



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1 - Actividad 2

Módulo 6 Fatiga por compasión e importancia del
autocuidado

Instituto de Desarrollo (IoD)

Plan de clase 3: Mindfulness y técnicas de relajación



Resumen del módulo

Este módulo introduce a los cuidadores a las técnicas de atención plena y relajación, herramientas esenciales para gestionar el estrés y prevenir la fatiga por compasión. Estas prácticas mejoran la autoconciencia, reducen la ansiedad y promueven la regulación emocional. Mediante el aprendizaje de técnicas como la respiración profunda, el escaneo corporal y la relajación muscular progresiva, los cuidadores pueden reducir el estrés, mejorar la concentración y mantener el bienestar emocional en sus funciones como cuidadores.

Objetivo:

Enseñar a los cuidadores técnicas básicas de atención plena y relajación que puedan incorporar a sus rutinas diarias para mejorar el bienestar emocional, reducir el estrés y mantener la resiliencia.

Duración: 60 minutos en total (incluyendo todas las actividades)

Actividades:

1. Introducción a Mindfulness (12 minutos)
2. Ejercicio de respiración guiada (12 minutos)
3. Meditación de exploración corporal (18 minutos)
4. Comentarios y debate (18 minutos)

Materiales necesarios:

Para la actividad 1: Infografía, pizarra blanca, rotuladores.

Para la Actividad 2: Sillas cómodas o esterillas de yoga, folletos con ejercicios de atención plena, equipo de audio.

Para la Actividad 3: Sillas cómodas o esterillas de yoga, folletos con ejercicios de atención plena, equipo de audio.

Para la Actividad 4: Sillas cómodas o esterillas de yoga, folletos con ejercicios de atención plena, equipo de audio

Para la Actividad 5: Pizarra blanca y rotuladores

Resultados del aprendizaje:



Al final de esta lección, los participantes:

- Comprenderán los beneficios de las técnicas de atención plena y relajación para gestionar el estrés y prevenir la fatiga por compasión.
- Aprenderán y practica la respiración profunda, la meditación de exploración corporal y la relajación muscular progresiva.
- Reconocerán las zonas de tensión en su cuerpo y utilizar técnicas de atención plena para aliviar el estrés.
- Desarrollarán un plan para incorporar estas técnicas a su rutina de cuidados.

Lista de fuentes y referencias relacionadas con la actividad:

Kabat-Zinn, J. (1990). *Vivir en plena catástrofe: Utilizando la sabiduría de tu cuerpo y tu mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Delta.

Shapiro, S. L., y Carlson, L. E. (2009). *El arte y la ciencia de la atención plena: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions*. Asociación Americana de Psicología.



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1 - Actividad 2

Módulo 6 Fatiga por compasión e importancia del autocuidado

Instituto de Desarrollo (IoD)

Plan de clase 3: Mindfulness y técnicas de relajación

ACTIVIDAD 1



ACTIVIDAD 1

Introducción a Mindfulness

Breve descripción del contexto teórico de la actividad:

La atención plena es una práctica que implica centrar la atención en el momento presente, fomentando una sensación de calma y equilibrio emocional. En el cuidado, la atención plena ayuda a reducir el estrés, aumentar la conciencia y promover la resiliencia emocional, que son esenciales en la gestión de los desafíos del cuidado.

Fines y objetivos de la actividad:

- Introducir el concepto de atención plena (mindfulness) y su relevancia para la prestación de cuidados.
- Hable de los beneficios de la atención plena, como la reducción de la ansiedad y la mejora de la concentración.
- Animar a los participantes a considerar el papel de la atención plena en el apoyo al bienestar.

Materiales necesarios:

Infografía sobre los beneficios del mindfulness

Pizarra blanca y rotuladores

Duración de la actividad: 10 minutos en total

Descripción del proceso de la actividad:

Paso 1: **Visión general de Mindfulness**

Introducir la atención plena:

- Comience explicando brevemente la atención plena como la práctica de prestar atención plena al momento presente. Destaque que implica observar los pensamientos y sentimientos sin juicio, lo que puede ayudar a controlar el estrés y mejorar el bienestar emocional.



Discutir la relevancia para los cuidadores:

- Relacionar la atención plena con el papel de cuidador, mencionando que el cuidado a menudo implica un alto nivel de estrés y exigencias emocionales. Destaque que la atención plena puede proporcionar a los cuidadores una forma de hacer una pausa, restablecerse y afrontar estos retos con mayor calma y concentración.

Hable de los principales beneficios:

- Describa algunas ventajas principales, como:
 - **Reducir la ansiedad:** Explique que, al centrarse en el momento presente, la atención plena puede ayudar a los cuidadores a sentirse menos ansiosos y con los pies en la tierra.
 - **Equilibrio emocional:** Mencione que la atención plena permite a los cuidadores observar sus emociones sin sentirse abrumados, lo que fomenta la resiliencia emocional.
 - **Mejorar la concentración:** Compartir que la atención plena puede ayudar a los cuidadores a estar más presentes y concentrados, mejorando su capacidad para responder eficazmente a las tareas de cuidado.

Invite a participar:

- Anima a los participantes a compartir sus experiencias o pensamientos sobre mindfulness preguntándoles:
 - "¿Alguien ha probado antes el mindfulness o una práctica similar? ¿Cómo le ha ayudado a gestionar el estrés?"
 - "¿En qué área cree que el mindfulness podría beneficiarle más en su papel de cuidador: reducir la ansiedad, equilibrar las emociones o mejorar la concentración?"



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1 - Actividad 2

Módulo 6 Fatiga por compasión e importancia del autocuidado

Instituto de Desarrollo (IoD)

Plan de clase 3: Mindfulness y técnicas de relajación

Actividad 2



ACTIVIDAD 2

Ejercicio de respiración guiada

Breve descripción del contexto teórico de la actividad:

La respiración profunda es una técnica fundamental de mindfulness que favorece la relajación al calmar el sistema nervioso. Esta sencilla práctica permite a los cuidadores gestionar eficazmente el estrés y puede incorporarse fácilmente a la rutina diaria.

Fines y objetivos de la actividad:

- Enseñar a los participantes a utilizar la respiración profunda para reducir el estrés.
- Proporcionar una técnica práctica para gestionar las emociones en situaciones de cuidado.
- Animar a los participantes a incorporar la respiración profunda a su rutina diaria de autocuidado.

Materiales necesarios:

Asientos cómodos o esterillas de yoga

Folletos sobre ejercicios de respiración profunda

Duración de la actividad: 10 minutos en total

Descripción del proceso de la actividad:

Paso 1: **Guiar el ejercicio de respiración**

Instrucciones: Guíe a los participantes a través de un ejercicio de respiración profunda. Pídeles que se concentren en cada inhalación y exhalación, notando cómo se siente su cuerpo con cada respiración.



Nota para el monitor: Recuerde a los participantes que deben liberarse de cualquier tensión y limitarse a observar su respiración.

Paso 2: Distribuir folletos y reflexiones

Instrucciones: Proporcione un folleto con instrucciones paso a paso para la respiración profunda. Anime a los participantes a probar esta técnica durante los momentos de estrés en sus rutinas de cuidado.

Ejercicio de reflexión: "¿Cómo te sientes después de este ejercicio? ¿Cómo podría ayudarte esta técnica en momentos estresantes como cuidador?".

Guíe a los participantes a través de un ejercicio de respiración profunda. Pídales que se concentren en su respiración y observen cómo responde su cuerpo.

Distribuya un folleto con instrucciones sobre cómo practicar la respiración profunda y anime a los participantes a incorporarla a su rutina diaria.

Pida a los participantes que reflexionen sobre cómo se sienten después del ejercicio y cómo podrían utilizar esta técnica en momentos de estrés como cuidadores.

Folleto: Ejercicio de respiración guiada

Respiración profunda para relajarse

La respiración profunda es una técnica sencilla pero poderosa para reducir el estrés y calmar la mente. Practicar la respiración profunda puede ayudarle a sentirse más enraizado y centrado en la prestación de cuidados. Utiliza esta guía para practicar durante la sesión y consúltala siempre que necesites un momento de calma.



Instrucciones paso a paso

Póngase cómodo

Siéntate o tumbate en una postura cómoda. Cierra los ojos si te sientes cómodo haciéndolo.

Empieza con una inhalación profunda

Inspire lenta y profundamente por la nariz, llenando completamente los pulmones. Siente cómo se elevan el pecho y el abdomen al inspirar.

Aguante la respiración (opcional)

Aguante la respiración suavemente durante 2-3 segundos. Esta pausa te permite absorber completamente la respiración.

Exhale lentamente

Exhale lenta y completamente por la boca, liberando cualquier tensión. Sienta cómo su cuerpo se relaja al exhalar.

Repita

Continúe respirando de esta manera durante 5-10 ciclos. Con cada respiración, suelta cualquier estrés o preocupación.

Cuándo utilizar esta técnica

Respira profundamente:

- **Al empezar el día:** Respira un poco para centrarte.
- **En momentos de estrés:** Unas cuantas respiraciones pueden ayudarte a recuperar la calma.
- **Al final del día:** Relájate y libera cualquier tensión del día.

Reflexión

Tómate un momento para reflexionar sobre cómo te sientes después de practicar la



respiración profunda.

- ¿Cómo te sentías antes de empezar este ejercicio?
- ¿Cómo te sientes ahora, después de practicar la respiración profunda?
- ¿Cómo podrías utilizar esta técnica en tu rutina de cuidados?



Envejecer bien
WP3/ A1 - Actividad 2



Módulo 6 Fatiga por compasión e importancia del autocuidado

Instituto de Desarrollo (IoD)

Plan de clase 3: Mindfulness y técnicas de relajación

Actividad 3

ACTIVIDAD 3

Meditación de exploración corporal

Breve descripción del contexto teórico de la actividad:

La exploración corporal es una práctica de atención plena en la que los participantes se centran secuencialmente en distintas partes del cuerpo para liberar tensiones. Esta técnica ayuda a los cuidadores a ser más conscientes de las zonas en las que pueden estar estresados, fomentando la relajación y la conexión a tierra.

Fines y objetivos de la actividad:

- Introducir la exploración corporal como método para identificar y liberar tensiones físicas.
- Ayude a los participantes a reconocer dónde pueden retener tensiones en su cuerpo.
- Proporcionar una técnica que pueda utilizarse para la conexión a tierra y la relajación en situaciones de cuidado.

Materiales necesarios:

Sillas cómodas o esterillas de yoga

Folletos sobre la meditación con el escáner corporal

Duración de la actividad: 15 minutos en total

Descripción del proceso de la actividad:

Paso 1: Guiar la exploración corporal



Instrucciones: Guíe a los participantes a través de una meditación de escaneo corporal. Pídeles que se centren en cada parte de su cuerpo, desde los pies hasta la cabeza, notando cualquier tensión en y liberándola a medida que avanzan.

Nota para el animador: Anime a los participantes a centrarse en las áreas en las que suelen sentir tensión en relación con las tareas de cuidado.

Paso 2: Reflexión y debate

Ejercicio de reflexión: Pida a los participantes que se tomen un momento para reflexionar sobre su experiencia, pensando en respuestas a preguntas como:

- "¿Dónde has sentido más tensión en el cuerpo?".
- "¿Cómo te ha ayudado a relajarte centrarte en estas áreas?".

Facilite un breve debate en grupo o una puesta en común por parejas sobre sus experiencias.

Discute cómo esta práctica puede ayudar a la conexión a tierra y a la relajación.



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1 - Actividad 2

Módulo 6 Fatiga por compasión e importancia del autocuidado

Instituto de Desarrollo (IoD)

Plan de clase 3: Mindfulness y técnicas de relajación

Actividad 4



ACTIVIDAD 4

Comentarios y debate

Breve descripción del contexto teórico de la actividad:

Este debate final ofrece a los participantes la oportunidad de reflexionar sobre su experiencia con las técnicas de atención plena y relajación. El intercambio de puntos de vista fomenta la responsabilidad y ayuda a los cuidadores a considerar cómo podrían integrar estas técnicas en sus rutinas diarias de cuidado.

Fines y objetivos de la actividad:

- Reflexionar sobre la eficacia de las técnicas de atención plena y relajación para reducir el estrés.
- Discutir los posibles retos y beneficios de incorporar estas técnicas con regularidad.
- Anime a los participantes a fijarse objetivos para practicar la atención plena a diario.

Materiales necesarios:

Pizarra blanca y rotuladores

Duración de la actividad: 15 minutos en total

Descripción del proceso de la actividad:

Paso 1: **Debate abierto**

Instrucción: Comience con un debate abierto, invitando a los participantes a compartir sus opiniones sobre las técnicas de atención plena y autocuidado tratadas. Anímeles a comentar qué técnicas les han parecido más útiles o interesantes.



Sugerencias:

- "¿Qué técnica le ha resultado más eficaz para reducir el estrés?".
- "¿A qué retos podría enfrentarse a la hora de incorporar estas prácticas a su rutina diaria?".

Paso 2: Reflexionar sobre la incorporación de Mindfulness

Instrucción: Pasar a un debate centrado en cómo pueden incorporar estas técnicas a sus rutinas como cuidadores. Guíe a los participantes para que piensen en los beneficios a largo plazo de la práctica regular de la atención plena.

Sugerencias:

- "¿Cómo podrían encajar unos minutos de mindfulness en tus tareas diarias de cuidador?".
- "¿Qué cambios positivos esperarías ver de una rutina consistente de mindfulness?".
- "¿Cómo pueden influir el autocuidado regular y la atención plena en tu energía o concentración a lo largo del tiempo?".

Paso 3: Reflexión para llevar a casa: Objetivos personales de autocuidado

- **Instrucciones:** Pida a cada participante que escriba 2-3 objetivos personales de autocuidado que se sientan motivados a poner en práctica. Estos objetivos les servirán de plan para llevarse a casa y recordarles su compromiso con el autocuidado.
- **Ejemplos de objetivos:**
 - "Practica la respiración profunda durante cinco minutos al comienzo de cada día".
 - "Tómate un breve descanso por la tarde para hacer un ejercicio

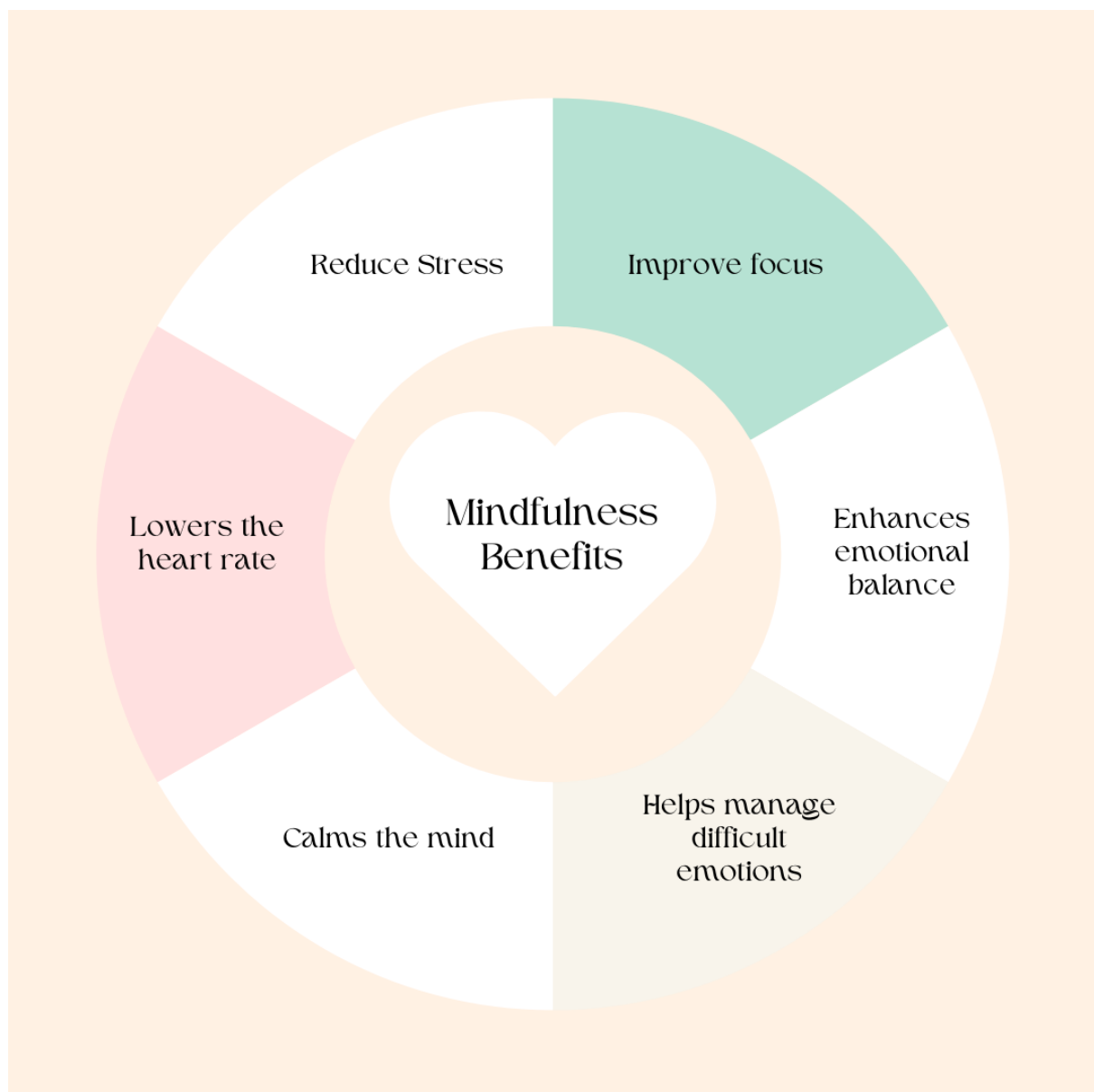


de conexión a tierra".

- "Una vez a la semana, reflexionar sobre mis progresos en autocuidado y hacer los ajustes necesarios".

1. Infografía:

Beneficios de la atención plena





Co-funded by
the European Union