

Mini-descansos

Pausas estratégicas durante el día para resetear tu mente y relajar el cuerpo

Relajación muscular

Tensa brazos, hombros o cuello durante unos segundos y suelta de golpe.

El suspiro fisiológico

Inspira fuerte por la nariz. Sin soltar, toma un poco más de aire y luego exhala despacio por la boca.

Llamada a la calma

Cierra los ojos y lleva la atención a la respiración unos segundos.

Imaginación guiada y relajación pasiva

Visualiza un lugar o situación que te resulte agradable, incorporando sonidos y sensaciones.

¿Sabías que...

78%

de los españoles experimenta estrés constante y un 13% no sabe cómo manejarlo?



Incorporar mini descansos estratégicos ayuda a “resetear” la mente y relajar el cuerpo, lo que puede contribuir a gestionar mejor el estrés percibido durante el día.