

Recursos de profundización “Taller Estrategias de Autocuidado para el Bienestar Docente

# Sesión 1 Mindfulness y autocuidado



TRABAJANDO  
PARA USTED



## UNIDADES DEL CURSO

Unidad 1:  
Cuidando nuestro cuerpo

1



Unidad 2:  
Cultivando una  
atención plena

2



Unidad 3:  
Regulando nuestras  
emociones

3



Unidad 4:  
Cultivando relaciones  
amables

4





TRABAJANDO PARA USTED

## ¿QUÉ ES EL MINDFULNESS

念



TRABAJANDO PARA USTED

# MINDFULNESS, SE PUEDE ENTENDER DE TRES FORMAS DISTINTAS

Ahora



Mente/Cuerpo



## MODOS DE IMPLEMENTAR EL MINDFULNESS EN ESCUELAS (Rechtschaffen, 2014)

- Un programa de autocuidado para el profesorado y asistentes de la educación.
- Un programa para el fomento del bienestar del estudiantado.
- Implementación de un currículum de mindfulness en la escuela.



## ¿QUÉ ENTENDEREMOS POR BIENESTAR Y AUTOCUIDADO?

### **Bienestar**

Experiencia subjetiva de libertad, equilibrio, autenticidad e integridad que incluye el cuerpo, la mente (emociones) y la relación con nosotros/as mismos/as, los demás y el mundo.

### **Autocuidado**

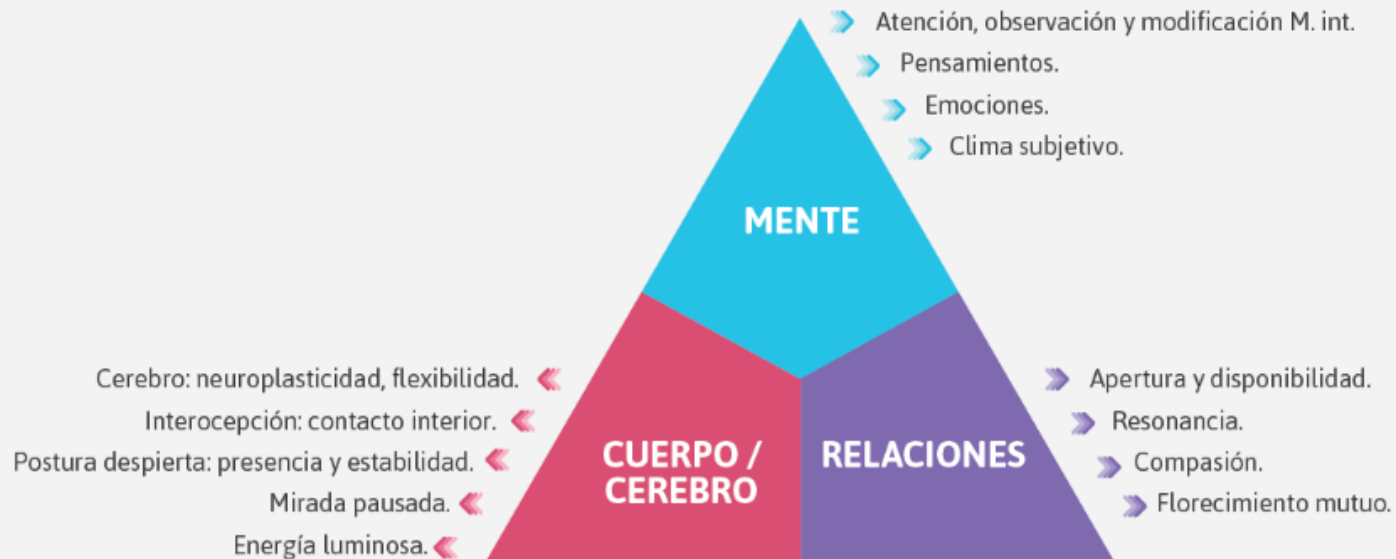
Conjunto de hábitos y prácticas **cotidianas** que contribuyen a generar bienestar en nuestra vida.

**Relevancia de comenzar por casa. Metáfora del jardín: “sólo crece lo que cultivamos”**

## ¿VEZ LA DIFERENCIA ENTRE UN JARDÍN Y OTRO?



## TRIÁNGULO DEL BIENESTAR (D.SIEGEL)



## DIFERENCIA ENTRE ESTAR PRESENTE Y ESTAR DISTRAÍDO

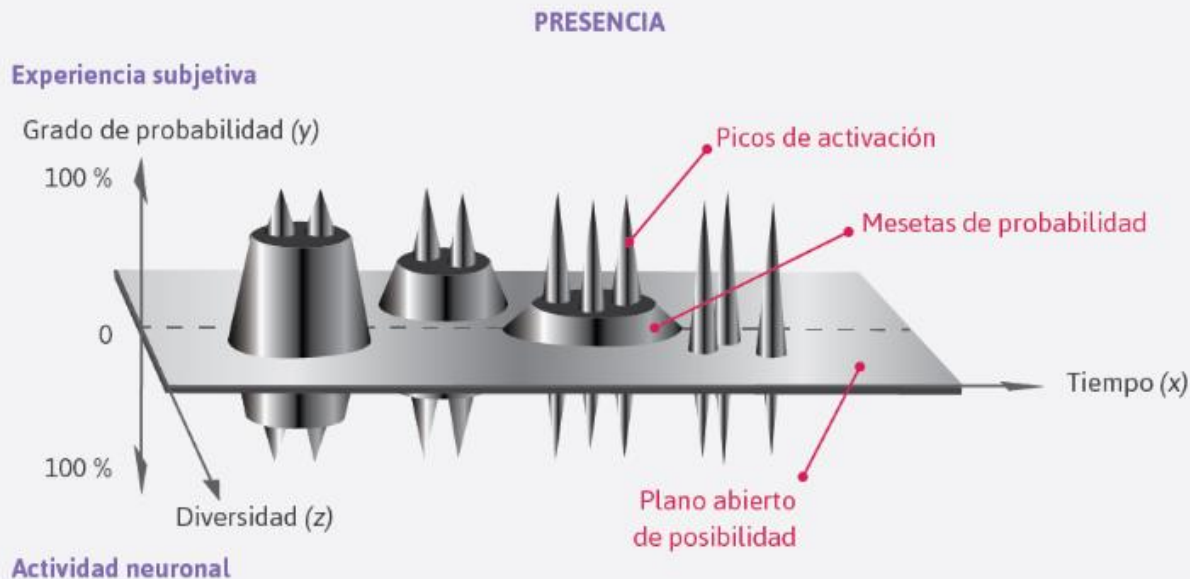


Figura tomada de Daniel Siegel (2012).

# MINDFULNESS Y AUTOCUIDADO

## Mindfulness y autocuidado

Existe abundante evidencia científica sobre cómo las prácticas de mindfulness contribuyen al desarrollo de un estilo de vida con mayor autocuidado. En este sentido, el mindfulness ayuda a:

- Cultivar una **atención** más enfocada en el momento presente.
- Reducir y prevenir el **estrés** y el **burnout**.
- Reconocer síntomas de **malestar** y tomar **medidas oportunas**, favoreciendo la salud física y mental.
- Aumentar la **motivación**, reconociendo lo que nutre y lo que desgasta.
- Mejorar los niveles de **autocompasión**, promoviendo un trato respetuoso hacia sí mismo/a.
- Diferenciar entre prácticas formales e informales.**



Gobierno  
de Chile

[gob.cl](http://gob.cl)

-----  
**TRABAJANDO**  
PARA **USTED**  
-----