

Este recurso es una transcripción del podcast para personas con dificultades de agudeza auditiva.

## **Gobierno de Colombia: El futuro es de todos. Fundación Saldarriaga Concha.**

### **Conexión emociones**

#### **Competencias socioemocionales para el desarrollo integral y la salud mental de niños, niñas y adolescentes.**

#### **Establecimientos educativos**

Bienvenidos a la línea de competencias socioemocionales para el desarrollo integral y la salud mental de niños, niñas y adolescentes, para establecimientos educativos y todos sus miembros.

Quiero que escuches primero mis instrucciones para este ejercicio de entrenamiento en respiración. El ejercicio no dura más de dos minutos y tiene como intención simplemente que podamos controlar nuestra respiración.

Lo primero que vamos a hacer es ponernos en una posición cómoda, lo más confortable posible. Puedes acostarte o mantenerte sentado. Vamos a cerrar nuestros ojos y vamos a poner una pantalla en blanco frente a nuestros ojos. A través de esa pantalla en blanco vamos a dejar pasar todos nuestros pensamientos, sensaciones, emociones, ruidos..., y simplemente nos vamos a concentrar en mi voz, y nos vamos a concentrar en las órdenes que voy a irte dando.

Lo primero es que vamos a tomar una inspiración mientras yo cuento de uno a tres a este ritmo: uno, dos, tres. Después voy a sostener mientras cuento de uno a dos: uno, dos. Y después voy a botar lentamente mientras cuento de uno a tres: uno, dos, tres. Voy a repetir esto tres veces y después vamos a tomar una inspiración profunda, lo más profunda que podamos, vamos a sostener y vamos a botar lentamente dejando caer los hombros. Vamos a hacerlo dos veces, y después de esto te pediré que abras tus ojos.

### **Vamos a empezar:**

Siéntate o acuéstate en una posición cómoda. Cierra tus ojos y pon una pantalla en blanco frente a tus ojos. Deja que todos los sonidos, todas las emociones, todos los pensamientos, todos los ruidos... pasen por el frente de tus ojos.

### **Y ahora vamos a empezar.**

Toma aire. Uno, dos, tres. Sostén. Uno, dos. Bota lentamente. Uno, dos, tres. De nuevo, toma aire. Uno, dos, tres. Sostén. Uno, dos. Bota lentamente. Uno, dos, tres. De nuevo, toma aire. Uno, dos, tres. Sostén. Uno, dos. Bota lentamente.

### **Uno, dos, tres.**

Ahora vas a tomar una inspiración profunda, lo más profunda que puedas. Toma más aire, más aire, más aire. Ahora sostén. Y lo vas a botar lentamente por tu boca dejando caer tus hombros. Pffffffffffff [sonido de exhalación]. De nuevo, toma aire, toma más aire, más aire, más aire. Sostienes. Muy bien. Y ahora bóvalo lentamente dejando caer tus hombros. Pffffffffffff [sonido de exhalación].

### **Muy bien, ya podemos abrir los ojos.**