

PLAN DE TALLER

EXPLORACIÓN CONSCIENTE DE OBJETOS COTIDIANOS

Público objetivo

Los talleres están dirigidos a adultos de 40 a 65 años, con foco en adultos mayores que sufren estrés postraumático debido a la pandemia de COVID-19.

Objetivo

Cultivar la conciencia del momento presente y el compromiso sensorial a través de la exploración consciente de objetos cotidianos, mejorando así el bienestar emocional de los participantes y reduciendo el estrés.

Materiales necesarios

Objetos cotidianos, como:

- Un bolígrafo
- Una piedra
- una fruta
- Música (opcional, para crear un ambiente tranquilo)

Tiempo	Tema	Contenido
0:00 - 00:10	Introducción	Bienvenida y presentación (10 min)
		Breve introducción del formador
	Rompehielos rápido	Los participantes se presentan (nombre, experiencia con las técnicas REMIND) y comparten un objeto que encuentran interesante o significativo de su vida diaria.



Tiempo	Tema	Contenido
		Presentación de Objetivos y Estructura del taller (5 min.)
		Presentar los objetivos y la estructura de los talleres.
0:10 - 00:20	Teoría antecedentes	Parte teórica (10 min.)
		Concepto de atención plena • ¿Qué es la atención plena? • Beneficios del mindfulness para el bienestar mental y emocional
		Introducción a la exploración consciente • Explicación de la técnica • Beneficios especialmente para adultos de 45 a 65 años o más (por ejemplo, reducción del estrés, mejor compromiso sensorial, bienestar emocional)
00:20 - 00:50	Exploración consciente	Guía paso a paso
		Preparación (5 minutos) • Distribuye pequeños objetos cotidianos (opciones: una piedra, una pieza de fruta, un bolígrafo, etc.) • Asegúrate de que todos estén sentados cómodamente.



Tiempo	Tema	Contenido
		Práctica guiada (25 minutos) • Paso 1: Observación visual (5 minutos) ◦ Observa el objeto de cerca; presta atención a los colores, formas y texturas. • Paso 2: Exploración táctil (5 minutos) ◦ Cierra los ojos, siente el peso, la textura y la temperatura del objeto. • Paso 3: Olor (5 minutos) ◦ Si es apropiado, huele el objeto y observa los olores. • Paso 4: Sonido (5 minutos) ◦ Acerca el objeto al oído y escucha si se producen sonidos al manipularlo. • Paso 5: Reflexión (5 minutos) ◦ Piensa en el origen y el propósito del objeto; observa cualquier pensamiento o emoción que surja.
00:50 – 00:55	Reflexión y discusión en grupo	Intercambio grupal (5 minutos)
		• Anima a los participantes a compartir sus experiencias y observaciones. Comentad cualquier idea o sentimiento sorprendente que haya surgido.



Tiempo	Tema	Contenido
00:55 – 01:00	Preguntas y respuestas y resumen	Preguntas (5 min.)
		Tiempo para preguntas Abordar cualquier pregunta o inquietud sobre la práctica o sus beneficios.
		Resumen Resumir los puntos clave. Proporcionar sugerencias para incorporar la exploración consciente en la vida diaria.



Consejos adicionales

Establecer una buena relación

Al compartir tu experiencia, incluye una historia o anécdota personal relacionada con la atención plena. Esto puede ayudar a que los participantes se sientan más conectados y comprometidos desde el principio.

Establezca una atmósfera tranquila

Comienza con un momento de silencio o un breve ejercicio de respiración para establecer un tono consciente para la sesión. Esto puede ayudar a los participantes a relajarse y estar más presentes.

Fomentar la apertura

Invita a los participantes a compartir no solo su experiencia con la alimentación consciente, sino también sus expectativas para la sesión. Esto puede ayudar a identificar objetivos comunes y adaptar la sesión en función de ellos.

Involucrar a todos los participantes

Haz preguntas abiertas para asegurarte de que más participantes contribuyan. Por ejemplo, "¿Qué crees que sucede cuando comemos sin prestar atención?" o "¿Cómo te sientes después de una comida cuando has estado distraído?"

Reconocer todas las respuestas

Demuestra tu agradecimiento por cada aportación, ya sea de participantes con experiencia o de quienes son nuevos en la práctica. Esto fomenta un entorno de apoyo e inclusión.

Vincular a la vida cotidiana

Ofrece ejemplos prácticos de cómo se puede aplicar la alimentación consciente en situaciones cotidianas (por ejemplo, durante el desayuno, mientras comes un refrigerio o en situaciones sociales). Esto ayuda a los participantes a comprender cómo integrarlo en sus propias rutinas.



<https://www.facebook.com/sunintheageEU>



www.sunintheage.eu



Co-funded by
the European Union