



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima






Consciencia social

Práctica "Atención plena en momentos de tensión"



Propósito

Registrar sensaciones y experiencias.

	Modalidad	Presencial / Virtual
	Destinatarios	Adultos / Jóvenes
	Tipo	Individual
	Duración	10 minutos
	Recursos necesarios	Hojas y lapiceras/lápices para anotar

Desarrollo

Esta práctica cuenta con un único momento, que es el siguiente:

En una hoja, el facilitador pedirá que cada uno registre las sensaciones corporales en picos de estrés cotidianos, observando qué les incomoda, cuáles son las circunstancias en que se sienten así y en qué consiste el malestar a cada momento. Se les solicita que intenten evitar críticas o expectativas puntuales sobre las experiencias que conmemoran.