

FICHA 2 · MI REPERTORIO DE ESTRATEGIAS RESPIRATORIAS

EXPERIMENTO → REGISTRO
→ RECONOZCO → CONSTRUYO

Explora tu ritmo

Esta ficha es personal y no evaluativa. Úsala para volver sobre tu experiencia respiratoria, comparar posibilidades y registrar qué podrías mantener, ajustar, cambiar o detener según tu respuesta y el contexto.

NO BUSCAMOS RESPIRAR “MEJOR”. CONSTRUIMOS UN REPERTORIO.

1. Vuelvo a mi punto de partida

Antes de comparar estrategias, recuerda cómo observaste tu respiración al comenzar.

MI RESPIRACIÓN PARECÍA...	RECONOCÍ MÁS MOVIMIENTO EN...	AL OBSERVARLA, NOTÉ...
_____	_____	_____
_____	_____	_____

2. Registro las posibilidades que exploré

No necesitas decidir cuál es “mejor”. Registra cómo respondió tu cuerpo y qué información te entregó cada experiencia.

POSIBILIDAD	¿QUÉ OBSERVÉ?	¿CÓMO FUE PARA MÍ?	¿QUÉ PODRÍA AJUSTAR?	MI DECISIÓN POR AHORA
RESPIRACIÓN NATURAL	_____	☐ Confortable	_____	☐ Mantengo
Observar antes de modificar.	_____	☐ Neutra	_____	☐ Ajusto
		☐ Incómoda		☐ Cambio
		☐ Difícil de identificar		☐ Detengo
RESPIRACIÓN LENTA Y CONFORTABLE	_____	☐ Confortable	_____	☐ Mantengo
Explorar un cambio suave en el ritmo.	_____	☐ Neutra	_____	☐ Ajusto
		☐ Incómoda		☐ Cambio
		☐ Difícil de identificar		☐ Detengo
MOVIMIENTO DIAFRAGMÁTICO	_____	☐ Confortable	_____	☐ Mantengo
Reconocer cómo participa el cuerpo.	_____	☐ Neutra	_____	☐ Ajusto
		☐ Incómoda		☐ Cambio
		☐ Difícil de identificar		☐ Detengo
ESPIRACIÓN SUAVEMENTE PROLONGADA	_____	☐ Confortable	_____	☐ Mantengo
Explorar una modificación en la salida del aire.	_____	☐ Neutra	_____	☐ Ajusto
		☐ Incómoda		☐ Cambio
		☐ Difícil de identificar		☐ Detengo

3. Reconozco qué variables puedo adaptar

Una estrategia respiratoria no es una receta fija. Marca o anota aquello que podría cambiar para hacer una experiencia más accesible para ti.

RITMO	DURACIÓN	POSICIÓN	ATENCIÓN	GUÍA
Natural / un poco más lento	Breve / algo más prolongada	Sentado/a / de pie / otra	Aire / abdomen / salida / no centrarme	Visual / verbal / sin guía
_____	_____	_____	_____	_____

4. Construyo una posibilidad propia

Si quisieras volver a explorar una estrategia respiratoria, ¿cómo la configurarías hoy?

RITMO	DURACIÓN	POSICIÓN	ATENCIÓN	GUÍA
_____	_____	_____	_____	_____

¿En qué momento o contexto podría explorarla? _____

¿Qué señal me indicaría que necesito ajustar, cambiar o detener? _____

MI RECORDATORIO PERSONAL: La estrategia debe adaptarse a la persona; la persona no tiene que adaptarse a la estrategia. Una respuesta neutra, la incomodidad o la decisión de detener también entregan información.

Mi repertorio sigue creciendo

Conserva esta ficha junto a tu registro de mindfulness. En la próxima clase sumarás posibilidades de movimiento consciente. Más adelante volveremos a mirar el repertorio completo para preguntarnos **qué necesita una situación antes de decidir qué ofrecer**.