



DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

CURSO 19/20

ACTIVIDADES DEPARTAMENTO ORIENTACIÓN

Hola chic@s

Como semanas anteriores os propongo:

- Un ejercicio de **relajación**.
- Un ejercicio de **visualización**.
- Un ejercicio para **hacer un cambio en tu vida**.
- **#YoEnCasita**: Con este hashtag te propongo varios mini-ejercicios diarios.



La relajación progresiva

La relajación progresiva es una técnica que nos invita a ser conscientes de la diferencia que hay entre nuestros músculos cuando están tensos, y cuando están relajados. ¿Cómo?

Vamos a tensar nuestros músculos y relajarlos por turnos. Estírate en la cama o en el sofá. Empieza por tu cara, tensando firmemente tus músculos faciales unos segundos y luego soltando (harás una mueca tremenda). Sigue descendiendo por cada grupo muscular —hombros, brazos, pecho, espalda, abdominales, etc. —, tensando fuerte y después relajando, y termina por los pies.

Cada vez que tenses un grupo muscular, exhala hondo cuando lo relajés. Cuando tu cuerpo esté relajado, ¡tu mente lo imitará!





UN VIAJE EN EL TIEMPO

Imaginar ayuda a percibir el mundo que nos rodea con más claridad y perspectiva.

Ponte cómodo y cierra los ojos. Puedes poner música suave si quieres.

Imagina que atraviesas un paisaje y llegas a un espacio —un hogar, un lugar de trabajo...— que te gustaría habitar. Construye este lugar como quieras, hasta conseguir sentirte bien allí y poder hacer todas las actividades que quieras.

En el centro de este lugar hay un enorme reloj. Gira las manillas hacia delante o hacia atrás, según quieras ir al futuro o al pasado. Usa este momento para volver a una situación difícil que no has podido cerrar positivamente: despedirte de alguien, disculparte de un error, comprender una situación difícil...

¿Qué sentido tiene hacer esto? Evitarás revivir en tu mente una situación que te daña.

Encontrarás algo de paz al resolverla internamente. Le darás a tu mente la señal de dejar ir, de seguir adelante. Es un final curativo, al menos para tu psique.

Con esta técnica, también puedes ensayar alguna situación que te preocupa o, simplemente, comprobar, al ensayarla, si realmente quieres que ocurra.





CAMBIO INTENCIONADO

¡Planifica un cambio intencionado en tu vida!, un cambio que llene el horizonte de pequeños cambios y metas para el disfrute a lo largo de mucho tiempo.

Para ello, elige actividades que vayan bien con tu personalidad, valores y habilidades.

Aquí tienes algunas sugerencias, y mucho espacio para crear tu propio cambio intencionado.

POSIBLE CAMBIO	LO QUE ESPERO CON ESTE CAMBIO	LO QUE NECESITO PARA HACERLO



DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

CURSO 19/20

ACTIVIDADES DEPARTAMENTO ORIENTACIÓN

#YoEnCasita

1. Escribir, ayuda a expresa tus sentimientos.
2. Sacarte el selfie perfecto.
3. Dibujar lo que ves por la ventana.
4. Grabar tu versión del videoclip de tu canción favorita.
5. Hacer una cena temática.
6. Ver fotos de verano para empezar a planificarlo.
7. Empezar a leer ese libro que tienes guardado y no lo has empezado.



DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

CURSO 19/20

ACTIVIDADES DEPARTAMENTO ORIENTACIÓN