



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima

Consciencia social

Práctica "Carta de compasión"



Propósito

Continuar construyendo las habilidades mentales y patrones que nos ayuden a encontrar coraje para trabajar con emociones difíciles, para encontrar aceptación en nosotros, y para construir una sensación de paz con nuestro Yo.



Modalidad

Presencial / Virtual



Destinatarios

Adultos / Jóvenes



Tipo

Individual



Duración

30 minutos



Recursos necesarios

Papel y lapicera



Desarrollo

Primer momento

Buscar una postura cómoda, amable y atenta para comenzar.

Invitar a los participantes a llevar amablemente la atención hacia la respiración, para liberar espacio, para encontrar silencio, pausa y calma en nuestra mente, nuestro cuerpo y nuestras emociones. Inhalando, la mente se aquieta. Exhalando, el cuerpo se relaja y se expande.

Se repite este ejercicio tres veces.

Segundo momento

Se propone traer a la memoria a una persona que hizo algo por lo que estén absolutamente agradecidos, pero que nunca se lo hayan expresado. Alguien que en el flujo de la vida los ha ayudado y acompañado desde una motivación genuina. Se intenta registrar qué fue lo que les hizo sentir.

*¿Cómo nos sentimos? ¿Cuándo y en qué momento de la vida fue?
¿Qué estábamos atravesando? Intentemos observar y registrar estas respuestas en el cuerpo...*

Duración aproximada: 5 minutos.

Tercer momento

Luego de traer a la mente estos recuerdos, de revivirlos en el cuerpo y en las sensaciones, los participantes deben agarrar papel y lapicera. Acompañados por estas vivencias, se les propone los ojos, conectar con las sensaciones y con aquella parte de sí mismos que no elijen porque saben que es incómoda y difícil.

Se realiza una pausa y luego se da la siguiente consigna:



"Ahora es tiempo de conectar con aquella parte de cada uno que no está interesada/o en aferrarse a los defectos y a los errores.

Y vamos a decirnos (con la voz para adentro y en tercera persona):

TE AGRADEZCO POR TODAS LAS COSAS QUE HAS HECHO (PAUSA)

TE AGRADEZCO POR TODAS LAS COSAS QUE HAS HECHO (PAUSA)

TE AGRADEZCO POR TODAS LAS COSAS QUE HAS HECHO (PAUSA)

Conéctense con esa parte de ustedes mismos, que puede ver más allá de todos los altibajos y quiere valorarlos"

Cuarto momento

Duración aproximada: 10-15 min.

Se sugiere acompañar con música meditativa.

El facilitador invitará a tomar la hoja, y en primera persona escribir una carta a sí mismos, que comience con la frase:

"Querido/a (nombre)".

Debe aclarar que no tiene importancia la redacción ni el orden.

Que lo importante es ser descriptivo, en términos de algo que hayan hecho y por lo cual se sientan agradecidos consigo mismos.

Y cómo esta conducta o comportamiento afecta positivamente en la vida (siendo lo más concreto posible).

Se podrá escribir acerca de lo que están haciendo en su vida ahora, como resultado de su esfuerzo, y expresar un sentimiento de auto-compasión por no haberlo reconocido antes.



Quinto momento

Se invita a los participantes a compartir y reflexionar sobre la actividad.



Recomendaciones para el facilitador

Hacer pausas y tomarse tiempo en la práctica para sugerirlas y concretarlas.

Esta carta es para ejercitar teniendo ya conocimientos acerca de la compasión, y, si es posible, en paralelo a la práctica del yo compasivo.



Práctica inspirada en:

Irons, C & Beaumont, E. (2017). The compassionate mind workbook: A step-By-Step guide to developing your compassionate self. Great Britain, Robinson.