

Secundaria

CÓMO AFRONTAR LOS MIEDOS

B. ACTIVIDADES PARA ADQUIRIR ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS PARA AFRONTAR Y CONTROLAR LOS MIEDOS

Objetivos: Identificación de respuestas emocionales y estrategias para su autorregulación.

ACTIVIDAD 1: “Respiración”

OBJETIVO

Hacer consciente que el control de la respiración facilita el autocontrol.

DESARROLLO

- Tomamos aire por la nariz muy lentamente, con el fin de que se purifique y caliente, dejando que entre por nuestros pulmones hasta el abdomen aportando gran cantidad de oxígeno.
- Observamos nuestra barriga y veremos cómo poco a poco se va convirtiendo en un globo.
- Dejamos salir el aire poco a poco hasta que se desinflen totalmente.
- Si lo hacemos desde una posición acostados en el suelo podemos poner sobre el abdomen un folio u objeto que no pese, para que puedan notar como se mueve con la respiración.