

El arte de beber té con atención plena

Público objetivo

Los talleres están dirigidos a adultos de 40 a 65 años, con atención a los adultos mayores afectados por estrés postraumático debido a la pandemia de COVID-19.

Objetivo

Proporcionar a los participantes una comprensión de la atención plena a través de la práctica de beber té de manera consciente. Enseñarles habilidades prácticas para usar el consumo de té como una herramienta para la relajación, la autoconciencia y el equilibrio emocional.

Materiales necesarios

- Platos con diferentes muestras de alimentos saludables (frutas, frutos secos)
- Taza y tetera
- Diferentes tipos de té para probar
- Música (opcional, para crear un ambiente tranquilo)

Tiempo	Tema	Contenido
00:00 - 00:10	Introducción	Bienvenida y presentación (10 min)
		Introducción del facilitador (2 min) El facilitador se presenta y comparte sus antecedentes y experiencia con la atención plena y el consumo de té.
		Presentación del participante (3 min) Cada participante se presenta brevemente, comparte su nombre y cualquier experiencia previa con la atención plena o rituales de té. Esto ayuda a crear una conexión y un entorno de apoyo. Los participantes también pueden mencionar su tipo de té favorito.



Tiempo	Tema	Contenido
		Presentación de los objetivos del taller: visión general (5 min): • Explicar el propósito del taller. Experimentar la atención plena a través del consumo de té y cómo esta práctica puede integrarse en la vida diaria (rutina matutina, como descanso en el trabajo u otro, etc.). • Distribución de materiales Reparte materiales como diferentes tipos de té (hojas sueltas o bolsitas), tazas, servilletas y quizás un pequeño refrigerio (como una galleta) para complementar la experiencia del té. Incentiva a los participantes a involucrar todos sus sentidos durante el taller.
00:10 - 00:25	Teoría	Entendiendo el consumo consciente de alcohol (15 min.)
		Definición e importancia del consumo consciente de té (5 min)
		Definición Explica que beber té de manera consciente es una forma de práctica de atención plena en la que el enfoque se centra en estar completamente presente durante el acto de preparar y consumir el té. Implica involucrar todos los sentidos y ser consciente de cada aspecto de la experiencia, desde el sonido del agua hirviendo hasta el sabor del té. Importancia del ritual consciente: resalta cómo beber té de manera consciente puede servir como un ritual diario que ayuda a las personas a estabilizarse y brindar un momento de calma en medio del caos de la vida cotidiana. Práctica accesible: enfatiza que esta práctica es fácil de incorporar a cualquier rutina. No requiere mucho tiempo ni habilidades especiales, lo que la convierte en una forma de practicar la atención plena con regularidad. Equilibrio emocional: analiza cómo esta práctica también puede servir como un momento para reflexionar sobre uno mismo, ofreciendo una oportunidad para la regulación emocional y la autorreflexión.



Tiempo	Tema	Contenido
		Beneficios de beber té de manera consciente (5 min)
		• Como se mencionó anteriormente, el acto de reducir la velocidad y concentrarse en el consumo de té puede reducir el estrés y la ansiedad, ayudando a los participantes a sentirse más centrados y relajados. • Explica cómo la práctica de beber té de manera consciente agudiza la atención, permitiendo a las personas trasladar este enfoque mejorado a otras áreas de su vida. • Destaca cómo interactuar con los aspectos sensoriales del consumo de té puede ayudar a las personas a estar más en sintonía con sus emociones, lo que facilitará el manejo de sus respuestas emocionales. • Analiza cómo apreciar los orígenes del té y los elementos naturales involucrados en el proceso puede fomentar una conexión más profunda con el medio ambiente y un sentido de gratitud por los placeres simples. • Enfatiza cómo beber té de manera consciente alienta a los participantes a escuchar sus cuerpos y estar presentes en la experiencia física, fomentando una conexión mente-cuerpo más fuerte. • Señala que la práctica regular de beber té de manera consciente puede ayudar a cultivar la atención plena como hábito, contribuyendo al bienestar general.



Tiempo	Tema	Contenido
		Discusión y reflexión (5 min)
		Los participantes comparten sus experiencias • Invita a los participantes a compartir sus pensamientos o experiencias iniciales con la atención plena o el consumo de té. ¿Han intentado alguna vez incorporar la atención plena a sus actividades diarias? ¿Cómo se sintieron? • Escucha atentamente y valida sus experiencias. Anime a los demás a compartir, creando un espacio abierto para el debate y sin prejuicios. Esto ayuda a que los participantes se sientan conectados y apoyados. Algunas preguntas a la audiencia para fomentar la participación. • Pregunta 1: "¿Cómo sueles beber té o café durante el día? ¿Lo bebes con prisas o saboreas la experiencia?" Esta pregunta anima a los participantes a reflexionar sobre sus hábitos actuales y prepara el terreno para contrastar su experiencia habitual con el consumo consciente de té. • Pregunta 2: "¿Puedes pensar en un momento en el que te hayas sentido plenamente presente y concentrado en una actividad sencilla? ¿En qué se diferencia esa experiencia de los momentos en los que te distrajiste?" Esto ayuda a los participantes a establecer paralelismos entre experiencias pasadas de atención plena y lo que experimentaron durante el consumo de té de forma consciente. • Pregunta 3: "¿Qué aspectos de la atención plena te resultan desafiantes y cómo crees que una práctica simple como beber té podría ayudarte a superar estos desafíos?" Esta pregunta tiene como objetivo identificar los posibles obstáculos que enfrentan los participantes y los alienta a considerar cómo el consumo consciente de té podría abordar esos desafíos.

Tiempo	Tema	Contenido
00:25-00:50	Práctica	Técnica de consumo consciente de té (25 min)
		Elegir un té y preparar el ambiente (10 min):
		Selección de té Proporciona una breve introducción a los diferentes tipos de té (verde, negro, de hierbas, etc.) y sus propiedades. Anima a los participantes a elegir un té que esté de acuerdo con su estado de ánimo o emocional. Ejemplo: si alguien se siente estresado, puede optar por una infusión calmante como la manzanilla. Si busca energía, el té verde puede ser una mejor opción. Creando un ambiente consciente Analiza cómo el ambiente puede influir en la experiencia de atención plena. Sugiere crear un espacio tranquilo, tal vez con una iluminación suave, música tranquila o incluso una vela. Actividad: Pide a los participantes que adapten su entorno si es posible (luces atenuadas, reproducir música suave) para mejorar la experiencia de atención plena.
		Preparación (5 min)
		Guía a los participantes a través del proceso de preparación. Anímalos a estar plenamente presentes en cada paso: • Observa el vapor que sube del agua caliente. • Inhala el aroma de las hojas de té. • Observa el color del té mientras se prepara.

Tiempo	Tema	Contenido
		Beber (10 min)
		Guía a los participantes a través del acto de beber té de manera consciente: • Vista: observa el color y la claridad del té. • Olor: respira profundamente, inhalando el aroma antes de tomar un sorbo. • Toque: siente el calor de la taza en tus manos. • Sabor: toma un sorbo lentamente, dejando que el té se deslice por tu lengua. Presta atención a los diferentes sabores y sensaciones. • Sonido: si es relevante, observa los sonidos sutiles asociados con el consumo de té, como el de la taza al colocarse sobre la mesa. • Silencio: durante esta parte de la sesión, fomenta el silencio para permitir que los participantes se sumerjan completamente en la experiencia. Después de cada sorbo, guía a los participantes para que hagan una pausa, reflexionen y observen cualquier pensamiento o sentimiento que surja.

Tiempo	Tema	Contenido
		Aplicaciones para la atención plena
		My Tea Pal es una aplicación integral diseñada específicamente para los amantes del té que desean explorar el mundo del té y al mismo tiempo incorporar la atención plena a su rutina de consumo de té. Ofrece una variedad de funciones que satisfacen tanto a los principiantes como a los bebedores de té experimentados, lo que permite a los usuarios profundizar su apreciación y comprensión del té a través de prácticas de atención plena. https://myteapal.com/app/ La aplicación Calm, aunque es conocida principalmente por sus prácticas de meditación y atención plena, también incluye actividades conscientes como comer y beber de manera consciente. Puedes adaptar estas técnicas para beber té, y la aplicación ofrece música relajante y sonidos de la naturaleza para mejorar tu experiencia. https://www.calm.com/ La aplicación Smiling Mind ofrece programas de atención plena que se pueden aplicar fácilmente a actividades como beber té. Es fácil de usar y ofrece una variedad de prácticas de atención plena, que incluyen escaneos corporales y ejercicios de respiración, para profundizar su experiencia consciente con el té. https://www.smilingmind.com.au/ Simple Habit ofrece ejercicios breves de mindfulness, incluidos aquellos centrados en actividades cotidianas como beber té. Las sesiones breves de la aplicación son ideales para integrar la atención plena en tu rutina diaria sin requerir mucho tiempo. https://www.simplehabit.com/
00:50-01:00		Sesión de preguntas (10 min.)
		Abre el espacio para cualquier pregunta que los participantes puedan tener sobre la práctica de beber té con atención plena, sobre la atención plena en general o sobre cómo incorporar esta práctica en su vida diaria.

Tiempo	Tema	Contenido
		Reflexión personal (5 min.)
		Pide a los participantes que reflexionen sobre su experiencia durante el ejercicio. ¿Qué pensamientos o emociones surgieron? ¿Notaron algún cambio en su estado de ánimo o nivel de conciencia? Invítalos a compartir en un entorno sin prejuicios. La experiencia de cada persona es única y valiosa. Discusión sobre los beneficios Analiza los beneficios psicológicos y emocionales de beber té de manera consciente como: • Reducción del estrés: Al centrarse en el momento presente, los participantes pueden reducir la ansiedad y el estrés. • Una mayor conciencia al beber té de manera consciente puede aumentar la autoconciencia, ayudando a las personas a conectarse con sus emociones y pensamientos internos. • El equilibrio emocional a través del acto de disminuir la velocidad y estar presente puede promover la regulación emocional, facilitando la gestión de emociones desafiantes.
		Resumen y conclusiones (5 min.)
		Fomento: Enfatiza la importancia de continuar con la práctica más allá del taller. Beber té de manera consciente puede ser una forma sencilla pero profunda de incorporar la atención plena en la vida cotidiana. Recursos: Proporciona recursos adicionales, como recomendaciones de libros, aplicaciones de atención plena o sitios web donde los participantes puedan explorar más a fondo. Considera entregar una guía sencilla o una lista de verificación para beber té de manera consciente que los participantes puedan utilizar en casa. Cierre: Agradece a los participantes por su tiempo y compromiso, y ánimalos a reflexionar sobre cómo esta práctica podría integrarse en sus rutinas diarias.



Consejos adicionales

Crea un espacio seguro

Fomentando la apertura y garantizando que todos se sientan cómodos compartiendo sus pensamientos y experiencias sin ser juzgados.

Utiliza señales visuales y auditivas

La música suave o los sonidos de la naturaleza pueden mejorar el ambiente. Los recursos visuales, como imágenes de plantaciones de té o del proceso de elaboración, también pueden enriquecer la experiencia.

Incorporar elementos sensoriales

Considera traer distintos tipos de tés para que los participantes los toquen y huelan antes de prepararlos. Esto puede profundizar su conexión sensorial con la práctica.

Haz un seguimiento

Anima a los participantes a reflexionar sobre su experiencia un día o dos después del taller y considera organizar una sesión de seguimiento para brindar orientación adicional o discutir la integración a largo plazo de las prácticas de atención plena.

Organiza los materiales del té.

Dispón las tazas, teteras y hojas de té de manera estéticamente agradable. Esto ayuda a que los participantes se sientan bienvenidos y relajados, creando un ambiente propicio para una experiencia consciente.

Pide a los participantes que respiren profundamente varias veces

Sugiere que dejen atrás cualquier distracción antes de ingresar al espacio del taller. Indica que apaguen o silencien sus teléfonos para estar completamente presentes.

Guía suavemente a los participantes a través de cada uno de sus sentidos.

Por ejemplo, pídeles que observen el color del té, escuchen el sonido del vertido y saboreen el gusto y la calidez del té en la boca.



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



www.sunintheage.eu



Co-funded by
the European Union



Consejos adicionales



Sun in the Age

Presenta diferentes tipos de té.

Incluye variedades como té verde, negro, herbal, oolong, etc., y explica cómo cada tipo puede ofrecer una experiencia sensorial y de atención plena diferente. Puedes proporcionar pequeñas muestras para que los participantes exploren las diferencias en sabor, aroma y color..

Presenta un ejercicio de alimentación consciente junto con la ingesta de té

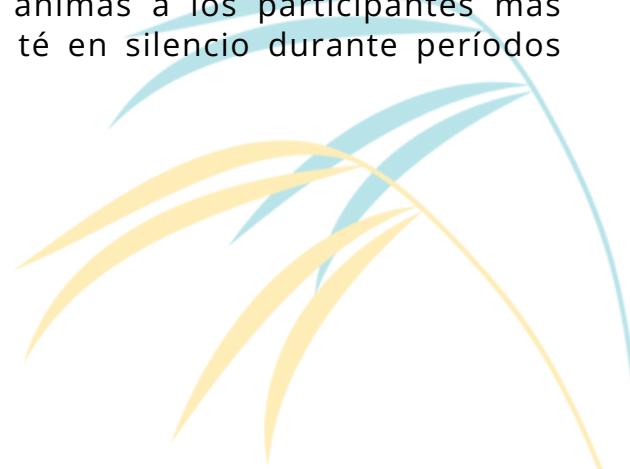
Ofrece un refrigerio pequeño y sencillo (como una galleta o una pieza de fruta) y guía a los participantes para que lo coman con atención, centrándose en la textura, el sabor y el proceso de masticación. Explora cómo el refrigerio interactúa con el té, guiando a los participantes para que noten cómo los sabores se complementan o contrastan entre sí.

Después del ejercicio de beber té, ofrece a los participantes unos minutos de reflexión en silencio

Anímales a concentrarse en cómo se sienten, tanto física como emocionalmente, y a notar cualquier cambio en su estado mental.

Reconoce que los participantes pueden tener distintos niveles de experiencia con la atención plena

Ofrece opciones para aquellos a quienes les resulte difícil (por ejemplo, períodos de concentración más cortos o indicaciones) mientras animas a los participantes más experimentados a profundizar su práctica bebiendo té en silencio durante períodos más prolongados.



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



www.sunintheage.eu



Co-funded by
the European Union