



Noviembre 2018

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

Unos hábitos correctos de respiración son esenciales para una buena salud física y mental. Ante situaciones de estrés tendemos a hiperventilar, es decir, respiramos más veces y de manera más superficial. El resultado es el cansancio, la fatiga y la mala oxigenación de nuestros órganos vitales.

## Aprende a relajarte con la respiración diafragmática:

1. Siéntate en una silla con los pies firmes sobre el suelo y la espalda recta y bien apoyada.
2. Coloca suavemente una mano sobre el abdomen (entre las costillas y el ombligo) y la otra sobre tu pecho.
3. Observa cómo tu abdomen se eleva en cada inspiración y desciende en cada espiración, intentando mantener el pecho inmóvil.
4. Es preferible respirar por la nariz más que por la boca, pero no te obsesiones con ello y dirige tu atención únicamente a seguir respirando.
5. Debes contar mentalmente **“uno”** al inspirar y pensar **“calma”** al espirar. Contar mentalmente **“dos”** al inspirar y pensar **“calma”** al espirar, y así sucesivamente hasta el número 10.
6. Centra la atención en la respiración y en la cuenta.
7. Respira con la frecuencia y la profundidad normales, haciendo inspiraciones y espiraciones suaves.
8. **Cuenta hasta 10** y empieza de nuevo (puedes hacer dos o tres rondas de contar del 1 al 10).

Es normal que pierdas la concentración y te invadan todo tipo de pensamientos, ya que nuestra mente no está acostumbrada a permanecer en reposo, no te preocupes y aunque pierdas la cuenta, continúa por el número que se te ocurra y no desistas de la práctica.

**“Intenta practicar todos los días dos veces durante diez minutos cada vez”**

