

Regulando emociones.

Introducción

Existen diferentes metodologías para regular emociones; algunas de ellas son la relajación o la visualización.

Objetivos

Buscar una estrategia para regular emociones y para relajar.

Metodología

Individualmente Cada estudiante se sentará en su silla, sin cruzar las piernas y poniendo la manos sobre las rodillas, y cerrará los ojos.

Sugerencia: pondremos una música relajante y el profesor/a leerá poco a poco el ejercicio de visualización.

RELAJACIÓN-VISUALIZACIÓN: El bosque y el mar

INSTRUCCIONES: “A partir de este momento, céntrate en tu respiración, pero no la cambies, simplemente analízala. Observa tu respiración, como recorre el aire y mantenla... date cuenta de que tomar aire no te exige trabajo... date cuenta de que tomas aire y te relajas. Poco a poco te vas a imaginar algunos objetos y colores. Te vas imaginando un campo verde... el verde que más te gusta... es un campo muy extenso y al fondo del mismo hay un bosque... ves hierba, árboles y plantas verdes... se ve el reflejo del sol en las hojas y el verde que se observa es muy relajante... es muy bonito y disfrutas de la tranquilidad... respiras aire limpio, el oxígeno de los árboles entra en tus pulmones... vas caminando y miras tus pies, descalzos, pisando el pasto suave y fresco...

Estas tumbado/a en el campo rodeado de hierba... respiras aire limpio... es muy relajante... cada vez te sientes más relajado/a... cada vez que inspiras te relajas más... oyes el sonido del viento a través de las hojas y te relajas... sientes la respiración...

Observa tu respiración... sin modificarla, fíjate el recorrido que hace dentro del cuerpo... no te exige ningún esfuerzo...

Ahora visualiza una playa, arena fina y una playa magnífica... te gusta mucho la playa... el mar es azul y tranquilo, hay unas pequeñas olas que llegan a la orilla...

Visualizas la playa... arena blanca... caliente... te tumbas sobre la arena ... sientes el calor de la arena en tu piel... el calor de la arena entra en tu espalda... es muy relajante... muy agradable... mar azul... cielo azul sin nubes... el sol te da en los brazos... los brazos cada vez te pesan más... te vas relajando más y más... poco a poco oigo el sonido de las olas... estás bajo el cielo azul... relajado/a... tomas conciencia de tu cuerpo... estás muy relajado/a...

Para terminar, empieza a contar poco a poco...1...2...3... Abres las manos poco a poco y las cierras... toma aire más profundamente... abre los ojos... toma conciencia de la relajación tras esta actividad.”

Con todo el grupo Hablaremos de lo que hemos sentido entre todos y todas. Reflexionaremos sobre la utilidad de esta técnica de relajación: ¿Cuándo podemos utilizar esta técnica? ¿En qué puede ayudarnos?..

Orientaciones

Cuando trabajemos en grupo, es necesario mantener la tranquilidad. Para ello, es preciso que el profesor o profesora mida su tono de voz y también tener en cuenta algunos otros aspectos, como la intensidad de la luz de la clase. El ejercicio debería hacerse en un espacio amplio,

Sugerencia: se puede hacer en otros espacios fuera del aula utilizando utilizando colchonetas.