A close-up photograph of a glass hourglass with gold-colored sand. The sand is falling from the top bulb into the bottom bulb, creating a thin stream. The background is a soft, out-of-focus brown. A large, semi-circular teal shape overlaps the bottom left of the image, containing text.

Enseña la pausa consciente

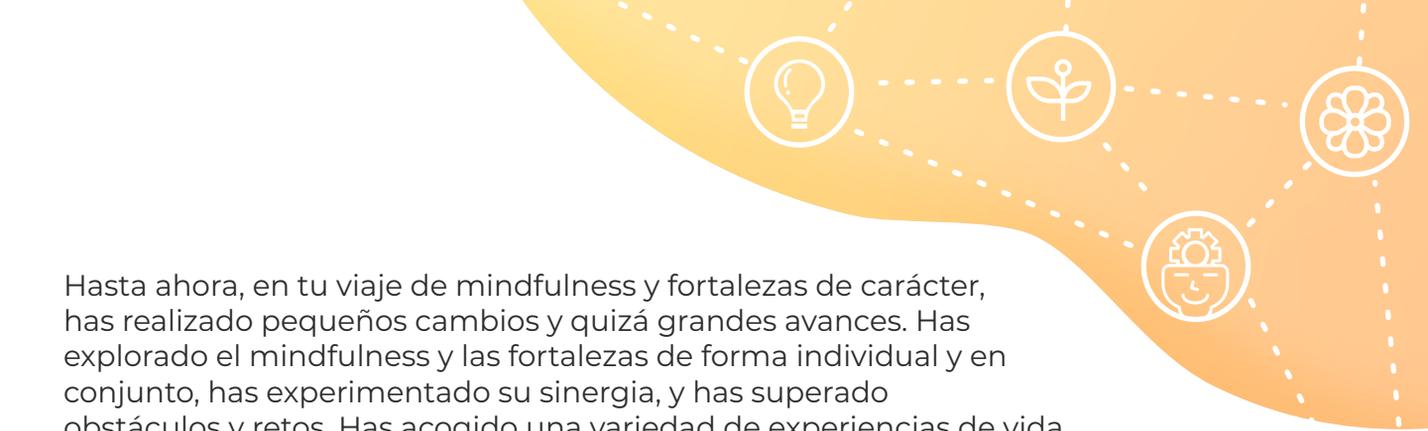
Actividad práctica ¡Actúa!



Universidad **Tecmilenio**
Instituto de Ciencias del Bienestar y la Felicidad



INSTITUTE ON
CHARACTER



Hasta ahora, en tu viaje de mindfulness y fortalezas de carácter, has realizado pequeños cambios y quizá grandes avances. Has explorado el mindfulness y las fortalezas de forma individual y en conjunto, has experimentado su sinergia, y has superado obstáculos y retos. Has acogido una variedad de experiencias de vida buenas y malas, y has apreciado las buenas. A lo largo de este libro de ejercicios, se te ha enseñado e invitado a practicar la pausa consciente.

Cuando enseñas algo, tienes la oportunidad de maximizar tu aprendizaje al compartir tu conocimiento y experiencia al describirlo a otros, contestar sus preguntas sobre el tema, y al apoyarlos con el mismo. La actividad final de esta semana es “retribuir a la sociedad” lo aprendido al enseñar a dos personas de tu entorno la pausa consciente. Al hacerlo, estarás compartiendo con ellos algo significativo para ti y ayudarás en su bienestar.

Pasos:

1. Elige dos personas de cualquier área de tu vida. Explícales que te gustaría enseñarles una estrategia breve y valiosa que involucra al mindfulness y a las fortalezas de carácter.
2. Comparte con ellos los pasos sencillos: hacer una pausa en el momento, no hacer nada más que inhalar y exhalar durante 15 segundos con los ojos cerrados, planteándose la pregunta al final. Asegúrate de comentarles sobre las fortalezas de carácter que surgieron en ti durante la actividad, y cómo y por qué piensas que esta es una estrategia eficaz y útil para practicar a diario.
3. Da seguimiento a su experiencia junto con ellos. Esto puede ser un seguimiento inmediato si practican la actividad juntos, o podría suceder un día o una semana después.



Consejos:

Para algunas personas, esta actividad ofrece una nueva perspectiva, por lo que se sienten entusiasmados para hacerla; para otros, es un reto. Recuerda acceder a tus fortalezas para que te ayuden a ayudarles. Tal vez necesites recurrir a tu valentía para disipar tus preocupaciones sobre cómo reaccionarán las personas a esta petición que les harás, o a tu perspectiva para ayudarte a tener en cuenta el panorama general de por qué estás compartiendo este conocimiento. Quizás sea tu curiosidad la que te impulse mientras preguntas y exploras con ellos.