Recurso | Manejo de emociones

Respiración en cuadro

Objetivo

- Desarrollar habilidades de calma y regulación emocional y física por medio de la respiración consciente.

Cuándo usar

- Cuando te sientas nervioso(a), enojado(a) o con el corazón muy acelerado.

Qué necesitas

- Ningún material. Solo necesitas un espacio en el que puedas estar de pie o sentado.

#CeroHate

Pasos para la respiración

Paso 1 | Prepárate

- Siéntate con la espalda recta y los pies sobre el suelo. Si prefieres estar de pie, asegúrate de tener tu espalda erguida.

Paso 2 | Respira en cuadro

- Inhala por la nariz, contando hasta cuatro lentamente (1, 2, 3, 4).
- Sostén el aire mientras cuentas hasta cuatro con la misma velocidad (1, 2, 3, 4).
- Exhala por la boca, contando de la misma manera (1, 2, 3, 4).
- Quédate sin inhalar nuevamente, contando hasta cuatro (1, 2, 3, 4).
- Estos cuatro pasos son un cuadro.

Paso 3 | Repite

- Repite la respiración. Haz cuatro cuadros adicionales.

Paso 4 | Revisa cómo está tu cuerpo

- Pregúntate cómo te sientes después de respirar y cómo está tu cuerpo tras hacerlo. Piensa en dónde sentiste la respiración (en el pecho, la barriga, la nariz, en otro lugar).

Recomendaciones:

- Si contar hasta cuatro es mucho o sientes mareos, cuenta hasta tres.
- Puedes utilizar este ejercicio incluso en el salón de clases sin que nadie lo note.
- Practica esta respiración cuando te sientas tranquilo(a) para que sea más fácil de hacer cuando lo necesites.