



SEXTO ENCUENTRO PROFESORES JEFES SEPTIMO A IVTO MEDIO

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 nuestros estudiantes puedan identificar sus propias emociones a partir de pequeños ejercicios de respiración. Trabajaremos en estas semanas con la técnica de Mindfulness, de tal forma que lo incorporen a su diario vivir.

Documento para el Profesor

Què es el Mindfulness

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
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 "Bachillerato de la Emociones "
Desarrollo	-Se explica 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

	<p>relajación (Midfulnes) . Observan Video Luego consultar respecto a que es lo que sintieron. Cuáles fueron sus sensaciones .</p>
Cierre	<p>Para terminar observan la imagen y responde a las preguntas.</p> <p>¿Qué piensas sobre la imagen anterior?</p> <p>¿Por qué crees que es bueno generar emociones positivas?</p> <p>¿Cómo puedes generar emociones positivas?</p> <p>¿Cómo ayuda la meditación a generar emociones positivas?</p> <p>Invitar a que durante la semana a generar emociones positivas.</p>