



Manual de procedimiento “Técnica de Respiración”

Manual de Técnica de Respiración



Manual de Procedimientos

Técnica de Respiración

Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

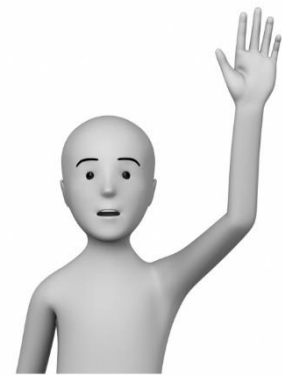


TÉCNICA DE RESPIRACIÓN

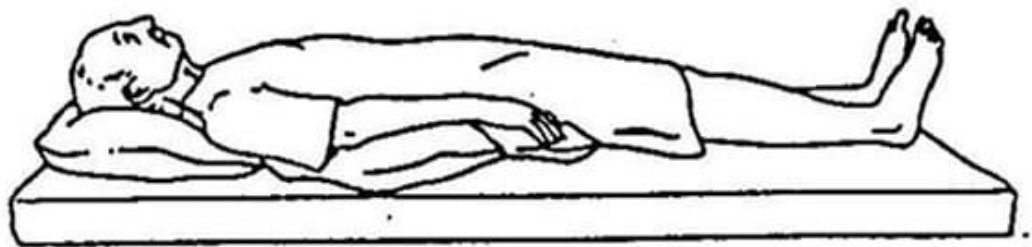
1. El entrevistado no debe abrir los ojos ni hablar durante el proceso de relajación.



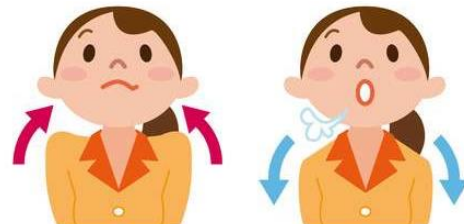
2. En caso de que el entrevistado se sienta incomodidad, debe levantar la mano no hablar, y proceder con la salida de la relajación y preguntar cuál fue la incomodidad que tuvo el entrevistado.



3. *“Póngase cómodo, siéntese o recuéstese, cierre los ojos, ponga las manos sobre las piernas coloque una mano sobre cada muslo”*



4. *“En respuestas alas sugerencias que yo le haga, iniciará y continuará la respiración en cuadratura”*



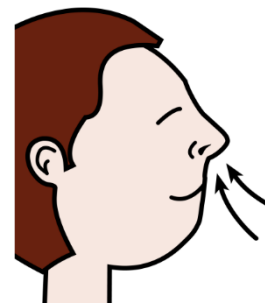


5. *“Imagine un cuadrado”*



6. *“La respiración completa debe realizarse a través de la nariz”*

- *“Cuando cuente:”*
- *“1 y 2 inspiras.”*
- *“3 y 4 retienes el aire.”*
- *“5 y 6 expulsas el aire.”*
- *“7 y 8 normaliza respiración” (que significa inspira y expira el aire).*

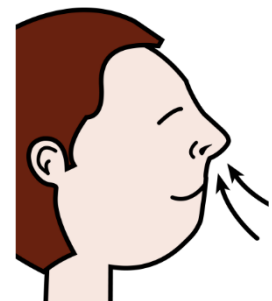


7. Repite este mismo ejercicio por dos o tres veces



8. Luego pide al entrevistado que siga con la misma respiración:

Pero solo cuenta 1,2 / 3,4, / 5,6 / 7,8 durante dos o tres veces.





9. Después pide al entrevistado que siga la misma respiración, imaginariamente sin darle consigna alguna aproximadamente tres o 4 veces en su repetición.



10. La respiración debe llegar a ser rítmica y equilibrada, no apresurada o tensionada, al dar la consigna esta debe ser pausada y con voz suave.



11. Después de haber logrado que la respiración se equilibre pasas al método Jacobson y/o Sofrónico (Ver el manual)





Manual de procedimiento “Técnica de Respiración”

12. Para salir del sistema de relajación siempre se debe seguir los siguientes pasos:

- Contrae los dedos de los pies y suéltalos.
- Tensa las piernas y aflójalas.
- Contrae los brazos y suéltalos.
- Inspiración lenta y profunda.
- Aguanta el aire y expúlsalo por a boca.
- Abre los ojos.

