

# RESPIRACIÓN PROFUNDA PARA MANEJAR LA ANSIEDAD SOCIAL

## HOJA DE EJERCICIO

conquersocialanxiety.com

La respiración profunda es una técnica de relajación que puede ayudarte a controlar tu fobia social. Cuando te sientes ansioso, tu respiración puede volverse superficial y rápida, lo que puede empeorar tu ansiedad. La respiración profunda te ayuda a desacelerar la respiración y a activar la respuesta de relajación de tu cuerpo, lo que puede ayudar a reducir los síntomas de ansiedad.

1. Busca un lugar cómodo y tranquilo donde no te molesten durante unos minutos.
2. Siéntate en una postura cómoda, con los pies en el suelo y las manos apoyadas en el regazo.
3. Cierra los ojos e inspira profundamente por la nariz, llenando los pulmones de aire. Puedes contar hasta cuatro o cinco mientras inhalas.
4. Aguanta la respiración unos segundos.
5. Exhala lentamente por la boca, expulsando todo el aire de los pulmones. Puedes contar hasta cinco o seis mientras exhalas.
6. Haz una pausa de unos segundos antes de volver a inspirar profundamente por la nariz.
7. Repite este ejercicio de respiración profunda de tres a cinco minutos, o tanto tiempo como te sientas cómodo.
8. Cuando termines, dedica unos instantes a notar cómo se sienten tu cuerpo y tu mente. Si te sientes más relajado y tranquilo, puedes utilizar este ejercicio como herramienta para controlar tu ansiedad social.

La respiración profunda es una técnica sencilla pero poderosa que puede ayudarte a controlar tu ansiedad social. Con práctica regular, la respiración profunda puede ayudarte a reducir los síntomas de ansiedad y aumentar tu sensación de calma y relajación.

Recuerda hacer unas cuantas respiraciones profundas siempre que te sientas ansioso, estresado o abrumado, y utiliza esta técnica como herramienta para manejar tu ansiedad social.

Además: Ten en cuenta que la información proporcionada en esta hoja de ejercicios no pretende sustituir el consejo, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Antes de empezar cualquier ejercicio de respiración profunda, consulta con tu médico para asegurarte de que es adecuado para tus necesidades individuales de salud.