

Secundaria

CÓMO AFRONTAR EL NERVIOSISMO

BLOQUE 1

ACTIVIDADES DIRIGIDAS A CONTROLAR LA AUTORREGULACIÓN

Aprender a gestionar la propia vida emocional como factor decisivo de socialización y un proceso que tiene su origen en la primera infancia.

Las técnicas más adecuadas en educación infantil son la respiración, la relajación y el masaje.

ACTIVIDAD 1: “Nos convertimos en globos”

OBJETIVO

Aprender a llevar el aire hasta el abdomen. 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. Luego vamos dejando salir el aire poco a poco hasta que se desinfe 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.

MATERIALES Y RECURSOS

No se precisan recursos adicionales.

TIEMPO

10 minutos.