

# Secundaria

## CÓMO AFRONTAR EL NERVIOSISMO

### BLOQUE 3

#### ACTIVIDADES DE RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN PROGRESIVA Y VISUALIZACIÓN POSITIVA

#### ACTIVIDAD 3: “El globo”

##### DESARROLLO

- Cerramos los ojos y en una postura cómoda nos imaginamos que tenemos un globo, vamos a inflarlo y cada golpe de aire que damos, vamos a imaginar que metemos también aquellas cosas que no me hacen sentir bien, formas de comportarme que no me llevan al bienestar, formas de actuar que no me gustan, miedos, todo lo que no me hace sentir bien lo meto en ese globo.
- Camino con ese globo hacia un bosque... busco un lugar en el centro que está llano y despejado, suelto el globo que se eleva hasta el cielo... despacio... me libero de él.
- Lo sigo con la mirada sintiéndome muy relajado... sin ataduras... ligero y libre.
- Entonces veo que el globo explota y miles de partículas empiezan a descender. Cuando caen sobre el bosque y sobre mí, me doy cuenta de que son pétalos de flores de distintos colores.
- Al llegar a la tierra cada uno de esos pétalos se convierten en una flor. En unos segundos el bosque se ha convertido en un bello jardín de flores de distintos colores. Disfruta con esa sensación.
- Cuando abrimos los ojos expresamos cómo nos hemos sentido, qué sensaciones nos han llegado, como ha sido la vivencia de cada uno. Siempre con mucho respeto y si forzar ninguna situación.
- También podemos dibujar la experiencia.