



## ACTIVIDAD AUTOEVALUACIÓN 1

### LA RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

---

#### OBJETIVO

Hacer un entrenamiento en respiración diafragmática (controlada y profunda) con el fin de incorporarla como estrategia que se pueda aplicar posteriormente en la práctica de hablar en público.

#### TIEMPO NECESARIO

Entrenamiento a lo largo de una semana, durante unos 3 minutos al día.

#### NÚMERO DE PERSONAS

Individual.

#### NECESIDADES TÉCNICAS

Espacio tranquilo con posibilidad de estar tumbado o acostado en una cama o sillón cómodo, sin interrupciones externas.

#### INSTRUCCIONES

1. Es importante tener en cuenta que la respiración es un automatismo difícil de controlar en situaciones de ansiedad si no se practica previamente en momentos favorables para el aprendizaje, como por ejemplo estando tranquilos en casa.

##### A. Práctica de la RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA CONTROLADA:

¿Cómo se aplica?

1. Inspira por la nariz durante *3 segundos* el aire hasta el fondo de los pulmones (se levanta la barriga, no se mueven los hombros);
2. Expira por la nariz o boca durante *3 segundos*;
3. Pequeña pausa de *1 segundo*.

También puede hacerse un ciclo simple:

Para poder hacer esta práctica en casa, lo mejor es plantearnos un entrenamiento gradual, empezando por probarlo en situaciones

sencillas hasta llegar a las más complejas que requieran mayor destreza. La meta final será aplicarla en situaciones reales.

Pasos que seguir en el entrenamiento, estando una media de 2 días en cada paso:

- Entrenamiento 1: practica estando tumbado/a o sentado/a y con la cabeza apoyada, en un ambiente tranquilo.
- Entrenamiento 2: practica derecho/a en una situación tranquila (p. ej., en el dormitorio).
- Entrenamiento 3: practica derecho/a haciendo alguna *actividad poco demandante* (p.ej., escuchando música o haciendo pasos lentos).
- Entrenamiento 4: practica en situaciones que requieran una activación cada vez mayor (p. ej., kateniendo una conversación, en medio de hechos cotidianos ...).

## B. Práctica de la RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA PROFUNDA:

¿Cómo se aplica?

1. Inspira por la nariz *lentamente* (y profundamente) durante *5 segundos*;
2. Retén el aire (con el diafragma) de *5 a 7 segundos*;
3. Expira *lentamente* por la nariz o boca durante *10 segundos* (boca medio abierta);
4. Repite este ciclo 2 o 3 veces. Es importante no hacerlo durante mucho más tiempo, dado que estando en reposo podríamos hiperventilar.

También se puede hacer un ciclo simple:

Del mismo modo que con la respiración controlada, el entrenamiento se puede hacer progresivamente hasta llegar a aplicarla en momentos de activación elevada. Mientras hacemos el entrenamiento, es mejor no sobrepasar los tres ciclos seguidos para no forzarnos y acabar sobrerrespirando. Una buena opción es intercalar la práctica de las respiraciones profundas con las controladas.

Una vez se aplique cuando experimentamos un nivel elevado de activación o ansiedad, el momento para cambiar el ritmo y pasar a una respiración controlada más regular nos la indicará el propio cuerpo al restablecerse un equilibrio de las constantes.

Pasos a seguir en el entrenamiento, practicando cada paso a lo largo de una semana:

- Entrenamiento 1: practica estando sentado/a confortablemente y con la cabeza apoyada, en un ambiente tranquilo.
- Entrenamiento 2: practica de pie en una situación tranquila (p. ej., en el dormitorio).
- Entrenamiento 3: practica derecho/a haciendo alguna actividad poco demandante (p. ej., escuchando música o haciendo pasos lentos).

- Entrenamiento 4: practica en situaciones que requieran una activación cada vez mayor (p. ej., manteniendo una conversación, en medio de hechos cotidianos...). Se puede elaborar un listado y avanzar en función de la dificultad.

## GUÍA PARA LA AUTOEVALUACIÓN Y REFLEXIÓN

Las siguientes preguntas pueden ayudarte a valorar la evolución en tu aprendizaje y la aplicación posterior de la técnica:

- ¿Noto como el aire que respiro llega a la parte baja de los pulmones (zona abdominal), sin hacer un sobreesfuerzo?
- ¿Puedo seguir el ritmo fijado de manera natural y sin tener que detenerme para regularlo? ¿Lo estoy automatizando?
- ¿Tengo la percepción de que mi activación fisiológica ha disminuido durante la práctica? Me he sentido relajado/a?
- ¿He hecho una previsión de momentos cotidianos en que podría llevar a la práctica la respiración controlada entrenada?
- ¿He hecho una previsión de momentos estresantes en que podría llevar a la práctica la respiración profunda entrenada?
- ¿He tenido experiencias en las que he podido manejar el estrés o la ansiedad mediante la aplicación de la respiración diafragmática?
- ¿Estoy incorporando la respiración diafragmática en diferentes momentos de mi vida (tanto para prevenir el estrés como para hacer frente a momentos de ansiedad)?