AUTOCUIDADO

TALLER AUTOCUIDADO EMOCIONAL

PARA **MADRES** QUE SE QUIEREN

SERGIO PALLÁS SANZ - PSICÓLOGO ESPECIALISTA EN MILDFULNESS E INTELIGENCIA EMOCIONAL

12 Y 19 DE MARZO
10 A 11:30
ONLINE

Inscripción
GRATUITA
http://bit.ly/2OjUT0r

#FAMILIASEDUCADORAS
#EDUCACIÓNPÚBLICA

ORGANIZA

SUBVENCIONA

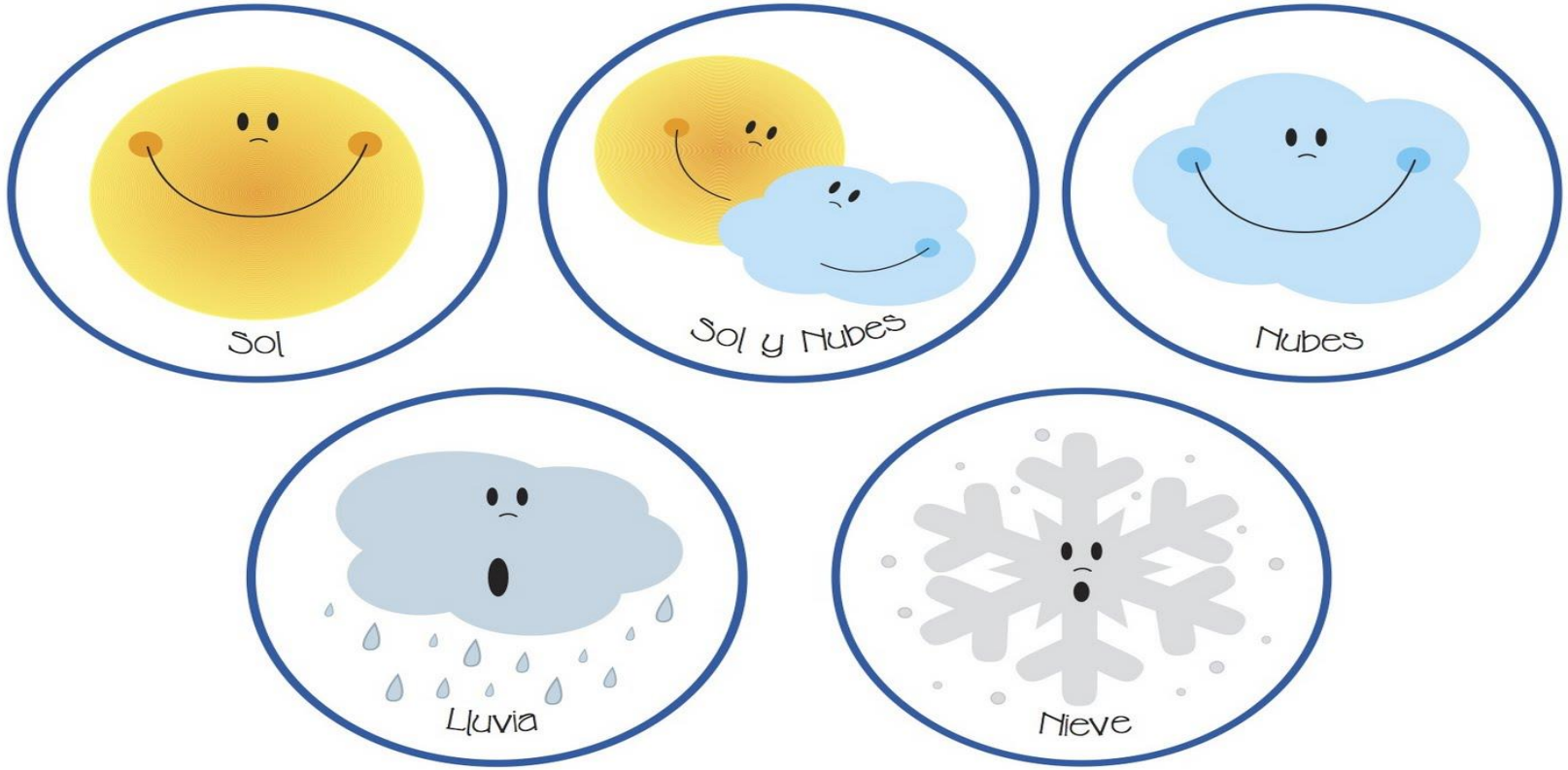
Junta de Andalucía
Consejería de Educación y Deporte

IMPARTE

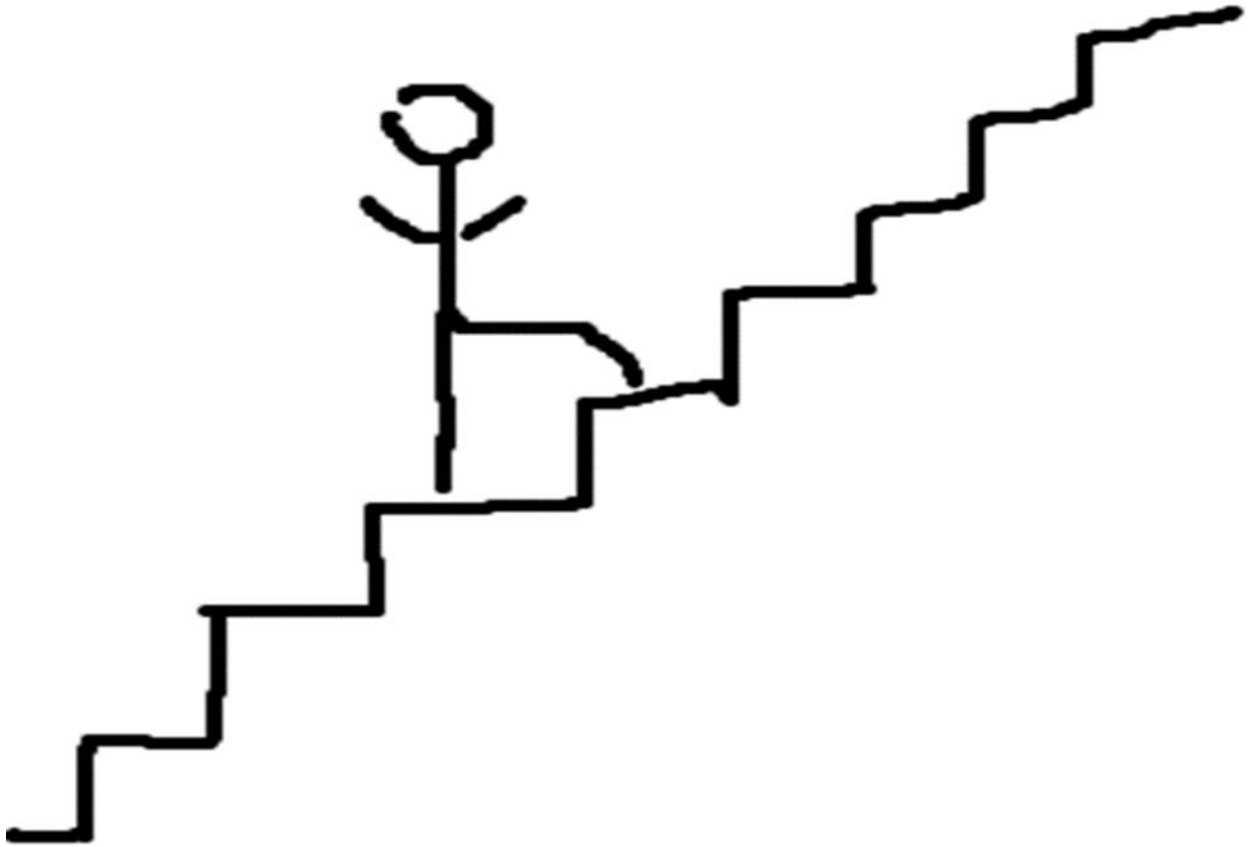
- SERGIO PALLÁS SANZ
- LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
- MÁSTER PSICOLOGÍA INFANTO - JUVENIL
- EXPERTO EN TERAPIAS CONTEXTUALES
- EXPERTO EN EDUCACIÓN CONSCIENTE Y MINDFULNESS
- Nº COLEGIADO AO07820

Actívate
Centro de Psicología

¿CÓMO ESTÁIS JUSTO AHORA MISMO?



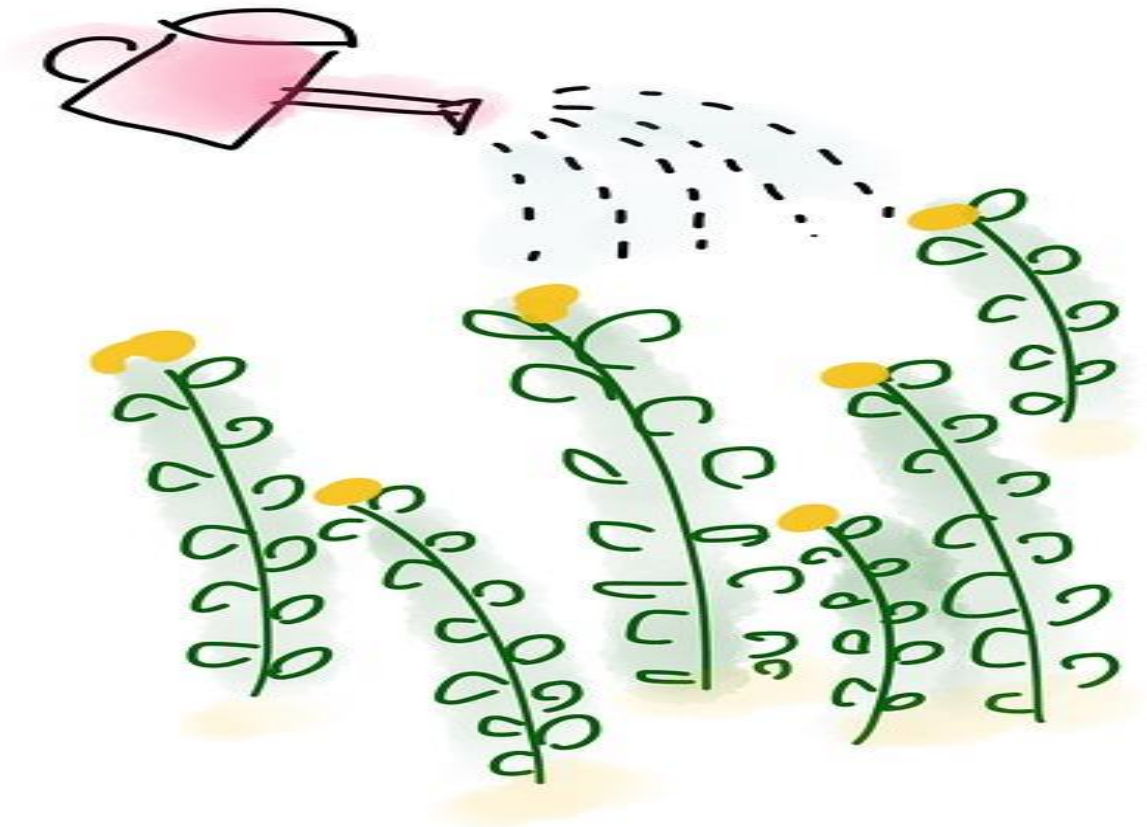
¿HAS DADO ALGÚN PEQUEÑO PASO ESTA SEMANA?



ESTAMOS ENTRENANDO HABILIDADES

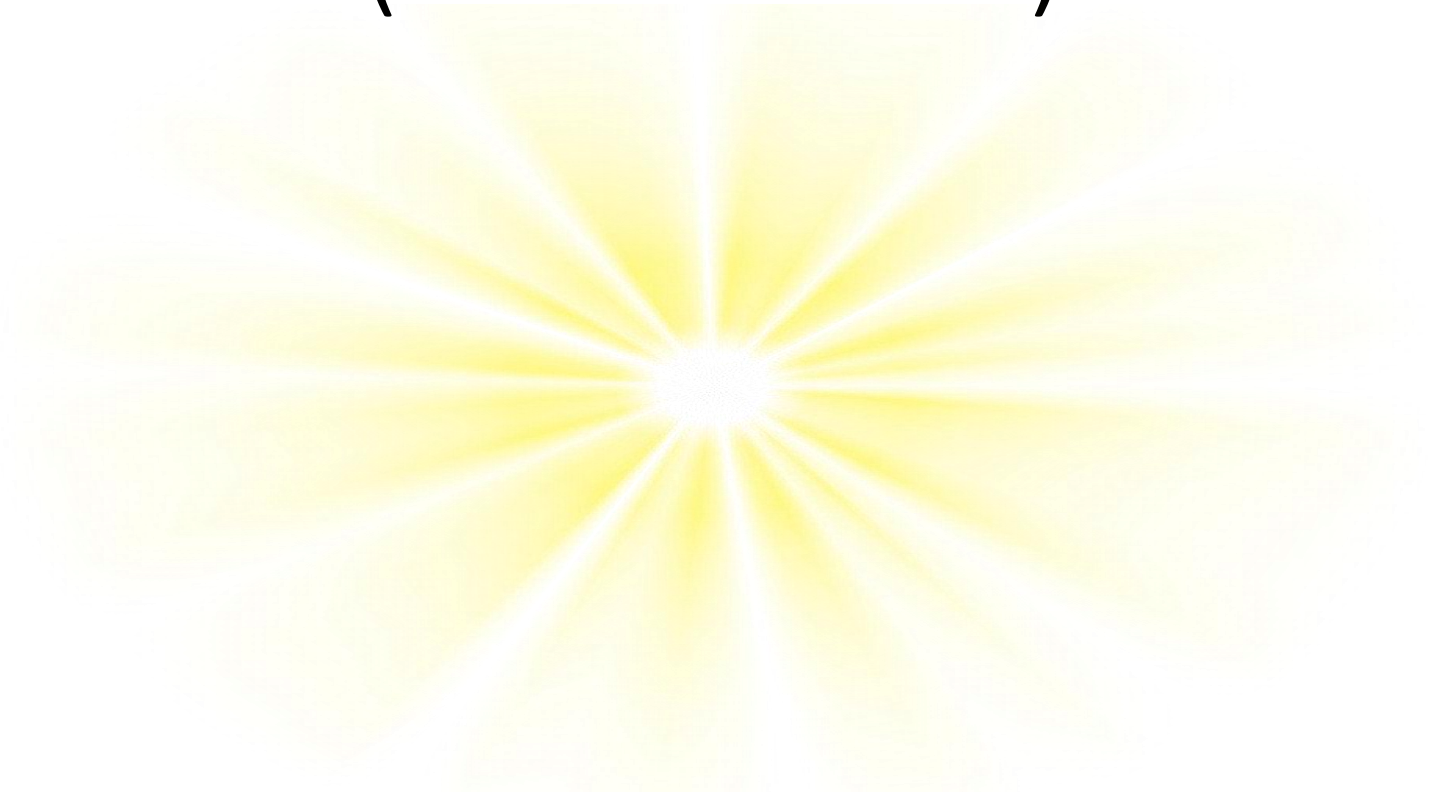
PRACTICAR LA OBSERVACIÓN

CULTIVAR LA PACIENCIA



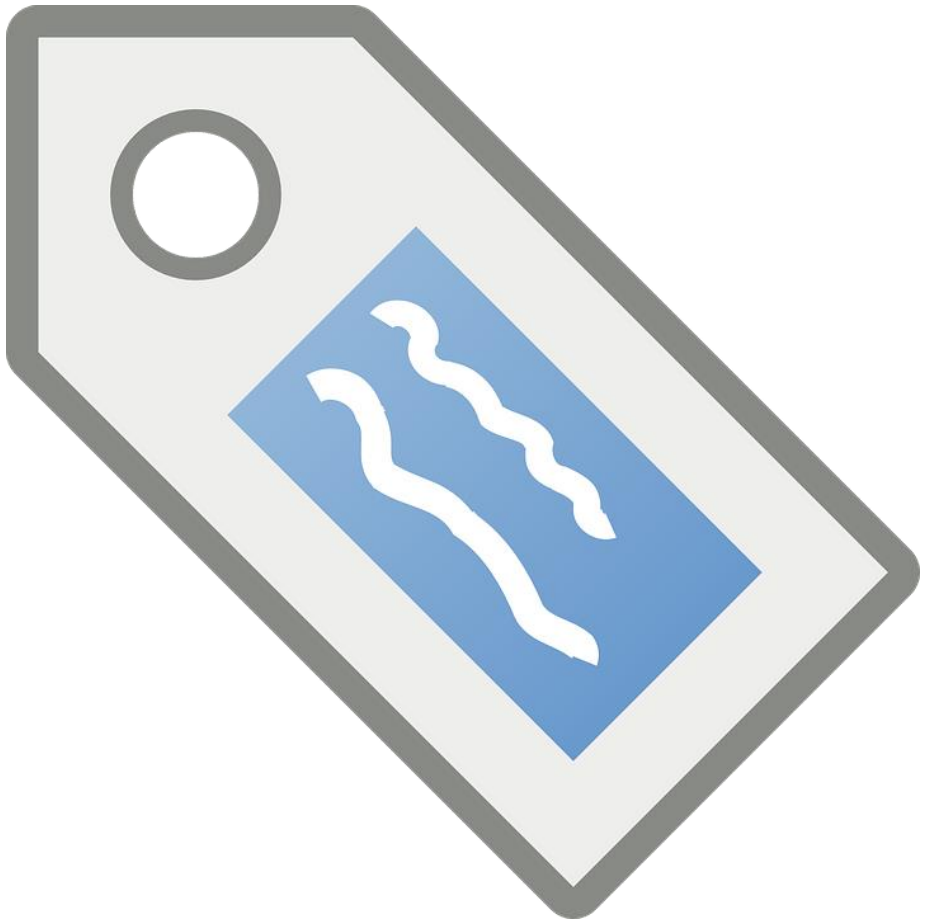
ETIQUETAR Y DESCRIBIR

LA VIDA ES UNA CHISPA ENTRE DOS OSCURIDADES ETERNAS
(Alan Watts)



ETIQUETAR Y DESCRIBIR

- LAS PALABRAS NOS PUEDEN AYUDAR A ORGANIZAR Y DAR SENTIDO A TODO LO QUE SENTIMOS.
- PONER NOMBRE A TODO LO QUE SENTIMOS PUEDE REDUCIR EL RITMO DE ESA EXPERIENCIA
- PERMITE DISTANCIARNOS DE LA EXPERIENCIA



ETIQUETAR Y DESCRIBIR

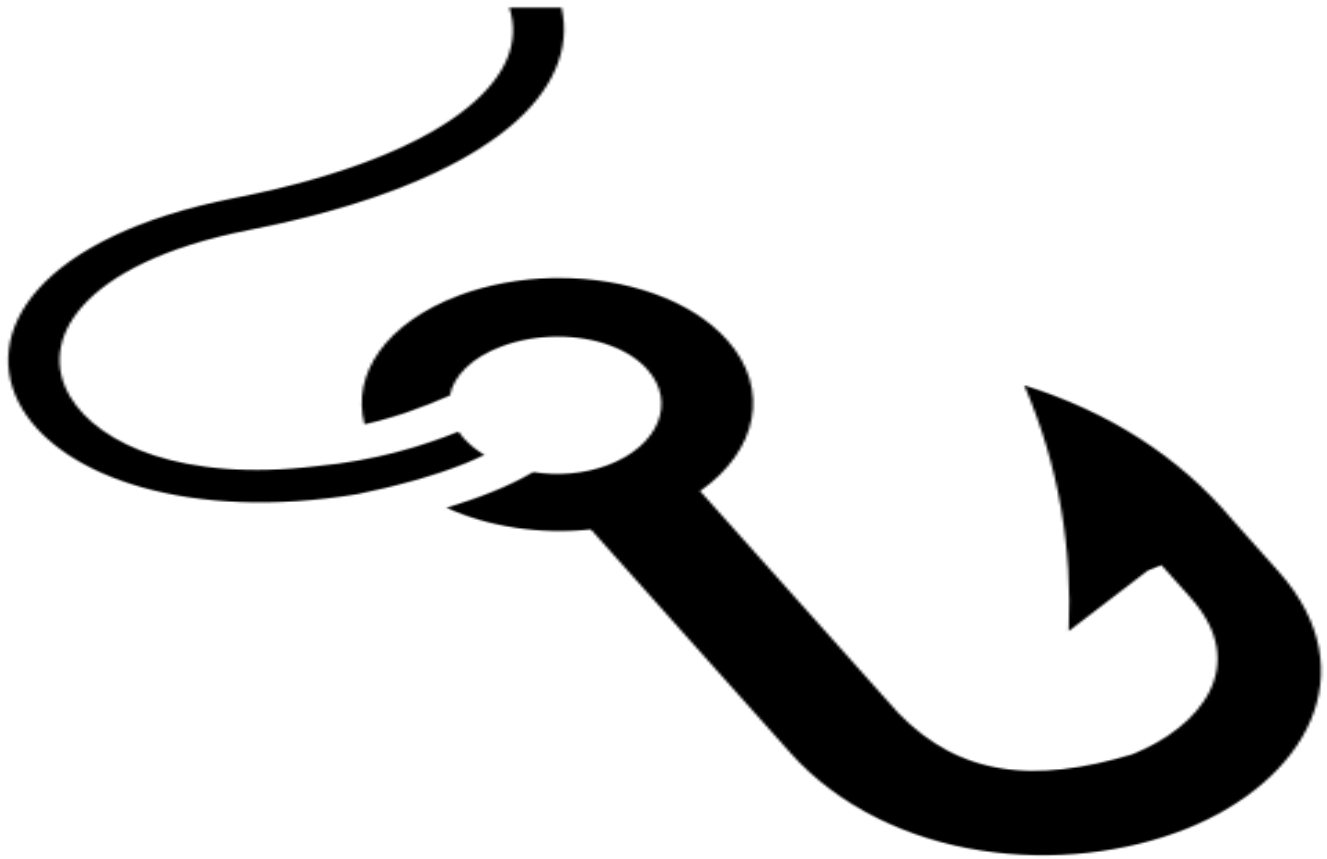
- OBSERVA Y DESCRIBE. ¿QUÉ ES LO QUE TE LLEVA A ESTAR ESTRESADA, ANSIOSA, PREOCUPADA? ¿QUÉ SENSACIONES, PENSAMIENTOS, EMOCIONES, IMPULSOS ESTAS EXPERIMENTANDO?
- PENSAMIENTOS
- EVALUACIONES
- SENSACIONES
- EMOCIONES
- RECUERDOS
- IMÁGENES
- …

ETIQUETAR Y DESCRIBIR

- VEO A MI HIJA EN PIJAMA
- ESTOY PENSANDO QUE LLEGARÉ TARDE OTRA VEZ,
- NOTO MUCHA TENSIÓN EN EL CUERPO,
- ME DOY CUENTA DE UNA SENSACIÓN DE FALTA DE AIRE,
- NOTO EL IMPULSO DE GRITARLE Y VESTIRLA A LA FUERZA

- ESTOY EN CASA Y ME ACUERDO DE LA REUNIÓN DE MAÑANA
- ESTOY PENSANDO QUE NO SALDRÁ BIEN
- ME ESTOY SINTIENDO PREOCUPADA
- NOTO EL PULSO ACELERADO
- NOTO UN NUDO EN LA GARGANTA
- ME ESTOY SINTIENDO MUY INQUIETA
- …

LOS PENSAMIENTOS SON COMO UN…



HOJAS EN LA CORRIENTE

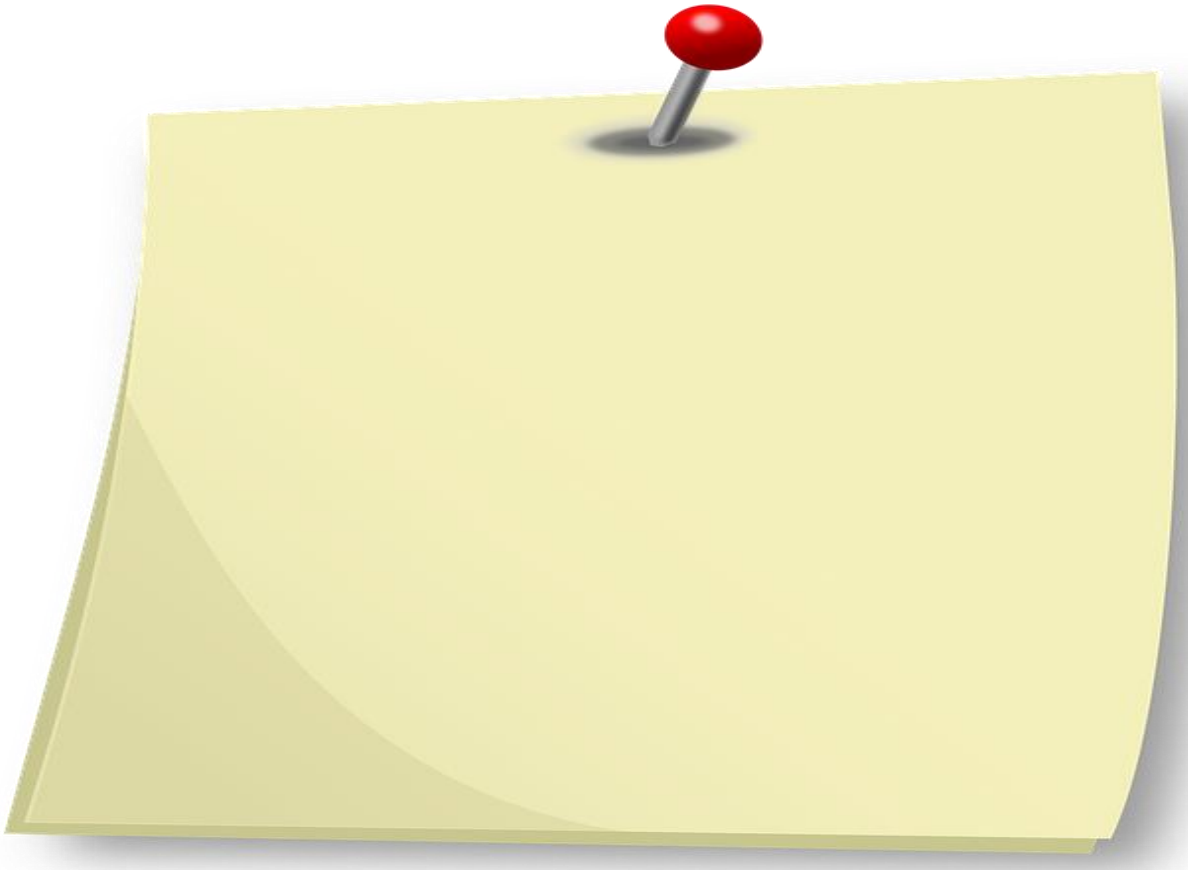
PONLE NOMBRE A TU MENTE Y AGRADECE SUS CONSEJOS

- YA ESTÁ AQUÍ DOÑA CATASTROFISTA:
- **TÍTULO DE LA PELÍCULA**: LA REUNIÓN
- **ACTRIZ PRINCIPAL**: SALDRÁ HORRIBLE
- **ACTRICES DE REPARTO**: SENSACIÓN DE FALTA DE AIRE Y PULSO ACELERADO
- **CON LA COLABORACIÓN ESTELAR**: GANAS DE LLAMAR Y DECIR QUE ME ENCUENTRO MAL
- ¡GRACIAS MENTE POR TUS SABIOS CONSEJOS!

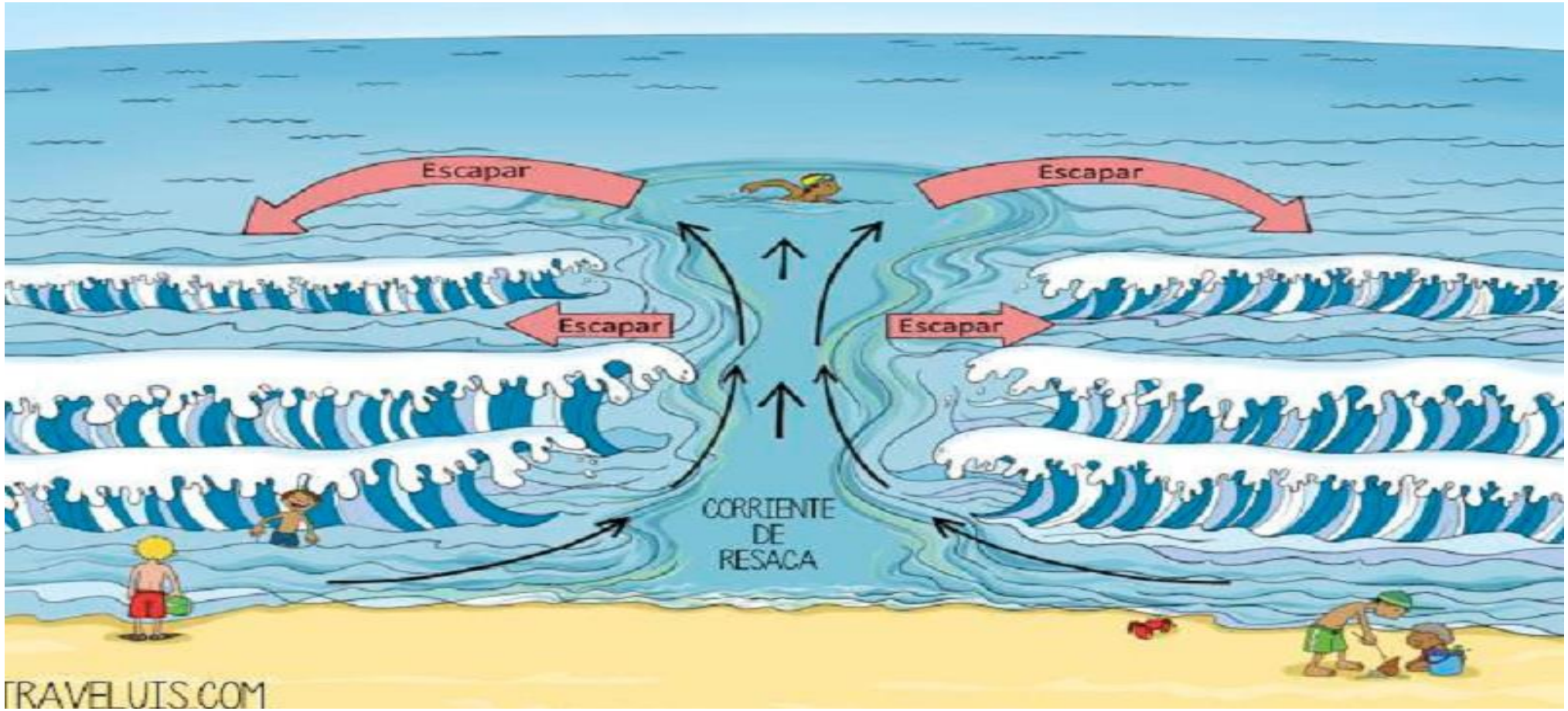
3 RESPIRACIONES PROFUNDAS

¿PUEDO HACER ALGO AHORA MISMO PARA ESTAR UN 10% MEJOR?

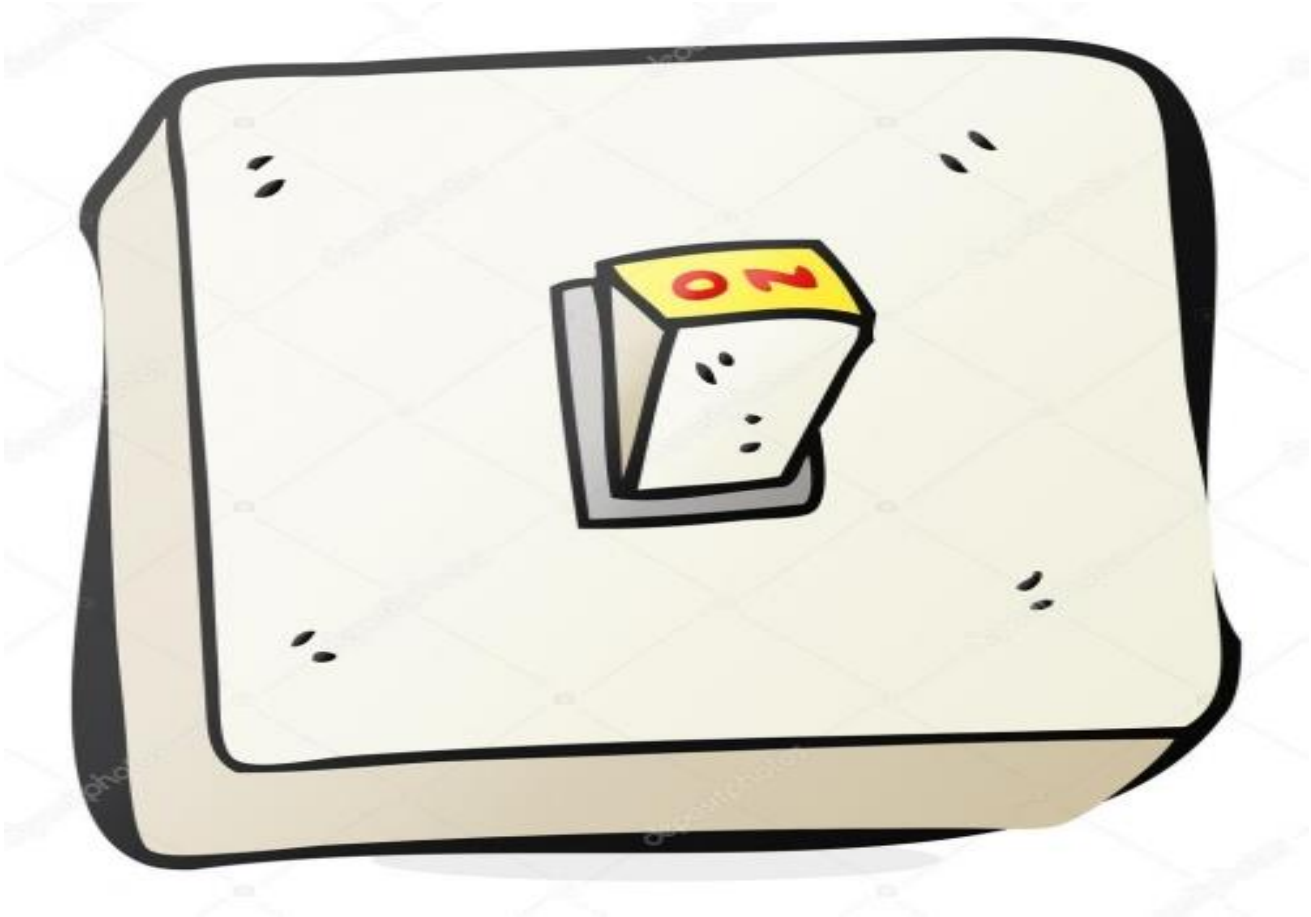
ANOTA UN PENSAMIENTO ALGO DIFÍCIL Y… OBSERVA QUE OCURRE



LUCHAR CONTRA LA CORRIENTE



APAGAR EL INTERRUPTOR



PERMITIR

DECIR “SI”

¿QUÉ OCURRE?
¿QUÉ TIENES GANAS DE HACER?

ACEPTACIÓN, TOLERANCIA, RESIGNACIÓN

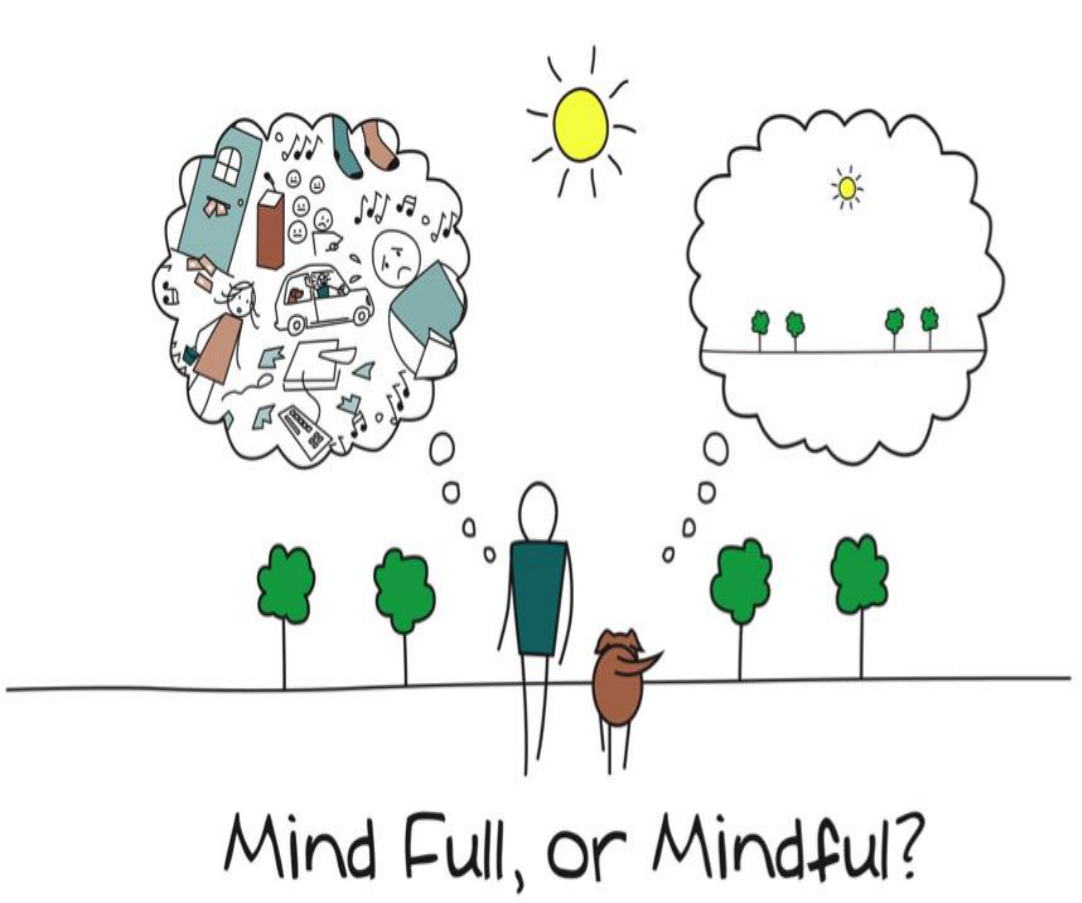
- **<u>TOLERANCIA</u>**: DEJAMOS QUE UNA SITUACIÓN SUCEDA HASTA QUE TERMINE. HAY UNA SUTIL RESISTENCIA. “AGUANTARÉ”
- **<u>RESIGNACIÓN</u>**: ESTAR FRENTE LA SITUACIÓN DE FORMA PASIVA “QUE REMEDIO”. HAY RESISTENCIA
- **<u>ACEPTACIÓN</u>**: TOMAR AQUELLO QUE SE NOS OFRECE TAL Y COMO ES, SIN DEFENDERNOS. IMPLICA UNA ACTITUD ACTIVA, VITAL

ACEPTAR: ABRIR TODAS LAS VENTANAS DE TU CASA Y PERMITIR QUE LA LUZ Y EL AIRE FRESCO ENTREN DONDE ANTES ESTABA OSCURO Y CERRADO

3 RESPIRACIONES PROFUNDAS

ATENCIÓN PLENA

- OBSERVAR NUESTRA EXPERIENCIA TAL Y COMO ES, MOMENTO A MOMENTO, SIN JUZGAR, CON CURIOSIDAD

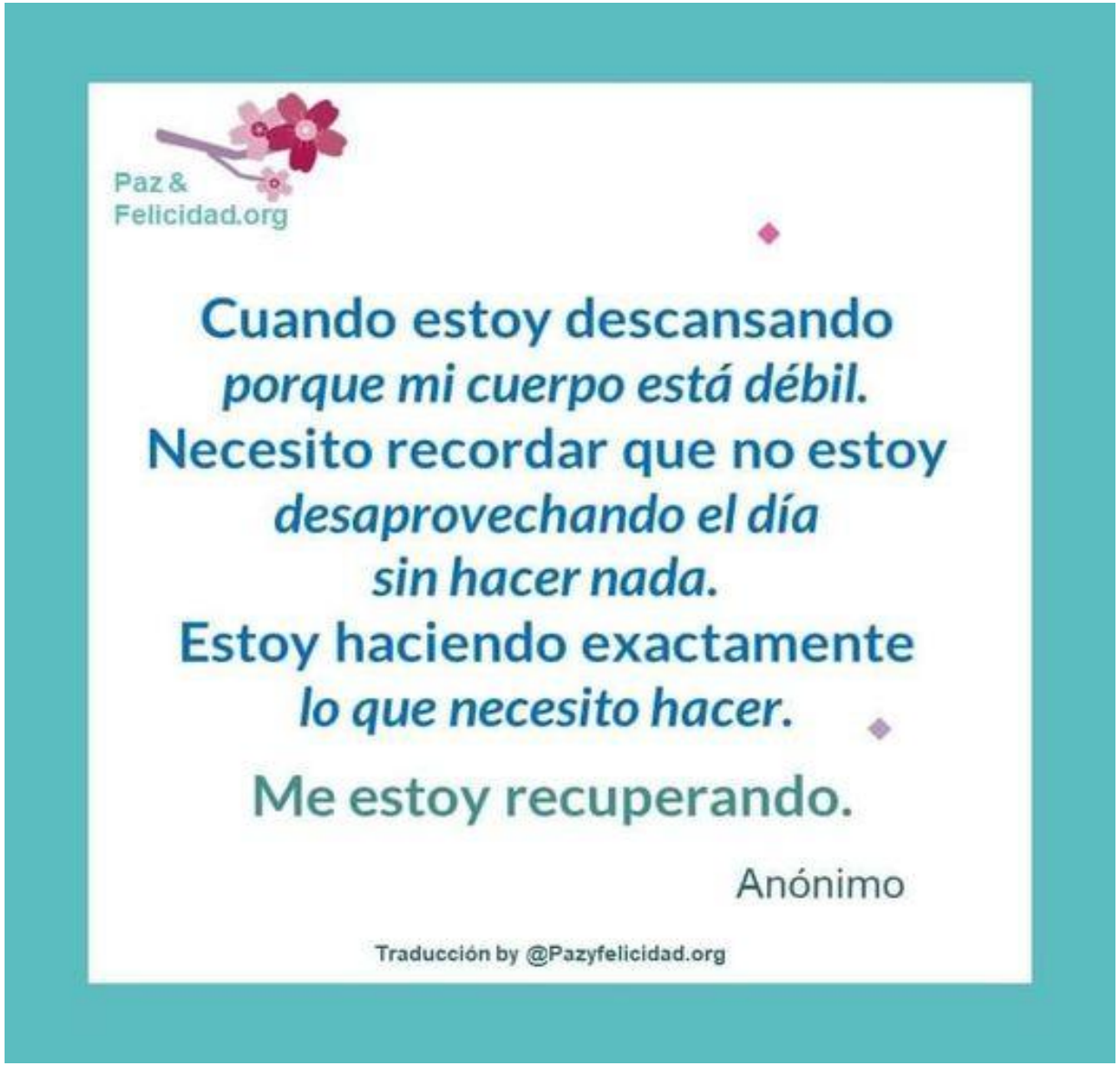


CUANDO COMAS, COME
CUANDO CAMINES, CAMINA
CUANDO ESCUCHES, ESCUCHA
CUANDO ESTÉS COCINANDO, COCINA
CUANDO ESTÉS LEYENDO, LEE
…

NUESTRO HOGAR

- NUESTRO CUERPO ES NUESTRO HOGAR
- "Cada uno de nosotros vivimos toda nuestra vida en un solo cuerpo. Mientras que nuestros pensamientos a menudo están en el pasado o futuro, nuestros cuerpos viven en el presente. Ser más consciente del cuerpo es una manera de enraizarnos en el presente." (R. Semple y J. Lee)

CUIDAR MI HOGAR



- ¿QUÉ PUEDO HACER PARA CUIDARME JUSTO EN ESTE MOMENTO?
- ¿CÓMO PUEDO ATENDERME AHORA MISMO?

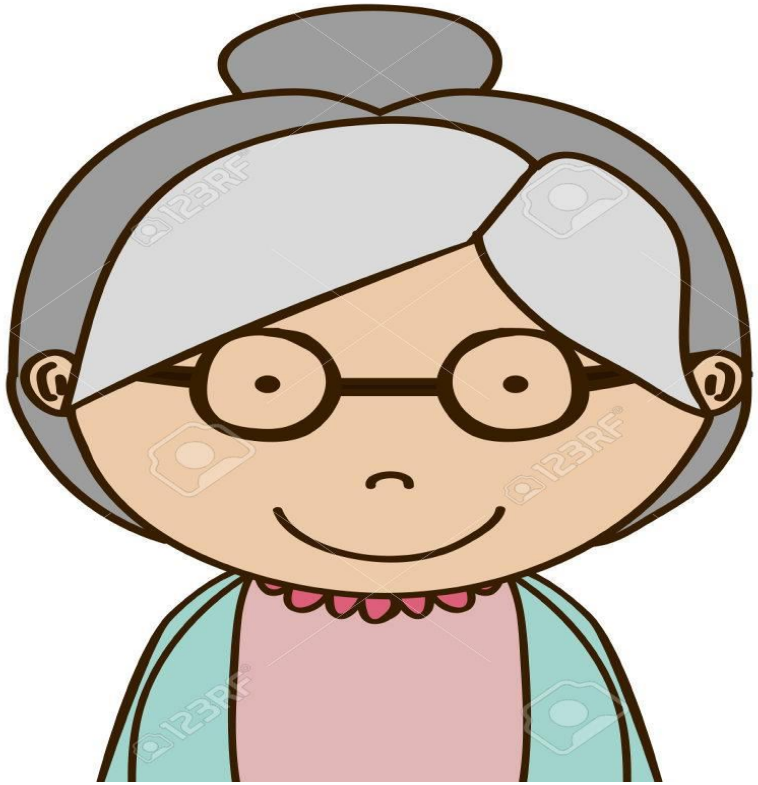
VOLVER A LOS SENTIDOS

- ¿CÓMO PUEDO ATENDER A MIS SENTIDOS?
- VISTA
- OÍDO
- TACTO
- GUSTO
- OLFATO

5,4,3,2,1…

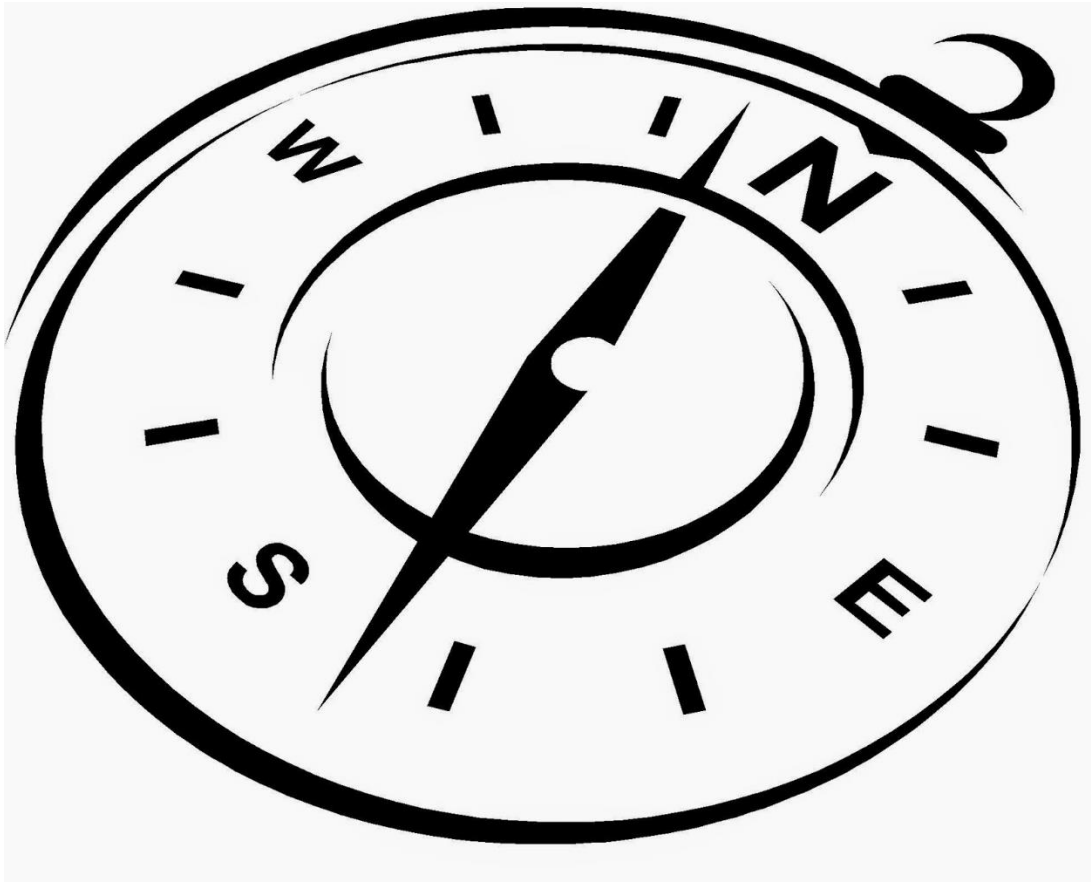
- 5 COSAS QUE VEAS, ESCUCHES, SIENTAS…
- 4 COSAS QUE VEAS, ESCUCHES, SIENTAS.
- 3 COSAS QUE VEAS, ESCUCHES, SIENTAS
- …

TU FIESTA DE CUMPLEAÑOS



VALORES

- SON DIRECCIONES VITALES
- NUNCA SE ALCANZAN
- SE CONCRETAN EN METAS
- NO SON EMOCIONES NI SENTIMIENTOS
- CADA DÍA PUEDES EMPEZAR DE NUEVO



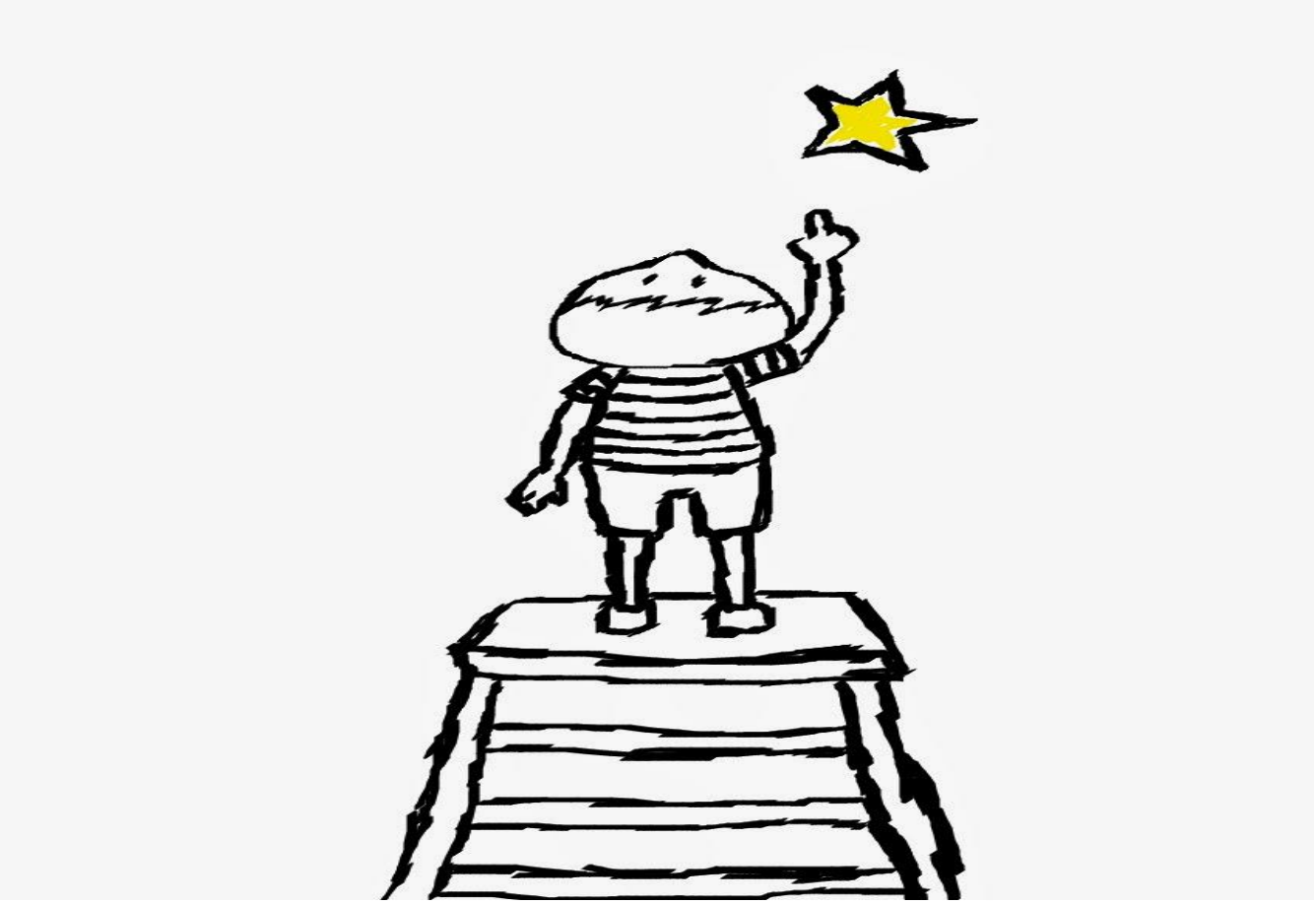
CON COMPASIÓN

- IMAGINA UNA PERSONA QUE TE QUIERE MUCHO, QUE SOLAMENTE DESEA LO MEJOR PARA TI, QUE TE CONOCE MUY BIEN, QUE SABE QUE HACES TODO LO QUE PUEDES
- ¿QUÉ TE DIRÍA EN UNA SITUACIÓN DIFÍCIL?
- ¿QUÉ TONO USARÍA CONTIGO?

CORAJE

El Coraje no siempre ruge.
A veces , coraje es la
simple, suave voz, que al
final del día dice :
Trataré de hacerlo
nuevamente mañana.

¿CUÁL ES EL PEQUEÑO PASO QUE DARÁS HOY?



GRACIAS

Almería Fapace

Junta de Andalucía
Consejería de Educación y Deporte