regreso al respirar

¿Tu respiración te está saboteando?

Guía de autoevaluación

San Campuzano Nieto

500 horas de formación · Certificada Oxygen Advantage · Facilitadora de Breathwave

regreso al respirar

ANTES DE EMPEZAR

Una guía para conectar puntos que quizá llevas tiempo ignorando

---

Esta guía no es un cuestionario médico. Leerla no te va a dar un diagnóstico, te va a ayudar a reconocer lo que ya está pasando.

Entre la agenda, los pendientes y el rush pocas veces hay espacio para notar cómo te sientes, qué está pasando con tu cuerpo, mucho menos cómo respiras. Y sin embargo, la respiración está detrás de casi todo: cómo duermes, cómo piensas, cómo reaccionas bajo presión, cómo te recuperas.

La respiración es el único sistema del cuerpo que funciona tanto en automático como bajo control consciente. Eso la convierte en una herramienta poderosa o en un problema silencioso que opera durante años sin que lo notes.

> **ALGO QUE RARA VEZ SE DIAGNOSTICA**
> La mayoría de las personas respira de forma disfuncional. Sus estudios clínicos salen normales: corazón bien, pulmones bien. Lo que los estudios no detectan es el origen: cómo respiras en el día a día, bajo presión, frente a una pantalla, al final de un día largo.

Lee cada señal y marca las que reconoces. Al final suma tus marcas y revisa qué te está diciendo tu cuerpo.

ÁREA 01 · ENERGÍA

¿Cómo está tu energía?

_____ Te despiertas cansado, aunque hayas dormido suficiente.

_____ El cansancio aparece después de medio día y ya no te recuperas.

_____ Tu resistencia en el ejercicio ya no es la de antes.

_____ Terminas los días completamente drenado, aunque físicamente no hayas hecho demasiado.

POR QUÉ IMPORTA

La respiración es el mecanismo de producción de energía más fundamental del cuerpo. Vale la pena revisarla antes de buscar la solución en la dieta, los suplementos o el entrenamiento.

regreso al respirar

ÁREA 02 · SUEÑO

¿Cómo descansas?

_____ Tardas en apagarte, la mente sigue activa cuando te quieres dormir.

_____ Despiertas con la boca seca o con sensación de no haber descansado.

_____ Notas que roncas, o alguien te lo ha dicho

_____ Tu sueño se interrumpe con frecuencia sin razón aparente.

DATO RELEVANTE

La investigación de Russo et al. (2017) muestra que respirar en un ritmo de 6 respiraciones por minuto sincroniza los ritmos cardiovasculares y neurológicos, favoreciendo estados de descanso más profundos.

regreso al respirar

ÁREA 03 · CLARIDAD MENTAL

¿Cómo funciona tu mente?

_____ Pierdes el hilo en conversaciones o te cuesta retener información.

_____ Necesitas releer lo mismo varias veces para procesar la información.

_____ Sientes niebla mental, especialmente en las mañanas o después de comer.

_____ Te cuesta tomar decisiones con claridad cuando estás bajo presión.

LO QUE DICE LA CIENCIA

Un estudio de Fincham et al. (2023) demostró que técnicas de respiración controlada mejoran el estado de alerta cognitivo y reducen la actividad de la amígdala, el centro del estrés cerebral.

regreso al respirar

ÁREA 04 · REGULACIÓN EMOCIONAL

¿Cómo gestionas el estrés?

_____ Reaccionas de manera desproporcionada a situaciones que antes manejabas con más calma.

_____ Sientes tensión que no puedes explicar, incluso cuando no pasa nada.

_____ Te irritas con facilidad, especialmente al final del día.

_____ Sientes que siempre estás con prisa y urgencia, aunque no haya una crisis.

_____ Bostezas seguido durante el día o sientes que nunca logras un respiro completo.

LA CONEXIÓN QUE POCOS HACEN

El nervio vago conecta el cerebro con el corazón, los pulmones y los órganos digestivos. La respiración lenta y nasal es su activador más directo. Porges (2009) documentó que la variabilidad de frecuencia cardíaca, uno de los marcadores más sólidos de resiliencia al estrés, mejora directamente con el entrenamiento respiratorio.

regreso al respirar

ÁREA 05 · SEÑALES FÍSICAS

¿Qué dice tu cuerpo?

_____ Tienes tensión crónica en cuello, hombros o mandíbula.

_____ Sientes el pecho apretado o que te cuesta respirar profundo.

_____ Tus manos o pies se sienten fríos con frecuencia.

_____ Tienes dolores de cabeza frecuentes sin causa aparente.

_____ Tu digestión es irregular o sientes el estómago contraído cuando estás bajo presión.

LO QUE CONECTA TODO

Estas señales físicas son manifestaciones del mismo patrón: un sistema nervioso que lleva tiempo sin encontrar la salida del modo de alerta. La respiración es el hilo que las une a todas.

RESULTADOS

Ahora cuenta tus señales

Revisa cuántas señales marcaste en total y encuentra tu lectura en la tabla.

Señales	Lectura	Lo que observar
1 – 5	**Señales sutiles**	Tu respiración te está mandando señales cuando estás en estrés. Es una invitación para que empieces a notarlas. Estás en un momento ideal para explorar herramientas de breathwork antes de que los síntomas escalen. La prevención siempre es el mejor punto de partida.
6 – 12	**Señales activas**	Hay un patrón respiratorio que probablemente ya está afectando varias áreas de tu vida. Vale la pena explorarlo con atención, trabajarlo a tiempo hace una diferencia grande en cómo te sientes y cómo rindes. Evitarás que los malestares se vuelvan crónicos.
13 – 22	**Señales persistentes**	Tu sistema nervioso lleva tiempo cargando más de lo que debería. Las señales son claras y el impacto es innegable en tu cuerpo. La buena noticia: los patrones respiratorios son un hábito que se puede cambiar. Si mejoras tu forma de respirar empezarás a mejorar muchas de estas señales.

Mis señales:____

QUIÉN SOY

Conozco esas sensaciones desde adentro

Hola, soy San. Antes de contarte qué hago, quiero contarte por qué lo hago.

Pasé 17 años en el mundo corporativo y en algún punto, mientras sostenía todo afuera, algo se derrumbó adentro.

Sé lo que se siente cuando la vida se viene abajo en varios frentes al mismo tiempo. Viví el burnout. Entendí que llega cuando pasas demasiado tiempo ignorando las señales.

Lo que empezó como una búsqueda de salida se convirtió en algo que no esperaba: entender cómo funciono, cómo me regulo, cómo conecto conmigo misma y con los demás.

La respiración consciente fue la herramienta y sigo sorprendiéndome de lo que es capaz.

Acompaño a personas que quieren dejar de sobrevivir su día y empezar a vivir con más claridad, más energía y más conexión.

Si reconociste algo de lo que leíste, ya tienes la respuesta.

Deja de vivir en piloto automático.
Escríbeme, te acompaño.

San Campuzano Nieto · Ciudad de México
5525672108 · contacto@regresoarespirar.com
@regresoarespirar · San Campuzano Nieto en LinkedIn

Tu día no necesita más horas, necesita mejores respiros