



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva






Clima

Consciencia social

Práctica "Respirando la emoción"

Propósito

Prestar atención plena a las emociones desagradables: enfado, preocupación, frustración u otras.

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

Desarrollo

Primer momento

Registramos la emoción desagradable.

Segundo momento

Llevamos la atención al cuerpo ahora mismo.

Tercer momento

¿Dónde siento la emoción? Identifico la zona o zonas en mi propio cuerpo ¿En la panza? ¿La garganta? ¿Las piernas?

Cuarto momento

¿Qué cualidades tienen esas sensaciones? ¿Siento que está temblando esa parte o tengo los puños contraídos o las manos sudorosas, etc?



Quinto momento

Luego, registramos nuestros pies y cómo se sienten sobre el suelo. ¿Pesados? ¿Sólidos? ¿Cálidos?

Sexto momento

Con el foco en los pies, sentimos el contacto con el suelo.

Séptimo momento

En esta postura, nos enfocamos ahora en sentir nuestra respiración. Por dónde va dentro del cuerpo, si es cálida o fresca, y cómo se siente en la nariz, la garganta y la panza. Quizás el cuerpo comience a relajarse.

Octavo momento

Después de un momento, estaremos todos más listos para tratar con el problema original. Con aquello que puedo respirar, puedo estar.



Nota para el facilitador:

Esta práctica puede combinarse con la del escaneo corporal.



Práctica modificada de:

Lisenberg, M. (2018) para Atención Plena para niños y adolescentes, Prácticas de mindfulness en la crianza, la salud y la educación. Buenos Aires: Grijalbo.