

# HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

## La respiración del mar



# GUÍA 2







## La respiración del mar

El **objetivo** de esta guía es emplear la visualización de las olas del mar como medio para explorar nuestro propio proceso respiratorio.

### 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.



## Las fuentes de oxígeno

¡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 leer el siguiente **texto**<sup>1</sup>.

“En nuestro planeta, además de las selvas y los bosques como productores de grandes cantidades de oxígeno, existen otros responsables de que hoy tú y yo podamos respirar: los **océanos**.”



La respuesta la hallaremos en los organismos unicelulares del **fitoplancton**, que flotan por miles en la denominada zona eufótica del océano - que puede alcanzar los 200 primeros metros de profundidad- y en el que se incluyen dos grupos principales de organismos: las algas unicelulares y las cianobacterias fotosintéticas.

El fitoplancton produce entre el 50 y el 85% del **oxígeno** que se libera cada año a la atmósfera”.



Te invitamos a contestar la siguiente pregunta en tu cuaderno:

- En este momento otros seres vivos se encuentran generando el oxígeno que utilizamos al respirar. Además de la respiración, ¿conoces otras maneras en las cuales estás relacionado con la naturaleza?

<sup>1</sup>Extraído y adaptado de National Geographic. (10 de octubre 2019). El verdadero pulmón del planeta está en los océanos. Recuperado de: [https://www.nationalgeographic.com.es/naturaleza/verdadero-pulmon-planeta-esta-oceanos\\_14776](https://www.nationalgeographic.com.es/naturaleza/verdadero-pulmon-planeta-esta-oceanos_14776)



## El mar

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 Puedes cerrar tus ojos e imaginar que surfeas sobre las olas de la respiración, del mismo modo que el barco lo hace con las olas del mar.
- 6 Ahora, imagina que inhalas con el mar mientras las olas llegan hasta la playa y exhalas cuando las olas vuelven al mar. Repite mientras inhalas y exhalas algunas veces más.
- 7 Lentamente recupera el ritmo natural de tu respiración y agradécete por haber realizado esta pausa.

Después de practicar, considera 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 con el mar.



Cuando nos encontramos en estado de alerta o sentimos estrés, nuestro organismo reacciona secretando **hormonas** como el **cortisol** y la **adrenalina**, que son las responsables del aumento de nuestro ritmo cardíaco y temperatura corporal.

Por suerte, podemos ayudarnos a **regular** tomando algunas respiraciones más lentas y observando cómo se encuentra nuestro cuerpo con **aceptación**.

## 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.

¿Cómo le explicarías a otra persona la importancia de **respirar de manera pausada y consciente**?

¿Has **observado** a otros respirar para regular lo que sienten?

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.



[/esmiaula](#)



[@esmiaula](#)



[ensenaporpanama.com/miaula](https://ensenaporpanama.com/miaula)

## 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/>

