

Herramientas para la recuperación tras un desastre

El efecto de la respiración en las emociones

Lograr el control de la respiración

Después de un desastre, la gente tiende a sentirse más tensa y ansiosa que antes. Existe una estrecha relación entre estos sentimientos y la forma en que respiramos. Por ejemplo, cuando estamos alterados o tensos, nuestra respiración se vuelve más rápida y superficial. Al inhalar aire, se lleva oxígeno a los pulmones y a la sangre. Al espirar, se exhala dióxido de carbono. Nuestro cuerpo necesita el equilibrio adecuado de oxígeno y dióxido de carbono para funcionar correctamente.

Al controlar nuestra respiración, podemos lidiar eficazmente con la tensión y las emociones fuertes a medida que surgen. La respiración controlada ayuda a reducir las emociones angustiantes al restablecer el equilibrio de dióxido de carbono y oxígeno en nuestro cuerpo, lo que a su vez reduce el estrés físico en el organismo.

Respiración rápida/tensa

Cuando estamos estresados o tensos, tendemos a respirar más rápido de lo habitual. Cuando respiramos demasiado rápido, tomamos más oxígeno del que el cuerpo necesita y exhalamos demasiado dióxido de carbono. Esto significa que la concentración de dióxido de carbono en la sangre disminuye, lo que puede hacer que te sientas mareado, sudoroso, tenso, más ansioso e incluso con pánico.

Respiración controlada

Durante la respiración controlada inhalamos la cantidad justa de oxígeno para las necesidades de nuestro cuerpo y éste es capaz de producir la cantidad adecuada de dióxido de carbono. Esto significa que hay un equilibrio entre el dióxido de carbono y el oxígeno en la sangre, lo que puede ayudarle a sentirse más tranquilo y relajado. Al relajar nuestra respiración, podemos relajar la tensión en nuestro cuerpo, lo que a su vez ayuda a mejorar nuestro estado de ánimo.

Ejercicio de respiración controlada

Con la práctica, los ejercicios de respiración pueden ayudarle a alcanzar rápidamente un estado de relajación. Antes de practicar la respiración controlada, anote su escala de unidades subjetivas de ansiedad (SUDS) y luego practique el ejercicio durante dos minutos.

Comple- tamente relajado										Comple- tamente estresado
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

CENTRO DE SALUD MENTAL ANTE DESASTRES (DISASTER MENTAL HEALTH HUB)

Respiración controlada

1. Siéntese cómodamente en una silla con los pies en el suelo.
2. Respire normalmente (no demasiado profundo) por la nariz durante cuatro segundos.
3. Pause por dos segundos.
4. Exhale lentamente durante la cuenta de seis segundos. Pause.
5. Continúe respirando lentamente, inhalando durante 4 segundos y exhalando durante 6 segundos.

Este ejercicio de respiración es especialmente útil para ayudarle a estar tranquilo y relajado. Al enfocarse en su respiración, podrá notar cómo la tensión en su cuerpo está afectando su respiración.

También experimentará la influencia del cuerpo en la mente: a medida que su cuerpo se relaja, sus pensamientos se desacelerarán. Esta técnica de respiración es una buena forma de relajarse y manejar las emociones.

Una vez que haya terminado, registre de nuevo su puntuación SUDS. Observe si su SUDS ha cambiado y también preste atención a cualquier cambio físico que se haya producido en su cuerpo.

Comple- tamente relajado										Comple- tamente estresado
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Practique regularmente

Recuerde que controlar la respiración con éxito requiere práctica. Si practica este ejercicio de manera regular, podrá calmar su respiración fácilmente cuando lo necesite.

Busque un lugar tranquilo y relajante en casa para practicar: elija una silla cómoda en un lugar sin ruidos ni interrupciones. Es posible que tenga que explicar a su familia lo que está haciendo para que no le molesten.

Pruebe su ejercicio de respiración durante al menos 5 minutos. Al principio, practique la respiración controlada cuando no se sienta estresado. A medida que se sienta más cómodo con la respiración controlada, podrá utilizar esta técnica en los momentos en que se sienta molesto o angustiado.