

PROSODIA VIERNES 03 de abril del 2024

Estrategia 1

Toma un vaso de agua lentamente.
Siente el agua en la boca y la garganta

Estrategia 2

Nombra seis colores que puedas ver o
tu alrededor

Estrategia 3

Mira alrededor de la habitación y observa
lo que llama tu atención

Estrategia 4

Cuenta hacia atrás desde 10 mientras
cominas por la habitación

Estrategia 5

Toca un mueble o una superficie cerca de ti.
Observa su temperatura y textura

Estrategia 6

Junta y presiona tus palmas firmemente.
o frótalos hasta que se calienten

Estrategia 7

Nota tres sonidos dentro de la habitación
y tres sonidos fuera

Estrategia 8

Camina por la habitación. Nota la
sensación de tus pies en el suelo

Estrategia 9

Empuja suavemente tus manos o tu
espalda contra una pared o puerta

Estrategia 1

¿Qué sensaciones notas? ¿Son agradables, desagradables o neutras?

R= Frescura, calma, alivio, siento como va pasando agua hasta llegar al estómago. Es agradable

Estrategia 2

¿Qué sensaciones notas? ¿Son agradables, desagradables o neutras?

R= atención, concentración, te desconectas de lo demás que observan. Fue neutral

Estrategia 3

¿Qué sensaciones notas? ¿Son agradables, desagradables o neutras?

R= mucha concentración en los detalles y tranquilidad. Fue agradable

Estrategia 4

¿Qué sensaciones notas? ¿Son agradables, desagradables o neutras?

R= tranquilidad, relajación, concentración. Son agradables

Estrategia 5

¿Qué sensaciones notas? ¿Son agradables, desagradables o neutras?

R= Solo siento el movimiento de mi mano sobre el mueble, no hay otra sensación. Fue una sensación neutra

14 / Junio / 2024

Estrategia 6

¿Qué sensaciones notas? ¿Son agradables y desagradables o neutras?

R= Calor, comezón, calambres, un poco de dolor, son neutros

Estrategia 7

- Aire minisplit
- claxon de un carro
- Movimiento de sillas
- Voces de alumnas
- plumas en la mesa
- pajeros

¿Qué sensaciones notas? ¿Son agradables, desagradables o neutras?

R= tranquilidad, paz, calma, son neutros

Estrategia 8

¿Qué sensaciones notas? ¿Son agradables, desagradables o neutras?

R= Todo mi pie pisa completamente al caminar comenzando con el talón, terminando con la punta, al pisar se abre levemente mi pie. Fue agradable

Estrategia 9

¿Qué sensaciones notas? ¿Son agradables, desagradables o neutras?

R= tensión, fuerza, estiramiento. Son agradables, ambas me gustaron