



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva






Clima

Consciencia social

Práctica "Expresión facial"

Propósito

Usar deliberadamente expresiones faciales para crear cambios sutiles en la forma en que nos sentimos. La razón de esto es que los músculos de nuestra cara envían señales al cerebro sobre nuestro estado. Entonces, creando expresiones faciales, podremos crear estados mentales.

| | |
|--|-----------------------------------|
|  Modalidad | Presencial / Virtual |
|  Destinatarios | Adultos / Jóvenes / Niños y niñas |
|  Tipo | Individual / Colectiva |
|  Duración | 5 minutos |
|  Recursos necesarios | - |

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. Se les pide colocarse en una postura que facilite prestar atención al cuerpo. Se sugiere los ojos y o mantenerlos a 45 grados en un punto fijo.**Principios clave:**

Segundo momento

Se invita a los participantes a traer al rostro una expresión neutral y luego una "cara amigable" que sería algo así como una cara que indique a un amigo que estoy de acuerdo con él, que me cae bien,



y con esta expresión queremos mostrarle una conexión real, queremos convalidarlo con una sensación agradable.

Se indica comenzar con la cara neutral... y después cambiar a la cara amigable, cálida... para luego volver a la cara neutral...

Se sugiere notar cualquier sutileza en el cambio.

Se requiere realizar algunas respiraciones sosteniendo cada expresión, que ayudarán a notar las diferencias.



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.