

RESPIRACIÓN PROFUNDA

La forma en la que respiramos afecta todo el cuerpo pues, a partir del intercambio de oxígeno por dióxido de carbono, podemos mantenernos vivos.

A continuación, te presentamos una técnica que puedes realizar diariamente cuando sientas que el estrés se eleva, te está costando mucho trabajo concentrarte o cuando sientas que no lograrás terminar todo lo que necesitas hacer en ese día.

1. Siéntate o acuéstate en una posición cómoda.
2. Coloca una mano sobre el abdomen, justo debajo de las costillas y la otra mano sobre el pecho.
3. Respira hondo por la nariz y deja que el abdomen te empuje la mano. El pecho no debe moverse.
4. Sostén el aire unos segundos.
5. Exhala por la nariz lentamente. Siente cómo se hunde la mano sobre tu abdomen, útila para expulsar todo el aire.
6. Realiza este ejercicio de respiración entre tres y diez veces.
7. Reconoce qué sensaciones experimentas al final de cada ejercicio.



Aprender a respirar es un buen paso no sólo para tener un mejor manejo del estrés, sino también para tener un mayor rendimiento en las actividades que realizas, ya sea físicas, intelectuales o emocionales.



Lobo tip: El uso del cubreboca es obligatorio en espacios públicos y ello impide la respiración adecuada. Hoy más que nunca es necesario realizar respiraciones profundas cuando estés en tu casa.

