

Tema:	Subtema:
Metodología de mediación <i>día</i>	Principio Orientar
Nombre de la actividad:	Tiempo:
Respirar en tiempos	10 minutos
Intención:	Materiales:
- Relajar el cuerpo y la mente - Enfocar la atención	Ninguno
Conocimientos/Habilidades:	
- Imaginación, autoconocimiento	
Productos/Evidencia:	
Ninguno	
Instrucciones:	
<p>Inicio</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Compartir la intención del ejercicio. 2. Organizar el espacio en medio círculo. 3. Pedir a los participantes que se pongan de pie con las piernas abiertas a la altura de los hombros y un poco flexionadas, los brazos y hombros deben estar caídos y relajados. <p>Desarrollo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pedir que cierren los ojos, inhalen profundamente en cuatro tiempos y exhalen en cuatro tiempos. 2. Indicar que van a visualizar una luz brillante que recorre todo su cuerpo, pasa por la cabeza, la espalda, los pies, los brazos, hasta llegar a las manos. Una vez que esté en sus manos, le darán la forma de algún animal que les guste. 3. Solicitar que piensen en una persona a quien le quieran hacer llegar un mensaje positivo y pedirle al animal que lo entregue al destinatario. 4. Pedir que visualicen a ese animal alejándose poco a poco para entregarle el mensaje a esa persona. 5. Nuevamente respirar profundo, inhalando y exhalando en cuatro tiempos. 6. Cuando se sientan listos, abrir los ojos. 7. Pedir a un voluntario que comparta el mensaje y a quien le fue enviado. <p>Cierre</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preguntar qué cambió en ellos con este ejercicio. 	
Preguntas reflexivas:	
<p>¿Qué habilidades desarrolló este ejercicio en ti? ¿En qué otros contextos puedes usar este ejercicio?</p>	



Sugerencias/Adaptaciones:

Este tipo de actividades contribuye a recuperar la concentración cuando el grupo está disperso.

