

Actividad

Practicar estas habilidades te ayuda a ser más consciente de tus pensamientos, sentimientos y comportamientos, y así mejorar tu salud mental y tu bienestar.

Respiración abdominal pausada

Respirar profundamente hasta el abdomen ayuda a decirle a tu cuerpo que estás a salvo y en calma. Sigue las instrucciones y practica la respiración abdominal pausada cuando te sientas tranquilo y cuando te sientas estresado o ansioso.



- 1 Siéntate cómodamente en una silla o en el piso con las piernas cruzadas o de rodillas.



- 2 Coloca una mano sobre el abdomen y otra en el pecho.



- 3 Inhala lentamente por la nariz durante 4 segundos y siente cómo se expande tu abdomen.



- 4 Exhala lentamente por la boca durante 5 segundos, dejando que el aire salga suavemente de tu cuerpo.



- 5 Repite esto 3 a 5 veces, o las veces que quieras.

Mantén un registro para programar cuándo utilizarás las habilidades de relajación. Incluye también actividades de autocuidado.

Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

--	--	--	--	--	--	--