

Tema:	Subtema:
Metodología de mediación <i>día</i>	Principio Orientar
Nombre de la actividad:	Tiempo:
Respiración horizontal	3 minutos
Intención:	Materiales:
- Expandir los pulmones y ampliar la capacidad respiratoria	Ninguno
Conocimientos/Habilidades:	
- Atención, observación, concentración	
Productos/Evidencia:	
Ninguno	
Instrucciones:	
Inicio 1. Compartir la intención del ejercicio. 2. Pedir a los participantes que se sienten con los pies en el piso y la espalda recta. Desarrollo 1. Pedir a los participantes que coloquen sus manos entrelazadas a los lados del cuerpo, sobre las costillas. 2. Indicar que van a respirar profundamente. Haga notar que, cuando inhalan, los dedos de ambas manos se separan, y cuando exhalan, se juntan otra vez. 3. Repetir la respiración tres veces. Cierre 1. Preguntar cómo se sienten después de haber hecho el ejercicio.	
Preguntas reflexivas:	
¿Cuál es el beneficio de respirar profunda y conscientemente antes de iniciar una actividad? ¿En qué otros contextos puedes usar este ejercicio?	
Sugerencias/Adaptaciones:	
Este ejercicio se puede utilizar en cualquier momento de la jornada, con el propósito de recuperar la presencia plena de los participantes.	

