

Centrando la mente

Ejercicio de las cinco respiraciones

RESULTADOS DE APRENDIZAJE



Autoconciencia
Autogestión

MATERIALES NECESARIOS



Ninguno

TIEMPO NECESARIO



5 minutos

1. ¿De qué se trata?

- + Esta breve actividad de respiración puede ser realizada por cualquier persona, en cualquier momento y en cualquier lugar. Es la herramienta ideal cuando sientes que necesitas un momento de pausa, un poco de perspectiva o simplemente un descanso para tu cerebro.

2. ¿Por qué?

- + La sobreestimulación, estar demasiado ocupados o totalmente estresados puede bloquear nuestra capacidad de ser plenamente conscientes. Respirar de forma consciente y centrarse en el flujo natural de la respiración ofrece un nuevo modo de relacionarse con las experiencias del momento.

3. ¿Cómo?

- + Lea las instrucciones del ejercicio de *las cinco respiraciones*.
- + Una vez que la actividad haya finalizado, deje un momento para que los participantes reflexionen acerca de cómo se sienten.
- + Tras una breve pausa, inicie un diálogo con los participantes utilizando los estímulos de conversación como punto de partida.

4. Instrucciones del ejercicio de las cinco respiraciones

- + Siéntese en una posición cómoda, asegurándose de que las plantas de sus dos pies tocan el suelo.
- + Levante una mano con la palma mirando hacia el techo. Esta será la mano que utilizará para contar. Al final de cada ciclo respiratorio, doble un dedo de la mano hasta que los cinco dedos estén doblados.
- + Un ciclo respiratorio consiste en una inhalación y una exhalación.
- + Simplemente, inspire y espire, siguiendo todo el recorrido de la respiración cinco veces.
- + Cuando haya realizado los cinco ciclos, vuelva lentamente a redireccionar la atención hacia su entorno e identifique cómo se siente.

5. Estímulos de conversación

- + Describa su experiencia con el ejercicio de *las cinco respiraciones* con una palabra o una imagen.
- + Mencione una situación en la que el ejercicio de *las cinco respiraciones* puede ser útil para usted.

¿Sabía qué...?

Centrarse en la respiración es una de las maneras más sencillas de reconectar nuestra conciencia con el momento presente, hacer una pausa y reducir la reactividad.