

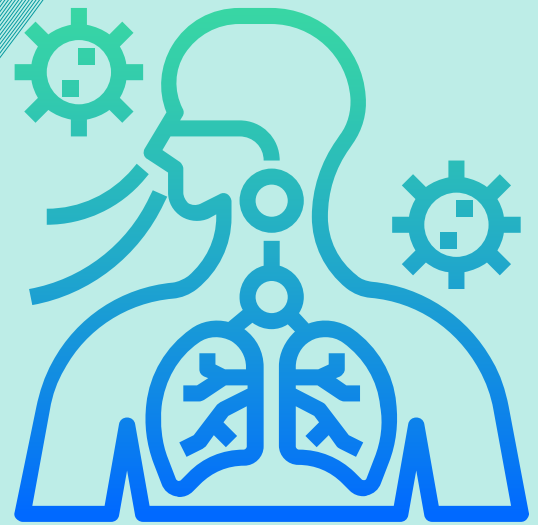
# EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

## TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

\*\*\*

La respiración, a pesar de ser involuntaria, puede ser controlada de manera consciente, lo que nos permite la posibilidad de poder manejarla en ciertas situaciones con el fin de promover la relajación y disminuir ciertos malestares de la ansiedad.

La importancia de estas técnicas radica en cómo la aplicamos en la vida cotidiana como una habilidad para ayudar a disminuir o manejar el estrés y la ansiedad.



Con esto se busca abordar situaciones cotidianas en la vida de las personas, que se vuelven complejas por el desconocimiento que supone esta crisis no normativa, lo que es algo a lo que les trabajadores se ven enfrentados a diario, aún más aquellos que trabajan con personas vulnerables, donde se ven expuestos a diversas situaciones, tanto propias como ajenas que pueden desencadenar estas crisis no normativas.

### Respiración Profunda (4 - 5 - 7)

1. Coloca tu pecho hacia delante y relaja los hombros.
2. Coloca una mano sobre tu pecho y la otra en el abdomen.
3. Inspira de forma lenta y profunda a lo largo de 4 segundos.
4. Percibir cómo la mano del abdomen se eleva mucho más que la mano que está sobre el pecho.
5. Retén ese aire durante 5 segundos para después, exhalar de forma sonora a lo largo de 7 segundos.

Eugenia Conejeros  
Joaquín Cortés  
María Fernanda Espinoza  
Joel Gallardo

### Respiración Mindfulness

1. En 1 minuto, percibe tu cuerpo. Presta la máxima atención posible (músculos, piel, postura, etc.).
2. Después, le damos atención a nuestras emociones. ¿Qué afectos o emociones son los predominantes? Las vamos a percibir sin catalogarlas de buenas o malas. Sólo siente y observa por 1 minuto.
3. Luego, observa con apertura de mente. Explora tus emociones pero sin entrar en catalogarlas por otro minuto.
4. Aceptando todas estas sensaciones como parte de una misma, respira silenciosamente por 30 seg.