



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. Por ello, resulta fundamental conectar con las sensaciones corporales para responder de manera más efectiva a situaciones de conflicto en las relaciones interpersonales y a los desafíos en el ejercicio de la docencia.

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?
- ¿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 intencionalmente 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