regreso a respirar

El activo que tus equipos tienen y no están usando

Respiración, sistema nervioso y rendimiento organizacional

San Campuzano Nieto

Facilitadora de Breathwork y Regulación del Sistema Nervioso
500h de formación · Certificada Oxygen Advantage · Breathwave

El costo silencioso

LO QUE LOS NÚMEROS YA MUESTRAN

El estrés crónico no es un problema de actitud. Es un estado fisiológico y tiene un costo directo en productividad, toma de decisiones y retención de talento.

77%	23%	3-5×
de los trabajadores reporta estrés que afecta su desempeño físico (APA, 2023)	de reducción en productividad en equipos con alto estrés sostenido (Gallup, 2022)	más probabilidad de burnout en personas sin herramientas de regulación (WHO, 2022)

Lo que los estudios no suelen medir es el origen fisiológico de ese estado. Los equipos no están fallando en gestión del tiempo ni en actitud. Están operando con un sistema nervioso que lleva meses y a veces años sin encontrar la salida del modo de alerta.

> **Lo que esto significa en la práctica**
>
> Un equipo en modo de alerta crónico toma decisiones más impulsivas, tiene menor capacidad de escucha activa, se recupera más lento de los errores y tiene mayor probabilidad de conflicto interpersonal. No po actitud, sino porque así funciona el sistema nervioso bajo presión sostenida.

La palanca que pocos están usando

POR QUÉ LA RESPIRACIÓN Y NO OTRA COSA

Existen muchas herramientas de bienestar organizacional. La mayoría trabaja desde afuera: cambiar el entorno, reorganizar horarios, ofrecer beneficios. La respiración trabaja desde adentro, directamente sobre el sistema nervioso autónomo.

La respiración es el único sistema del cuerpo que puedes modificar de forma voluntaria. Eso la convierte en la herramienta de regulación más accesible y sostenible que existe.

Qué hace la respiración consciente

→ Activa el nervio vago

El principal regulador del sistema parasimpático, el freno del estrés. La respiración lenta y nasal es su activador más directo y más rápido.

→ Mejora la variabilidad de frecuencia cardíaca (HRV)

Porges (2009) documentó que la HRV es uno de los marcadores más sólidos de resiliencia al estrés. Se puede entrenar a través de la respiración, mejorando en semanas.

→ Reduce el cortisol

Fincham et al. (2023) demostró que técnicas de respiración controlada reducen la actividad de la amígdala y los niveles de cortisol, directamente relacionados con la reactividad emocional y la toma de decisiones.

→ Mejora la claridad cognitiva en tiempo real

El suspiro fisiológico y la respiración resonante (Russo et al., 2017) producen efectos medibles en minutos. Herramientas que los equipos pueden usar antes de una presentación, una negociación o una conversación difícil.

Lo que trabajo con equipos

FORMATOS Y APLICACIONES

Protocolo con respaldo científico, aplicación práctica y resultados medibles.

Conferencia/ Keynote

45-60 minutos

Marco conceptual completo: neurociencia del estrés, respiración funcional y herramientas de regulación inmediata. Incluye práctica en vivo. Ideal como apertura de retiros, cierres de ciclo o lanzamientos de programas de bienestar.

Taller práctico

90-120 minutos

Diagnóstico del patrón respiratorio individual, técnicas por contexto (activación, claridad, recuperación) y protocolos de 5 minutos para usar en el trabajo.

Breathwork Experiences

20-60 minutos

Práctica guiada diseñada para anclar el inicio de un evento, retiro o jornada. Alta recordación, impacto inmediato. Adaptable a cualquier audiencia y contexto.

Programa de 4 sesiones

1 mes

Para equipos o líderes que quieren integrar la práctica. Incluye seguimiento, material de apoyo y métricas de resultado (HRV, reporte subjetivo).

Quién soy

EXPERIENCIA Y FORMACIÓN

Antes de dedicarme a esto, pasé 17 años en el mundo corporativo en entornos dinámicos de alta presión por resultados y equipos bajo estrés crónico . Conozco ese mundo desde adentro.

El burnout que viví no fue un colapso visible. Fue silencioso, acumulado e ignorado hasta que no pudo seguir siéndolo. Lo que aprendí a partir de ahí es lo que ahora enseño.

500+	horas de formación en breathwork y regulación del sistema nervioso
Oxygen Advantage	Certificada por Breathouse, metodología basada en tolerancia al CO2 y rendimiento respiratorio

Breathwave	Facilitadora certificada, trabajo somático con la respiración
Breathwork Awareness	Formación marco de técnicas de respiración
Corporativo	17 años de experiencia en la industria, comprendo el lenguaje, los tiempos y las presiones del entorno empresarial

Lo que dicen quienes ya lo vivieron

"Pensé que iba a ser otra charla de bienestar, me sorprendió que no lo fuera. En 20 minutos de práctica, el ambiente de la sala cambió de forma visible. El equipo en verdad conectó y se quedó con herramientas prácticas para el día a día. " — Directora General, Asociación sin fines de lucro

"Lo que San explica sobre el sistema nervioso y la toma de decisiones es exactamente lo que mis líderes necesitaban escuchar y de una forma que nunca habíamos explorado." — CEO, empresa global medios y publicidad

El siguiente paso es una llamada de 20 minutos

Escríbeme

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.