

# Respiración profunda



**Respiración profunda:** una técnica de relajación que se realiza respirando lenta y profundamente de forma intencional. Cuando se practica con regularidad, esta técnica proporciona un alivio inmediato y a largo plazo del estrés y la ansiedad.

## Cómo funciona la respiración profunda

Durante los periodos de ansiedad, el cuerpo activa un conjunto de síntomas llamados **respuesta al estrés**. La respiración se vuelve superficial y rápida, el ritmo cardíaco aumenta y los músculos se tensan. Lo contrario a la respuesta de estrés es la **respuesta de relajación**. La respiración se vuelve más profunda y lenta, y los síntomas de ansiedad se desvanecen. La respiración profunda activa esta respuesta.

## Instrucciones

Siéntese o recuéstese en una posición cómoda. Cierre los ojos si lo desea. Mientras aprende esta técnica, coloque una mano sobre su estómago. Respire profundamente de manera que su mano suba y baje con cada inhalación y exhalación.



- 1 Inhale.** Inhale lentamente a través de su nariz durante 4 segundos.
- 2 Sostenga.** Mantenga el aire en sus pulmones durante 4 segundos.
- 3 Exhale.** Exhale el aire lentamente a través de su boca durante 6 segundos.  
*Consejo:* Frunza sus labios como si fuese a utilizar un popote para hacer más lenta su exhalación.
- 4 Repita.** Practique la técnica durante un mínimo de 2 minutos; de preferencia, hágalo durante 5 a 10 minutos.

## Consejos

- Si la técnica no funciona, ¡*respire más despacio!* El error más común es respirar demasiado rápido. Tome el tiempo de cada paso en su cabeza, contando lentamente mientras lo hace.
- Contar también hace que su mente no disvaga.
- Los tiempos destinados a cada paso son sugerencias y pueden reducirse o prolongarse. Prolongue el tiempo si le resulta natural hacerlo o redúzcalo si siente molestias.