

3 Respiraciones Ideales antes de Presentar

HERRAMIENTAS DE REGULACIÓN SOMÁTICA PARA EL DÍA DE TU PITCH

Recuerda que siempre sientes en tu cuerpo antes de que tu cerebro le ponga nombre. Antes de entrar a presentar, tu sistema nervioso ya está tomando decisiones: ¿estoy en peligro o en control?

Las siguientes técnicas están diseñadas para que puedas regular ese sistema en minutos, activar el estado fisiológico correcto y que eso no afecte, sino que apoye tu pitch.

01. Respiración 4-7-8

Para calmar la mente inquieta y salir del loop de pensamientos

 **CUÁNDO HACERLA:** 10–5 minutos antes del pitch. También útil si te quedas en blanco durante la presentación (o un suspiro largo cerrando los ojos).

CÓMO HACERLA:

1. Suelta todo el aire por la boca con un suspiro largo.
2. Cierra la boca e inhala por la nariz contando mentalmente hasta 4.
3. Retén el aire contando hasta 7.
4. Exhala completamente por la boca contando hasta 8.
5. Repite 4 ciclos completos.

 **Por qué funciona:** Activa el nervio vago y pone el freno al sistema simpático (el que genera la ansiedad). El tiempo de exhalación más largo que la inhalación le indica al cerebro que no hay amenaza real. Es una de las técnicas más respaldadas para cortar el ciclo de rumia mental.

02. Respiración de Resonancia (Coherencia Cardíaca)

Para hablar con más fluidez, claridad y presencia

 **CUÁNDO HACERLA:** 5–3 minutos antes de entrar a la sala. Hazla de pie o sentado derecho.

CÓMO HACERLA:

1. Inhala suavemente por la nariz durante 5 segundos.
2. Exhala suavemente por la nariz (o boca entreabierta) durante 5 segundos.
3. Mantén un ritmo constante: 5 IN – 5 OUT, sin pausa entre ciclos.
4. Mantén la atención en el centro del pecho mientras respiras.
5. Hazlo durante 3–5 minutos (entre 15 y 30 ciclos).

 **Por qué funciona:** A 6 respiraciones por minuto el corazón entra en coherencia cardíaca: el ritmo cardíaco se sincroniza con la respiración y se liberan ondas de presión que optimizan la actividad prefrontal. Resultado: pensamiento más claro, voz más estable, menos tartamudeo bajo presión. Validada por el HeartMath Institute con amplia evidencia clínica.

03. Respiración Activadora Box + Power Breath

Para energizarte, subir el tono y entrar al pitch con fuerza

 **CUÁNDO HACERLA:** Justo antes de entrar — en el pasillo, en el baño, en el ascensor. Máximo 2 minutos.

CÓMO HACERLA:

1. Haz 3 respiraciones profundas rápidas: inhala fuerte por la nariz, exhala fuerte por la boca.
2. Luego: inhala en 4 tiempos, retén 4, exhala en 4, pausa 4 (Box Breathing clásico).
3. Repite el box 3 veces.
4. Termina con una inhalación larga y profunda, retienes 2 segundos, y sueltas todo de golpe.
5. *Opcional:* acompaña con postura de poder (hombros atrás, pecho abierto, pies firmes).

 **Por qué funciona:** Las 3 respiraciones iniciales rápidas elevan el CO₂ y aumentan el estado de alerta. El box breathing después lo regula para que no haya hiperventilación. La combinación genera un pico de energía controlada: estás despierto, presente y con tono alto, sin estar agitado. Es el equivalente a tomarse un café (energéticamente). Usada por Navy SEALs y atletas de alto rendimiento antes de actuaciones de alta presión.

SECUENCIA RECOMENDADA EL DÍA DEL PITCH

MOMENTO	TÉCNICA	OBJETIVO
15 min antes	4-7-8	Silenciar el ruido mental
8-10 min antes	Coherencia Cardíaca	Centrarte y estabilizar la voz
Justo antes de entrar	Box + Power Breath	Subir energía y presencia

"El cuerpo bien regulado es el primer argumento de un pitch poderoso."