

PLAN DE TALLER

Cultivar la atención plena y la resiliencia para una jubilación satisfactoria

Público objetivo

Los talleres están dirigidos a adultos mayores de 60 años.

Objetivo

Familiarizar a los participantes con las prácticas de atención plena y las técnicas REMIND. Presentar ejercicios prácticos de atención plena para desarrollar resiliencia para una jubilación satisfactoria.

Materiales necesarios

- Asientos cómodos
- cuadernos o papel
- bolígrafos o lápices
- folletos

Tiempo	Tema	Contenido
00:00 – 00:10	Introducción	Bienvenida y presentación (10 min)
00:00 – 00:01		Breve introducción del formador o facilitador (1 min) El formador o facilitador se presenta, su experiencia y rol en el taller.
00:01 – 00:08		Los participantes se presentan (7 min) y comparten su situación familiar, así como los desafíos que enfrentan respecto a la jubilación. Se sugiere que los facilitadores motiven a los participantes a hablar sobre ellos mismos hasta donde se sientan cómodos, brindándoles el tiempo necesario sin apresurarlos. Si es necesario, se recomienda extender la sesión para permitir una conversación más fluida y profunda.



Tiempo	Tema	Contenido
00:08 – 00:10	Presentación de los objetivos y la estructura del entrenamiento (2 min)	Breve descripción de los objetivos del entrenamiento (mindfulness y resiliencia). Distribución de materiales y agenda de.
00:10 – 00:18	Parte teórica: Entendiendo la atención plena y la resiliencia	Definición e importancia (8 min) Definición de mindfulness y resiliencia en el contexto de la jubilación (presentación ppt) Beneficios: manejar el estrés, aceptar el cambio, abordar la soledad (presentación ppt).
00:18 – 00:20		Discusión y reflexión (2 min) Los participantes comparten sus experiencias sobre los desafíos de la jubilación. Pregúntales cómo gestionan actualmente el estrés y los cambios de vida durante la jubilación.
00:20 – 00:50	Habilidades y técnicas prácticas	Técnicas de recordatorio (30 min)
00:20 – 00:22		Descripción general del compromiso consciente, la conciencia plena, la escucha intencional, la aceptación sin prejuicios y la empatía profunda (2 minutos)



Tiempo	Tema	Contenido
		Técnica de diario consciente (15 min)
00:22 – 00:24	Introducción al diario consciente (2 min)	Breve explicación de qué es el diario consciente. Llevar un diario consciente implica escribir de forma reflexiva y en el momento presente para observar pensamientos y emociones sin juzgar. Beneficios para los adultos mayores: alivio del estrés, claridad emocional, autorreflexión, promoción de la resiliencia.
00:24 – 00:25	Preparación para llevar un diario (1 minuto)	Los participantes sacan sus cuadernos (o papel) y un bolígrafo.
00:25 – 00:27	Indicación guiada n.º 1: Gratitude (2 minutos)	Instrucciones: “Comienza escribiendo tres cosas por las que estás agradecido hoy. Pueden ser grandes o pequeñas, lo que se te ocurra”. Anímalos a centrarse en los sentimientos asociados con la gratitud mientras escriben.
00:27 – 00:29	Indicación guiada n.º 2: Observar las emociones (2 minutos)	Instrucciones: “Ahora, reflexiona sobre tu estado emocional actual. Escribe cómo te sientes ahora mismo, sin juzgar”. Anima a los participantes a observar las emociones sin etiquetarlas como “buenas” o “malas”.
00:29 – 00:31	Indicación guiada n.º 3: Reflexión sobre el día (2 minutos)	Instrucciones: “Por último, reflexiona sobre un acontecimiento o momento significativo de tu día. Descríbelo en detalle. ¿Qué notaste? ¿Cómo te sentiste?” Anímalos a centrarse en los detalles sensoriales y sus respuestas internas.



Tiempo	Tema	Contenido
00:31 – 00:34	Escribir en silencio (3 min)	Da a los participantes tres minutos para que sigan escribiendo en función de los pensamientos o sentimientos que surjan. Esto permite la escritura libre y una exploración más profunda.
00:34 – 00:38	Cierre y reflexión (4 min)	Píde a los participantes que reflexionen brevemente sobre cómo se sintieron mientras escribían el diario. Anímalos a que intenten llevar un diario consciente todos los días para lograr la autoconciencia y el equilibrio emocional. Reparte un documento con las pautas detalladas que se indican a continuación. Agradece a los participantes su participación.
	Pautas detalladas para llevar un diario consciente	Crear un espacio tranquilo: - Reserva entre 5 y 10 minutos diarios en un entorno tranquilo, cómodo y sin distracciones. Comienza con respiraciones profundas para conectarte con la tierra. Seguir las indicaciones: - Indicación de gratitud: “¿Por qué estoy agradecido hoy?” - Registro de emociones: “¿Cómo me siento en este momento? ¿Qué emociones estoy experimentando?” - Reflexión diaria: “¿Cuál fue un momento significativo hoy y cómo respondí?” Escribir sin juzgar: - Escribe libremente, sin preocuparte por la gramática ni la estructura. El objetivo es observar tus pensamientos, sentimientos y experiencias sin autocrítica. Estar presente: - Concéntrate en las sensaciones, pensamientos o emociones que surgen en el presente. Evita revivir hechos pasados o preocuparte por el futuro.



Tiempo	Tema	Contenido
		5. La consistencia es clave: • Incentiva a los participantes a escribir en el diario de forma regular para experimentar todos sus beneficios, como el alivio del estrés y una mayor atención plena.
	Sugerencias para llevar un diario consciente para adultos mayores	"¿Qué he aprendido sobre mí mismo en la jubilación?" "¿Cómo puedo aceptar mejor los cambios que estoy afrontando en la vida?" "¿Qué pequeñas alegrías experimenté hoy?"
		Respiración consciente para aliviar el estrés y la calma emocional (10 min)
00:38 – 00:40	Introducción a la respiración consciente (2 min)	Explica brevemente qué es la respiración consciente: centrarse en la respiración para promover la relajación y la presencia. Beneficios para los adultos mayores: reduce el estrés, mejora la concentración, aumenta la calma y apoya el bienestar emocional.
00:40 – 00:41	Preparación para el ejercicio (1 min)	Indica a los participantes que se sienten cómodamente, con los pies apoyados en el suelo y las manos apoyadas en el regazo. Pídeles que cierren suavemente los ojos
00:41 – 00:46	Ejercicio guiado de respiración consciente (5 min)	Paso 1: Concéntrate en la respiración (1 minuto) Paso 2: Establece un ritmo de respiración natural (2 minutos): "Ahora respira de forma natural. Concéntrate en la sensación del aire que entra y sale de tus fosas nasales o en la subida y bajada de su pecho". Paso 3: Profundiza la conciencia (2 minutos): "Presta atención a cómo se siente cada respiración. Observa cualquier sensación en su cuerpo. Si tu mente divaga, vuelve suavemente a concentrarte en tu respiración".

Tiempo	Tema	Contenido
00:46 – 00:47	Reflexión y control corporal (1 min)	Píde a los participantes que se tomen un momento para comprobar cómo se siente su cuerpo después del ejercicio. Anímalos a notar cualquier diferencia en la relajación o la tensión.
00:47 – 00:50	Cierre y estímulo (2 min)	Reflexiona brevemente sobre cómo se puede utilizar la respiración consciente a lo largo del día (por ejemplo, durante momentos de estrés o tensión). Anima a los participantes a practicar esta sencilla técnica a diario, aunque sea durante unos minutos. Reparte documentos que contengan las pautas detalladas a seguir. Agradece a los participantes e invítalos a hacer preguntas si tienen alguna.
	Pautas detalladas para la respiración consciente	Encuentra una posición cómoda: - Siéntate en una silla con los pies apoyados en el suelo o recuéstate. Mantén la espalda recta y las manos apoyadas en el regazo o en los costados. Concéntrate en la respiración: - Cierra suavemente los ojos. Comienza a respirar profundamente, inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Concéntrate en la respiración. Respira naturalmente: - Deja que tu respiración se adapte a un ritmo natural. Concéntrate en el movimiento ascendente y descendente del pecho o en la sensación del aire que entra y sale de tus fosas nasales. Observa las sensaciones sin juzgar: - Mientras respiras, observa cómo se siente tu cuerpo. Si surgen pensamientos, obsérvalos sin juzgarlos y dirige suavemente tu atención hacia tu respiración.

Tiempo	Tema	Contenido
		5. Utiliza la respiración como ancla: Cada vez que tu mente se distraiga, vuelve a centrarte en la sensación de la respiración. Esta práctica ayuda a permanecer presente y a reducir el estrés.
	Consejos para la práctica de la respiración consciente	- Practica diariamente: comienza con 5 minutos al día y aumenta el tiempo gradualmente a medida que te sientas cómodo/a. - Utiliza la respiración para aliviar el estrés: durante momentos de tensión o ansiedad, haz una pausa de un minuto y respira profundamente para calmar la mente y el cuerpo.
00:50 – 01:00	Preguntas y respuestas y resumen (10 min)	Preguntas y respuestas (5 min)
		Tiempo para las preguntas: Los participantes hacen preguntas sobre el material presentado.
		Resumen y conclusión (5 min) Recapitulación de puntos clave: beneficios de la atención plena, herramientas prácticas y técnicas. Fomentar la práctica continua de las técnicas aprendidas y distribuir más recursos.



Consejos adicionales

Crea un ambiente relajado y confortable

Asegúrese de que el entorno sea tranquilo, acogedor y físicamente cómodo para los participantes. Organiza los asientos en círculo para promover la inclusión. Pon música relajante de fondo antes de comenzar la sesión. Un entorno cómodo fomenta la apertura y la concentración, especialmente para los adultos mayores, lo que los hace más receptivos a las prácticas de atención plena.



Consejos adicionales

Utiliza un lenguaje amable, claro y alentador

Habla despacio y con claridad, evitando la jerga. Recuérdales a los participantes que no hay una forma "correcta" o "incorrecta" de practicar la atención plena; el objetivo es que se sientan cómodos en el proceso. Algunos pueden ser nuevos en la atención plena y sentir algo de inseguridad. Darles instrucciones sencillas y de apoyo fortalecerá su confianza.

Respetar el ritmo personal

Anima a los participantes a avanzar a su propio ritmo durante los ejercicios. Explícales que pueden tomarse descansos si lo necesitan y que está bien adaptar la práctica a su nivel de comodidad. Algunos adultos mayores pueden tener limitaciones físicas o emocionales, y reconocer el ritmo personal contribuye a crear un ambiente compasivo y sin prejuicios.

Guía con señales visuales y verbales

Usa instrucciones verbales y ayudas visuales simples, como diagramas de respiración o diapositivas, para guiar a los participantes en ejercicios como la respiración consciente o el registro diario. Demuestra brevemente los ejercicios; el refuerzo visual puede ser muy beneficioso para los adultos mayores, facilitando el aprendizaje y haciéndolo más atractivo.

Incluye ejemplos de la vida cotidiana

Integra ejemplos de cómo se puede aplicar la atención plena en el día a día de los jubilados, como gestionar las emociones en momentos de soledad o ante cambios en la rutina. Relacionar los ejercicios con situaciones de la vida real hace que las prácticas sean más relevantes y útiles, ayudando a los participantes a conectar con el contenido a un nivel personal.

Fomenta la reflexión activa

Al finalizar cada ejercicio, invita a los participantes a reflexionar sobre cómo se sintieron. Haz preguntas como: "¿Notaste algún cambio en cómo te sentías antes y después del ejercicio de respiración?" o "¿Qué descubriste durante el registro?". La reflexión ayuda a reforzar los beneficios de la práctica y permite a los participantes compartir sus experiencias personales, promoviendo una comprensión más profunda.





Sé sensible a las respuestas emocionales

Sé atento a las posibles respuestas emocionales de los participantes, especialmente cuando se toquen temas como el estrés, la soledad o el cambio. Recuérdales que es normal experimentar distintas emociones durante los ejercicios de atención plena. Los adultos mayores pueden estar atravesando transiciones importantes en su vida, y un enfoque compasivo y de apoyo les ayudará a sentirse seguros si surgen emociones intensas.

Proporciona materiales para llevar a casa

Ofrece a los participantes folletos sencillos que resuman los ejercicios y consejos abordados en el taller. Incluye indicaciones y sugerencias para que puedan continuar con la práctica de la atención plena en casa. Contar con algo tangible para llevarse refuerza el aprendizaje y motiva a los participantes a seguir practicando más allá de la sesión.

Dedica tiempo para preguntas y aclaraciones

Reserva un momento para preguntas y aclaraciones, no solo al final de la sesión, sino también durante los ejercicios. Invita a los participantes a pedir explicaciones cuando lo necesiten y sé paciente con las respuestas. Los adultos mayores pueden requerir más tiempo para procesar la información nueva, y tener la oportunidad de hacer preguntas facilita una sesión más interactiva y efectiva.

Fomenta una comunidad de apoyo

Anima a los participantes a conectarse entre ellos y a compartir sus experiencias de atención plena, si se sienten cómodos. Promueve un sentido de comunidad permitiéndoles tiempo para intercambiar en parejas o en grupos pequeños. Las conexiones sociales enriquecen la experiencia del taller y ayudan a crear un entorno de aprendizaje acogedor, especialmente valioso para los adultos mayores que pueden estar lidiando con el aislamiento.

