

	DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN	CURSO 19/20
ACTIVIDADES DEPARTAMENTO ORIENTACIÓN		

Hola chic@s

Como semanas anteriores os propongo:

- Un ejercicio de **meditación**.
- Un ejercicio de **atención**.
- **#YoEnCasita**: Con este hashtag te propongo varios mini-ejercicios diarios.



Respira luz

Meditar es una herramienta magnífica para frenar la mente y los pensamientos estresantes. Esta meditación que te propongo es fácil de adaptar al tiempo del que dispongas e incluso a tu humor. ¡Disfrútala!

Siéntate confortablemente y mueve las manos como si estuvieses sacudiéndote gotas de agua. Respira hondo. Pon las manos en tu regazo, con las palmas hacia arriba.

1 Respira llenando de aire vientre, diafragma y pecho.

2 Imagina que tienes una luz en el centro de tu cuerpo. Cuando inspiras, imagina que la luz se intensifica, que está más fuerte. Cuando exhalas, la luz se suaviza. Si te apetece, imagina que tu luz tiene incluso un color o una temperatura.

3 Con cada respiración, imagina que esa luz te está llenando el pecho y los hombros.

Deja que baje por tus brazos y que llene las palmas de tus manos. Fíjate en cómo la luz y el calor llenan tu cuerpo entero.



Cambia tu foco de atención

¿Qué distingue a las personas que dicen ser «muy felices»? Que son buenas prestando ATENCIÓN a las cosas buenas que les pasan en la vida y, en cambio, no centran tanta atención en las cosas negativas que les ocurren.

El psicólogo Rick Hanson lo explica así: «Tu cerebro es como velcro para las experiencias negativas, y como teflón para las experiencias positivas».

Así que si crees que no eres tan feliz como podrías ser, cambia tu foco de atención.

Deja de fijarte tanto en lo negativo. Fíjate más en lo positivo, por muy modesto que te parezca.

LA RUTINA: Si cambias tu foco de atención, es decir, si centras tu atención en algo diferente, cambiarás automáticamente tu emoción.

¿Por qué? Fisiológicamente, cuando nos invade una emoción negativa, nuestro cuerpo tarda en torno a unos noventa segundos en procesar las hormonas del estrés y recuperar su estado normal. Si al cabo de ese tiempo sigues pensando en lo que te entristece o enfada, repites el proceso fisiológico y te quedas atrapado en un círculo vicioso. Así que cuando tengas una emoción negativa, en cuanto sientas que disminuye, cambia el foco, haz algo diferente, por ejemplo, genera conscientemente un recuerdo alegre o mira una película divertida, y céntrate en eso.



#YoEnCasita

1. Ponerte el outfit que llevas meses queriendo estrenar para salir a pasear.
2. Apreciar las pequeñas cosas de tu barrio en esos primeros paseos.
3. Jugar al teléfono escacharrado con tu familia.
4. Si hoy te viene algún pensamiento negativo a la cabeza, escríbelo, rómpelo, y tíralo.
5. Hoy piensa una frase que te vas a repetir cuando te encuentres triste, desganado. Por ejemplo; “Hoy voy a sonreír”, “Yo puedo con todo”.
6. Dedicar unas palabras bonitas a todas aquellas personas que te han hecho este confinamiento más llevadero.
7. Coger una camiseta vieja y decórala con una frase, un emoti, algo que te haga sentir feliz.