



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva






Clima

Consciencia social

Práctica "Gratitud"

Propósito

Practicar la gratitud

 Modalidad	Virtual / Presencial
 Destinatarios	Adultos / Jóvenes / Niños y niñas
 Tipo	Individual / Colectiva
 Duración	Un minuto por vez
 Recursos necesarios	-

Desarrollo

Primer momento

Pausar durante alguna rutina cotidiana.

Segundo momento

Cada participante comparte tres cosas por las que se siente agradecido o contento.



Recomendaciones para el facilitador:

Los niños pueden sugerir cuando hacer la pausa para compartir gratitud.



Práctica inspirada en:

las enseñanzas de Brother David.