

Checklist de Técnicas de Respiración para el Estrés

Ansiedad aguda

- ☐ Respiración 4-7-8 (inhala 4s, retén 7s, exhala 8s)
- ☐ Respiración cuadrada (4s inhala, 4s retén, 4s exhala, 4s retén)

Insomnio

- ☐ Respiración diafragmática antes de dormir
- ☐ Técnica de conteo descendente con respiración lenta

Estrés laboral o mental

- ☐ Respiración anclada con conteo consciente
- ☐ 3 minutos de respiración profunda en pausa laboral

Nervios sociales o saturación emocional

- ☐ Respiración de 3 minutos con grounding sensorial
- ☐ Respiración por la nariz en 5 segundos, exhala por boca en 7