



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima






Consciencia social

Práctica "El clima personal"



Propósito

Experimentar que las emociones son de amplio espectro entre lo agradable y lo desagradable y que no se eligen

 Modalidad	Virtual / Presencial
 Destinatarios	Adultos / Jóvenes / Niños y niñas
 Tipo	Individual / Colectiva
 Duración	2 minutos
 Recursos necesarios	-



Desarrollo

1. Explicamos a los niños, jóvenes o adultos que sus emociones se parecen al estado del tiempo, para invitarlos a experimentarlas en todo su espectro, sean agradables o no (p.e: alegría, miedo, celos o enojo).
2. Luego, les preguntamos cómo se sienten en ese momento.
3. Los invitamos a establecer una forma de identificar los diferentes estados emocionales usando la metáfora de las condiciones atmosféricas: soleado, ventoso, lluvioso, tormentoso, tranquilo, terremoto, etc.
4. Pueden plasmar en un dibujo o frase su “estado”



Práctica inspirada en:

Lisenberg, M. (2018) para Atención Plena para niños y adolescentes, Prácticas de mindfulness en la crianza, la salud y la educación. Buenos Aires: Grijalbo.