




SEXTO ENCUENTRO PROFESORES JEFES SÉPTIMO 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 niños y niñas 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.

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, miedo, alegría) y distinguir diversas formas de expresarlas.	
Inicio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Oración: PPT 2. Recordar la clase anterior (emociones positivas) 3. pidámosle que en el chat escriban como se siente hoy según las imágenes de los gatitos 4. Generar un momento de conversación y que puedan expresar lo que sienten . 	<p>En la escala de gatitos, ¿cómo te sientes hoy?</p> 
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - Se invita a los estudiantes a ponerse cómodos - Explicar que este momento es para ellos (probar previamente el video, si existe algún problema de sonido, se sugiere conectar un parlante y colocarlo cerca del computador, es preciso que la voz y la música se escuche) - La idea es que usted realice los ejercicios propuesto junto a sus alumnos. - Después de este ejercicio realizar las siguientes preguntas: <ol style="list-style-type: none"> 1.- ¿Cómo te sientes luego de la experiencia que acabamos de vivir 2.- ¿Qué haces en los momentos de mayor tensión? 3.- ¿Cómo cuidas tu salud física y mental? 4.- ¿Sientes un cambio de ánimo, después de la actividad? 5.- ¿Qué actividad realizas para mantener tu salud? 6.- ¿Qué haces para mantenerte positivo/a 	

Cierre

Para terminar, observan la imagen y responde a las preguntas.

¿Te has sentido como las personas de la imagen?

¿Sueles reprimir tus emociones ?

¿Crees que es bueno expresar lo que uno siente?

¿Alguna vez por vergüenza o miedo has dejado de expresar lo que sientes?

¿Alguna vez alguien te dijo que no expresarás lo que sientes?



Esta semana los invitamos a grabar en compañía de su familia un TickTock o video relacionado con el manejo de las emociones. Invitar al que quiera compartirlo con el/la profesor/a jefe