DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO

Respirar para frenar el estrés en el trabajo

Módulo adaptativo | ~20 min

El estrés laboral se instala primero en la respiración, antes incluso de tener nombre: reuniones encadenadas, decisiones sobre prioridades, intervenciones en público. Y un cerebro bajo tensión decide mal. Este módulo trabaja el único recurso siempre disponible e invisible para los demás —la respiración—, con protocolos precisos: la coherencia cardíaca 3-6-5 de David O'Hare como práctica habitual, tres respiraciones exprés para los picos y el anclaje a un momento que ya se repite cada día.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

01 Comprender cómo el estrés bloquea el diafragma y por qué la espiración larga pone en marcha la vuelta a la calma.

02 Practicar la coherencia cardíaca según la regla 3-6-5 de David O'Hare: seis respiraciones por minuto, durante cinco minutos.

03 Recurrir a tres respiraciones exprés —antipánico, respiración en tres niveles, suspiro fisiológico— cuando la presión sube de golpe.

04 Anclar la respiración en la jornada vinculándola a momentos que ya se repiten: una reunión, una llamada, un correo delicado.

PÚBLICO DESTINATARIO

Cualquier persona que quiera recuperar la calma en unas pocas respiraciones, antes de una reunión, una llamada o una decisión.

- **Requisitos previos:** ninguno

DESARROLLO DEL MÓDULO

En autonomía, con un entrenamiento adaptado a cada participante.

1 **Autodiagnóstico**: sobre 9 dimensiones, para situar las propias prácticas y orientar el entrenamiento.

2 **Vídeo de experto**: de 10 minutos, con 3 pausas de reflexión.

3 **Casos prácticos**: 2 primeros casos elegidos a partir del autodiagnóstico y, después, otros 16 opcionales. Cada respuesta recibe un feedback: sus efectos y una pista para mejorar.

4 **Compromiso con fecha**: una acción que probar, redactada por el participante o elegida entre las propuestas.

5 **Ficha resumen descargable**: puntos clave, preguntas, compromiso, notas personales y listas de comprobación.

EVALUACIÓN Y VALIDACIÓN

Umbral: 80 %

La puntuación tiene en cuenta las respuestas a los casos prácticos, el compromiso formulado y, en su caso, las actividades de aprendizaje complementarias. Para validar el módulo se requieren un compromiso y una puntuación de al menos 80 %.

MÉTODOS Y MODELOS

- Suspiro fisiológico (cyclic sighing) — estudio de Stanford (Balban, Neri, Huberman et al.)
- Regla 3-6-5 (coherencia cardíaca) — David O'Hare
- Respiración / breathwork — síntesis basada en un metaanálisis de ensayos controlados aleatorizados

FUENTES Y REFERENCIAS

- Balban, Neri, Huberman et al. (Stanford) — Cell Reports Medicine: el «suspiro fisiológico», practicado 5 minutos al día durante un mes, mejora el estado de ánimo y reduce la frecuencia respiratoria en reposo más que la meditación de atención plena
- Fincham, Strauss, Montero-Marin & Cavanagh — metaanálisis de ensayos controlados aleatorizados (Scientific Reports): efectos significativos del breathwork para reducir el estrés, la ansiedad y la depresión
- David O'Hare — método de coherencia cardíaca 3.6.5 (3 veces al día, 6 respiraciones por minuto, 5 minutos)
- Ma et al., Frontiers in Psychology (2017) — respiración diafragmática, atención y regulación del estrés

Módulo creado por Afthonios.com.

Contenido verificado el 13 de octubre de 2026