



Respiración diafragmática: guía práctica paso a paso

Cómo respirar desde el diafragma, por qué reduce la tensión física y una guía de práctica para dominarla en pocos días.

- ✓ La respiración superficial (de pecho) mantiene activo el sistema de estrés incluso sin amenaza real.
- ✓ Respirar desde el diafragma activa el nervio vago y una respuesta de relajación medible.
- ✓ Practicarla antes de que llegue el estrés la vuelve mucho más efectiva cuando la necesitas.

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.

