TECNICAS PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS

EQUIPO DE CONVIVENCIA ESCOLAR

¿ QUÉ ES EL ESTRÉS ?

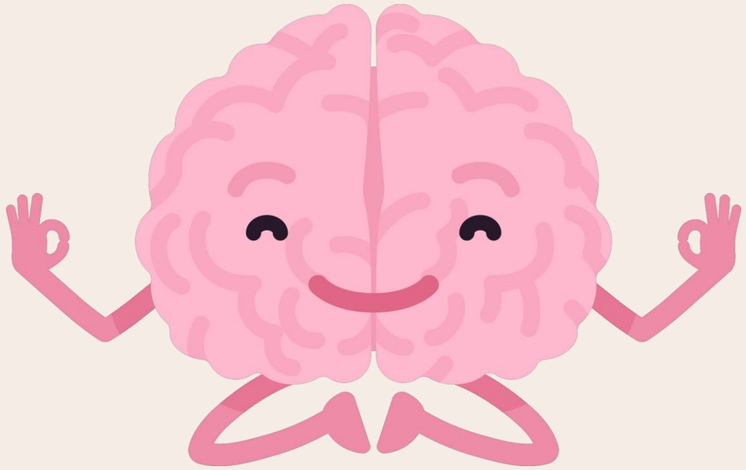
Estado de cansancio mental provocado por la exigencia de un rendimiento muy superior al normal; suele provocar diversos trastornos físicos y mentales.

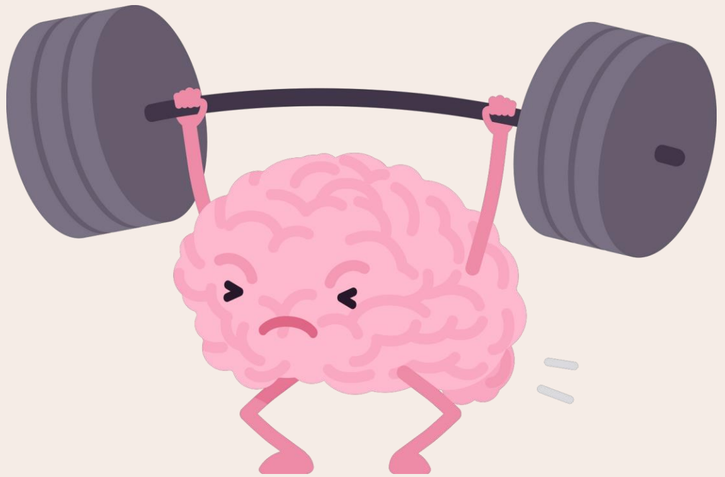
CONSEJOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS

- Prioricen sus tareas, ordénense
- Sean conscientes de sus límites
- Pidan ayuda si sienten que no pueden

Estrategias para manejar el estrés

- Hacer ejercicio con frecuencia y aplicar técnicas de relajación
- Pasar tiempo al aire libre
- Programen actividades sociales
- Aliméntense bien
- Dormir bien
- Hagan cosas que le gusten





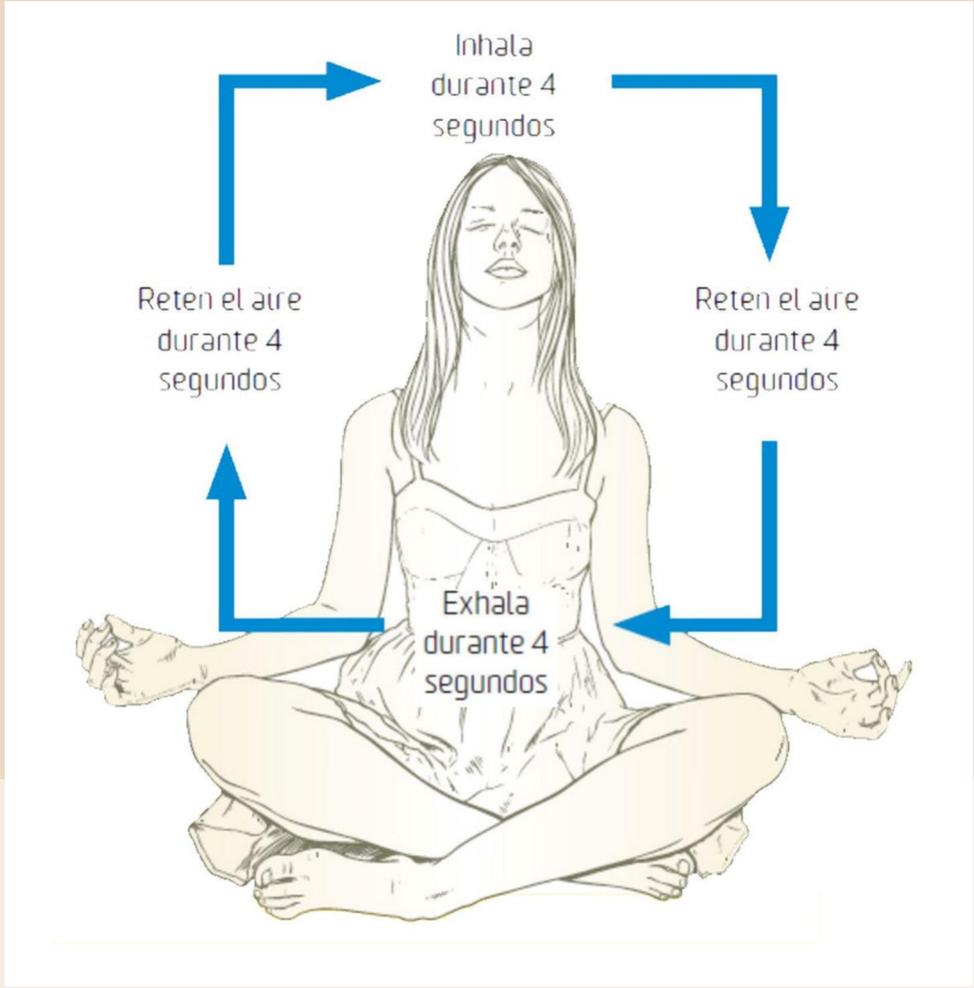
RESPIRACIÓN 4-7-8

2 veces al día, hasta que sientan que hace efecto

ESTA RESPIRACIÓN ADEMAS DE AYUDAR A HACER FRENTE AL ESTRÉS, TAMBIEN NOS AYUDA A DORMIR

RESPIRACIÓN CUADRADA

No hay cantidad, hasta que sientan que haga efecto



RESPIRACIÓN CUADRADA

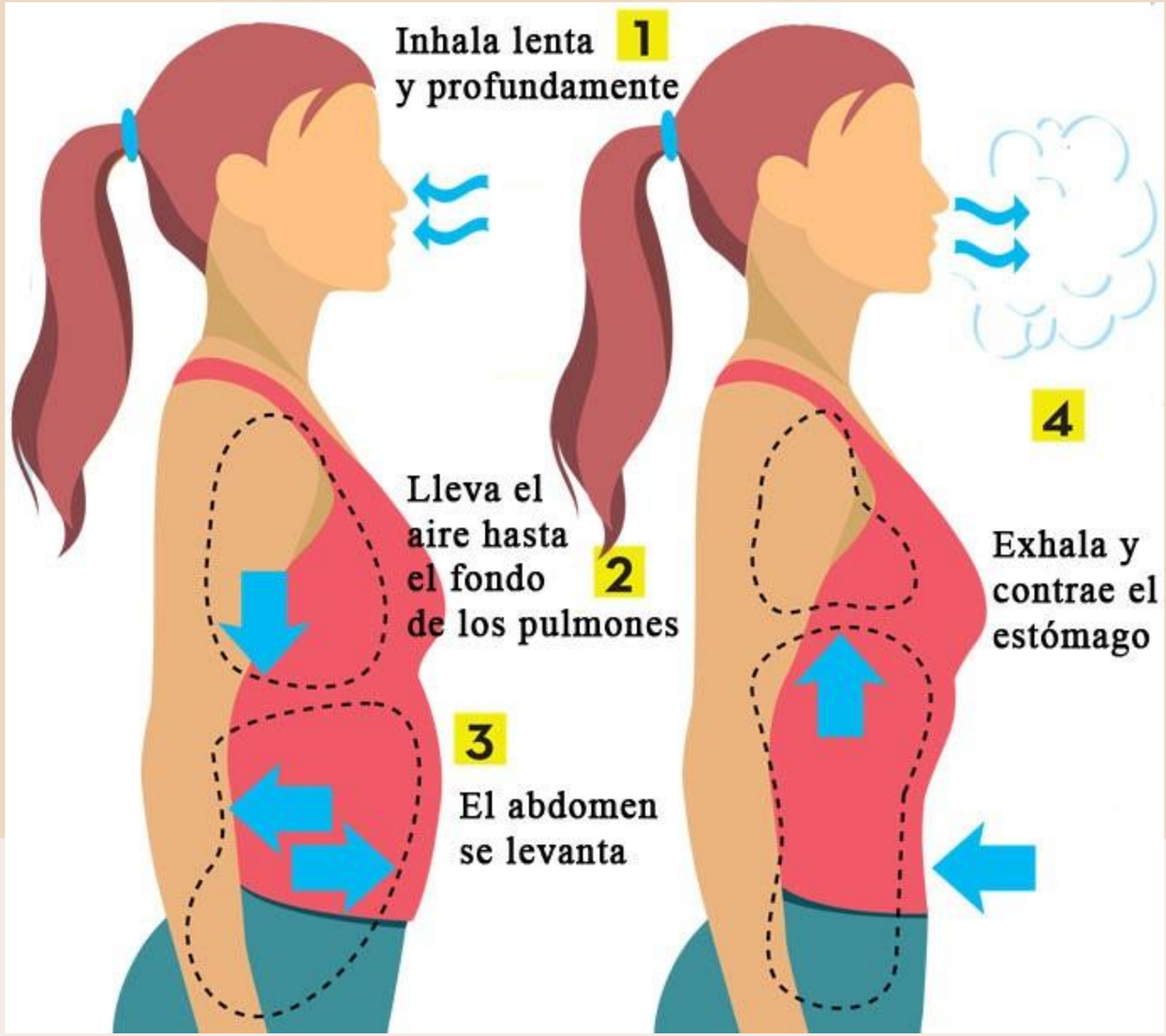
No hay cantidad, hasta que sientan que haga efecto

RESPIRACIÓN ESTRELLA DE LA CALMA

2 repeticiones, cada vez que la necesites

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

10 repeticiones, o hasta que se sientan mejor



RESPIRACIÓN DE FUEGO

Entre 5-15 minutos, pero varía

ADVERTENCIA:

NO REALIZAR SI ESTAS:

- EMBARAZADA
- PERIODO MENSTRUAL
- PRESIÓN ALTA
- PROBLEMAS AL CORAZÓN
- EPILEPSIA
- PROBLEMAS GÁSTRICOS