

Nombre:

Curso:

Fecha:

Manejo de la ansiedad

Objetivo:

Dar estrategias sencillas y cotidianas para el manejo de la ansiedad.

Materiales:

- Ninguno, únicamente un espacio amplio, preferiblemente con colchonetas.

Instrucciones:

1. Se les pide a los estudiantes estar en una posición cómoda, puede ser sentados o acostados sin cruzar las piernas ni los brazos.
2. La instrucción es la siguiente: van a hacer fuerza con todos los músculos del cuerpo, tensionándolos fuertemente mientras cuentan hasta 10, luego van a relajar los músculos dejando de hacer fuerza.
3. Pueden ir variando el ejercicio, de manera que en una oportunidad primero relajen cierto grupo de músculos y luego otros para aumentar la conciencia corporal durante la relajación.
4. Luego pídeles inhalar durante un conteo de cinco, retener el aire durante otro conteo de cinco, y exhalar durante otro conteo de cinco. Para facilitar éste conteo puede realizar la guía sugerida donde los estudiantes retiñen las líneas de un pentágono sobre una hoja blanca con color azul claro o celeste siguiendo la indicación anterior, es decir: retiñendo la primera línea inhalan, la segunda inhalan, la tercera inhalan, la cuarta inhalan, la quinta inhalan.

Nuevamente, primera línea, retienen, segunda retienen, tercera retienen, cuarta retienen, quinta retienen. Por tercera vez retiñen, primera exhalan, segunda exhalan, tercera exhalan, cuarta exhalan, quinta exhalan. Y comienza de nuevo.



