



TEMA 8: JO SÓC EL MEU AMO

L'AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL

25^a sessió: La relaxació.



"És molt més important que et coneguis a tu mateix que donar-te a conèixer als altres. *Sèneca*"

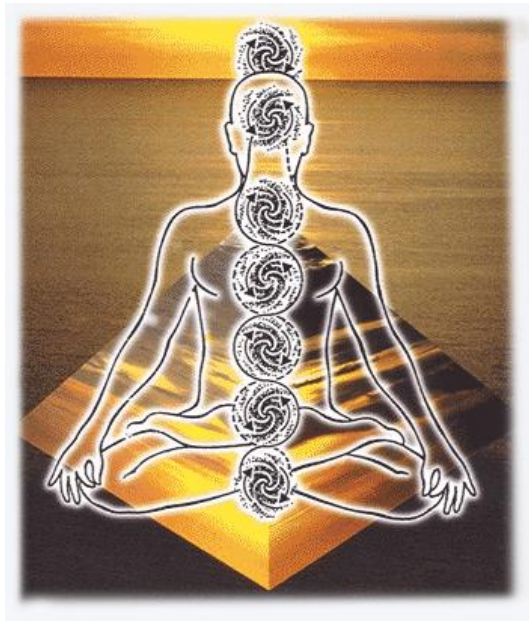


25ª sessió. RELAXACIÓ



ACTIVITAT DE RELAXAMENT MUSCULAR PROGRESSIVA

Aquesta activitat és més complexa que la de respirar però més útil i amb uns resultats més "espectaculars". El mètode consisteix en recórrer totes les parts del cos i alternar exercicis de tensió i relaxament. La tensió ha de ser breu, uns 10 segons, i ens ha de permetre notar tota la musculatura però sense sentir dolor. El relaxament ha de ser més lent i convé centrar l'atenció en els canvis en la musculatura.



1.- Cal estirar-se a terra en una posició còmoda. Porta roba ampla que no t'apreti. Evita els sorolls i la llum excessiva. Va bé tancar els ulls per concentrar-se en el propi cos. Respira lentament i profundament. Nota que l'esquena et toca a terra i que no hi ha tensió. Algunes persones necessiten tenir el cap una mica més alt, com un coixí d'uns 5 cm.

2.- Tanca el puny dret i observa la tensió. Relaxa'l. Torna-ho a repetir. Ara fes el mateix amb el puny esquerre. Repeteix l'exercici. Acaba tensant i relaxant els dos punys a la vegada.

3.- Flexiona els colzes i tensa els bíceps. Relaxa't i estira els braços. Repeteix dues vegades l'exercici.

4.- Arruga el front tant com puguis. Relaxa't i allisa el front. Tensa les celles i relaxa-les. Tanca amb força els ulls. Relaxa els ulls i deixa'ls tancats còmodament. Apreta fort la mandíbula. Relaxa-la. Apreta la llengua contra el paladar superior. Relaxa-la. Pressiona els llavis fins a formar una O. Relaxa els llavis. Ara comprova que el front, cap, mandíbula i llavis estan relaxats.

5.- Tira el cap enrera fins que no puguis més. Gira'l a la dreta i a l'esquerra. Nota la tensió. Torna a centrar el cap i porta'l endavant, pressionant la barbeta sobre el pit. Nota la tensió al coll. Relaxa't i deixa que el cap es quedi en una posició còmoda. Tira amunt les espatlles, cap el cap. Nota la tensió i relaxa't. Respira profundament.

6.- Descansa una mica respirant profundament tal com t'hem explicat anteriorment, respirant pel ventre, de manera lenta. Ara posa una mà sobre l'estómac i tensa'l. Nota la tensió a l'estómac i relaxa't respirant profundament i notant com la mà de sobre l'estómac puja. Ara fes un arc

amb l'esquena, sense cap esforç violent i mantenint la resta del cos relaxat. Relaxa't i concentra el teu interès en la zona lumbar.

7.- Tensa les natges i les cuixes. Flexiona les cuixes fent força cap els talons. Relaxa't i nota la diferència. Gira els dits del peu, tensant les cames. Relaxa't. Tensa els peus en direcció a la cara, estirant la canyella de la cama. Relaxa't.

8.- Nota pesantor a tot la part inferior del cos. Relaxa peus, cames, genolls, cuixes. Deixa que la relaxació pugi cap al ventre, l'estómac. Respira profundament. Busca una relaxació profunda a les espatlles, braços i mans. Observa que coll, mandíbula i tots els múscles de la cara estan solts i relaxats.



Consells per afrontar situacions estressants: exàmens, entrevistes i la pressió del grup.

Els exàmens escrits o orals i les entrevistes amb adults com ara els tutors, professors, pares o persones que t'han de donar feina, concedir un favor o similar, són situacions amb un grau molt alt d'estrès. Tenen les característiques de les situacions estressants: situació nova, incertesa, poca informació, imprevisió en el resultat, alteracions de l'organisme, etc. Per afrontar amb èxit un examen o entrevista cal:

Preparació fisiològica: relaxament i respiració. Respectar les hores de son i establir una dieta equilibrada. Equilibrar l'activitat intel·lectual amb activitats aeròbiques: footing, esport reglat, natació, etc.

Preparació cognitiva: consciència de la capacitat pròpia per realitzar l'examen. Relativització de la importància de l'examen.

Preparació conductual: establir un programa d'estudi i preparació de l'examen. Redactar un horari de treball i complir-lo. Anàlisi dels aspectes conflictius de l'examen i recerca de solucions. Treball en equip de preparació de l'examen.

26ª Sessió: EL COMIAT.



ACTIVITAT 1: LLEGIM LES CARÍCIES. Llegiu les carícies que teniu a la capsa i feu una roda explicant què heu après durant cada sessió.



ACTIVITAT 2: RONDA FINAL:

En aquesta optativa he après:

M'ha agradat:

M'agradaria seguir treballant de mi:

ACTIVITAT FINAL: ELS GLOBUS. Posa en un globus 1 o 2 desitjos que tingui i depenguin de tu. Posa-ho dins un globus i llança'l al aire.