

GESTIÓN DEL ESTRÉS BAJO PRESIÓN

APAGA LA ALARMA

EXHALACIÓN LARGA

Cuando algo aprieta, tu cuerpo enciende la alarma antes de que tú decidas nada: el pulso sube, la respiración se acorta y la atención se estrecha. No es debilidad, es biología. La buena noticia es que llevas siempre encima una forma de bajarla: alargar la salida del aire. Dos minutos. Sin aplicaciones, sin que nadie lo note.

CÓMO SE HACE

01**PARA**

Siéntate o quédate de pie con los pies apoyados. Suelta los hombros.

02**INSPIRA 4**

Toma aire por la nariz contando despacio hasta 4. Sin forzar.

03**SUELTA 6-8**

Saca el aire despacio, como por una pajita, contando de 6 a 8.

04**REPITE**

Unas 10 veces: son unos 2 minutos. Si te mareas, respira más suave.

EL RITMO

4

INSPIRA

6 – 8

SUELTA EL AIRE

La clave es una sola: que la salida del aire dure más que la entrada. No importa si cuentas 3-6 o 4-8.

POR QUÉ FUNCIONA

Alargar la exhalación es una de las señales más directas que puedes darle a tu cuerpo de que el peligro ha pasado. El pulso baja y vuelves a pensar con más claridad.

LO QUE NO ES

No es meditación ni relajación profunda. Es una herramienta rápida para bajar la activación en el momento, en cualquier sitio y delante de quien sea.

LA PREGUNTA INCÓMODA

¿Cuándo fue la última vez que paraste dos minutos antes de responder?

CUÁNDO

USARLA

ANTES

De una llamada difícil, una reunión con dirección o una conversación que llevas días evitando.

DESPUÉS

De un conflicto, antes de contestar ese correo o ese mensaje que te ha encendido.

EN LA PUERTA

De casa, antes de entrar. Para no llevar la tensión del día a la gente que quieres.

POR LA NOCHE

Cuando la cabeza no para y le das vueltas a todo antes de dormir.

COMPRUÉBALO AHORA

Puntúa del 1 al 10 cómo de activado estás (1 = en calma, 10 = a punto de explotar). Haz los 2 minutos y vuelve a puntuar.

ANTES

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

DESPUÉS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

La respiración **baja la alarma**. Pero calmarte es solo el primer paso: lo que decides y haces después, cuando todo aprieta, es lo que cambia los resultados. **Eso es lo que entrenamos en el curso.**

SIGUIENTE PASO

Si quieres aprender a decidir con claridad bajo presión, en tu trabajo o con tu equipo: onemoremovement.es

TUS 3 SEÑALES

DE ALARMA

Casi nadie pierde el control de golpe. Antes, el cuerpo avisa. Quien conoce sus señales puede parar a tiempo; quien no las conoce, se entera cuando ya ha reaccionado. ¿Qué notas tú justo antes?

ALGUNAS PISTAS

CUERPO

Mandíbula apretada, hombros tensos, calor en la cara, nudo en el estómago.

RESPIRACIÓN Y VOZ

Respiras por arriba y rápido, hablas más alto o más deprisa.

MENTE

Visión de túnel, solo ves lo que te molesta, ganas de tener razón.

MIS SEÑALES

1 _____**2** _____**3** _____

¿EN QUÉ SITUACIONES APARECEN?

¿QUÉ SUELO HACER JUSTO DESPUÉS?

LA PREGUNTA INCÓMODA

¿Cuáles son las primeras señales de que vas a reaccionar en vez de responder?