



Respiro profundamente y me relajo

¿Qué es?

El objetivo de las técnicas de respiración es facilitar el control voluntario de la respiración y automatizar este control para que pueda ser mantenido hasta en las situaciones de mayor ansiedad o estrés.

Los hábitos correctos de respiración son muy importantes para aportar al organismo el oxígeno necesario para un buen funcionamiento.

El entrenamiento en respiración es uno de los procedimientos en los que se basan numerosos procedimientos de autocontrol emocional, tales como meditación, yoga, o las propias técnicas de relajación.

¿Qué se logra?

Se asume que la respiración completa, esto es, la que implica la musculatura diafragmática, provoca la activación parasimpática o, lo que es equivalente, favorece la relajación, de manera que el entrenamiento en ciertas pautas respiratorias puede ser un adecuado procedimiento para la *reducción de los efectos del estrés* y, en general, los *trastornos debidos a un exceso de activación*.

Todas las células del organismo necesitan oxígeno para funcionar y este elemento antes de llegar a la sangre y de alcanzar cualquier órgano, primero pasa por los pulmones. Está demostrado que *una buena respiración* es clave para tu bienestar:

- **Ganas vitalidad.** Mejorar tu oxigenación beneficia al corazón, a tus células, y obtienes más energía y todo te cuesta menos esfuerzo.
- **Te sientes mejor.** Inspirar profundamente te calma y, concentrarse en esa respiración durante unos minutos incluso mejora tu estado de ánimo.

...Y, AHORA, A PRACTICAR...

Primero, identifica qué situaciones hacen que pierdas el control, es decir, que te sientas nervioso, ansioso, enfadado... (exámenes, competiciones deportivas, cuando mi madre / padre dice esto o aquello, cuando mi amigo/a hace esto o lo otro, etc.), nombra esa emoción y, ponle una puntuación de 1 a 10 según la intensidad con que la sientas.

| | SITUACIÓN | EMOCIÓN (intensidad 1 – 10) |
|---|-----------|-----------------------------|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |

Lo mejor es anticiparse, identificarla y actuar antes de que se presente o sea muy intensa, pero si no he podido...

¿Cómo podría controlar esa emoción cuando ya esté presente?

Prueba a conocer y aplicar el método que ha sido descrito más arriba. Para ello utilizaremos el siguiente audio guiado:

<https://drive.google.com/open?id=1nXfK14j8 -RXikfxL43tAkM3Rm1EEEx79>

VALORACIÓN DE LA ACTIVIDAD

- ¿Te has relajado utilizando esta técnica?
- ¿Te ha gustado hacer esta actividad?
- ¿Cómo la podrías aplicar en alguna de las situaciones descritas, en esas que sientes que pierdes el control?