

# el arte de respirar

y de hablar sobre salud mental

exposición gráfica  
**TALENTO UNIVERSITARIO**

Conmemorando el Día Mundial de la Salud Mental



La respiración es un proceso biológico cuyo objetivo es realizar un intercambio de gases para poder mantener con vida a las células de nuestro organismo. Su desarrollo es automático e inicia cuando nacemos; sin embargo, es la única función fisiológica que puede ser modificada y controlada conscientemente. Esto convierte a la respiración en un recurso maravilloso y accesible para poder restablecer un estado de equilibrio y salud bio-psico-emocional que es muy poco usado y tristemente muchas veces incluso ignorado.

Antes se consideraba que los ejercicios de respiración eran técnicas dirigidas sólo a personas con problemas respiratorios. Hoy sabemos que la práctica de una respiración consciente tiene grandes aportes en todas las personas que deciden darse la oportunidad de aprender a respirar y usar la respiración consciente como una herramienta que mejora la calidad de vida.

Respirar conscientemente es simplemente el acto de poner toda nuestra atención en la respiración:

**“Inhala lenta y profundamente,  
quédate con el aire en tus pulmones mientras sientes que están expandidos,  
lo más expandidos que puedas y después exhala lentamente”**

Acabas de hacer un ejercicio de respiración consciente. Puedes aplicar este ejercicio para aliviar el dolor, el insomnio, los problemas digestivos, la presión arterial alta y la baja energía. También para mejorar la concentración, la creatividad y el rendimiento cognitivo.

El acto de respirar simboliza muchas cosas, entre otras la buena o mala salud de una persona. También puede representar el estado de ánimo, de hecho, cuando alguien se emociona, se enoja, está ansioso, triste o asustado, la entrada y salida de aire a los pulmones se ve alterada.

**el arte de respirar y de hablar de salud mental** es una colección de ilustraciones hechas por talento universitario mexicano, que han creado para nosotros un espacio para que nos detengamos a gozar de estos diseños y que mientras las observamos hagamos uno o varios ejercicios de respiración consciente y vivamos así una experiencia artística y respiratoria, sencilla y rápida. Con esto veremos que de forma inmediata mejorará nuestro estado de ánimo y esto nos motivará a integrar a nuestra vida cotidiana la práctica de la respiración consciente y la contemplación artística, en pro de nuestra salud integral.

**Dra. María Inés Vargas-Rojas**  
Adscrita al Centro de Investigación en Enfermedades Infecciosas



Del 10 de Octubre al 31 de Diciembre de 2022

Tlalpan 4502 | Zona de Hospitales | CdMx

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL  
DE ENFERMEDADES  
RESPIRATORIAS  
ISMAEL COSÍO VILLEGAS



Dar ilumina tu vida

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



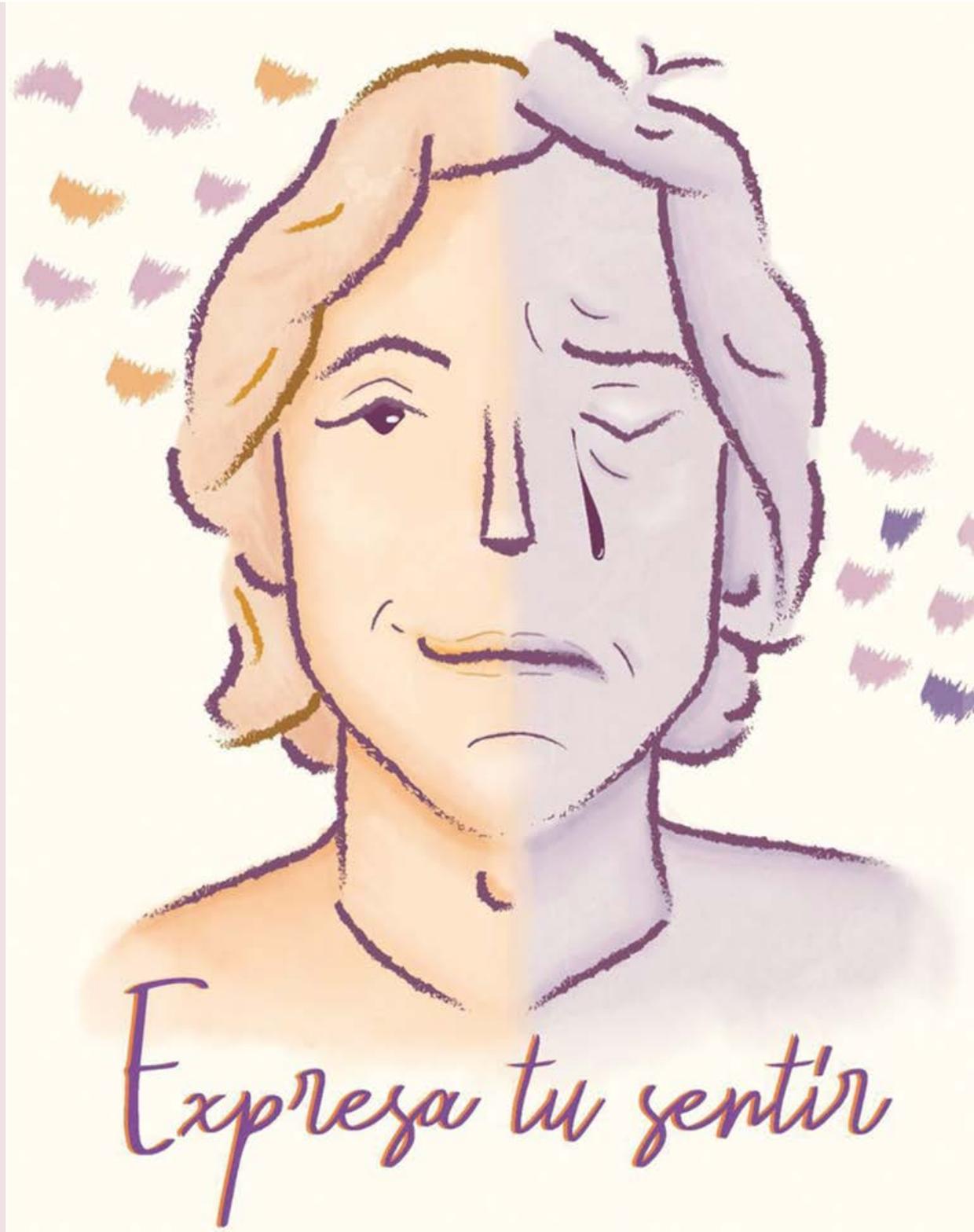
INSTITUTO NACIONAL  
DE ENFERMEDADES  
RESPIRATORIAS  
ISMAEL COSÍO VILLEGAS

al  
**CAMBIAR**  
como

**MIRAS**

las  
COSAS  
CAMBIAN

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa



Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa



EL CUIDADO DE TUS PENSAMIENTOS  
HARÁ QUE FLOREZCA LA MEJOR VERSIÓN DE TI



Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL  
DE ENFERMEDADES  
RESPIRATORIAS  
ISMAEL COSÍO VILLEGAS



**Tú te mereces  
cariño y afecto**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa

**En lo que pensamos, en eso nos convertiremos**



Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa

# MODIFICAR PARA SANAR

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SOCIAL ES MODIFICABLE A TRAVÉS DE LA VIDA



Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL  
DE ENFERMEDADES  
RESPIRATORIAS  
ISMAEL COSÍO VILLEGAS



**Tu vida interior  
importa**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

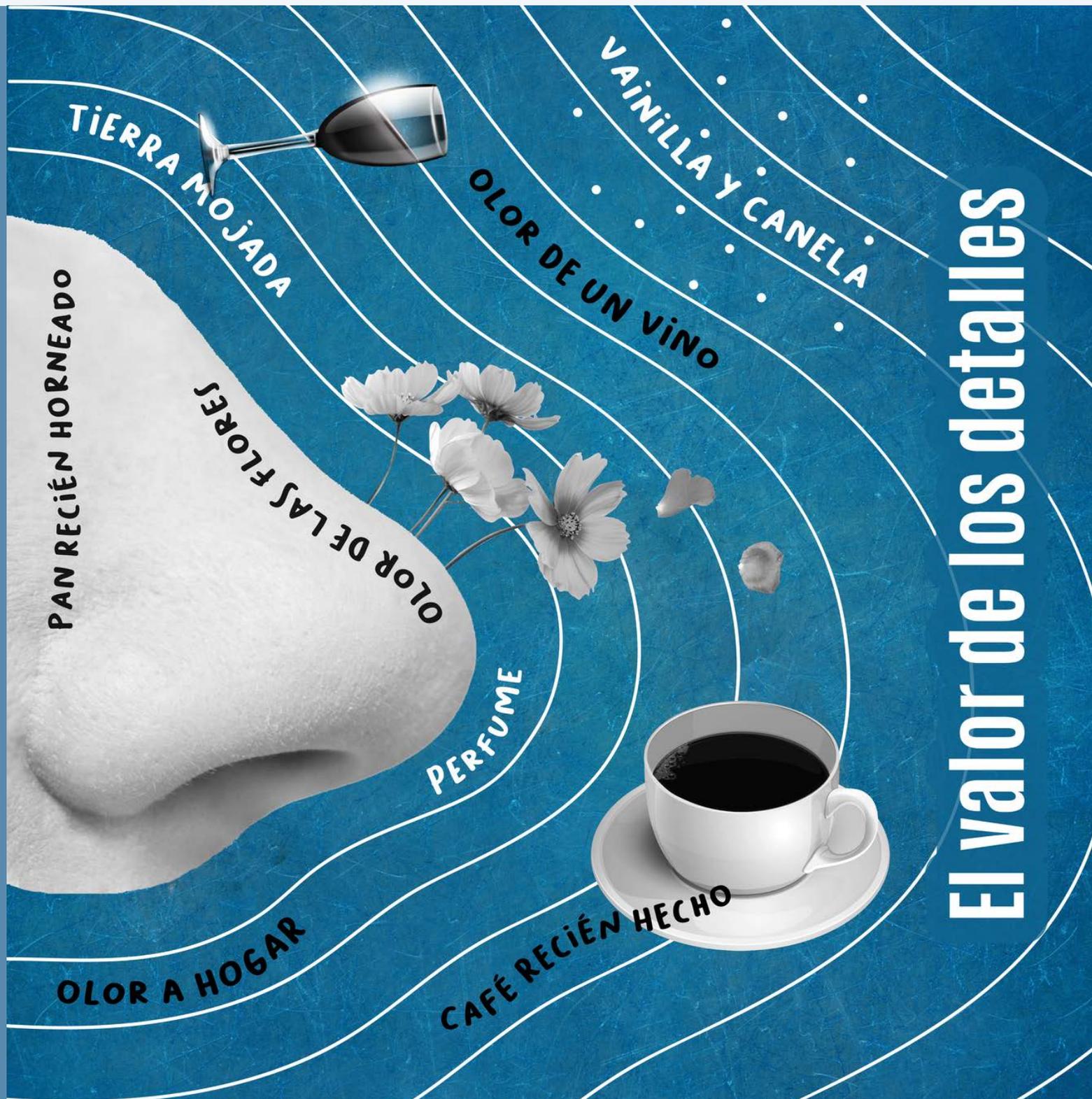


INSTITUTO NACIONAL  
DE ENFERMEDADES  
RESPIRATORIAS  
ISMAEL COSÍO VILLEGAS



ENFÓCATE EN LO QUE TIENE SOLUCIÓN...  
LO DEMÁS, DÉJALO IR.

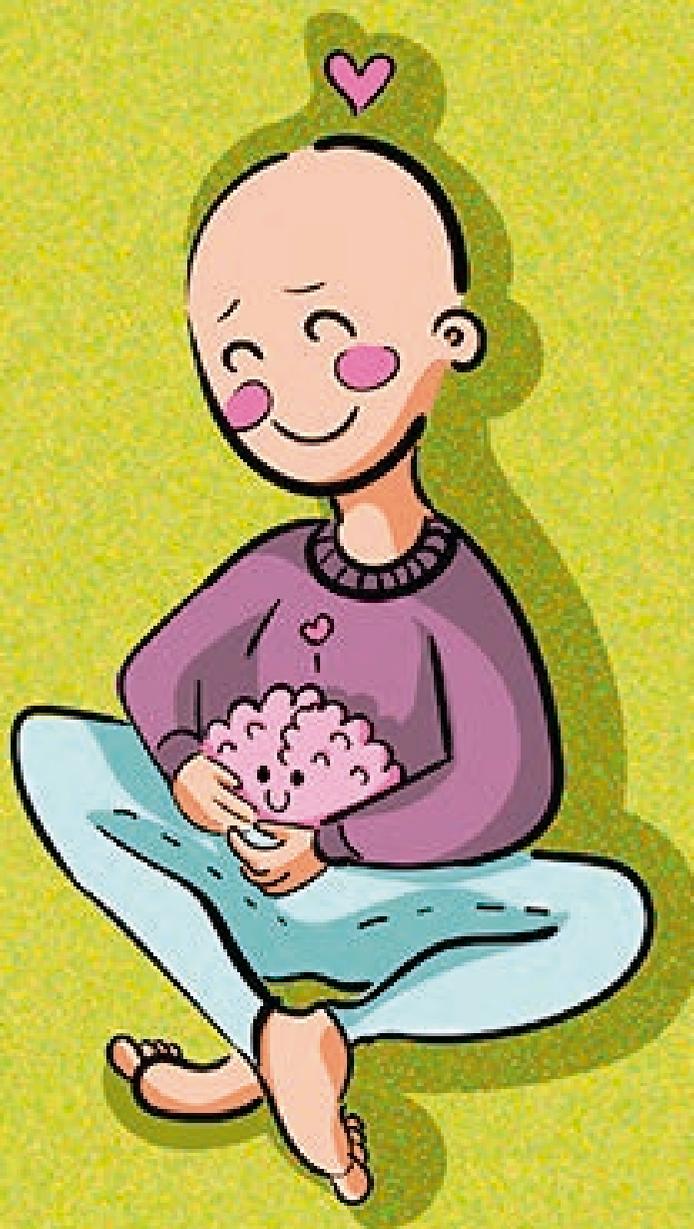
Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa



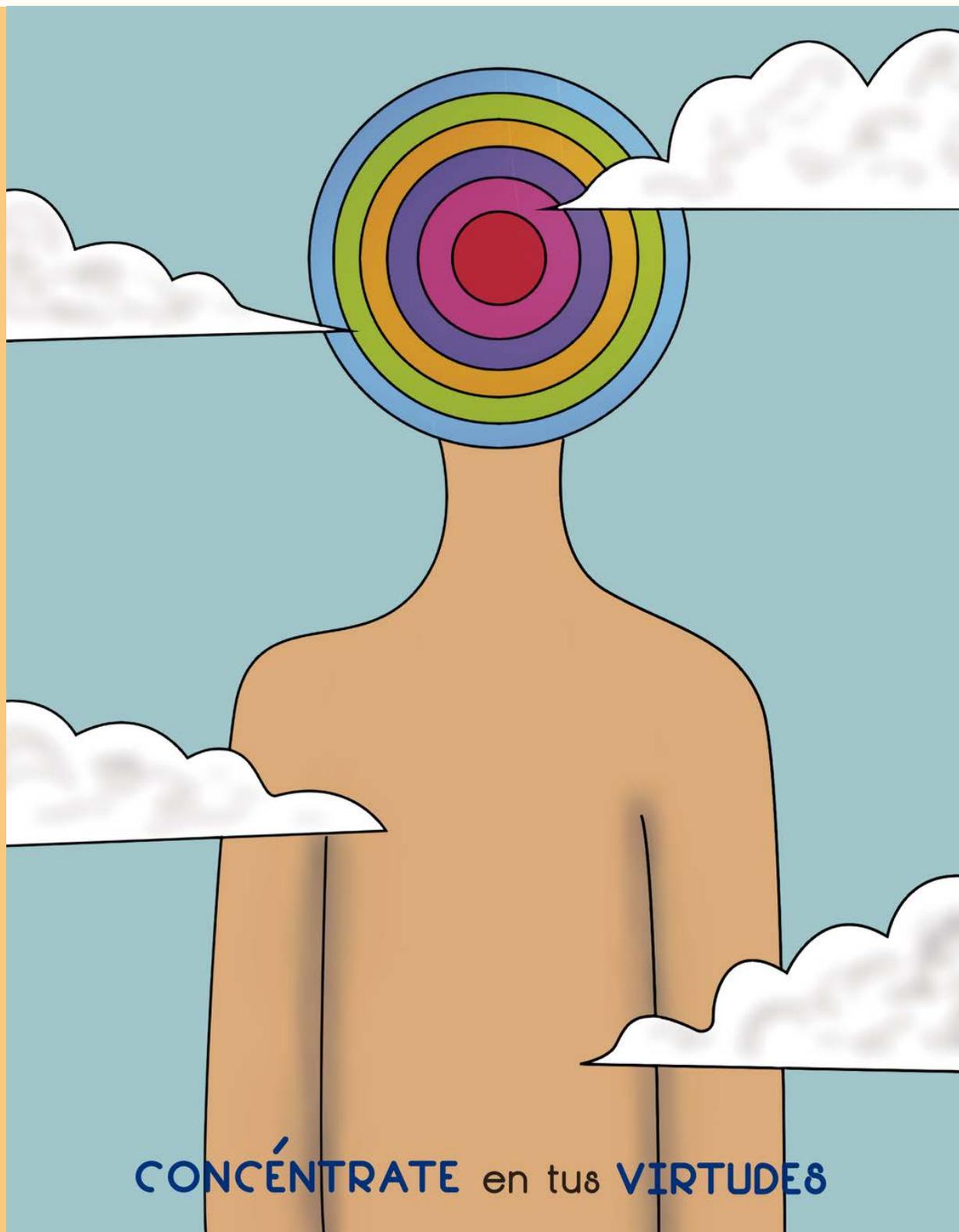
Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa



Reconoce, acepta & resuelve.



Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa



**CONCÉNTRATE** en tus **VIRTUDES**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa





Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa

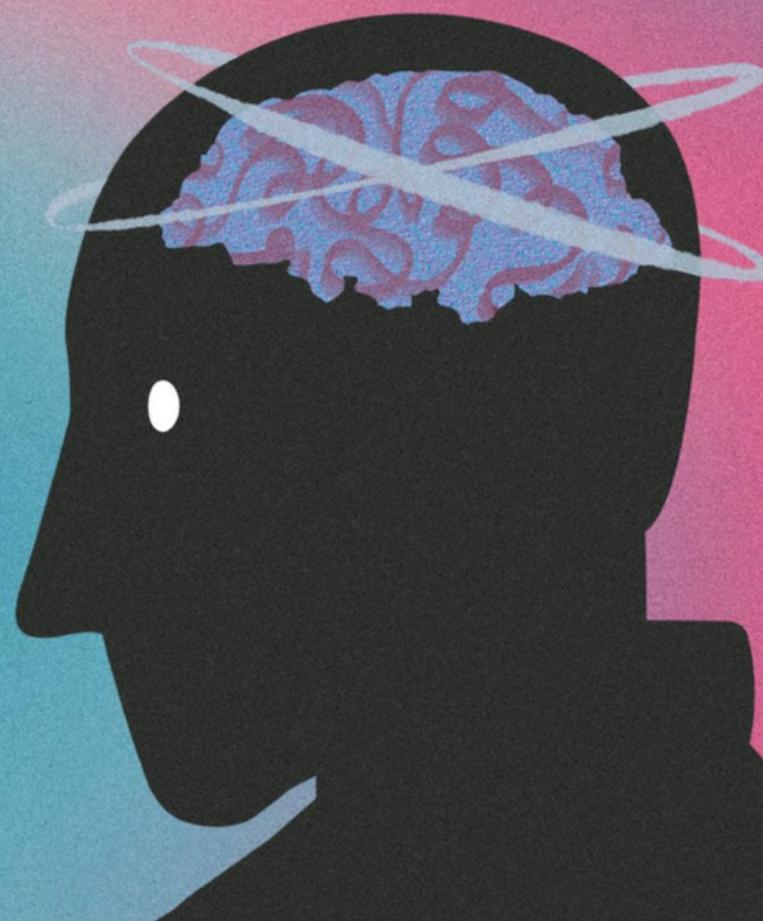


**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL  
DE ENFERMEDADES  
RESPIRATORIAS  
ISMAEL COSÍO VILLEGAS

# LIBÉRATE DEL CONTROL



Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL  
DE ENFERMEDADES  
RESPIRATORIAS  
ISMAEL COSÍO VILLEGAS

# RECONOCE TUS LOGROS



**Tu éxito no es cuestión de suerte**

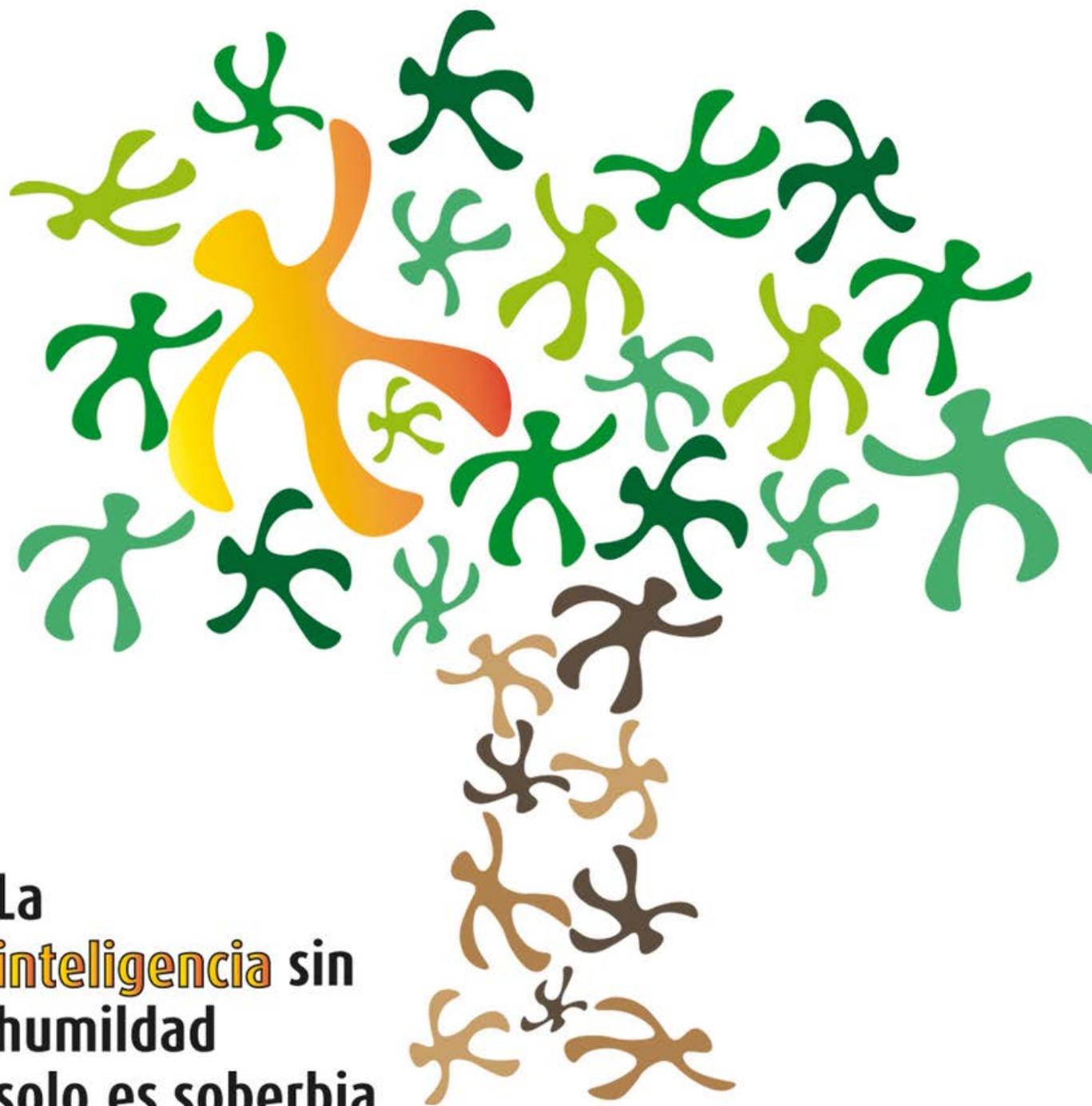
Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL  
DE ENFERMEDADES  
RESPIRATORIAS  
ISMAEL COSÍO VILLEGAS



La  
**inteligencia** sin  
humildad  
solo es soberbia

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa

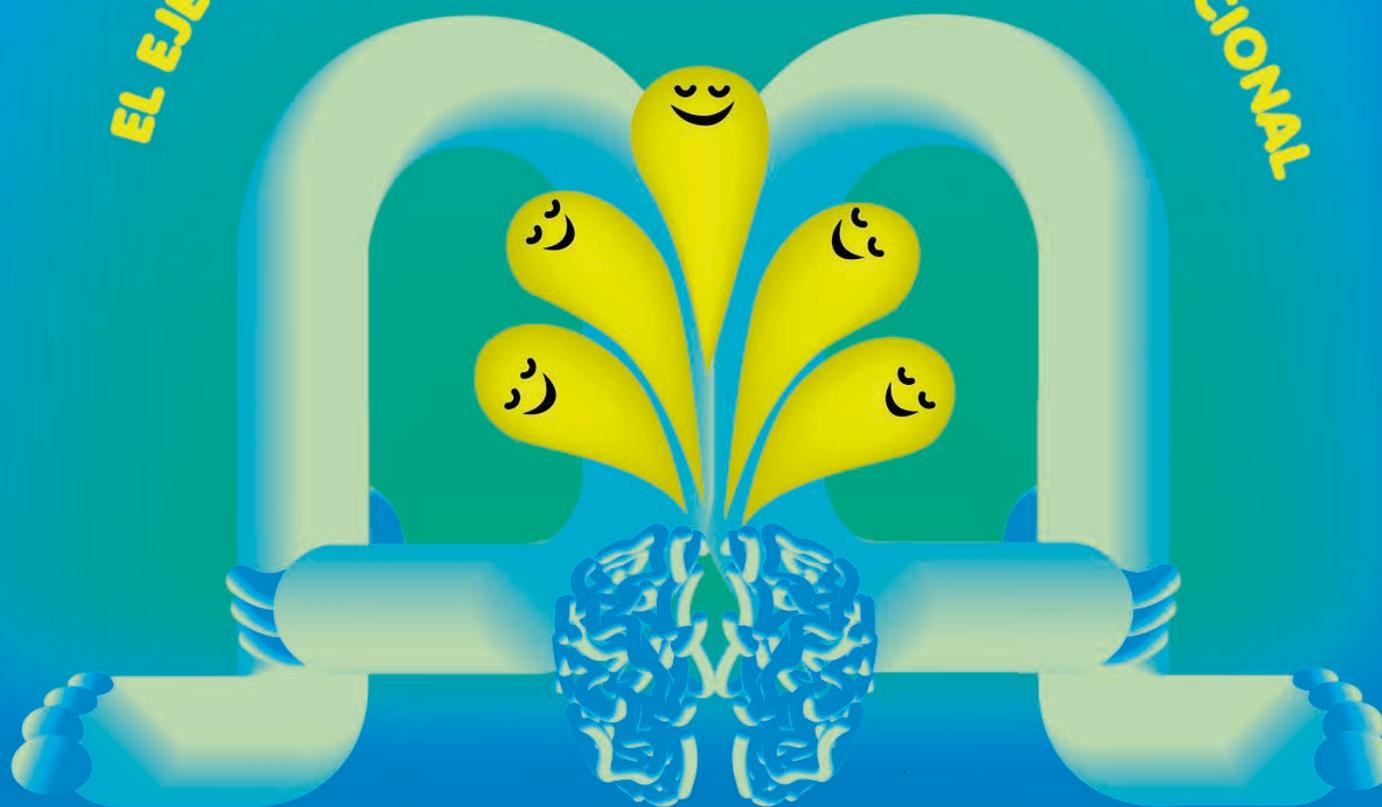


**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL  
DE ENFERMEDADES  
RESPIRATORIAS  
ISMAEL COSÍO VILLEGAS

EL EJERCICIO MEJORA LA ESTABILIDAD EMOCIONAL



20 min hacen la diferencia

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa



# el arte de respirar

y de hablar sobre salud mental

exposición gráfica  
**TALENTO UNIVERSITARIO**

## Conmemorando el Día Mundial de la Salud Mental



INSTITUTO NACIONAL DE ENFERMEDADES  
RESPIRATORIAS ISMAEL COSIO VILLEGAS

**Dr. Jorge Salas Hernández**

Titular de la Dirección General

**Dr. Justino Regalado Pineda**

Director Médico

**Dr. Juan Carlos Vázquez García**

Director de Enseñanza

**Dr. Joaquín Alejandro Zúñiga Ramos**

Director de Investigación

**C.P. María Edith Socorro Escudero Coria**

Directora de Administración

Lic. Adriana Díaz Tovar

Directora Planeación Estratégica y Desarrollo

Organizacional

**Lic. Florentino Domínguez Carbajal**

Titular del Órgano Interno de Control

**Dr. Santiago Avila Rios**

Titular del Centro de Investigación en  
Enfermedades Infecciosas (CIENI)

**Lcda. Luz de Fátima Esteves Rebollo**

Jefa del Departamento de Relaciones  
Públicas y Comunicación

**Mtra. Regina Fabiola Valdelamar Vázquez**  
Coordinadora de Arte y Cultura

Expertas en salud mental

**Mtra. A. Gabriela Lara Rivas**

**Dra. Eryka Urdapilleta H.**

Adscritas a la Dirección Médica / Programa  
de Apoyo a Pacientes y Familiares (PAPYF)

ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN DISEÑO  
DE LA COMUNICACIÓN VISUAL

**1. Alvarado Olvera Mariana**

**2. Casas Castillo Hebe**

**3. Clavellina Angeles Arantza Michelle**

**4. Duran Hernandez Carmen**

**5. Duran Sanchez Ameyalli**

**6. Gonzalez Gomez Fatima Daniela**

**7. Hernandez Esquivel Andrey Alejandro**

**8. Hernandez Palacios Osvelia**

**9. Lopez Garrido Paola Lizet**

**10. Olvera Velazquez Gemma**

**11. Reyes Herrera Karen Vianey**

**12. Robles Fernandez Karol Monserrat**

**13. Rojas Mendez Valeria**

**14. Saavedra Cervantes Diana Montserrat**

**15. Santiago Fabian Donaji**

**16. Sueños Gonzalez Fernanda Itzayana**

**17. Tapia Cervantes Alanis Eglan**

REJAS del ARTE  
ARTE Y CULTURA INER



Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL  
DE ENFERMEDADES  
RESPIRATORIAS  
ISMAEL COSÍO VILLEGAS