



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

### Guión - Diario Sensorial

## Momento 5 - Juego de concurso (prácticas propias) - Mindfulness

### Guión - Diario Sensorial

En todo momento podemos tomar consciencia de la forma en que cada sentido nos transmite emociones para mantenernos sanos y en equilibrio.

Usted puede comenzar una práctica de consciencia plena o Mindfulness, con pequeños momentos de consciencia corporal y sensorial, mediante la conexión con su entorno. A continuación, le sugerimos algunos momentos para la práctica:

1. Al despertar, antes de salir de la cama; sienta cómo su cuerpo reposa sobre su cama, como es sostenido por ella, preste atención a la posición en que se encuentra cada parte de su cuerpo, la temperatura, el silencio o los sonidos.
2. Al bañarse en la ducha, preste atención a la sensación que tiene cuando el agua cae sobre su cabeza y cuerpo, el aroma del jabón que utiliza, y la forma como pasa por cada parte de su cuerpo.
3. Al desayunar, almorzar o cenar, y en general cuando tome algún alimento, preste atención a su sabor, textura y aroma, y tome tiempo en sentirlo en su boca, identifique su textura y como esta se pierde en la medida en que lo mastica.

**Reflexione:** ¿en qué momentos y de qué manera puedo promover el uso de todos los sentidos para evocar emociones en mis ambientes cotidianos?

Lleve un **“Diario Sensorial”**, donde consigne cada día, cómo va descubriendo su entorno con mayor y plena consciencia.



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

# Emociones Conexión vital



Fundación  
**Saldarriaga  
Concha**