

Signos vitales: ritmo cardíaco

1. Pon el temporizador a un minuto.
2. Coloca dos dedos de la mano izquierda en el cuello, en la zona en la que se toma el pulso.
3. Con los ojos cerrados, marca cada pulsación que percibas.

Repite este ejercicio utilizando un bolígrafo de un color distinto en cada ocasión.



- No te preocupes si alguna se te escapa.
- Cuando tu mente se aleje, haz que tu atención regrese suavemente a la sensación del pulso.