



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva






Clima

Consciencia social

Práctica "Estoy acá y ahora"

Propósito

Cultivar bienestar desde la atención plena al momento presente.

 Modalidad	Virtual / Presencial
 Destinatarios	Adultos / Jóvenes / Niños y niñas
 Tipo	Individual
 Duración	1 minuto
 Recursos necesarios	-

Desarrollo

Primer momento

Poner una mano encima de la otra apoyándolas sobre el pecho.

Segundo momento

Cerrar los ojos.

Tercer momento

Registrar la experiencia tal cual es mientras se toman tres respiraciones.



Práctica extraída de:
Lisenberg, M. (2017).