



IPN Conexión saludable
Un programa politécnico para construir bienestar

Caja de herramientas para el bienestar
“Respiración diafragmática”

Presentación

Caja de herramientas para el bienestar es un conjunto de actividades, grabaciones, materiales y recursos de distinto tipo pensadas en tu bienestar.

En esta ocasión presentamos la actividad **“Respiración diafragmática”**. Su objetivo es ofrecerte la oportunidad de que **practiques este tipo de ejercicio para reducir el estrés**. De esta manera tendrás más elementos para mejorar tus niveles de bienestar.

Para su realización, te invitamos a practicarla varias veces al día, así tendrás la ventaja de obtener un resultado más completo y realista.

¿En qué consiste?¹

La **respiración diafragmática** es un tipo de respiración relajante que usa el diafragma. El diafragma es el músculo que se encuentra debajo de las costillas y arriba del estómago.

Con este tipo de respiración, el diafragma ocasiona que el estómago, en vez del pecho, suba y baje. Cuando los pulmones se llenan de aire el diafragma presiona hacia abajo y el estómago sube (se mueve hacia adelante). Cuando los pulmones se vacían de aire el diafragma vuelve a subir y el estómago baja (se mueve hacia adentro). El resultado es una respiración lenta, uniforme y profunda.

Si deseas conocer más y ver un video de cómo se hace este tipo de ejercicio, te invitamos a revisar el siguiente video:

https://youtu.be/pA9g_EPf0Ds

1. Información recuperada de shorturl.at/hlnV4 el 21 de septiembre de 2022.

Beneficios

- Reduce el dolor
- Ayuda con el ritmo cardiaco
- Reduce la ansiedad
- Reduce la tensión muscular
- Reduce el estrés
- Hace que la respiración sea más lenta

Instrucciones

1. Póngase en una posición cómoda. Puede ser de pie, sentado o acostado boca arriba.
2. Póngase una mano en el pecho y la otra en el estómago. La mano en su pecho no debe moverse. La mano encima de su estómago permitirá que sienta su estómago subir y bajar al respirar.



Instrucciones

3. Inhale por la nariz si puede, por 3 a 5 segundos o tanto como se sienta cómoda. Permita que el estómago suba conforme el aire entra a sus pulmones.
4. Exhale por la boca si puede por 3-5 segundos o tanto como se sienta cómoda. Permita que su estómago baje conforme el aire sale de sus pulmones.
5. Repita cada paso hasta que su cuerpo se sienta relajado.

Consejos útiles

1. Concéntrese en la exhalación para mayor relajación.
2. Use un reloj con segundero para llevar cuenta de su respiración.
3. Nunca aguante la respiración ni jadee buscando aire.
4. Si se siente mareado o se va a desmayar, regrese a su patrón normal de respiración.