

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

¿Cómo respiro?



GUÍA 2







¿Cómo respiro?

El **objetivo** de esta guía es reconocer el lugar seguro de la respiración en el abdomen por medio de la práctica de respiración con el globo.

Necesitarás lo siguiente:

- Un cuaderno para tomar notas.
- Lápiz o pluma para escribir.
- Un espacio cómodo para realizar la práctica.
- Ayuda de un familiar, un compañero o de tu docente para que te lea las instrucciones de la práctica mientras tú la realizas. Si esto no es posible, te indicaremos qué hacer.

Estos son algunos íconos con los que te encontrarás. Cada vez que veas alguno de ellos tendrás que hacer lo siguiente:

-  **Con Internet:** este ícono te indicará los pasos que debes seguir en caso de que tengas acceso a Internet.
-  **Sin Internet:** este ícono te indicará los pasos que debes seguir en caso de que no tengas acceso a Internet.
-  **Escribe:** cuando veas este ícono debes escribir en tu cuaderno o en un anotador.
-  **Lee:** cuando veas este ícono debes leer con atención lo que te presentamos.
-  **Crea:** cuando veas este ícono reúne los materiales y sigue los pasos que te indicamos.
-  **Conversa:** cuando veas este ícono conversa sobre las preguntas que te presentamos con un familiar, con tu docente o con un compañero.



Experimenta tu respiración

¡Hola! Esperamos que te encuentres muy bien. Te damos la bienvenida a esta guía donde tendrás la oportunidad de acercarte a tu propio proceso respiratorio. Antes de empezar, nos gustaría invitarte a realizar la siguiente **observación**.



Sin cambiar la posición del cuerpo ni el modo de respirar, fíjate en cómo estás respirando **en este momento**. Solo nota cómo respiras y pregúntate:

- 1) ¿Es una respiración profunda o superficial?
- 2) ¿Es larga o corta?
- 3) ¿Respiras por la boca o por la nariz?

Puedes ubicar un dedo debajo de tu nariz y preguntarte:

- 4) ¿Cómo sientes el aire al entrar al cuerpo? ¿Y al salir?
- 5) ¿Qué temperatura tiene? ¿Es frío o caliente?
- 6) ¿Qué sucede si el aire sale más lento?



Te invitamos a anotar las respuestas en tu cuaderno:



El globo

Te proponemos realizar la siguiente práctica de respiración. **Solicita a un familiar que lea el paso a paso en voz alta y haciendo pausas largas entre cada uno**, mientras tú realizas la práctica. Juntos se demorarán aproximadamente diez minutos en terminarla.



1 Encuentra una postura que te permita estar a la vez relajado y alerta, preferiblemente sentado o sentada.

2 Estira un poco la columna vertebral y rota ligeramente los hombros hacia atrás y hacia abajo, abriendo el pecho y relajando el abdomen.

3 Empieza tomando tres respiraciones profundas y cada vez más lentas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca.

4 Después de la tercera exhalación, permite que la respiración recupere el ritmo normal y tanto como puedas suelta el control sobre ella.

5 Con toda la paciencia y delicadez que tengas, centra tu atención en las sensaciones de cómo se infla y se desinfla tu abdomen mientras respiras.

6 Imagina que tu vientre es un globo que se llena y se vacía con cada inhalación y exhalación. Cuenta cómo lo llenas cinco veces.

7 Lentamente recupera el ritmo natural de tu respiración y agradécete por haber realizado esta pausa.

Después de llevar a cabo la práctica contesta las siguientes preguntas:

- 1) ¿Notas algún cambio en el cuerpo después de practicar poner atención a tu respiración por algunos minutos?
- 2) ¿Estuviste todo el tiempo concentrado en la respiración?
- 3) Si te distrajiste, ¿sabes reconocer qué actividad estuviste haciendo, quizás recordando, imaginando, pensando?



Te invitamos a anotar las respuestas en tu cuaderno:



Si no cuentas con el apoyo de otra persona para leer el paso a paso, o si quieres seguir practicando y cuentas con conexión a Internet puedes escuchar el siguiente **audio** que te guiará en la práctica de respiración abdominal.



Sentir cómo respiramos nos ayuda a estar más **presentes** y en **calma**.

Prueba prestar atención a cómo estás respirando en diferentes momentos del día. Por ejemplo, **cuando escuchas a otra persona hablar** o mientras te duchas.



Reflexionamos sobre la experiencia

Para finalizar, **te agradecemos por el tiempo que dedicaste** a conocer mejor **tu respiración** con esta guía. Te invitamos a responder con honestidad las siguientes preguntas en tu cuaderno.

¿Mientras leías la guía, observaste como estabas respirando? ¿Tenías el **pecho** y los **hombros** abiertos o cerrados?

¿Tu forma de respirar se relaciona de algún modo con tus emociones y con cómo te **sientes**?

En la **próxima guía** te acompañaremos a cultivar el sentido de **amabilidad y valoración hacia ti mismo** como una herramienta para sentirte bien, conocer mejor tu cuerpo y tu mente, y elevar tu bienestar emocional.

¡Te deseamos una feliz semana!

¡Responde la encuesta y ayúdanos a mejorar! Da clic **aquí** y compártenos tu opinión sobre esta guía. También te invitamos a seguir nuestra cuenta de Instagram para participar en las actividades virtuales que realizaremos.

Ilustraciones e imágenes

1. <https://www.flaticon.es/>
2. <https://www.freepik.es/>
3. <https://www.pexels.com/es-es/>
4. <https://pixabay.com/es/>
5. <https://search.creativecommons.org/>

