FICHA 15 · PARA EL PSICÓLOGO

Respirar despacio

Una respiración lenta para acompañar la ansiedad

OBJETIVO

Aprender una respiración lenta y regular (unos 6 ciclos por minuto, con la espiración algo más larga) para reducir la activación fisiológica y recuperar una sensación de control.

PARA QUIÉN

Tensión, ansiedad física, dificultad para dormirse. Adultos y adolescentes.

DURACIÓN

5 min en sesión; 5 min dos veces al día

DESARROLLO

1. Pide que observe su respiración habitual, sin cambiarla, durante un minuto.
2. Guía: inspirar por la nariz unos 4 segundos dejando que se hinche el abdomen, y espirar suavemente unos 6 segundos.
3. Mantén una respiración tranquila, sin inspirar a fondo: se trata de ir más despacio, no de respirar más.
4. Propón una práctica regular en momentos de calma, para que esté disponible cuando haya ansiedad.
5. Anota la ansiedad antes y después.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> En el trastorno de pánico, la respiración no debe convertirse en una conducta de seguridad (« si no respiro así, me va a dar algo »): preséntala como una práctica, no como una protección. Para si hay mareo u hormigueo (respiración demasiado amplia).

REFERENCIAS

Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M. et al. (2018). How breath-control can change your life: A systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing. Frontiers in Human Neuroscience, 12, 353.

Clark, D. A. & Beck, A. T. (2010). Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice. Guilford.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 15 · HOJA PARA ENTREGAR

Respirar despacio

Respirar despacio le manda al cuerpo una señal de calma. No hace falta respirar fuerte: se trata de ir más lento. Practica cuando estés bien, para que te resulte fácil cuando suba la ansiedad.

1. Siéntate con una mano sobre el abdomen.
2. Inspira suavemente por la nariz, unos 4 segundos, dejando que se hinche el abdomen.
3. Espira despacio, unos 6 segundos, como si soplaras una vela sin apagarla.
4. Sigue 5 minutos. Si te mareas, respira menos profundo.

Día	Momento	Tensión antes /10	Tensión después /10

¿Qué noto en mi cuerpo después del ejercicio?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones