



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima






Consciencia social

## Práctica "Dedos que respiran"



### Propósito

Tranquilizarnos o volver a enfocarnos

 <b>Modalidad</b>	Virtual / Presencial
 <b>Destinatarios</b>	Adultos / Jóvenes / Niños y niñas
 <b>Tipo</b>	Individual / Colectiva
 <b>Duración</b>	5 minutos aproximadamente
 <b>Recursos necesarios</b>	-



## Desarrollo

- Cerramos los puños sin apretar las manos.
- Con cada respiración, desdoblamos uno de nuestros dedos. Por ejemplo, con la primera exhalación desdoblamos el pulgar izquierdo. Hacemos una pausa e inhalamos. Con la siguiente exhalación, extendemos el índice izquierdo. Hacemos una pausa, disfrutamos el momento, e inhalamos.
- Continuamos así, dedo por dedo, hasta que ambas palmas estén extendidas del todo.



### **Recomendaciones para el facilitador:**

Recomendaciones se puede hacer en cualquier lugar, a mitad del día. También los dedos pueden ayudarnos a recuperar la calma.