



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva






Clima

Consciencia social

Práctica "Rutina con atención plena"

Propósito

Detectar cómo funciona la mente en tiempo presente.

 Modalidad	Virtual / Presencial
 Destinatarios	Adultos / Jóvenes / Niños y niñas
 Tipo	Individual
 Duración	5 minutos
 Recursos necesarios	Objetos para llevar a cabo la rutina

Desarrollo

Primer momento

Elegimos una actividad rutinaria que hacemos siempre. Desde atarse los cordones o el cuidado de los útiles, el manejo del dinero (cuánto, cómo, para qué) al uso los cubiertos, cualquiera de las rutinas podría, cada tanto, convertirse en una práctica de atención plena. Por ejemplo: lavado de dientes.

Segundo momento

Realizamos toda la actividad con atención plena.

- a.** Nos lavamos los dientes con atención plena: notamos color del cepillo, color del envase y la pasta, aroma, peso, temperatura, etc.
- b.** Observamos cómo sostenemos el cepillo, la presión que hacemos en cada pieza, cómo rastrillamos la boca, los movimientos que hacemos (mano, velocidad, etc)



Práctica inspirada en:

El Secreto de Emilia, Ed Sudamericana, 2017.