

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Técnicas de Relajación

Eugenia Conejeros
Joaquín Cortés
María Fernanda Espinoza
Joel Gallardo



La Respiración como herramienta de Autocuidado



“

- **La respiración puede ser controlada conscientemente.**
- **Su control promueve la relajación y disminuye malestares de la ansiedad y el estrés.**

”

¿En qué beneficia a mi desempeño laboral?

“

- Las afecciones provocadas por las crisis no normativas que afectan a los trabajadores del área social pueden ser, en parte, mitigadas gracias a estos ejercicios.

”



Respiración relajante o 4-7-8

×4

“

1. Vaciar los pulmones de aire.
2. Inspirar silenciosamente por 4 segundos.
3. Aguantar la respiración por 7 segundos.
4. Exhalar con fuerza por la boca, cerrando labios y haciendo un ruido de "silbido" durante 8 segundos.

”

Respiración mindfulness

“

- **Consiste en poner plena atención a la inhalación y exhalación. Esta práctica facilita la relajación de la mente y es un primer paso hacia la desidentificación de la persona de su emoción. El objetivo es comprender que la emoción es algo que experimentamos, pero no somos la emoción.**

”



¡Tener en cuenta!



“

- Es común sentirse mareado las primeras veces que realices los ejercicios.
- Puedes intentar un ritmo más corto, lo importante es la cadencia.
- Se recomienda realizar 1 o 2 veces al día.

”



**MUCHAS
GRACIAS**