

RESPIRA CORRECTAMENTE PARA CONTROLAR LA ANSIEDAD

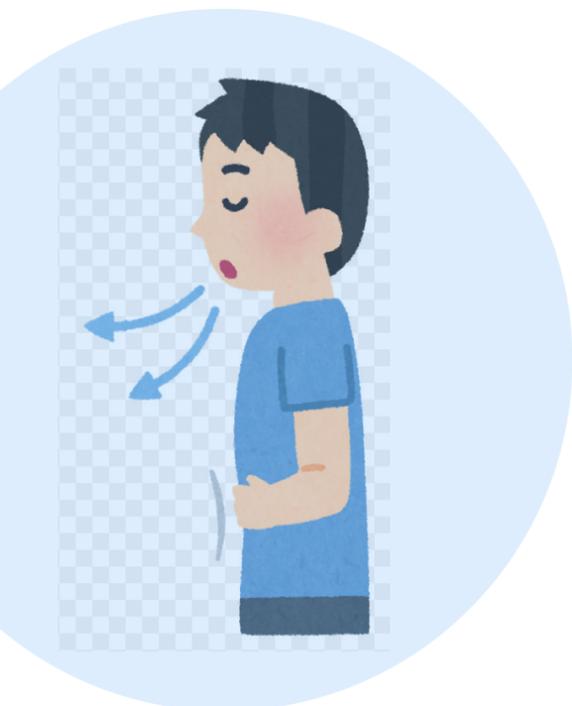


SE CONSCIENTE

Nuestra respiración es automática es momento de que nos hagamos conscientes de la forma en como estamos respirando

TOMA AIRE

Al tomar el aire debes asegurarte de hacer una inspiración profunda por la nariz evitando elevar los hombros y por el contrario debes inflar tu vientre mientras tu aire ingresa a los pulmones, esto permite que el diafragma baje para que ellos se puedan llenar completamente.



EXPULSA EL AIRE

Al expulsar el aire hazlo de forma lenta y por la boca procurando que mientras lo botas vayas desinflando el vientre para vaciar tus pulmones, esto permite que el diafragma suba comprimiendo los pulmones permitiendo que se desocupen completamente.

PRACTICA

Este tipo de respiración diafragmática es muy beneficiosa para relajar nuestro cuerpo y sistema nervioso y la podemos practicar en cualquier momento y lugar convirtiéndose en una gran técnica de relajación, por ello puedes incluirla dentro de tus pausas activas.



UNIVERSIDAD PEDAGOGICA
NACIONAL

Educadora de educadores

**SUBDIRECCIÓN DE PERSONAL
SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**