



## **OCTAVO ENCUENTRO PROFESORES JEFES CUARTO A SEXTO BÁSICO**

### **Desarrollo habilidades para generar emociones positivas y expreso las emociones de manera adecuada.**

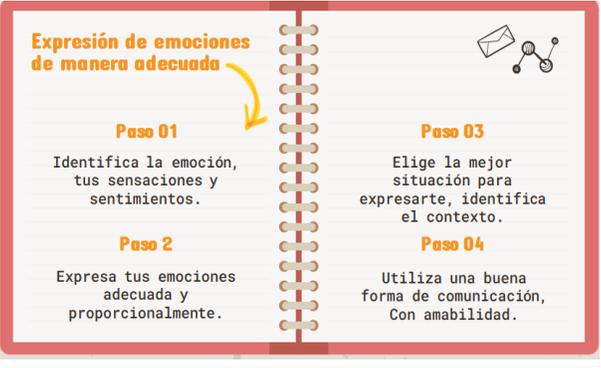
El objetivo de estas sesiones es desarrollar distintas instancias para desarrollar estrategias que ayuden a expresar libremente las emociones. Es así como se ha de crear una instancia en la que niños y niñas puedan identificar y canalizar sus propias emociones a partir de ejercicios como yoga para niños. Este ejercicio les permitirá la calma, la atención, liberar tensiones, sentirse bien consigo mismo/a, liberar el estrés. Al finalizar la actividad, invitaremos a los niños y niñas que puedan en sus casas colorear mandalas, que favorece la capacidad creativa, la imaginación y la expresión de los sentimientos y los pensamientos, facilitan también la relajación y el sueño y potencian funciones mentales tales como la concentración, la percepción y la coordinación visomotora.

### **BENEFICIOS DEL YOGA PARA NIÑOS Y NIÑAS**

La práctica del yoga contribuye positivamente en el bienestar emocional, ya que la serie de posturas que entrega esta disciplina, en conjunto con una respiración adecuada, logran calmar la mente y bajar la ansiedad.

Recientemente, la Organización Mundial de la Salud (OMS) hizo énfasis en los beneficios de la práctica del yoga para fortalecer el sistema inmunológico ante la pandemia del coronavirus. El ejercicio, en general, libera sustancias producidas por el encéfalo, llamadas endorfinas. Estas actúan como neurotransmisores y son capaces de brindar relajación, tranquilidad, paz mental y sensación de bienestar. Además de fortalecer el sistema inmune, el yoga entrega un aporte energético y ganas de hacer las cosas, fomentando así el logro de objetivos y, por extensión, mejorando nuestra autoestima, además del autocontrol, el conocimiento de su propio cuerpo, la identificación de emociones... son solo algunas de las cosas que nos puede aportar. El silencio y la concentración son básicos. Por tanto, la música relajante es un método de apoyo a utilizar, porque está claro que, además del control de la respiración, les ayudará a apartar el estrés.

## ACTIVIDAD

<b>Materiales</b>	Mat o frazada
<b>Objetivo de Aprendizaje</b>	EJE: Crecimiento Personal OA_1 Observar, describir y valorar sus características personales, sus habilidades e intereses. OA_2 Identificar emociones experimentadas por ellos y por los demás (por ejemplo, pena, rabia, medo, alegría) y distinguir diversas formas de expresarlas.
<b>Inicio</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Oración: PPT</li> <li>2. Recordar la clase anterior (Expresión de emociones de manera adecuada)</li> <li>3. Aprovechar de preguntar algunos alumnos como fue su semana, si generaron emociones positivas etc.</li> <li>4. Pregúnteles si alguno realizó el tik tok de las emociones.</li> </ol> 
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se invita a los estudiantes a ponerse cómodo y explicarles que este momento es para ellos (probar previamente el video)</li> <li>- Presentar el video como una sorpresa.</li> <li>- La idea es que usted realice los ejercicios propuesto junto con sus alumnos o invitarlos a que los realicen imitando a sus profesores.</li> <li>- Comente acerca de cómo usted regula sus emociones y que estrategias utiliza, cantar, tejer, hacer ejercicios, leer etc.</li> <li>- Después de este ejercicio realizar las siguientes preguntas:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cuáles son las estrategias que conoces para controlar tus emociones?</li> <li>2. ¿Cómo puedes expresar de buena manera tus emociones?</li> <li>3. ¿Qué pasa si no manifiestas de buena manera tus emociones?</li> <li>4. Al igual que tus profesores y profesoras ¿Realizas alguna actividad para liberar la tensión? ¿Cuál?</li> </ol> </li> </ul>
<b>Cierre</b>	Invitarlos que esta semana colorean mandalas , como otra estrategia que favorece la capacidad creativa, la imaginación y la expresión de los sentimientos y los pensamientos, facilitan también la relajación y el sueño y potencian funciones mentales tales como la concentración, la percepción y la coordinación visomotora.

