

## CEREBRO EN CALMA EN TIEMPOS DE PANDEMIA



**Los especialistas recomiendan hacer ejercicios de respiración que ayudan a la relajación.** Son sesiones cortas, que apenas duran 5 o 10 minutos, por lo que podrás hacerlo sin problemas. Estas técnicas de relajación las puedes poner en práctica antes de comenzar a estudiar, después de comer, antes de dormir, etc.

Siempre que aumenta el estrés de cualquier persona, se reduce la sincronización de los dos hemisferios, por este motivo, es recomendable realizar determinados métodos que ayuden a mejorar su funcionamiento global. Esto es vital para conseguir un buen sistema de estudio, para la concentración y la calma de la mente.

# CALMA MENTAL

Durante este tiempo ha sido muy difícil tener la mente fría para concentrarnos en el estudio y cumplir con los trabajos del colegio...  
Es por eso que te dejo algunas respiraciones demostradas por estudios científicos que sirven para calmar tu mente...





## PRACTICA LA RESPIRACIÓN ALTERNA

Esta técnica se basa en la conexión que las fosas nasales tienen con los hemisferios y por tanto con la parte tanto simpática como parasimpática del cerebro. Respirar de manera alterna por cada fosa nasal puede ayudarte a superar la ansiedad y volver a la calma.



## PRACTICA LA RESPIRACIÓN ALTERNA

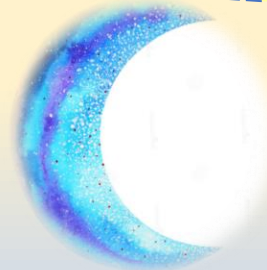
Una vez que has encontrado un lugar tranquilo para llevar a cabo la respiración, debes colocarte sentado con la columna estirada.

Presiona con tu dedo la fosa nasal derecha ya que si respiramos por la fosa nasal izquierda podremos tranquilizarnos...

Luego haz lo mismo por la derecha, así te activarás energéticamente.

Repite el proceso tres veces mínimo con cada fosa nasal.

Si no puedes dormir por la noche acuéstate sobre el lado derecho y aplica con la almohada una presión suave sobre la fosa nasal de la derecha y **respira sólo por el lado izquierdo**. Así activarás los mecanismos de relajación y calma mental que **te ayudarán a conciliar el sueño**.





## PRACTICA LA RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

La respiración diafragmática es un tipo de respiración consciente, que te permite pausar la frecuencia respiratoria evitando la taquipnea o la hiperventilación, alteraciones respiratorias propias de las crisis de estrés y ansiedad.

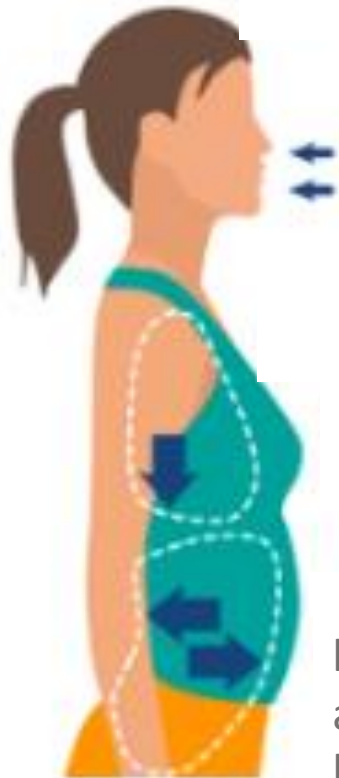
Veamos un gráfico de como respirar diafragmáticamente.



# CÓMO REALIZAR LA RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

REPITE 3-4 VECES

1



Inhala lento y profundo con la espalda recta, los hombros ligeramente atrás de tus orejas y relajados. Barbilla al frente

2

Lleva todo el aire hasta el fondo de tus pulmones

3

Lleva todo el aire hacia tu abdomen y siente como se levanta. Retén ahí el aire unos 3-4 segundos

4



exhala lentamente al tiempo que suavemente contraes tu abdomen