



la técnica calmante

LA RESPIRACIÓN ANSIOSA

Es posible que ya sepas que inhalamos oxígeno y exhalamos dióxido de carbono. Para que el cuerpo opere eficientemente, es necesario mantener el equilibrio entre el oxígeno y el dióxido de carbono, y este equilibrio se mantiene por la velocidad y la profundidad de nuestras respiraciones. Esto puede variar dependiendo de nuestro nivel de actividad.

Cuando estamos ansioso, este equilibrio está trastornado. Inhalamos más oxígeno que el cuerpo necesita (respiramos demasiado o hiperventilamos). Cuando este desequilibrio se detecta, el cuerpo responde con cambios químicos que producen mareo, confusión, disnea, visión borrosa, entumecimiento y hormigueo en las extremidades, manos frías y sudadas, rigidez muscular y un aumento en el ritmo cardíaco.

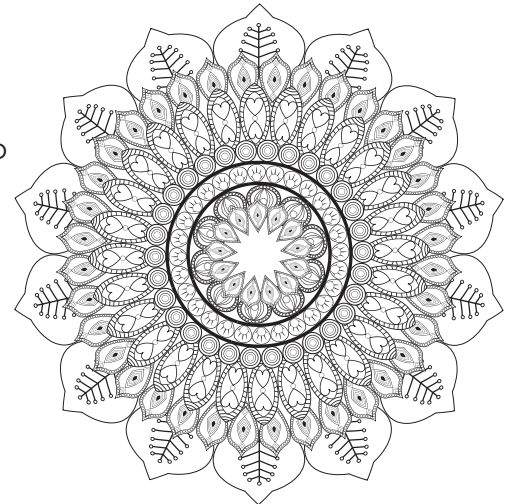
El ritmo normal es de 10-12 respiraciones por minuto. ¿Cuál es el tuyo?

LA TÉCNICA CALMANTE

Aunque la respiración excesiva o la hiperventilación no son necesariamente peligrosas, la respiración excesiva continua puede causar que te sientas exhausto o nervioso, así que estás más propenso a responder a las situaciones estresantes con ansiedad y pánico. Obtener control sobre tu respiración supone tanto desacelerar tu ritmo de respiración como cambiar tu estilo de respiración.

Sigue estas etapas:

1. *Siéntate en una silla cómoda o acuéstate en una cama.*
2. *Inhala por la nariz durante segundos.*
3. *Contén la respiración durante 2 segundos.*
4. *Exhala por la nariz durante 6 segundos.*
5. *Hacer una pausa antes de inhalar otra vez.*



CONSEJOS PARA LA RESPIRACIÓN

- Cuando empiezas a cambiar tu respiración, puede ser difícil desacelerar tu respiración a este ritmo. Puedes intentar a usar un ritmo de respiración de inhalar-3, contener-1, exhalar-4 para empezar.
- Cuando haces este ejercicio, asegúrate de que estés inhalando por tu estómago en vez de tu pecho. Lo puedes verificar poniendo una mano sobre tu estómago y una mano sobre el pecho. La mano en tu estómago debe subir cuando inhalas.
- Trata de practicar al menos de una o dos veces por día en un momento cuando puedas relajarte y estar libre de distracciones. Esto te ayudará a desarrollar un hábito de respiración más relajado. Practicar es la clave, así que trata de hacer tiempo para esto cada día.

Al usar esta técnica, puedes desacelerar la respiración y reducir tu nivel general de ansiedad. Con la práctica, esto puede reducir tu ansiedad durante situaciones que provoquen.