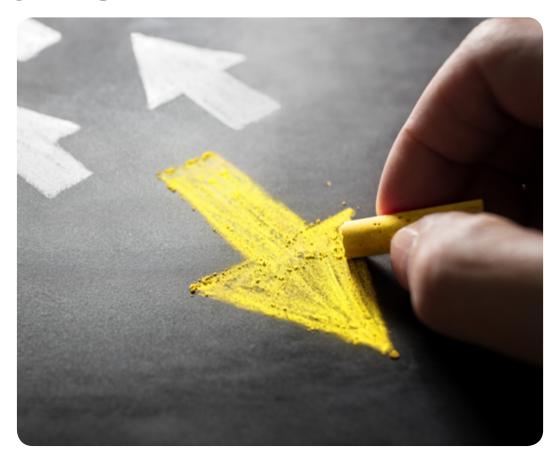


Práctica "Eventos agradables y desagradables"



Propósito

Registrar por escrito experiencias agradables, desagradables y neutras para estar presentes con los sentidos y el cuerpo.

	Modalidad	Presencial
<u>(i)</u>	Destinatarios	Adultos / Jóvenes
B	Tipo	Individual
(1)	Duración	Tiempos personales no determinados
	Recursos necesarios	Una grilla de eventos agradables para cada participante. Una grilla de eventos desagradables para cada participante.

Desarrollo

- → Prestar atención durante el transcurso del día a sus experiencias.
- →Elegir una experiencia agradable/desagradable para explorar.
- → Responder por escrito las preguntas de la siguiente grilla:

	¿Cuál fue la experiencia?	¿Tuve consciencia de las sensaciones agradables <i>mientras</i> se producían?	¿Cuáles fueron las sensaciones físicas durante la experiencia? Describirlas.	¿Qué estado de ánimo, sensa- ciones e ideas acompañaron al suceso en aquel momento?	Ahora, al pensar en ese suceso, ¿qué ideas se me ocurren?
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					
	¿Cuál fue la experiencia?	¿Tuve consciencia de las sensaciones desagradables mientras se producían?	las sensaciones físicas durante	¿Qué estado de ánimo, sensa- ciones e ideas acompañaron al suceso en aquel momento?	Ahora, al pensar en ese suceso, ¿qué ideas se me ocurren?
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					