



Ejercicios simples de respiración para aliviar el estrés

Las técnicas de respiración pueden ser increíblemente útiles para manejar el estrés y la ansiedad. Practicar la respiración profunda y el enfoque en la respiración puede llevar a un estado más calmado y relajado.

Respiración profunda

Esta técnica sencilla alivia el estrés y la ansiedad al ayudarlo a respirar más plenamente. Puede practicarla de la siguiente manera:

- **Encuentre un espacio tranquilo** donde pueda concentrarse en su respiración sin distracciones.
- **Póngase cómodo.** Recuéstese boca arriba en la cama o en el suelo con una almohada bajo la cabeza y las rodillas, o siéntese en una silla con la espalda en el respaldo.
- **Coloque una mano en su estómago y la otra en la parte superior de su pecho.**
- **Inhale lentamente por la nariz, sintiendo cómo se eleva su estómago.**
- **Exhale lentamente por la nariz, sintiendo cómo baja su estómago.** Mantenga la mano sobre su pecho, lo más quieta posible.
- **Repita el proceso.** Realice otras tres respiraciones completas y profundas. Concéntrese en respirar hacia su estómago mientras este sube y baja.

Mejore su relajación con el enfoque en la respiración:

Para practicar el enfoque en la respiración, cierre los ojos y respire profundamente. Imagine que el aire lo llena de paz al inhalar, y que el estrés y la tensión abandonan su cuerpo al exhalar. Continúe durante 10 a 20 minutos para obtener todos los beneficios.

Los ejercicios de respiración no tienen por qué quitarle mucho tiempo de su día. Puede estar más calmo y relajado si practica estas técnicas 5 a 10 minutos por día.



Llame al **1-888-287-2680**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. Podemos asignarle un especialista en salud mental en su área o ayudarlo a encontrar un tratamiento para las adicciones.

Para obtener ayuda fuera de horario, llame al **1-800-297-6877** a fin de que podamos evaluar sus síntomas, indicarle los siguientes pasos o comunicarnos con un psiquiatra de guardia



La mejor aplicación para el sueño y la meditación, diseñada para ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y más. **Sign in to [kp.org to get started.](#)**



Intercambie mensajes de texto con un instructor de apoyo emocional en cualquier momento y en cualquier lugar. La ayuda solo está a un mensaje de texto de distancia. **Inicie sesión en [kp.org](#) para comenzar.**



Desarrolle un plan personalizado para fortalecer su salud emocional en cualquier momento y en cualquier lugar. **Inicie sesión en [kp.org](#) para comenzar.**