

Kit de herramientas rápidas contra el estrés

Recursos prácticos para usar en tu oficina

Personaje guía: Valeria



Sintomas físicos del estrés en la oficina

- Dolor de cabeza frecuente
- Tensión en cuello y espalda
- Palpitaciones o respiración agitada
- Cansancio extremo durante el día
- Problemas digestivos recurrentes



Reconocer los síntomas es el primer paso para gestionarlos.



www.primerotuoficial.com
hola@primerotuoficial.com
Julian Ante

La respiración como herramienta

La respiración es la herramienta más rápida y accesible para regular tu cuerpo y mente en el trabajo.

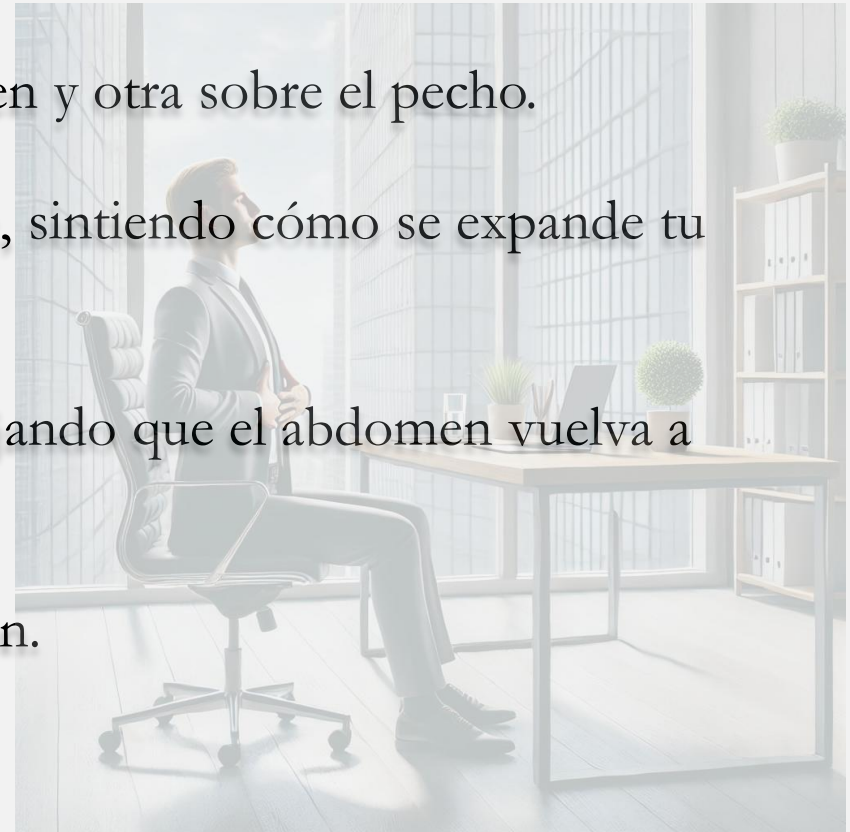
En los próximos pasos encontrarás tres técnicas breves que puedes aplicar en cualquier momento del día.

Respira. Tu calma está a un par de inhalaciones.



Técnica 1 – Respiración diafragmática

- Coloca una mano sobre el abdomen y otra sobre el pecho.
- Inhala profundamente por la nariz, sintiendo cómo se expande tu abdomen.
- Exhala lentamente por la boca, dejando que el abdomen vuelva a su lugar.
- Repite de 3 a 5 ciclos de respiración.



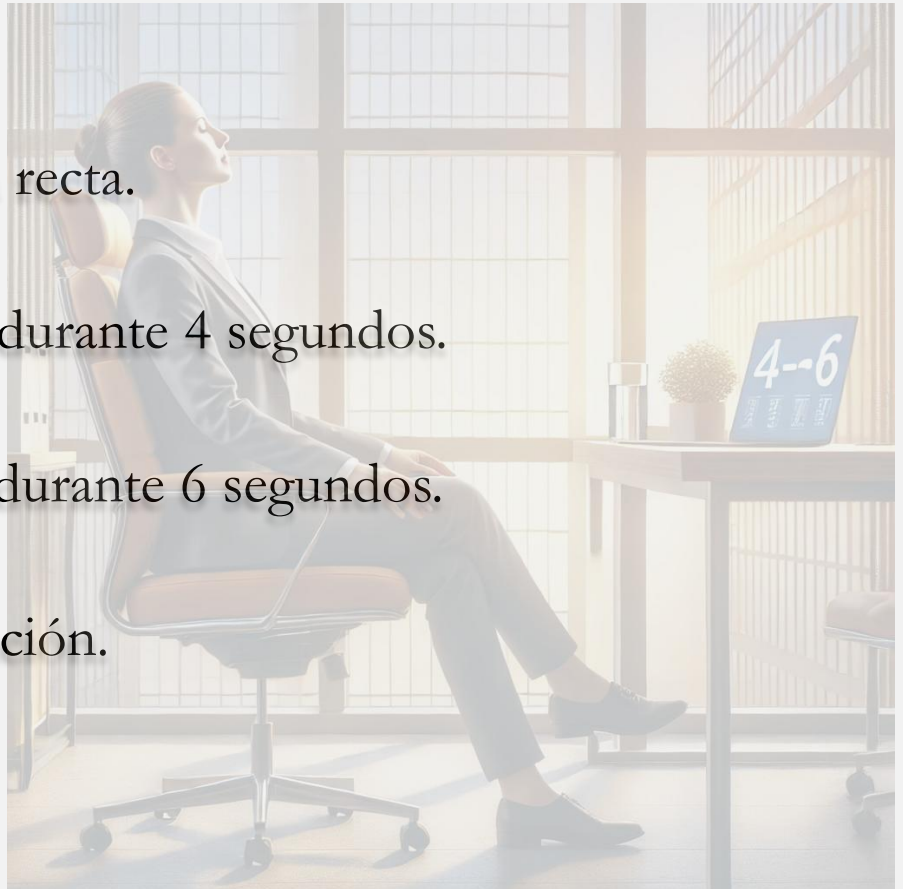
Beneficio: calma inmediata y mejor oxigenación.



www.primerotuoficial.com
hola@primerotuoficial.com
Julian Ante

Técnica 2 – Respiración 4-6

- Siéntate cómodo con la espalda recta.
- Inhala suavemente por la nariz durante 4 segundos.
- Exhala lentamente por la boca durante 6 segundos.
- Repite de 4 a 6 ciclos de respiración.

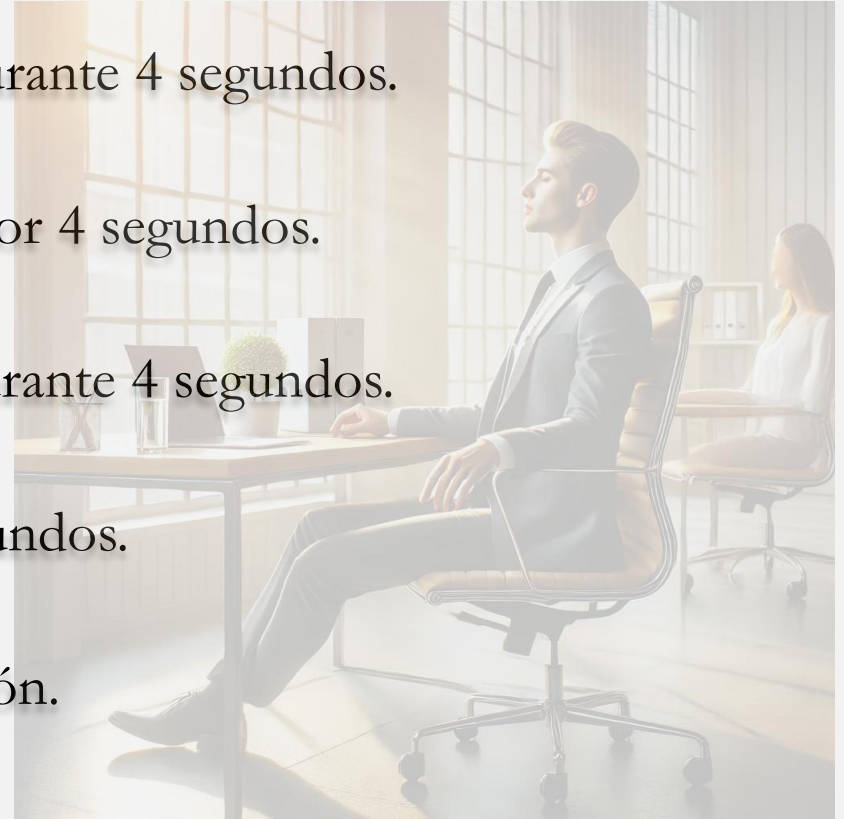


Beneficio: ayuda a reducir la ansiedad y la tensión corporal.



Técnica 3 – Box breathing (4-4-4-4)

- Inhala suavemente por la nariz durante 4 segundos.
- Mantén el aire en tus pulmones por 4 segundos.
- Exhala lentamente por la boca durante 4 segundos.
- Permanece sin aire durante 4 segundos.
- Repite de 4 a 6 ciclos de respiración.



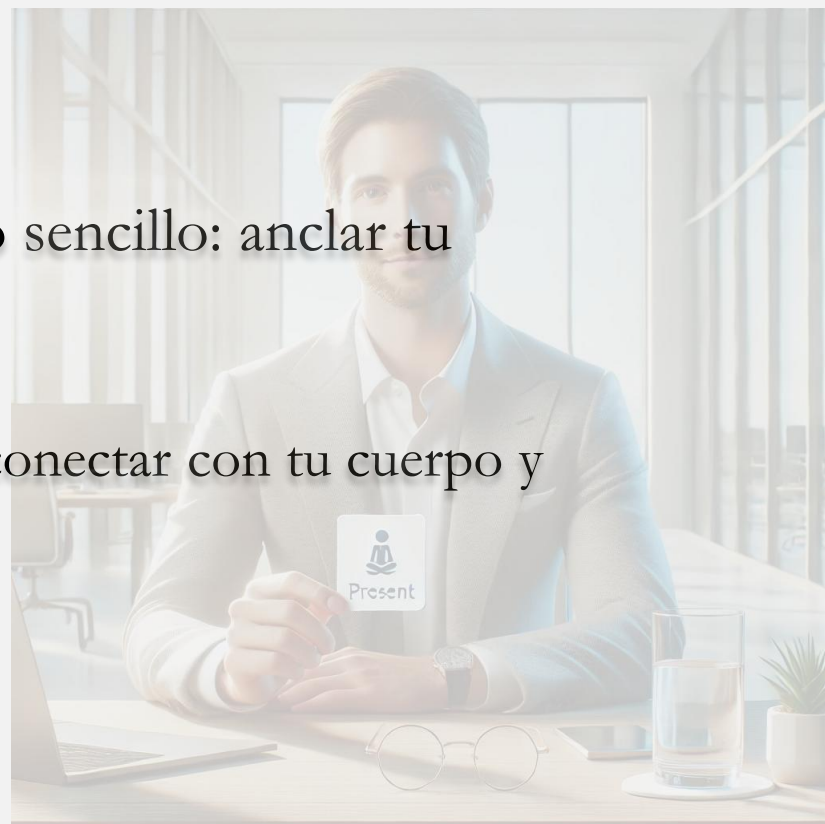
Beneficio: aporta foco, control y serenidad en momentos de presión.



Tarjetas visuales de mindfulness

Cuando el estrés sube, vuelve a lo sencillo: anclar tu atención al presente.

Estas tarjetas rápidas te ayudan a reconectar con tu cuerpo y tu entorno en segundos.



Mindfulness es atención plena: volver aquí y ahora.



Tarjeta 1 – Pies en el suelo

Siente la planta de tus pies firmes en el piso.



Un recordatorio rápido para volver al presente.



www.primerotuoficial.com
hola@primerotuoficial.com
Julian Ante

Tarjeta 2 – Manos en el teclado

Nota el contacto de tus dedos con las teclas.



Un ancla sencilla para centrar tu atención.



www.primerotuoficial.com
hola@primerotuoficial.com
Julian Ante

Tarjeta 3 – Respiración consciente

Presta atención a una respiración completa de inicio a fin.



Respirar con atención te devuelve al presente.



www.primerotuoficial.com
hola@primerotuoficial.com
Julian Ante

El estrés es inevitable,
pero tu respuesta puede transformarlo.



Primero Tú – Bienestar en la oficina



www.primerotuoficial.com
hola@primerotuoficial.com
Julian Ante