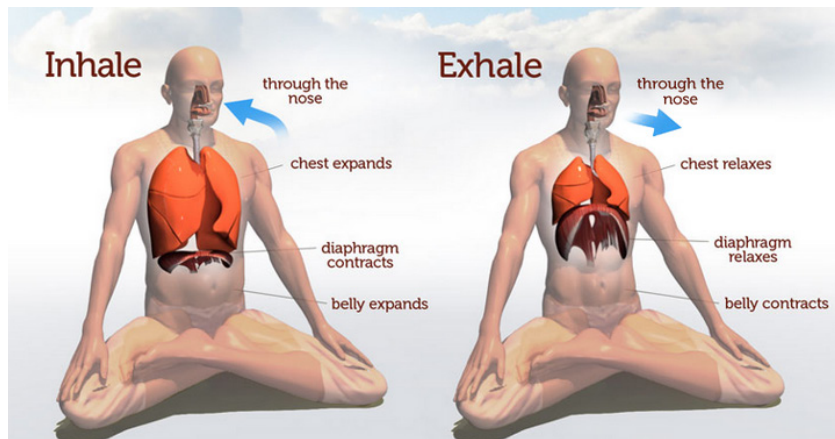


Enfermería Holística

RESPIRACIÓN para RESILIENCIA

La **RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA** se origina en el vientre, haciendo descender el diafragma hacia la cavidad abdominal. La liberación del estrés se produce durante respiraciones lentas y completas desde el abdomen, en lugar de respiraciones cortas y superficiales desde el pecho. poco profundas desde el pecho.

INHALA: Siente cómo se expande tu vientre. Toma otra bocanada profunda de aire y llena completamente los pulmones.



EXHALA: Abra la boca, deja descansar la lengua y exhala con un HAAAAaaahhhh con Sonido. El abdomen se eleva/ el pecho se eleva al inhalar, luego el pecho se libera/el vientre se libera al exhalar.

Sal al aire libre y respira. Caminar a paso ligero o comer al aire libre aumenta las endorfinas.¹ Dedicar 15 minutos al aire libre cuando sea posible. Para realizar la respiración diafragmática,² concéntrate en respirar profundamente. Imagina unos pulmones sanos que filtran las toxinas y, a continuación, exhala liberando lo que no es beneficioso. El ejercicio de respiración diafragmática reduce la ansiedad y el estrés³. Primero, practica tumbada o sentada con los dos pies en el suelo. Coloca una mano sobre el estómago y otra en la parte superior del pecho durante algunas respiraciones de una manera exagerada para ayudarlo a sentirlo. Si practicas esto sólo 5 minutos al día, podrás reducir significativamente tu nivel general de ansiedad y estrés. Si lo practicas durante 2-3 semanas ayuda a “restablecer” una respiración saludable. Cuanto más a menudo lo incorpores a tu día a día, más rápida será la calidad y el ritmo de tu respiración, la calidad y el ritmo de tu respiración aumentarán tu sensación de paz.

TÉCNICA DE PARADA: PARA. RESPIRA. OBSERVA. PROCEDE.

La **“TÉCNICA DE PARADA”** es útil para detener las reacciones negativas cuando sientes que el estrés aumenta durante:

- una comunicación muy emocional
- situaciones agobiantes
- conversaciones negativas con uno mismo

Visualiza una señal de “PARE” en tu mente. Respira hondo y dirige tu atención hacia la zona que rodea tu corazón. Imagina que tu respiración entra y sale de este espacio; tu espacio del corazón. Trae a tu mente un momento de amor: imagina y siente el placer de coger en brazos a un bebé, de acurrucarte con tu persona o animal favorito, de estar enamorado... Desde tu espacio del corazón, pregúntate: “¿Cuál sería una respuesta útil o sabia a esta situación?”.

Repite una afirmación que tenga sentido para ti y se aplique a la situación:

- *Me siento tranquilo y en paz por dentro*
- *Escucho y respondo con amabilidad y compasión*
- *Estoy tranquilo y centrado por dentro*
- *Elijo lo que es mejor en este momento*



Referencias

1. O'Brien, J (2011) El ejercicio puede prevenir el impacto del estrés en los telómeros, una medida de la salud celular. UC San Francisco. Obtenido de <https://www.cost.edu/news/2011/04/9552/exercise-may-prevent-impact-stress-telomeres-measure-cal-health>
2. Viemincx E, Van diest 1, Van den bergn Asign of rele or a sigh to releve: El efecto de alivio psicológico y fisiológico de las respiraciones profundas. *Physiol Behav* 2016 165:127-35
3. Ma, X., Yue, ZQ Goog, Z. Q. Zhang, H. Duan, N. Y., Shi, Y. T., Wel, G. X. & LL, Y.F. (2017) The Effect of Diaphragmatic Breathing on Attention Negative Affect and Stress in Healthy Adults *Frontiers in psychology*, 8, 874 <https://ool.org/10.3369psyg.2017.00874>
4. Parenteau P. Lantortagne Y-La técnica de detención del pensamiento ¿un tratamiento para los distintos tipos de rumiaciones? *Can Psychiatry*. 1981 26 (3) 192-195

RESPIRACIÓN para RESILIENCIA

Disponible como PDF descargable, no dude en compartirlo. ©
2023. Asociación Americana de Enfermeras Holísticas



www.AHNA.org
(800) 278-2462