

RESPIRA

ESTO TAMBIÉN PASARA

5 TÉCNICAS SIMPLES PARA
CALMAR TU MENTE CUANDO EL
ESTRÉS NO TE DEJA VIVIR



Guía Gratuita por : Serenidad y Salud

TU RESPIRACION ES TU ANCLA



A veces, el estrés no viene de lo que haces, sino de lo que sientes que no puedes controlar.

Pero hay una herramienta que siempre tienes contigo, en cualquier momento, en cualquier lugar:

TU RESPIRACIÓN.

No es magia, es biología.
Cuando respiras con intención, le dices a tu cerebro:

“No estamos en peligro. Puedes calmarte.”

Estas 5 técnicas no te resolverán todos los problemas,
pero te darán un momento de calma para enfrentarlos con más claridad.



Empieza por una.
Hazla hoy.
Repite mañana.

Técnica 1 – Respiración 4-7-8

PARA CUANDO NO PUEDAS DORMIR O SIENTAS ANSIENDAD



Activa tu sistema de calma en minutos

Cómo hacerla:

1. Inhala por la nariz durante 4 segundos
2. Retén el aire durante 7 segundos
3. Exhala lentamente por la boca durante 8 segundos
4. Repite 4 veces

 Esta técnica reduce la frecuencia cardíaca y activa tu sistema nervioso parasimpático (el de “descanso”). Es ideal antes de dormir o cuando sientes que el corazón se acelera.

**“No necesitas 30 minutos.
Con 2 ciclos, ya estás más cerca de la calma.”**



Técnica 2 – Respiración Cuadrada

PARA RECUPERAR EL ENFOQUE Y LA CLARIDAD

La que usan militares bajo presión

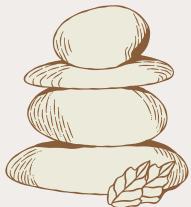


Cómo hacerla:

1. Inhala 4 segundos
2. Retén 4 segundos
3. Exhala 4 segundos
4. Retén 4 segundos
5. Repite 4-6 ciclos

💡 Esta técnica entrena tu mente para mantener la calma incluso en medio del caos. Funciona como un “reset” mental antes de una reunión, decisión o conversación difícil.

**“Tu mente sigue el ritmo de tu respiración.
Si la haces estable, tu mente se calma sola.”**



Técnica 3 – Respiración Diafragmática

La que conecta tu cuerpo con tu mente



Cómo hacerla:

1. Coloca una mano en el pecho, otra en el abdomen
2. Inhala por la nariz: que suba el vientre, no el pecho
3. Exhala por la boca: como si soplaras una vela
4. Hazlo durante 5 minutos

 Esta es la respiración profunda que usas al nacer. Con el tiempo, muchos respiramos mal. Esta técnica reentrena tu cuerpo para respirar bien, reduce la tensión y mejora el oxígeno en tu sangre.

**“Respirar con el diafragma
es como un masaje para tu sistema nervioso.”**



Técnica 4 – Con Conteo Descendente

La que detiene la rumiación



Cómo hacerla:

1. Cierra los ojos
2. Inhala pensando: “10”
3. Exhala pensando: “9”
4. Sigue bajando hasta “1”
5. Repite si lo necesitas

💡 Este método enfoca tu mente en una sola tarea: contar. Al hacerlo, alejas los pensamientos repetitivos y te traes al presente. Es ideal cuando estás en cama y no puedes desconectar.

**“El conteo te saca de la tormenta mental
y te trae a un lugar de calma.”**



Técnica 5 – Con Visualización

La que calma tu cuerpo con tu imaginación

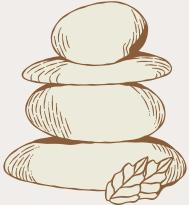


Cómo hacerla:

1. Cierra los ojos
2. Imagina un lugar tranquilo: playa, bosque, montaña
3. Respira como si estuvieras allí
4. 3-5 minutos

 Tu cuerpo no distingue entre imaginación y realidad. Al visualizar un lugar seguro, tu sistema nervioso responde como si estuvieras allí. Ideal cuando el estrés viene de emociones, no de tareas.

**“Donde va tu atención, va tu energía.
Llévala a un lugar de paz.”**



Gracias por respirar con intención



Respira.

Esto también pasará.

Y tú, cada día, aprendes a navegarlo mejor.

¿Quieres saber tu nivel de estrés real?

Muchos creen que están bien...

hasta que hacen este test.

Descúbrelo en menos de 2 minutos:

→ [Test de Estrés](#) ←

