

## « PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

### El reto

### (ATENCIÓN)

- Consiste en proponer un reto:  
*"¿Podés estar en silencio durante algunos segundos?"*.
- Se proponen inicialmente pequeños periodos de tiempo (15~20 segundos) y se va aumentando durante el curso.
- Sentados/as, con la columna firme y alargada, llevan la mirada a un punto fijo de la mesa. Comienzan el reto y, durante ese tiempo, prestan atención a la respiración.

