



Meditación vs. respiración: ¿cuál elegir para empezar?

Meditación y respiración diafragmática reducen el estrés, pero no sirven igual para empezar. Comparativa clara para elegir según tu situación.

- ✓ La respiración diafragmática calma el cuerpo en minutos; la meditación entrena la atención a lo largo de semanas.
- ✓ Si necesitas algo que funcione hoy mismo antes de una reunión difícil, empieza por la respiración.
- ✓ Si buscas un cambio más duradero en cómo reaccionas al estrés, la meditación tiene mayor recorrido.

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.

