DAVINIA PLA VIDAL

PSICÓLOGA

Técnicas de respiración paso a paso

Herramientas prácticas para regular activación, estrés y ansiedad

Recurso psicoeducativo · práctica personal

Davinia Pla · Psicóloga

Antes de empezar

La respiración es automática, pero también podemos modificar voluntariamente su ritmo y profundidad durante unos minutos. En contextos de estrés o ansiedad, algunas personas respiran más rápido o de forma más superficial. Practicar una respiración más lenta y cómoda puede ayudar a recuperar sensación de control y favorecer la relajación. cite turn0search0 turn0search15

La regla principal de este cuaderno: no necesitas respirar “perfectamente”. El objetivo es encontrar un ritmo cómodo, suave y sostenible. Forzar inspiraciones muy profundas o aguantar el aire durante demasiado tiempo no es necesario para obtener los beneficios de estas prácticas.

Idea central: inspira suave · suelta un poco más despacio



sin retener el aire · deja que la respiración siga su curso

✓ CUÁNDO PUEDE SER ÚTIL
Estrés, activación, preocupación, tensión corporal, antes de una situación difícil o como práctica diaria.

⚠ CUÁNDO PARAR
Si aparece mareo intenso, dolor en el pecho, sensación de desmayo, falta de aire importante o malestar que no cede, detén el ejercicio y busca valoración sanitaria si corresponde.

Si tienes una enfermedad respiratoria o cardiovascular, episodios de desmayo, o una dificultad respiratoria nueva o no explicada, es preferible consultar con un profesional sanitario antes de convertir estas técnicas en una práctica habitual. Este material no sustituye una valoración médica o psicológica.

1. Primero: observa tu respiración

Antes de intentar cambiar nada, dedica uno o dos minutos a observar. Esto ayuda a conocer tu patrón habitual y evita convertir el ejercicio en otra tarea que “tienes que hacer bien”.

1

Observación sin modificar

1–2 min

OBJETIVO

Tomar conciencia de cómo respiras antes de intervenir.

PASO A PASO

1. Siéntate con apoyo y coloca los pies en el suelo.
2. Observa si el movimiento se nota más en pecho, abdomen o ambos.
3. Nota si la respiración es rápida, lenta, amplia o pequeña.
4. Observa mandíbula, hombros y abdomen: ¿están tensos o relajados?
5. No corrijas nada todavía. Solo registra durante 60–90 segundos.

Si aparece malestar, vuelve a tu respiración natural.

Mi punto de partida

Antes del ejercicio, mi nivel de activación (0–10) es...

Lo que más noto en mi respiración es...

La zona de mi cuerpo donde noto más tensión es...

2. Respiración diafragmática o abdominal

Consiste en permitir que el abdomen se mueva suavemente al respirar, evitando elevar excesivamente hombros y pecho. Puede practicarse tumbado/a o sentado/a. La recomendación es no buscar una inspiración máxima, sino una respiración cómoda y lenta. cite turn0search0 turn0search7

2

Respirar “hacia el abdomen”

5 min

OBJETIVO

Aprender a percibir el movimiento respiratorio de forma más relajada.

PASO A PASO

1. Coloca una mano sobre el pecho y otra sobre el abdomen, debajo de las costillas.
2. Inspira suavemente por la nariz y permite que el abdomen se eleve sin empujar.
3. Suelta el aire despacio por la nariz o por la boca.
4. Relaja hombros, cuello y mandíbula.
5. Practica 5 minutos. Si contar te ayuda, prueba 3–4 segundos al inspirar y 4–6 al soltar, sin forzar.

Si aparece malestar, vuelve a tu respiración natural.

Ritmo orientativo: 4 segundos dentro · 6 segundos fuera



sin retener el aire · deja que la respiración siga su curso

Consejo: si te cuesta notar el abdomen, puedes practicar tumbado/a con las rodillas ligeramente flexionadas y una mano sobre el vientre. cite turn0search7 turn0search11

3. Respiración con exhalación prolongada

Una forma sencilla de reducir el ritmo respiratorio es hacer que la salida del aire sea algo más larga que la entrada, sin convertirlo en una competición de tiempos.

Prueba inicial: 3 · 5



sin retener el aire · deja que la respiración siga su curso

3

3–5: inspira 3, suelta 5

2–5 min

OBJETIVO

Encontrar un ritmo sencillo cuando necesitas bajar revoluciones.

PASO A PASO

1. Adopta una postura cómoda y deja caer los hombros.
2. Inspira por la nariz durante unos 3 segundos, suavemente.
3. Suelta el aire durante unos 5 segundos, como si empañaras un cristal sin hacerlo con fuerza.
4. Repite entre 5 y 10 ciclos.
5. Si 3–5 resulta incómodo, reduce los tiempos: 2–3 o 3–4.

Si aparece malestar, vuelve a tu respiración natural.

La respiración debe seguir siendo confortable. Si notas que necesitas “llenarte” demasiado para cumplir el tiempo, acorta el conteo. La regularidad importa más que el número exacto.

4. Respiración con labios fruncidos

En esta técnica se inspira suavemente por la nariz y se exhala lentamente con los labios ligeramente fruncidos, como si soplaras una vela sin apagarla. Es una técnica respiratoria utilizada también en contextos de dificultad respiratoria, especialmente en rehabilitación pulmonar. cite turn0search1

4

Soplar la vela sin apagarla

2–5 min

OBJETIVO

Alargar suavemente la salida del aire y disminuir el ritmo respiratorio.

PASO A PASO

1. Inspira por la nariz durante 2–3 segundos.
2. Junta los labios como si fueras a silbar, sin apretarlos.
3. Suelta el aire despacio durante 4–6 segundos.
4. No vacíes los pulmones a la fuerza.
5. Repite hasta notar que el ritmo se vuelve más tranquilo.

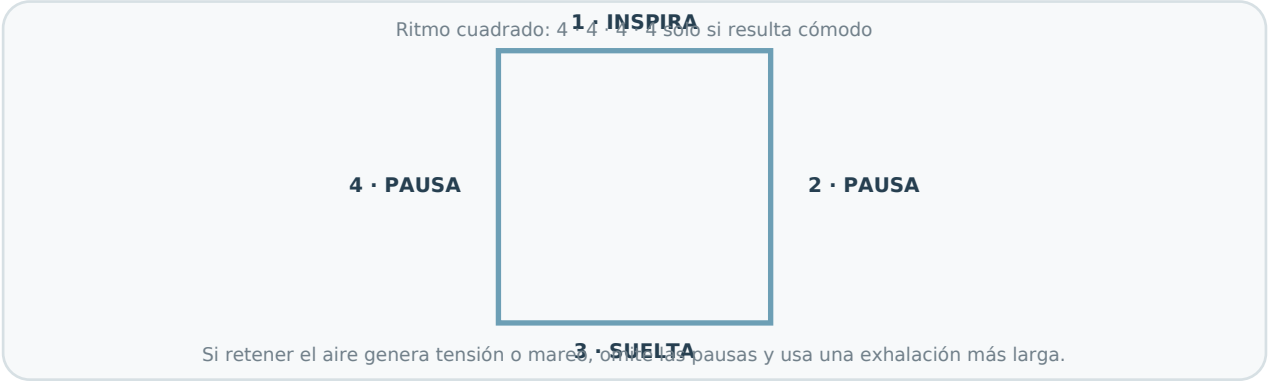
Si aparece malestar, vuelve a tu respiración natural.

*Imagen mental: “huelo una flor” al inspirar → “muevo suavemente la llama” al exhalar *

Si tienes una enfermedad pulmonar o utilizas esta técnica para aliviar falta de aire, sigue las indicaciones de tu equipo sanitario. cite turn0search1

5. Respiración en cuadrado

Esta técnica utiliza cuatro fases iguales: inspirar, una pausa, exhalar y otra pausa. Puede ser útil como ejercicio de atención y ritmo. No es necesario retener el aire: si las pausas te generan incomodidad, sustitúyelas por una respiración continua con exhalación más larga.



5

4 · 4 · 4 · 4 (opcional)

1–3 min

OBJETIVO

Entrenar atención y ritmo cuando te resulta cómodo trabajar con pausas.

PASO A PASO

1. Inspira suavemente durante 4 segundos.
2. Mantén una pausa de hasta 4 segundos solo si resulta cómoda.
3. Exhala durante 4 segundos.
4. Haz una pausa de hasta 4 segundos si resulta cómoda.
5. Repite 3–5 ciclos. Si aparece tensión, elimina las pausas y vuelve a 3–5.

Si aparece malestar, vuelve a tu respiración natural.

No busques aguantar el aire el máximo tiempo posible. Las técnicas de retención prolongada o los retos de hiperventilación no forman parte de este cuaderno.

6. Respiración siguiendo un recorrido visual

Cuando la mente está muy ocupada, contar puede resultar difícil. Puedes utilizar un objeto rectangular —móvil, ventana, libro, cuadro— y recorrer sus lados con la mirada mientras respiras.

6

Recorre el rectángulo

2–4 min

OBJETIVO

Dar a la atención un anclaje externo sencillo mientras regulas el ritmo.

PASO A PASO

1. Busca un rectángulo que tengas delante.
2. Al recorrer un lado, inspira suavemente.
3. Al recorrer el siguiente, suelta el aire lentamente.
4. Continúa por los cuatro lados adaptando el ritmo a tu comodidad.
5. Repite varias vueltas y vuelve a mirar a tu alrededor al terminar.

Si aparece malestar, vuelve a tu respiración natural.

Esta idea se utiliza en materiales clínicos para facilitar una respiración lenta cuando hay sensación de falta de aire o pánico. cite turn0search2

7. ¿Qué hacer cuando la ansiedad ya ha subido?

Cuando aparece una oleada de ansiedad, el objetivo no es conseguir que todas las sensaciones desaparezcan inmediatamente. Puedes utilizar la respiración para evitar añadir más activación y recordar al cuerpo que puede reducir el ritmo.

1 · DETENTE Si puedes, reduce el ritmo de lo que estabas haciendo y apoya los pies.	2 · SUELTA Afloja mandíbula, hombros y manos antes de intentar respirar más lento.
3 · RESPIRA Inspira suave y deja que la exhalación sea un poco más larga.	4 · RECUERDA “Esto es activación. Puedo dejar que suba y baje sin luchar contra cada sensación.”

Durante una subida de ansiedad: suave y lento, no profundo y forzado



sin retener el aire · deja que la respiración siga su curso

Si los ejercicios respiratorios te hacen sentir más mareado/a, atrapado/a o pendiente de cada sensación corporal, abandónalos y vuelve a respirar de forma natural. En algunas personas la atención intensa a la respiración puede aumentar el malestar.

8. Entrenar cuando estás bien

Las técnicas suelen ser más fáciles de utilizar en un momento de ansiedad si ya las has practicado previamente. Puedes incorporar unos minutos a tu rutina, sin esperar a necesitarlas para empezar. cite turn0search0 turn0search1

7

Rutina de 5 minutos

5 min

OBJETIVO

Crear una práctica sencilla que puedas repetir varios días.

PASO A PASO

1. Minuto 1: observa tu respiración sin cambiarla.
2. Minutos 2–3: respiración diafragmática suave.
3. Minutos 4–5: utiliza 3–5 o un ritmo cómodo similar.
4. Al terminar, observa tu cuerpo y puntúa activación antes y después.
5. Registra qué técnica te resultó más fácil.

Si aparece malestar, vuelve a tu respiración natural.

Mi práctica

La técnica que más me ayuda es...

El mejor momento del día para practicarla es...

La señal que me recordará practicar será...

Antes de practicar, mi activación suele ser... / después suele ser...

9. Registro de práctica

Utiliza esta tabla durante una semana para descubrir qué ritmo y técnica se adaptan mejor a ti.

L				
M				
X				
J				
V				
S				
D				

Al finalizar la semana

Lo que he aprendido

La técnica que mejor tolero es...

El ritmo que me resulta más cómodo es...

Una situación en la que quiero practicarla es...

Lo que necesito recordar cuando me pongo nervioso/a es...

10. ¿Qué técnica elijo?

No todas las técnicas tienen que funcionarte igual. Utiliza esta guía como punto de partida y quédate con las que te resulten cómodas.

Aprender desde cero	Observación + diafragmática	1–5 min
Bajar revoluciones	Exhalación más larga 3–5	5–10 ciclos
Sentir falta de control respiratorio	Respiración suave + labios fruncidos	2–5 min
Anclar la atención	Rectángulo / recorrido visual	2–4 min
Trabajar con ritmo	Cuadrado, solo si las pausas son cómodas	3–5 ciclos

Mi “kit” personal

Mis tres recursos

Cuando estoy ligeramente activado/a, utilizaré...

Cuando noto que la ansiedad está subiendo, probaré...

Cuando una técnica no me funciona, recordaré que puedo...

DAVINIA PLA VIDAL
PSICÓLOGA