



SEXTO ENCUENTRO PROFESORES JEFE KINDER A TERCERO 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 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 alrededor de dos semanas con el método Koopenn , de tal forma que lo incorporen a su diario vivir.

Relajación de Koeppen para niños: la forma más rápida de encontrar la calma

La ansiedad es un estado de estrés elevado y constante que puede afectar a cualquier persona, independientemente de su edad. Se suele asociar a personas adultas, pero los niños también la sufren. Muchas veces, se trata de una reacción al entorno, cuando realmente están pasando por situaciones dolorosas, pero, otras veces, es consecuencia de simplemente no gestionar correctamente sus emociones, por lo que pueden verse desbordados.

La técnica de relajación de Koeppen consiste en ayudar a los niños a identificar sus diferentes grupos musculares y aprenden a tensarlos y destensarlos. Esto hará que, por un lado, tengan un estado más elevado de relajación y que, por otro lado, si están en un momento determinado sintiendo ansiedad, puedan relajarse con la técnica de forma rápida. Es fácil de aprender y puede entrenarse desde edades muy tempranas.

Calmados y tranquilos

Como adultos, sabemos que hay momentos de nuestra vida en los que parece que todo se desborda. No sabemos cómo enfrentarnos a momentos puntuales de estrés, incluso hay épocas que nos generan especial tensión. Contamos con herramientas que hemos ido aprendiendo a lo largo de los años, que nos hacen tener mejores habilidades y que sea más fácil enfrentarnos a todo aquello que va ocurriendo. Sin embargo, por muchas herramientas que tengamos, hay momentos en los que sufrimos ansiedad. Si esto es así en un adulto, es aún más fácil que aparezca en niños, que aún no tienen la experiencia de los años.

Mediante la relajación de Koeppen, podemos ayudar a los niños a detectar cuándo están sintiendo ansiedad para así disminuirla. Esto hace que la tensión emocional que también pueden sufrir, baje. De esta forma, alcanzan un mayor conocimiento sobre su cuerpo, sobre sus emociones y sobre cómo influye el entorno en ellos mismos. Ganarán seguridad y valía.

Es importante que los niños sepan la utilidad del ejercicio, y la explicación se realiza a partir de emociones y estados de ánimo que saben reconocer: “cuando estás nervioso, cuando te enfadas, cuando no puedes dormir... notas cómo tus músculos se tensan sin darte cuenta, y eso te hace estar muy incómodo. Si consigues aprender a relajarte, cuando estés nervioso podrás controlar esa tensión y te irás sintiendo mejor.” Una vez que el niño haya comprendido lo anterior, entonces, y solo entonces podremos comenzar con el ejercicio.

Materiales	Cojín
Objetivo de Aprendizaje	<p>EJE: Crecimiento Personal</p> <p>OA_1 Observar, describir y valorar sus características personales, sus habilidades e intereses.</p> <p>OA_2 Identificar emociones experimentadas por ellos y por los demás (por ejemplo, pena, rabia, miedo, alegría) y distinguir diversas formas de expresarlas.</p>
Inicio	<p>Oración: PPT</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Recordar la clase anterior donde trabajaron con el dado de las emociones y luego identificaron la emoción de la imagen y explicaban la emoción. ✓ Se explica a niños y niñas que hoy trabajarán ejercicios de relajación donde podrán controlar la tensión y relajar sus manos, la cara, el cuello, el abdomen y sus piernas...
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Invitamos a los niños y niñas a que se sienten en sus cojines, en un lugar cómodo y que observen el video. https://www.youtube.com/watch?v=o9uaRmHiAwc ✓ Luego vuelven a ver el video y junto a su profesora van realizando los ejercicios que se proponen. (imitan) ✓ Se muestra la lámina pasos para lograr la relajación
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reflexionan en torno a las siguientes preguntas <ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo te sentías antes de hacer la actividad? ¿Cómo te sientes ahora luego de meditar? ¿Cómo podemos relajarnos? ¿Para qué nos sirve relajarnos? ✓ Para terminar los invitamos a que realicen durante la semana estos ejercicios de relajación para transformarse en el monstruo de color verde