

Practica la Respiración Consciente (El Meta-Momento)

ACTIVIDAD INDIVIDUAL O EN GRUPO

La respiración es una parte importante del segundo paso del Meta-Momento, la Pausa. En esta actividad, practicarás la respiración consciente para ayudar a crear un espacio entre el estímulo y la respuesta.

BIENVENIDA

Esta actividad se puede realizar individualmente o en grupo con un facilitador que lea esta guía.

Comienza respondiendo lo siguiente:

- ¿Dónde estás en el Medidor Emocional?
- ¿Qué palabra describes mejor donde te sitúas en el Medidor Emocional?

PASO 1: REVISA TU POSTURA

Después de situarte en el Medidor Emocional, revisa tu postura.

¿Está sentado, tenso o encorvado? Intenta ajustar tu postura para que estés sentado cómodamente, en posición vertical con el pecho abierto.

PASO 2: PRACTICA RESPIRACIONES LENTAS

A continuación, coloca la mano sobre el pecho o los abdominales donde sientas la respiración.

Intenta inhalar lentamente durante tres segundos, luego exhala lentamente contando tres veces. Puede resultarle útil inhalar lentamente por la nariz y exhalar por la boca. O puedes decirte un mantra simple en silencio mientras respiras, como “adentro” mientras inhala y “exhala” mientras exhala.

Repítelo tantas veces como sea necesario.

PASO 3: SITUATE EN EL MEDIDOR EMOCIONAL

Ahora, situate de nuevo en el Medidor Emocional. ¿Qué palabra usarías para describir tu emoción?

CONCLUSIÓN

¿Has notado algún cambio en tu estado de ánimo después de realizar este ejercicio? Recuerda que cuanto más practique los ejercicios de respiración, más fáciles y útiles se volverán.
