



Ejercicio de Respiración 4x4

La respiración 4x4, también conocida como ‘respiración en caja’, es una técnica sencilla y eficaz para reducir la activación fisiológica y mejorar la autorregulación emocional. Se emplea dentro del marco de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) como estrategia de autocontrol y prevención de la respuesta ansiosa.

Objetivo terapéutico

Este ejercicio busca favorecer el equilibrio entre activación y relajación del sistema nervioso, aumentar la conciencia respiratoria y facilitar una respuesta más calmada ante situaciones de estrés o malestar emocional.

Instrucciones paso a paso

1. Busca un lugar tranquilo y adopta una postura cómoda, con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo.
2. Cierra los ojos o fija la mirada en un punto neutro.
3. Inhala por la nariz durante 4 segundos, llevando el aire hacia el abdomen.
4. Mantén el aire dentro durante 4 segundos.
5. Exhala lentamente por la boca durante 4 segundos, vaciando los pulmones.
6. Mantén los pulmones vacíos durante 4 segundos antes de volver a inhalar.
7. Repite el ciclo completo entre 4 y 6 veces, manteniendo un ritmo constante y pausado.

Consideraciones

Durante el ejercicio, es normal que aparezcan pensamientos o distracciones. Simplemente reconócelos y vuelve a centrar tu atención en la cuenta de cuatro. Si notas mareo o incomodidad, detén la práctica y respira de forma natural.

Integración y reflexión final

Al finalizar, observa cómo se siente tu cuerpo y tu mente. Puedes notar una mayor sensación de calma o claridad. Esta técnica puede utilizarse antes de dormir, al iniciar el día o en momentos de tensión, como herramienta preventiva para mantener una regulación emocional estable.

Sugerencias de práctica

- Practica al menos una vez al día, preferiblemente en el mismo horario.
- Puedes acompañar la respiración con una breve visualización (por ejemplo, imaginar un cuadrado que se expande y contrae al ritmo de tu respiración).

¡¡ Anímate a probarlo !!

✉ Email: contacto@francasalespsicologo.es

📱 WhatsApp directo: 671477515

📍 Consulta presencial: Paseo Joan Miró 16,1-4, Oliva (V)

🌐 Web: www.francasalespsicologo.es