



## Protocolo técnicas de respiración

### 1. OBJETIVO

Aplicar una técnica de respiración como herramienta para afrontar situaciones de estrés en la vida cotidiana.

### 2. RESPONSABILIDAD

Intervencionista (Si es guiada)

Usuario (Sin la guía de intervencionista)

### 3. GENERALIDADES

Un control adecuado de nuestra respiración es una de las estrategias más sencillas para hacer frente a las situaciones de estrés y lograr modular los aumentos en la activación fisiológica provocados por estas. El ritmo actual de vida y los múltiples estresores a los cuales se enfrenta diariamente favorece la respiración incompleta que no utiliza la total capacidad de los pulmones. El objetivo de las técnicas de respiración es facilitar el control voluntario de la respiración hasta el punto de lograr automatizarlo para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés.

### 4. RECURSOS

Este ejercicio se puede realizar en grupos o individual.

Si se realiza en grupo se requiere: un lugar amplio tranquilo y silencioso, sillas adecuadas y buena disposición personal.

Al hacerlo de manera individual se requiere gestión del tiempo personal, lugar tranquilo y silencioso, silla adecuada y buena disposición personal.

### 5. TIEMPO REQUERIDO

5 minutos

### 6. DESARROLLO DEL MÉTODO

**Técnicas de respiración:** Se les solicitará a los participantes que apaguen todos los equipos electrónicos.

- **Se explicarán dos técnicas:**

- **Técnica 1:**

1. Escoja un lugar tranquilo, silencioso y sin distracciones. Siéntese tranquilamente en el suelo o en una silla con la espalda recta y cierre los ojos. No cruce las piernas, plantas de los pies en contacto con el piso, separados ambos pies unos 15 cm, colocar las manos en el regazo.
2. Lengua pegada al paladar inspira profundamente y al exhalar suelta la lengua fuertemente, al tiempo visualiza que cualquier tipo de toxicidad (mental, corporal, emocional) está saliendo de su cuerpo.



3. Cuando haya terminado, quédese algunos minutos sentado en silencio, respirando de manera tranquila y normal.
- **Técnica 2 de Pranayama (Chopra, 2006):** es fácil de realizar, es un revitalizador excelente. Durante la práctica de esta técnica es necesario respirar un poco más profundo y lento.
    1. Siéntese cómodamente, con la espalda tan recta como pueda. escoja un lugar tranquilo, silencioso y sin distracciones. Siéntese tranquilamente en el suelo o en una silla con la espalda recta y cierre los ojos. No cruce las piernas, plantas de los pies en contacto con el piso, separados ambos pies unos 15 cm, colocar la mano izquierda sobre la rodilla del mismo lado.
    2. Para esta parte del ejercicio utilizará el pulgar y los dos dedos anular y meñique de la mano derecha.
    3. Tape la fosa nasal derecha con el pulgar derecho. Luego inhale lentamente, sin esfuerzo, y por la fosa izquierda.
    4. Ahora utilice los dedos anular y meñique para tapar la fosa izquierda, en tanto exhala lentamente por la derecha. Luego inhala sin esfuerzo.
    5. Continúa alternando las fosas nasales durante unos cinco minutos. Su respiración puede ser algo más lenta y profunda que de costumbre, pero debe mantenerse natural y cómoda.
    6. Cuando haya terminado, quédese algunos minutos sentado en silencio, respirando de manera tranquila y normal.

## 7. REFERENCIAS

- Chopra, D. (2006). *Energía sin límites*: Ediciones B.

### Webgrafía:

- <http://www.uwhealth.org/spanishhealth/topic/actionset/manejo-del-estr%C3%A9s-c%C3%B3mo-hacer-meditaci%C3%B3n/uz2240.html#uz2241>