



# Consejos de prevención y manejo del estrés

## Respira y relájate

## ¿Sabías que...?

Frente a situaciones de estrés, nuestro cuerpo genera una **respuesta** psicológica, conductual y **fisiológica**. Aprender a reconocer y a controlar también los signos físicos que nos produce, nos ayudará a reducir nuestro nivel de estrés.



### Señales fisiológicas de alerta del estrés:

- **Aceleración de la respiración.**
- **Sequedad de boca y garganta.**
- **Humedad de las palmas de las manos.**
- **Sensación de calor.**
- **Tensión muscular.**
- **Trastornos digestivos.**



## Consejos de prevención y manejo del estrés

# Respira y relájate

## Beneficios de la respiración en el control del estrés

- Una respiración adecuada, nos ayuda a **rebajar los niveles de activación fisiológica**.
- Unos hábitos correctos de respiración aportan a nuestro organismo el suficiente oxígeno para el correcto funcionamiento del cerebro y por tanto del resto de órganos. **Muy útil ante el cansancio crónico, tensión muscular, etc.**



**Unos minutos respirando de forma consciente bastan para restablecer el equilibrio emocional y la sensación de tranquilidad (micro relajaciones).** El factor clave es prestar atención, darse cuenta y ser plenamente consciente de todo el proceso.



# Consejos de prevención y manejo del estrés

## Respira y relájate

## Respiración controlada. La respiración como técnica de relajación



**PASO 1:** Vacía tus pulmones.



**PASO 2:** Toma aire por la nariz lentamente, 1, 2, 3 seg. Mantén 1 segundo.



**PASO 3:** Expulsa el aire muy lentamente por la boca. Repite el ciclo durante unos minutos.

**RECUERDA:** Debemos aprender a utilizar el diafragma al respirar (**RESPIRACIÓN ABDOMINAL**). El abdomen se hincha y se deshinchaba como si fuese un globo.