



Cómo bajar el estrés en 10 minutos sin meditar una hora

Técnicas cortas y respaldadas por evidencia para regular el sistema nervioso en medio de un día ocupado.

- ✓ No necesitas una hora de meditación: técnicas de minutos también regulan el sistema nervioso.
- ✓ La respiración 4-7-8 y el "enfriamiento de 90 segundos" son dos herramientas rápidas para el momento.
- ✓ Ancla estas técnicas a un momento fijo del día para que se vuelvan automáticas.

“La meta no es eliminar el estrés —una señal biológica útil en dosis correctas— sino evitar que se acumule sin descarga.”

CÓMO USAR ESTA GUÍA HOY

1. Lee el artículo completo una vez, sin intentar aplicar nada todavía.
2. Elige solo una de las acciones de arriba para probar hoy mismo.
3. Repite mañana a la misma hora, antes de sumar algo más.