



Abejas en Autocuidado: Educación Emocional

¿Sabías que?

Dentro de la inteligencia emocional, en uno de sus pilares se encuentra el “autocontrol”, mismo que podemos fomentar y desarrollar los seres humanos ante situaciones de estrés.

Objetivo

Dar a conocer una técnica de respiración para regular las emociones y la ansiedad ante situaciones de tensión.



APLICADO A:

Cada integrante de la comunidad universitaria.



Respiración Diafragmática

Paso 1

Colocar una mano sobre el abdomen y la otra en el pecho.

Paso 2

Inhalar por la nariz sacando el diafragma y reteniendo el aire por 4 segundos.

Paso 3

Expulsar el aire por la boca de una manera tranquila y controlada.



¿Cuándo aplica?

Puedes utilizarla al momento de sentir preocupación, ansiedad, nervio y frustración ante un examen, una exposición, hacer preguntas al profesor o ante interacciones sociales

