



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva






Clima

Consciencia social

Práctica "Observar y etiquetar los pensamientos"

Propósito

Identificar pensamientos.

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

Desarrollo

Primer momento

Se los invita a los participantes a que traigan a su mente un acontecimiento que les haya ocurrido en el día. Dejan que comiencen a fluir los pensamientos. El facilitador observará cómo recrean la situación. Les dirá que “contemplan la película”, sin engancharse en ningún pensamiento”. Que observen cómo los pensamientos vienen y se van.

Se solicita poner especial énfasis en etiquetar los pensamientos. Algo así como decirse a sí mismos: “esto es un pensamiento”, cada vez que aparece uno.

Segundo momento

Se socializa lo ocurrido en el momento anterior.



Práctica inspirada en:
Programa Presencia.