

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 2: “Actividad de Relajación”

OBJETIVO

Bajar la actividad del sistema nervioso de forma voluntaria. Esta actividad presenta múltiples beneficios como son: ayudar a superar el estrés y evitar bloqueos, potenciar la creatividad, mejorar la concentración y el autocontrol.

DESARROLLO

Se explica a los niños/as que lo que vamos a hacer nos servirá para relajarnos cuando nos sintamos nerviosos, con miedo o enfadados. Se proponen dos alternativas:

1. Somos pececitos en el mar: Cada cual busca una postura cómoda, sentados y apoyados sobre la mesa o tumbados en la alfombra. Cerramos los ojos y nos imaginamos que somos pececitos en el mar y nos vamos dejando mecer por las olas y corrientes marinas muy lentamente. El agua es muy azul y está calentita. Disfrutamos con esta sensación de sentirnos mecidos en el mar.
2. La carrera de la tortuga: Imaginamos que somos tortugas y nos invitan a realizar una carrera. Como somos tortugas tenemos que ir muy despacito, viendo todo lo que ocurre a nuestro alrededor como si fuésemos a cámara lenta. No importa quien llegue el primero, no hay meta ni premios, solo disfrutamos de la sensación de ir muy despacito sobre la hierba.

MATERIALES Y RECURSOS

No se precisan recursos adicionales

TIEMPO

10 minutos.