



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima

Consciencia social

## Práctica "Jenga oxigenado"



### Propósito

Focalizar la atención, regular impulsos y cultivar presencia plena

|   |                            |                               |
|---|----------------------------|-------------------------------|
|  | <b>Modalidad</b>           | Presencial                    |
|  | <b>Destinatarios</b>       | Jóvenes / Niños y niñas       |
|  | <b>Tipo</b>                | Colectiva                     |
|  | <b>Duración</b>            | Hasta que se termina el juego |
|  | <b>Recursos necesarios</b> | Juego de Jenga                |

### Desarrollo

#### Primer momento

Nos disponemos a jugar al Jenga y armamos la torre.

#### Segundo momento

Cuando nos toca el turno jugamos con atención especial:



**a.** A las respiraciones (podemos inhalar mientras tomamos la pieza y exhalar al retirarla por ejemplo).

**b.** A los pensamientos justo antes, durante o después de mover una pieza.

**c.** A las sensaciones físicas justo antes, durante o después de mover una pieza.

**d.** A las emociones justo antes, durante o después de mover una pieza