Tu puente al mundo

modo USIL

RESPIRA MEJOR,
vive con menos ANSIEDAD

Cuando la ansiedad aparece, tu cuerpo entra en alerta. Respirar de forma consciente puede ayudarte a calmarte.

Aquí van 3 ejercicios de respiración que puedes usar en cualquier momento del día.

Respiración Diafragmática

Paso 1: Coloca una mano en tu pecho y la otra en tu abdomen.

Paso 2: Inhala lentamente por la nariz, notando cómo se eleva tu abdomen más que tu pecho.

Paso 3: Exhala despacio por la boca, vaciando completamente tus pulmones.

Repite: Durante 5 minutos para una mayor calma.

Respiración 4-7-8

Paso 1: Inhala profundamente por la nariz durante 4 segundos.

Paso 2: Mantén la respiración durante 7 segundos.

Paso 3: Exhala suavemente por la boca durante 8 segundos, emitiendo un sonido de susurro.

Repite: 4 ciclos o hasta sentirte relajado.

Respiración alternada

Paso 1: Con el pulgar derecho, tapa la fosa nasal derecha e inhala por la izquierda.

Paso 2: Cierra la fosa nasal izquierda con el anular y exhala por la derecha.

Paso 3: Inhala por la derecha, tapa esa fosa nasal y exhala por la izquierda.

Repite: Durante 3-5 minutos, alternando lados.

¡Busca ayuda profesional si la necesitas!

Líneas de apoyo:

317-1000 anexo 3700

serviciopsicologia@usil.edu.pe