

GUÍA PRÁCTICA

REDUCCIÓN DE ESTRÉS EN CINCO MINUTOS



1



Respiración 4-7-8 (1 minuto)

- Inspira profundamente por la nariz contando hasta 4.
- Mantén la respiración contando hasta 7.
- Exhala completamente por la boca contando hasta 8.
- Repite 3-4 veces. Esto activa el sistema nervioso parasimpático, reduciendo la ansiedad.

Tensión y relajación muscular (2 minutos)

- Cierra los ojos y enfócate en tus manos, hombros o piernas.
- Aprieta cada grupo durante 5 segundos y luego relájalos 10 segundos, esto liberará la tensión física acumulada.



2

3



Visualización rápida (1 minuto)

- Imagina un lugar seguro o feliz: un bosque por ejemplo.
- Usa los 5 sentidos esto ayudará a tu cerebro a salir del modo "lucha/huída".

Autoafirmación (30 segundos)

- Repite en voz alta o mentalmente:
"Esto es temporal".
"Puedo manejar esta situación. Ahora elijo calmarme"...
Las palabras positivas reducen el cortisol hormona del estrés.



4

5



Hidratación + Movimiento (30 segundos)

- Bebe un sorbo de agua, la deshidratación aumenta el cortisol.
- Levántate y estírate o camina rápido en el lugar. El movimiento libera endorfinas.

Bonus (si tienes 1 minuto extra)

Presiona el punto entre el pulgar y el índice con suavidad durante 20 segundos en cada mano. Esto se llama *Toque de acupresión*. Alivia el estrés según la medicina china.

