

TÉCNICAS PARA CONTROLAR LA ANSIEDAD N° 2

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA LENTA

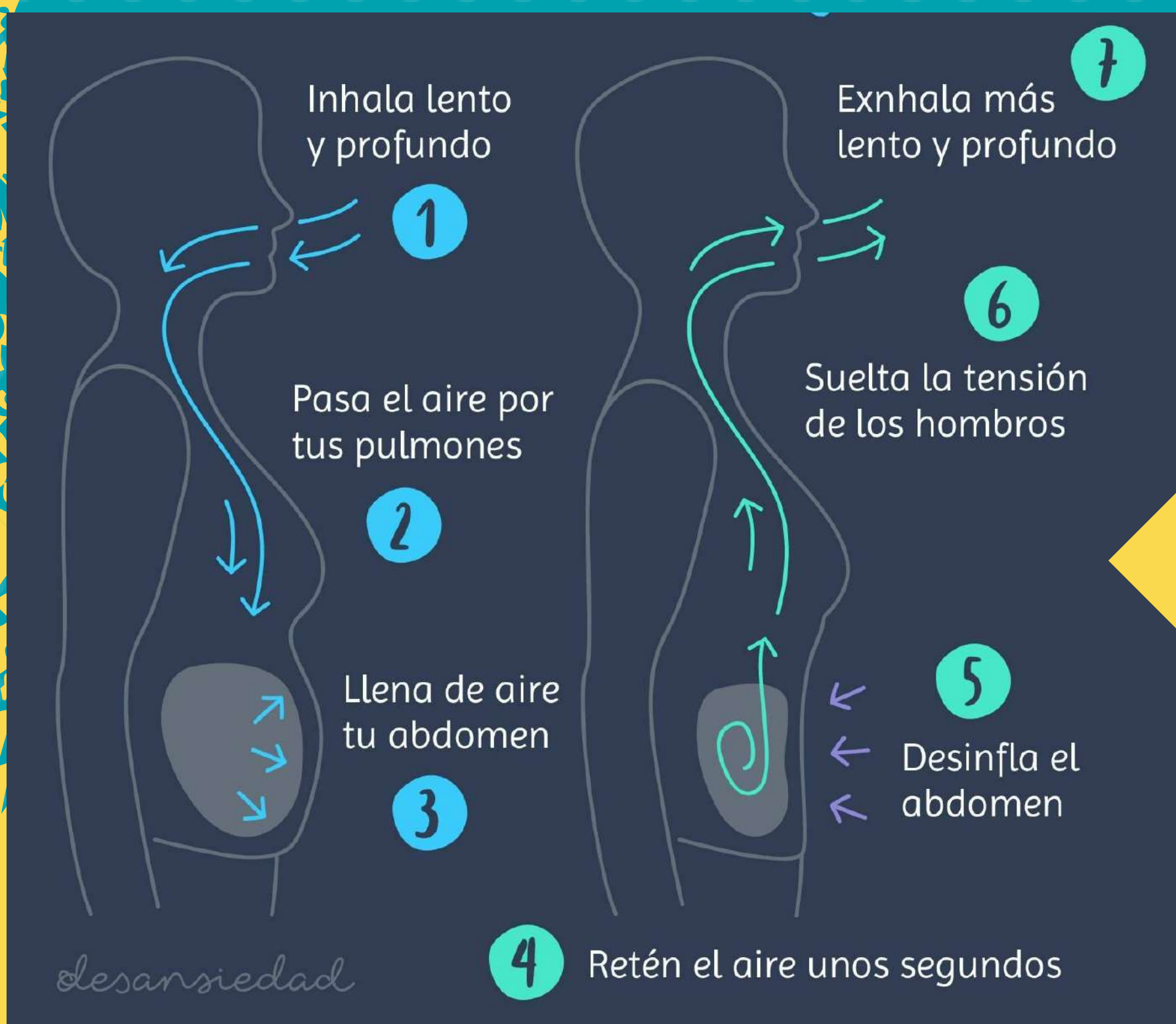
La respiración es un mecanismo automático e involuntario, que se ve modificado de acuerdo a como nos sentimos.

La respiración aumenta su frecuencia e intensidad.



La respiración disminuye y se vuelve más diafragmática.

Cómo se hace?



El control respiratorio puede ayudarte a reducir los síntomas de ansiedad por tu propia voluntad y podrás comprobar que tu problema es algo que tú puedes controlar.