

Aprendizaje Social, Emocional y Ético

9 Preguntas para reflexionar y compartir sobre las prácticas de 1 minuto

Utiliza estas preguntas para reflexionar sobre tu experiencia con las prácticas de 1 minuto. También te invitamos a compartir tus respuestas con un compañero o con un pequeño grupo de discusión.

1. ¿Qué prácticas de 1 minuto usaste recientemente, esta semana o desde nuestra última reunión?
2. ¿Cuáles fueron tus experiencias con las prácticas que probaste? ¿Notaste algún cambio en tu cuerpo? ¿Pensamientos? o ¿Emociones?
3. ¿Experimentaste alguna resistencia u obstáculo, ya sea internamente o debido a circunstancias externas, al uso de las prácticas? Si es así, ¿cómo manejaste estos obstáculos o desafíos?
4. ¿Cómo participar de las prácticas de 1 minuto podría contribuir a tu propio desarrollo de habilidades sociales, emocionales y éticas?
5. ¿De qué manera podrían estas prácticas de 1 minuto estar relacionadas con el desarrollo de tus propias capacidades duraderas (definidas en plan de estudios [Aprendizaje Social Emocional y Ético - INGLÉS](#) o en el [Marco Teórico - ESPAÑOL](#))?
6. Si has tenido dificultades para acordarse de usar estas prácticas, ¿de qué maneras puedes ayudarte a recordarlas para poder usarlas?
7. ¿De qué manera el uso regular de estas prácticas de 1 minuto puede ayudarte a fortalecer tu conciencia, compasión o compromiso?
8. Siéntate libre de comentar sobre cualquier cosa que hayas aprendido sobre ti mismo mediante el uso de estas prácticas.
9. Comparte tus pensamientos sobre compartir estas prácticas con otros: contactos personales o colegas profesionales

