

MINDFULNESS EN LA PRÁCTICA DE LA TERAPIA OCUPACIONAL

Propuestas de prácticas mindfulness para realizar tanto con uno mismo como con los pacientes o usuarios.

PRÁCTICAS FORMALES ATENCIONALES

- Atención a la respiración: realizar prácticas de respiración (realizadas y explicadas en el taller) tanto en posición sedente como caminando.
- Karey jega: ver práctica 6 de Mindfulness para Niñ@s en mi canal de YouTube.

PRÁCTICAS INFORMALES

Cada semana o cada día se propone realizar una de las actividades de la vida diaria observando con mayor atención las sensaciones tanto exteroceptivas como interoceptivas.

PRÁCTICAS DE AGRADECIMIENTO

Fomentar el agradecimiento nombrando algo cada día que agradecer. Se pueden hacer botes de agradecimiento donde introducir los agradecimientos escritos cada día, algo muy recomendable como actividad grupal y también para hacer en familia con los niños.

PRÁCTICAS DE COMPASIÓN

Fomentar la compasión realizando actividades grupales para enviar luz a otras personas, dar abrazos, palabras de reconocimiento, escucha activa, etc. (Muy recomendable la práctica de compasión realizada en el taller)

ROLES MINDFULNESS

Formar masajistas de manos, contadores de historias, sopladores de luz, recordadores de sonrisas, abrazadores, etc. Ideal en residencias geriátricas, centros de día, asociaciones...

NO APLICAR LAS PRÁCTICAS FORMALES:

- EN EL ÁMBITO DE LA SALUD MENTAL SIN UNA FORMACIÓN ADECUADA EN MINDFULNESS.
- A PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL LEVE O MODERADA (pueden surgir emociones para las que carecen de recursos internos)
- Cuando no existe un adecuado nivel de conciencia como en demencia o discapacidad intelectual en todos sus tipos.

Rosario Sánchez Fernández

Página web: <https://sabiduriatranspersonal.com/>

Canal YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCe3PGqg8nQK062y7wiwPWSA/videos>

Teléfono: 646 44 99 69