

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DE ESTRÉS

ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA
CAMPUS CELAYA-SALVATIERRA

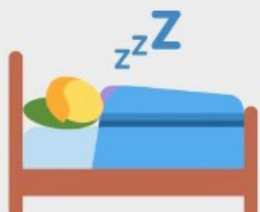


Dirección de
Desarrollo Estudiantil



UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO

MÉTODO 4 7 8



TIP:

No se refiere a segundos,
basta con contar.

1 Exhala el aire que tienes en los pulmones.

2 Coloca la lengua en el paladar justo detrás de tus dientes.



3 Inhala por la nariz durante 4 tiempos.

4 Mantén el aire en tus pulmones durante 7 tiempos.

5 Separa la lengua y exhala el aire por la boca durante 8 tiempos (trata de que se escuche como sale el aire).

Implementa este ejercicio al menos dos veces al día, haciendo cuatro ciclos..

6 Repite desde el paso 2.



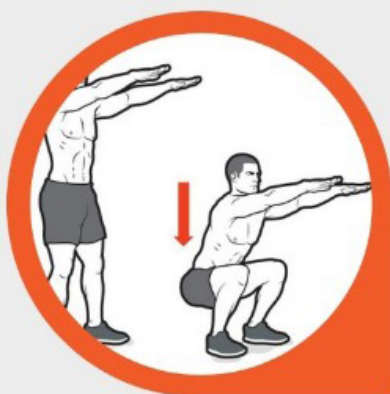
Dirección de
Desarrollo Estudiantil



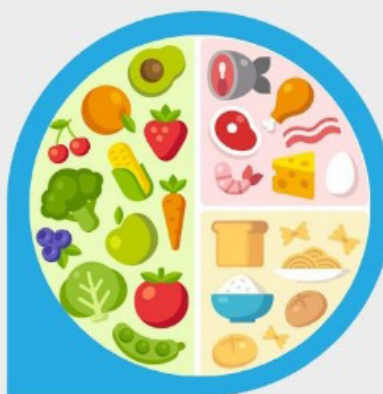
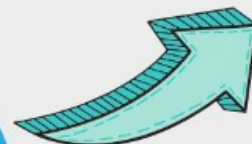
UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO

ACTIVIDADES QUE REDUCEN Y PREVIENEN EL ESTRÉS

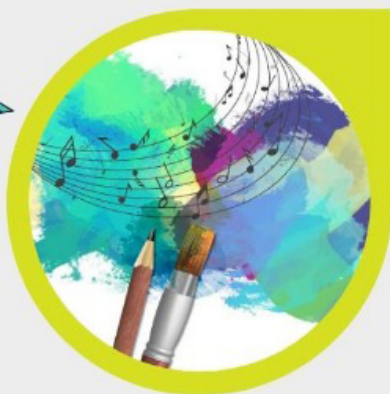
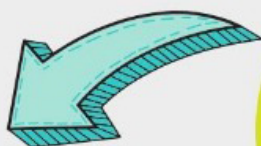
Realizar ejercicio



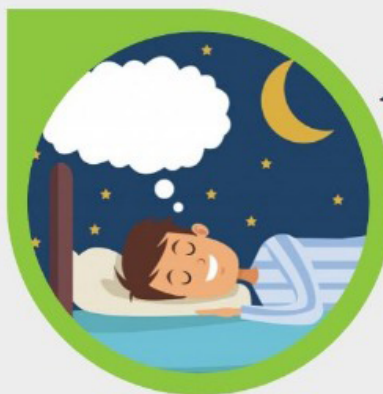
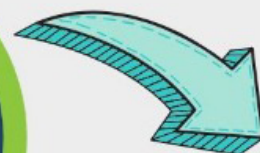
Seguir una dieta
equilibrada



Arteterapia:
Elaborar
diversas obras
como pinturas,
colorear
mandalas,
escultura, etc.



Dormir el tiempo
necesario para
descansar.



Dirección de
Desarrollo Estudiantil



UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA



TIP:

Para saber si estás respirando correctamente puedes colocar una de tus manos en el pecho y otra en el abdomen, la mano que debe moverse al respirar es la segunda.



Dirección de
Desarrollo Estudiantil