



Dimensión:



Conoce T

“Técnica de relajación”

**Para reflexionar...**

- ¿En qué circunstancias te has sentido tenso, nervioso o estresado?
- ¿Qué reacción tienes cuando estás estresado?
- ¿Conoces alguna técnica para manejar es estrés?, ¿la practicas?

Para trabajar  
con:  
Comunidad  
escolar**Nuestro objetivo:**

Conocer técnicas de relajación que permitan manejar el estrés.

Tiempo de  
planeación:  
10 min.**Condiciones y materiales deseables:**

La actividad puede realizarse en un entorno silencioso y que dé sensación de serenidad. Se recomienda tener música instrumental de relajación.

Duración  
estimada:  
5 a 10 min.**Paso a paso:**

1. Pedir a los participantes que adopten una postura cómoda, preferentemente sentados.
2. Dirigirse a los participantes con voz suave y calmada. Pedirles que, con los ojos cerrados, comiencen a relajar los músculos de las manos, los pies, las piernas, la cara, ojos, frentes, mandíbula, etc.
3. Pedirles que descansen sus manos sobre las piernas, mesa o descansabrazos.
4. A continuación, se les dice que inspiren lentamente por la nariz, inflando su pecho, y que al exhalar hagan en voz baja un sonido corto, por ejemplo *UANN*. La respiración debe ser pausada y rítmica.
5. Se les pide que se mantengan en silencio, respirando de esa forma. Si algún pensamiento viene a la mente, repitan *UANN* (o una palabra corta).
6. Al terminar, se pregunta a manera de reflexión:
  - ¿Cómo se sintieron al realizar el ejercicio?
  - ¿Qué diferencia sintieron al cambiar la forma de respirar?
  - ¿Qué otras cosas podrían hacer para reducir el estrés?

Habilidades  
generales en  
entrenamiento

Determinación

Habilidades  
específicas en  
entrenamientoManejo del  
estrés**Para terminar...***¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?*

Al practicar este ejercicio, descansamos de forma parecida a cuando dormimos, mejora nuestro rendimiento, nuestra sensación de bienestar y conseguimos más energía.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://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.