

Técnicas de Respiración

Respiración 4-7-8

Objetivo: Calmar el sistema nervioso y reducir la frecuencia cardíaca.

Cómo hacerlo:

1. Siéntate o acuéstate en una posición cómoda.
2. Imagínate un triángulo
3. Inhala profundamente por la nariz durante 4 segundos.
4. Aguanta la respiración durante 7 segundos.
5. Exhala lentamente por la boca durante 8 segundos.
6. Repite el ciclo 4 veces (o hasta que sientas alivio).

Por qué funciona: La exhalación prolongada activa el sistema nervioso parasimpático, que promueve la relajación.



Técnicas de Respiración

Respiración Diafragmática (Abdominal)

Objetivo: Reducir la tensión muscular y mejorar la oxigenación.

Cómo hacerlo:

1. Coloca una mano en tu pecho y la otra en tu abdomen.
2. Inhala profundamente por la nariz, asegurándote de que solo tu abdomen se eleve (el pecho debe permanecer quieto).
3. Exhala lentamente por la boca, sintiendo cómo el abdomen se desinfla.
4. Repite durante 3-5 minutos.

Por qué funciona: Este tipo de respiración estimula el nervio vago, que ayuda a regular la respuesta al estrés



Técnicas de Respiración

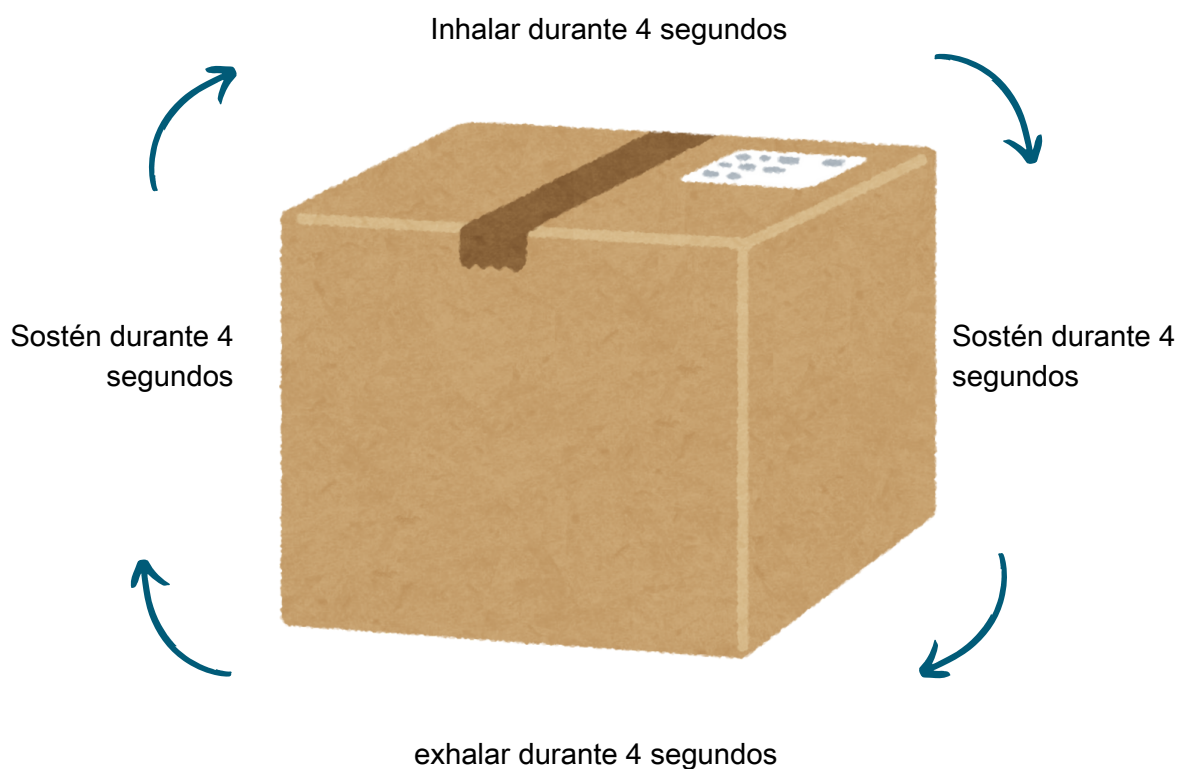
Respiración en la caja

Objetivo: Restablecer el ritmo respiratorio y aumentar la concentración.

Cómo hacerlo:

1. Inhala por la nariz durante 4 segundos.
2. Aguanta la respiración durante 4 segundos.
3. Exhala por la boca durante 4 segundos.
4. Aguanta la respiración 4 segundos antes de inhalar de nuevo.
5. Repite durante 5 ciclos o hasta que te sientas más tranquilo.

Por qué funciona: La estructura rítmica ayuda a distraer la mente de los pensamientos ansiosos y a recuperar el control



Técnicas de Respiración

Respiración Alternada por las Fosas Nasales (Nadi Shodhana)

Objetivo: Equilibrar los hemisferios cerebrales y crear más actividad

Cómo hacerlo:

1. Siéntate con la espalda recta.
2. Cierra la fosa nasal derecha con el pulgar y inhala por la izquierda durante 4 segundos.
3. Cierra la fosa nasal izquierda con el anular y exhala por la derecha durante 4 segundos.
4. Inhala por la derecha, cierra y exhala por la izquierda.
5. Repite durante 3-5 minutos.

Por qué funciona: Esta técnica proviene del yoga y ayuda a equilibrar la energía y calmar la mente.



Tecnicas de Respiración

Referencias

Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., Garbella, E., Menicucci, D., Neri, B., & Gemignani, A. (2018). How breath-control can change your life: A systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, 353.

Ruvalcaba, P. G., Galván, G. A., Ávila, S. G. M., & Gómez, A. P. I. S. (2024). Efectos de un entrenamiento en respiración diafragmática sobre la actividad autonómica y el estado emocional de universitarios irregulares. *Acta Universitaria*, 34(1)

Jerath, R., Edry, J. W., Barnes, V. A., & Jerath, V. (2006). Physiology of long pranayamic breathing: Neural respiratory elements may provide a mechanism that explains how slow deep breathing shifts the autonomic nervous system. *Medical Hypotheses*, 67(3), 566-571

Raghuvanshi, M. S., & Shete, S. U. (2017). Effect of alternate nostril breathing exercise on cardiorespiratory functions in healthy young adults leading stressful life. *International Journal of Physiology, Pathophysiology and Pharmacology*, 9(4), 119-125