

# RESPIRACIÓN SERENA

Introducción: Lidar con situaciones difíciles puede ser estresante. Es importante que aprendas a gestionar de forma efectiva tus emociones. Esta actividad te ayudará a abordar tus sentimientos al estar abrumado o ansioso y a construir tu resiliencia interior.

## Actividades de bienestar y resiliencia

### Tiempo

10 minutos

### Dificultad

Fácil

### Recursos

Un lugar tranquilo

#### ● Paso 1

- Establece la intención de enfocarte en tu respiración. Tómate un momento, donde sea que estés, para simplemente respirar de forma consciente y presente.

#### ● Paso 2

- Fíjate dónde se encuentra tu respiración. Quizás está en tus fosas nasales o a lo mejor la sientas más en tu estómago o tu pecho.

#### ● Paso 3

- Respira un poco más profundo y más tiempo de lo usual. Nota como se siente.

#### ● Paso 4

- Cuando te distraigas, vuelve a tu respiración. Cuando tu mente se distraiga y no se enfoque en la respiración (algo que suele hacer), vuelve a tu respiración suavemente.

