Pausas de respiración

Respiración cuadrada

Cuatro fases iguales para controlar el estrés bajo presión

Cuatro fases de 4 segundos

Inhala, retén, exhala y mantén sin aire, contando hasta 4



1	**Inhala** Por la nariz	4 segundos
2	**Retén** Sin soltar el aire	4 segundos
3	**Exhala** Soltando el aire	4 segundos
4	**Mantén** Sin aire	4 segundos

1 – 2 – 3 – 4 – 5

repeticiones
1 minuto 20 segundos en total

Un lado del cuadrado por cada fase

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