

zentia

PSICOLOGÍA

EDICIÓN BIENESTAR · GUÍA N.º 05 · 2026

MINDFULNESS · GUÍA CLÍNICA

Tres ejercicios de *respiración*.

Cuando la ansiedad se dispara, el cuerpo necesita una vía de salida antes que la mente. Tres protocolos validados, explicados con cuándo usar cada uno.

TIEMPO DE LECTURA PÁGINAS

12 min

16 pág

Ciencia que entiende. Empatía que transforma.

El cuerpo *antes* que la mente.

Cuando la ansiedad está alta, intentar pensar más claro no funciona. El sistema nervioso necesita ser regulado primero — y la respiración es la única función fisiológica que se puede modificar conscientemente.

La respiración es la entrada más directa al sistema nervioso autónomo. No puedes acelerar voluntariamente tu corazón, ni elevar tu presión sanguínea, ni cambiar tu temperatura. Pero sí puedes cambiar cómo respiras — y eso modifica todo lo demás.

Los tres ejercicios que vienen a continuación están validados clínicamente y se usan en protocolos de manejo de ansiedad, ataques de pánico, insomnio y regulación emocional. Cada uno tiene una indicación específica: no son intercambiables.

El truco no es practicarlos cuando estás bien — es *aprenderlos* cuando estás bien para poder usarlos cuando los necesites.

Cuando la mente no responde, el aire siempre lo hace.

— EQUIPO CLÍNICO ZENTIA

En esta guía

- | | | |
|----|--|----------------|
| 01 | Por qué respirar diferente cambia todo | PÁG. 05 |
| 02 | Ejercicio 4-7-8 · para dormirse y bajar ansiedad alta | PÁG. 07 |
| 03 | Coherencia cardíaca · para regulación sostenida | PÁG. 10 |
| 04 | Respiración cuadrada · para crisis y ataques de pánico | PÁG. 13 |

Capítulo uno

Por qué *funciona*.

La respiración no es un truco. Es la única manera consciente de bajarle el volumen al sistema nervioso simpático y subirle al parasimpático.

El interruptor del nervio vago.

NEUROCIENCIA BÁSICA

Tu cuerpo tiene dos modos: el simpático (alerta, lucha, huida) y el parasimpático (descanso, digestión, recuperación). El nervio vago es el principal regulador entre ambos. Y el nervio vago se controla, en gran medida, a través de la respiración.

Cuando exhalas largo y lento, activas el nervio vago. Tu frecuencia cardíaca baja, tu presión disminuye, tu cuerpo recibe la señal: *ya no hay peligro*. La amígdala se relaja. La corteza prefrontal vuelve a estar disponible para pensar con claridad.

Por eso suspiramos sin querer cuando algo difícil pasa: el cuerpo busca la exhalación larga instintivamente. Estos ejercicios sistematizan ese mecanismo.

Lo que NO hace la respiración.

ACLARACIONES HONESTAS

- **No resuelve la causa** de la ansiedad. Solo regula la intensidad.
- **No reemplaza terapia** en cuadros clínicos serios. Es complemento.
- **No funciona instantáneamente.** Necesita 2 a 5 minutos para hacer efecto neurológico.
- **No es magia.** Si la situación que te está activando no cambia, la activación volverá. Pero te da una pausa para responder, en lugar de reaccionar.

La respiración no apaga la ansiedad. Te da el espacio para que la ansiedad pueda apagarse sola.

Capítulo dos

Ejercicio 4-7-8.

Diseñado por el Dr. Andrew Weil, basado en pranayama yóguico. El más potente para activar rápidamente el sistema parasimpático.

Cuándo usarlo.

INDICACIÓN CLÍNICA

- Para conciliar el sueño cuando la mente está acelerada.
- Cuando la ansiedad anticipatoria se dispara (antes de una entrevista, conversación difícil, examen).
- En el momento que aparece un pensamiento intrusivo persistente.
- Cuando sientes que estás a punto de desbordarte emocionalmente.

El protocolo paso a paso.

CUATRO CICLOS

— POSICIÓN

Cómo prepararte

Siéntate con la espalda apoyada o acuéstate. Pon la punta de la lengua detrás de los dientes superiores, donde se conecta con el paladar. Mantén la lengua ahí durante todo el ejercicio (es el detalle que casi nadie te dice y que cambia el efecto).

- 1 Exhala completamente por la boca**
Vacía los pulmones haciendo un sonido suave de "fff". Esto resetea el ciclo respiratorio.
- 2 Inhala por la nariz contando hasta 4**
Inhalación profunda, llenando primero el abdomen, luego el pecho. Cuenta mentalmente: 1... 2... 3... 4.
- 3 Retén el aire contando hasta 7**
Sin tensar nada, simplemente sostén. Si te cuesta llegar a 7 al inicio, llega hasta donde puedas y aumenta gradualmente.

4 Exhala por la boca contando hasta 8

Lengua detrás de los dientes, exhalación lenta y completa con sonido suave. Vacía los pulmones por completo.

5 Repite cuatro ciclos

Esa es una ronda completa. Al inicio, no más de cuatro ciclos seguidos. Al cabo de unas semanas puedes ir a ocho.

Lo que vas a sentir

En los primeros segundos puedes marearte ligeramente — es normal y desaparece. Después del segundo ciclo, suele aparecer una sensación de relajación corporal: peso en los hombros, calor en las manos. Tras el cuarto ciclo, la mente está notablemente más calmada.

Una advertencia.

IMPORTANTE

El 4-7-8 es muy potente. Si nunca lo has practicado y lo haces más de cuatro ciclos seguidos, puedes hiperventilar al revés (hipoventilar) y marearte. Empieza despacio. La regla: cuatro ciclos máximo durante las primeras dos semanas. Después, ya conoces tu cuerpo y puedes ajustar.

Capítulo tres

Coherencia cardíaca.

Desarrollada en cardiología y validada para reducir cortisol, regular la presión y mejorar la variabilidad cardíaca a largo plazo.

Cuándo usarlo.

INDICACIÓN CLÍNICA

- Como práctica diaria preventiva (no en crisis).
- Para regular ansiedad de fondo crónica, no episodios agudos.
- Antes de empezar el día y antes de dormir.
- Para mejorar concentración antes de tareas que requieren foco.

El protocolo 5-5-5.

EL MÉTODO DE LOS FRANCESES

Se llama "coherencia cardíaca" porque cuando respiras a este ritmo específico, tu frecuencia cardíaca y tu respiración entran en sincronía — y esa sincronía tiene efectos medibles en biomarcadores de estrés.

EL RITMO

Cinco · cinco · cinco

5 minutos · 5 segundos inhalando · 5 segundos exhalando.

Eso es todo. Sin retenciones. Sin contar ciclos. Solo respiraciones de 10 segundos cada una, durante cinco minutos. Eso son 30 respiraciones.

Cómo hacerlo bien.

DETALLES QUE IMPORTAN

1

Usa una guía visual o auditiva

Aplicaciones como RespiRelax, Breathwrk o Insight Timer tienen guías de coherencia cardíaca gratuitas. Los primeros días, sigue una guía. Después podrás hacerlo solo.

2

Respiración abdominal

Pon una mano en el abdomen y otra en el pecho. Solo la mano del abdomen debe moverse. Si se mueve la del pecho, estás respirando superficialmente.

3

Tres veces al día

Lo ideal es practicarlo tres veces al día durante 5 minutos: al despertar, antes del almuerzo, y antes de dormir. Si solo puedes una, elige la de la mañana.

4

Constancia, no intensidad

Cinco minutos al día durante un mes hace más por tu sistema nervioso que una hora una vez por semana. La coherencia cardíaca premia la repetición.

Qué cambia tras tres semanas

Estudios clínicos muestran que tres semanas de práctica diaria reducen el cortisol matutino, mejoran la calidad del sueño, bajan la presión arterial en personas hipertensas leves y disminuyen los niveles subjetivos de ansiedad. No es un placebo: hay marcadores fisiológicos.

Capítulo cuatro

Respiración *cuadrada*.

Originalmente diseñada para entrenamiento militar de Navy SEALs. Ahora usada en psicología clínica para ataques de pánico y estados de hiperactivación aguda.

Cuándo usarlo.

INDICACIÓN CLÍNICA

- **En el inicio de un ataque de pánico** — cuando los síntomas físicos están escalando.
- Cuando estás a punto de perder el control emocional en una situación pública.
- Antes de exposiciones controladas (entrevistas, conversaciones difíciles, eventos).
- Cuando necesitas recuperar foco rápidamente bajo presión.

El protocolo 4-4-4-4.

CUATRO CARAS DEL CUADRADO

LA ESTRUCTURA

Cuatro fases idénticas

Se llama "cuadrada" porque las cuatro fases tienen la misma duración:

1. **4 segundos inhalando** por la nariz.
2. **4 segundos reteniendo** con los pulmones llenos.
3. **4 segundos exhalando** por la boca o la nariz.
4. **4 segundos reteniendo** con los pulmones vacíos.

Repite mínimo cuatro ciclos. En crisis aguda, hasta ocho ciclos.

Por qué funciona en pánico.

MECANISMO

El ataque de pánico se sostiene por hiperventilación involuntaria. Respirar superficial y rápido baja el CO₂ en sangre, lo cual genera vasoconstricción cerebral, mareo, hormigueo, sensación de irrealidad — y esos síntomas alimentan más pánico.

La respiración cuadrada interrumpe el ciclo. Las retenciones obligan al cuerpo a normalizar el CO₂. La estructura repetitiva ocupa la mente con la cuenta — quitándole "ancho de banda" al pensamiento catastrófico.

Es la única de las tres que puedes hacer en público sin que se note: ojos abiertos, postura normal, contando mentalmente. La gente no sabe lo que estás haciendo.

Visualización para ayudar.

TRUCO PRÁCTICO

Mientras respiras, imagina que estás recorriendo los cuatro lados de un cuadrado:

- **Inhalas** mientras subes por el lado izquierdo del cuadrado.
- **Retienes** mientras avanzas por el lado superior.
- **Exhalas** mientras bajas por el lado derecho.
- **Retienes** mientras vuelves por el lado inferior.

Esta visualización mantiene la atención anclada y refuerza el efecto.

SI TIENES ATAQUES DE PÁNICO RECURRENTE

Esto es complemento, no tratamiento

La respiración cuadrada es muy útil en el momento de un ataque, pero si tienes ataques recurrentes (varios al mes, o ansiedad anticipatoria a tener uno), eso es un cuadro clínico que requiere atención profesional. La buena noticia: la terapia cognitivo-conductual para pánico tiene tasas de éxito del 80-90%.

UN ÚLTIMO PENSAMIENTO

Aprende los tres cuando estés *bien*.

El error más común es esperar a estar en crisis para intentar usar estos ejercicios. En crisis, la mente no recuerda. La respiración tiene que estar tan ensayada que el cuerpo la haga sin que tengas que pensarla.

Practica los tres durante una semana, en momentos calmados. Cuando los necesites — y los necesitarás — ya estarán en tu repertorio.

Y si la ansiedad de tu vida es estructural y no episódica, considera que un proceso terapéutico puede hacer lo que la respiración no puede: cambiar las raíces, no solo regular los síntomas.

[AGENDAR PRIMERA SESIÓN · ZENTIA.LIFE](#)

Con gratitud,

EQUIPO ZENTIA

SOBRE ESTA GUÍA

Esta guía fue desarrollada por el equipo clínico de Zentia, Clínica de Psicología, como parte de nuestro compromiso con la divulgación rigurosa y accesible de la salud mental en Latinoamérica.

EQUIPO EDITORIAL

Dirección clínica: Dra. Emily Lawson — Doctorado en Psicología Clínica.

Co-autoría: Dr. Mateo Restrepo · Lic. Carolina Méndez.

Diseño editorial: Estudio Zentia.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

Las recomendaciones clínicas presentadas se basan en literatura científica revisada por pares en psicoterapia cognitivo-conductual, terapia de aceptación y compromiso (ACT), terapia dialéctico-conductual (DBT) y mindfulness clínico.

AVISO CLÍNICO

El contenido de esta guía tiene fines educativos y divulgativos. No reemplaza el acompañamiento profesional de un psicólogo clínico habilitado. Si los síntomas que describimos resuenan con tu experiencia y afectan tu funcionamiento cotidiano, considera buscar atención especializada.

© 2026 Zentia, Clínica de Psicología. Todos los derechos reservados.

Esta guía puede ser compartida con fines no comerciales conservando esta nota de autoría.

Para uso comercial, citas extensas o reproducción parcial: hola@zentia.life

zentia.life · Bogotá, Colombia · Atención online en LATAM