

## RESPIRACION

### ¿Qué es?

Lo más sencillo para poder hacer frente a una situación estresante es utilizar y controlar una respiración adecuada.

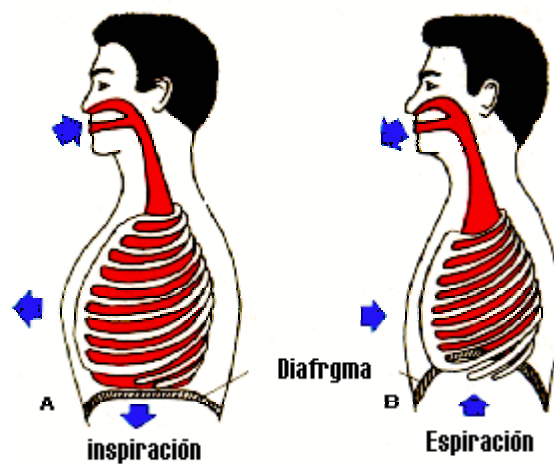
Una de las técnicas más utilizadas para paliar la ansiedad, entre otras, ha sido la respiración; en la que se pueden diferenciar varios tipos: abdominal, costal, clavicular, completa.

### RESPIRACIÓN ABDOMINAL:

Este tipo de respiración que se centra en el abdomen, es la más utilizada.

**Inspiración abdominal:** Cuando entra aire en los pulmones el diafragma baja.

**Espiración abdominal:** En este caso el diafragma sube y el estomago desciende.



### ¿Qué se logra?

Esta técnica mejora diversos aspectos del funcionamiento fisiológico y psicológico, pero las que van más relacionadas con un estudiante en situación de examen son:

- Mayor oxigenación en la sangre favoreciendo la eliminación de toxinas.
- Mejora el funcionamiento del sistema nervioso, incluyendo el cerebro, la columna, los centros nerviosos y los nervios.
- Los movimientos diafragmáticos estimula la circulación sanguínea en el estomago, el intestino, el hígado y el páncreas.
- La respiración lenta, profunda y rítmica provoca un estímulo reflejo del sistema nervioso parasimpático. Esto produce una reducción en los latidos del corazón y una relajación de los músculos.
- Favorece la relajación y la concentración, eliminando la tensión muscular.
- Se produce un estado de tranquilidad psicológica, como consecuencia del grado de bienestar fisiológico.

## ¿Nos entrenamos?

Vamos a comprobar como respiras.

Haz la prueba inspirando profundamente, para ello coloca una mano en el vientre y otra encima del estómago. En el ejercicio debes percibir movimiento al respirar en la mano situada en el vientre, pero no en la situada sobre el estómago. Si esto no ocurre así tu respiración es deficiente y no nos servirá como técnica de relajación.

## ENTRENAMIENTO

**Posición de partida.** La posición más cómoda es tendido de espaldas, pero como posiblemente tengas que aplicártela momentos antes de un examen, entrenaremos desde una posición sentada. Siéntate cómodamente situando tu espalda bien pegada al respaldo, cierra los ojos y piensa en algo positivo.

1er. paso: Vamos a entrenar la **ESPIRACIÓN**.

- Espire de forma lenta y relajada hasta los últimos restos de aire.
- Repita este ejercicio, ahora ayúdate de los músculos abdominales, contráelos para expulsar el mayor volumen de aire de los pulmones.
- Repite este ejercicio durante varios minutos, recuerda la espiración debe ser lenta, profunda, ayudándote de los abdominales y sin ruido.

2º paso: Vamos a entrenar la **INSPIRACIÓN**

- Haz la prueba inspirando profundamente, para ello coloca una mano en el vientre y otra encima del estómago. En el ejercicio debes percibir movimiento al respirar en la mano situada en el vientre, pero

no en la situada sobre el estómago. Debe entrenar esto durante varios minutos.

3er. paso: Vamos a hacer durante 3 minutos los dos procesos ya entrenados INSPIRACIÓN-ESPIRACIÓN.

Si estás en situación de examen y sientes ansiedad, estás muy nerviso/a, a pesar de haber trabajado las autoinstrucciones, sientes miedo, sudoración, intranquilidad, etc. Si crees que lo necesitas este es el momento.

1. Échate para atrás en tu asiento.
2. Piensa en algo positivo, date ánimo.
3. Inicie tu proceso de inspiración-expiración abdominal al menos durante tres a cinco minutos.