



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima

Consciencia social

## Práctica "Situación desafiante"

### Propósito

Identificar lo no resuelto en la propia matriz de presencia para cultivar actitudes que promuevan el bienestar en función de una situación desafiante.

 <b>Modalidad</b>	Presencial
 <b>Destinatarios</b>	Adultos
 <b>Tipo</b>	Individual / Colectiva
 <b>Duración</b>	20 minutos
 <b>Recursos necesarios</b>	-

### Desarrollo

#### Primer momento

Cada participante identifica una situación desafiante a nivel laboral. Será un registro subjetivo dada su experiencia, y no se trata de comparar si a otro le resulta también desafiante o no, sino que es un trabajo personal.

#### Segundo momento

Cada participante relata la situación en el marco de un diálogo de escucha atenta.

#### Tercer momento

Los participantes tienen luego un tiempo de silencio y conexión personal que dura aproximadamente 5 minutos.

El facilitador al final de este tiempo en silencio invita a escuchar las siguientes preguntas, para una reflexión posterior:



*¿Qué nos pasa al conectar con esto? ¿Qué sensaciones notamos en el cuerpo? ¿Qué sentimientos surgieron? ¿Qué tipo de pensamientos reconocemos? ¿Qué nos dan ganas de hacer? ¿Reconocemos algún hábito de pensamiento o comportamiento que dificulte o empeore las cosas? ¿Qué pasaría si....?*

### **Cuarto momento**

En parejas o subgrupos, los participantes retomarán la reflexión y el diálogo compartido.



#### **Recomendaciones para el facilitador**

Es fundamental brindar ese tiempo de silencio y conexión personal, y luego tomar en cuenta las preguntas guía para la reflexión.