

# TALLER DE LUIS



Sara de Diego, Irene García,  
Zuriñe Mugica

## INDICE

CRONOGRAMA.....	2
ACTIVIDADES PARA LUIS .....	3
Actividad 1 Respiración con el Diafragma.....	3
Actividad 2 Relajación Guiada.....	4
Actividad 3 Vamos a Reirnos.....	7
Actividad 4 Fortaleza en Familia .....	8
Actividad 5 Derechos Asertivos.....	10
Actividad 6 Autoregalo.....	11
Actividad 7 Medimos la Autoestima .....	12
Actividad 8 Doy y Recibo.....	13

## CRONOGRAMA

MAYO								
	Martes 7	Jueves 9	Martes 14	Jueves 16	Martes 21	Jueves 23	Martes 28	Jueves 30
Actividad 1								
Actividad 2								
Actividad 3								
Actividad 4								
Actividad 5								
Actividad 6								
Actividad 7								
Actividad 8								

Actividad 1	RESPIRACIÓN CON EL DIAFRAGMA	Martes día 7
Actividad 2	RELAJACIÓN GUIADA	Jueves día 9
Actividad 3	VAMOS A REIRNOS	Martes día 14
Actividad 4	FORTALEZA EN LA FAMILIA	Jueves día 16
Actividad 5	DERECHOS ASERTIVOS	Martes día 21
Actividad 6	AUTOREGALO	Jueves día 23
Actividad 7	MEDIMOS LA AUTOESTIMA	Martes día 28
Actividad 8	DOY Y RECIBO	Jueves día 30

## ACTIVIDADES PARA LUIS

### Actividad 1 Respiración con el Diafragma

RESPIRACIÓN CON EL DIAFRAGMA	
<b>OBJETIVOS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aprender a respirar</li><li>• Aprender a relajarse</li></ul>	<b>DURACIÓN:</b> 25 Minutos <b>PERSONAS DESTINADAS:</b> Luis
<b>DESARROLLO:</b> <p>Los pasos que seguir para realizar esta técnica son los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tumbate en una superficie plana mirando hacia arriba y manteniendo una postura recta, aunque sin contraer los músculos. También puedes sentarte en una silla haciendo que tus muslos estén paralelos y formen un ángulo de 90 grados respecto al tronco.</li><li>• Pon la palma de una de tus manos sobre el pecho y la otra sobre tu abdomen. Durante 20 segundos, dirige tu atención hacia cómo la respiración hace que estas dos zonas se muevan.</li><li>• El hecho de que el pecho se mueva mucho más que el abdomen es un signo de respiración superficial, que hace que muchas veces nos falte oxígeno aunque no nos demos cuenta de ello.</li><li>• Durante un mínimo de 3 minutos, debes guiar tu respiración para hacer que la mano que reposa sobre el abdomen se mueva más que la que hay sobre el pecho. Para conseguirlo, inhala profundamente por la nariz durante unos 5 segundos y mantén el aire en la zona del vientre durante un par de segundos. Luego, exhala por la boca durante otros 5 segundos.</li></ul>	
<b>MATERIAL:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Música relajante</li><li>2. Esterillas</li><li>3. Velas o aroma para ambientar</li></ol>	
<b>EVALUACION:</b> <p>¿Te has sentido cómodo/a durante la actividad?</p> <p>¿Te ha resultado difícil?</p>	

**VARIANTES:**

Si se sentirían mal cambiaremos de actividad

## Actividad 2 Relajación Guiada

### RELAJACIÓN GUIADA

**OBJETIVOS:**

- Aliviar el estrés
- Bajar la tensión arterial

**DURACIÓN:**

1 HORA

**PERSONAS****DESTINADAS:**

Luis

**DESARROLLO:**

Para empezar con esta actividad, lo primero que haremos será una meditación guiada durante 5 minutos, para empezar la segunda actividad lo más relajados/as posible.

Seguiremos los siguientes pasos:

1. Cierra tus ojos.
2. Cada vez que respires eras más consciente de tu respiración.
3. Respira y concéntrate en el momento presente.
4. Aquí y ahora.
5. Respira a través de tu nariz.
6. Exhala aire tibio y expulsa toda la atención y todas las emociones negativas.
7. Siente tus pies que se conectan al centro de la tierra.
8. Suavemente corrige tu postura y suavemente levanta tu quijada hasta que la punta de tu cabeza apunte al cielo.
9. Relaja tus hombros como si fuera gelatina deritiéndose en un día caluroso de primavera.
10. Relaja tu frente, relaja tus ojos, relaja tu mandíbula relaja los músculos de tu espalda y finalmente relaja tu cuello.
11. Empieza a concentrarte en tu respiración y recuerda que estás en el momento presente en un lugar seguro.
12. Te estás relajando y te estás concentrando en algo muy positivo.
13. Tranquiliza tu mente.
14. No luches con tus pensamientos.
15. Deja que tus pensamientos lotes en el aire como las hojas que se lleva el viento.
16. Vuelve a concentrarte en tu respiración.
17. Libérate de tu futuro y libérate de tu pasado.
18. Disfruta completamente el momento presente.
19. Hay un lugar seguro en tu corazón y debes llenarlo con amor y con luz.
20. Respira y abre los ojos.

21. Bienvenido al momento presente tu cuerpo y tu mente ya son uno solo. Una vez finalizada esta actividad, seguiremos con la siguientes, trata de lo siguiente:

La principal ayuda para la que nos puede venir bien es sin duda para rebajar en gran medida el estrés que vamos acumulando después de una complicada jornada laboral, y es que todo el mundo poco a poco va sintiendo nervios o cansancio, incluso aunque no nos demos cuenta.

De hecho, es probable que tu cuerpo se vaya entumeciendo y se vaya agarrotando sin que ni si quiera seas consciente de ello, y que llegues a casa, te sientes, y veas como todos tus músculos se relajan de repente.

Leeremos este texto y pondremos música de fondo para que la relajación sea completa.

<https://www.youtube.com/watch?v=1KlwnLU44n4>

Tumbate en el rincón favorito de tu casa, y cuando ya estés tranquilo céntrate en cada una de las partes de tu cuerpo. Si hay algo que te molesta, quítalo y acomódate.

Ahora céntrate en tu respiración, coge aire por la nariz llenando tus pulmones y expúlsalo por la boca. Sigue relajándote y deja que tu abdomen se vacíe cuando todo el aire se vaya de tu cuerpo, deja que la respiración siga su curso natural, que fluya cada vez mejor.

Poco a poco te irás relajando más, y entonces ve pensando y visualizando cada una de las partes de tu cuerpo, empieza por los pies y ve subiendo poco a poco hasta tu cabeza, y ve notando como cada una de esas partes se va relajando y se va acomodando cada vez más.

Cuando hayas llegado a la cabeza, vuelve a bajar por todo tu cuerpo de nuevo y vuelve a visualizar cómo te vas relajando parte por parte.

La tensión de todo tu cuerpo se está liberando poco a poco y lo vas notando, entonces quédate así, respirando de forma consciente y relajada durante unos minutos, hasta que sientas que ya no hay estrés.

Si llegan pensamientos a tu cabeza, no los elimines, simplemente deja que lleguen y que se vayan de forma fluida, no te centres en ellos, pero tampoco los rechaces.

Cuando estés preparado, relaja tu respiración e incorpórate.

Para terminar esta meditación guiada, haremos el último ejercicio guiado para acabar, este se hará en una silla. Siguiendo los siguientes pasos:

1. Busca una silla cómoda.
2. Siéntate y coloca tus pies en el piso y tus manos descansando en tus piernas.
3. Con tus ojos abiertos respira profundamente tres veces.
4. Inspira por tu nariz y expira por tu boca.
5. Respira lentamente hasta que te sientas muy cómodo.
6. Gradualmente deja que tus ojos se cierren.
7. Permite a tu respiración regresar a la comodidad que encuentre.
8. Permite escuchar los sonidos alrededor de ti.
9. No reacciones a los sonidos simplemente escúchalos.
10. Ahora concéntrate en las sensaciones físicas de tu cuerpo.
11. Siente la presión de tus pies sobre el piso.
12. Siente tus piernas encima de la silla.

- 13.No importa si sientes dolor o malestar o pequeñas molestias.  
14.No estás en este momento para arreglar nada.  
15.Simplemente ser testigo de lo que pasa en este momento.  
16.Imagina que la luz de un escáner va de arriba abajo escaneando tu cuerpo.

**MATERIAL:**

1. Ordenador con música relajante
2. texto para la relajación guiada
3. velas para ambientar.

**EVALUACION:**

- ¿Les ha gustado la dinámica?  
¿Cómo lo aplicarían en su vida diaria?

**VARIANTES:**

Si se sentirían mal cambiaremos de actividad

VAMOS A REIRNOS	
<b>OBJETIVOS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Combatir el estrés</li><li>• Liberar mecanismos bloqueados</li><li>• Liberar las endorfinas que fomentan la relajación</li></ul>	<b>DURACIÓN:</b> 1 HORA <b>PERSONAS DESTINADAS:</b> Luis
<b>DESARROLLO:</b> <p>Cogemos un globo y comenzamos a inflarlo. En cada soplido deja salir algo que deseas que desaparezca de ti, de tu vida, de tu entorno o del mundo.</p> <p>Atamos el globo con los cordones de tus zapatillas. Pondremos música y bailamos con el globo atado en las zapatillas. Intenta hacerlo explotar antes de que se acabe la canción.</p> <p>Ahora contraemos los músculos y caminamos rápido por la habitación. Intentamos decir nuestro nombre sin aflojar la musculatura y luego relajarnos poco a poco, por partes, todo el cuerpo.</p> <p>La <u>risa</u> causada por cosquillas, es la forma de risa más primitiva. Las zonas más cosquillosas, axilas, flancos, cuello, cuando reciben estímulos, envían impulsos eléctricos al sistema nervioso central a través de las terminaciones nerviosas de la piel, lo que desata una reacción en la región cerebral</p>	
<b>MATERIAL:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Globos para cada participante</li><li>2. Música</li><li>3. Esterillas</li></ol>	
<b>EVALUACION:</b> <p>¿Les ha parecido divertido?</p> <p>¿Repetirían este tipo de dinámicas?</p> <p>¿Se han sentido cómodos?</p>	
<b>VARIANTES:</b> <p>Si se sentirían mal cambiaremos de actividad</p>	



FORTALEZA EN FAMILIA	
<b>OBJETIVOS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conocer las posibilidades y limitaciones personales</li><li>• Aprender a quererse</li><li>•</li></ul>	<b>DURACIÓN:</b> 1 HORA <b>PERSONAS DESTINADAS:</b> Luis
<b>DESARROLLO:</b> <p>Muchas veces <b>recordamos las críticas, las cosas que hacemos mal, las ofensas. pero nos olvidamos de recordar nuestros éxitos, elogios, halagos.</b> Para ello vamos a hacer una recopilación de los mismos, es una forma de darles más peso:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• En una recopila los elogios que recuerdes que te hayan dicho un miembro de tu familia a lo largo de tu vida.</li><li>• En otra enumera las capacidades y fortalezas que tú consideras que posees.</li><li>• En un tercer listado enumera cosas que te hagan sentirte orgulloso de ti mismo (logros, actitudes ante alguna situación, etc.)</li></ul> <p>Puede que en un principio te cueste recordar situaciones, elogios, etc. <b>Tómate tu tiempo.</b></p> <p><b>Una vez tengas el listado reflexiona:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>En los elogios recibidos.</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ ¿Cuánto te crees cada elogio? (enumera del 1 al 10: 1 no me lo creo y 10 creerlo completamente) Si no has puntuado todos los elogios recibidos con un 10 piensa:</li><li>○ ¿Qué pasaría si los creyeras todos 100%? ¿Qué cambiaría en tu actitud o en tu concepto de ti mismo?</li></ul></li><li>• <b>En cuanto a tus fortalezas:</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ ¿Qué dicen de ti mismo?</li><li>○ ¿Qué habilidades y recursos crees que hay detrás de cada fortaleza?</li><li>○ ¿Hay otras fortalezas, habilidades, o valores que te gustaría fomentar? ¿Qué podrías hacer para ello?</li></ul></li><li>• <b>En cuanto a las cosas de las que estás orgulloso:</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ ¿Qué dicen de ti mismo? ¿Qué valores y qué habilidades hay detrás de cada una?</li></ul></li></ul>	

**Haz un resumen de tus habilidades, recursos y valores y ponlo en algún lugar en el que puedas verlo asiduamente.**

**MATERIAL:**

- Una libreta o una hoja
- Bolígrafos o Lápiz

**EVALUACION:**

¿Les ha gustado la dinámica?  
¿Cómo lo aplicarían en su vida diaria?

**VARIANTES:**

Si se sentirían mal cambiaremos de actividad

DERECHOS ASERTIVOS	
<b>OBJETIVOS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Desarrollar las posibilidades de autoconocimiento</li><li>• Aprender asertividad</li></ul>	<b>DURACIÓN:</b> 1 HORA <b>PERSONAS DESTINADAS:</b> Luis
<b>DESARROLLO:</b> <p>I. Se solicita a los participantes que identifiquen individualmente los derechos que creen tener en la familia, el trabajo y la sociedad.</p> <p>II. Se forman subgrupos y se pide que traten de destacar, con las contribuciones de cada participante, por lo menos cinco derechos que los subgrupos creen tener en lo familiar, lo laboral y lo social.</p> <p>III. Cuando terminan son leídas las conclusiones subgrupales pidiendo que se aclaren los puntos oscuros.</p> <p>IV. El instructor pide entonces que, dado que lograron determinar estos derechos, pasen a determinar aquellos que creen tienen los miembros de sus familias, de su trabajo y de la sociedad.</p> <p>V. Se repite el proceso anterior y se llega a conclusiones.</p>	
<b>MATERIAL:</b> <p>1. Hojas y lápices para cada participante.</p> <p>Hoja "Derechos Asertivos: Yo tengo Derecho" para cada participante.</p> <p>Hoja de "Derechos Asertivos: Los otros tienen Derecho a recibir de mí".</p>	
<b>EVALUACION:</b> <p>¿Les ha gustado la dinámica?</p> <p>¿Cómo lo aplicarían en su vida diaria?</p>	
<b>VARIANTES:</b> <p>Si se sentirían mal cambiaremos de actividad</p>	

AUTOREGALO	
<b>OBJETIVOS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fomentar el autocuidado</li><li>• Fomentar el autorrespeto</li><li>• Saber mimarse a uno mismo.</li></ul>	<b>DURACIÓN:</b> 1 HORA <b>PERSONAS DESTINADAS:</b> Luis
<b>DESARROLLO:</b> <p>Para ello comenzaremos haciendo un listado de pequeñas cosas agradables que podemos hacer por nosotros mismos en el día a día. Se trataría de cosas que impliquen “mimarte”, cuidarte y fomentar actividades agradables o que te causen bienestar.</p> <p>Dedícale tiempo e intenta hacer la lista lo más larga que puedas. No se trata de poner grandes cosas sino temas cotidianos, si es posible que impliquen acciones o experiencias (no regalos materiales) por ejemplo: escuchar un disco que te gusta, ir al gimnasio (o algo que tenga que ver con cuidar tu salud), probar un nuevo peinado, pasear un rato por un parque, llamar a algún amigo para charlar, preparar un plato que te gusta, leer un rato. ¿qué se te ocurre?</p> <p>Intenta que la lista sea bastante larga.</p> <p>Cuando tengas tu listado de "premios" crearemos el método para el sorteo: has de poner cada una de estas actividades en un papelito que doblarás y pondrás en una cajita o frasco que te guste. Intenta dedicarle tiempo y hacerlo bonito y creativo (papelitos de colores, una cajita personalizada.etc).</p>	
<b>MATERIAL:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Caja o frasco</li><li>2. Hojas de colores o blancas</li><li>3. Pinturas, rotuladores o bolígrafos.</li></ol>	
<b>EVALUACION:</b> <p>¿Les ha gustado la dinámica?</p> <p>¿Cómo lo aplicarían en su vida diaria?</p>	
<b>VARIANTES:</b> <p>Si se sentirían mal cambiaremos de actividad</p>	

## MEDIMOS LA AUTOESTIMA

### OBJETIVOS:

- Potenciar habilidades
- Trabajar la autoestima
- Evitar pensamientos negativos

### DURACIÓN:

1 HORA

### PERSONAS DESTINADAS:

Luis

### DESARROLLO:

Para ello rellenaremos 2 tablas para ver nuestro progreso; en la primera trabajaremos el área laboral, área familiar, área social y área afectiva. En la segunda tabla trabajaremos la tarea del hogar, las habilidades-defectos de cada integrante de la casa y las virtudes.

Lo que se debe conseguir es conocer y potenciar cada una de las habilidades de cada uno, en todos los ámbitos de la primera tabla y una repartición de tareas de hogar potenciando siempre lo que se le da mejor a cada uno.

#### \*Ejercicio:

	YO ERA	YO SOY	YO SERÉ
ÁREA LABORAL			
ÁREA FAMILIAR			
ÁREA SOCIAL			
ÁREA AFECTIVA			

### TAREAS PARA CASA

Rellena este cuadro.

VIRTUDES	HABILIDADES DEFECTOS

### MATERIAL:

1. Ficha de ejercicio
2. Boli o lápiz para escribirla
3. Mesa y silla para que realicen las fichas

**EVALUACION:**

¿Les ha gustado la dinámica?  
¿Cómo lo aplicarían en su vida diaria?

**VARIANTES:**

Si se sentirían mal cambiaremos de actividad

### Actividad 8 Doy y Recibo

DOY Y RECIBO	
<b>OBJETIVOS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Saber recibir afecto</li></ul>	<b>DURACIÓN:</b> 1 HORA <b>PERSONAS DESTINADAS:</b> Luis
<b>DESARROLLO:</b> <p>El dinamizador presenta el ejercicio, diciendo que, para la mayoría de las personas, tanto dar como recibir afecto, es asunto muy difícil. Para ayudar a las personas a experimentar la dificultad, se usa un método llamado bombardeo intenso.</p> <p>Las personas del grupo dirán a la persona que es el foco de atención todos los sentimientos positivos que tienen hacia la persona elegida. La persona solamente escucha.</p> <p>La intensidad de la experiencia puede variar de diferentes modos, Probablemente, la manera más simple es hacer salir a la persona en cuestión del círculo y quedar de espaldas al grupo, escuchando lo que se dice. O puede permanecer en el grupo y le hablan directamente.</p> <p>El impacto es más fuerte cuando cada uno se coloca delante de la persona, la toca, la mira a los ojos y le habla directamente.</p> <p>Al final habrá intercambio de comentarios acerca de la experiencia.</p> <p>Y escribirán en un papel todas las cosas buenas que han dicho sus compañeros sobre él.</p>	
<b>MATERIAL:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Sillas</li><li>2. Papel y lápiz o bolígrafo</li></ol>	

## EVALUACION:

¿Cómo se han sentido al recibir elogios? ¿se han sentido incomodos?

¿Les ha resultado difícil elogiar a sus compañeros?

¿Les ha gustado la dinámica?





¿Cómo lo aplicarían en su vida diaria?

## VARIANTES:





Si se sentirían mal cambiaremos de actividad

**FICHA DE EVALUACIÓN**

**Valoración general de la sesión**

			
<input type="checkbox"/> Muy buena	<input type="checkbox"/> Buena	<input type="checkbox"/> Regular	<input type="checkbox"/> Mala

**¿Cómo te has sentido en el grupo?**

			
<input type="checkbox"/> Muy bien	<input type="checkbox"/> Bien	<input type="checkbox"/> Regular	<input type="checkbox"/> Mal

**¿Con que te quedas después de la sesión de hoy?**

**Respecto al grupo** .....

.....

.....

.....

.....