



Atención

Sentidos y cuerpo

**Pensamientos**

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva






Clima

Consciencia social

## Práctica "Regocijo"

### Propósito

Balancar 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.

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

## 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*.