

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



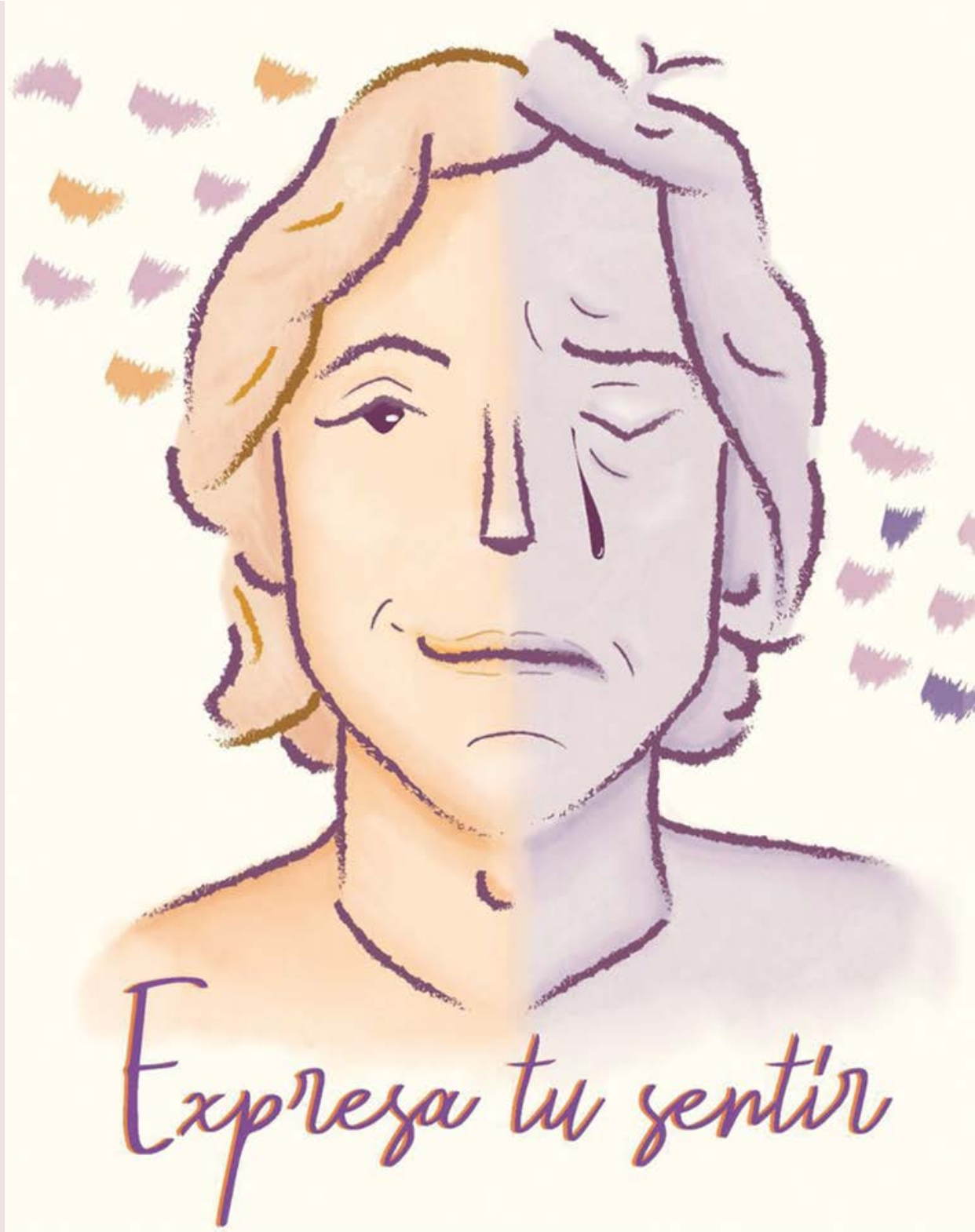
INSTITUTO NACIONAL
DE ENFERMEDADES
RESPIRATORIAS
ISMAEL COSÍO VILLEGAS

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



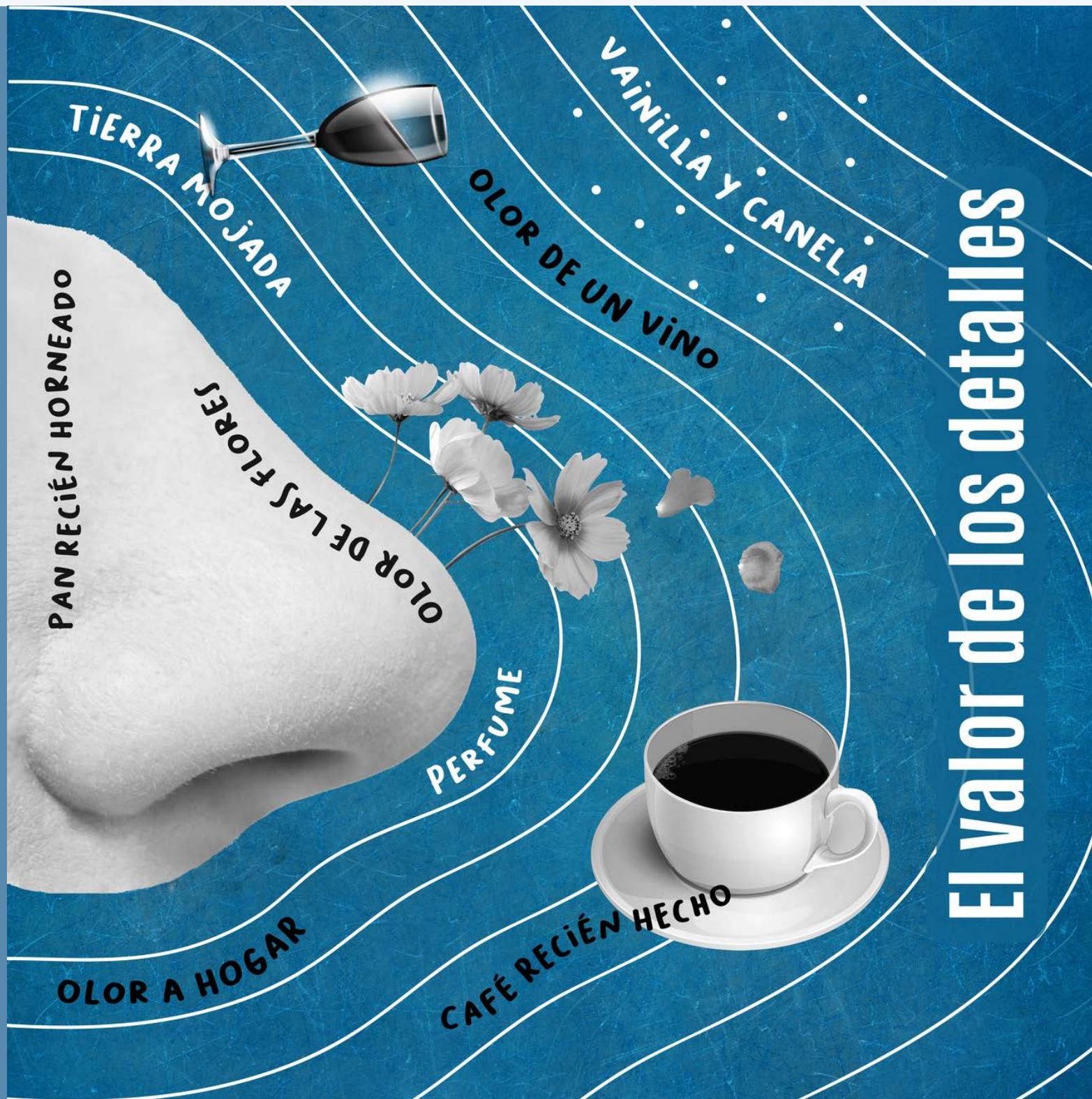
INSTITUTO NACIONAL
DE ENFERMEDADES
RESPIRATORIAS
ISMAEL COSÍO VILLEGAS



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

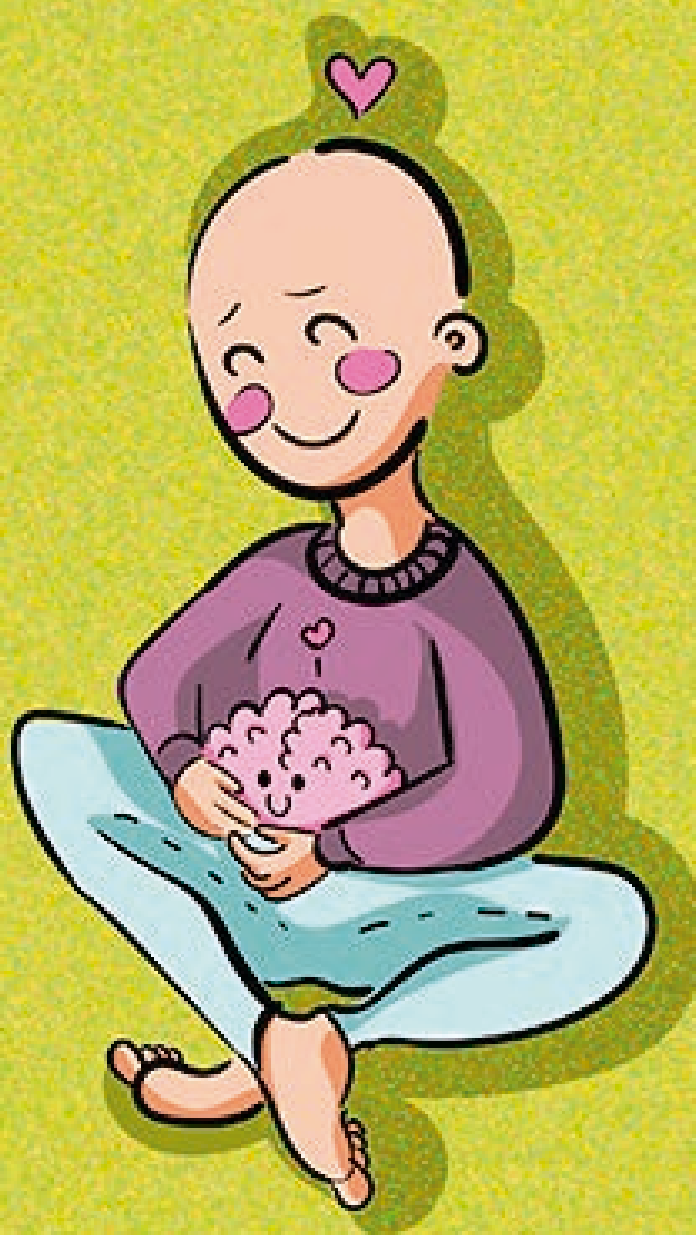




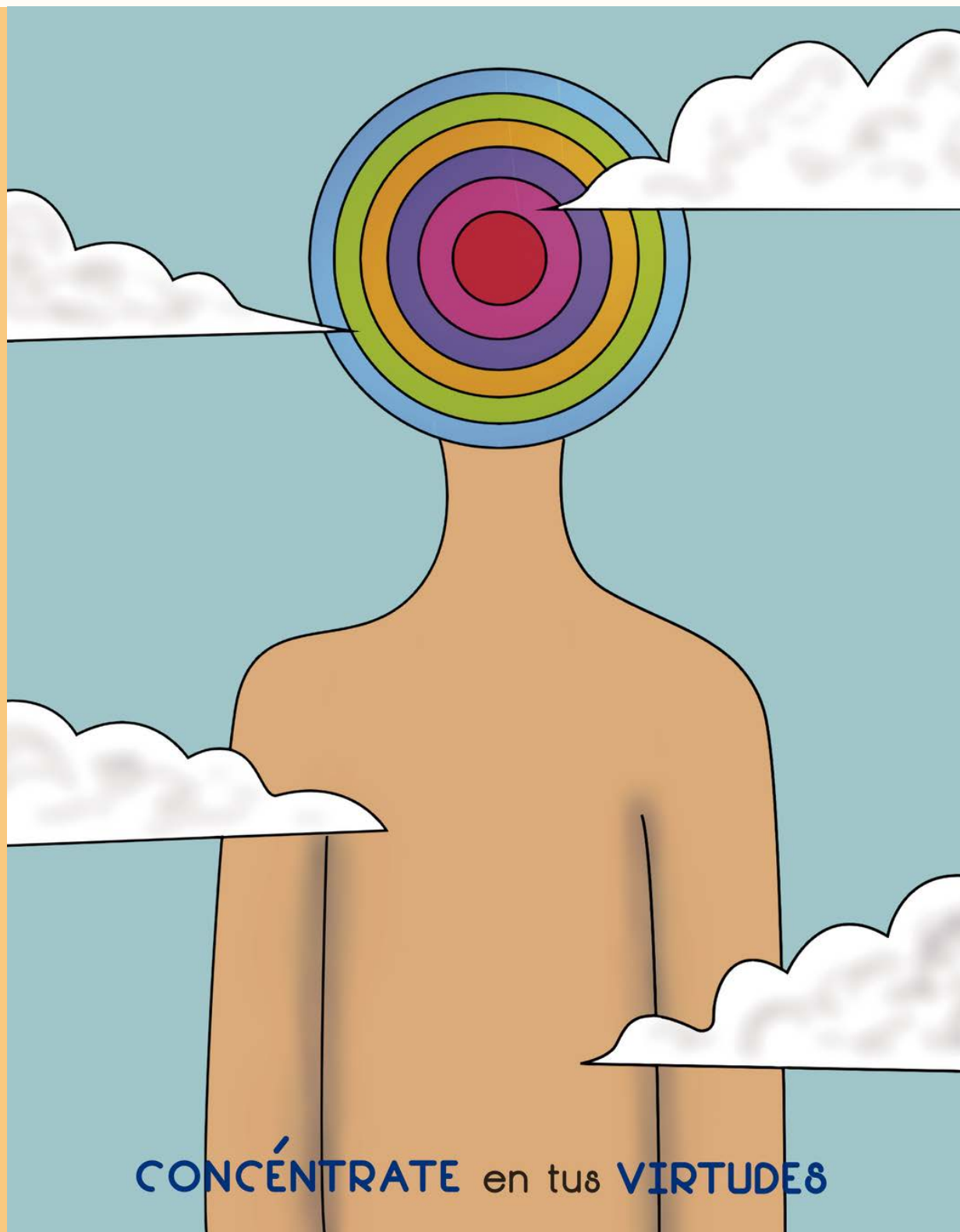
Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa



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

RECONOCE TUS LOGROS



Tu éxito no es cuestión de suerte

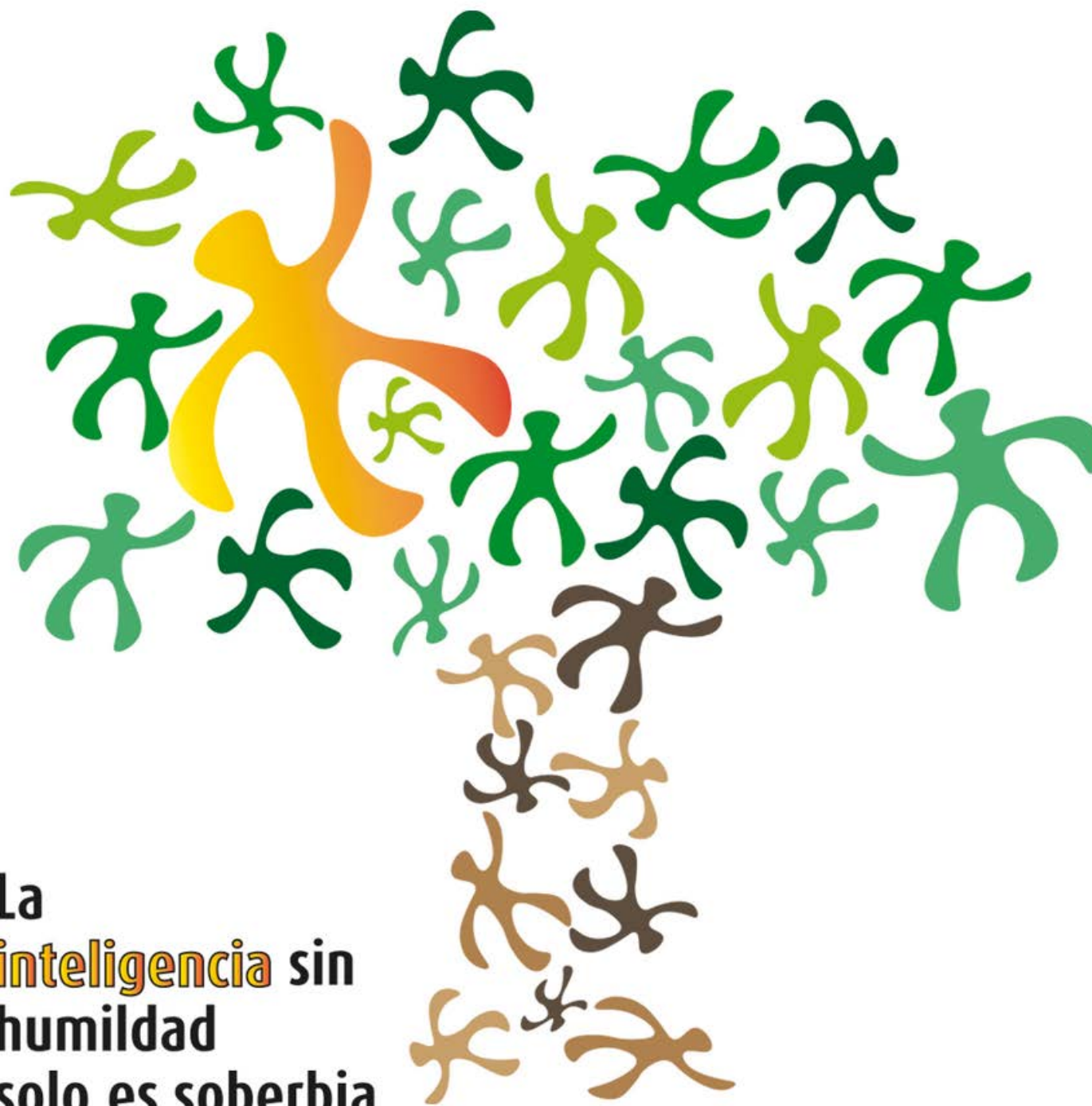
Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa



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

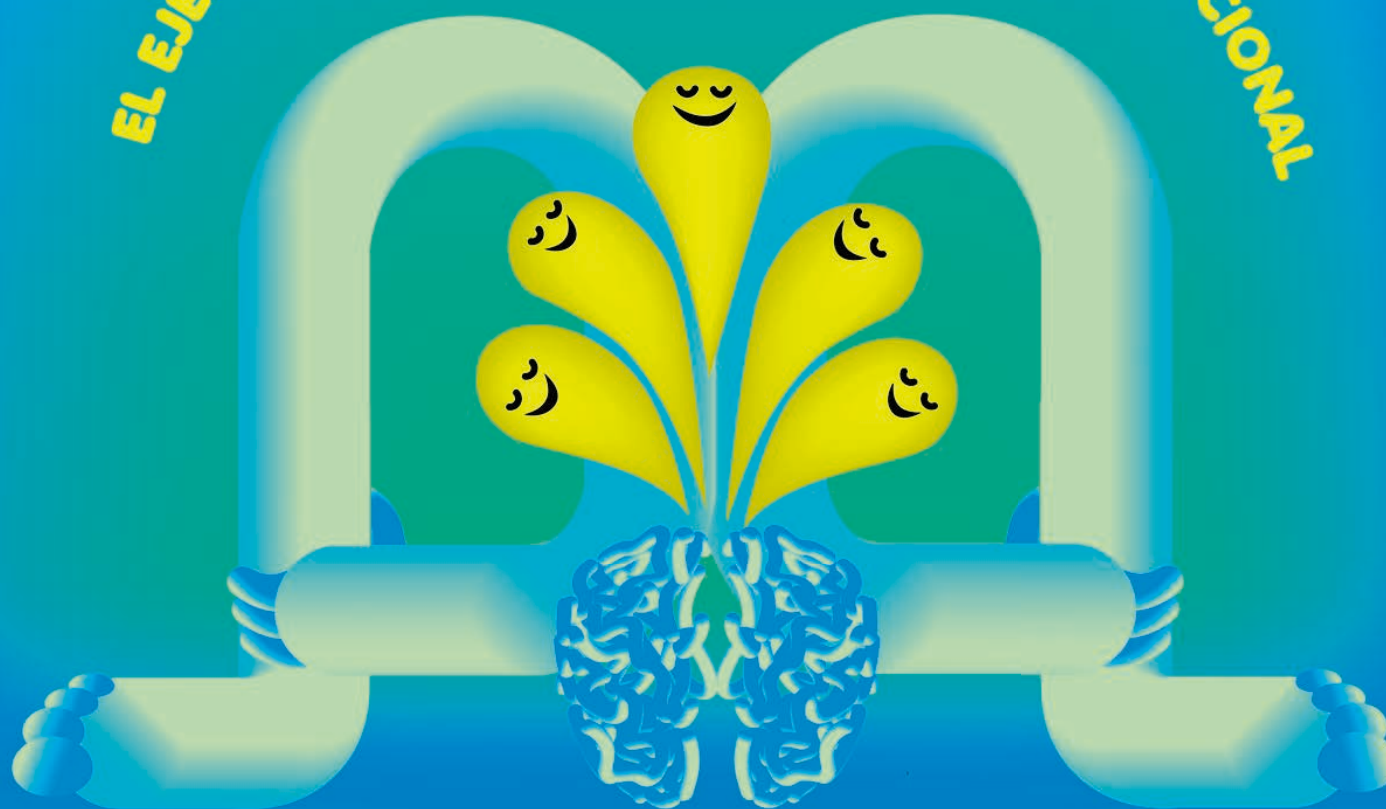


SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



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



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL
DE ENFERMEDADES
RESPIRATORIAS
ISMAEL COSÍO VILLEGAS

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

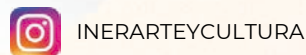
14. Saavedra Cervantes Diana Montserrat

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