

# 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.

---