

HABILIDAD –Ejercicio de respiración consciente



1) DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

El ejercicio de respiración consciente es una práctica simple pero efectiva que ayuda a las personas a controlar el estrés concentrándose en la respiración, lo que fomenta un estado mental tranquilo y centrado.

Tiempo: 10 minutos

2) OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA

- Reducir los sentimientos inmediatos de estrés y ansiedad. • Para mejorar el enfoque y la concentración.
- Promover la relajación y el bienestar. • Mejorar las respuestas fisiológicas al estrés, como la frecuencia cardíaca y la presión arterial.

3) CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON LA HABILIDAD

Esta herramienta apoya el desarrollo de la tolerancia al estrés al proporcionar una técnica práctica que puede usarse para regular las respuestas emocionales y mantener la calma en situaciones estresantes, alineándose con los objetivos más amplios del entrenamiento en manejo del estrés.

4) MATERIALES DE RECURSOS

- Temporizador o reloj para seguimiento de ejercicios de respiración.
- Disposición de asientos cómodos.
- Música relajante de fondo opcional

5) CÓMO APLICAR LA HERRAMIENTA

- Paso 1: Siéntate cómodamente en un lugar tranquilo y cierra los ojos.
- Paso 2: Inhale lentamente por la nariz, contando hasta cuatro.
- Paso 3: Aguante la respiración mientras cuenta hasta cuatro.
- Paso 4: Exhale lentamente por la boca, contando hasta seis.
- Paso 5: Repita este ciclo durante cinco minutos, aumentando gradualmente la duración a medida que practica. progresa.



6) QUÉ APRENDER

Los participantes aprenderán cómo la respiración controlada puede servir como una herramienta poderosa para pausar la respuesta al estrés y lograr un estado más relajado y concentrado, mejorando la resiliencia general al estrés.

