

Respira

Una guía breve para ayudarte a recuperar la calma en momentos de tensión, sobrecarga o bloqueo emocional

A veces, cuando la ansiedad aparece, el cuerpo entra en alerta: respiramos más rápido, sentimos presión en el pecho, tensión muscular o dificultad para pensar con claridad. La buena noticia es que, con unos minutos de práctica, puedes enviarle a tu sistema nervioso una señal de seguridad y comenzar a sentir alivio.



En esta guía encontrarás 3 ejercicios de respiración simples, prácticos y seguros para empezar a regularte desde hoy.

Importante: Este material es una herramienta de apoyo y no reemplaza un proceso terapéutico individual. Si tus síntomas son intensos o persistentes, buscar acompañamiento profesional puede ser un paso muy valioso.

Escrito por: Ps. Carolina Carvajal

1. Respiración diafragmática

¿Para qué sirve?

Te ayuda a reducir la sensación de alerta, bajar la activación física y recuperar una sensación de estabilidad.

¿Cuándo practicarla?

- Antes de empezar tu jornada
- Cuando sientas tensión o aceleración
- Al terminar el día para soltar carga

Paso a paso

1. Si puedes, siéntate con la espalda apoyada o recuéstate en una posición cómoda.
2. Coloca una mano en el pecho y la otra sobre el abdomen.
3. Inhala por la nariz durante 4 segundos, intentando que se eleve más la mano del abdomen que la del pecho.
4. Exhala lentamente por la boca durante 6 segundos.
5. Repite este ciclo entre 8 y 10 veces.

Consejo práctico

No busques hacerlo perfecto. Solo procura que la exhalación sea un poco más larga que la inhalación.



2. Respiración en caja (4-4-4-4)

¿Para qué sirve?

Ayuda a ordenar la respiración, enfocar la mente y disminuir la sensación de caos interno.

¿Cuándo practicarla?

- ✧ Antes de una reunión importante
- ✧ Cuando notes pensamientos acelerados
- ✧ En momentos de presión o sobreexigencia

Paso a paso

1. Inhala por la nariz durante 4 segundos.
2. Sostén el aire durante 4 segundos.
3. Exhala por la boca durante 4 segundos.
4. Mantente sin inhalar durante 4 segundos.
5. Repite el ciclo entre 4 y 6 veces.



Consejo práctico

Puedes imaginar un cuadrado: cada lado representa uno de los 4 tiempos. Eso ayuda a mantener la concentración.

3. Exhalación prolongada para cortar la tensión

¿Para qué sirve?

Es ideal para momentos en los que sientes que el cuerpo está demasiado activado. La exhalación larga favorece un estado de mayor calma.

¿Cuándo practicarla?

- ✦ Después de un correo o llamada que te activó
- ✦ Si sientes opresión en el pecho o urgencia
- ✦ Cuando necesitas bajar revoluciones rápidamente

Paso a paso

1. Inhala suavemente por la nariz durante 3 segundos.
2. Exhala lenta y completamente por la boca durante 6 a 8 segundos.
3. Haz una pequeña pausa natural.
4. Repite entre 8 y 12 veces.



Consejo práctico

Mientras exhalas, relaja conscientemente los hombros y la mandíbula. Eso aumenta la sensación de alivio.



Recomendaciones para que estos ejercicios te ayuden más

- Prácticalos primero en momentos de calma, para que te resulten más accesibles cuando realmente los necesites.
- Elige uno de los tres y úsalo durante varios días antes de cambiar.
- Si en algún momento te mareas, vuelve a tu respiración natural y descansa.
- La constancia vale más que la perfección: 2 o 3 minutos pueden hacer una diferencia real.



Un mensaje para ti

Si has llegado hasta aquí, quiero recordarte algo importante: lo que estás sintiendo tiene atención, cuidado y salida. No estás fallando; probablemente has estado sosteniendo demasiado por mucho tiempo.

Regular tu respiración no resuelve todo, pero sí puede ser el primer paso para sentirte más en control, más presente y acompañado en tu proceso.

Si este recurso resonó contigo y sientes que necesitas un espacio seguro para trabajar más profundamente en tu ansiedad laboral, será un gusto acompañarte.

Con cariño,

Carolina Carvajal
Psicóloga clínica