

RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA RELAJACIÓN

RESPIRA PROFUNDO
cada 2 minutos durante
media hora, bajará tu
frecuencia cardíaca y el
estrés



BAILA
durante media hora, tus
músculos se
fortalecerán y evitarás
que te duela el cuerpo



ESCRIBE
todo lo que se te venga
a la mente para limpiarla
y empezar de nuevo
con mucha actitud

CIERRA LOS OJOS
e imagina cosas
agradables, mejorará tu
estado de ánimo



**PINTA, TOCA ALGÚN INSTRUMENTO O HAZ
MANUALIDADES,** te hará más seguro de ti
mismo y más creativo en el trabajo



TODOS

SOMOS

CEGyTEC