

¡RESPIRA Y RECÁRGATE!

Conoce las técnicas simples
para calmar tu mente
y tu cuerpo



La respiración consciente ayuda a reducir el estrés, regular las emociones y recuperar la calma.



TÉCNICA 4-7-8

4 s - Inhala
7 s - Retén
8 s - Exhala



RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

Inhala por la nariz
El abdomen se expande
Exhala lentamente



Úsala antes de dormir, en momentos de angustia o ansiedad.



Úsala en tu día a día o al hacer ejercicio.



RESPIRACIÓN EN CAJA

4 s Inhala
4 s Retén
4 s Exhala
4 s Retén



RESPIRACIÓN ALTERNADA

Inhala por una fosa nasal
Exhala por la otra
Alterna el proceso



Úsala antes de exámenes o situaciones de presión.



Úsala cuanto te sientas confundido, estresado o disperso



RESPIRACIÓN COHERENTE

5 s Inhala
5 s Exhala



RESPIRACIÓN WIM HOF

30-40 respiraciones profundas
Retén el aire
Repite 3-4 veces



Úsala entre 10 a 20 minutos al día, especialmente cuando sientas estrés crónico.



Úsala en las mañanas, te dará energía y mayor resistencia física.



No la practiques mientras conduces o estás en el agua.

¿NECESITAS UNA PAUSA? RESPIRA Y SIGUE

A veces, unos segundos respirando conscientemente son suficientes para cambiar cómo enfrentas todo tu día.

BIENESTAR UNIVERSITARIO

Acreditada Institucionalmente en Alta Calidad por 6 años con lugar de desarrollo en Bogotá D.C