

Secundaria

CÓMO AFRONTAR EL NERVIOSISMO

BLOQUE 3

ACTIVIDADES DE RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN PROGRESIVA Y VISUALIZACIÓN POSITIVA

ACTIVIDAD 2: “Luz cálida”

DESARROLLO

- Nos sentamos buscando una postura donde nos sintamos cómodos y cerramos los ojos.
- Nos imaginamos que justo encima de nuestra cabeza hay una luz muy potente de color blanco, siento su calidez y noto como penetra en mi cabeza haciendo que vayamos relajando cada parte que va tocando. me siento muy tranquilo y relajado.
- Esa luz va bajando por mi cuello... pecho... manos y me voy sintiendo más y más relajado.
- Baja por mi pecho, barriga, muslos, piernas pies y cada vez nos sentimos más tranquilos y relajados. Podemos permanecer así unos minutos y poner una música relajante de fondo.
- Les pedimos que tomen conciencia de su cuerpo, de sus sensaciones y les invitamos a mover el cuerpo como si acabasen de levantarse, estirando brazos y piernas incluso bostezando.
- Podemos repartir un folio y que dibujen las sensaciones que han tenido.