SEXTO ENCUENTRO PROFESORES JEFES CUARTO A SEXTO BÀSICO

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 y a gestionarlas de manera correcta. Es así como se ha de crear una instancia en la que niños y niñas puedan identificar sus propias emociones a partir de pequeños ejercicios de respiración. Trabajaremos en estas semanas semanas con la técnica de Milndfulnes, de tal forma que lo incorporen a su diario vivir.

Documento para el Profesor

Què es el Mindfulnes

Mindfulness, cataliza tus emociones

El mindfulness es una técnica de relajación que nos enseña a tomar conciencia plena de nuestras emociones con el fin de eliminar la frustración o ansiedad que produce el no poder cambiar ciertas situaciones.

Nuestro actual ritmo de vida, las responsabilidades del día a día y la que está cayendo entre crisis económicas y sanitarias (coronavirus y aislamiento) nos llevan en no pocas ocasiones a padecer cuadros de estrés. Entre la práctica de técnicas que nos ayudan a relajarnos y a conseguir un mayor equilibrio entre cuerpo y mente (como el yoga, el taichi o el reiki), está cobrando cada vez más protagonismo el *mindfulness*, una técnica de relajación y meditación que nos ayuda no sólo a reducir el estrés, sino que además puede aliviar los síntomas de trastornos psicológicos como la ansiedad y la depresión, gracias a que, según los especialistas, contribuye a reducir los estados emocionales negativos, como el enfado, y a incrementar los sentimientos positivos como la alegría y la satisfacción

Materiales	Cojín , algo para inflar (globo , bolsa, cartucho de papel etc)
Objetivo de Aprendizaje	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.
Inicio	1. Oración: PPT 2. Recordar la clase anterior que existen dos tipos de expresiones que nos ayudan a darnos cuenta de las emociones propias y de los demás.
Desarrollo	-Se explica a niños y niñas brevemente como gestionar las emociones. Las emociones positivas no solamente hacen sentir bien, sino que también son buenas para el ser humano. -Mencione las emociones positivas como la calma, la alegría, la esperanza etc. Invítelos a que piensen como pueden mantener las emociones positivas y a que no ayudan Los estudios de investigación indican que cuando las personas sienten como mínimo tres veces más emociones positivas que negativas se sienten bien y son más felices.

-Invitarlos a tener un momento solo para ellos, explicar que realizaran ejercicios de relajación (Midfulnes) . Se entregan las instrucciones.

JUEGO DEL GLOBO O LA BOLSA

En primer lugar debemos de darle el sentido lúdico que tiene esta técnica ya que ante todo es un juego con el pretendemos conseguir los siguientes objetivos:

- Aprender a relajarse de forma autónoma
- Conocer su cuerpo.
- Contralar sus impulsos.
- Favorecer estados de calma.
- Aplacar situaciones de nerviosismo.

El juego consiste en enseñar a los niños y niñas una sencilla técnica de relajación que si aplican cuando estén nerviosos o tensos les ayudará a controlarse y mantener la calma. Es una estrategia útil para cualquier persona, pero resulta especialmente efectiva en los niños y niñas que presentan dificultades para controlar sus impulsos y en aquellos que son muy nerviosos. A través de un entretenido juego aprenderán estrategias para relajarse.

1.- Explicación: Todos nos ponemos tensos y nerviosos en algún momento, es importante controlar nuestra tensión antes de que esta nos controle a nosotros. Vamos a ver lo que ocurre cuando nos ponemos tensos:

2. Para enseñar esto a los niños y niñas, les pedimos comiencen a echarle aire a su globo o bolsa. Mientras les explicamos que cuando nos ponemos nerviosos vamos acumulando tensión en nuestro interior al igual que el globo acumula aire. Cuando inflamos un globo en ocasiones este explota. Entonces les explicamos lo siguiente, si dejamos que la tensión llene nuestro cuerpo como el aire en el globo, al final explotaremos igual que el globo.

3.- Ahora vamos a ver lo que pasa si aprendemos a liberar esa tensión. Inflamos nuevamente el globo o bolsa le introducimos aire pero antes de que explote vamos liberando el aire poco a poco.

4.- Hoy todos nos vamos a convertir en globos. imaginamos que somos un globo, del color que queramos y primero nos vamos a llenar de aire para después desinflarnos y seguimos las instrucciones:

a. Primero nos inflaremos, poco a poco inhalamos aire, cogemos aire poco a poco, profundamente y estiramos nuestros brazos y piernas, nos estamos llenado de aire.
b. Después nos desinflaremos. Lentamente dejamos salir el aire de nuestro cuerpo, despacio. Notamos como nuestros brazos y piernas se relajan notamos como nuestra cara y nuestro cuerpo se relaja.
c. Después de un descanso con música relajada, decimos a los niños que se muevan como si fusen un globo, al ritmo de la música relajada, muy lentamente, cuando pare la música se tumbaran en el suelo, e inflaran y desinflaran de nuevo el globo.

Ahora que han aprendido la técnica es importante que aprendan a utilizarla cuando sientan que están llenando de aire, así cuando nos ponemos tensos podemos controlar como nos inflamos y como nos desinflamos.

Cierre	Para terminar observan la imagen y responde a las preguntas. Invitar a que durante la semana a generar emociones positivas.