



Atención

Sentidos y cuerpo

**Pensamientos**

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima

Consciencia social

## Práctica "Descentramiento"



### Propósito

Desarrollar en el observador (meta consciencia) la capacidad de observar pensamientos, sensaciones físicas y emociones, sin quedar atrapado en ellos.



**Modalidad**

Presencial / Virtual



**Destinatarios**

Adultos / Jóvenes / Niños y Niñas (solo sonidos)



**Tipo**

Individual



**Duración**

15 minutos



**Recursos necesarios**

-

## Desarrollo

### Primer momento

Se selecciona una de las siguientes alternativas:

**a. Metáfora del clima:** como el cielo, el observador está ahí, siempre presente, haciendo lugar para todo lo que nos sucede; los pensamientos, las emociones, las sensaciones físicas. Lo que suele pasar es que frente a emociones intensas o pensamientos difíciles, perdemos esta perspectiva más amplia y solamente vemos el pensamiento, la emoción o la sensación, y asumimos que somos eso en lugar de considerarlos experiencias pasajeras.

**b. Práctica del tren:** desde un puente se puede observar cómo pasan 3 trenes: el de las sensaciones físicas, el de los pensamientos, el de las emociones. Observamos si somos capaces de mantenernos en el puente viendo cómo pasan, o si nos subimos a algún tren. Notemos que si nos subimos a un tren, perdemos perspectiva. Subirse al tren es fundirse con el contenido.

### Segundo momento

Se invita a los participantes a compartir y reflexionar en grupo.



#### Recomendaciones para el facilitador

*¿De qué nos habla la metáfora?*

De la naturaleza impermanente de la realidad y de cómo la identidad puede construirse desde los contenidos de la consciencia o desde aquel que los contiene.



#### Práctica inspirada en:

Terapia de aceptación y compromiso.