

Respira

Ejercicio de respiración para la
ansiedad



AMADAG

Ejercicio de respiración para la ansiedad

Bajo condiciones de tensión, ansiedad o estrés, las personas tendemos a respirar de manera rápida y superficial, incorporando también inhalaciones profundas. Si esta forma de respirar se prolonga, aparecen sensaciones somáticas que resultan molestas o desagradables para las personas: dificultad para respirar, taquicardias, dolor o pinchazos en el pecho, sensaciones de mareo, sudoración excesiva, temblores... Por el contrario, podemos intervenir en nuestro modo de respirar propiciando sentirnos mejor física y mentalmente. Hoy te damos un ejercicio de respiración para la ansiedad.



**Observa tu respiración...
¿Mueves el pecho o el abdomen?**

La mayoría de las personas respiran **ensanchando y contrayendo el pecho** (respiración **torácica**). En este tipo de respiración **no interviene prácticamente el diafragma** y **dificulta la sensación de plenitud y relajación** que nos puede aportar una buena respiración.

¿Por qué respiración diafragmática u abdominal?

Este tipo de respiración permite con menos esfuerzo un **intercambio más eficiente entre el oxígeno inspirado y el dióxido de carbono expulsado**. El diafragma es un músculo en forma de bóveda situado en la base de los pulmones, que separa el tórax del abdomen. Cuando respiramos abdominalmente, el arco formado por el diafragma se aplana en gran medida durante la inspiración, permitiendo así que entre más aire en los pulmones.

ansiedad



El ejercicio de respiración diafragmática va enfocada a conseguir una **respiración lenta, regular y no demasiado profunda**. Una respiración que ha resultado **especialmente útil en las personas que padecen**, teniendo en cuenta que **unos altos índices de ataques de pánico se provocan por como hiperventilamos**.

Como cualquier otra técnica que utilizamos, la respiración diafragmática **puede ser aprendida** y acabar siendo incorporada por la persona que lo practica. Pero cómo cualquier técnica, hay algo que es indispensable, **requiere una práctica frecuente**. Si no practicamos, los resultados serán o escasos o nulos, y es frecuentemente el motivo por el que para muchas personas estas técnicas no resultan eficaces. No debemos esperar conseguir mucho en poco tiempo, con la práctica nos podremos beneficiar de ésta técnica, pero no debemos olvidar que **las mejoras son progresivas**.

Ejercicio de respiración para la ansiedad

-Elije un momento donde sepas que no vas a ser interrumpido, preferiblemente un lugar sin luces o sonidos que puedan distraerte.

-**Siéntate en un lugar cómodo.** En caso que no consigas relajarte y respirar correctamente en esta posición, puedes comenzar por una **posición reclinada o tumbada**. Una vez hayas aprendido la respiración de esta postura, prueba de nuevo sentada.

-**Afloja cualquier ropa o complemento que pueda apretarte o molestarte** durante el ejercicio (sobretudo zona de cintura y abdomen). **Cierra los ojos**, si te sientes incómodo con los ojos totalmente cerrados, prueba por empezar con ellos entreabiertos.

-Coloca **una mano sobre el pecho y otra sobre el abdomen** y empiece simplemente a **observar su respiración** sin intención de modificarla. Inspira por la nariz, ya que tienes más control que por la boca e intenta también expirar por ella. En caso de que tengas algún problema o dificultad (congestión, por ejemplo), hazlo por lo boca, pero sin abrirla demasiado, para no perder el control de las cantidades de aire.

-**Inspira por la nariz durante tres segundos utilizando el diafragma**, es decir, tienes que notar como se eleva la mano que tienes en el abdomen, mientras que el pecho y los hombros no deben prácticamente moverse.

-**Espira lentamente por la nariz tres segundos y haz una pausa de dos segundos antes de volver a inspirar.** (Si este ritmo es demasiado lento para ti, adáptalo, pero recuerda que la inspiración y la expiración deben durar lo mismo).

Ejercicio de respiración para la ansiedad

-**No respire demasiado profundo**, esto solo nos conduce a la hiperventilación. La respiración tampoco debe ser tan superficial que te encuentres incómodo. La profundidad tiene que ser de tal manera que no te cueste demasiado esfuerzo tras un tiempo de práctica.

-Si lo deseas, puedes llevar a cabo durante la práctica **alguna de las siguientes cosas que se han mostrado útiles**:

- Repetirse mentalmente la palabra “calma” “relax” cada vez que se espira.
- Concentrarse en el aire que entra y sale con cada inspiración y espiración.
- Imaginar que la tensión se escapa con el aire inspirado.
- Imaginar una vela en frente de su nariz y procurar no apagar la llama con la respiración.

-Preferiblemente la técnica de respiración diafragmática debe ser **entrenada inicialmente todos los días**. Durante los cuatro primeros días, practica con los ojos cerrados y los restantes días con los ojos abiertos.

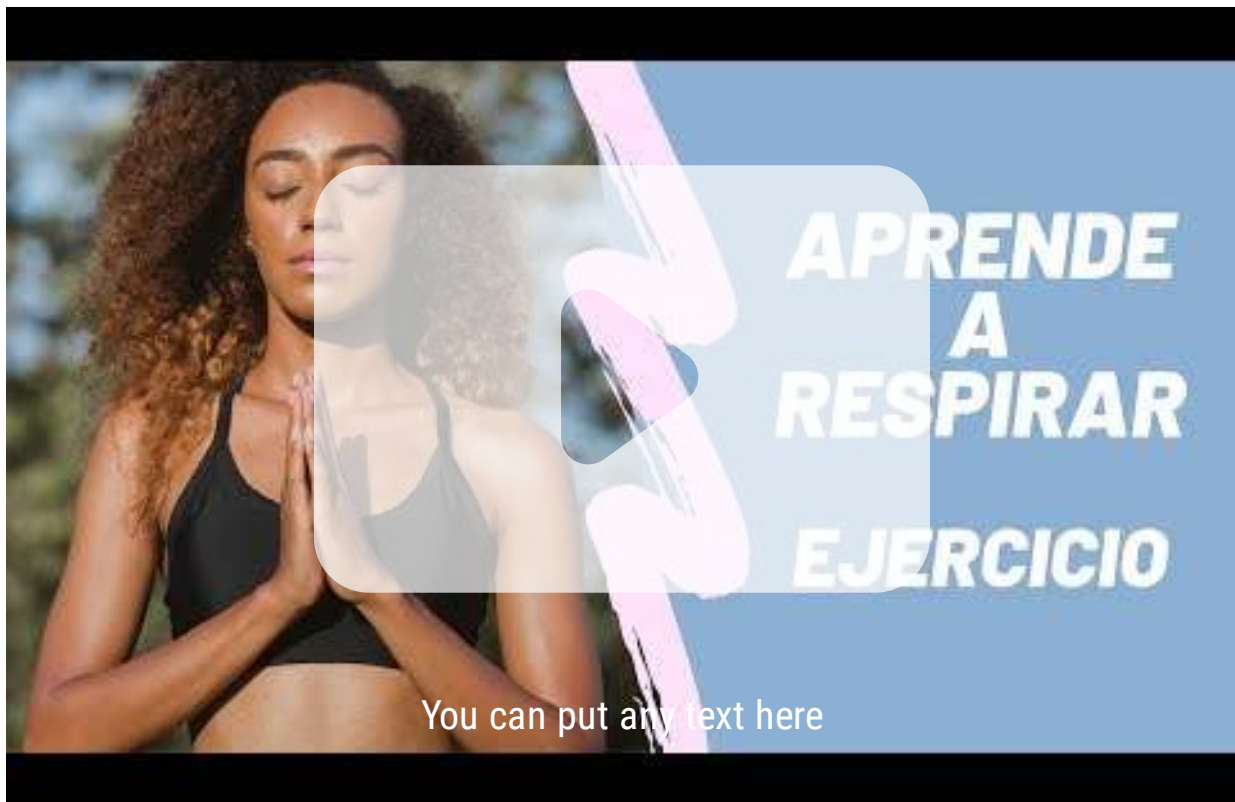
-**Si en alguna ocasión encuentras dificultad** para conseguir una respiración lenta y regular, prueba lo siguiente: haz una inspiración lenta y algo más profunda, retén el aire 5 segundos y luego espira el aire hasta vaciarte. Repite esto una o dos veces más y vuelve al ejercicio.

-Después de un par de semanas de entrenamiento, **practica la respiración diafragmática de pie y caminando**. Posteriormente, empieza a practicarla en situaciones donde estés con más tensión o ansiedad.

Ejercicio de respiración para la ansiedad

Esta práctica comienza por ejercerla en situaciones controladas y de poca o nula tensión, para posteriormente, cuando tengamos mayor destreza, podamos extenderla a situaciones más ansiosas o estresantes.

¡No te agobies! No es necesario que practiques esta técnica durante todo el día, pero sí de manera frecuente para poder aplicarla en momentos de tensión. En situaciones de alta ansiedad es probable que no logres una respiración lenta y regular, no te preocupes y sobretodo no te fuerces, dirígete hacia la respiración controlada, sin imposición y con aceptación.



Pildoras de psicología

Desde su fundación AMADAG se ha transformado en centro de referencia clave en el trastorno de la ansiedad, y por ella han pasado varios cientos de pacientes, algunos con un historial de trastorno de más de treinta años. En AMADAG realizamos tanto terapias grupales como individuales, y hemos acumulado una incalculable experiencia en el manejo de la ansiedad y las situaciones ligadas a ella que se dan durante el tratamiento de este trastorno. Si quieres acceder a algunos recursos gratuitos.

