



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva






Clima

Consciencia social

## Práctica "Objeto cotidiano"

### Propósito

Activar la curiosidad y la observación.

 <b>Modalidad</b>	Virtual / Presencial
 <b>Destinatarios</b>	Adultos / Jóvenes / Niños y niñas
 <b>Tipo</b>	Individual
 <b>Duración</b>	5 minutos
 <b>Recursos necesarios</b>	-

### Desarrollo

- Elegir un objeto cotidiano, muy conocido (el cepillo de dientes, la llave, una zapatilla, un teléfono celular) con atención plena
- Explorarlo con todos los sentidos hasta notar algo nuevo en él, aunque sea un detalle mínimo.
- Fijarse en las cosas que nunca antes había visto y escribirlo.



**Práctica inspirada en:**

Chris Willard, The Mindful Child.