



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva






Clima

Consciencia social

Práctica "Atención analógica a la vida digital"

Propósito

Explorar con atención plena la relación con los gadgets

 Modalidad	Virtual / Presencial
 Destinatarios	Adultos / Jóvenes
 Tipo	Individual / Colectiva
 Duración	5 minutos
 Recursos necesarios	Teléfono celular, I-pad, wi-fi

Desarrollo

a. Dejar, a propósito, el teléfono celular en el bolso o la mochila durante media jornada del día o menos tiempo e incrementar de a poco. Observar la experiencia personal. Observar qué pensamientos surgen cuando no refrescamos el chequeo de nuestro móvil, qué sensaciones físicas tenemos, si registramos ganas de comer o de movernos, o urgencia por teclear.

b. Disponer un horario en casa, o en el colegio, libre del uso de wi fi. Idealmente, el horario de las comidas. También se puede establecer un ambiente libre del uso de tecnología. Observar la experiencia interna. ¿Qué nos pone contentos o no? ¿Cómo lo sabemos en el cuerpo?

c. Chequear los mensajes tres veces al día solamente cuando hayamos dispuesto de ese tiempo para responderlos. Nuevamente hacer una pausa y detectar ¿cómo nos sentimos físicamente, cómo respiramos, qué emociones y pensamientos tenemos? ¿Estamos con nuestra atención focalizada o haciendo varias cosas a la vez?