

Tres técnicas para RELAJARSE y MEDITAR en época de finales

#ComunidadSaludable



UNAM
La Universidad
de la Nación

DGACO
Dirección General de
Atención a la Comunidad



Comunidad UNAM
www.dgaco.unam.mx

Ejercicio 1

#ComunidadSaludable



1. Respira profundo y mantén el aire dentro de ti por tres segundos.
2. Exhala y mientras lo haces relaja tu cuerpo.
3. Repite este ciclo dos veces.

Referencias:

www.st-andrews.ac.uk/students/advice/personal/managingexamstress/
www.nottingham.ac.uk/currentstudents/healthy/managing-exam-stress.aspx
www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico
www2.le.ac.uk/offices/ld/resources/study/exam-stress
www.unamglobal.unam.mx/?p=36246



UNAM
La Universidad
de la Nación

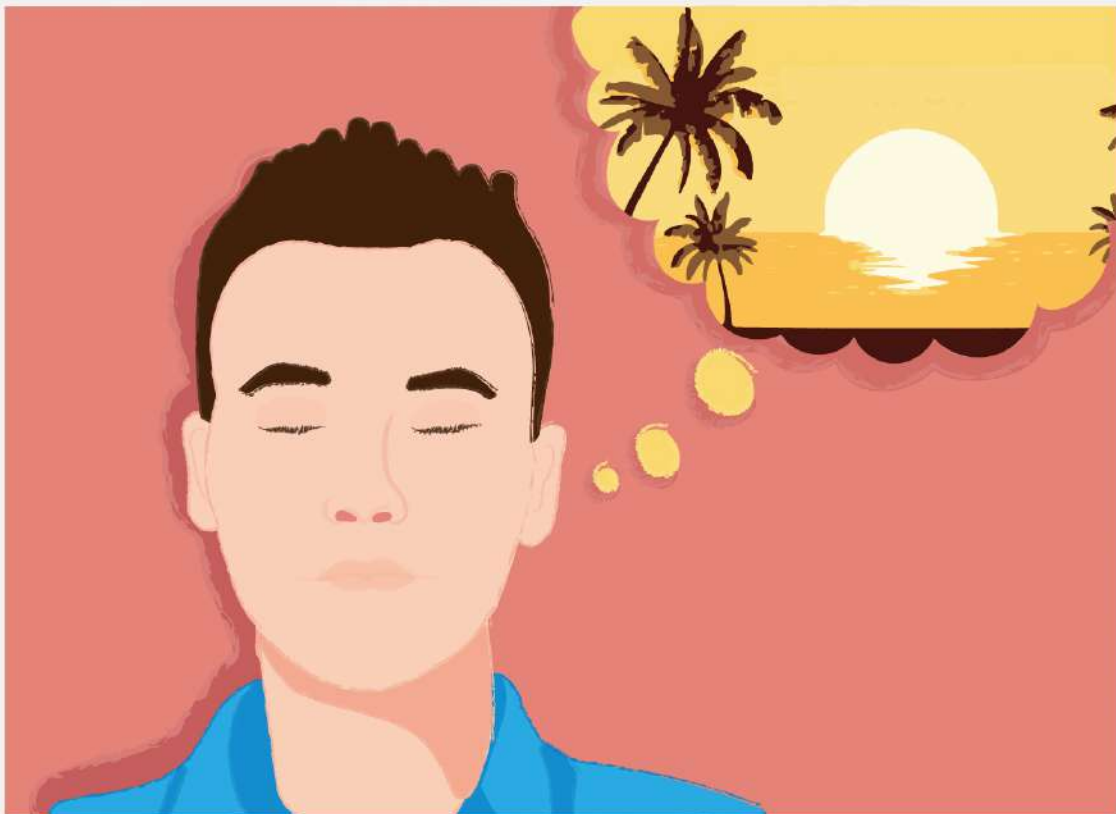
DGACO
Dirección General de
Atención a la Comunidad



Comunidad UNAM
www.dgaco.unam.mx

Ejercicio 2

#ComunidadSaludable



1. Cierra los ojos.
2. Imagina un lugar relajante, tranquilo y seguro.
3. Quédate en ese lugar de 15 a 30 segundos.
4. Inhala y exhala profundamente.
5. Repítelo cada que necesites una pausa para relajarte.

Referencias:

www.st-andrews.ac.uk/students/advice/personal/managingexamstress/
www.nottingham.ac.uk/currentstudents/healthyu/managing-exam-stress.aspx
www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico
www2.le.ac.uk/offices/ld/resources/study/exam-stress
www.unamglobal.unam.mx/?p=36246



UNAM
La Universidad
de la Nación

DGACO
Dirección General de
Atención a la Comunidad



Comunidad UNAM
www.dgaco.unam.mx

Ejercicio 3

#ComunidadSaludable



1. Elige una región de tu cuerpo y contrae los músculos de esa zona.
2. Cierra los ojos.
3. Inhala profundamente y mantén la respiración durante cinco segundos.
4. Exhala y suéltate.
5. Pon atención a cómo la tensión se va de tu cuerpo mientras lo haces.

Referencias:

www.st-andrews.ac.uk/students/advise/personal/managingexamstress/
www.nottingham.ac.uk/currentstudents/healthyu/managing-exam-stress.aspx
www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico
www2.le.ac.uk/offices/ld/resources/study/exam-stress
www.unamglobal.unam.mx/?p=36246



UNAM
La Universidad
de la Nación

DGACO
Dirección General de
Atención a la Comunidad



Comunidad UNAM
www.dgaco.unam.mx