modo USIL

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

Date un respiro...

UNA RESPIRACIÓN CONSCIENTE

4-7-8

Muchas veces no somos conscientes de nuestra respiración, por eso es importante darnos un momento para poder prestarle atención y disfrutar de sus múltiples **beneficios:**

- Ayuda a reducir los niveles de estrés y ansiedad
- Mejora nuestra capacidad de atención
- Contribuye a un mejor sueño
- Reduce la presión arterial
- Conectarnos con el momento presente

Manteniendo la boca cerrada, inhala por la nariz lentamente contando hasta cuatro (4s)

Mantén el aire contando hasta siete (7s)

Expulsa el aire de forma pausada contando hasta ocho (8s)

Repetimos el ejercicio de una a tres veces

Recuerda que la práctica constante es la clave

#ViveModoUsil

USIL