

## Inspira, espira



**Paso:** Uno - ¡Conéctate!



**Tiempo:** 30 min



**Espacio y materiales requeridos:**

- Un lugar situado en un entorno natural (parque, bosque, lago, mar), cuanto menos concurrido, y menos ruidoso, mejor; Variación opcional: un lugar situado en el corazón de la ciudad (justo al contrario de lo anterior) y tan ruidoso como se pueda;
- Post-its;
- Pizarra / rotafolio;



**Descripción de la herramienta**

1. Organízalo para que los participantes pasen algún tiempo fuera en un entorno natural. Una vez que llegue allí, pídeles que exploren el entorno natural, y se tomen un poco de tiempo (hasta 10 minutos) para sentarse, cerrar los ojos y hacer respiraciones profundas. Esto se puede hacer con libertad, como los participantes deseen (individualmente, en parejas, en grupos pequeños, etc.). Cuando pidas a los participantes que exploren el entorno, pídeles que escuchen los sonidos que los rodean y pregunten de dónde vienen esos sonidos y qué causa el movimiento visible.
2. Cuando pasen los 10 minutos, puedes pedirles que vuelvan a la sala para hablar sobre ello.
3. El debate puede tener lugar en el marco de la exploración, o en el espacio de los participantes donde antes de salir. Durante la discusión, puedes pedir a los participantes que escriban en post-it los sentimientos y pensamientos que han experimentado, la importancia de lo que han experimentado y pegarlos en el tablero (o, alternativamente, puedes tomar notas de la información relevante en la pizarra para una reflexión más detallada).



**Observaciones adicionales**

Para un toque alternativo y dependiendo del grupo, puedes aplicar exactamente el mismo principio que arriba, en un ambiente urbano lleno, ruidoso y contaminado y ver y comparar los efectos.