regreso al respirar

Lo que tu respiración te está diciendo

Guía de observación

San Campuzano Nieto

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

Antes de cambiar algo, hay que aprenderlo a ver

La mayoría de las personas jamás se ha detenido a observar cómo respira, porque nadie les enseñó que hay algo que observar.

Tu respiración habla todo el tiempo. Cambia cuando estás bajo presión, cuando no dormiste bien, cuando llevas horas frente a la pantalla, cuando una conversación te hizo enojar.

El problema no es que cambie, eso es normal. El problema es no notarlo y seguir repitiendo ese patrón a lo largo del día.

Esta guía no te va a pedir que cambies nada todavía, solo que empieces a observar. Porque lo que no se ve, no se puede trabajar.

> **CÓMO USARLA**
>
> Lee cada dimensión. Luego dedica 2 minutos a observarte: en reposo, durante una reunión difícil, o al final del día cuando ya estás agotado. Lo que notes en esos momentos es exactamente lo que importa.

Dimensión 1

¿Por dónde y desde dónde respiras?

El punto de entrada y el origen del movimiento son los dos datos más básicos de tu patrón respiratorio y los que más información dan sobre cómo está tu sistema nervioso en este momento.

Qué observar

Nariz vs boca	Cuando no estás hablando ni haciendo ejercicio, ¿respiras por la nariz o por la boca? Cierra la boca un momento y observa si se siente natural o forzado.
Pecho vs panza	Pon una mano en el pecho y otra en el abdomen. ¿Cuál se mueve más? En una respiración funcional, el abdomen debería expandirse primero. Si solo se mueve el pecho, hay algo que observar.
Tensión al inhalar	¿Sientes que tus hombros suben cuando inhalas? ¿Que hay que esforzarse para que entre el aire?

LO QUE VES	*LO QUE SIGNIFICA*	*POR QUÉ IMPORTA*
Respiras por la boca la mayor parte del tiempo	La respiración bucal activa el acelerador del sistema nervioso, reduce la filtración y humidificación del aire reduciendo la eficacia del sistema inmune	La respiración nasal produce óxido nítrico, un vasodilatador que mejora la oxigenación y promueve la relajación
El pecho sube más que el abdomen	Estás usando respiración torácica. Que es menos eficiente, y está asociada con estados de estrés crónico y ansiedad	El diafragma es el músculo principal de la respiración y el activador más directo del nervio vago. Cuando no lo usas, te mantienes el alerta la mayor parte del día

Dimensión 2

¿Cómo es el ritmo y la frecuencia?

La frecuencia respiratoria en reposo dice más sobre tu estado fisiológico que casi cualquier otroindicador. La mayoría de las personas respira más de lo que necesita.

Qué observar

Respiraciones por minuto	Sin modificar nada, cuenta cuántas veces respiras en 60 segundos. El rango funcional en reposo es 12-18. Más de 20 es una señal clara para poner atención.
¿Hay pausas naturales?	Después de exhalar, ¿hay una pausa antes de la siguiente inhalación? Si casi no existe, hay algo que trabajar.
¿Dura más la inhalación o la exhalación?	La duración de la inhalación y exhalación está ligada al ritmo cardiaco, notar si ambas son iguales o cuál es más larga, te puede dar información relevante

LO QUE VES	*LO QUE SIGNIFICA*	*POR QUÉ IMPORTA*
Más de 18 respiraciones por minuto en reposo	Posible riesgo de hiperventilación crónica. Eliminas más CO2 del que deberías, lo que puede reducir la oxigenación celular	El CO2 no es solo un desecho: es la señal que le dice al cuerpo cuándo liberar oxígeno a las células. Menos CO2 = menos oxígeno entregado
Sin pausa entre exhalar e Inhalar	Alta activación del sistema nervioso simpático, que te mantiene en alerta la mayor parte del día	La pausa ayuda a mantener niveles óptimos de CO2 y deja de pisar el acelerador del sistema nervioso, dándo espacio para salir del estado de alerta.

Dimensión 3

¿Qué dice tu cuerpo mientras respiras?

El cuerpo traduce el estado del sistema nervioso en señales físicas específicas. Aunque creamos que no tienen relación con la respiración, sí la tienen.

Qué observar

Tensión en cuello y hombros ¿Notas rigidez ahí, especialmente durante o después de momentos de presión? Estos músculos se tensan cuando el diafragma no está haciendo su trabajo.

Bostezos frecuentes El bostezo es un mecanismo de emergencia del cuerpo para aumentar el oxígeno disponible. Si bostezas seguido durante el día, no de sueño, sino en cualquier momento, tu cuerpo está compensando algo.

El suspiro espontáneo ¿Te sorprendes suspirando sin razón aparente? El suspiro es uno de los mecanismos de reset más poderosos del sistema nervioso. Cuando aparece frecuentemente, es señal de que el cuerpo está tratando de regularse.

LO QUE VES	*LO QUE SIGNIFICA*	*POR QUÉ IMPORTA*
Tensión crónica	Respirar primordialmete con el pecho activa musculatura que no debería ser la protagonista y esa activación sostenida genera tensión y dolor	Relajar esa tensión mejorando la forma de respirar es la solución de raíz, también te ayudará a mejorar tu postura.
Bostezos y suspiros frecuentes fuera de contexto	Tu cuerpo está buscando formas de regularse porque ya está en alerta crónica.	Cuando el sistema nervioso no logra salir del sistema de alerta, se afecta nuestra capacidad de conciliar el sueño, descansar y concentrarnos.

Ahora que sabes qué observar

Observar es el primer paso.

El segundo es entender qué significa lo que ves.

El tercero y el único que produce cambis, es trabajarlo.

La respiración es entrenable. Los patrones que llevas años repitiendo se pueden modificar con prácticas específicas y guiadas.

Escribe tus observaciones y lo que sientes, ese será el punto de partida que necesito para saber cómo acompañarte.

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