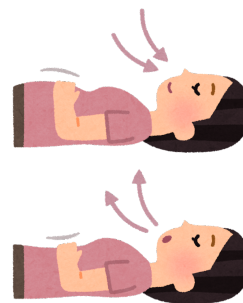


RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

Guía para el paciente 🌸

[anaroldanpsico](https://anaroldanpsico.es) · anaroldanpsicologa.es



La respiración diafragmática es una forma de respiración profunda que **ayuda a regular el sistema nervioso**. Al respirar de manera lenta y consciente, el cuerpo envía una señal de seguridad al cerebro, lo que favorece la calma, reduce la ansiedad y suaviza la tensión física. Por eso es una herramienta útil para manejar momentos de activación o malestar emocional.

Para entenderla mejor, puedes **imaginar que tu abdomen es un globo: al inspirar, el globo se llena de aire y se expande y al exhalar se vacía y se relaja**.



Para que la respiración diafragmática funcione, **lo más importante no es hacerla “bien”, sino practicarla con cierta regularidad**. Es una forma de enseñarle al cuerpo a calmarse. Cuando la repetimos en momentos tranquilos, el sistema nervioso aprende a reconocer esa respiración como una señal de seguridad.

Por eso es mejor hacerla de manera lenta y sin forzar, **prestando atención al movimiento del abdomen y con una actitud amable, sin expectativas**. Con el tiempo, esta práctica facilita que el cuerpo se regule con más facilidad cuando aparece la ansiedad o el malestar.

Recuerda que esta respiración es solo **una herramienta más**. No es obligatoria ni adecuada para todas las personas ni para todos los momentos. La regulación del cuerpo puede darse de muchas formas distintas y es importante encontrar las que mejor se adapten a ti.

Este material tiene un carácter psicoeducativo y no sustituye un proceso terapéutico individual.