntas correspondientes se presentan a continuación:

Satisfacción

1. ¿con qué frecuencia te sientes alegre?
2. ¿con qué frecuencia te sientes satisfecho/a con tu vida?
3. ¿con qué frecuencia aceptas tus emociones tal cual son evitando evadirlas o transformarlas?

Auto aceptación

1. ¿Con qué frecuencia te sientes seguro/a y positivo/a sobre ti mismo/a?

2. ¿Con qué frecuencia aceptas tus cualidades tanto positivas como negativas?
3. ¿Con qué frecuencia consideras que eres una persona valiosa e importante?

Relaciones de cuidado

1. ¿Con qué frecuencia sientes que las personas que están a tu alrededor te apoyan cuando lo necesitas?
2. ¿Con qué frecuencia te sientes querido/a por otras personas?
3. c. ¿Con qué frecuencia te sientes satisfecho/a con tus relaciones?

Sentido

1. ¿Con qué frecuencia sientes que llevas una vida con propósito?
2. ¿Con qué frecuencia sientes que lo que haces con tu vida es valioso?
3. ¿Con qué frecuencia tienes claridad acerca de lo que quieres hacer con tu vida?

Logro

1. ¿Con qué frecuencia sientes que estás avanzando hacia el logro de tus metas?
2. ¿Con qué frecuencia logras metas importantes que te propones?
3. ¿Con que frecuencia logras manejar tus responsabilidades?

Dominio del entorno

4. ¿Con qué frecuencia sientes que eres capaz de adaptarte a situaciones nuevas o difíciles?
5. ¿Con qué frecuencia sientes que eres responsable de la situación en la que vives actualmente?
6. ¿Con qué frecuencia sientes que si quieres puedes cambiar la situación en la que vives?

Al finalizar la puntuación debemos tener cada una de las dimensiones con 3 puntajes. Ejemplo:

SATISFACCIÓN

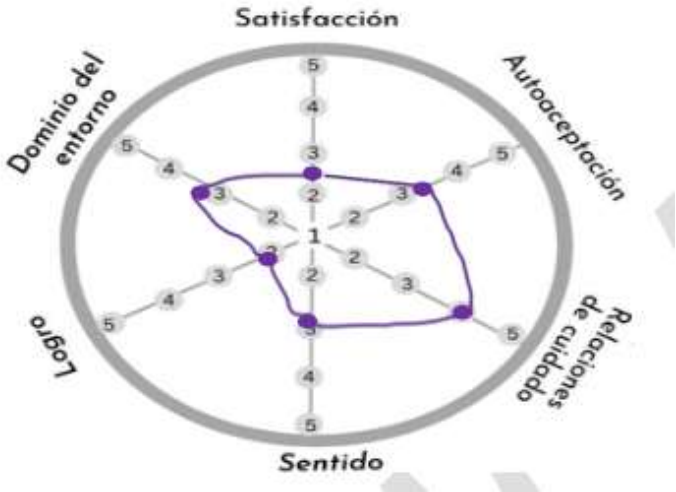
a. 3
b. 2
c. 3

Ahora sumaremos los puntajes obtenidos en las 3 preguntas de cada faceta y dividiremos el total sobre 3 para sacar un número promedio. Ejemplo:

SATISFACCIÓN

a. 3
b. +2
c. +3
8/3 = 2.7

Luego señaláremos en el círculo el puntaje promedio correspondiente a cada faceta y uniremos los puntos. Al finalizar notaremos cuán redonda, plana o irregular es nuestra rueda. Ejemplo:



Con nuestros resultados, nos tomaremos 3 minutos aproximadamente para responder individualmente por escrito en nuestro cuaderno de notas las siguientes preguntas.

- ¿Qué acciones o áreas de su vida contribuyen a mayores niveles de bienestar en alguna o varias de estas 6 facetas?

- ¿Qué facetas de su rueda desean y están dispuestos a mejorar? o ¿Qué cambios necesita hacer en su vida para mejorar estas facetas?

Luego de este momento de reflexión individual, volveremos al círculo y conversaremos sobre ¿Qué nos llamó la atención en esta exploración de la rueda del bienestar? ¿Qué nos dice de nuestro estado de salud mental y bienestar emocional hoy? ¿Qué acciones estamos haciendo ahora para cuidarnos y cuáles queremos empezar a hacer para seguir cuidándonos?

Podemos retomar algunas de las acciones identificadas en el primer ejercicio para señalar que hacen parte de esas acciones que realizamos en la cotidianidad.

Para cerrar este ejercicio, recordaremos que la rueda del bienestar es una herramienta que nos ayuda a identificar elementos de nuestro bienestar individual, sin embargo, aunque comúnmente se aborda el bienestar como una responsabilidad individual, los entornos en los que vivimos también son un elemento determinante a la hora de hablar de salud mental.

Con esto en mente nos tomaremos unos minutos para explorar conjuntamente ¿Cuáles acciones y momentos podemos poner en práctica para que la unidad de servicio o grupo de trabajo sea un entorno que favorece el bienestar del talento humano? Responderemos con una lluvia de ideas, para lo que tendremos en cuenta las siguientes instrucciones:

- Se aceptan todas las ideas mientras no estén repetidas
- No hay ideas buenas o malas, todas son válidas.
- Cada idea debe ser escrita de manera individual en un post it o ficha bibliográfica
- El objetivo es tener el mayor número posible de ideas.

Escribiremos nuestras ideas en post it o fichas bibliográficas sobre las acciones que como equipo de trabajo podríamos realizar para contribuir al bienestar emocional del talento humano en la cotidianidad laboral. Busquemos inspiración en las facetas del bienestar y los otros elementos abordados durante la sesión.

Agruparemos las ideas entre las que tengan el mismo sentido o impliquen acciones similares, entre las ideas escogeremos aquellas que consideramos que contribuyen en mayor medida

a nuestro bienestar en el contexto laboral y que podamos implementar en el corto y el mediano plazo.

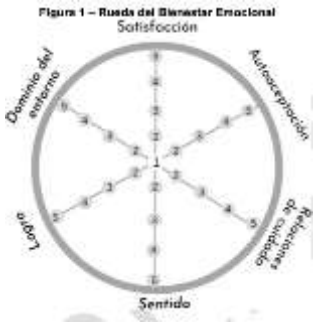
Identificaremos cuáles serían los próximos pasos y quienes serían las personas responsables para implementar las acciones seleccionadas. Lo ideal es que las acciones se incorporen a las dinámicas laborales de manera cotidiana.

Momento 4. Cierre:

Para finalizar la sesión reconoceremos los aprendizajes que nos quedaron, de manera individual responderemos en nuestra libreta las siguientes preguntas:

- ¿Qué aprendizajes me quedan de esta sesión?
- ¿Cómo puedo incorporar estos aprendizajes a mi cotidianidad?
- ¿Cuál acción o acciones de autocuidado me comprometo a realizar con regularidad?
- ¿De qué maneras me comprometo a contribuir en la puesta en marcha y sostenibilidad de las acciones de cuidado colectivo priorizadas durante la jornada?
- ¿Cuáles son los retos que identifico para poner en marcha las acciones cuidado tanto individuales como colectivas?

Podemos compartir de manera voluntaria algunas de las respuestas en el círculo. Recordemos que el cuidado de la salud mental y la promoción del bienestar emocional requiere de acciones continuas y cotidianas, por lo que esperamos que para la próxima sesión podamos compartir la manera en la que hemos fortalecido el cuidado individual y colectivo de nuestra salud mental.





En este momento hacemos la entrega de un cartel denominado " EL PODER DEL AUTOCUIDADO" el cual servirá para que cada quien vaya verificando sus logros después de estas jornadas de construcción personal, se orienta que antes de venir a la segunda sesión cada uno diligencia tres logros que haya evidenciado.



4.2 Sesión 2: Atención en el presente como recurso de bienestar: "YO VIVO".

Objetivo: Promover la atención al presente como recurso para promover el bienestar y la salud mental

Materiales

- Uvas pasas o mandarinas suficientes para cada persona del grupo.
- 1 botella plástica con agua y escarcha de colores.
- Tablero o papelógrafo.
- Marcadores borrables (para tablero) o permanentes.
- Pedir a cada participante que traiga un cuaderno de notas.
- Lapiceros.

Puntos de aprendizaje

1. Una forma de vivir muy habitual y estresante es el "modo hacer" o "piloto automático" en el que se está reaccionando constantemente a las circunstancias de la vida, sin tener en cuenta nuestro bienestar y nuestro cuidado.

2. Prestar atención al presente con curiosidad y con todos los sentidos, es útil para detener el piloto automático y responder a las situaciones de la vida con mayor consciencia; esto contribuye al bienestar y al autocuidado al detener el ciclo del estrés.
3. La promoción de la salud mental de las personas adultas cuidadoras es un pilar fundamental para construir entornos protectores que promuevan el desarrollo socioemocional y el bienestar de la primera infancia.

Desarrollo

Momento 1. Aterrizaje (20 minutos)

Iniciaremos este momento con la bienvenida al grupo y un corto espacio de círculo de la palabra para preguntar a las personas en el grupo cómo se encuentran hoy. Recordaremos antes de escuchar, los acuerdos que se hicieron en la sesión 1, para sentirnos seguros y cómodos durante el espacio. Mencionaremos que, como se vivió en la sesión 1, se comenta libremente los logros registrados en el tablero El poder del autocuidado que les fue entregado. esta sesión 2 y las siguientes tendrán espacios para escucharnos por medio de círculos de palabra en los cuales los mismos acuerdos nos son útiles para sostener espacios de cuidado y escucha consciente. Algunos de estos acuerdos son:

- No juzgar las experiencias de los demás y acoger la propia experiencia.
- Hablar en primera persona (“yo pienso, yo siento que...”, en vez de “uno cree, la gente es o piensa qué...”, entre otras)
- Guardar confidencialidad de lo que se dice durante la sesión.
- Y los demás que se acordaron en la sesión anterior y en esta.

Después de recoger algunas respuestas y de acoger cualquier emoción presente sin juzgarla, preguntaremos también qué recuerdan de la sesión anterior sobre el tema del cuidado y las distintas facetas o dimensiones del bienestar, y especialmente, identificaremos acciones que nos están funcionando para cultivar estas dimensiones de nuestro bienestar personal y colectivo en la cotidianidad.

Luego, recogeremos de forma breve algunas respuestas cortas, insistiendo que estas acciones se fortalecen en la medida que las practicamos, para ello tenemos el tablero entregado.

Momento 2. Contextualización (30 minutos)

Iniciaremos recordando que esta es la segunda de 4 sesiones que hacen parte de un proceso que busca fortalecer nuestras habilidades socioemocionales y promover la salud mental, daremos entrada al tema de la sesión 2, recordando que trabajaremos sobre la atención al presente como un recurso de gestión emocional que contribuye al bienestar y el cuidado.

Sesión	Temática	Objetivo
1	Cuidado y autocuidado de la salud mental	Identificar y promover prácticas de cuidado y autocuidado de la salud mental.
2	Atención al presente	Promover la atención al presente como recurso de gestión emocional.
3	Autocompasión	Promover la compasión y amabilidad hacia sí mismo.
4	Cuidado mutuo	Promover interacciones sensibles a través de la compasión y la comunicación

Contaremos al grupo que haremos un experimento con los sentidos que nos mostrará directamente, a través de la experiencia en el cuerpo, cómo podemos cultivar la atención al presente en distintos momentos de la vida cotidiana.

Para comenzar, realizaremos el ejercicio con la granadilla (adaptado de Lehrhaupt & Meibert, 2018). Repartiremos dos granadillas a cada participante. Una vez distribuidas, nos comeremos la primera sin ninguna otra orientación. En un segundo momento, invitaremos a tomar la segunda granadilla y acercarnos a ella haciendo uso de todos los sentidos, como si nunca hubiéramos visto antes una granadilla: mirar, tocar, oler, escuchar, probar, notar pensamientos y luego comerla saboreándola como si fuera la primera vez. Para dirigir la práctica del segundo momento podemos tener en cuenta el guion que se presenta a continuación:

“Sentémonos cómodamente y en principio con los ojos abiertos (pausa). Sujetemos la granadilla, mirándola muy atentamente, notando sus características físicas: sus texturas, su forma, su tamaño, su peso, etc. (pausa). Sigamos observándola ¿cuántas tonalidades tiene? Según le da la luz cambia, incluso tiene brillos (pausa). No tenemos afán, se trata de apreciar

todos los detalles que podamos(pausa). Ahora probemos a cerrar los ojos y explorémosla con los dedos ¿es dura, suave? Podemos sentir su textura y otras características desde el sentido del tacto (pausa). Experimentemos ahora presionar un poco la pasa con los dedos, con mucha delicadeza (pausa), notemos su textura, el sentido del tacto trabaja ahora (pausa), tal vez podamos sentir como si su roce hiciera cosquillas, acariciara los dedos (pausa). Sigan muy atentas. (pausa) Ahora llévenla cerca del oído ¿pueden escuchar al presionarla suavemente algún sonido? (pausa), si la apretamos un poco con los dedos, suena como si crujiera, es curioso (pausa). Acerquémosla ahora a la nariz, incluso tiene su olor particular, notemos olores y si podemos distinguir varios (pausa)

Sin abrir los ojos acerquemos la uva a sus labios, y llevémosla a la boca, pero sin morderla (pausa), simplemente sostengamos la granadilla cerca a los labios, juguemos con ella un rato (pausa). Recuerden que no tenemos prisa, solo sentimos conscientemente lo que estamos haciendo (pausa). Notemos lo que esta fruta puede hacernos sentir, incluso si lo que sucede es una sensación incomoda o poco agradable (pausa). Ahora si partimos la granadilla y notemos cómo se produce una explosión de sabor, cómo se mezcla con la saliva (pausa). Mastiquémosla un poco y percibamos todos sus sabores al máximo (pausa). Cuando ya apreciemos todo su sabor, entonces traguémosla, notando cómo abandona la boca, bajando por la garganta hasta el estómago (pausa). Cuando hayamos terminado de saborear y tragar, dejemos pasar unos instantes y poco a poco abramos de nuevo los ojos".

Finalizado el ejercicio, invitamos a comentar la experiencia por parte de algunas participantes con preguntas tales como: ¿cómo les fue en la práctica? ¿qué notaron? o ¿de qué se dieron cuenta? En general nos encontraremos con reflexiones sobre:

- El placer de poner atención a una sola cosa y el amplio mundo de detalles que notamos cuando lo hacemos con consciencia.
- El afán general con el que vivimos actualmente.
- Los pocos espacios que contamos para saborear la vida y sus distintos momentos (estar con los hijos, escuchar a un amigo, comer, bañarse, entre otros).

Lo importante aquí es resaltar que la decisión de poner atención está siempre a nuestra disposición y que de esa manera podemos presenciar, sentir y disfrutar los momentos de la vida, en especial esos repetitivos y que parecen ya conocidos como comer.

Puede ser que para algunas de las participantes las uvas pasas sean desagradables y hasta no quieran comerlas. Es una buena oportunidad para enfatizar que la atención al presente ayuda a descubrir no solo las reacciones a los eventos agradables sino también a notar y aprender sobre las reacciones a los eventos desagradables frecuentes en la vida.

Momento 3. Fortalecimiento (50 minutos)

Iniciaremos este momento la experiencia sobre la agitación en la mente y la desconexión del presente para lo que usaremos la botella con escarcha, asegurándonos de que esta ultima se encuentre asentada.

Indicaremos que la botella representa el cerebro, el agua la mente y la escarcha en el fondo representa las emociones y pensamientos. Cuando la mente se encuentra tranquila y concentrada (como pudo suceder para algunos durante la experiencia con la uva pasa) se siente como el agua en la botella: transparente y clara. Pero ¿qué ocurre cuando se tienen un inconveniente en el trabajo, pelean con su pareja, o un ser querido se enferma gravemente? Recordaremos que en esos momentos se tiende a reaccionar impulsiva o reactivamente y que ciertas emociones como el miedo o la rabia se intensifican, generando a su vez agitación en la mente. Al mismo tiempo perdemos la capacidad de discernir con claridad la realidad, de reconocer el impacto que tienen nuestras acciones y que con frecuencia entramos en un estado en el que la mente se siente “embotada”, como cuando la botella se agita y la escarcha enturbia el agua, haremos la demostración con la botella.

Compartimos con el grupo que cuando la mente se agita y están presentes muchos pensamientos y emociones se pierde la capacidad de experimentar lo que ocurre en el presente. La mente se engancha en el pasado o el futuro, perdiéndose de la experiencia que ocurre aquí y ahora. Por ejemplo, como cuando comimos la primera uva pasa de afán y casi

sin darnos cuenta. Cuando pasamos mucho tiempo con la mente agitada o distraída del presente, nuestra salud mental y bienestar emocional se ven afectados.

A continuación, exploraremos qué nos ocurre individualmente cuando nos encontramos con la mente agitada ya que las formas de actuar, pensar y sentir pueden ser distintas en cada persona. Pensaremos en una situación

estresante o una discusión que hayamos vivido en el último mes. Escribiremos o a dibujaremos en una hoja o cuaderno de apuntes las respuestas a las siguientes preguntas:

¿Qué ocurrió, quienes estaban presentes?

¿Qué emociones y sensaciones corporales ocurrieron? O ¿Cómo reaccionaste en este momento?

¿Cuáles fueron las consecuencias de esa reacción?

En el tablero o papelógrafo anotaremos las siguientes palabras: emociones y sensaciones corporales, reacciones, y consecuencias, las separamos con limneas como formando una tabla. Daremos un tiempo para la escritura o el dibujo y luego pediremos a las participantes que, sin contar la situación, enuncien las emociones y sensaciones corporales que identificaron. Vamos escribiendo esas emociones en el tablero. Repetiremos el mismo ejercicio con las reacciones que tuvieron y con las consecuencias de esas reacciones. A partir de las respuestas, recordaremos que cada persona tiene formas distintas de reaccionar ante momentos desafiantes o estresantes. Es importante aprender a reconocer cuándo nuestra mente se agita como la botella, encontrar maneras de regular nuestras emociones para lograr expresarlas y actuar de maneras más asertivas. En este sentido, no está mal sentir rabia, tristeza o frustración, todas las emociones son valiosas y nos ensenan algo. Lo que queremos es encontrar maneras de dar lugar a nuestras necesidades y emociones de maneras que cuiden de nosotros mismos y de las demás personas.

A continuación, invitemos a escribir en el cuaderno de apuntes u hoja ¿qué prácticas o acciones les funcionan para salir de la agitación mental y volver a traer a su mente a un estado de claridad como el de la botella cuando la escarcha se asienta?

Para terminar este momento, abriremos un espacio en el círculo durante 20 minutos para compartir algunas respuestas, retroalimentaremos invitando a distinguir entre actividades que les permiten pausar, reconocer cómo están y ser conscientes, y actividades que cumplen el rol de evadir o negar lo que está ocurriendo. Mencionaremos que traer la atención al presente durante nuestra cotidianidad como, por ejemplo, alimentarnos haciendo uso de todos nuestros sentidos, contribuye a reducir la agitación en la mente. Finalmente, invitaremos a poner en práctica los recursos que identificamos para calmar la mente en aquellos momentos que sea necesario.

Momento 4. Cierre (15 minutos)

En el círculo de la palabra compartiremos sobre la experiencia de la sesión. Pediremos resumir en una sola palabra ¿qué fue valioso para ustedes hoy? y escucharemos a algunas personas reflexionar sobre las siguientes preguntas: ¿Cómo podemos apoyarnos para durante la cotidianidad tener más momentos de atención al presente o cómo podemos fortalecer esas acciones que nos ayudan a pausarnos y hacer consciencia de lo que sentimos?

Recordamos la importancia de ir registrando en nuestro tablero El poder del autocuidado como estrategia de verificar nuestros avances en autocuidado de la salud mental y bienestar.



4.3 Sesión 3 - autocompasión: construyendo una relación amorosa, amable y sensible con uno mismo "yo me amo".

Objetivo: Promover la compasión y amabilidad hacia sí mismo como recursos que favorecen el bienestar emocional y la salud mental.

Materiales

- Solicitar previamente traer cuaderno o libreta por participante • Lapiceros
- Colchonetas o cojines
- Cinta pegante
- Tarjetas

Puntos de aprendizaje

1. La autocompasión está relacionada con la habilidad de responder amablemente a las situaciones difíciles, al propio sufrimiento y a las sensaciones de insuficiencia, culpa y vergüenza.
2. La compasión se relaciona con la dulzura, la suavidad, la amabilidad y vulnerabilidad, pero también con la fuerza y el coraje de hacerle frente a lo que sucede y nos genera dolor emocional.
3. La promoción de la salud mental de las personas adultas cuidadoras es un pilar fundamental para construir entornos protectores que promuevan el desarrollo socioemocional y el bienestar de la primera infancia.

Desarrollo

Momento 1. Aterrizaje (20 minutos)

Iniciaremos dando la bienvenida al grupo y enunciaremos el objetivo de esta sesión: explorar la compasión y amabilidad hacia sí mismo como recursos que favorecen el bienestar emocional y la salud mental y enfatizaremos en los aprendizajes de las sesiones previas y en la necesidad de ir validando nuestros avances en el autocuidado.

Realizaremos la práctica de consciencia plena Conecta con tu corazón para dar apertura el espacio y dirigirlo hacia el cultivo de la amabilidad y la bondad hacia sí mismos. Para guiar la práctica podemos usar del guion descrito a continuación, así mismo, se recomienda escuchar música para apoyar el momento.

Con un tono suave y pausado: "Vamos a buscar una postura cómoda donde la espalda esté alargada, los hombros relajados y si es cómodo pueden cerrar los ojos o mantenerlos abiertos mirando a un punto fijo.

Conectemos con nuestra respiración, sintiendo como el aire entra y sale del cuerpo (pausa). Poco a poco y al ritmo de cada uno llevemos ambas manos hacia donde está ubicado nuestro corazón, permitiendo que las palmas entren en contacto con esa parte del cuerpo (pausa) Notemos cómo se siente nuestra respiración desde este lugar del cuerpo y dispongamos nuestra mente y emociones a reconocer el momento presente en esta sensación, la textura de nuestra ropa, la temperatura, el movimiento que surge (pausa) simplemente notemos qué surge en nosotros (pausa).

Sin forzar, sintamos a través de los latidos del corazón, la vida que nos ha sido concedida, si es cómodo y deseamos hacerlo, podemos inclinar nuestro mentón hacia el pecho de manera que conectemos aún más con nosotros mismos, agradeciendo y honrando este momento (pausa).

En este momento, preguntemos mentalmente a cada uno de nuestros corazones: ¿cómo te encuentras en este momento?, recordemos no buscar respuestas, dejemos que ellas vayan surgiendo a través de nuestros pensamientos, emociones y sensaciones y acojámoslas con amabilidad, paciencia y sin juicio (pausa). Si llega el mensaje del corazón, podemos agradecer lo que está ocurriendo y cuando estemos listas y listos podemos ir suavemente soltando

nuestras manos permitiendo que descansen en nuestros muslos (pausa). Otras podemos no haber encontrado respuestas o mensajes del corazón, no pasa nada, simplemente quedémonos con la experiencia de haber podido sentir el corazón latiendo (pausa).

Poco a poco vamos a mover nuestros pies y manos, lo que nos permitirá ir tomando consciencia del círculo en el que estamos, aun en silencio cuando lo deseen pueden abrir los ojos (pausa).

Continuemos un momento en silencio honrando lo sucedido y les invito a que tomen un lápiz y una hoja para escribir el mensaje que cada corazón nos ha transmitido (pausa)" .

Finalizaremos la práctica permitiendo un tiempo de dos minutos para que cada persona escriba su mensaje. Considerando el número de participantes y el tiempo disponible, podemos sugerir que por parejas compartan el mensaje que recibieron (o no recibieron con claridad) de su corazón.

Podemos recordar en ese momento los acuerdos para garantizar un espacio seguro y de aprendizaje, más todavía al abordar esta temática que puede detonar contenidos emocionales intensos:

- No juzgar las experiencias de los demás y acoger la propia experiencia.
- Hablar en primera persona ("yo pienso, yo siento que...", en vez de "uno cree, la gente es o piensa qué...", entre otras).
- Guardar confidencialidad de lo que se dice durante la sesión.
- Y los demás que se acordaron en la sesión anterior y se acuerden en esta.

Momento 2. Contexto (30 minutos)

Agradeceremos la disposición del momento vivido y recordaremos que esta es la tercera de 4 sesiones que hacen parte de un proceso que busca fortalecer nuestras habilidades socioemocionales y promover la salud mental, compartiremos la temática y objetivo de la sesión:

Sesión	Temática	Objetivo
1	Cuidado y autocuidado de la salud mental	Identificar y promover prácticas de cuidado y autocuidado de la salud mental.
2	Atención al presente	Promover la atención al presente como recurso de gestión emocional.
3	Autocompasión	Promover la compasión y amabilidad hacia sí mismo.
4	Cuidado mutuo	Promover interacciones sensibles a través de la compasión y la comunicación

Seguidamente, indagaremos apoyándonos del tablero El poder del autocuidado, y de las vivencias de las dos sesiones anteriores ¿hemos realizado prácticas o acciones para promover nuestro bienestar? ¿Cómo nos ha ido poniendo atención al presente? Las respuestas obtenidas las conectaremos con la intensión de la sesión de hoy donde comentaremos que promover la autocompasión es fundamental para nuestro bienestar emocional y salud mental toda vez que, al tratarnos con amabilidad y comprensión, desarrollamos una relación más saludable con nosotros mismos.

A continuación, realizaremos la práctica de cómo trato a un amigo (adaptado de Neff, 2022). Para iniciar, invitaremos al grupo a recordar un momento en el que un amigo estuviera pasando por una situación difícil, por ejemplo, se sentía triste, nervioso o preocupado. Iniciaremos el diálogo pasando una a una por las siguientes preguntas, anotando en el tablero algunas respuestas:

- ¿cómo trataron a ese amigo o ser querido?
- ¿qué tipo de palabras usaron?
- ¿cómo era su tono de voz hacia él o ella?
- ¿qué tipo de gestos usaron para darle a entender que le comprendían y acompañaban?

Ahora, recordaremos un momento en que nosotros mismos estábamos pasando por una situación difícil, o donde cometimos un error, sentimos vergüenza, culpa o insuficiencia. Daremos un momento para recordar y luego indagaremos las siguientes preguntas anotando en el tablero algunas respuestas:

- ¿cómo fue el trato que se ofrecieron a sí mismos en ese momento?
- ¿qué tipo de palabras usaron consigo mismos?

- ¿con qué tono de voz?

Al finalizar, notaremos y dialogaremos en torno a las diferencias entre el trato que ofrecen a un amigo o ser querido, y el que nos ofrecemos a nosotros mismos en las circunstancias descritas. Es probable que el trato hacia un amigo sea más comprensivo y cálido que hacia nosotros mismos.

Momento 3. Fortalecimiento (30 minutos)

Conectando con el momento anterior, compartiremos que la **autocompasión es darnos a nosotros mismos el mismo cuidado, consuelo y amor que 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 la misma dignidad y valor que los demás seres humanos, y ser consciente de los propios déficits o aspectos negativos. La persona autocompasiva busca su felicidad y bienestar, aceptando sus limitaciones.

Dialogaremos en torno a la siguiente pregunta ¿qué impacto podría tener en nuestro bienestar emocional y salud mental si nos tratáramos con la misma amabilidad que ofrecemos a nuestros amigos o seres queridos en un momento difícil?

Luego invitaremos al grupo a realizar una última práctica conocida como Tacto Amoroso (adaptada de Germer, 2013), reconociendo los saberes en las respuestas anteriores e identificando cómo promover la autocompasión en nuestra cotidianidad. Esta es una práctica que puede reconfortarnos cuando sentimos tristeza, enojo, vergüenza o insatisfacción ofreciéndonos calidez, amor y cariño.

Vamos a iniciar realizando algún movimiento que necesitemos para conectar con este último espacio, poco a poco cuando estemos listos podemos buscar una posición cómoda pero atenta a nuestro presente, y si deseamos podemos cerrar nuestros ojos (pausa).

Conectemos con las sensaciones corporales: ¿cómo se siente el cuerpo hoy? (pausa), ¿qué temperatura sentimos? (pausa), ¿cómo se sienten nuestras manos al contacto con nuestra

ropa? (pausa). Llevemos con suavidad nuestra atención a la respiración, sin intentar cambiarla o forzarla (pausa larga).

Ahora llevemos una mano debajo de la otra de tal manera que una mano sostenga a la otra ¿qué sensaciones surgen en este contacto? (pausa). Podemos repetir mentalmente: tengo la capacidad de sostenerme a mí mismo/a incluso en los momentos difíciles (pausa larga).

A continuación, llevemos las manos al rostro para acariciarlo suave y amablemente con ellas y como dejando que la cabeza repose en ellas (pausa) ¿Cuál es la temperatura o las sensaciones en la piel en este contacto? (pausa). Mientras estamos en el rostro repetimos en la mente: estoy aquí presente para mí (pausa larga).

Ahora, llevemos una mano sobre el corazón, sintiendo la suave y cálida presión de sus manos. Sintiendo el ascenso y descenso o el movimiento natural del pecho mientras inspiramos y espiramos (pausa). Llevamos ahora la otra mano encima de la otra como protegiendo nuestro corazón y podemos consentir la mano que esta más directa al lugar del corazón y mentalmente repetimos: Estoy aquí para mí y me acompaño. (pausa larga).

Finalmente, si es cómodo y seguro, podemos acariciar nuestros brazos con las manos (pausa) y a regalarnos un abrazo amable, suave y amoroso (pausa). Sintamos el contacto, las sensaciones en el cuerpo con este abrazo. Repetimos mentalmente: merezco amor, disfrute y bienestar (pausa). Poco a poco, cuando se sientan listos les invito a ir soltando el abrazo (pausa de 30 segundos aproximados).

Tomemos ahora tres respiraciones profundas inhalando y exhalando por la nariz y aceptando lo que ha surgido en la práctica, al ritmo de cada uno podemos abrir los ojos y conectarnos con el circulo.

Finalizaremos dando un par de minutos para que cada participante registre en su cuaderno las sensaciones, emociones y pensamientos que surgieron a partir de la práctica o abriremos un espacio para escuchar 2 o 3 comentarios que los participantes quieran compartir de manera voluntaria en torno a su experiencia con esta práctica.

Momento 4. Cierre (30 minutos)

Como cierre del espacio invitaremos al grupo a reflexionar y conversar sobre las siguientes preguntas: ¿Qué fue valioso en la sesión para mí?; ¿Qué puedo hacer o seguir haciendo para mantener una relación cuidadosa, amorosa y sensible conmigo?

Se puede repetir la siguiente rima:

Soy grande, soy fuerte, soy muy inteligente. Yo quiero, yo puedo y yo me lo merezco.

Esto es lo que soy y me voy abrazar, yo tengo muchos sueños y lo voy a lograr.

Recordamos el registro en el tablero El poder del autocuidado, como estrategia de ser el responsable de mi salud mental y bienestar.



4.4. Sesión 4 cuidado mutuo: construyendo interacciones sensibles y amorosas “YO CONVIVO”.

Objetivo: Promover interacciones amorosas y sensibles a través de la compasión y la comunicación consciente.

Materiales

- Hojas (una por cada participante)
- Colores o crayolas.

Puntos de aprendizaje

1. Comunicarse de manera cariñosa evitando los juicios o las criticas contribuye a la construcción de relaciones cuidadosas y amorosas.
2. Escuchar con apertura y curiosidad a las demás personas permite el afianzamiento de vínculos sensibles y cuidadosos.
3. Tratar a las otras personas con amabilidad y cuidado contribuye al establecimiento de relaciones que favorecen el bienestar emocional y la salud mental.
4. El cuidado mutuo se materializa cuando todos gozan de cuidar de sí mismos sin culpa, y de la relación que tienen, donde hay aceptación de sí y del otro, incluso cuando no se comparten ideas, ni emociones.
5. La promoción de la salud mental de las personas adultas cuidadoras es un pilar fundamental para construir entornos protectores que promuevan el desarrollo socioemocional y el bienestar de la primera infancia.

Desarrollo

Momento 1. Aterrizaje (20 minutos)

Daremos la bienvenida a los participantes señalando que esta última sesión da continuidad al tema de la autocompasión. Indagaremos sobre los puntos que recordamos de la sesión anterior y especialmente, identificaremos acciones que nos están funcionando para cultivar autocompasión para nuestro bienestar personal y colectivo en la cotidianidad.

Daremos paso a la práctica Gestos de Autocompasión mencionaremos esta nos ayuda a identificar cómo podemos cambiar de un estado de resistencia y tensión a otro de mayor apertura y amabilidad hacia nosotros mismos y hacia quienes nos rodean. Para guiar la práctica podemos usar del guion descrito a continuación. Se da el espacio para que unas tres personas socialicen los avances que se identifican apoyados del tablero del poder del autocuidado.

Nos sentamos de manera cómoda, con la espalda erguida, pero sin tensionarla, podemos cerrar los ojos o mantenerlos abiertos mirando hacia el suelo, la opción que sea más cómoda

para cada una. Ahora extendemos los brazos hacia el frente y cerremos los puños, apretándolos con fuerza (pausa) Acerquemos los puños hacia el pecho y presionemos levemente (pausa). Notemos las sensaciones en nuestro cuerpo en esta posición (pausa), notemos también cómo nos sentimos mientras hacemos esto (pausa). Ahora, soltemos los puños y abramos las manos sin tensionarlas, solo dejémoslas abiertas, notemos si la sensación de las manos o los brazos es diferente o igual (pausa). En un movimiento amable con nuestro propio cuerpo, extendamos los brazos hacia el frente como si fuéramos a abrazar a alguien que amamos (pausa), suavemente coloquemos la mano izquierda sobre la mano derecha con delicadeza (pausa), y con gentileza acerquemos ambas manos a nuestro pecho (pausa) Notemos qué sensaciones y emociones percibimos en esta posición (pausa) Llevemos nuestra atención a la respiración (pausa) y cuando nos sintamos listas, lentamente abrimos los ojos o subir la mirada despacio.

Al finalizar, invitaremos a las participantes a comentar sobre su experiencia con esta práctica en un círculo de palabra. Podemos guiar el círculo con las siguientes preguntas: ¿cómo se sintieron cuando apretaron los puños? ¿qué tipo de sensaciones físicas notaron? ¿qué emociones? ¿cuándo soltaron las manos notaron alguna diferencia? ¿cómo se sintieron al extender sus brazos? ¿qué notaron al llevar sus manos al pecho con suavidad?

Mencionaremos que esta práctica ejemplifica la manera como nos relacionamos con nosotros mismos y con los otros, por ejemplo, el cerrar los puños muestra lo que sucede cuando se tiene una alta autocritica y exigencia, o al sentir la necesidad de defenderse, en este caso se genera tensión y rigidez, tanto en nuestro cuerpo como en la manera cómo nos relacionamos y comunicamos. El soltar las manos y extender los brazos en un gesto de acogida, es una metáfora de la posibilidad de acercarnos a las otras personas con amabilidad, reconociendo que no estamos solos. Finalmente, el acercar las manos al pecho con suavidad ejemplifica a posibilidad de acogerse con amabilidad y tranquilidad, como un gesto de aceptación y compasión hacia uno mismo y sus necesidades.

Recordaremos los acuerdos que se hicieron a lo largo de las sesiones, para sentir seguridad y comodidad durante el espacio, indagaremos si los mismos acuerdos nos son útiles para sostener este espacio de cuidado mutuo. Algunos de estos acuerdos son:

- No juzgar las experiencias de los demás y acoger la propia experiencia.
- Hablar en primera persona ("yo pienso, yo siento que...", en vez de "uno cree, la gente es o piensa qué...", entre otras).
- Guardar confidencialidad de lo que se dice durante la sesión.
- Y los demás que se acordaron en la sesión anterior y se acuerden en esta.

Momento 2. Contexto (30 minutos)

Recordaremos que esta es la última de 4 sesiones que hacen parte de un proceso que busca fortalecer nuestras habilidades socioemocionales y promover la salud mental. Daremos la introducción al tema de la sesión 4, recordando que trabajaremos sobre la promoción del cuidado mutuo representado por interacciones sensibles desde la compasión y la comunicación, como un recurso de gestión emocional que contribuye al bienestar y el cuidado propio y de otras personas.

Sesión	Temática	Objetivo
1	**Cuidado y autocuidado de la salud mental**	Identificar y promover prácticas de cuidado y autocuidado de la salud mental.
2	**Atención al presente**	Promover la atención al presente como recurso de gestión emocional.
3	**Autocompasión**	Promover la compasión y amabilidad hacia sí mismo.
4	**Cuidado mutuo**	Promover interacciones sensibles a través de la compasión y la comunicación

Iniciaremos con un experimento en el cual se explorará una conversación de modo diferente (adaptado de Hanh & Weare, 2019). Esta práctica de habla amorosa y escucha profunda se realiza con el propósito de conectarnos con las otras personas dejando a un lado los juicios, sin interrumpirnos, sin intentar corregirnos, evitando dar opiniones o consejos y expresando nuestras propias experiencias personales de manera cariñosa, evitando criticarnos y procurando ser amables con las emociones que se despiertan.

Antes de dar inicio al ejercicio, mencionaremos las siguientes recomendaciones para el desarrollo de esta actividad y las escribiremos en el tablero:

- Escuchar a la otra persona con curiosidad y sin juzgar su experiencia.
- No interrumpir el relato de las otras personas con preguntas o comentarios.

- Evitar dar consejos.
- Si surgen emociones inesperadas, se invita a acogerlas.

Antes de realizar el ejercicio, de manera individual, responderemos en nuestro cuaderno de notas a la siguiente pregunta ¿Qué situaciones o personas me producen felicidad?

A continuación, nos reuniremos en parejas para compartir. En cada pareja acordaremos quién será la persona que inicia la práctica con el rol de hablante (A) y quién asumirá el rol de escucha (B). Para esta práctica se tendrá estimado un tiempo de 6 minutos y al final se compartirá la experiencia.

1. Primer momento: Habla amorosa y escucha profunda

La práctica inicia con el relato del primer hablante (A), quien durante tres minutos contará qué le hace feliz (si alguien encuentra esto difícil podemos ofrecer otras alternativas como: qué le hace sentir bienestar o sentirse tranquilo o en paz), describiendo su experiencia personal de manera amorosa, evitando juicios o criticas sobre la experiencia vivida, y sin juzgarse o criticarse en el proceso, y sin interrupciones de quien escucha.

Quien escucha (B) procurará no corregir, evitar dar opiniones o consejos, sino simplemente abrirá su corazón y prestará atención de manera empática y gentil al mensaje y las emociones de quien tiene la palabra. Si su mente se distrae, puede regresar su atención amablemente a quien escucha.

Este ejercicio se realizará por 3 minutos se puede invitar a guardar un minuto de silencio, hacer algunas respiraciones conscientes para cerrar esta primera parte, y dar lugar a que se conecten con el momento presente.

2. Segundo momento: Habla amorosa y escucha profunda (5 minutos)

Después de unos minutos se cambiarán los roles: quien era hablante ahora será escucha y quien era escucha ahora será hablante, manteniendo las mismas instrucciones o criterios anteriores de la comunicación consciente.

La persona (B) escucha a (A), siguiendo las mismas indicaciones. Nuevamente se finaliza esta parte con un minuto de atención a la respiración natural. Se invita a las parejas a dar un cierre al ejercicio de la manera que esté bien para cada una, puede ser dando gracias, mediante un gesto o un abrazo.

Compartiremos voluntariamente nuestra experiencia en el ejercicio, sin hacer referencia explícita a los temas que se compartieron, sino enfocándonos en **cómo nos sentimos asumiendo el rol de escuchas y hablantes** bajo las condiciones dadas. Se sugieren las siguientes preguntas:

- ¿Cómo les fue?
- ¿Qué surgió durante la conversación?
- ¿Cómo se sintieron?
- ¿De qué se dieron cuenta como hablantes y escuchas?
- ¿Qué fue lo más fácil y difícil de esta práctica?
- ¿Qué notaron y descubrieron de sí mismas?

Momento 3. Fortalecimiento (45 minutos)

De acuerdo con las experiencias compartidas, señaláremos que constantemente hacemos parte de muchas comunicaciones sin estar realmente conscientes de los mensajes que recibimos y emitimos. Estamos constantemente en piloto automático cuando nos comunicamos. En contraste, la comunicación consciente es una invitación a comunicarnos "atendiendo a lo que se dice, a cómo se dice, sintonizando lo que se siente con lo que se expresa y con lo que siente el interlocutor, sea hablante o escucha". El resultado de esta comunicación es una mayor conexión con el mensaje y con la otra persona, lo que reduce los malentendidos y facilita el vínculo.

Este puede ser un camino para comunicarnos con más amabilidad con las personas que nos rodean, invitando a conectar el corazón con la cabeza, la lógica con la emoción; una comunicación que una y no que separe, que es la esencia de la conexión entre las personas, creando armonía y comprensión. Ante la necesidad de aconsejar o intervenir podemos optar

por “reflejar” o “devolver” de manera empática aquello que hemos escuchado para hacerle notar a la otra persona que le entendemos, le comprendemos y le acampanamos.

Daremos continuidad a la práctica de habla amorosa y escucha profunda

3. Tercer momento del Habla amorosa y escucha profunda (10 minutos)

No reuniremos nuevamente en las parejas del ejercicio previo. Ofreceremos un par de minutos para que en silencio recordemos lo que compartimos en el momento inicial, y qué observamos y notamos mientras nos escuchaban.

Cada persona contará con un tiempo de 3 minutos para devolver o reflejar a su pareja de ejercicio lo que ha escuchado de su situación mientras la otra guarda silencio. Se pueden utilizar frases como: “te escuché decir que...”, “De lo que dijiste entendí que...”, limitándose a reflejar de manera empática lo que escuchó, evitando interpretaciones, comentarios o consejos. No es necesario que repita literalmente lo que expresó su compañera(o), el propósito es que sienta que fue escuchada. También, podemos hacer referencia a qué movimientos corporales pudimos identificar y a expresiones emocionales que también hayamos observado tales como risa, llanto, tensión, etc.

B: refleja o devuelve lo que escuchó de A en el ejercicio previo durante 3 minutos
al terminar, hacemos una pausa de silencio de un minuto.
A: Devuelve a B (3 minutos)
Hacemos una pausa para realizar un par de respiraciones y se finaliza con un gesto de agradecimiento.

Compartiremos nuestras experiencias y señaláremos si notamos alguna diferencia frente a lo que solemos hacer en nuestras conversaciones cotidianas.

A continuación, describiremos los 4 pasos o acciones para comunicarse de manera consciente y compasiva ante conflictos o situaciones de malestar aún no expresadas e irresueltas. Estos pasos hacen parte de la práctica Empezar de Nuevo descrita por Thich Nhat

Hanh y Katherine Weare (2019). también se pueden escribir en el tablero, enunciando el nombre de las 4 acciones.

- Mostrar aprecio: se empieza mencionando aquello que se aprecia y valora en el otro, pueden ser características generales (su amabilidad, sentido del humor) o se puede señalar alguna acción específica que se aprecie en la persona (Por ejemplo “me gustó que me ayudaras la semana pasada cuando te pedí ayuda”).
- Asumir la responsabilidad: en un segundo paso se acepta la responsabilidad y se piden disculpas por las palabras o acciones que pudieron generar dolor o malestar en el otro, en esta u otra ocasión.
- Hablar de la herida: en este momento la persona puede expresar la herida que siente que la otra persona le ha causado, se puede iniciar diciendo “Me siento herida/herido porque me dijiste/hiciste...”. En este caso es importante centrarse en describir las emociones y sensaciones propias frente a lo sucedido, sin culpabilizar. En caso de ser quien recibe el mensaje, se invita a escuchar sin juzgar o intentar rebatir a la otra persona, siendo conscientes de las emociones que se generan al recibir esta información.
- Pedir apoyo: En este momento se expresa al otro lo que se quisiera recibir de su parte, el tipo de ayuda necesaria ante esta situación problemática. Por ejemplo, “quisiera que no me gritaras cuando estás molesto/a con algo” “necesito que me ayudes con mantener en orden tu cuarto” Pedir apoyo puede hacerse en el momento en que se considera pertinente, no es necesario seguir el orden previo para expresar este tipo de petición.

Es importante aclarar que cada persona realiza estos pasos a su ritmo, y en la medida en que se siente lista para hacerlos.

Para cerrar, propondremos poner en práctica esta experiencia en nuestra vida cotidiana, por ejemplo, en la siguiente ocasión en que estemos con uno de nuestros seres queridos o compañeras/os de trabajo, intentemos escucharle de forma deliberada, manteniendo una parte de nuestra atención en el cuerpo, sintiendo cómo resuena lo que dice. Evitando interrumpir, salvo si no entendemos, y esforzándonos por comprender, sin juzgar u opinar

sobre lo que la otra persona dice. Cuando la otra persona termine lo que tiene que decir, podemos resumir o parafrasear con nuestras propias palabras, lo que se le ha dicho para asegurarnos de haber comprendido. Luego podemos comenzar a expresar, nuestros sentimientos o ideas, haciéndonos responsable de ellos, con amabilidad y sin juicios.

Momento 4. Cierre (15 min)

Para finalizar la sesión, realizaremos la práctica conocida como Ser benévolo consigo mismo y con los demás (adaptado de Snel, 2020) que profundiza sobre el cultivo de la amabilidad y la compasión hacia otras personas como un elemento que favorece la salud mental y el bienestar emocional. Para guiar la práctica podemos usar del guion descrito a continuación.

Sentémonos en una posición cómoda manteniendo la espalda derecha y sin tensionarla (pausa). Si es cómodo, podemos cerrar los ojos o mantenerlos mirando un punto fijo (pausa). Tomemos consciencia del momento presente (pausa). Recordemos que si sentimos malestar podemos cambiar el punto de atención o pausar la práctica (pausa).

Respiremos profundo, sintiendo que el aire entra y sale...ahora, si nos sentimos cómodas, llevemos nuestras manos al corazón (pausa) ¿cómo se siente el contacto? (pausa) ¿qué temperatura sentimos, calor, tibieza o frío? (pausa) ¿logramos sentir su latido? (pausa)...

En esa posición imaginemos a una persona que queremos mucho, si vienen varias a la mente elijamos una sola... (pausa) cuando sepamos quién es, recordemos un abrazo o un momento que nos hizo feliz cuando estábamos con él o ella (pausa). Notemos qué pasa con nuestro cuerpo, tal vez sintamos que es agradable, como cosquillas y calor...

Podemos enviarle amor a esa persona repitiendo en nuestra cabeza lo siguiente: deseo que sea feliz (pausa)... deseo que tenga salud (pausa)... deseo que sea amable (pausa)... deseo que recibas mucho amor (pausa)... En nuestra mente y en silencio notemos cómo se siente el corazón después de enviar estos deseos a la persona que queremos (pausa) ¿sentimos calor, cosquillas, (pausa) cambió el ritmo de los latidos del corazón (pausa)? Notemos cómo se mueve nuestro pecho con cada respiración (pausa).

Ahora imaginemos o visualicemos en la mente a nosotros mismos, imaginemos nuestra propia cara (pausa), nuestro pelo (pausa), nuestro cuerpo (pausa) y repitamos en la cabeza lo siguiente: deseo ser feliz (pausa)... deseo ser bondadoso/a (pausa)... deseo ser amable conmigo y con otros (pausa)... deseo tener buena salud (pausa)... y me amo (pausa). Y ahora ¿qué sentimos en el corazón y en el pecho? (pausa). Cuando sintamos tristeza (pausa), enojo, frustración, (pausa) felicidad o cualquier emoción (pausa) podemos recordar estas frases de buenos deseos para sí (pausa).

Para ir terminando, vayamos moviendo los dedos de las manos (pausa) y poco a poco tomemos una respiración profunda (pausa), y al sentirnos listas podemos abrir los ojos lentamente para terminar la práctica (pausa). Probemos mantener esa sensación, si es posible, de amor y dulzura en un lugar junto a nuestro corazón (pausa)."

Al finalizar, se puede dar un par de minutos para registrar las sensaciones, emociones y pensamientos que surgieron a partir de la práctica. Luego, compartiremos voluntariamente lo que sentimos durante la práctica. Finalmente, abriremos la siguiente pregunta al grupo:

¿A que les invita la práctica de enviar buenos deseos a otras personas?

Mencionemos que la compasión, como lo vimos en la sesión anterior, es un sentimiento de interés que surge al ver el sufrimiento de otros, junto con el deseo de hacer algo por atender dicho sufrimiento. En este caso, la compasión sirve para recordar que todas las personas atraviesan por momentos de dificultad, sufrimiento, de alegría, y que a partir de allí se pueden generar interacciones más amables, comprensivas y cuidadosas, lo que sostiene entornos protectores más favorecedores de bienestar.

Si el tiempo lo permite y buscando apoyar la idea interior, podemos compartir la siguiente historia proveniente de los pueblos indígenas de Norteamérica:

Un abuelo le dice a su nieto: En mi corazón tengo dos lobos que se pelean. Uno es temeroso, vengativo, envidioso, resentido y deshonesto. El otro lobo es compasivo, amoroso, generoso, agradecido y tranquilo.
El niño pregunta: ¿Cuál lobo ganará la pelea?

El anciano responde: el que yo alimente.

Después de recoger algunas impresiones sobre la historia, juntos recordaremos las 4 sesiones vividas durante el año: Sesión 1: sobre el autocuidado como estrategia para cultivar bienestar; 2: la atención al presente como recurso promotor del bienestar y la presencia; 3 sobre la autocompasión como elemento clave del bienestar y 4: sobre el cuidado mutuo y compasión hacia los demás.

Invitaremos a escribir o dibujar en una hoja o en un cuaderno los aprendizajes durante el proceso. Se puede motivar el ejercicio de reflexión con estas preguntas: este momento comprende la evaluación y sostenibilidad que se hace en el tablero El poder del autocuidado. ¿Qué aprendí sobre mi cuidado y mi bienestar? ¿Qué necesito seguir haciendo para seguir cultivando mi bienestar emocional? ¿Qué podemos hacer como grupo para cultivar el cuidado mutuo y bienestar emocional en la cotidianidad?

Finalmente, compartiremos en el círculo ¿De qué maneras las reflexiones y aprendizajes de estas sesiones contribuyen a potenciar mi rol en relación con las niñas, niños, personas gestantes y familias? Se recuerda que no es necesario forzar a ninguna participante a hacerlo



Se realizará seguidamente un momento de compartir con los compañeros de experiencia como cierre del proceso del año 2026

5. TIEMPOS DE REALIZACIÓN

ACTIVIDAD	FECHA
Día de la mujer	Marzo
SESIÓN 1: CUIDADO Y ATOCUIDADO DE LA SALUD MENTAL.	Abril
Día del maestro	Mayo
SESIÓN 2: ATENCIÓN EN LE PRESENTE COMO RECURSO DE BIENSTAR.	Julio
Día del folclor	Junio
SESIÓN 3 AUTOCOMPASIÓN: CONSTRUYENDO UNA RELACIÓN ARMOROSA, AMABLE Y SENSIBLE CON UNO MISMO.	Agosto
Dúa del amor y amistad	Septiembre
SESIÓN 4: CUIDADO MUTUO: CONSTRUYENDO INTERACCIONES SENSIBLES Y AMOROSAS.	Octubre
Feliz navidad	Diciembre

Documentos de referencia: Los mismos referenciados en el anexo de autocuidado para la promoción del bienestar emocional del talento humano. V1

Brito-Pons, Gonzalo (s.f). Cultivar la Mente: Salud Mental y Practicas Contemplativas. Recursos: https://cultivarlamente.com/

Centro de Desarrollo Infantil (2020) A Guide to Toxic Stress. https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress/

Centro de Desarrollo Infancil (2020) Arquitectura Cerebral. https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/brain-architecture/

Hanh, T. (2016). Cómo amar. Barcelona, España. Editorial Kairós Harvard Harvard

University University

Hanh, N., & Thich y Weare, K. (2019). Los educadores felices cambian el mundo. Barcelona: Kairos.

Lehraupt, L. y Meibert, P. (2018). MBSR. El programa de reducción del estrés basado en el mindfulness. Editorial Kairos.

Mañas, I., Franco, C., Gil, M. D., & Gil, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación, 193-229.

Snel, E. (2020). El despertar de la ranita. Meditación con los más pequeños. De 18 meses a 4 años. Ser benévolo consigo mismo y con los demás. Editorial Kairós.