

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA LENTA

Guía de Entrenamiento Clínico para el Manejo de la Ansiedad

Carlos Capecchi | Psicólogo Clínico & Sexólogo — www.carloscapecchi.com

1. ¿POR QUÉ FUNCIONA LA RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA?

Cuando experimentamos ansiedad, nuestro cuerpo activa el **Sistema Nervioso Simpático** (respuesta de lucha o huida). Esto genera hiperventilación, respiración superficial en el pecho, aumento de la frecuencia cardíaca y tensión muscular.

La **respiración diafragmática lenta** estimula directamente el *Nervio Vago*, activando el **Sistema Nervioso Parasimpático**. Esto induce una respuesta biológica de calma, disminuye el ritmo cardíaco y promueve la autorregulación emocional.

2. PROTOCOLO PASO A PASO (PAUTA DE 4-2-6)

1 Posición e Identificación

Siéntate de forma cómoda con la espalda recta o recuéstate. Coloca una mano sobre el pecho y la otra sobre el abdomen (justo debajo de las costillas). La mano sobre el abdomen será la que se mueva.

2 Inhalación Nasal (4 segundos)

Inhala suave y profundamente por la nariz durante **4 segundos**. Dirige el aire hacia la parte baja de los pulmones. Siente cómo la mano en tu abdomen se eleva, mientras la del pecho permanece inmóvil.

3 Pausa Breve (2 segundos)

Sostén el aire en tus pulmones de forma relajada y suave durante **2 segundos**, sin generar tensión muscular.

4 Exhalación Prolongada (6 segundos)

Exhala suavemente por la boca (como si estuvieras soplando una vela despacio) durante **6 segundos**. Siente cómo la mano en el abdomen descende. La exhalación prolongada es la clave para la relajación.

3. PAUTA DE ENTRENAMIENTO DIARIO

Fase	Frecuencia	Duración	Objetivo Clínico
Fase 1: Aprendizaje	2 veces al día (Mañana y Noche)	5 minutos	Crear la memoria muscular en momentos de calma.
Fase 2: Consolidación	3 veces al día + ante estrés leve	5 - 10 minutos	Automatizar la técnica y aplicarla preventivamente.
Fase 3: Aplicación	Según necesidad (picos de ansiedad)	10 - 15 minutos	Reducir la activación fisiológica aguda.

Punto Clave Clínico: No utilices esta técnica únicamente para "luchar" contra la ansiedad. Úsala como una herramienta para *acompañar y dar espacio* a las sensaciones corporales, permitiendo que la respuesta fisiológica se establezca de forma natural.

4. RECOMENDACIONES E INDICADORES DE PROGRESO

- **Frecuencia respiratoria objetivo:** Entre 6 y 8 respiraciones por minuto durante el ejercicio.
- **Evita forzar el aire:** La respiración debe ser fluida, suave y ritmada, jamás brusca ni acelerada.
- **Mareos leves:** Si sientes ligero mareo al inicio, detén la pausa de 2 segundos y respira a un ritmo normal durante unos instantes. Suele ocurrir por cambios leves de oxígeno/CO₂ cuando se inicia la práctica.

Documento clínico y psicoeducativo elaborado para práctica terapéutica y autorregulación emocional.

www.carloscapecchi.com