

Ejercicios de Mindfulness y Técnicas de Respiración

1. Ejercicio de respiración consciente (3-4 minutos)

Postura: Siéntense erguidos en sus sillas, pies apoyados en el suelo, manos sobre las piernas.

Instrucciones:

- Cierren los ojos suavemente.
- Inhalen por la nariz contando hasta 4.
- Retengan el aire 2 segundos.
- Exhalen lentamente por la boca contando hasta 6.
- Repitan durante 3–4 minutos.

Aplicación práctica: Antes de atender una fila larga de pacientes o durante un cambio de turno, esto ayuda a regular el estrés y recuperar claridad mental.

2. Técnica “4-7-8” para momentos críticos

Postura: Similar a la anterior, espalda recta.

Instrucciones:

- Inhalen por la nariz durante 4 segundos.
- Mantengan la respiración durante 7 segundos.
- Exhalen por la boca en 8 segundos.
- Repetir máximo 4 ciclos.

Aplicación práctica: Útil cuando hay picos de demanda y se requiere calmar la ansiedad rápidamente (por ejemplo, en sala de urgencias).

3. Escaneo corporal breve (mindfulness)

Postura: Sentados o de pie en un espacio tranquilo.

Instrucciones:

- Cierra los ojos y lleva la atención desde la cabeza hasta los pies.
- Observa las sensaciones (tensión, calor, frío) sin juzgar.
- Respira profundo en cada zona que sientas cargada.
- Toma de 2 a 3 minutos.

Aplicación práctica: Entre pacientes, permite detectar cansancio físico y evitar que se acumule el estrés corporal.

4. Atención plena en la tarea

Instrucciones:

- Elige una acción de rutina (lavarse las manos, llenar un formulario).
- Hazla lentamente, notando cada movimiento, textura y sensación.
- Si aparece distracción, regresa la atención a la tarea.

Aplicación práctica: Refuerza la concentración en procedimientos delicados y reduce errores.