



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva






Clima

Consciencia social

Práctica "Regocijo"

Propósito

Balancear el sesgo negativo. “Somos como velcro para lo negativo y teflón para lo positivo”. Esta práctica invita a notar los aspectos positivos o agradables que nos suceden y darles más atención.

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

Desarrollo

Primer momento

El facilitador invitará a los participantes a traer una experiencia positiva o agradable a la mente. A explorarla con los 5 sentidos, y dejarse afectar por el recuerdo. Puede ser un paisaje, una comida, un abrazo, la mirada de alguien.

Segundo momento

Se solicita sostener la atención en la experiencia: cómo se veía, se oía, se escuchaba, se sentía en el cuerpo. Se puede enriquecer la experiencia con elementos que se piensen o imaginen. Se requiere sostener esta sensación durante 20 segundos (para así generar neuroplasticidad).



Recomendaciones para el facilitador

Este ejercicio se puede hacer mientras algo positivo o agradable nos está sucediendo (por ejemplo, cuando alguien nos abraza), o podemos hacer una práctica de imaginación para generar la sensación agradable.



Práctica inspirada en:

Rick Hanson; *Just One Thing Simple Practices*.