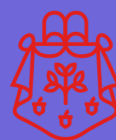




COMUNIDAD
COLÍDER NINEZ
Y JUVENTUD



UNIVERSIDAD
CAROLINA

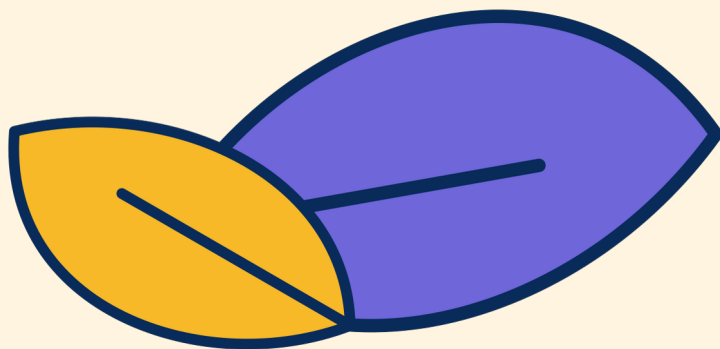
ABONANDO MI CALMA

Prácticas de autocuidado, regulación emocional
y acompañamiento consciente.



1

Parar



ASHOKA

COMUNIDAD
COLIDER NINEZ
Y JUVENTUD



UNIVERSIDAD
CAROLINA



3 minutos



ABONANDO MI CALMA



Parar

Objetivo:

Tener un espacio consciente en mi día para descansar.

Instrucciones:

1. Deja de hacer lo que estás haciendo por un momento.
2. Lleva tu atención a tu respiración.
3. Recuerda tu objetivo del día.
4. Observa tu cuerpo y relaja tus músculos.
5. Regresa a tu actividad.

Frase de calma

“No necesito resolver todo ahora, primero puedo respirar y volver a mí.”



2

Liberación de la Tensión del Cuerpo

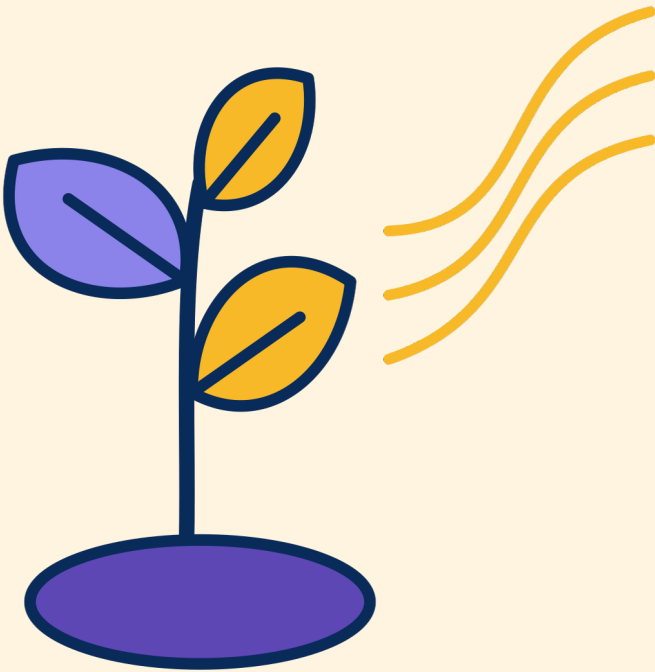


ASHOKA

COMUNIDAD
COLIDER NINEZ
Y JUVENTUD



UNIVERSIDAD
CAROLINA



3 minutos



ABONANDO MI CALMA



Liberación de la Tensión del Cuerpo

Objetivo:

Promover la relajación consciente al liberar la tensión acumulada en el cuerpo.

Instrucciones:

1. Encuentra un lugar tranquilo y cómodo.
2. Cierra los ojos y respira profundamente.
3. Cráneo: Siente la tensión y suéltala al exhalar.
4. Frente y cejas: Relaja cualquier fruncido.
5. Ojos y mejillas: Suelta la tensión.
6. Mandíbula: Abre ligeramente y libera tensión.
7. Cuello y hombros: Deja que caigan suavemente.
8. Brazos y manos: Siente cómo se vuelven ligeros.
9. Torso: Permite que la respiración llene tu abdomen.
10. Caderas y piernas: Relájalas.
11. Pies: Visualiza la tensión fluyendo hacia la tierra.

Frase para recordar

"Con cada exhalación, suelto lo que no necesito."



3

Semillero Emocional

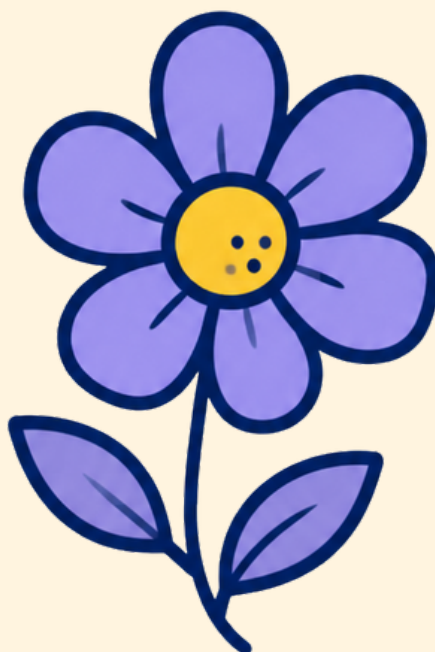


ASHOKA

COMUNIDAD
COLIDER NINEZ
Y JUVENTUD



UNIVERSIDAD
CAROLINA



3 minutos

ABONANDO MI CALMA

Semillero Emocional

Objetivo:

Reconocer y validar tus emociones como semillas que brotan en tu interior.

Instrucciones:

1. Detente y respira.
2. Identifica tu emoción:
 - Tierra Roja: Ira, miedo, tristeza.
 - Tierra Amarilla: Frustración, ansiedad.
 - Tierra Verde: Alegría, calma.
3. Acepta tu emoción.
4. Elige cómo responder con intención.

Frase para recordar

“Reconocer mi emoción me da el poder de cultivar mi respuesta.”



4

Cultivando la Gratitude



ASHOKA

COMUNIDAD COLIDER NINEZ Y JUVENTUD



UNIVERSIDAD CAROLINA



3 minutos



ABONANDO MI CALMA



Cultivando la Gratitude

Objetivo:

Nutrir tu bienestar reconociendo las pequeñas luces que ya viven en tu vida.

Instrucciones:

1. Siéntate en un lugar tranquilo.
2. Respira lento.
3. Piensa en tres cosas que agradeces.
4. Visualízalas como pequeñas luces internas.
5. Agradécelas con una palabra o línea escrita.

Frase de gratitud

“La gratitud abre el corazón y vuelve cada día un regalo.”



5

Abrazo mariposa

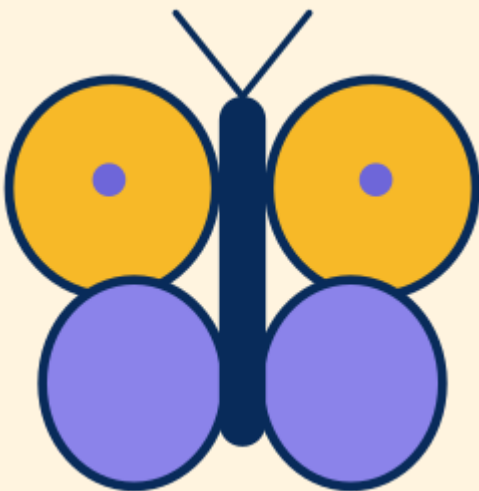


ASHOKA

COMUNIDAD COLIDER NINEZ Y JUVENTUD



UNIVERSIDAD CAROLINA



3 minutos



ABONANDO MI CALMA



Abrazo Mariposa

Objetivo:

Una práctica para sostenerte con ternura.

Instrucciones:

1. Prepara la tierra: Respira lento.
2. Observa la semilla: Nombra tu emoción.
3. Llévala a tu pecho: Cruza tus manos sobre tus hombros.
4. Abrazo Mariposa: Golpecitos alternados, lentos y suaves.
5. Permite que florezca la calma.

Frase de gratitud

“Me sostengo aquí y ahora: cruzo mis manos, respiro y me devuelvo la paz.”



6

Quien siembra, escucha



ASHOKA

COMUNIDAD
COLIDER NINEZ
Y JUVENTUD



UNIVERSIDAD
CAROLINA



3 minutos

ABONANDO MI CALMA

Quien siembra escucha

Objetivo:

Utilizar la respiración como un anclaje consciente que prepare el cuerpo y la mente para una escucha receptiva.

Instrucciones:

1. Prepara tu tierra: Respira lento.

Pregunta: ¿Estoy disponible para escuchar sin prisa?

2. Limpia el terreno: Reconoce tu emoción.

Pregunta: ¿Qué siento ahora y puedo dejarlo a un lado un momento?

3. Siembra presencia:

- ¿Qué te gustaría contarme?

- ¿Qué fue lo que más te movió?

4. Riega con validación:

- Te escucho.

- Entiendo que eso fue importante para ti.

- Gracias por decirme esto.

5. Acompaña el brote:

- ¿Qué necesitas ahora?

- ¿Cómo te gustaría que te acompañe?

Frase para recordar

**“Escuchar es preparar la tierra para
que el otro pueda florecer.”**





La Chispa que Avisa



ASHOKA

COMUNIDAD
COLIDER NINEZ
Y JUVENTUD



UNIVERSIDAD
CAROLINA



3 minutos



ABONANDO MI CALMA



La Chispa que Avisa

Objetivo:

Identificar las señales físicas y emocionales (la chispa) para regular el estado de ánimo antes del desborde emocional (el incendio).

Instrucciones:

1. Nota: Molestia, tensión, impaciencia.
2. Nombra la chispa: "Me irrité", "Me incomodó".
3. Sopla antes de que arda: Respira, relaja hombros.
4. No echés leña: Habla lento, escucha.
5. Responde como sembrador: Desde tu centro.

Frase para recordar

"Reconocer la chispa te da el poder de elegir: la avivas o la calmas."



9

El Recuerdo que florece



ASHOKA

COMUNIDAD
COLIDER NINEZ
Y JUVENTUD



UNIVERSIDAD
CAROLINA



3 minutos



ABONANDO MI CALMA



El Recuerdo que florece

Objetivo:

Utilizar la contemplación de una imagen agradable para cultivar una emoción edificante.

Instrucciones:

1. Elige tu semilla: Una foto que te inspire.
2. Mira la tierra: Observa la emoción que brota.
3. Siembra el momento: Apoyo, gratitud, ternura.
4. Riega con intención: ¿Qué gesto puedo cultivar hoy?

Frase para recordar

“Nutre tu mente con lo bello y tu corazón responderá.”