



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva






Clima

Consciencia social

## Práctica "Picos de ansiedad"

### Propósito

Activar el botón de calma.

 <b>Modalidad</b>	Virtual / Presencial
 <b>Destinatarios</b>	Adultos / Jóvenes / Niños y niñas
 <b>Tipo</b>	Individual / Colectiva
 <b>Duración</b>	A criterio del facilitador
 <b>Recursos necesarios</b>	-

### Desarrollo

#### Primer momento

Dejamos de hacer lo que sea que estamos haciendo y, si es posible, nos sentamos.

#### Segundo momento

Mantenemos una mano en la parte baja de la panza y respiramos en dirección a la mano, moviendo el abdomen.

#### Tercer momento

El facilitador puede guiar la respiración para inhalar contando hasta 2 y exhalar, en forma más lenta, contando hasta 4.

#### Cuarto momento

Repetimos la práctica hasta recuperar la calma.



**Práctica inspirada en:**

Growing Mindful, prácticas de mindfulness.