

¿CÓMO MANEJAR LA ANSIEDAD?

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

Es un tipo de respiración en el que se utiliza el diafragma, músculo que se encuentra ubicado entre el abdomen y el pecho. Al usar el diafragma, este se mueve junto al abdomen, por lo que se puede observar cómo la zona del vientre se expande con cada inhalación.

1

Siéntate en una silla cómoda o acuéstate boca arriba con una almohada debajo de la cabeza. Asegúrate de que la espalda esté apoyada.

2

Coloca una de las manos sobre el pecho y la otra sobre el abdomen.

3

Inhala lentamente por la nariz. A medida que inhalas, el abdomen debe empujar la mano. El pecho debe permanecer quieto.



4

Expulsa el aire lentamente por tu boca. A medida que expulsas el aire, siente cómo el estómago se hunde.

Si este ejercicio te es difícil primero inténtalo de forma recostada. Luego de un tiempo intenta realizarlo de forma sentada. También puedes practicar el ejercicio de pie y cuando ya lo domines incluso puedes practicarlo mientras realizas otra actividad.