



**DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN**

**CURSO 19/20**

**ACTIVIDADES DEPARTAMENTO ORIENTACIÓN**

Llevamos ya varias semanas ante una situación difícil que hace que todos en algún momento nos sintamos preocupados, tristes, ansiosos, etc.

Por eso desde el Departamento de orientación queremos ayudaros a gestionar todas estas emociones que podemos sentir, y cómo ya hemos visto en clase, se trata de aceptarlas como parte del proceso y del momento que estamos pasando, pero yo quiero ayudarte a que las gestiones de forma más positiva.

Por ello te propongo lo siguiente:

- Ejercicio de Respiración: Lo hemos hecho en nuestras sesiones de Mindfulness y ahora te lo vuelvo a recordar.
- Tarro de pensamientos positivos
- Ejercicios diarios

A lo largo de estos días si necesitas que te ayude sabes que puedes contactar conmigo a través del correo electrónico:

**[Laura.navas@colegiosma.com](mailto:Laura.navas@colegiosma.com)**



## *RESPIRA*

Busca un lugar donde estés cómodo. Siéntate con la espalda apoyada y recta. Los pies apoyados en el suelo. Las manos apoyadas en tus muslos o sobre la mesa, como hacemos en clase. Cierra los ojos. Pon el cronómetro de tu móvil durante 3 minutos. Durante esos minutos te centrarás en tu respiración.

Toma aire por la nariz contando 1.....2.....3.....4.....

Retén el aire durante 1.....2.....

Expulsa el aire en 1.....2.....3.....4.....5.....6.....

Deberás notar que es la parte inferior de tu abdomen la que sube y baja al respirar. Puedes apoyar tus manos en tu abdomen tocándose la punta de los dedos. Notarás como cuando tomas aire se separan y como cuando lo expulsas se vuelven a juntar. Céntrate en llevar el ritmo de la respiración contando. Cuando suene la alarma de tu móvil, vuelve a tu respiración normal y ve abriendo poco a poco los ojos ¿Cómo te sientes? Utiliza esta técnica de la respiración cuando quieras recuperar la tranquilidad, en cualquier momento.



## *TARRO DE PENSAMIENTOS POSITIVOS*

En estos momentos de confinamiento todos estamos un poco agobiados, tristes, preocupados...

Por eso te propongo lo siguiente: ¡Vamos a hacer un tarro cargado de pensamientos positivos!

Seguramente que en cualquier rincón de tu casa tienes un bote vacío.

Búscalos. Si es transparente mejor.

Pon el tarro en un lugar visible, como por ejemplo en la mesilla de tu habitación.

Te propongo, que escribas en un papel mensajes positivos, frases motivadoras, buenos deseos, y los introduzcas en este tarro.

Por ejemplo:

“todo pasará” “puedo lograrlo”, “siempre sale el sol”, Etc.

Decoraréis el frasco con una etiqueta con el nombre del “producto” (ej. Alegrón), sus ingredientes (ej. Amor, cariño, confianza...) y fecha de caducidad (ej. Solo si estás preparada)

Y cuando hayas tenido un mal día, estén tristes, estresados....abrirán el tarro y al azar extraerán una frase.





DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

CURSO 19/20

ACTIVIDADES DEPARTAMENTO ORIENTACIÓN

## *EJERCICIOS DIARIOS*

### **POSTURAS QUE HABLAN**

Durante el día de hoy, hazte consciente de tu postura, observa en algún momento del día cual adopta tu cuerpo.

Observa sin mirar, cómo están tus manos, tus brazos, tu cara... Reconoce si cada postura observada refleja alguna emoción interna. Tan solo reconoce y observa.

### **LAS TRES "ESES"**

En el día de hoy, busca cinco minutos para sentarte con la espalda recta y las piernas paralelas. Tras varias respiraciones conscientes y con ojos entornados, regálate las 3 "eses".

"Suelta": Recorre tu cuerpo, soltando cualquier tensión y sintiendo.

"Sonríe": Haz sonreír a tu cuerpo ya tus órganos, tal y como lo hace tu cara.

"Siente": Reconoce cambios y sensaciones interiores tras la sonrisa de todas tus células.