



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima






Consciencia social

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
	Destinatarios	Adultos / Jóvenes
	Tipo	Individual
	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 conciencia de las sensaciones agradables <i>mientras</i> se producían?	¿Cuáles fueron las sensaciones físicas durante la experiencia? Describirlas.	¿Qué estado de ánimo, sensaciones 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 conciencia de las sensaciones desagradables <i>mientras</i> se producían?	¿Cuáles fueron las sensaciones físicas durante la experiencia? Describirlas.	¿Qué estado de ánimo, sensaciones 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				