



Colegio san Buenaventura

Tutoría en marcha

Curso 2021-22

23ª TUTORÍA ESO: ¡RESPIRAR!

Semana del 7 al 11 de marzo



PACTO EDUCATIVO
GLOBAL

OBJETIVOS:

- Que los alumnos reconozcan los efectos negativos de la tensión y el estrés.
- Identificar algunas técnicas de relajación que ayude a afrontar las situaciones de estrés.
- Reconocer que el estudio y las obligaciones diarias no hagan que nos olvidemos de las cosas que realmente tienen importancia.

DESARROLLO:

1. Ya hemos abordado en cursos anteriores técnicas de relajación. Llegado el momento de los exámenes, sería conveniente recordar algunas de ellas para que los alumnos lo vayan incorporando a su día a día. (En los anexos aparecen dos audios con relajaciones guiadas)

Otra técnica que es fácil es la DE 7-7-7:

- Inspiro contando 7
- Retengo el aire contando 7
- Exhalo contando 7

2. San Francisco autorizó a San Antonio para que enseñara la Teología a los frailes, y le dijo:

«Me agrada que enseñes la sagrada Teología a los hermanos, a **condición de que, por razón de este estudio, no apagues el espíritu de la oración y devoción** como se contiene en la Regla».

Este consejo de san Francisco nos viene muy bien a nosotros, pues el estudio y la preparación de los exámenes no deben hacer que nos olvidemos de las cosas que son realmente importantes:

- Cuidar los gestos de cordialidad con los demás (no dejarse arrastrar por la tensión, la irritabilidad,...).

- Que nuestras ocupaciones no nos impidan ser generosos (dejar apuntes, explicar a un compañero,...).
- Cuidar los momentos de encuentro con la familia aunque estemos atareados (en la comida, con las tareas de casa mínimas, cuando nos reclamen,...).
- Agradecer a Dios el regalo de la vida, y la oportunidad de tener unos estudios y una familia que nos apoya y sostiene.
- Cuidar la salud mental y física (alimentación, aseo,...).
- Afianzar mis valores y luchar por mis sueños...

