



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima

Consciencia social

## Práctica. Atendiendo a la Atención

### Propósito

Identificar con atención el espacio entre cualquier objeto de atención: personas, cosas, tiempo, sonidos.

 <b>Modalidad</b>	Presencial / Virtual
 <b>Destinatarios</b>	Adultos / Jóvenes
 <b>Tipo</b>	Individual
 <b>Duración</b>	3 minutos
 <b>Recursos necesarios</b>	-

### Desarrollo

- Prestar atención a un espacio y las cosas que hay en él. Luego a los espacios entre las cosas.
- Elegir una oración y prestar atención al enunciarla. Repetirla y descubrir los espacios entre palabras.
- Prestar atención a la respiración y luego a los espacios entre inhalación y exhalación.
- Prestar atención a un dibujo y observar todo el espacio vacío que acompaña la imagen.
- Escuchar una canción y enfocar especialmente el registro musical de algún instrumento en particular.

Emoción	Motivación
Martin siente Miedo	Necesita protegerse (Protección)
Carla está Alegre	Busca a sus amigos para compartir su buena noticia. (Búsqueda de recursos)