



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.

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

### 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.