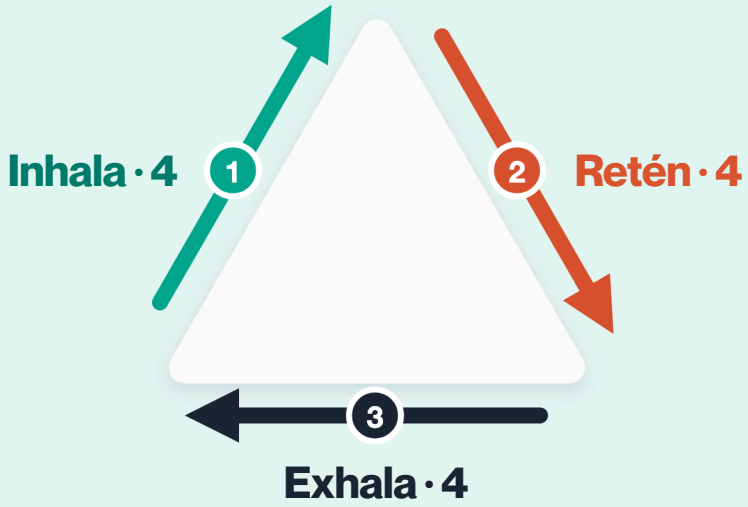
Pausas de respiración

Respiración triangular

Tres tiempos iguales para mejorar el enfoque

Tres tiempos iguales

Inhala, retén y exhala contando hasta 4



Paso a paso

1	Inhala	4 segundos
2	Retén	4 segundos
3	Exhala	4 segundos

1 – 2 – 3 – 4 – 5

repeticiones · un minuto en total

Concéntrate solo en el conteo

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