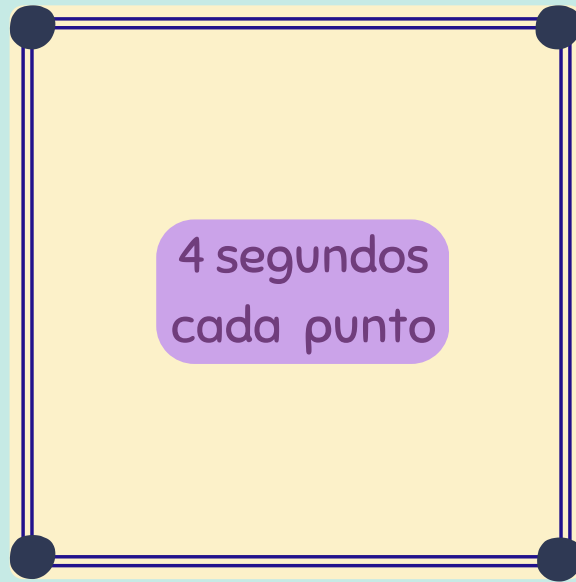
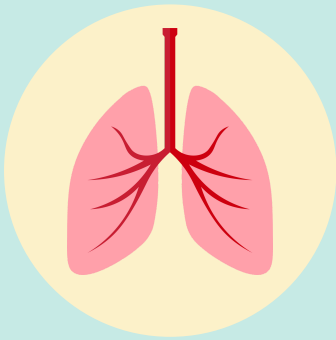


Técnicas para el Manejo de la Ansiedad y el Estrés

RESPIRACIÓN CUADRADA

Inhalar por la nariz

Mantener respiración



Mantener respiración

Exhalar por la nariz

La respiración cuadrada es una técnica que nos permite conducir al cuerpo hacia un estado de equilibrio biológico. Al marcar un ritmo constante en nuestra respiración, logramos sincronizar el funcionamiento de nuestros órganos, lo cual envía una señal clara y directa al cerebro de que estamos a salvo.

Esta práctica se realiza de forma repetida hasta que se comienza a experimentar una sensación de calma profunda. No existe un límite estricto: puedes realizar desde 10, 20 o 30 ciclos, o bien, los que tu organismo necesite para recuperar la serenidad.

@Psicolumi