



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima

Consciencia social

Práctica "Rutinas cotidianas"

Propósito

Registro consciente de la matriz de presencia, los sentidos, el cuerpo y la atención consciente en la vida diaria.

 Modalidad	Presencial
 Destinatarios	Adultos / Jóvenes / Niños y Niñas
 Tipo	Individual
 Duración	5 minutos
 Recursos necesarios	-

Desarrollo

- Una vez por día, realizar una práctica de atención plena a una actividad rutinaria. Por ejemplo: lavarse los dientes, atarse los cordones, sacar la basura, poner la alarma en celular, vestirse, etc.
- Observar con todos los sentidos la experiencia.
- Tomar nota de lo más significativo a partir de la observación y reflexión de la propia matriz de presencia. Registrar en dos párrafos (sonidos, sabores, colores, aromas, temperaturas, pensamientos, emociones y reflexiones).

Recordar que se trata de experiencias carentes de críticas o resultados esperados.



Práctica inspirada en:

Práctica inspirada en: Santorelli, S., & Kabat-Zinn, J. (2005).