



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima

Consciencia social

Práctica "Picos de ansiedad"

Propósito

Activar el botón de calma.

	Modalidad	Virtual / Presencial
	Destinatarios	Adultos / Jóvenes / Niños y niñas
	Tipo	Individual / Colectiva
	Duración	A criterio del facilitador
	Recursos necesarios	-

Desarrollo

Primer momento

Dejamos de hacer lo que sea que estamos haciendo y, si es posible, nos sentamos.

Segundo momento

Mantenemos una mano en la parte baja de la panza y respiramos en dirección a la mano, moviendo el abdomen.

Tercer momento

El facilitador puede guiar la respiración para inhalar contando hasta 2 y exhalar, en forma más lenta, contando hasta 4.

Cuarto momento

Repetimos la práctica hasta recuperar la calma.



Práctica inspirada en:

Growing Mindful, prácticas de mindfulness.