

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Técnicas de Relajación

Eugenia Conejeros
Joaquín Cortés
María Fernanda Espinoza
Joel Gallardo









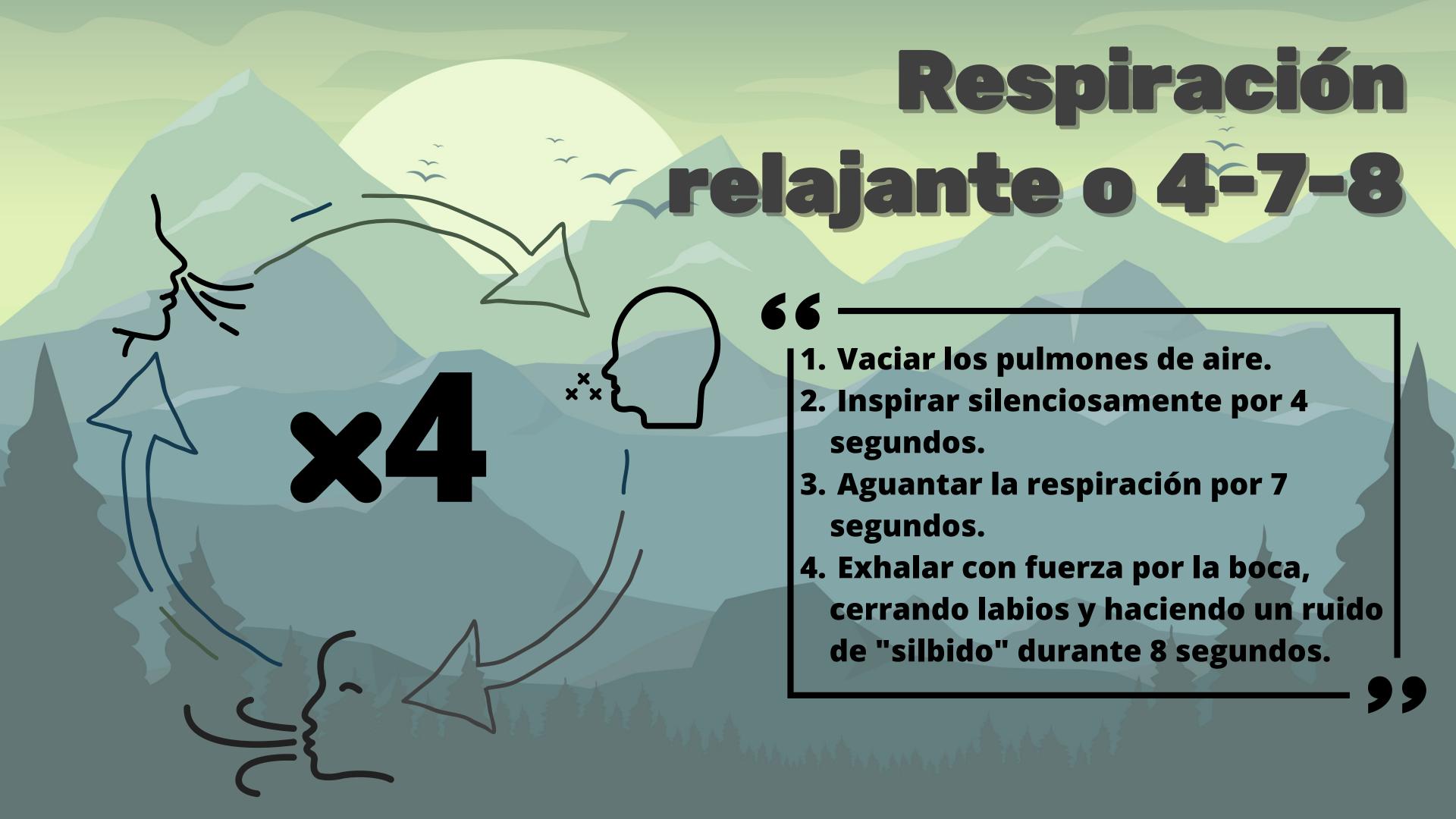
 Su control promueve la relajación y disminuye malestares de la ansiedad y el estrés.

¿En qué beneficia a mi desempeño laboral?

66

• Las afecciones provocadas por las crisis no normativas que afectan a les trabajadores del área social pueden ser, en parte, mitigadas gracias a estos ejercicios.





Respiración mindfulness

66

 Consiste en poner plena atención a la inhalación y exhalación. Esta práctica facilita la relajación de la mente y es un primer paso hacia la desidentificación de la persona de su emoción. El objetivo es comprender que la emoción es algo que experimentamos, pero no somos la emoción.



iTener en cuentai



- Es común sentirse mareade las primeras veces que realices los ejercicios.
- Puedes intentar un ritmo más corto, lo importante es la cadencia.
- Se recomienda realizar 1 o 2 veces al día.

