

Tema:	Subtema:
Metodología de mediación <i>dia</i>	Principio Orientar
Nombre de la actividad:	Tiempo:
Caminar en el espacio	10 minutos
Intención:	Materiales:
- Fomentar la atención y concentración - Hacer conciencia del cuerpo y el espacio - Activar la conciencia	Ninguno
Conocimientos/Habilidades:	
- Atención, percepción del cuerpo, presencia plena	
Productos/Evidencia:	
Ninguno	
Instrucciones:	
<p>Inicio</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Invitar a que guarden todo lo que está frente a ellos. 2. De preferencia utilizar un espacio abierto. 3. Compartir la intención del ejercicio al grupo. <p>Desarrollo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Invitar a los participantes a inhalar de forma profunda y exhalar de forma suave, en tres momentos. 2. Pedir que caminen por el espacio y pongan su atención en su cuerpo. 3. Solicitar al grupo hacer una revisión de su cuerpo y de cómo se perciben en el espacio. 4. Indicar que observen la posición de su cuerpo, la forma en la que sus pies están sobre el suelo, sus rodillas, la cadera, la columna, la espalda, el cuello, la cabeza, etcétera. Una vez que analicen su cuerpo pueden continuar con el espacio que los rodea. 5. Dirigir el ejercicio con sensibilidad y poner atención plena a lo que suceda con los participantes. 6. Posteriormente, pedir que analicen su espacio: ¿tiene buena iluminación, hay distractores alrededor, tu asiento es cómodo, tienes a la mano una bebida para hidratarte, etcétera? ¿Cuentas con lo necesario para tener tu atención plena y disposición para disfrutar la sesión? <p>Cierre</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Al terminar el ejercicio, abrir un espacio para preguntar a los participantes: ¿Cómo se sienten después de haber hecho el ejercicio? ¿Qué habilidades estuvieron presentes durante la actividad? ¿Qué descubren del ejercicio? 	
Preguntas reflexivas:	
<p>¿En qué otros momentos se puede llevar a cabo el ejercicio? ¿Qué efectos tendrá si lo hacemos de forma consciente?</p>	



Sugerencias/Adaptaciones:

Se recomienda que no mencionen lo que están viendo, eso les ayudará a no cerrarse a lo que digan, sino que utilicen otros sentidos para hacer conciencia de su cuerpo y de lo que les rodea.

