

## Lección 4.2 – Estrategias sensoriales

a) En 1 minuto...

¿Qué has descubierto con este vídeo?

¿Cómo lo vas a aplicar a nivel personal?

b) Cuestionario Lección 4.2

<https://forms.gle/drho4PyESRgSYLSr6>

c) Anota cuáles de las estrategias sensoriales que hemos visto en la lección funcionan para ti

d) Para el ejercicio multisensorial he seleccionado una práctica habitual del curso de mindfulness: *comer una uva pasa* con atención plena en cada uno de los sentidos. Para ello te propongo que descargues el fichero de audio, una grabación empleada en el Máster en Mindfulness de la Universidad de Zaragoza, y sigas las instrucciones.

Si no te gustan las uvas pasas, puedes sustituirla por cualquier fruto seco, o un trozo de chocolate.