

Secundaria

CÓMO AFRONTAR EL NERVIOSISMO

BLOQUE 3

ACTIVIDADES DE RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN PROGRESIVA Y VISUALIZACIÓN POSITIVA

ACTIVIDAD 1: “Relajación progresiva”

DESARROLLO

- Podemos colocarnos sentados con la cabeza encima de la mesa sobre un cojín o tumbados en el suelo, cerramos los ojos, realizamos varias inspiraciones por la nariz, centramos la atención en nuestros pies y vamos a mandar un mensaje con el pensamiento para que se relaje, vamos a sentir ahora nuestras piernas... muslos, y vamos a pensar que estén muy relajados.
- Ponemos atención a los glúteos y sentimos que están muy relajados, vamos subiendo hacia la espalda que siento cada vez que está más relajada, el pecho también. Noto como cada vez mi respiración se hace más pausada y tranquila, nos centramos en los hombros, brazos... manos y los sentimos relajados.
- Ahora centramos nuestra atención en el cuello y vamos a procurar dejarlo más
- A continuación visualizamos nuestra cara, ojos, nariz, boca procurando que no hay a ninguna parte en tensión, mandíbula, lengua... Ahora, mi cuerpo se encuentra relajado y tranquilo... me siento muy muy bien.