

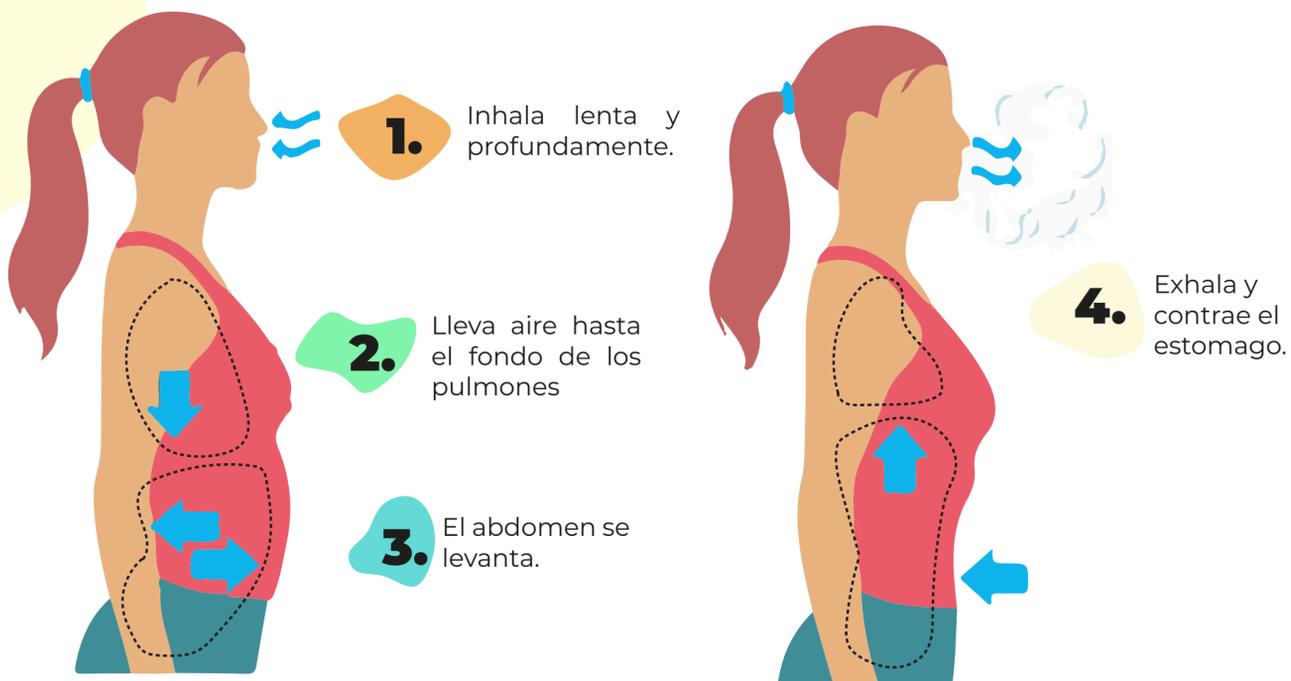
TÉCNICA DE RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

Esta guía está acompañada de un audio y presenta la técnica de respiración diafragmática, diseñada para jóvenes y adolescentes de 12 años en adelante. Este ejercicio puede ser realizado de manera individual por adolescentes o jóvenes y, también, como una herramienta grupal en el aula guiada por docentes, o en casa en compañía de personas cuidadoras.

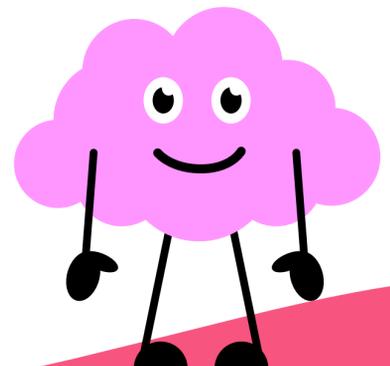
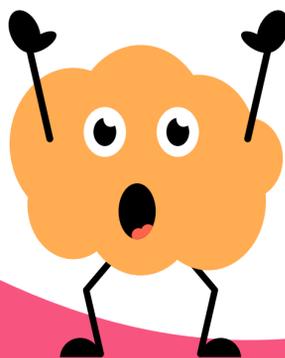
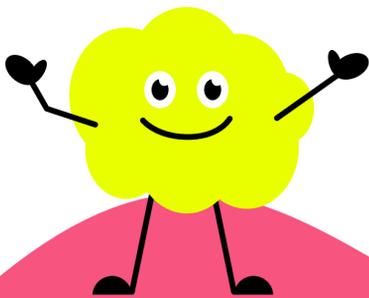
La respiración diafragmática, caracterizada por el movimiento del abdomen, es una forma de respiración profunda que facilita una mayor entrada y flujo de oxígeno en el cuerpo. Esta técnica ha demostrado tener efectos positivos en la función cardiovascular y cerebral, destacándose como una valiosa herramienta en la gestión del estrés y la ansiedad.

Instrucciones

1. Ubícate en una posición que te resulte cómoda, puede ser sobre una silla o sobre una superficie plana.
2. Coloca una mano sobre tu pecho y otra sobre el abdomen. Es importante enfocarse en que sea el abdomen el que se mueva durante la respiración, no el pecho. En este paso tus costillas se extienden hacia afuera al llenarse de aire.
3. Realiza respiraciones profundas por la nariz y exhala suavemente por la boca. Observa cómo el abdomen se expande al inhalar y se contrae al exhalar, como si fuera un globo inflándose y desinflándose. Puedes utilizar esta imagen como referencia visual:



ENCUENTRA EL AUDIO AQUÍ



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*, 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. Descúbrelo de Bouwer.

Magnon, V., Duthiel, 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>

Imagen tomada de: <https://www.baldomirpsicologa.com/wp-content/uploads/2017/03/como-relajarte-a-traves-de-la-respiracion-1.jpg>