



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.



Atención primaria o de urgencia y terapia de salud mental por video y teléfono.

doctorondemand.com/premera



Terapia de salud mental por video y teléfono.

talkspace.com/premera



Llame al **888-720-5237** para obtener ayuda con el manejo del estrés, la depresión y la ansiedad, el abuso de alcohol y de drogas, los trastornos de alimentación y más.

behavioralhealthsystems.com
(Contraseña: BHT)



Consultas por video y mensajes de texto con personal terapéutico para el tratamiento de trastornos por consumo de opioides y alcohol.

boulder.care/getstarted