

WP4: Actitud Positiva

Enfoque y justificación:

Este taller se enfoca en brindar a las mujeres migrantes estrategias prácticas para mejorar su actitud positiva y su bienestar, específicamente a través del cultivo de la gratitud. Al comprender la importancia de la gratitud para fomentar el optimismo y la resiliencia, los participantes pueden desarrollar habilidades valiosas para afrontar los desafíos de la migración con una mentalidad positiva.

Consideraciones para la implementación:

- Garantizar un entorno inclusivo y de apoyo donde los participantes se sientan cómodos compartiendo sus experiencias y perspectivas.
- Adaptar el contenido del taller para abordar las necesidades únicas y los antecedentes culturales de las mujeres migrantes.
- Fomentar la participación activa a través de actividades interactivas y debates grupales.

Objetivos clave para su taller:

1. Comprender el concepto de gratitud y su relevancia para potenciar la actitud positiva y el bienestar emocional.
2. Explorar técnicas prácticas para cultivar la gratitud en la vida diaria, especialmente en el contexto de los desafíos migratorios.
3. Proporcionar un espacio de apoyo para que los participantes compartan sus experiencias de gratitud y aprendan unos de otros.

Nombre de la actividad:	Momentos conscientes: cultivar la gratitud
Objetivo:	Alentar a las mujeres migrantes a cultivar la gratitud como forma de potenciar su actitud positiva y su bienestar.
Duración:	30 minutos
Materiales necesarios:	• Disposición cómoda de los asientos (preferiblemente colchonetas para tumbarse) • Música de fondo suave • Guión de meditación guiada o meditación grabada (opcional)
Descripción de la actividad:	1. Introducción (10 minutos): • El facilitador comienza saludando amablemente a los asistentes y presentándose a sí mismo y a los cofacilitadores. Luego proporciona un breve resumen de los objetivos del taller y lo que los participantes pueden esperar aprender. • El facilitador presenta el concepto de gratitud y sus beneficios para la salud mental y el bienestar. • Se invita a los participantes a reflexionar sobre momentos de gratitud en sus propias vidas y cómo practicar la gratitud puede mejorar su actitud positiva. 2. Meditación guiada de gratitud (10 minutos): • El facilitador llama a los participantes a formar un círculo para la unidad y la inclusión. • Los participantes son guiados a través de una meditación de atención plena centrada en cultivar la gratitud. • El facilitador dirige al grupo en ejercicios de respiración profunda para relajar el cuerpo y calmar la mente. • Se anima a los participantes a cerrar los ojos y centrarse en sensaciones de gratitud, como calidez, alegría o satisfacción. • El facilitador insta a los participantes a visualizar momentos específicos o personas por quienes están agradecidos, reconociendo el impacto positivo que han tenido en sus vidas. • Si lo desea, puede reproducir música de fondo suave para mejorar la experiencia de meditación. 3. Compartiendo reflexiones de gratitud (10 minutos): • Después de la meditación, los participantes se sientan en círculo y se les invita a compartir sus reflexiones sobre la experiencia de cultivar la gratitud. • Cada participante tiene la oportunidad de expresar gratitud por algo por lo que está agradecido, ya sea grande o pequeño. • El facilitador fomenta la escucha activa y la validación de los miembros del grupo, fomentando un ambiente de apoyo y empatía.

Actividad informativa	• El facilitador dirige una breve discusión sobre los beneficios de practicar la gratitud para mejorar la actitud positiva y el bienestar emocional. • Los participantes reflexionan sobre cómo la meditación guiada les ayudó a conectarse con sentimientos de gratitud y aprecio. • El facilitador anima a los participantes a seguir incorporando prácticas de gratitud en su vida diaria como una forma de fomentar su mentalidad positiva.
Consejos	• Asegure un ambiente cómodo y tranquilo para la meditación guiada para promover la relajación y la concentración. • Ofrezca variaciones del guión de meditación para adaptarse a las preferencias y antecedentes culturales de los participantes.
Fuentes	• Asociación Americana de Psicología. (2011). El camino hacia la resiliencia. Obtenido de https://www.apa.org/topics/resiliencia • Asociación Americana de Psicología. (2016). Cultivar la gratitud y dar a través del consumo experiencial. Obtenido de https://psycnet.apa.org/search/display?id=3005f452-802e-c431-2f69-fc528254f509&recordId=36&tab=PA&page=2&display=25&sort=PublicationYearMSSort%20desc,AuthorSort%20asc&sr=1 • Centro de Ciencias del Gran Bien. (Dakota del Norte). Gratitud. Obtenido de https://greatergood.berkeley.edu/topic/gratitude/definition

Meditación de gratitud guiada:

Comience por encontrar una posición cómoda para sentarse, ya sea sobre un cojín o una colchoneta, con los pies apoyados en el suelo y las manos apoyadas suavemente en su regazo. Cierra los ojos suavemente si te sientes cómodo haciéndolo o mantén la mirada suave hacia adelante.

Tómate un momento para acomodarte en tu cuerpo, sintiendo el apoyo de la superficie debajo de ti y el suave ritmo de tu respiración.

Ahora, lleva tu atención a tu respiración. Observe la sensación de la respiración mientras entra y sale de su cuerpo, el ascenso y descenso de su pecho o abdomen con cada inhalación y exhalación.

Mientras continúas respirando, lleva tu atención al centro de tu corazón, el área en el centro de tu pecho. Con cada respiración, imagina que tu corazón se expande con calidez y luz, irradiando por todo tu ser.

Ahora, piensa en algo o alguien por quien estés agradecido. Podría ser una persona, una mascota, un lugar, un recuerdo preciado o incluso algo tan simple como el calor del sol en tu piel o el sabor de tu comida favorita.

Visualice esta persona, cosa o experiencia en su mente. Observe cualquier sensación o emoción que surja cuando la recuerde. Permítete experimentar plenamente los sentimientos de gratitud y aprecio en tu corazón.

Con cada inhalación, imagina respirar gratitud y amor, permitiendo que llenen todo tu ser. Con cada exhalación, libera cualquier tensión o resistencia, dejando de lado cualquier pensamiento negativo o distracción.

Ahora, repítete en silencio una simple afirmación de gratitud, como "Estoy agradecido por [inserta aquello por lo que estás agradecido]". Permita que la afirmación resuene profundamente dentro de usted, abrazando los sentimientos de gratitud y abundancia.

Continúe respirando profunda y conscientemente, concentrándose en las sensaciones de gratitud y amor en su corazón. Sepa que puede volver a este sentimiento de gratitud en cualquier momento del día.

A medida que llegamos al final de esta meditación, respire profundamente unas cuantas veces más, devolviendo gradualmente su conciencia al momento presente. Mueva los dedos de las manos y de los pies, estire suavemente el cuerpo si lo desea.

Cuando esté listo, abra lentamente los ojos y tómese un momento para reorientarse hacia su entorno. Lleve consigo los sentimientos de gratitud y aprecio a medida que continúa con su día.