

Protocolos de Respiración para el Deporte:

◆ **Antes de competir:**

Objetivo: encender la energía justa, bajar la ansiedad excesiva.

- Hací 2–3 rondas de **doble inhalación + exhalación larga** (inhala normal, sumá una inhalación cortita más, soltó todo).
- Después, pasá a un ritmo de **4 segundos inhalar / 6 segundos exhalar** durante 1–2 minutos.

Resultado: calmar los nervios, pero mantener el cuerpo listo para la acción. Favorecer la coherencia cardíaca y el entusiasmo.

◆ **2. Durante la competencia o entrenamiento: reset rápido**

Objetivo: cortar la tensión en el momento (tras un error, un fallo o cuando aparece frustración).

- Hací solo 1–2 respiraciones con **doble inhalación + exhalación larga**.
- O incluso una sola: inhalá → inhalá un poquito más → exhalá.

Resultado: resetea el sistema nervioso y cortá el bucle de estrés. Nadie alrededor nota que lo estás haciendo (se puede hacer de forma sutil).

◆ **3. Después de competir/entrenar: recuperación y regeneración**

Objetivo: volver al modo descanso–recuperación (parasimpático).

- Sentado o acostado, podés colocar tus manos abiertas en el pecho.
- Respiración rítmica: **5s inhalar / 5s exhalar** o **4s inhalar / 6s exhalar**.
- Hacedlo 3–5 minutos.

Resultado: baja la frecuencia cardíaca, acelera la recuperación física y mental, reduce la inflamación y prepara al cuerpo para el día siguiente.

◆ **4. Día a día (entrenadores y deportistas)**

Objetivo: no vivir en modo “estrés crónico”.

- Practicá **4–5 minutos por la mañana** y **otros 4–5 a la noche** con el patrón 4/6 o 5/5.
- Esto entrena al sistema nervioso a **cambiar rápido de simpático (acción) a parasimpático (calma)**, como hacen los animales en la naturaleza.

Notas importantes:

- **Respiración superficial:** La mayoría de nosotros usamos solo un 10% del diafragma, mientras que los freedivers (apneístas) llegan a usar el 18–19%. Eso significa que normalmente respiramos de forma muy limitada.
- **Círculo respiración–ansiedad:** Tu manera de respirar influye directamente en cómo funciona tu cerebro y en tu nivel de ansiedad. Y, al revés, tu ansiedad también altera tu respiración.
- **Respuesta fisiológica al estrés:** Cuando aparece una situación que no es realmente peligrosa (ejemplo: un padre que manda un mensaje desagradable), nuestro cuerpo la interpreta como una amenaza.

Entonces:

- Nos tensamos.
- Retenemos el aire o respiramos entrecortado.
- Repetimos ese patrón de “inhalar–sostener–exhalar corto–volver a sostener”.

Ese ciclo de respiración superficial alimenta el estrés y lo perpetúa, porque al cuerpo le llega menos oxígeno y el cerebro interpreta que estamos en peligro, aunque solo sea una molestia cotidiana.

En otras palabras: **la respiración es como un interruptor**. Si respiramos corto y rápido, el cerebro cree que estamos en modo

alarma. Si respiramos profundo y consciente, podemos activar el modo calma y romper el círculo ansiedad–respiración.

Cuando notás que estás atrapado en la tensión cotidiana, tu respiración puede ser el botón de reinicio. Porque te permite en segundos cambiar tu estado fisiológico y, con eso, tu estado mental.

Simpático vs Parasimpático

- **Sistema simpático** = (lucha o huida). Activa tu cuerpo para la acción: corazón más rápido, músculos tensos, respiración superficial. Es útil... pero solo a corto plazo.
- **Sistema parasimpático** = (descanso y recuperación). Baja pulsaciones, relaja, repara. Es el estado en el que deberíamos pasar la mayor parte del tiempo.

El problema actual es que vivimos atrapados en el **modo simpático todo el día**, como si siempre hubiera un león persiguiéndonos, y eso enferma: ansiedad, hipertensión, problemas metabólicos, autoinmunes, etc.

◆ La respiración como “control remoto”

A diferencia de la frecuencia cardíaca, **la respiración sí la podemos controlar conscientemente**. Y al hacerlo, podemos “hackear” al sistema nervioso:

- **Inhalar activa** (sube el ritmo cardíaco → simpático).

- **Exhalar relaja** (baja el ritmo cardíaco → parasimpático).

Por eso, **alargar la exhalación** (ej. 4 segundos inhalar, 6 exhalar) manda la señal de “estoy a salvo” y apaga la alarma interna.