



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



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima

Consciencia social

Práctica "Entibio adentro y afuera"

Propósito

Aquietar la actividad mental mediante la exhalación.

	Modalidad	Virtual / Presencial
	Destinatarios	Adultos / Jóvenes / Niños y niñas
	Tipo	Individual / Colectiva
	Duración	1 minuto
	Recursos necesarios	-

Desarrollo

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

Primer momento

Imaginar que se sostiene una taza de chocolate caliente, sopa o café entre las manos y que se quiere enfriar.

Segundo momento

Inhalar suavemente con la nariz como si se estuviera oliendo una taza de chocolate caliente.

Tercer momento

Exhalar soplando ligeramente por la boca como si la estuviese enfriando.



Práctica extraída de:

Willard, C., Abblett, M., & Lisenberg, M. (2016).