Pausas de respiración

Calma progresiva

Retención breve con exhale extendida

Inhala, retén un instante y exhala largo



1 Inhala
4 segundos

2 Retén
2 segundos

3 Exhala
6 segundos

1 – 2 – 3 – 4 – 5 repeticiones · un minuto en total

Suelta la tensión poco a poco

Respira con guía en ReActiva.
Respiración guiada con voz y círculo animado, y alarmas por grupo para tu empresa.

reactiva.app

Si sientes mareo, respira normal. Con una condición médica, consulta antes a tu responsable de SST.

ReActiva

Infografía © 2026 MoviliXa · Licencia CC BY-ND 4.0
Puedes compartirla e imprimirla sin modificarla.
creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/deed.es

Una app de MoviliXa