

# GUÍA DE EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN:



**CALMA EN MINUTOS**

**Tr-ce**

**GUARDIANES  
SALVAVIDAS**

**ACVISUAL  
FILMS**

**TIC**



# **GUÍA DE EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN:** **CALMA EN MINUTOS**

La respiración consciente es el puente entre la mente y el cuerpo. Usar estas técnicas cuando sientes estrés o ansiedad intensa puede ralentizar tu ritmo cardíaco y activar la respuesta de relajación de tu cuerpo.

# 1. RESPIRACIÓN CUADRADA (4X4)

Este ejercicio te ayuda a centrarte en el presente y es ideal para detener un ataque de pánico o ansiedad.



**1. Prepárate:** Siéntate cómodamente con la espalda recta o recuéstate.

**2. Inhala** (4 segundos): Toma aire suavemente por la nariz contando mentalmente hasta cuatro.

**3. Sostén** (4 segundos): Retén el aire en tus pulmones contando hasta cuatro.

**4. Exhala** (4 segundos): Suelta el aire lentamente por la boca contando hasta cuatro, vaciando por completo tus pulmones.

**5. Pausa** (4 segundos): Mantén los pulmones vacíos contando hasta cuatro.

**6. Repite:** Continúa el ciclo de 4-4-4-4 durante **3 a 5 minutos**.

## 2. RESPIRACIÓN ABDOMINAL (DIAFRAGMÁTICA)

Conocida también como la respiración del "vientre", esta es la forma más natural de respirar y ayuda a reducir el estrés general al ser más profunda.



**1. Posición:** Coloca una mano sobre tu pecho y la otra sobre tu abdomen (justo debajo de las costillas).

**2. Inhala:** Toma aire lentamente por la nariz, sintiendo cómo solo se levanta tu abdomen (la mano en el pecho debe permanecer quieta). Imagina que inflas un globo en tu vientre.

**3. Exhala:** Suelta el aire suavemente por la boca o la nariz, sintiendo cómo tu abdomen se desinfla.

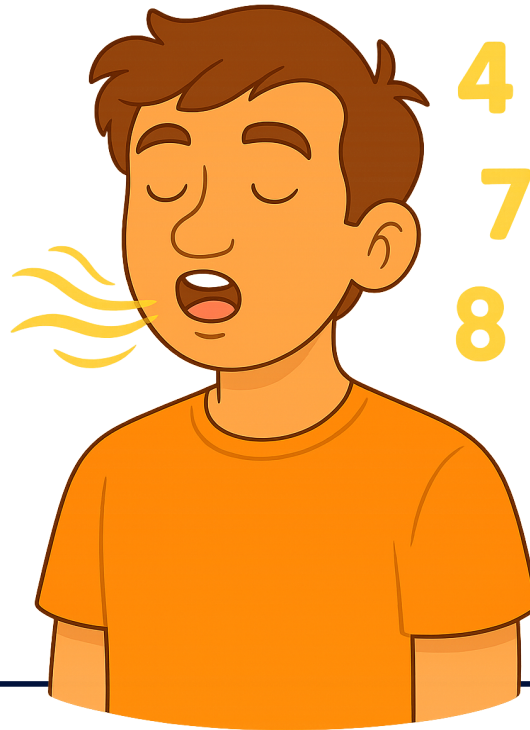
**4. Enfócate:** Asegúrate de que tu pecho permanezca lo más inmóvil posible.

**5. Práctica:** Repite este ejercicio durante **5 a 10 minutos** para integrar la calma.



### 3. LA RESPIRACIÓN DEL DO- BLADO 4-7-8

Esta técnica es poderosa para conciliar el sueño o para calmar la mente antes de un evento estresante.



**1. Posición:** Coloca la punta de la lengua justo detrás de tus dientes frontales superiores (y mantenla allí durante todo el ejercicio).

**2. Exhala a Fondo:** Suelta todo el aire de tus pulmones haciendo un sonido de "silbido" por la boca.

**3. Inhala (4 segundos):** Cierra la boca e inhala silenciosamente por la nariz contando hasta cuatro.

**4. Sostén (7 segundos):** Aguanta la respiración contando hasta siete.

**5. Exhala (8 segundos):** Suelta el aire completamente por la boca con un silbido, contando hasta ocho.

**6. Ciclos:** Esta es una repetición. Haz un total de cuatro ciclos completos y luego regresa a tu respiración natural.



## CONSEJO FINAL PARA LA PRÁCTICA

- Sé paciente: Al principio, tu mente puede resistirse a concentrarse. Es normal. Simplemente, vuelve a enfocar tu atención en el conteo.
- Hazlo un hábito: Practica estos ejercicios un par de minutos al día, incluso cuando no te sientas estresado. Esto hace que sean más efectivos cuando realmente los necesitas.

