



# TALLER

## ESTRATEGIAS DE AUTOCAUIDADO PARA EL BIENESTAR DOCENTE

### SESIÓN 5

Beneficios de una atención enfocada en  
el presente

# 1. PRESENTACIÓN

---

A continuación, se les invita a participar en la quinta sesión del taller, que continúa el recorrido por los procesos atencionales, profundizando en la distinción entre una mente distraída y una mente presente. Asimismo, se valora y reconoce la permanencia en el proceso formativo y el trabajo realizado durante estas cuatro semanas, ya que implica avanzar hacia una forma distinta de atenderse a sí mismos, lo cual no siempre resulta sencillo.

En esta videoclase N.º 5, se explorará uno de los hallazgos más relevantes de la neuropsicología aplicada al mindfulness: el cerebro no distingue con claridad entre percibir algo real e imaginarlo, ya que en ambos casos activa circuitos similares. Este descubrimiento sitúa a la imaginación como un recurso interno de gran potencial, en la medida en que aquello que se imagina habitualmente va moldeando las predisposiciones emocionales. Así, cuando se tiende a imaginar escenarios negativos o catastróficos, se refuerzan estados de ansiedad e inseguridad; en cambio, al imaginar situaciones de bienestar, colaboración o disfrute, se cultiva una actitud más positiva y serena ante la vida. Desde la perspectiva del mindfulness, la imaginación deja de ser un fenómeno automático para convertirse en una herramienta que puede utilizarse de manera consciente y deliberada.

En este marco, Jon Kabat-Zinn distingue dos modos mentales de relación con la experiencia. El *modo hacer* se caracteriza por el funcionamiento en piloto automático, el análisis constante, la tendencia a resistir aquello que no se ajusta a lo esperado, la confusión entre pensamientos y hechos, y una mente que transita entre el pasado y el futuro. Por su parte, el *modo ser* implica una conciencia deliberada, una conexión con la experiencia presente, una actitud de aceptación y la capacidad de observar los pensamientos como eventos mentales, sin otorgarles un carácter de realidad.

Ambos modos se vinculan con estados emocionales distintos. El *modo hacer* suele estar acompañado de ansiedad, en la medida en que se habita la experiencia desde la exigencia y la anticipación de resultados. En contraste, el *modo ser* favorece la serenidad, promoviendo una actitud contemplativa, abierta y disponible frente a la experiencia. En este sentido, el trabajo del taller se orienta a cultivar progresivamente esta segunda forma de presencia, mediante el desarrollo de la atención plena en el momento presente.

## 2. DATOS GENERALES DE LA SESIÓN

---

Nombre de la Unidad	Cultivo de una atención plena
Número de sesión	5
Nombre de la sesión	Beneficios de una atención enfocada en el presente
Relator/a	Rodrigo Brito
Duración	3 horas (aproximadas considerando las prácticas diarias)

# 3. PREGUNTAS PARA MOTIVAR Y ESCUCHARSE

---

Antes de comenzar con los contenidos de hoy, se invita al grupo a realizar una breve experiencia guiada. El objetivo es tomar contacto con la forma en que las imágenes mentales influyen en las respuestas del cuerpo.

## Ejercicio guiado: visualización sensorial

### Instrucciones:

1. Se sugiere adoptar una postura cómoda, con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo.
2. Si la persona lo desea, puede cerrar los ojos o suavizar la mirada.
3. Se invita a realizar una respiración profunda: inhalar lentamente por la nariz y exhalar suavemente por la boca.
4. A continuación, la persona sigue la visualización propuesta, *procurando involucrar la mayor cantidad de sentidos posibles (vista, tacto, olfato, gusto)*.

### Guía de visualización:

Se invita a imaginar que frente a sí hay un limón: amarillo, brillante, con una textura rugosa. Luego, imaginar que lo toma con la mano: percibe su peso, su frescura. Posteriormente, visualizar cómo lo corta por la mitad, observando su interior jugoso. Se sugiere imaginar el aroma ácido y fresco al acercarlo a la nariz. Finalmente, imaginar que lo acerca a la boca y lo toca con la lengua.

(Pausa breve de 5 a 10 segundos)

1. Se invita a abrir los ojos cuando cada persona lo estime conveniente.
2. Se promueve un breve intercambio espontáneo sobre lo experimentado.

### Reflexión guiada

La experiencia anterior permite observar un fenómeno relevante: aun cuando no existe un estímulo real (el limón), el cuerpo responde como si lo hubiera. Es habitual que aparezcan respuestas físicas como salivación o activación sensorial.

Esto sugiere que el organismo no siempre distingue con claridad entre lo real y lo imaginado. Las imágenes mentales pueden generar respuestas fisiológicas similares a las provocadas por estímulos concretos.

Este fenómeno se vuelve especialmente significativo cuando se considera que el organismo puede generar respuestas de alarma a eventos que no ocurren. Por ejemplo, imaginar una turbulencia aérea antes de un vuelo, anticipar una crítica en una presentación o temer un conflicto que nunca sucede, activa el sistema nervioso de la misma forma que un peligro real. El cuerpo no distingue entre la amenaza imaginada y la amenaza concreta; ambas producen tensión, aceleración cardíaca y activación fisiológica innecesarias.

Así, la diferencia entre bienestar y alivio no siempre está determinada por lo que ocurre, sino por la forma en que la mente representa lo que podría ocurrir. Cuando logramos entrenar esa representación hacia la calma, el cuerpo recibe una señal distinta de seguridad.

El ejercicio permite comprender un aspecto clave del autocuidado:

- La mente tiene una fuerte tendencia a generar imágenes de peligro o amenaza.
- El cuerpo responde a estas representaciones como si fueran reales.
- Esto puede sostener estados de estrés innecesarios en la vida diaria.
- Así como la mente puede generar malestar, también puede entrenarse para evocar imágenes que favorezcan la calma, la seguridad y el bienestar.

**Fortalecer la capacidad de generar representaciones mentales positivas no implica negar la realidad, sino ampliar el repertorio interno para favorecer estados de equilibrio emocional.**

### **Preguntas de reflexión**

- ¿Cómo podría la persona reconocer, en su experiencia cotidiana, cuándo está respondiendo a una situación real y cuándo a una construcción de su mente?
- ¿De qué manera intencionar imágenes mentales de calma o bienestar podría influir en sus emociones y en su forma de enfrentar el día a día?

**Los invitamos a comenzar esta sesión.**

### **Enlace Video Clase 5:**

<https://www.youtube.com/watch?v=ZSjhJuwkygM&t=1552s>

### **Práctica guiada:**

<https://www.youtube.com/watch?v=ZjC5MLWWsZ0>

### **Audio Práctica guiada:**

<https://soundcloud.com/cursos-cpeip/practica-sesion-5-meditacion-sentada>

## 4. REFLEXIÓN Y DESAFÍOS FUTUROS

---

En este momento de la sesión 5 del taller, se invita a las y los participantes a detenerse brevemente y permanecer en silencio durante unos instantes, sin apuro. Se sugiere observar cómo se encuentran en este momento: cómo está el cuerpo, cómo fluye la respiración y cuán presente se siente la mente. No es necesario describir ni analizar, sino simplemente tomar conciencia.

A continuación, se propone reflexionar internamente: ¿se encuentran igual que antes de iniciar la práctica?, ¿ha cambiado algo, aunque sea de forma leve?

La experiencia vivida durante estos minutos permite reconocer, de manera concreta, aquello que se ha abordado a lo largo de la sesión. Cuando la atención se sitúa en el momento presente y la mente deja de anticipar o revivir situaciones, el sistema nervioso recibe una señal clara de seguridad. En respuesta, disminuyen los niveles de activación: se reduce la tensión corporal, el cortisol baja, la respiración se regula y el ritmo cardíaco se estabiliza. El cuerpo puede, entonces, entrar en un estado de mayor descanso porque la mente dejó de inventar peligros.

Esa diferencia percibida, aun cuando sea sutil, resulta significativa. Constituye una experiencia concreta que puede ser recordada y retomada en la vida cotidiana, especialmente en momentos de inquietud o sobrecarga. En esas situaciones, esta práctica no se plantea únicamente como un ejercicio de relajación, sino como una decisión consciente de volver al presente y a la realidad, de tomar distancia de las interpretaciones o anticipaciones y reconectar con lo que efectivamente está ocurriendo.

Tal como se ha señalado, la práctica sostenida facilita este proceso: cuanto mayor es la familiaridad con este ejercicio, más accesible se vuelve el retorno al equilibrio.

En este sentido, favorecer espacios de calma y bienestar en los contextos educativos no constituye un complemento, sino una condición fundamental para el aprendizaje y la convivencia. Generar estos escenarios permite que estudiantes y docentes regulen su experiencia emocional, fortalezcan su sentido de seguridad y dispongan de mejores condiciones para vincularse, participar y aprender. Cultivar estos momentos, por breves que sean, contribuye a construir comunidades educativas más conscientes, saludables y disponibles para el encuentro.

"Cuanto más la practicamos, más corto se vuelve el camino de vuelta."

### **Desafíos para la Semana**

Para esta semana, se proponen cuatro invitaciones.

La primera es mantener la práctica formal diaria.

La segunda es poner atención en la vida cotidiana a la diferencia entre el modo hacer y el modo ser. ¿Cuándo está la mente en uno y cuándo en el otro? ¿Cómo se ve eso en el día a día?

La tercera es observar con honestidad patrones que aparecen en tu experiencia práctica. ¿Cuándo logras sentarte a meditar? ¿En qué contextos o momentos del día la práctica resulta más accesible? ¿Hay condiciones que facilitan el compromiso y otras que lo interrumpen? Tomar nota de estos

patrones ayuda a entender qué activa y qué inhibe tu capacidad de atención. Esta observación es parte fundamental de la práctica misma: conocer cómo funciona tu mente es un aprendizaje en sí mismo.

La cuarta es seguir eligiendo momentos de la vida cotidiana para realizarlos con mayor atención y calma: una conversación, una comida, el camino al trabajo, escuchar a alguien de verdad. Lo que se quiera, pero con presencia.

**Recurso Complementario (opcional):**

**Video Profundización:**

<https://www.youtube.com/watch?v=VOzUYvXR1Wk>