



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima

Consciencia social

## Práctica "Objeto cotidiano"

### Propósito

Activar la curiosidad y la observación.

|   |                            |                                   |
|---|----------------------------|-----------------------------------|
|  | <b>Modalidad</b>           | Virtual / Presencial              |
|  | <b>Destinatarios</b>       | Adultos / Jóvenes / Niños y niñas |
|  | <b>Tipo</b>                | Individual                        |
|  | <b>Duración</b>            | 5 minutos                         |
|  | <b>Recursos necesarios</b> | -                                 |

### Desarrollo

- Elegir un objeto cotidiano, muy conocido (el cepillo de dientes, la llave, una zapatilla, un teléfono celular) con atención plena
- Explorarlo con todos los sentidos hasta notar algo nuevo en él, aunque sea un detalle mínimo.
- Fijarse en las cosas que nunca antes había visto y escribirlo.



**Práctica inspirada en:**

Chris Willard, The Mindful Child.