



BARE
WOMAN

BARE RESET — GUÍA EXTRA

THE BREATH *Reset*

*Una guía práctica para usar tu respiración
para cambiar tu estado*

OCHO TÉCNICAS · CIENCIA · PRÁCTICA DIARIA
MELISSA SAPMAZ

melissa@bare-woman.com · [@melissa.sapmaz](https://www.instagram.com/melissa.sapmaz)



01 BIENVENIDA

¿Por qué respirar lo cambia todo?

La respiración es la única función automática del cuerpo que puedes controlar conscientemente.

Tu corazón late sin instrucción. Tu digestión continúa sin permiso. Pero tu respiración pertenece a ambos mundos: sucede sola y responde cuando tomas las riendas.

Eso es lo que la convierte en la herramienta más directa para cambiar cómo te sientes.

Cuando cambias tu respiración, cambias tu sistema nervioso. Tus emociones. Tu concentración. Tu energía. Tu fisiología.

No eventualmente. En un solo minuto.

Esta guía te ofrece ocho técnicas, la ciencia sencilla detrás de cada una y los momentos exactos para usarlas. Sin aplicaciones. Sin equipo. Nada que comprar.

Solo lo que ya haces, veinte mil veces al día, hecho con intención.

Siempre estás respirando. La pregunta es cómo.

*La respiración es la única función automática
que puedes controlar conscientemente.*

Es el umbral entre el cuerpo que no puedes controlar
y la mente que cree tener el control.

Ciencia simple. Efecto inmediato.

No necesitas entender fisiología para sentir la diferencia. Pero saber por qué funciona te hará mucho más propensa a hacerlo.

OXÍGENO

Raramente te falta oxígeno. Incluso bajo estrés, tu sangre está casi completamente saturada.

DIÓXIDO DE CARBONO

El dióxido de carbono es lo que impulsa la necesidad de respirar —y lo que permite que el oxígeno se libere en tus tejidos. La respiración lenta lo eleva ligeramente, lo cual es bueno.



EL DIAFRAGMA EN LA INHALACIÓN

EL DIAFRAGMA

El músculo bajo tus pulmones. Cuando se mueve por completo, los pulmones se llenan desde abajo, donde el flujo sanguíneo es más abundante.

EL NERVIO VAGO

El largo nervio que conecta cerebro, corazón, pulmones e intestino. Las exhalaciones lentas lo estimulan, y este indica al corazón que se ralentice.

Dos estados. Un interruptor.

Tu sistema nervioso autónomo tiene dos modos. La mayor parte de la vida moderna te mantiene en el primero. Tu respiración es el interruptor entre ambos.

Simpático

Lucha o huida

- Respiración corta, alta, rápida. Frecuencia cardíaca aumenta.
- Atención se estrecha. Digestión se pausa.
-
-

Parasimpático

Descanso y digestión

- Respiración lenta, baja, nasal El ritmo cardíaco baja La
- atención se amplía Se reanudan la reparación y la
- digestión
-

La respiración rápida, superficial, bucal le dice a tu cuerpo que hay una amenaza. La respiración lenta, baja, nasal le dice que la amenaza ha pasado. Tu cuerpo cree a la respiración antes que a tus pensamientos.

*No puedes calmar tu cuerpo pensando.
Pero sí puedes calmarlo respirando.*



SEGUNDA PARTE

Las Ocho Técnicas

Cada una tiene un propósito, un ritmo y un momento. No necesitas las ocho.
Necesitas la correcta.

- | | | | |
|----|---------------------------|----|-------------------------|
| 01 | Respiración Diafragmática | 02 | Respiración Cuadrada |
| 03 | Respiración Coherente | 04 | El Suspiro Fisiológico |
| 05 | Exhalación Prolongada | 06 | Respiración Resonante |
| 07 | Respiración Energizante | 08 | Conciencia Respiratoria |



01 CAPÍTULO 1

Respiración Diafragmática

También llamada respiración abdominal

RELAJACIÓN · SUEÑO · ANSIEDAD · DIGESTIÓN · RECUPERACIÓN

El diafragma es un músculo en forma de cúpula situado bajo tus pulmones. Cuando se contrae y se mueve hacia abajo, tus pulmones se llenan desde abajo —donde reside la mayor parte de tu flujo sanguíneo.

La mayoría de los adultos bajo estrés respiran en la parte alta del pecho, con respiraciones pequeñas y rápidas. La respiración abdominal restaura el movimiento para el que tu cuerpo fue diseñado, y estimula el nervio vago a medida que el diafragma desciende.

BENEFICIOS

- Disminuye el ritmo cardíaco y la presión arterial
- Mejora el intercambio de oxígeno con menos esfuerzo
- Favorece la digestión masajeando suavemente los órganos
- Prepara el cuerpo para un sueño profundo



LA PRÁCTICA

- 01 Acuéstate o siéntate con la espalda recta y los hombros relajados.
- 02 Coloca una mano en tu pecho y otra en tu abdomen.
- 03 Inhala lentamente por la nariz durante cuatro tiempos. Solo la mano inferior debe elevarse.
- 04 Exhala suavemente por la nariz o la boca durante seis tiempos.
- 05 Continúa durante cinco a diez minutos.

CUÁNDO USARLA

- Antes de dormir
- Durante la ansiedad
- Tras una conversación estresante
- Como un reset diario de cinco minutos

CUÁNDO NO USARLO

- Inmediatamente después de una comida copiosa
- Si forzar la respiración provoca mareos — vuelva a respirar con normalidad

CONSEJOS

- Deje que la exhalación sea suave, nunca forzada.
- Un libro sobre el abdomen ofrece información instantánea.
- La calidez en las manos indica que el cuerpo se relaja.

ERRORES COMUNES

- Levantar los hombros al inhalar.
- Empujar el abdomen con los músculos en lugar de con la respiración.
- Respirar demasiado hondo, demasiado rápido.

PRUEBE ESTO HOY

Esta noche, antes de dormir, realice diez respiraciones abdominales con una mano debajo del ombligo.

Respiración Cuadrada

Cuatro dentro · cuatro retener · cuatro fuera · cuatro retener

ENFOQUE · APLOMO · REGULACIÓN DEL ESTRÉS · CLARIDAD MENTAL

La respiración cuadrada es utilizada por los Navy SEALs, cirujanos y atletas de élite para mantener la claridad mental bajo presión. El ritmo igual y estructurado le da a la mente una única tarea a la que aferrarse.

Las retenciones cortas elevan ligeramente el dióxido de carbono, lo que mejora el suministro de oxígeno a los tejidos y estabiliza la respuesta al estrés sin sedarle.

BENEFICIOS

- Agudiza la concentración
- Estabiliza la voz y las manos
- Reduce el estrés sin disminuir la alerta
- Fácil de recordar bajo presión



LA PRÁCTICA

- 01 Siéntese erguida, pies en el suelo, mandíbula relajada.
- 02 Inhale por la nariz durante cuatro segundos.
- 03 Retenga suavemente durante cuatro segundos.
- 04 Exhale por la nariz durante cuatro segundos.
- 05 Retenga con los pulmones vacíos durante cuatro segundos. Repita de cuatro a seis rondas.

CUÁNDO USARLA

- Antes de una reunión o presentación
- Cuando su mente esté dispersa
- Antes de un trabajo profundo
- En momentos que exigen aplomo

CUÁNDO NO USARLO

- Durante un ataque de pánico — las retenciones pueden resultar desafiantes
- Durante el embarazo o con afecciones respiratorias, a menos que se indique lo contrario

CONSEJOS

- Siga los lados de un cuadrado con los ojos o el dedo.
- Mantenga las retenciones suaves — una pausa, no un bloqueo.
- Tres minutos son suficientes.

ERRORES COMUNES

- Retener con tensión en la garganta.
- Contar demasiado rápido bajo estrés.
- Forzar una inhalación más grande de lo necesario.

PRUEBE ESTO HOY

Antes de tu próxima tarea exigente, completa cuatro rondas de respiración cuadrada.



03 CAPÍTULO 3

Respiración Coherente

Cinco segundos dentro · cinco segundos fuera

EQUILIBRIO · VARIABILIDAD DE LA FRECUENCIA CARDÍACA · REGULACIÓN EMOCIONAL

Respirar a unas seis respiraciones por minuto sincroniza tu ritmo cardíaco, respiración y ondas de presión arterial en un patrón suave y armónico. Los investigadores lo llaman coherencia.

Aumenta la variabilidad de la frecuencia cardíaca —un marcador de adaptabilidad del sistema nervioso— y refuerza el tono vagal, el freno natural del cuerpo contra el estrés.

BENEFICIOS

- Aumenta la variabilidad de la frecuencia cardíaca
- Equilibra actividad simpática y parasimpática
- Mejora la resiliencia emocional
- Lo bastante suave para practicar a diario

EL FAVORITO DE BARE RESET

Si solo practicas una técnica, que sea esta. Es segura, apta para todos los cuerpos, y entrena el sistema nervioso en lugar de solo rescatarlo.



INHALAR

EXHALAR

LA PRÁCTICA

- 01 Siéntate o tumbate cómodamente. Respira solo por la nariz.
- 02 Inhala suavemente durante cinco segundos.
- 03 Exhala suavemente durante cinco segundos. Sin pausas.
- 04 Mantén la respiración ligera — apenas deberías oírla.
- 05 Continúa de cinco a veinte minutos.

CUÁNDO USARLA

- Cualquier momento del día
- Durante el agobio emocional
- Como tu práctica diaria de base
- Mientras caminas o descansas

CUÁNDO NO USARLO

- Nada que evitar — es la práctica más segura y universal de esta guía

CONSEJOS

- Usa un temporizador o música lenta para mantener el ritmo.
- Más ligero es mejor que más profundo.
- Diez minutos al día es el punto ideal.

ERRORES COMUNES

- Respirar en exceso para llenar los cinco segundos.
- Añadir retenciones — la coherencia reside en la onda continua.
- Practicar solo bajo estrés.

PRUEBE ESTO HOY

Pon un temporizador para cinco minutos y respira cinco dentro, cinco fuera. Observa cómo te sientes después.

04 CAPÍTULO 4

El Suspiro Fisiológico

Dos inhalaciones · una exhalación larga

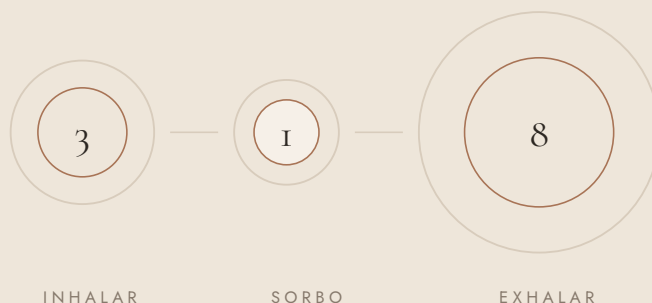
ALIVIO INMEDIATO DEL ESTRÉS · AGOBIO · REINICIO EMOCIONAL

Tu cuerpo ya lo hace. Es la doble inhalación de un niño tras llorar, y el suspiro que das sin darte cuenta al dormir.

Investigaciones de Stanford hallaron que es la forma más rápida de reducir el estrés en tiempo real. La segunda inhalación corta reabre los sacos de aire pulmonares colapsados, y la exhalación larga descarga CO2 y ralentiza el corazón en una sola respiración.

BENEFICIOS

- Calma el cuerpo en treinta segundos o menos
- No requiere preparación, postura ni privacidad
- Interrumpe una espiral antes de que se forme
- Funciona incluso a mitad de una conversación



LA PRÁCTICA

- 01 Inhale por la nariz hasta que los pulmones se sientan cómodamente llenos.
- 02 Tome un segundo sorbo de aire, más corto, sobre el anterior.
- 03 Suelte una exhalación larga y lenta por la boca.
- 04 Deje que la exhalación sea más larga que ambas inhalaciones combinadas.
- 05 Repita de una a tres veces.

CUÁNDO USARLA

- Estrés agudo
- Antes de entrar en una sala
- Durante la saturación
- Cuando note que su mandíbula u hombros se tensan

CUÁNDO NO USARLO

- Repetirlo más de cinco veces seguidas (una a tres suele ser suficiente)

CONSEJOS

- Deje que la exhalación suene a alivio, no a esfuerzo.
- Suavice la mandíbula al salir el aire.
- Una vez suele ser suficiente.

ERRORES COMUNES

- Hacer la segunda inhalación tan larga como la primera.
- Acelerar la exhalación.
- Repetirlo tan a menudo que cause hiperventilación.

PRUEBE ESTO HOY

La próxima vez que sienta opresión en el pecho, haga un suspiro fisiológico antes de responder.

Exhalación Prolongada

Cuatro dentro · seis u ocho fuera

CALMA · ANSIEDAD · DESCONEXIÓN

Su corazón se acelera ligeramente con cada inhalación y se ralentiza con cada exhalación. Por eso, alargar la exhalación la calma de forma fiable: pasa más tiempo en la mitad de desaceleración del ciclo.

Una exhalación más larga aumenta la actividad vagal y cambia el cuerpo de alerta simpática a descanso parasimpático, sin necesidad de contar a la perfección.

BENEFICIOS

- Ralentiza el corazón en pocas respiraciones
- Suaviza la tensión muscular
- Silencia el pensamiento ansioso
- Prepara el cuerpo para dormir



LA PRÁCTICA

- 01 Siéntese o tumbese con la columna recta.
- 02 Inhale por la nariz durante cuatro segundos.
- 03 Exhale por la nariz o con los labios fruncidos durante seis tiempos.
- 04 Cuando seis tiempos sea fácil, alargue la exhalación a ocho.
- 05 Continúe durante tres a cinco minutos.

CUÁNDO USARLA

- Ansiedad
- El final de la jornada laboral
- Antes de dormir
- Después del ejercicio

CUÁNDO NO USARLO

- Si causa falta de aire, acorta la proporción a cuatro y cinco

CONSEJOS

- Imagina exhalar por una pajita.
- Deja caer los hombros en cada exhalación.
- La comodidad supera la proporción.

ERRORES COMUNES

- Exprimir la última bocanada de aire.
- Esforzarse demasiado pronto para llegar a ocho.
- Mantener tensión en la cara.

PRUEBE ESTO HOY

Esta noche, respira tres minutos, cuatro dentro, seis fuera.

Respiración Resonante

Encontrando tu propia frecuencia

EQUILIBRIO PERSONALIZADO · ENTRENAMIENTO A LARGO PLAZO DEL SISTEMA NERVIOSO

La respiración coherente establece a todos a seis respiraciones por minuto. La respiración resonante encuentra el ritmo exacto en el que tu propio sistema cardiovascular produce la onda más grande y suave, generalmente entre 4.5 y 6.5 respiraciones por minuto.

La diferencia es pequeña pero significativa: la coherencia es el ritmo compartido, la resonancia es el tuyo. Practicada regularmente, entrena el tono vagal de base en lugar de solo calmarte en el momento.

BENEFICIOS

- Adaptado a tu propia fisiología
- Desarrolla resiliencia al estrés a largo plazo
- Profundiza los beneficios de la respiración coherente
- Apoya la regulación de la presión arterial



LA PRÁCTICA

- 01 Comienza con cinco segundos dentro, cinco segundos fuera.
- 02 Otro día, prueba seis dentro y seis fuera. Luego cinco y medio.
- 03 Observa qué ritmo se siente sin esfuerzo y agradablemente tranquilo.
- 04 Ese ritmo es tu resonancia. Vuelve a él.
- 05 Practica diez a veinte minutos.

CUÁNDO USARLA

- Como progresión cuando la respiración coherente se sienta natural
- Diariamente, a la misma hora
- Durante prácticas restauradoras más largas

CUÁNDO NO USARLO

- Buscar la precisión — la diferencia entre 5.5 y 6 respiraciones no compensa la tensión

CONSEJOS

- La facilidad es la medida.
- Misma hora, mismo lugar, la mayoría de los días.
- Respiración nasal en todo momento.

ERRORES COMUNES

- Tratarlo como un rendimiento.
- Cambiar tu ritmo en cada sesión.
- Respirar profundamente en lugar de lentamente.

PRUEBE ESTO HOY

Prueba seis segundos dentro y seis segundos fuera. Compáralo con cinco y cinco.

Respiración Energizante

Una forma segura de despertar el cuerpo

ENERGÍA MATUTINA · TARDES BAJAS · ALERTA MENTAL

La energía no requiere hiperventilación. Inhalaciones ligeramente más largas que exhalaciones aumentan suavemente la actividad simpática, el mismo sistema que te levanta de la cama por la mañana.

Esta versión es deliberadamente suave: sin bombeo forzado, sin mareos, sin riesgo. Debes terminar sintiéndote despierta y clara, nunca aturdida.

BENEFICIOS

- Aumenta el estado de alerta sin cafeína
- Mejora la postura y la capacidad pulmonar
- Calienta el cuerpo
- Eleva un estado de ánimo bajo



LA PRÁCTICA

- 01 De pie o sentado erguido, coronilla alta, hombros anchos.
- 02 Inhala por la nariz durante seis tiempos, llenando de abajo arriba.
- 03 Exhale por la nariz durante cuatro segundos.
- 04 Mantén el ritmo tranquilo y controlado. Nunca fuerces.
- 05 Diez a veinte rondas, luego vuelve a la respiración normal.

CUÁNDO USARLA

- A primera hora de la mañana
- El bajón de media tarde
- Antes de moverte o hacer ejercicio

CUÁNDO NO USARLO

- A última hora de la tarde
- En el embarazo
- Con tensión alta, epilepsia o afecciones cardíacas
- Si te sientes mareada en cualquier momento — para y respira normal

CONSEJOS

- Abre el pecho y deja que las costillas se ensanchen lateralmente.
- Combínala con luz natural para un efecto más fuerte.
- Detente en el momento en que se sienta frenético.

ERRORES COMUNES

- Acelerar hasta que se convierta en hiperventilación.
- Respirar por la boca.
- Practicarla en la cama por la noche.

PRUEBE ESTO HOY

Mañana por la mañana, haz quince rondas junto a una ventana antes de tocar el móvil.



08 CAPÍTULO 8

Conciencia Respiratoria

Nada que cambiar. Solo observar.

PRESENCIA · MEDITACIÓN · AUTO-CONEXIÓN

Todas las demás técnicas de esta guía te piden cambiar algo. Esta no te pide cambiar nada en absoluto.

Observar la respiración sin alterarla fortalece la interocepción — tu capacidad de sentir lo que ocurre dentro de tu cuerpo. Es la base de la regulación emocional, y la forma más silenciosa de meditación que existe.

BENEFICIOS

- Desarrolla la conciencia del momento presente
- Reduce la rumiación
- Mejora la conciencia corporal
- No requiere técnica que recordar



OBSERVA

OBSERVA

LA PRÁCTICA

- 01 Siéntate cómodamente y deja que los ojos se cierren o se suavicen.
- 02 Deja que la respiración sea exactamente como es.
- 03 Nota dónde la sientes con más claridad: fosas nasales, pecho o abdomen.
- 04 Cuando la mente divague, regresa sin juzgar. Ese regreso es la práctica.
- 05 Permanece de cinco a diez minutos.

CUÁNDO USARLA

- Como meditación diaria
- Cuando te sientas desconectada
- En salas de espera, colas y momentos de quietud
- Antes o después de cualquier otra práctica

CUÁNDO NO USARLO

- Nada — aunque si observar la respiración resulta incómodo, posa tu atención en las manos en su lugar

CONSEJOS

- Desviarse no es un fracaso.
- Nómbralo en silencio: dentro, fuera.
- Corto y diario supera a largo y raro.

ERRORES COMUNES

- Intentar respirar correctamente.
- Juzgar la calidad de la sesión.
- Esperar una sensación especial.

PRUEBE ESTO HOY

Siéntate tres minutos y simplemente observa tu respiración. No cambies nada.

*No puedes pensar tu camino
hacia un cuerpo en calma.*

Pero puedes respirar tu camino hacia allí en noventa segundos.



Me siento...

Guarda esta página. Es la guía completa de un vistazo.

ME SIENTO

PRACTICA

CÓMO

Ansiosa

El Suspiro Fisiológico

Alivio más rápido. Una a tres rondas.

No puedo dormir

Respiración Diafragmática

Diez respiraciones lentas de vientre, tumbada.

Necesito concentración

Respiración Cuadrada

Cuatro rondas antes de empezar.

Abrumada

Respiración Coherente

Cinco minutos, cinco dentro, cinco fuera.

Necesito energía

Respiración Energizante

Quince rondas a la luz del día.

Necesito calma

Exhalación Prolongada

Cuatro dentro, seis fuera, tres minutos.

Quiero meditar

Conciencia Respiratoria

No cambies nada. Observa.

SI NO RECUERDAS NADA MÁS

Exhala más largo que inhala, por la nariz, durante un minuto. Esa única instrucción cubre el noventa por ciento de los momentos en que la necesitarás.



04 PRÁCTICA DIARIA

Cinco minutos. Tres momentos.

No necesitas una práctica más larga. Necesitas una repetible.

Mañana

2 MINUTOS

Respiración Energizante

Quince rondas lentas junto a una ventana antes del teléfono. Seis dentro, cuatro fuera.

Despierta el cuerpo sin adrenalina.

Mediodía

1 MINUTO

Respiración Cuadrada

Cuatro rondas antes de tu tarea más exigente del día.

Restablece la concentración y la calma.

Noche

2 MINUTOS

Exhalación Prolongada

Tumbada, cuatro dentro, seis fuera, hasta que el cuerpo se relaje.

Indica a tu cuerpo que el día ha terminado.

La constancia supera la duración. Siempre.



05 REFLEXIÓN FINAL

¿Qué notaste?

¿Cómo me hace sentir respirar conscientemente?

¿Qué técnica me ayudó más y cuándo?

¿Cuál se convertirá en mi práctica diaria?

MI COMPROMISO

Durante los próximos treinta días practicaré

cada día, a las _____

FIRMA

FECHA

*Cada respiración es una oportunidad
para empezar de nuevo.*

BARE RESET — THE BREATH RESET

RESPIRA. LUEGO EMPIEZA.