

Ejercicios en el grupo para centrarse en el presente

Nunca lo realces cuando alguien del grupo esté pasando por un mal momento. En su lugar, haz que todo el grupo en conjunto haga un ejercicio para centrarse en el presente.

Aquí hay algunos ejemplos:

1. Haz que todas levanten o toquen un objeto que tengan cerca (la hoja, la bolsa, un pañuelo, una cajita, etc.).

Pregunta "¿Cómo se siente el objeto? ¿Es blando o duro?".

Pregunta "¿Es pesado o ligero?".

Pregunta "¿Está caliente o frío?".

Pregunta "¿De qué color es?".

2. Pide a todo el grupo que respire profundamente.

Inhale lentamente y luego exhale. Si te ayuda, puedes decir o pensar "inhalo" y "exhalo" con cada respiración. Siente cómo cada respiración llena tus pulmones y nota cómo se siente al expulsarla.

Me gusta contar porque parece que ayuda. Les digo: "Inhalemos todos durante 5 segundos, mantengamos la respiración durante 6 segundos y exhalamos durante 7 segundos".

Hacemos este ejercicio varias veces.

3. Mueve tu cuerpo.

Dirige al grupo en algunos ejercicios o estiramientos.

Presta atención a cómo se siente tu cuerpo con cada movimiento y cuando tus manos o pies tocan el suelo o se mueven en el aire. ¿Cómo se siente el suelo contra tus pies y manos?

4. Escucha tu entorno.

Tómate unos minutos para escuchar los ruidos que te rodean. ¿Oyes a los pájaros?

¿Ladridos de perros? ¿Maquinaria o tráfico? Si oyes hablar a la gente, ¿qué dicen?

¿Reconoces el idioma?

5. Prueba el método 5-4-3-2-1.

Contando hacia atrás desde el 5, utiliza tus sentidos para enumerar las cosas que notas a tu alrededor. Por ejemplo, puedes empezar por enumerar cinco cosas que oyes, luego cuatro que ves, tres que puedes tocar desde donde estás sentado, dos que puedes oler y una que puedes saborear.

Haz un esfuerzo por fijarte en las pequeñas cosas a las que no siempre prestas atención, como el color de las manchitas en la alfombra o el zumbido de tu computadora.