



## ¿LA RESPIRACIÓN CALMA A LAS FIERAS?

Profesorado coordinador: Jesús Zafra Márquez, Victoria García Caro  
Carmen Gil Moresco, Alba González Salas, Lucía Espinar Morales, Jorge Lucas  
Alcázar y Adrián Pérez Fernández.

**IES Santo Domingo**

C/ Santo Domingo No 29, C. P. 11500, El Puerto de Santa María. (Cádiz).

[jesus.zafra@iessantodomingo.com](mailto:jesus.zafra@iessantodomingo.com)

El funcionamiento del corazón responde a los estrechos lazos que lo vinculan con la actividad emocional y el sistema nervioso. Esto nos acerca a conceptos como el de resiliencia, que apunta a la capacidad del organismo para afrontar cambios y conflictos (reacción ante una situación potencialmente turbadora y capacidad de recuperación). El objetivo del presente proyecto de investigación ha sido observar si existe relación entre la capacidad de recuperación ante una situación estresante y la modalidad de respiración utilizada. Se parte de la lectura de artículos científicos en los que se pone de manifiesto la relación existente entre la varianza cardiaca (HRV) y el estado de equilibrio del organismo. Tras la fase de documentación, se procede al diseño de la prueba. La población objeto de estudio ha sido el alumnado de segundo de ESO, entre los que se ha tomado una muestra de veinte individuos. Las variables a medir han sido la frecuencia, varianza y coherencia cardiacas, además del grado de activación de los sistemas simpático y parasimpático, utilizando como herramienta de medición el instrumento de *biofeedback Emwave pro*. Se realizan tres registros por estudiante: el primero al empezar la prueba (estado basal); el segundo tras pasar el test de Stroop, diseñado para generar un estado de tensión en los sujetos. El tercer registro se realizará tras pedir a los estudiantes que busquen alcanzar un estado de relajación siguiendo dos caminos diferentes: un grupo utilizará una técnica de respiración consciente, y otro buscará la relajación sin que se le sugiera una técnica concreta. Una vez recopilados los datos, se procesan y valoran para sacar conclusiones.

Palabras clave: *estrés, resiliencia, varianza cardíaca y respiración consciente.*