Dra. Del Barrio

Gestión del estrés

RESPIRACIÓN (1-2 min)

- Coge aire 4 segundos
- Mantén 4 segundos
- Suelta el aire en 6 segundos

Ayudará a bajar tus pulsaciones



TÉCNICA DEL "GROUNDING 5-4-3-2-1"

- 5 cosas que ves
- 4 que puedes tocar
- 3 que puedes oír
- 2 que puedes oler
- 1 que puedes saborear

Centra la mente y corta la rumiación

RELAJACIÓN MUSCULAR

Tensa un grupo muscular (puños, hombros, piernas) durante 5 segundos y relaja.
Aflojará la tensión acumulada.

SI NO PUEDES CONTROLARLO, PIDE AYUDA