



PROGRAMA REDUCIDO PARA EL CONTROL DEL ESTRÉS DOCENTE BASADO EN MINDFULNESS

- PROPUESTAS DE TRABAJO PERSONAL -

Tiempo medio que se precisa para la realización del trabajo propuesto:

15 minutos diarios

PROPUESTA PARA LA SEMANA 1

- Como práctica formal: **Mindfulness en la Respiración**. Adjunto audio
- Como práctica informal: **Atención plena a una actividad cotidiana**.

Escoged una actividad cotidiana que hagáis todos los días, la misma para toda la semana, y realizadla con atención plena.

No se trata de hacerla más despacio, realizadla como de costumbre en cuanto a velocidad pero constituyendo la actividad en sí misma el foco de atención. Un ejemplo, la ducha. Antes de empezar daos cuenta de si estáis pensando en algo o si notáis alguna emoción. Mientras la realizáis, notad el agua mediante el tacto de la piel, su sonido, el olor del jabón... daros cuenta de si vuestra mente tira de la atención y "os vais" para volver a anclaros de nuevo en la experiencia. Una vez terminada apreciad cómo os habéis quedado, si ha habido algún cambio de signo en el clima emocional, mental....

- Liberador de hábitos: **Una ruta diferente**

Escoged cada día una ruta diferente a la de costumbre, cada día una distinta. Puede ser conduciendo, andando, trayectos cortos, largos...

PROPUESTA PARA LA SEMANA 2

- Como práctica formal: **Escáner corporal**. Adjunto audio.
- Como práctica informal: **Atención plena a una situación agradable**. Cuando surja una situación que os resulte agradable experimentadla, vividla con atención plena. Observad si surgen pensamientos, emociones, sensaciones corporales e impulsos a la acción. Una vez experimentada apreciad cómo os habéis quedado, si ha habido algún cambio de signo en el clima emocional, mental....
- Liberador de hábitos: **Escoged cada día una silla, orientación o lugar diferente** al de costumbre en alguna actividad, cada día distinto.

- Exploración: Ante una situación sobre la que ya hayáis hecho una primera interpretación, fantasead de cuántas interpretaciones podría ser objeto.
- Reflexión: Cómo me relaciono con las “expectativas”, lo que “debería ser” (las que tengo sobre mí, los demás, los eventos...)

PROPUESTA PARA LA SEMANA 3

- Como práctica formal: **STOP**. Os envío el audio. Hacedlo 2 veces al día asociándolo con una actividad rutinaria. Sólo se trata de crear una rutina con esta práctica de toma de tierra. No penséis en qué os puede servir sino simplemente hacedla como toma de consciencia, con actitud curiosa de "a ver que hay en mí en este momento"
- Como práctica informal: **aplicad cada día el STOP cuando surja una situación que os resulte desagradable, difícil.**

STOP:

- Paso 1. Observad pensamientos, emociones, sensaciones corporales e impulsos a la acción.
 - Paso 2. "Respirad": Llevad vuestra atención a la respiración
 - Paso 3. Expandid ese movimiento/sensación de la respiración a todo el cuerpo.
- Liberador de hábitos: **Incluid en vuestro día una actividad que recordéis como placentera pero ya no la realizáis**, o una que quisierais hacer y todavía no habéis tomado la iniciativa. No se trata de cosas grandes, pueden ser de corta duración, que sean posibles dentro de la cotidianidad
 - Exploración: Haced una lista de aquello que os saque de vuestro centro, que os produzca estrés, malestar... Si podéis, anotad al lado P, E, SC e IA.