TAREA 3. El pensamiento analítico y la autoobservación

|  |
| --- |
| Nombre: |
| Facilitador: |

|  |
| --- |
| ***DESCRIPCIÓN****: Tomando como base los contenidos temáticos del módulo:*  *2.1 Consideraciones generales sobre el pensamiento analítico. 2.2 Auto-observación.*  *Desarrolla los ejercicios que se presentan tomando en consideración los criterios* *presentados en la rúbrica de evaluación.* |

|  |
| --- |
| **Pensamiento Analítico.** |
| 1. **Parafrasea qué es el pensamiento analítico.** |
| 1. **Características:** |
| 1. **Funciones:** |
| 1. **Actitudes para desarrollar pensamiento analítico:** |
| **Auto-observación.** |
| 1. **Realiza por lo menos uno de los siguientes ejercicios:** |
| 1. Disponte a escuchar una canción de tu agrado y auto-observa tus pensamientos, sentimientos y emociones. |
| 1. Elige una película de tu preferencia y al verla disponte a auto-observar tus pensamientos y sentimientos durante toda la película. |
| 1. Da un paseo por algún jardín, parque o museo cercano a tu hogar o a alguna playa, y disponte a vigilar tus pensamientos y sentimientos durante dicho paseo o visita. |
| 1. **Tomando como referencia el ejercicio que realizaste, describe detalladamente la autoobservación.** |
| Ejercicio realizado: |
| Pensamientos: |
| Postura corporal: |
| Sensaciones: |
| Emociones: |
| Ritmo de la respiración: |
| Otras observaciones: |