



TALLER

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO PARA EL BIENESTAR

SESIÓN 1

Cuidado del cuerpo

1. PRESENTACIÓN

La Unidad N°1, compuesta por tres sesiones, tiene como propósito introducir la contribución de la perspectiva de mindfulness a la educación, particularmente en relación con el bienestar y el autocuidado docente. El foco está puesto en el desarrollo de la conciencia corporal en sus múltiples dimensiones, relevando su importancia para cultivar una vida atenta al momento presente, así como para favorecer mayores niveles de autocuidado y bienestar en la vida cotidiana.

Los objetivos de la unidad son:

1. Reconectar con el cuerpo, desarrollando conciencia de sus sensaciones.
2. Flexibilizar y energizar el cuerpo mediante prácticas de mindfulness.
3. Reconocer y ajustar la postura corporal y la expresión facial para favorecer una mayor sensación de presencia.

En esta sesión, el propósito es que las y los participantes identifiquen conceptos clave como el mindfulness, el bienestar y el autocuidado, y comprendan su importancia para cultivar el bienestar en la vida cotidiana y en el ejercicio docente.

Se recomienda disponer de una bitácora personal de autocuidado, que puede ser un cuaderno o un dispositivo digital, donde puedan registrar sus experiencias en las prácticas, así como reflexiones sobre los procesos que vayan observando en sí mismos/as.

2. DATOS GENERALES DE LA SESIÓN

Nombre de la Unidad	El Cuidado del Cuerpo
Número de sesión	1
Nombre de la sesión	Introducción: Mindfulness en educación, bienestar y autocuidado.
Relator/a	Rodrigo Brito
Objetivos de la sesión	<ol style="list-style-type: none">a) Identificar los conceptos fundamentales de mindfulness, bienestar y autocuidado.b) Experimentar una primera práctica de mindfulness, reconociendo sus efectos iniciales en la atención y el cuerpo.
Duración sesión	3 horas (aproximadas, considerando las prácticas diarias)

3. PREGUNTAS PARA MOTIVAR Y ESCUCHARSE

Antes de visualizar la primera video clase (*) y realizar la primera práctica guiada de Mindfulness (**), se invita a las y los participantes a detenerse y reflexionar, a partir de las siguientes ideas:

El mindfulness es una forma de actividad mental que entrena a la mente para tomar conciencia de la propia conciencia y prestar atención a la propia intención. (Daniel Siegel, 2010)

El cultivo de una presencia más plena del profesor puede influir significativamente en la totalidad del proceso formativo (Brito-Pastrana & Corthorn, 2018).

Preguntas para la reflexión:

A partir de las ideas de Siegel y Brito-Pastrana & Corthorn:

- ¿Qué aspecto de estas ideas le resulta más significativo y por qué?
- ¿Qué relación se puede establecer entre conciencia, intención y práctica docente?

Al detenerse a observar los propios estados internos antes de actuar:

- ¿Qué se logra percibir en el cuerpo, en las emociones y en los pensamientos?
- ¿De qué manera esta observación podría influir en la forma de enseñar o en la relación con los y las estudiantes?

En relación con la experiencia docente:

- ¿Qué cambios podrían surgir al cultivar una mayor presencia en el aula?
- ¿Cómo podría impactar esto en el clima de aprendizaje y en el bienestar personal y de los y las estudiantes?

Proyección personal:

- ¿En qué situaciones concretas de la práctica docente sería posible comenzar a aplicar este tipo de atención consciente?

***Enlace Video Clase:** <https://www.youtube.com/watch?v=2ugtJNWUqPw&t=1s>

****Práctica guiada:** <https://www.youtube.com/watch?v=usKgEbRGJrE&t=142s>

Audio Práctica guiada: <https://soundcloud.com/cursos-cpeip/practica-sesion-1-pausa-3-pasos>

4. REFLEXIÓN Y DESAFÍOS FUTUROS

Se invita a las y los participantes, de manera individual o junto a otros/as colegas, a abrir un breve espacio de silencio compartido después de la práctica.

“Cuidarnos nos permite cuidar mejor”

Cuando las y los docentes cultivan recursos personales de bienestar, estos se proyectan en el aula. La calidad de su presencia, su disposición a la escucha y su capacidad para generar ambientes seguros inciden directamente en la experiencia de aprendizaje del estudiantado, especialmente en los niveles iniciales.

- ¿En qué medida se reconoce que el autocuidado y el cuidado entre colegas pueden influir de forma significativa en la calidad del vínculo que se establece con los y las estudiantes?
- ¿Qué aspectos de la relación con el estudiantado podrían verse fortalecidos al desarrollar una mayor atención consciente y una presencia pedagógica más plena?

A partir de esta reflexión, se propone que durante esta primera semana se destinen algunos minutos para planificar intencionadamente la práctica. Pequeños momentos de práctica sostenida pueden marcar una gran diferencia; por eso, reservar un espacio para esta experiencia durante las próximas diez semanas puede convertirse en una inversión significativa en nuestro bienestar, especialmente si se logra sostenerla como un hábito de desarrollo personal.

En este sentido, puede resultar útil considerar las siguientes preguntas:

- ¿En qué momento del día sería posible reservar aproximadamente 20 minutos para la práctica?
- ¿Qué espacio o condiciones facilitarían su sostenimiento en el tiempo?
- ¿Qué instancias podrían desarrollarse junto a otros/as colegas y cuáles de manera individual?

Se reconoce que las múltiples demandas del quehacer docente pueden dificultar la generación de espacios compartidos. Por ello, se sugiere combinar momentos individuales, como la revisión de videos y la realización de algunas prácticas, con espacios breves de encuentro entre colegas, especialmente al inicio del proceso.

En este contexto, el relator propone acompañar esta primera semana con tres acciones orientadas a favorecer la continuidad del proceso formativo:

1. Práctica formal diaria.

Se propone realizar una práctica guiada de aproximadamente 20 minutos, definiendo previamente un momento y un espacio que permitan sostenerla durante la semana.

Esta constituye la práctica central del taller.

2. Microprácticas de atención plena.

Se sugiere incorporar momentos breves de atención consciente en actividades cotidianas (como desayunar, caminar, iniciar una clase o conversar), realizándolas con mayor lentitud, presencia y cuidado.

3. Observación de la atención.

Se invita a observar el funcionamiento de la propia mente durante el día, reconociendo cuándo se produce la distracción y comparando esta experiencia con los momentos de práctica.

Más que alcanzar resultados específicos, la invitación es a explorar con curiosidad y apertura cómo estas experiencias pueden ir transformando, de manera progresiva, la forma de estar presentes en la vida cotidiana.

Recurso Complementario (opcional):

Video Profundización:

<https://www.youtube.com/watch?v=aq86LKKqIJM&t=352s>

5. BIBLIOGRAFÍA

Siegel, D. J. (2010). *Mindsight: The New Science of Personal Transformation*. New York, NY: Bantam Books.

Brito-Pastrana, R., & Corthorn, C. (2018). La presencia del profesor y su influencia para una educación significativa: hacia un enfoque mindfulness en educación. *Estudios Pedagógicos*, 44(1), 241–258. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052018000100241>