



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

## Emociones Conexión vital

### Conexión emociones

*Competencias socioemocionales para  
el desarrollo integral y la salud mental  
de niños, niñas y adolescentes*

Establecimientos Educativos

# Módulo 4

Atención, respiración, aceptación.

## Tema 4 - Regulación emocional como factor protector. Fortaleciendo la espiritualidad

Momento 4 – Procesamiento y aclaración de conceptos

### Atención, respiración, aceptación.

#### Guía de trabajo

1. Participe en este espacio colaborativo en la plataforma (wiki), con el apoyo de su facilitador.
2. Tendrá un espacio en la wiki.
3. Recibirá un número determinado de tarjetas de la plantilla que se encuentra al final de esta guía.
4. Dependiendo de la tarjeta recibida y/o elegida, escribirá, ilustrará o realizará el ejercicio de atención plena indicado.
5. Una vez recibida la tarjeta, **si es una pregunta, la responderá escribiendo o dibujando, si es una práctica la realizará y registrará su experiencia de manera escrita o ilustrada.**
6. Pueden conservar la ficha que les haya tocado, para que **la tengan presente en otros momentos y espacios del día**, permitiendo así una posible retroalimentación en sesiones futuras relacionadas con la temática.

Fíjate en la naturaleza de las sensaciones que notas en el cuerpo.

Presta atención al contacto de tu cuerpo con el suelo.

Observa las zonas de tensión en el cuerpo.

Dirige una respiración profunda hacia el cuerpo al completo.

Sé consciente de tu cuerpo en este momento.

Siente el contacto de tus pies con el suelo.

¿Qué notas en tus hombros justo ahora?

Nota si hay sensaciones de tensión en tu cara.

Lleva tu atención a la respiración.

¿Estás siendo consciente de este momento?

Fíjate en cómo te comportas con la gente.

¿Estás presente en tus relaciones?

Elige estar presente donde quiera que estés.

Nota lo que está pasando justo ahora.

Nota qué sensaciones están presentes ahora en tu cuerpo.

¿Qué pensamientos están pasando por tu mente justo ahora?

¿Qué sonidos puedes oír a tu alrededor?

¿Qué está pasando a tu alrededor justo ahora?

¿Qué sentimientos rondan en tu mente en este momento?

Respira profunda y conscientemente cinco veces, con atención consciente.

Fíjate en cómo se siente tu cuerpo cuando te mueves.

Lleva a cabo las tareas de tu rutina diaria con plena atención.

¿Prestas atención plena al comer?

Al ducharte, presta atención al contacto del agua en tu piel.

Sé consciente del sabor de lo que comas o bebas.

Lávate los dientes con atención plena.

Presta plena atención al acto de vestirte.

Practica la atención plena cuando estés esperando o haciendo cola.



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

# Emociones Conexión vital



Fundación  
**Saldarriaga  
Concha**