

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 3: “El Masaje”

Advertencia: Este tipo de actividad se realizará, con las medidas de higiene y seguridad adecuadas, siempre que las instrucciones sanitarias lo permitan.

OBJETIVO

Adquirir estrategias de regulación emocional y diferenciar las respuestas emocionales que nos hacen sentir bien o mal.

DESARROLLO

- Mostramos a los niños los distintos movimientos que proponemos, eligiendo a algún niño/a de modelo.
- Los niños/as se sitúan sentados en círculo y forman un tren donde cada uno ve la espalda de otro niño. Todos siguen la instrucción del maestro: “Mueve tus manos en la espalda del compañero como si fuesen:
 1. Hormigas
 2. Las garras de un León
 3. Picotazos de mosquitos...
- De forma suave imitarán con sus manos los movimientos de estos animales en la espalda del compañero/a, al tiempo que suena una música relajante. Después se les pide a los niños que verbalicen lo que les ha gustado más y lo que les hace sentir bien.

TIEMPO

10 minutos. Es recomendable realizarla al iniciar el día, en la vuelta a clase tras el recreo o antes de irse a casa, para salir tranquilos.

MATERIALES Y RECURSOS

- Vídeo Relajación en la Selva:
https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=fQ3vgyjv7fk&feature=emb_logo
- Vídeo Rompo un huevo en tu cabeza:
https://www.youtube.com/watch?v=ZD2PQACKOEg&feature=emb_logo