

Programa de prevención y atención al estrés laboral  
Subproceso de Ambiente Laboral

## Taller de respiración consciente



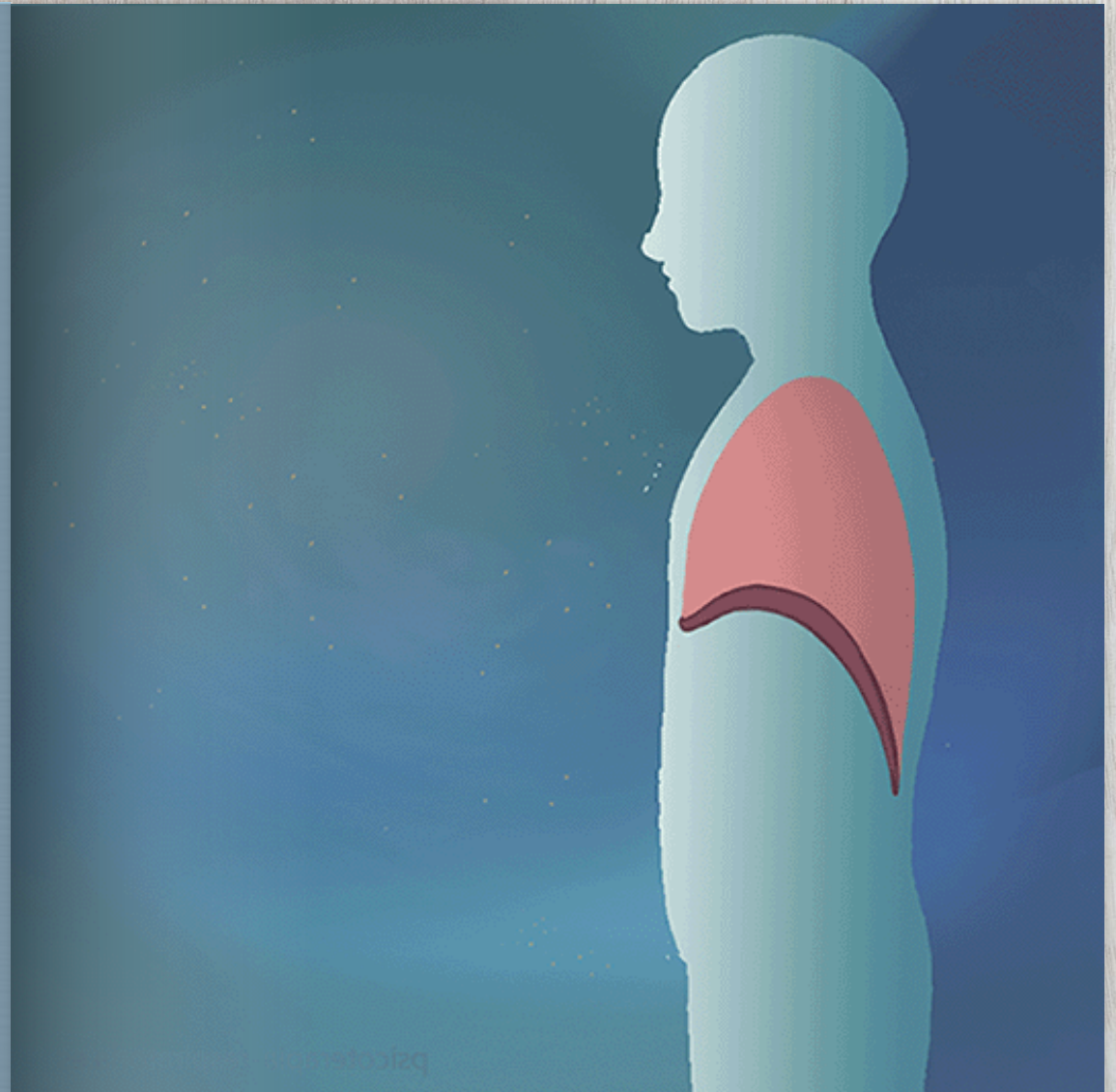
+ INFO 


Al servicio de los ambientes de trabajo saludables

La respiración es una de las funciones vitales del organismo, pero sensible a cualquier alteración en nuestra salud física, mental y emocional.

Las situaciones estresantes y los estados emocionales de estrés aumentan el ritmo de la respiración de forma inconsciente (entre otras muchas cosas). Al estar agobiados/agobiadas, se respira con mayor frecuencia, pero de manera más superficial e ineficaz. Por eso, parar a respirar es la clave para recuperar la claridad de ideas, la concentración y conseguir una completa oxigenación.

Agrega Ancheza J. (2021) que los estudios científicos sobre este tema desarrollados en los últimos años, han demostrado que las personas que han estado expuestas a periodos constantes de estrés son más propensas a las infecciones virales, es decir, hay una correlación entre el estrés y la disminución de la inmunidad. A su vez, dichos estudios confirman el impacto positivo de los ejercicios de respiración conscientes en la disminución del estrés y por ende en el fortalecimiento del sistema inmune.





*¿Ha sentido alguna vez que le faltaba el aire en algún momento? ¿Se le ha cortado la respiración debido a un susto o peligro?. Cuando se ríe mucho ¿se altera su respiración? ¿Cuándo se enoja esta se agita y se vuelve más vigorosa?*

No podemos dissociar las emociones y la respiración, una y otra se condicionan y modifican. Somos un cuerpo que respira emociones. En definitiva, podemos decir que la respiración es otra llave para que la mente y el cuerpo funcionen mejor.



## *¿Como funciona la respiración consciente?*

La respiración lenta y profunda es considerada una de las técnicas más sencillas para reducir el efecto agudo del estrés en el organismo, a través de la modulación del sistema nervioso autónomo. Las exhalaciones lentas y profundas ayudan a activar el sistema parasimpático (el del descanso) y por tanto a disminuir la tensión física y mental.




Hay una variedad de técnicas y en el taller aprenderá ejercicios para fortalecer y expandir su capacidad pulmonar y diafragmática, así como una técnica de respiración para recuperar la calma, como para energizarse en el trabajo.

A pesar de que los beneficios se pueden sentir al finalizar el taller, le invitamos desde ya a reflexionar sobre el autocuidado de su respiración, dado que para que los beneficios de estas prácticas se sostengan en el tiempo; en definitiva deben ejecutarse rutinariamente, similar a lavarse los dientes todos los días. De esta forma se cruza el camino del conocimiento a la acción.



### *Algunas ventajas de las técnicas de respiración consciente son:*

- Se puede realizar en cualquier lugar y momento en el trabajo.
- Es sencillo de realizar y no quiere dedicarle mucho tiempo de su jornada laboral.
- No requiere un costo económico.
- Entre más se ejercite mayor son los beneficios.
- Mejora su digestión.
- La adecuada oxigenación elimina tensiones y toxinas del cuerpo.
- Regula el cortisol, la hormona del estrés.
- Permite la gestión emocional, mejorando la relación consigo mismo/misma y con sus compañeros y compañeras de trabajo
- Favorece el sueño.
- Fortalece el sistema nervioso simpático que regula la energía.
- Despeja la mente y permite mayor atención y productividad.



*Para el taller de respiración consciente  
que está próximo a desarrollarse,  
solamente debe procurar:*

- *Estar en un lugar privado.*
- *Tener a la mano una toallita o pañuelo  
(en caso de que lo requiera)*
- *Puede usar aceites esenciales para  
estimular sus sentidos -Optativo-*
- *Ropa cómoda, no ajustada*
- *Ganas de aprender*

*Les esperamos...*



Al servicio de los ambientes de trabajo saludables

