



ACTIVITAT AUTOAVALUACIÓ 1

OBSERVACIÓ DE SENSACIONS FÍSQUES

OBJECTIU

Experimentar i observar les sensacions físiques associades a l'ansietat.

TEMPS NECESSARI

10-15 minuts.

NOMBRE DE PERSONES

Individual.

NECESSITATS TÈCNIQUES

Capacitat d'autoobservació.

INSTRUCCIONS

1. Realitza un exercici que impliqui activitat física, com pujar unes escales i baixar-les repetidament, fins que notis els símptomes físics de l'activació.
2. Identifica les sensacions i símptomes físics del propi cos deguts a l'esforç i anota'ls.
3. Quan notis els símptomes, intenta vigilar el teu discurs intern: intenta descriure les sensacions de manera descriptiva i objectiva, sense fer inferències sobre ells o afirmacions inespecífiques, per exemple: "el cor se m'ha accelerat" o "em suen les mans", i no "m'està passant alguna cosa" o "això què és?". Aquesta concreció és important també en situacions d'ansietat.
4. Observa com es van reduint progressivament fins a desaparèixer.
5. Anota conclusions i repeteix l'exercici en altres situacions per anar-te familiaritzant amb les sensacions.

Et pot ajudar veure el vídeo de la Mar Arcos per tenir algunes pautes addicionals sobre com gestionar l'ansietat.

GUIA PER A L'AUTOAVALUACIÓ I REFLEXIÓ

Algunes possibles preguntes de reflexió...

- Quines diferències o similituds hi ha entre les sensacions d'activació física fent esport i les d'ansietat?
- Quin rol exerceix la nostra interpretació dels símptomes en la vivència que en fem?
- Quin efecte pot tenir el nostre discurs intern sobre els símptomes?