



TALLER

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO PARA EL BIENESTAR DOCENTE

SESIÓN 3

**Neurociencia del bienestar: Interconexión
entre cerebro, cuerpo y mente.**

1. PRESENTACIÓN

Al iniciar esta tercera semana, es valioso reconocer el camino recorrido hasta ahora. Más allá de los contenidos abordados, estas primeras semanas han sido una invitación a reconectar con la propia experiencia a través de la respiración, el cuerpo, las emociones y la atención al momento presente. En medio de los desafíos de la labor docente, estas prácticas ofrecen un espacio para volver así mismo/a y cultivar una relación más consciente y amable con la experiencia cotidiana.

La tercera sesión del taller de autocuidado, denominada “*Neurociencia del bienestar: interconexión entre cerebro, cuerpo y mente*”, propone profundizar en la observación de la experiencia personal. A partir de aportes de la neurociencia, se busca fortalecer la capacidad de dirigir y sostener la atención en aspectos que habitualmente pasan desapercibidos, tales como las sensaciones corporales, la respiración, los estados emocionales y los patrones de pensamiento presentes en la vida cotidiana.

Tal como se ha sugerido en las sesiones anteriores, se recomienda contar con la bitácora para registrar las experiencias que surjan durante las prácticas de conciencia plena, así como las reflexiones y aprendizajes asociados. Este registro tiene como propósito favorecer una mirada más atenta sobre sí mismo/a, permitiendo reconocer progresivamente cómo la calidad de la atención influye en el autocuidado, en la relación con otras personas y en la manera de enfrentar los desafíos cotidianos.

2. DATOS GENERALES DE LA SESIÓN

Nombre de la Unidad	El Cuidado del Cuerpo
Número de sesión	3
Nombre de la sesión	Neurociencia del bienestar: Interconexión entre cerebro, cuerpo y mente
Relator/a	Rodrigo Brito
Objetivo	Explorar la relación con el propio cuerpo, promoviendo el desarrollo progresivo de la conciencia corporal como un recurso para anclarse en el presente y favorecer el bienestar y el autocuidado.
Duración	3 horas (aproximadas considerando las prácticas diarias)

3. PREGUNTAS PARA MOTIVAR Y ESCUCHARSE

Durante este tercer momento del proceso, **puede ser valioso realizar una pausa un poco más consciente para mirar el camino recorrido hasta ahora.** Tras dos semanas de práctica, observación y experiencias vinculadas a la atención plena y a la conciencia corporal, se propone detenerse a reconocer cómo ha sido vivida esta experiencia y qué aspectos han comenzado a hacerse más visibles en la vida cotidiana.

La invitación es a reflexionar a partir de las siguientes preguntas:

Experiencia y aprendizajes

- ¿Qué experiencias han resultado más significativas durante estas semanas?
- ¿Qué se ha logrado observar en relación con la postura corporal, la respiración o las tensiones que emergen a lo largo del día?
- ¿En qué momentos se logra reconocer que el cuerpo queda en segundo plano frente a las exigencias cotidianas?

Relación con la práctica

- ¿Qué aspectos de la práctica han resultado más sencillos de integrar?
- ¿Qué dificultades han surgido al intentar sostenerla en el tiempo?

Organización y condiciones para sostener la práctica

Asimismo, puede ser útil revisar cómo se está organizando este proceso, tanto a nivel individual como colectivo. Considerando las múltiples demandas del contexto escolar, una planificación flexible puede constituir un apoyo importante para dar continuidad a las prácticas.

En este sentido, se propone considerar:

- ¿Qué momentos del día o de la semana han facilitado la práctica formal?
- ¿Qué espacios han favorecido una mejor conexión con la respiración o la conciencia corporal?
- ¿Qué pequeñas acciones podrían contribuir a sostener esta experiencia en las próximas semanas?

Como en muchos procesos de aprendizaje, los efectos no son inmediatos, sino que se desarrollan de manera progresiva, a partir de la práctica constante.

Finalmente, se sugiere utilizar la bitácora para registrar observaciones, dificultades, descubrimientos o cambios que hayan surgido hasta ahora. Este proceso no busca alcanzar una práctica “perfecta”,

sino favorecer el desarrollo gradual de una mayor atención, presencia y reconocimiento de la propia experiencia corporal y emocional en la vida cotidiana.

Enlace Video Clase:

<https://www.youtube.com/watch?v=Yf4nv7ArX4o>

Práctica guiada: Escáner corporal:

<https://www.youtube.com/watch?v=9l6AHLqm07Y>

Audio Práctica guiada:

<https://soundcloud.com/cursos-cpeip/practica-sesion-3-scaner-corporal>

4. REFLEXIÓN Y DESAFÍOS FUTUROS

El escáner corporal constituye una práctica ampliamente utilizada en mindfulness, orientada a favorecer una relación más consciente con el cuerpo y con la experiencia presente. A través de la atención dirigida hacia distintas zonas corporales, esta práctica permite reconocer distensiones y tensiones, sensaciones, estados emocionales y formas habituales de habitar el cuerpo que, en muchas ocasiones, pasan inadvertidas en la rutina diaria.

En contextos educativos, el desarrollo de esta capacidad de detenerse y percibir la propia experiencia puede transformarse en una herramienta relevante para el autocuidado, la regulación emocional y la construcción de una presencia más consciente en la relación con otras personas.

A partir de la experiencia vivida durante la práctica realizada, se invita a las y los participantes a reflexionar:

¿Qué aspectos lograron descubrir o notar en su cuerpo durante el escáner corporal que habitualmente pasan desapercibidos en la vida cotidiana o en el ejercicio docente?

Desafíos para la semana

El relator invita a continuar este proceso mediante la incorporación de pequeñas prácticas cotidianas que, aunque sencillas, pueden generar diferencias significativas en la experiencia diaria y en la manera de habitar el trabajo educativo.

1. Realizar diariamente una práctica formal guiada

Durante la semana, se sugiere realizar cada día la práctica guiada correspondiente al audio N.º 3, procurando encontrar un momento y un espacio que favorezcan una práctica tranquila y constante. Esta experiencia busca continuar fortaleciendo la capacidad de relajar el cuerpo, descansar la mente y desarrollar una presencia más consciente en la vida cotidiana.

2. Poner atención al cuerpo y a la experiencia interna

Se propone observar con mayor atención cómo se manifiesta la experiencia interna a lo largo del día. Esto implica notar los pensamientos que aparecen con mayor frecuencia, las emociones habituales y las intuiciones o sensaciones corporales que emergen en situaciones cotidianas.

La invitación es a desarrollar una actitud de observación amable y curiosa respecto de la propia experiencia.

3. Prestar especial atención a las sensaciones del estómago y el corazón

Durante la semana, se sugiere realizar breves pausas en distintos momentos del día para observar las sensaciones en el estómago y el corazón. Estas zonas suelen permitir reconocer con mayor claridad estados emocionales, de calma y de tensión, incluso antes de que puedan explicarse racionalmente.

4. Registro en la bitácora

Finalmente, se invita a registrar en la bitácora las experiencias, sensaciones y reflexiones que vayan surgiendo durante la semana. Poner por escrito lo vivido facilita volver sobre ello y profundizar la reflexión acerca de los propios procesos personales y profesionales.

Recurso Complementario (opcional): Video Profundización:

<https://www.youtube.com/watch?v=kniQ3wcaeQU>