



TALLER

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO PARA EL BIENESTAR

SESIÓN 2

Nuestro cuerpo como anclaje
del aquí y ahora

1. PRESENTACIÓN

La segunda sesión del taller de autocuidado, titulada “*Nuestro cuerpo como anclaje en el aquí y ahora: respiración, postura corporal y hábitos de cuidado corporal*”, invita a centrar la atención en el cuerpo, reconociéndolo como un elemento fundamental para el autocuidado y el bienestar profesional.

Para esta sesión, es importante disponer de la bitácora de autocuidado personal y registrar las experiencias asociadas a las prácticas realizadas. A través de estos ejercicios y reflexiones, se espera que las y los participantes desarrollen una mayor conciencia corporal, lo que contribuirá al fortalecimiento del autocuidado y a la adopción de recursos personales y hábitos para el bienestar.

Tal como señala el relator, a menudo se asume que el cuerpo siempre se encuentra en buenas condiciones y responde adecuadamente; sin embargo, no siempre es así. Resulta fundamental conectar con las sensaciones corporales para reconocer señales de alerta ante situaciones de alta demanda o conflicto en el entorno escolar. Esta capacidad de autorregulación es también un recurso de protección frente a los riesgos psicosociales que la normativa vigente reconoce como condición de trabajo del profesorado.

2. DATOS GENERALES DE LA SESIÓN

Nombre de la Unidad	El Cuidado del Cuerpo
Número de sesión	2
Nombre de la sesión	Nuestro cuerpo como anclaje en el aquí y ahora: respiración, postura corporal y hábitos de cuidado corporal.
Relator/a	Rodrigo Brito
Objetivo	Explorar la relación con el propio cuerpo, promoviendo la toma de conciencia de las sensaciones corporales como recurso para anclarse en el presente y fortalecer el bienestar y el autocuidado.
Duración	3 horas (aproximadas considerando las prácticas diarias)

PREGUNTAS PARA MOTIVAR Y ESCUCHARSE

Antes de revisar la segunda sesión del taller y realizar la práctica, se invita a las y los participantes a detenerse y reflexionar sobre la experiencia de la primera sesión, a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo fue la experiencia de encontrar un momento y un espacio para realizar la práctica?
- ¿La planificación propuesta para las prácticas semanales pudo llevarse a cabo?
- ¿Qué facilitó o dificultó sostener este desafío?
- Durante las prácticas guiadas o en momentos de atención plena en la vida cotidiana (como desayunar, caminar, iniciar una clase o conversar), ¿surgió algún aspecto llamativo en relación con el cuerpo, los pensamientos o las emociones?
- Al observar la atención a lo largo de la semana, ¿qué se pudo notar acerca de la mente? ¿Hacia dónde tiende a dirigirse con mayor frecuencia?
- ¿Qué señales del cuerpo comenzaron a hacerse más visibles al detenerse con mayor atención, como el cansancio, la respiración, la tensión, la necesidad de pausa, la energía o la calma?
- ¿Se experimentó algún momento en lo cotidiano, con estudiantes, colegas o consigo mismo/a, en el que se haya sentido mayor presencia o conexión que de costumbre? ¿Qué fue diferente en esa experiencia?
- Si se tuviera que identificar un aprendizaje o descubrimiento de esta primera semana, ¿cuál sería?

Enlace Video Clase:

https://www.youtube.com/watch?v=fZDwiy6_670&t=2s

Audio Práctica guiada:

<https://www.youtube.com/watch?v=b17GOF92xuQ&t=1s>

Enlace Audio Práctica 2:

<https://soundcloud.com/cursos-cpeip/practica-sesion-2-movimiento-consciente>

4. REFLEXIÓN Y DESAFÍOS FUTUROS

Una vez visualizado el video de la segunda sesión y realizada la práctica asociada, se invita a los mismos grupos a reflexionar en torno a los siguientes desafíos y proyecciones:

- ¿Qué podría aportar al bienestar cotidiano la realización periódica de este tipo de prácticas?
- ¿Qué señales de cansancio, tensión o bienestar suelen pasar inadvertidas durante el día?

Si al realizar estos ejercicios de observación notas que el nivel de estrés, agotamiento o malestar es persistente y significativo, te invitamos a considerar el apoyo de un profesional de salud mental. Cuidarse también es saber cuándo buscar ayuda.

- ¿Qué tan relevante resulta desarrollar una mayor conciencia de la experiencia corporal?

En este contexto, el relator sugiere acompañar esta segunda sesión con tres acciones que favorezcan la práctica y den continuidad al proceso:

La primera invitación consiste en **(1) realizar diariamente una práctica formal guiada**, utilizando el segundo audio disponible, el cual se vincula directamente con la experiencia abordada en esta sesión. Asimismo, se sugiere coordinar, de manera personal o colectiva, las condiciones que faciliten la realización de estas prácticas.

Junto con ello, se propone como segundo desafío **(2) dirigir intencionadamente la atención hacia el cuerpo durante el día**. Esto implica observar la postura al estar sentado o de pie, notar el ritmo de la respiración, y cuando sea posible, ralentizarla y profundizarla. Así como reconocer la expresión facial y suavizar las tensiones que pueden aparecer de manera inadvertida.

Finalmente, se invita a **(3) observar qué ocurre cuando el cuerpo pasa a primer plano** y recibe atención y cuidado, registrando las sensaciones, cambios en el bienestar y reflexiones que surjan a partir de esa experiencia.

Asimismo, se sugiere revisar y ajustar la planificación realizada hasta el momento, con el fin de proyectar la práctica. En este sentido, se propone identificar momentos y espacios habituales dentro de la escuela, jardín o liceo que permitan desarrollar estas actividades de manera compartida, promoviendo la coordinación entre docentes y favoreciendo la continuidad tanto de las prácticas colectivas como individuales.

Recurso Complementario (opcional):

Video Profundización:

https://www.youtube.com/watch?v=sU-N_Q12Tzg