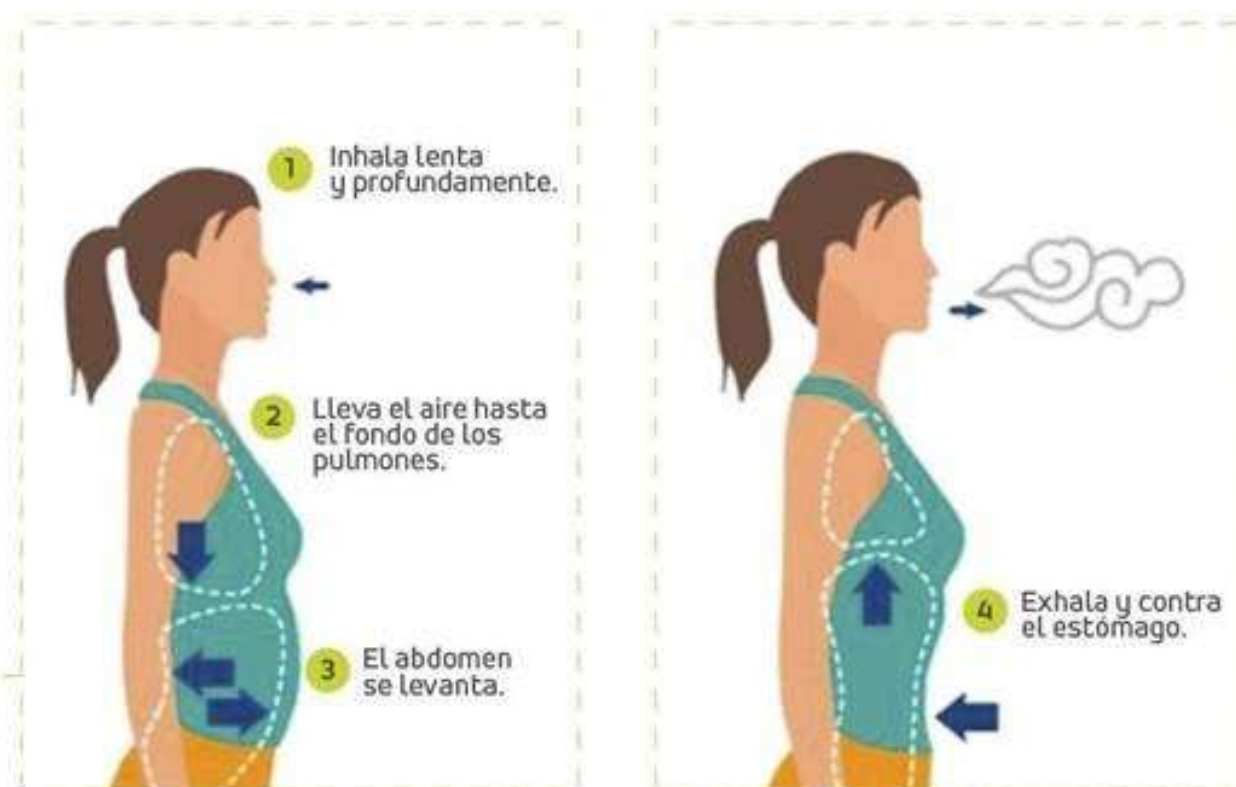


Técnicas para disminuir el estrés



- Adopta una postura horizontal o siéntate cómodamente con los pies en el piso.
- Ubica la mano sobre el pecho y la otra sobre el abdomen respectivamente.
- Tomar aire por la nariz y dirígelo hacia el abdomen, de forma que notes que la mano sobre el abdomen es la que se eleva y no la que está en el pecho.
- Posteriormente los pulmones se llenarán progresivamente de aire.
- Retén el aire unos segundos y luego expúlsalo suavemente por la boca.