



Respiración controlada

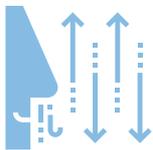
Puede controlar la respiración para calmar su reacción de lucha o huida (fight-or-flight). Recuerde: no tiene que controlar su respiración para calmar esta reacción; la reacción de lucha o huida no es peligrosa y pasará naturalmente por sí misma. Pero controlar la respiración puede ayudarle a sentirse más relajado y puede que le haga sentir con más control sobre su estrés o ansiedad.

Controlar la respiración puede sentirse raro al principio, pero con práctica, puede comenzar a sentirse más natural. Practique controlar la respiración cuando se sienta relajado, para que pueda usarlo fácilmente cuando esté estresado.

Cómo controlar la respiración



Siéntese o recuéstese en un sitio tranquilo donde es poco probable que le interrumpen.



Comience a respirar y exhalar suavemente por la nariz.



Expanda el diafragma, en vez de la parte superior del pecho (su estómago, en vez del pecho, debe subir y bajar a medida que respira).

3

Cuente hasta tres mientras inhala, y hasta tres mientras exhala. Mientras exhala, note la tensión saliendo de su cuerpo.



Continúe por lo menos tres minutos, o hasta que se sienta más calmado.

Si tiene una afección médica que podría verse afectada por la respiración controlada, sírvase consultar a su médico antes de usar esta estrategia.