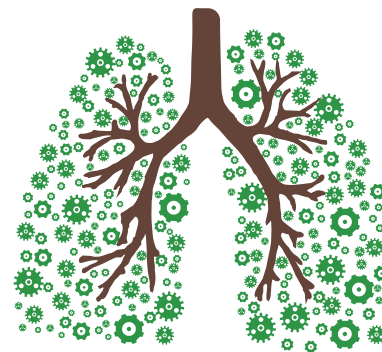


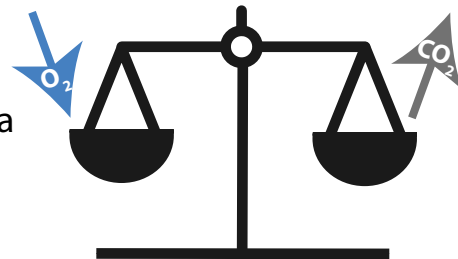
# Cómo la Respiración Afecta los Sentimientos

La manera en que respiramos está fuertemente relacionada a la manera en que nos sentimos. Cuando estamos relajados respiramos suavemente, y cuando estamos ansiosos respiramos más rápidamente.



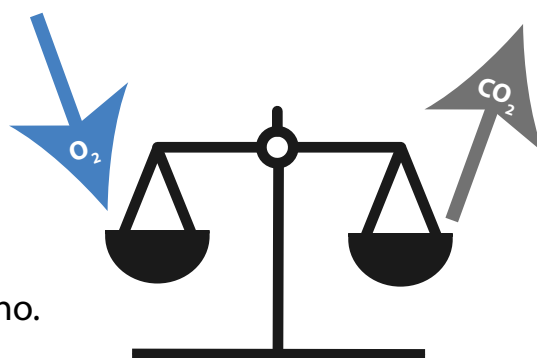
## Respiración normal

Cuando respiramos inhalamos oxígeno (O<sub>2</sub>) el cual es utilizado por el cuerpo. Este proceso crea dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>), un producto desechable que exhalamos. Cuando nuestra respiración está relajada, los niveles de oxígeno y dióxido de carbono están equilibrados – esto le permite a nuestro cuerpo funcionar eficientemente.



## Ejercicio de respiración

Cuando nos ejercitamos, nuestro cuerpo utiliza más oxígeno para alimentar nuestros músculos, y de esa manera producir más dióxido de carbono. Como nuestras tasas de respiración aumentan durante el ejercicio, inhalamos oxígeno extra y exhalamos dióxido de carbono extra. Esto significa que se mantiene el equilibrio entre el oxígeno y el dióxido de carbono.



## Respiración ansiosa

Cuando estamos ansiosos nuestra tasa de respiración aumenta: inhalamos más oxígeno y exhalamos más dióxido de carbono que de costumbre. Ya que no nos estamos ejercitando, nuestro cuerpo no está utilizando oxígeno extra, así que no está produciendo ningún dióxido de carbono extra. Como el dióxido de carbono está siendo expulsado más rápidamente de lo que se está produciendo, los niveles de dióxido de carbono en la sangre disminuyen (llevando a cambios temporeros en el pH de la sangre llamado alcalosis). Esto puede llevarnos a sentir desagradables mareos, hormigueo en los dedos de nuestras manos y pies, sentirnos pegajosos y sudorosos.



Cuando nuestra respiración regresa a su tasa usual, los niveles de dióxido de carbono regresan a la normalidad y los síntomas se resuelven. Puedes relajar tu respiración para sentirte mejor cuantas veces lo necesites.

## Instrucciones para una respiración relajada

- 1) Siéntate o acuéstate cómodamente. Cierra los ojos si así lo deseas.
- 2) Respira lenta y constantemente por la nariz contando hasta 4
- 3) Aguanta la respiración contando hasta 2
- 4) Exhala lenta y constantemente contando hasta 4
- 5) Repite durante unos minutos