

## AGOBIO Y RELAJACIÓN

1

Lee el texto de la página 39 de PALABRAS MÁGICAS PARA MOMENTOS DIFÍCILES y a continuación indica cuál de estas personas crees que está sintiendo agobio:

- **Marisa** viaja en ascensor hasta el piso 11.º, donde vive su abuela. ¡Está deseando que el ascensor llegue para poder abrazarla! Mientras el ascensor sube, va repasando mentalmente todas las cosas que quiere contarle.
- **Jonás** está sentado en la primera fila del teatro, entre su madre y su tío. ¡La obra de teatro es apasionante!
- Amalia y **Camilo** llevan tres semanas encerrados en casa. Camilo ya no sabe qué hacer para entretenerse. Dice que la casa le aburre y que le gustaría que fuera más grande.
- A **Marga** su madre le ha pedido que ponga el lavaplatos, pero luego le ha dicho que primero meta los platos, después le ha indicado que debe enjuagarlos. Marga no sabe qué hacer.

2

¿Y tú? ¿Sientes **agobio** en alguna de estas situaciones? Marca.

- Cuando me dan muchas órdenes.
- Cuando estoy en un lugar muy pequeño.
- Cuando paso mucho tiempo en el mismo sitio.
- Cuando no me dejan moverme.
- Cuando no me dejan hablar.
- ¿Cómo reacciones cuando te agobias? ¿Qué haces?

---

---

**3** ¿Qué crees que siente y piensa el payaso de la ilustración de las páginas 38-39 de PALABRAS MÁGICAS...? Escribe.



**4** ¿Qué puedes hacer ante situaciones agobiantes, como las siguientes?

- Tienes que esperar en un cuarto muy pequeño a un resultado de una prueba médica.

---

---

- Durante diez minutos no puedes moverte, porque la doctora tiene que examinar tu espalda.

---

---

- Acaban de explicar las reglas del concurso en el que participas, pero te has hecho mucho lío y no has entendido nada.

---

---

**5** Haz una encuesta sobre técnicas de relajación entre personas adultas.

### 1. ¿Qué relaja más a tus oídos?

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> La música                    | <input type="checkbox"/> El silencio |
| <input type="checkbox"/> Los sonidos de la naturaleza | <input type="checkbox"/> _____       |

### 2. ¿Y a tu vista?

- |   |                                 |
|---|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> La nieve         | <input type="checkbox"/> El mar |
| <input type="checkbox"/> Una obra de arte | <input type="checkbox"/> _____  |

### 3. ¿Dónde te relajas mejor?

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> En la bañera o ducha | <input type="checkbox"/> Al aire libre |
| <input type="checkbox"/> En el sofá o la cama | <input type="checkbox"/> _____         |

### 4. ¿Qué postura adoptas?

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Tumbado/a bocarriba | <input type="checkbox"/> Sentado/a |
| <input type="checkbox"/> Tumbado/a bocabajo  | <input type="checkbox"/> _____     |

### 5. ¿Necesitas algo más para relajarte? ¿El qué?

-----

### 6. ¿Qué beneficios notas en tu cuerpo?

-----

- De todas estas opciones, ¿cuáles son las más frecuentes?

-----

-----

- ¿Cuáles te parece que funcionarían mejor contigo? ¿Por qué?

-----

-----

**6** Diseña ahora tu propia técnica de relajación.

● Decide qué postura vas a adoptar:

● Elige un sonido que te resulte relajante. ¿O prefieres el silencio?

● ¿Qué tipo de iluminación quieres tener? ¿O prefieres estar a oscuras?

● ¿Vas a relajarte mirando algo en concreto o con los ojos cerrados?

● ¿Cómo vas a respirar?

● ¿Vas a hacer algo más? ¿Qué?

● ¿En qué momento vas a relajarte?

● ¿Qué te gustaría ver para relajarte? Dibújalo.



● Finalmente, indica si tu fórmula de relajación funciona.