



Querida
Viajera
del Cambio

GUIA DE RESPIRACIÓN Y MINDFULNESS

POR MILDRED ALOMAR ROSARIO

GUÍAS DE RESPIRACIÓN Y MINDFULNESS

Introducción

El estrés y la ansiedad pueden afectar nuestro bienestar mental, emocional y físico. Las técnicas de respiración profunda y el mindfulness son herramientas poderosas para reducir el estrés, mejorar la concentración y promover la calma interior. Esta guía te ayudará a aprender y practicar estas técnicas de manera efectiva.



GUÍAS DE RESPIRACIÓN Y MINDFULNESS

1. Técnicas de Respiración Profunda

1.1. Respiración Diafragmática

Descripción:

La respiración diafragmática, o respiración abdominal, es una técnica que utiliza el diafragma para respirar más profundamente, llenando completamente los pulmones y aumentando la cantidad de oxígeno en el cuerpo.

Instrucciones:

1. Encuentra una posición cómoda: Siéntate o recuéstate en un lugar tranquilo donde no te interrumpan.
2. Coloca una mano en tu abdomen: Esto te ayudará a sentir el movimiento de tu respiración.
3. Inhala profundamente por la nariz: Lenta y profundamente, siente cómo tu abdomen se eleva al llenarse de aire.
4. Exhala suavemente por la boca: Deja salir el aire lentamente, sintiendo cómo tu abdomen se hunde.
5. Repite el proceso: Realiza este ciclo de 5 a 10 veces, enfocándote en el ritmo de tu respiración y el movimiento de tu abdomen.

GUÍAS DE RESPIRACIÓN Y MINDFULNESS



NOTAS
¿QUE SENTISTE AL
REALIZAR ESTA TECNICA?

1.2. Respiración 4-7-8

Descripción:

Esta técnica es útil para calmar la mente y reducir la ansiedad rápidamente.

Instrucciones:

1. Siéntate o acuéstate cómodamente.
2. Inhala por la nariz durante 4 segundos.
3. Mantén la respiración durante 7 segundos.
4. Exhala completamente por la boca durante 8 segundos.
5. Repite el ciclo: Hazlo entre 4 y 8 veces.



GUÍAS DE RESPIRACIÓN Y MINDFULNESS



NOTAS
¿CUANTAS VECES LA PUDISTE
REPETIR

GUÍAS DE RESPIRACIÓN Y MINDFULNESS

1.3. Respiración Alterna (Nadi Shodhana)

Descripción:

Una técnica de respiración que ayuda a equilibrar ambos hemisferios del cerebro y promueve la calma.

Instrucciones:

1. Siéntate en una posición cómoda con la espalda recta.
2. Cierra la fosa nasal derecha: Usa el pulgar derecho para cerrar la fosa nasal derecha.
3. Inhala lentamente por la fosa nasal izquierda.
4. Cierra la fosa nasal izquierda: Usa el dedo anular derecho para cerrar la fosa nasal izquierda.
5. Exhala por la fosa nasal derecha.
6. Inhala por la fosa nasal derecha.
7. Cierra la fosa nasal derecha y exhala por la fosa nasal izquierda.
8. Repite el proceso: Hazlo durante 1-2 minutos.

GUÍAS DE RESPIRACIÓN Y MINDFULNESS



2. Prácticas de Mindfulness Básico

2.1. Escaneo Corporal

Descripción:

El escaneo corporal es una técnica de mindfulness que implica prestar atención a las sensaciones físicas en todo el cuerpo.

Instrucciones:

1. Acuéstate o siéntate cómodamente con los ojos cerrados.
2. Comienza con los pies: Lleva tu atención a los pies y nota cualquier sensación, tensión o relajación.
3. Sube lentamente por el cuerpo: Pasa a los tobillos, piernas, rodillas, muslos, abdomen, pecho, brazos, manos, cuello y cabeza, notando cada área.
4. Respira profundamente en cada área: Si encuentras tensión, intenta relajarla mientras exhalas.
5. Completa el escaneo: Una vez que hayas recorrido todo el cuerpo, toma un momento para notar cómo se siente tu cuerpo en su totalidad.

GUÍAS DE RESPIRACIÓN Y MINDFULNESS



2.2. Atención Plena en la Respiración

Descripción:

Esta técnica de mindfulness se centra en la respiración como una forma de mantenerte presente y consciente.

Instrucciones:

1. Siéntate o acuéstate en una posición cómoda.
2. Cierra los ojos y dirige tu atención a tu respiración.
3. Observa el ritmo natural de tu respiración: cómo el aire entra y sale de tus pulmones.
4. Si tu mente comienza a divagar, gentilmente regresa tu atención a la sensación de la respiración.
5. Practica durante 5 a 10 minutos.

GUÍAS DE RESPIRACIÓN Y MINDFULNESS



2.3. Meditación con la Naturaleza

Descripción:

La meditación en la naturaleza te ayuda a conectarte con el entorno natural y a encontrar paz interior.

Instrucciones:

1. Encuentra un lugar tranquilo al aire libre, como la playa o un jardín.
2. Siéntate o recuéstate cómodamente.
3. Cierra los ojos y lleva tu atención a los sonidos y sensaciones de la naturaleza.
4. Escucha el sonido del mar, el canto de las aves, o el susurro del viento.
5. Permítete sumergirte en estos sonidos y sensaciones, usando la respiración como ancla para mantenerte presente.
6. Practica durante 10 a 15 minutos.

GUÍAS DE RESPIRACIÓN Y MINDFULNESS



Conclusión

Practicar estas técnicas de respiración y mindfulness de forma regular puede ayudarte a reducir el estrés, mejorar tu bienestar emocional y aumentar tu capacidad para enfrentar desafíos. Tómate el tiempo para integrar estas prácticas en tu vida diaria y observa cómo te benefician.

Querida
Viajera
del Cambio 

GUIA DE RESPIRACIÓN Y MINDFULNESS



SÍGUEME Y
PERTENECE A UNA
COMUNIDAD DE
AMIGAS

@NEUROFLAMA