FICHA 43 · PARA EL PSICÓLOGO

El suspiro que calma

Una respiración breve con una espiración larga (suspiro cíclico)

OBJETIVO

Proponer una técnica de respiración breve, que se puede usar varias veces al día: una doble inspiración por la nariz seguida de una espiración larga por la boca, estudiada para reducir la activación y mejorar el ánimo.

PARA QUIÉN

Estrés, tensión, subida de ansiedad moderada. Adultos y adolescentes.

DURACIÓN

5 min al día, o 1-2 min cuando haga falta

DESARROLLO

1. Muestra el ciclo: una inspiración por la nariz, luego una pequeña inspiración extra para llenar los pulmones y después una espiración lenta y larga por la boca.
2. Haced algunos ciclos juntos, sin forzar, con la espiración claramente más larga que la inspiración.
3. Proponed una práctica de 5 minutos al día durante 2 semanas, anotando el ánimo antes y después.
4. También se puede usar unos ciclos en el momento en que sube el estrés.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> No forzar la inspiración: parar si hay mareo u hormigueo. Como cualquier técnica de respiración, evitar que se convierta en conducta de seguridad en el trastorno de pánico. Las pruebas son recientes (un ensayo aleatorizado): preséntala como una práctica entre otras.

REFERENCIAS

Balban, M. Y., Neri, E., Kogon, M. M., Weed, L., Nouriani, B., Jo, B., Holl, G., Zeitzer, J. M., Spiegel, D. & Huberman, A. D. (2023). Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. Cell Reports Medicine, 4(1), 100895.

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.

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 43 · HOJA PARA ENTREGAR

El suspiro que calma

El suspiro es una forma natural de soltar tensión. Se puede practicar a propósito: dos inspiraciones por la nariz y una espiración larga por la boca.

1. Inspira por la nariz.
2. Añade una pequeña inspiración por la nariz para llenar un poco más los pulmones.
3. Espira despacio por la boca, largo, hasta el final.
4. Repite durante 1-5 minutos, sin forzar. Si te mareas, para.

Día	Duración	Ánimo antes /10	Ánimo después /10

¿En qué momentos me ayuda más este suspiro?

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