

Relajado, relajado, relajado

11d.



Objetivos

- ▶ Que los/as alumnos/as sean conscientes de que todo el mundo tiene momentos de ansiedad.
- ▶ Que conozcan técnicas para reducirla.
- ▶ Que las practiquen y sepan utilizarlas en su vida.

Áreas

Educación Física.

Desarrollo

El/la profesor/a explica en clase que todos hemos tenido alguna vez la sensación de quedarnos en blanco en un examen.

Con esta actividad queremos que el/la alumno/a se familiarice con las técnicas de relajación que se utilizan con alta efectividad para rebajar los niveles de ansiedad. Son ejercicios que el/la adolescente puede utilizar de forma habitual y que le van a ayudar a afrontar situaciones difíciles de forma más adecuada.

La actividad viene recogida en una cinta de casete en la que, de forma dirigida, se dan técnicas de relajación.

Es importante crear un clima adecuado de tranquilidad y relajación antes de comenzar la actividad, y que los/as alumnos/as puedan colocarse de forma cómoda.

Se pone la cinta y los/as alumnos/as realizan la técnica de relajación.

Conceptos básicos

Mediante el control de la respiración, y la relajación de los músculos, se disminuyen de forma muy efectiva los niveles de ansiedad que experimentamos ante situaciones que nos producen niveles altos de ansiedad.

Bibliografía

Bragado M.C. (1996). *Terapia de conducta en la infancia*; Trastornos de ansiedad. Madrid, Fundación Universidad-Empresa.
 Peurifoy R.Z. (1993). *Venza sus temores: ansiedad, fobias y pánico*. Barcelona, Robin Book.
 Hernández J.M. (1994). *Ansiedad ante exámenes: un programa para su afrontamiento*. Valencia, Promolibro.
 Casete con instrucciones de relajación disponible en la Concejalía de Juventud.