



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima

Consciencia social

Práctica "Autoobservación de procesos mentales"



Propósito

Reconocer comportamientos, actitudes y pensamientos de los diferentes procesos mentales que surgen en el cerebro.

 **Modalidad** Presencial

 **Destinatarios** Adultos / Jóvenes

 **Tipo** Colectiva

 **Duración** 30 minutos

 **Recursos necesarios** -

Desarrollo

El facilitador invita a los participantes a realizar la práctica en tres momentos:

Primer momento (10 minutos)

A partir de los 5 conceptos sobre el funcionamiento del cerebro (Neuroplástico / Predictivo / Tendencia al piloto automático / Sesgo negativo / Sesgo de grupo) identificar comportamientos o pensamientos o actitudes relacionados con cada concepto.

Segundo momento (5 minutos)

Luego, invitar a los participantes a que se emparejen con otra persona y se turnen para compartir.

Tercer momento (15 minutos)

Ahora reunir a todos los participantes, invitar a que compartan y se tomen un tiempo para reflexionar juntos.

Para guiar la reflexión grupal el facilitador puede utilizar las siguientes pautas:

- ¿Qué sentiste a lo largo de la actividad?
- ¿Qué beneficios encuentran de conocer estos 5 conceptos?
- ¿Qué cosas en común encontraron con su compañero?
- En base a los pensamientos/comportamientos más recurrentes que surjan del grupo, reflexionar sobre que antídotos se podrían utilizar para dichos pensamientos/ comportamientos