SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA
CENTRO AGROEMPRESARIAL Y ACUICOLA
CURSO COMPLEMENTARIO
ORIENTACIÓN DEL PROYECTO DE VIDA CON IDEAS INNOVADORAS
JULIO 2023

ACTIVIDAD

Cierren por un momento los ojos y, mientras, presten atención a su respiración.

2- Cuenten hasta diez y al contar tomen todo el aire que puedan;
3- Retengan el aire mientras cuentan hasta diez.
4- Exhale el aire mientras cuentan hasta diez.
5- Quédense sin aire y cuenten hasta diez.
6- Repitan el ejercicio anterior cinco veces.
7- Recuerden un momento en que les hubiera gustado haber actuado de diferente manera.
8- Recuerden lo que vieron, escucharon y sintieron.
9- Pregúntese: ¿Qué podría haber hecho que fuera diferente?

10- Imaginen una escena en su mente de lo que hubiera pasado si lo hubieran hecho en forma diferente.
11- Ahora visualicen su imagen en la escena.
12- Pregúntense: ¿Esta alternativa me hace sentir bien?
13- Pueden crear en su cerebro más alternativas y seguir el mismo procedimiento.
14- Escojan la alternativa más adecuada y tu cerebro encontrara las acciones que la hagan realidad.
15- Ahora, ubíquense nuevamente en el aquí y el ahora, abran lentamente los ojos.

V. Después se solicita a cada participante que comparta sus experiencias.
VI. Finalmente se deja de tarea que cada participante haga un guion de su vida actual, y cómo lo puede redactar
de manera que se sienta mejor.

Línea de la Vida
¿Cómo podría ser Diferente?
Están haciendo para lograrlos.

Tiempo: Duración 50 a 60 Minutos.