



DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

CURSO 19/20

ACTIVIDADES DEPARTAMENTO ORIENTACIÓN

Hola chic@s

Dado que seguimos en esta situación de confinamiento, os voy a seguir proponiendo actividades para esta nueva semana que comenzamos hoy, después de unos días de vacaciones que espero que hayáis disfrutado a pesar de las circunstancias.

Como semanas anteriores os propongo:

- Un ejercicio de **respiración**.
- Un ejercicio de **visualización**.
- Un ejercicio para **valorar el silencio**.
- Un ejercicio de **control de la ira**.
- **#YoEnCasita**: Con este hashtag te propongo varios mini-ejercicios diarios.



La respiración completa

Respirar bien es fundamental, y no siempre lo hacemos correctamente. Respirar solo a través del pecho implica usar únicamente los lóbulos superiores de los pulmones; ello es ineficiente, así no aprovechamos al máximo nuestra capacidad pulmonar, y como resultado se transfiere menos oxígeno a los pulmones y se produce una entrega de nutrientes más pobre al cuerpo.

Para comprobar cómo respiras ahora mismo, siéntate confortablemente y respira como sueles hacerlo. Pon la mano derecha sobre el pecho y la mano izquierda sobre el estómago.

Respira. ¿Qué mano se levanta más? Si tu mano derecha sube más, respiras con tu pecho; si por el contrario tu mano izquierda sube más, respiras con el estómago. Para una respiración correcta, debería levantarse más la mano que tienes sobre el estómago, a medida que tu diafragma se expande. Practica esta respiración varias veces. Vuelve a hacerlo a lo largo del día, conscientemente, acostumbrándote a la sensación de esta respiración «completa».





Una imagen para desconectar

Visualizar o imaginar algo relajante te puede ayudar a desconectar porque relaja los músculos y porque te ayuda a dejar de pensar en cosas que te preocupan.

La visualización se ha considerado tradicionalmente una herramienta potente en numerosas culturas, desde los indios navajos hasta los antiguos egipcios y griegos, entre ellos Aristóteles e Hipócrates, que pensaban que las imágenes negativas pueden causar enfermedades y las positivas ayudar a curar.

En cualquier caso, las imágenes son el idioma que la mente usa para comunicarse con el cuerpo. La mente todo lo procesa con imágenes: nuestros recuerdos se almacenan en la memoria como imágenes, no necesariamente visuales, sino también sonidos, sensaciones... Piensa, por ejemplo, en que tienes en la mano un limón fresco y jugoso.

Tal vez puedes sentir ahora mismo su textura, el color amarillo brillante de su piel.

Pártelo por la mitad con un cuchillo. El jugo salta y todo huele a limón. Ahora dale un mordisco, chúpalo y saborea el sabor amargo mientras el jugo te llena la boca...

¿Cómo ha reaccionado tu cuerpo ante esa visualización? ¿Sientes quizá más saliva en la boca? Esa es la prueba de que las visualizaciones tienen consecuencias y nos pueden ayudar en determinados momentos.

¡Aprovecha el poder de las imágenes para desconectar y relajarte!

LA RUTINA:

Ponte ropa cómoda. Siéntate o tumbate. Baja las luces. Cierra los ojos. Respira lentamente.

Imagina que estás frente a unas escaleras. Mira cada escalón, sintiendo cómo te vas relajando poco a poco...

Cuando te sientas relajado, imagina un paisaje o lugar que te guste, una playa, la montaña o una reunión con amigos... Baja las escaleras y llega a ese lugar.

Intenta usar la misma escena o paisaje cada vez que quieras relajarte con esta técnica. Disfruta de las sensaciones placenteras que te produce.

Cuando termines tu sesión, respira hondo una pocas veces e imagina que subes la escalera para regresar a tu día a día. Abre los ojos, estírate... ¡y sigue con tus actividades!



DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

CURSO 19/20

ACTIVIDADES DEPARTAMENTO ORIENTACIÓN

LA ISLA DEL SILENCIO

¿Qué ruidos te rodean? ¿Cuándo disfrutas del silencio? Con la rutina de hoy, aprenderás a regalarte pequeñas islas de silencio. Planifica tu isla de silencio, o bien improvísala a lo largo del día en medio de tus actividades y del ajetreo diario.

Durante el tiempo que quieras dedicarte a tu isla de silencio, aunque sean solo cinco minutos, apaga el teléfono y no hables con nadie. Escucha y disfruta del silencio.



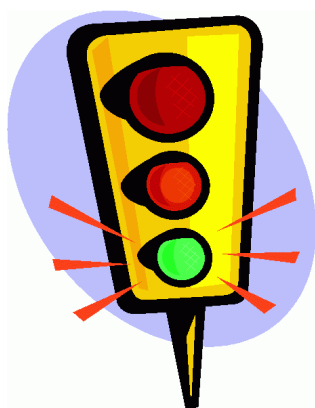


El semáforo

Para calmar la ira, prueba esta excelente y clásica estrategia.

Cuando empieces a sentir que te enfadas, imagina que estás frente a un semáforo. Se enciende la luz roja. Esta luz te recuerda que debes DETENERTE, respirar, hacer una pausa, alejarte y reflexionar sobre la situación. Mientras lo haces, mira cómo la luz naranja parpadea, indicando que estás decidiendo cómo actuar.

Cuando se encienda la luz verde, tu mente te está diciendo que puedes avanzar con cuidado y serenidad





DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

CURSO 19/20

ACTIVIDADES DEPARTAMENTO ORIENTACIÓN

#YoEnCasita

1. Llenar la bañera de espuma.
2. Hacer noche de pijama con tus compañeros de cuarentena.
3. Inventarte una canción.
4. Hacerte smoothies saludables.
5. Pasar tus fotos del móvil al ordenador.
6. Hablar con alguien que hace mucho que no tienes contacto.
7. Ordenar tu armario.