

Respirar para gestionar la ansiedad

ENMENTAL



La ansiedad, una emoción común en la vida diaria, se manifiesta de diversas formas a través de pensamientos, acciones y sensaciones físicas.

Se caracteriza por síntomas como respiración agitada, aceleración del pulso cardíaco, sudoración, temblores y tensión muscular, entre otros.

El cuerpo actúa como un mensajero clave al interpretar y expresar el estrés a través de síntomas físicos anticipando la posibilidad de situaciones no deseadas.

Gestionar la hiperactivación causada por la ansiedad es esencial para encontrar un equilibrio emocional, pues, al igual que con otras emociones, tendremos que encontrar el equilibrio para expresarlas sin reprimirlas, mientras gestionamos su intensidad.

Las estrategias de relajación, respaldadas por evidencia, son valiosas para reducir la activación y gestionar la ansiedad. La respiración profunda y guiada destaca como una herramienta efectiva debido a su simplicidad y coherencia con las bases neurobiológicas de la ansiedad.

En la ansiedad, la respuesta predominante es la activación del sistema nervioso simpático, aumentando la frecuencia cardíaca para afrontar lo que el cuerpo está interpretando como un riesgo inminente.

En cambio, la relajación se basa en el descanso y la conservación de energía, restaurando el equilibrio fisiológico a través del sistema parasimpático, que nos ayuda a relajarnos.

Los ejercicios de respiración impactan positivamente la función cardiovascular y el sistema nervioso autónomo, reduciendo el estrés crónico.

Estas técnicas, provenientes de saberes ancestrales orientales, requieren entrenamiento constante para internalizarlas y obtener mejores resultados en la gestión del estrés y la ansiedad.

Esta herramienta es útil para niños, niñas, adolescentes y jóvenes promoviendo la regulación emocional. Se puede aplicar mediante juegos o guías de relajación, tanto en el colegio como en casa. Descubre ejercicios específicos en ENMENTAL, cada uno con guía y audio para facilitar su práctica.

Somos ENMENTAL, un sitio web psicoeducativo dedicado a la salud mental de niños, niñas, adolescentes y jóvenes. Para más información, visita:

<https://www.javeriana.edu.co/enmental>

Agradecimientos:

Creación: Psicólogas Paula Valentina Ballen, María Camila López y Andrea C. Bello Tocancipá.
Edición y coordinación: Andrea Carolina Bello Tocancipá, psicóloga e investigadora.
Producción: Laura Ospina Pinillos, médica psiquiatra de niños y adolescentes.
Diseño: Valeria Lozano, artista visual.

Referencias

- Banushi, B., Brendle, M., Ragnhildstveit, A., Murphy, T., Moore, C., Egberts, J., & Robison, R. (2023). Breathwork Interventions for Adults with Clinically Diagnosed Anxiety Disorders: A Scoping Review. *Brain Sciences* (2076-3425), 13(2), 256. <https://doi.org/10.3390/brainsci13020256>
- Bargale, S., Khandelwal, J. R., Dave, B. H., Deshpande, A. N., Shah, S. S., & Chari, D. N. (2021). Comparative evaluation of effect of two relaxation breathing exercises on anxiety during buccal infiltration anesthesia in children aged 6-12 years: A randomized clinical study. *Journal of Indian Society of Pedodontics and Preventive Dentistry*, 39(3), 284-290-290. https://doi.org/10.4103/jisppd.jisppd_501_20

- Clark, D. A. y Beck, A. T. (2013). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. The Guilford Press, Desclée de Bouver.
Magnon, V., Dutheil, F., & Vallet, G. T. (2021). Benefits from one session of deep and slow breathing on vagal tone and anxiety in young and older adults. *Scientific Reports*, 11(1), 1-10. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-98736-9>