¿Y CUANDO LAS RELACIONES NO SON BUENAS?

Momento de sintonía

1. La fábrica de las preocupaciones

Los pensamientos pueden resultar bastante fastidiosos porque fluyen constantemente.

Es agotador tener que aguantar una lluvia de pensamientos durante todo el día. Poner la atención en la respiración ayuda a parar la continua afluencia de pensamientos y aumenta el bienestar interior. Esta situación interior más calmada permite analizar los sucesos desde otra perspectiva.

OBJETIVO

- Fijarse en los propios pensamientos, percatarse de que tan solo son pensamientos y llevar la atención a un punto donde estos no lleguen.

DESARROLLO

Se necesita un espacio tranquilo para relajarse, en el que nadie nos moleste, en silencio. Para relajarnos, podremos recurrir a diferentes técnicas; se recomienda hacerlo sentados en clase, con la espalda erguida, los brazos sobre los muslos y los ojos cerrados.

Siguiendo las instrucciones del audio, los y las alumnas comenzarán a fijarse en sus pensamientos. Deberán centrarse en la respiración hasta lograr una gran tranquilidad interior.

Una vez finalizada la sesión de relajación, inhalarán profundamente, abrirán los ojos, moverán lentamente brazos y piernas, y estirarán el cuerpo. Tras haber explicado cómo se han sentido, estarán preparados/as para dar comienzo a la siguiente actividad.

DURACIÓN
5 minutos

RECURSO

Utilizaremos este audio como guía: Respirando con la mariposa.mp3