



¿La respiración calma a las fieras?



Jesús Zafra y Victoria García.

Carmen Gil, Alba González, Javier García, Lucía Espinar, Jorge Lucas, Cristina Zaldívar y Adrián Pérez.

IES Santo Domingo (El Puerto de Santa María, Cádiz)

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo se encuadra en el seno de un proyecto más amplio: El Proyecto Hiperión. Se trata de un programa de intervención en las aulas que pretende ayudar a los estudiantes a conocer y gestionar los procesos mentales básicos desde la perspectiva de las neurociencias, partiendo de un enfoque eminentemente práctico. Una de las ramas de este proyecto es el trabajo con la respiración, el conocimiento y entrenamiento en diferentes técnicas de respiración consciente.

OBJETIVO

➤ Observar el efecto de las técnicas de respiración consciente en el organismo.

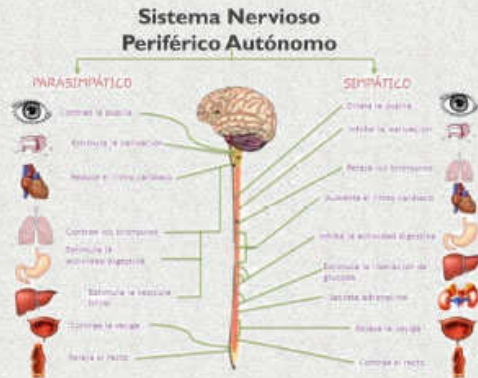
HIPÓTESIS: La respiración consciente es una herramienta efectiva para elevar la VRC y equilibrar el SNP.

Conocimientos previos

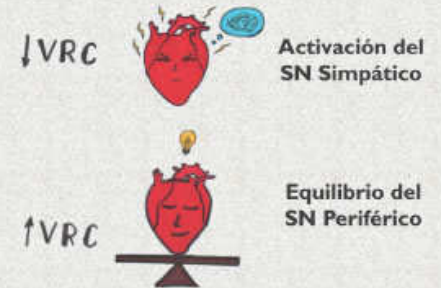
Varianza cardíaca (VRC): tiempo transcurrido entre un latido del corazón y el siguiente.

Irregularidad
Alta VRC

Regularidad
Baja VRC



La relación entre la VRC y el SNP



DISEÑO EXPERIMENTAL

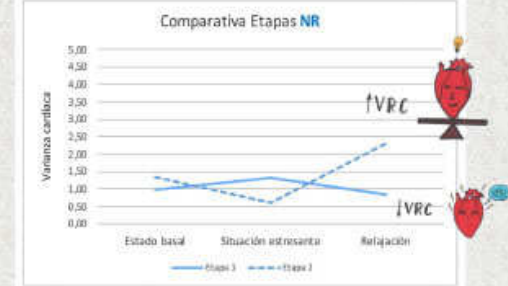
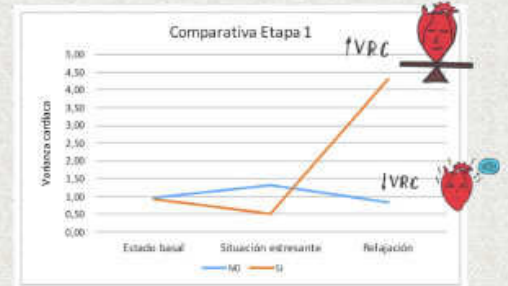
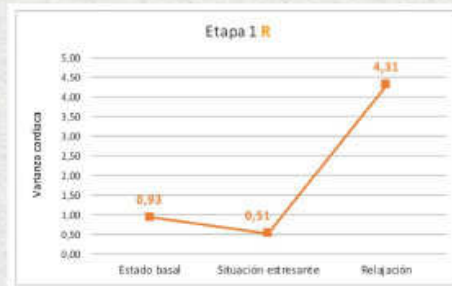
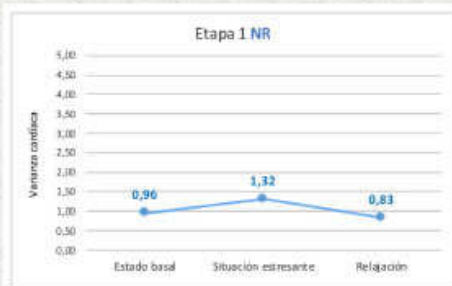
Estado basal

Situación estresante

Relajación



RESULTADOS



CONCLUSIONES

- 1.- Se constata la eficacia de la respiración consciente como método para equilibrar el SNP y elevar la varianza cardíaca.
- 2.- Un mes y medio de entrenamiento ha sido suficiente para interiorizar una herramienta para gestionar la actividad emocional.
- 3.- La motivación y la novedad favorecen enormemente el proceso de aprendizaje.

AGRADECIMIENTOS Al instituto Santo Domingo por permitir el desarrollo de nuestro proyecto y al alumnado de 2º ESO por haberse prestado a realizar las pruebas.