



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva






Clima

Consciencia social

## Práctica "Lugar seguro"

### Propósito

Procurar crear un lugar en nuestra mente, un lugar que pueda hacernos sentir seguros y tranquilos. Cuando generamos un lugar seguro en la mente, logramos que el cuerpo se relaje.

 <b>Modalidad</b>	Presencial / Virtual
 <b>Destinatarios</b>	Adultos / Jóvenes / Niños y niñas
 <b>Tipo</b>	Individual / Colectiva
 <b>Duración</b>	20 minutos
 <b>Recursos necesarios</b>	-

## Desarrollo

### Primer momento

Se invita a los participantes a colocarse en una posición de pie, o sentados con los pies apoyados en el piso, las piernas separadas (si están parados), los brazos a los costados del cuerpo, o en el regazo si están sentados. La idea es colocarse en una postura que ofrezca atención al cuerpo. Se invita a cerrar los ojos o mantenerlos a 45 grados en un punto fijo.

### Segundo momento

El facilitador guía a los participantes con los siguientes relatos:

"En este ejercicio vamos a procurar crear un lugar en nuestra mente: un lugar que pueda hacernos sentir seguros y tranquilos. Estos sentimientos son difíciles de conseguir a veces, pero el hecho de intentarlo y el sentido de que ese es el tipo de lugar en el que nos gustaría,



estar es lo que realmente importa. De manera que, recuérdense, lo que importa en este ejercicio es el hecho de intentar practicarlo; los sentimientos llegarán más adelante".

"Ese lugar puede ser un hermoso bosque en el que las hojas de los árboles se muevan suavemente con la brisa. Potentes haces de luz que acarician el suelo iluminándolo. Imaginen el viento soplando suavemente en el rostro y la sensación de la luz danzando frente a nuestros ojos. Escuchen el murmullo de las hojas de los árboles; imaginen el olor de la madera o la frescura del aire. El lugar puede ser, si no, una hermosa playa con un mar de cristal azul extendiéndose hasta el horizonte, donde se junta con el cielo. Bajo nuestros pies hay arena suave y blanca, que tiene un tacto sedoso. Se puede oír el murmullo de las olas sobre la arena. Imaginen el sol en su cara. Perciban la luz danzando como si fueran chispas de diamante sobre el agua; sientan la arena bajo sus pies, a medida que sus dedos se hunden en ella y perciban una suave brisa acariciando su cara".



"El lugar seguro puede estar junto a un fuego de leños, donde podemos oír el crujido de los troncos que arden y percibir el olor del humo de la leña".

"Hay muchos ejemplos de posibles lugares que les pueden proporcionar una sensación agradable, pero lo más importante es que se centren en esa sensación de seguridad. Estos ejemplos son sólo sugerencias y cada cual puede elegir un lugar diferente".

"Se puede mejorar la atención si se practica centrándose en cada uno de los sentidos: imaginando ver, escuchar, tocar, percibir a través de cualquiera de los sentidos".

"Cuando se genera un lugar seguro en la mente, hay permiso para que el cuerpo se relaje. Es importante pensar en la expresión de la cara; permitirse una sonrisa de placer al encontrarse en ese lugar".

"Conviene también que lo imaginen como un lugar seguro exclusivamente suyo, creado para cada uno, de manera que el lugar se alegra cuando están allí. ¿Cómo se experimenta el hecho de que nuestro lugar seguro se anime cuando nos encontramos en él? ¿Cuáles son los sentimientos que aparecen cuando imaginamos que ese lugar es feliz con nosotros?"



#### Recomendaciones para el facilitador

Estas prácticas se realizan en un contexto de enseñanza basado en la compasión. Estamos practicando una postura que nos prepare para abrirnos a la experiencia encarnada de la calma, la seguridad y el cuidado.



#### Práctica inspirada en:

Paul Gilbert, 2015. Terapia Centrada en la Compasión.