



⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Tiro a la basura

(EMOCIONES)

- El alumnado se sienta con la espalda pegada en el respaldo, los isquiones bien apoyados en la silla y la planta de los pies en el suelo, manteniendo la columna alineada y mirando hacia el frente. Cierran los ojos e imaginan que tienen al lado una bolsa de basura.
- Mientras, el/la docente va diciendo lo siguiente:
 - *"Respira suavemente y deja que en cada respiración el cuerpo se sienta cada vez más pegado a la silla".*
 - *"Toma conciencia de tu respiración, de cada inspiración y expiración, para que los pensamientos comiencen a llegar; algunos de ellos serán negativos".*
- Los alumnos y alumnas imaginan que van metiendo los pensamientos negativos en esa bolsa de basura y, cuando consideren que ya está llena, imaginan cómo la cogen, le hacen un nudo y la tiran.

