



Dimensión:



Conoce T

“Técnicas saludables para el manejo del estrés”

Para reflexionar...

Cuando tienes un proyecto o una actividad que debes terminar pronto pero aún tienes mucho trabajo ¿qué sientes?, ¿experimentas tensión o ansiedad?
¿Qué haces cuando sientes estrés?

Para trabajar
con:
Uno mismo

Nuestro objetivo:

Conocer y aprender estrategias para el manejo de estrés.

Tiempo de
planeación:
5 min.

Condiciones y materiales deseables:

Acceso a Internet para descargar el artículo “Manejo del estrés”.

Duración
estimada:
15 min.

Paso a paso:

1. Lee el artículo “Manejo del estrés” de La Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos. Puedes descargarlo en la siguiente liga:
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001942.htm>
3. Mientras realizas la lectura, analiza:
 - ¿Cuáles de los malos hábitos para manejar el estrés usas con mayor frecuencia?
 - ¿Cuáles de los métodos saludables propuestos sigues con mayor frecuencia?
 - ¿Cuáles podrías comenzar a trabajar? Anótalos y tenlos en cuenta para las ocasiones en que sientas que el estrés te sobrepasa.

Habilidades
generales en
entrenamiento



Determinación

Para terminar...

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Habilidades
específicas en
entrenamiento

Manejo del
estrés

Esta actividad nos muestra técnicas para enfrentar situaciones de estrés. Si se sigue con regularidad las recomendaciones presentadas en el artículo, podrá realizar sus actividades diarias con mayor seguridad y bienestar.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
www.sems.gob.mx/construyet**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.