



Dimensión:



Conoce T

*“Contacta tu cuerpo y lleva un registro”***Para reflexionar...**

- ¿Te sientes continuamente abrumado o con ansiedad cuando las cosas salen de tu control?
- ¿En ocasiones sientes que no puedes manejar lo que te está sucediendo?

Para trabajar con:
Uno mismo/ estudiantes

Nuestro objetivo:

Reconocer las sensaciones que experimentamos en momentos de estrés y aprender una técnica que te permitan liberarlas.

Tiempo de planeación:
5 min.

Condiciones y materiales deseables:

Un espacio tranquilo y sin distractores.

Duración estimada:
10 min.

Paso a paso:

1. Cierra tus ojos e identifica en qué parte de tu cuerpo estás sintiendo tensión. Trata de maximizarla.
2. Ahora respira profundamente y en el momento en que exhales intenta relajar esa parte de tu cuerpo en la que sientas mayor tensión.
3. Sigue respirando y mientras sientes que esa parte de tu cuerpo se relaja; imagina que ese bienestar se extiende por el resto de tu cuerpo.
4. Continúa con la atención en tu respiración y exhalación, y en cada exhalación relaja otra parte de tu cuerpo, hasta que tengas una sensación de bienestar.
5. Trata de identificar qué parte de tu cuerpo se tensa cuando sientes estrés, ¿siempre es la misma? Se sugiere, llevar un registro o un diario de las emociones que deseas manejar, en el puedes describir cómo te sientes, qué pensamientos o circunstancias te detonan sentir esa emoción, a fin de que puedas prevenir y manejarla.
6. Apóyate también en una actividad física o algún deporte que te permita relajar tu cuerpo.

Habilidades generales en entrenamiento



Determinación

Habilidades específicas en entrenamiento



Manejo del estrés

Para terminar...

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

El manejo del estrés nos ayuda a mejorar nuestro funcionamiento y rendimiento. Éste se logra manejando nuestras emociones y pensamientos. Para esto es fundamental mantener una actitud positiva ante situaciones externas que no podemos controlar, como el tránsito, clima, etcétera.

¡No olvides que el ejercicio, la meditación o las técnicas de relajación pueden ayudarte a manejar el estrés!



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