

Participación en el Foro

Actividad 11 “Hablando el mismo idioma”

Estrategia: Practicando el silencio consciente

Título: "Melodías del Silencio: Música y Calma Interior"

Participantes: Directores

Preparativos del Ambiente:

1. Iluminación suave: Se utilizó luces tenues para crear un ambiente tranquilo.
2. Aromaterapia: Se eligieron aceites esenciales de lavanda. Un difusor de aceites para dispersar el aroma por la sala.
3. Música relajante: Se preparó sonidos de la naturaleza (olas del mar, lluvia, cantos de pájaros).
4. Material de relajación: Se adquirió mascarillas de rostro y ojos para relajar los músculos de la cara.

Actividades:

1. Bienvenida y explicación de la actividad
2. Respiración profunda: Se comenzó con una serie de respiraciones profundas. Inhalaciones por la nariz contando hasta cuatro, sosteniendo la respiración por cuatro, y exhala lentamente por la boca contando hasta seis.
3. Lugar cómodo: Cada integrante se acomodó en un espacio cómodo.
4. Mascarillas: Se proporcionó a cada integrante la mascarilla de rostro y ojos.
5. Silencio consiente: Con el apoyo de la música de sonidos de la naturaleza cada director tuvo un tiempo para relajarse y poder escuchar cada parte de su ser.

Cierre:

Agradecimiento

1. Reflexión y gratitud: Se tomaron unos minutos para reflexionar sobre el momento de paz creado. Cada integrante agradeció a su cuerpo y mente por permitir el tiempo de relajación.
2. Respiración final: Se terminó con respiraciones profundas, inhalando paz y exhalando cualquier tensión restante.

