

TÉCNICA DE RESPIRACIÓN 4-7-8

Esta guía está acompañada de un audio y presenta la técnica de respiración 4-7-8. Este ejercicio está diseñado para personas de 10 años en adelante. Puede ser usado de forma autónoma o como herramienta grupal en el aula guiada por docentes o en casa en compañía de personas cuidadoras.

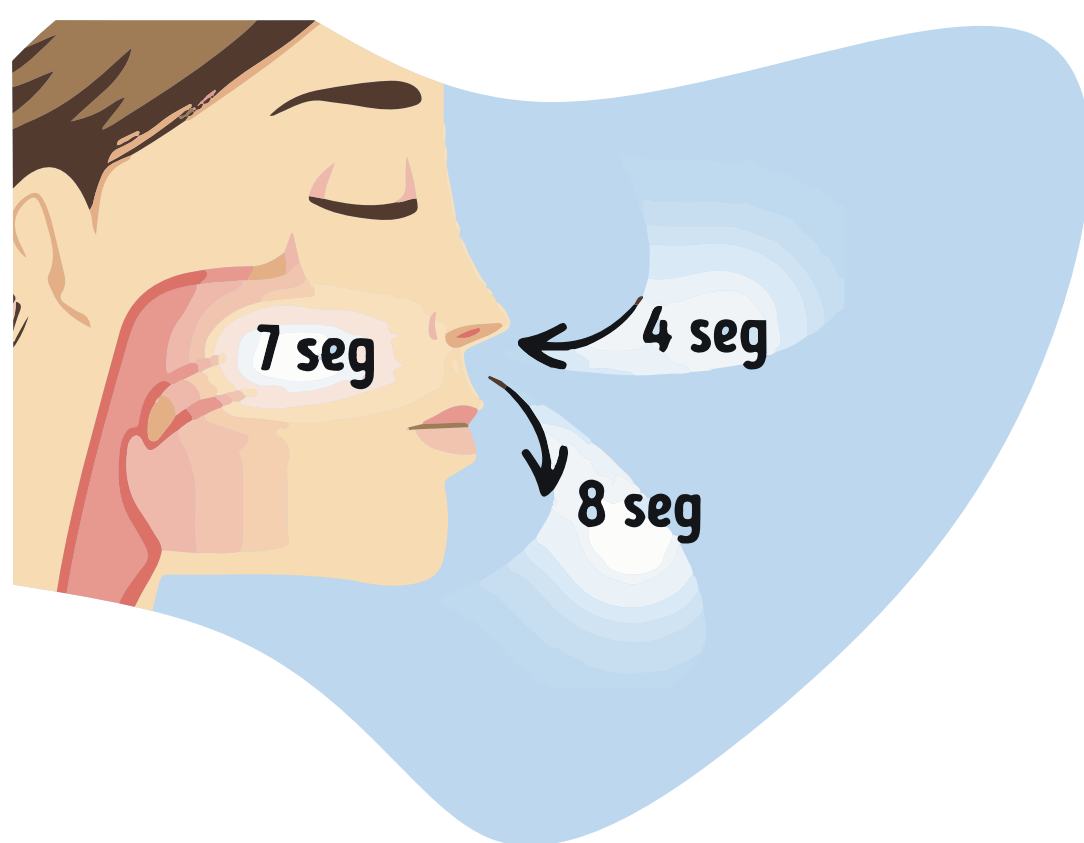
La técnica 4-7-8 consiste en la respiración profunda y pausada por intervalos de tiempo. Se realiza una inhalación durante 4 segundos por la nariz, se sostiene el aire durante 7 segundos y se exhala a lo largo de 8 segundos por la boca. Este ejercicio proviene de la práctica de yoga y ha demostrado tener efectos importantes en la renovación celular del cuerpo, así como en la gestión de la ansiedad y el estrés.

Recomendaciones previas

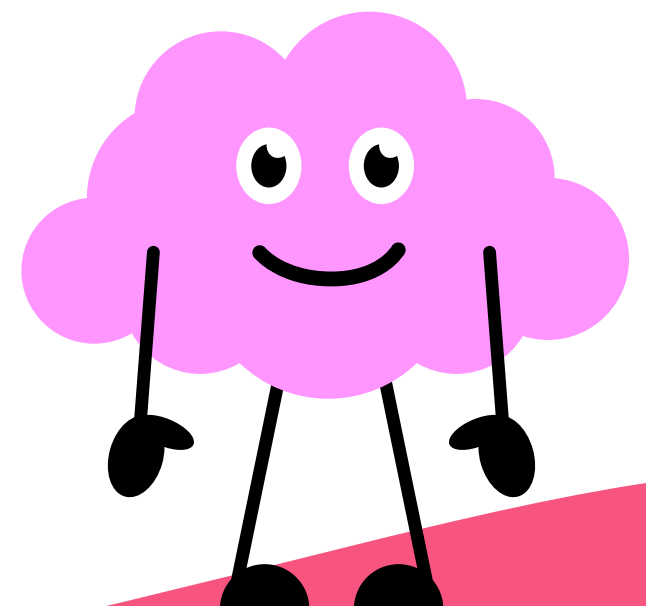
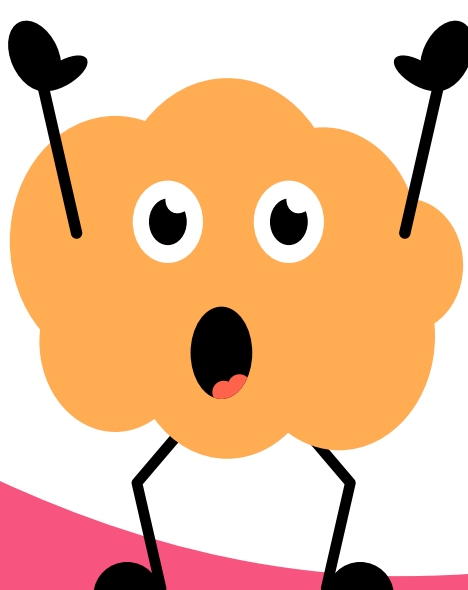
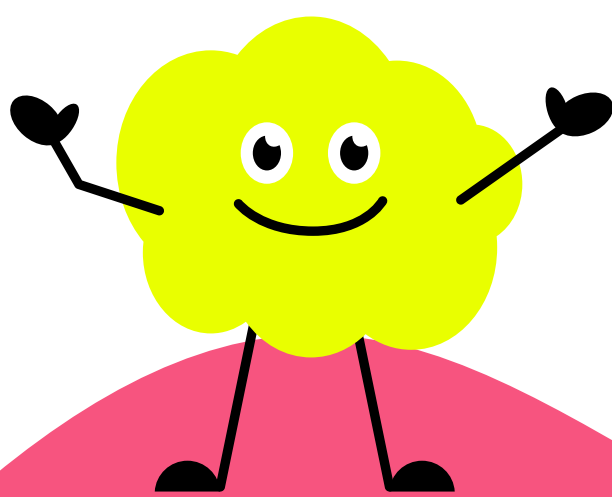
- 1.** Busca un espacio cómodo y tranquilo que, en lo posible esté alejado del ruido y donde otras personas no te interrumpan.
- 2.** Explica que se deben realizar inhalaciones por la nariz y exhalaciones por la boca.
- 3.** Guía la velocidad del conteo a un ritmo y velocidad moderados que promuevan la relajación. Puedes usar tu voz o tus dedos para guiarles.

Momentos para practicar

Este ejercicio se puede realizar después de realizar actividad física; como parte de un juego; antes de dormir o cuando los niños, niñas adolescentes o jóvenes se sientan asustados o ansiosos por eventos futuros, como un viaje, un examen o una presentación; o, en general, para relajar el cuerpo y centrar la mente.



ENCUENTRA EL AUDIO AQUÍ



Referencias

Aktaş, G. K., & Ilgin, V. E. (2023). The Effect of Deep Breathing Exercise and 4-7-8 Breathing Techniques Applied to Patients After Bariatric Surgery on Anxiety and Quality of Life. *Obesity Surgery*, 33(3), 920–929. <https://doi.org/10.1007/s11695-022-06405-1>

Vierra, J., Boonla, O., & Prasertsri, P. (2022). Effects of sleep deprivation and 4-7-8 breathing control on heart rate variability, blood pressure, blood glucose, and endothelial function in healthy young adults. *Physiological Reports*, 10(13), 1–13. <https://doi.org/10.14814/phy2.15389>

Imagen tomada de: https://blogs.deusto.es/alumni/wp-content/uploads/sites/77/2022/10/respiracion-4_7_8-1.jpg