



Dimensión:

“La respiración profunda”



Conoce T

**Para reflexionar...**

- ¿Siento presión constante para lograr algo?
- ¿Siento que debo estar perfectamente en control todo el tiempo?

Para trabajar  
con:  
Uno mismo**Nuestro objetivo:**

Revisar las situaciones que actualmente me generan estrés.  
Conocer y practicar técnicas que puedan ayudarme a tener un mejor manejo del estrés.

Tiempo de  
planeación:  
No se  
requiere**Condiciones y materiales deseables:**

Realiza la actividad en un espacio donde puedas sentarte cómodamente.

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

Utiliza esta técnica diariamente cuando sientas que el estrés se eleve o te esté costando trabajo concentrarte y sientas que no lograrás terminar todo lo que necesitas hacer ese día.

Habilidades  
generales en  
entrenamiento

Determinación

1. Siéntate o acuéstate en una posición cómoda.
2. Coloca una mano sobre el abdomen, justo debajo de las costillas y la otra mano sobre el pecho.
3. Respira hondo por la nariz y deja que el abdomen te empuje la mano. El pecho no debería moverse.
4. Sostén el aire unos segundos.
5. Exhala por la nariz lentamente. Siente cómo se hunde la mano sobre tu abdomen, utilízala para expulsar todo el aire.
6. Realiza este ejercicio de respiración entre tres y diez veces.
7. Reconoce qué sensaciones experimentas al final del ejercicio.

Habilidades  
específicas en  
entrenamientoManejo del  
estrés

**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.



Dimensión:



Conoce T

Para trabajar con:  
*Uno mismo*

Tiempo de planeación:  
*No se requiere*

Duración estimada:  
*5 min.*

Habilidades generales en entrenamiento



Determinación

Habilidades específicas en entrenamiento



Manejo del estrés

### “La respiración profunda”

#### **Para terminar...**

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

La forma en que respiramos afecta todo el cuerpo, pues a partir del intercambio de oxígeno por dióxido de carbono es que podemos mantenernos vivos. Sin embargo, en muchas ocasiones no sabemos cómo respirar. Si somos conscientes de nuestra respiración, podríamos notar que hay momentos en el día en que casi no respiramos, es mínimo el aire que entra y sale de nuestros pulmones.

Aprender a respirar es un buen paso no sólo para tener un mejor manejo del estrés, sino también para tener un mayor rendimiento en todas las actividades que hacemos: físicas, intelectuales y emocionales.

Aquí hay algunas ligas que pueden ayudarte con otras técnicas para manejar el estrés:

- <http://www.uwhealth.org/spanishhealth/topic/actionset/manejo-del-estr%C3%A9s-ejercicios-de-respiraci%C3%B3n-para-relajaci%C3%B3n/uz2255.html>
- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001942.htm>



**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.