



# Manual **BIENESTAR** EN LA **ESCUELA**

**5° y 6° Básico**

**Derechos reservados**

Publicado por PIIE  
María Luisa Santander 0440 Providencia  
56-2 2209 6644  
piie@piie.cl

Primera edición: septiembre 2015  
Diseño : Globo Rojo, [www.globorojo.cl](http://www.globorojo.cl)

Propiedad Intelectual DDI-DIBAM 256974

Impreso en Chile



**Manual**

**PROGRAMA BIENESTAR  
EN LA ESCUELA  
5º y 6º Básico**

**Autoras:**

**Paola Abatte, Carmen Luz Argandoña, Loreto Egaña, Ivonne Navarro.**

## PRESENTACIÓN

El presente material educativo fue elaborado por un equipo diverso de profesionales del Programa Interdisciplinario de Investigaciones en Educación (PIIE), quienes desde sus saberes especializados y sus experiencias en el ámbito escolar, aportaron en su realización.

Este material, orientado a los 5° y 6° básicos, es la continuidad de una primera versión destinada al primer ciclo de enseñanza básica para cuya elaboración se contó con el valioso apoyo del programa FONDEF-CONICYT. Ambos manuales forman parte de un programa que tiene como propósito mejorar el clima emocional en la escuela a través de la promoción de estados de mayor bienestar y armonía.

Un componente central del Programa son actividades que pueden ser utilizadas por adultos y niños en distintos momentos de la vida escolar, especialmente en el aula. Se trata de recursos pedagógicos de sencilla aplicación, muy breves, que se constituyen en aliados del currículum para alcanzar más rápidamente silencio, activación, concentración y calma, así como para reconocer estados emocionales y potenciar sentimientos de agrado.

Aplicar y experimentar estos recursos en forma reiterada, permitirá mejorar las condiciones para el aprendizaje y facilitar la convivencia entre los alumnos y de éstos con sus docentes y otros adultos en la vida escolar.

Dos son los supuestos fundamentales que sustentan nuestra propuesta. El primer supuesto es que procesos de apertura a lo emocional incorporando la corporalidad, constituyen soportes eficientes para promover bienestar y son susceptibles de ser aprendidos y continuamente mejorados en cualquier etapa de la vida. El segundo supuesto es que el bienestar de los niños y niñas pasa por el bienestar de los adultos que los acompañan; por lo tanto, un objetivo especial del programa es aportar recursos que puedan apoyar procesos de bienestar en los adultos en las escuelas, principalmente los docentes.

La doctora Amanda Céspedes, destacada neuropsiquiatra y pionera en destacar y promover la relación inseparable entre emociones, afectos y educación, define Bienestar como “un estado de armonía que se produce del equilibrio entre las demandas que nos llegan del mundo exterior y los recursos emocionales que tenemos para enfrentarlas.”<sup>1</sup>

Esta aseveración cobra una especial relevancia en nuestro contexto socio-cultural de claro

---

<sup>1</sup> Céspedes, Amanda; Video “Escuelas que promueven Bienestar”, Novasur, Diciembre, 2012



predominio de la razón, como causa explicativa y como respuesta y solución a problemas tanto individuales como sociales, teniendo consecuencias especialmente relevantes para los ámbitos de la salud y la educación.

La gran interrogante es cómo potenciamos estos estados de armonía que permitan ampliar el clima de bienestar en nuestras vidas, disminuyendo la intensidad del malestar. Y cómo, a su vez, estos hallazgos pueden convertirse en instrumentos pedagógicos para ser utilizados en las escuelas.

El desarrollo reciente de las neurociencias ha significado un apoyo fundamental para sustentar teórica y conceptualmente nuestras iniciales intuiciones y motivaciones. Producto de años de investigación en esta disciplina, ha quedado comprobada la relación indisoluble entre cuerpo y mente, mediados por la emoción y su manifestación consciente, los sentimientos.

A su vez, el concepto “inteligencia emocional”, surgido en décadas recientes, es un símbolo claro de nuevos paradigmas en relación al conocimiento y comprensión del comportamiento humano, relevando desde el quehacer científico, la importancia del equilibrio entre las emociones y el pensamiento racional para el bienestar de las personas.

Aprender a escuchar el cuerpo, reconocer las propias emociones y las de otros y responder utilizando la razón, parecieran ser los pilares de una existencia que ha aprendido a resolver armoniosamente sus propios desafíos.

Los materiales que presentamos a continuación están orientados a niñas y niños que viven su prepubertad, etapa inicial de la maduración que comienza a transformar a los niños en jóvenes. Los cambios que están viviendo provocan, a menudo, incertezas y sensaciones perturbadoras. Junto con los cambios corporales, se vuelve más importante cómo me veo y más aún, que piensan los pares de mí. Con la maduración de su capacidad de pensamiento, se cuestionan más a sí mismos y construyen su identidad con mayor fuerza que en etapas anteriores. Autoimagen, autoconcepto y autoestima van de la mano y se ven teñidas por las nuevas emociones que van surgiendo junto al proceso de maduración.

Avanzar en el bienestar emocional tanto individual como grupal en este grupo etéreo se complejiza y plantea nuevos desafíos, en comparación con las etapas anteriores de desarrollo.

## BASES METODOLÓGICAS DE LA ESTRATEGIA DE BIENESTAR

La estrategia para promover bienestar en el espacio escolar se basa en cuatro elementos integradores que la sustentan y que son el soporte metodológico de las actividades propuestas. Estos son: la corporalidad, la respiración, la música y la imaginación.

### Corporalidad

A partir de Descartes, nuestra cultura occidental ha dividido la dimensión humana en el cuerpo y la mente, marcando una supremacía de lo mental por sobre lo corporal. Esta noción entra en crisis actualmente debido a las consecuencias sociales y ecológicas que ha tenido y a los propios avances de la ciencia. Los nuevos paradigmas apuntan a la necesidad de superar este dualismo. El cuerpo propio es la sede de la experiencia. No es sólo un objeto, sino que tiene el carácter de cuerpo vivido y protagonista. El mundo nos hace sentido a través de las sensaciones que registramos en el terreno de lo corporal. Asimismo, el encuentro intercorporal es lo que permite que podamos construir sociedad y cultura, con toda la posibilidad de compartir sentidos y significados.

Se ha avanzado en la comprensión integrada de las enfermedades como expresiones de desequilibrios psicosomáticos, sin que podamos establecer claramente la frontera entre lo que es físico y lo que es mental. El cerebro emocional controla todo lo que rige el bienestar psicológico y parte importante de la fisiología del cuerpo: corazón, tensión arterial, hormonas, sistema digestivo e inmunitario. La neurociencia actual nos ha demostrado que podemos, por ejemplo, aliviar la depresión, la ansiedad o el estrés utilizando métodos terapéuticos que pasan por el cuerpo y tienen una influencia directa sobre el cerebro emocional en vez de usar solo el lenguaje y la razón. Desde una perspectiva neurobiológica del bienestar se puede definir armonía emocional como un estado de equilibrio u homeostasis orgánica que nos permite estar felices, aprender y relacionarnos con otros de manera gratificante.

En la escuela, es necesario desarraigar el cuerpo del ámbito exclusivo de la Educación Física, incorporándolo a las posibilidades de cualquier área escolar de manera natural, dado el carácter transversal de la corporalidad.

### Respiración

La respiración nos acompaña desde el primer momento de la vida, hasta el último. Podemos estar sin comer o beber durante algún tiempo, incluso días, pero no podemos dejar de respirar más de algunos minutos, ya que la respiración suministra el oxígeno necesario para alimentar la combustión metabólica. De esta manera, es la base de nuestra vida: existe un claro paralelo entre una vida plena y una respiración plena, y entre una vida limitada y una respiración restringida. Alexander Lowen dice que si respiráramos con tanta naturalidad como los bebés o los animales, nuestro nivel de energía sería elevado y la depresión o el estrés crónico serían muy raros. Pero en nuestra cultura tendemos a respirar superficialmente y a contener el aliento, sin ser siquiera conscientes de ello. A través de la conciencia respiratoria obtenemos mayor conciencia de nosotros mismos.

Los sistemas del cuerpo como la digestión o la circulación funcionan de forma automática; la respiración también, pero además puede ser modificada voluntariamente. Podemos aprender, por lo tanto, a respirar de una manera que obtengamos mayor bienestar y salud. Por su efecto relajante, ayuda a superar situaciones de estrés, amplía la claridad mental, nos permite darnos cuenta de nuestras emociones y favorece la concentración.

### Música

La música es el arte que activa ambos hemisferios simultáneamente, integrando aspectos motores, cognitivos, emocionales y relacionales. En la perspectiva de bienestar, utilizamos la música por el impacto que tiene lo sonoro musical en el ser humano: moviliza emocional y cognitivamente, evoca recuerdos, activa la imaginación, puede promover estados de relajación o de activación, nos conecta con las más diversas emociones, nos dispone al encuentro con otros. En suma, crea climas emocionales o atmósferas adecuadas para distintos objetivos.

Es importante considerar la música que escuchan y disfrutan los niños y jóvenes con los que trabajamos. Se ha demostrado que la música que tiene una significación para la persona, provoca la secreción de endorfina y serotonina, las llamadas “hormonas de la felicidad”. Muchos niños y jóvenes en nuestro país gustan de música que se caracteriza por la preponderancia de bases rítmicas. Fisiológicamente, el ritmo es lo que nos estructura o sostiene, como el ritmo cardíaco o el ritmo respiratorio.

## Imaginación

La imaginación es la facultad humana para representar mentalmente imágenes de cosas reales o fantásticas. Su potencial es enorme, pues todo lo que ha sido creado por los seres humanos estuvo primero en la imaginación de alguien. En la imaginación somos libres, podemos viajar a cualquier lugar, podemos construirnos estados emocionales tanto positivos como negativos.

Cuando somos niños vivimos muy intensamente en la imaginación y el juego, mas al crecer, las presiones cognitivas ejercidas principalmente desde nuestros actuales sistemas escolares conspiran para empobrecer esta facultad, restando creatividad a las personas. El desarrollo de la imaginación a nivel pedagógico ha estado limitado a las artes pero se puede extender a todas las áreas del quehacer curricular, gracias a su potencial para motivar, involucrar las emociones, abrirse a nuevas posibilidades e impulsar la cognición.

Su utilización en la perspectiva del bienestar es fundamental. Nos valemos de imagerías, o técnicas de visualización creativa para alcanzar una condición emocional deseada. Las imagerías han sido ampliamente usadas dentro de la psicoterapia, llevando a la persona a vivir estados que apoyan el bienestar y la integración de su personalidad. Ellas se guían a través de inducciones que son frases o construcciones narrativas, dichas de manera sensible, que buscan influenciar y canalizar la actividad imaginativa de manera positiva para el logro de los objetivos deseados. Asimismo, el propio sujeto puede aprender a gestionar su capacidad imaginativa orientándola hacia la consecución del bienestar.



## COMPONENTES DEL PROGRAMA BIENESTAR EN LA ESCUELA

### 1.- MANUAL DE BIENESTAR

El Programa cuenta con manuales adecuados a distintos niveles etáreos. Estos contienen una presentación del Programa de Bienestar y sus bases metodológicas, un set de actividades organizadas en ámbitos, recomendaciones generales para implementar las actividades y recomendaciones específicas para su aplicación en la jornada escolar.

### 2.- RECURSOS AUDIOVISUALES

Se cuenta con recursos musicales, acompañamiento en audio y videos para el desarrollo de algunas actividades. De igual forma, se ofrece una variedad de música para climatizar el aula u otros espacios escolares.

### 3.- SITIO WEB

**[www.bienestarenlaescuela.cl](http://www.bienestarenlaescuela.cl)**  
**Plataforma web con recursos audiovisuales**

Este recurso digital facilita el acceso masivo a los materiales y contenidos del programa, así como materiales afines. También sirve de difusor de iniciativas y experiencias provenientes de distintas comunidades escolares que trabajan en esta temática.

### 4.- TALLERES DE CAPACITACIÓN

Consiste en un programa de capacitación teórico-práctico para docentes, directivos y asistentes de la educación, así como otros agentes educativos o psicosociales relacionados con la escuela. Este tiene una duración de 10 a 12 hrs. en las que se trabaja con los materiales del programa facilitando su apropiación y posibilidades de transferencia.

## RECOMENDACIONES GENERALES ANTES DE APLICAR LAS ACTIVIDADES

Estas recomendaciones orientan la implementación de las actividades siendo muy útil revisarlas previamente:

•Es de gran importancia que el docente o adulto a cargo de un grupo desarrolle su capacidad para observar y hacerse sensible al estado de ánimo existente en el grupo de estudiantes para generar un espacio de encuentro y contención. Solo desde allí puede elegir las actividades más adecuadas a cada momento.

• Es relevante incorporar y apropiarse del lenguaje utilizado en cada una de las actividades, cada palabra ha sido cuidadosamente escogida para provocar el efecto deseado.

•Las actividades deben ser una **INVITACIÓN** y **NO** darles un carácter obligatorio ni mucho menos evaluativo. El sentido último de estas actividades es generar espacios de bienestar y relaciones armónicas entre quienes comparten el espacio escolar.

•Antes de aplicar cualquier actividad del Manual, se sugiere ejercitarla a lo menos un par de veces, observar la propia experiencia y registrar lo que ocurre en el cuerpo para reconocer la sensación que se provoca.

•En las primeras ocasiones en que se realizará un ejercicio, la utilización de los audios puede facilitar la identificación del ritmo y tono de voz adecuados. Del mismo modo, es conveniente poner atención a los dibujos ilustrativos que muestran la forma de los movimientos

•El modelaje de un ejercicio puede ser realizado por el docente o adulto que guía. Creemos que lo mejor es hacer el ejercicio junto con los niños hasta el final, dando las instrucciones en forma clara.

•Cuando los niños y niñas se aprendan y se apropien de los ejercicios, podrán guiarlos en el aula, hacerlos también en sus casas, en el recreo o en otros lugares.

•Si se trata de ejercicios en parejas, en un principio, permitir que las parejas se formen por propia elección, o con el compañero de banco. Más adelante, estimular que las parejas vayan cambiando, por ejemplo: “júntense con quien no hayan trabajado antes”. Si es que el número de estudiantes es impar, hacerlo con el estudiante que quede solo/a. Es muy importante que en los ejercicios en parejas ningún niño quede solo.

•Tener precaución en los ejercicios de contacto físico. Si hay niños y niñas que tienen problemas para tocar las manos de los compañeros, se puede usar algún elemento mediador, como un papel, o un trozo de tela, pero nunca obligar al niño a hacer algo que no le resulta agradable.

•En los ejercicios de respiración y en general todos los ejercicios que implican intencionar la respiración, es indispensable pedir a los estudiantes que se suenen si así lo necesitan. Si alguien se mareo, acompañarlo y decirle que respire en forma natural.

•Música para ambientar: Se puede poner algunas de las piezas musicales disponibles en el CD para climatizar la sala e invitar a un estado de calma y agrado para concentrarse en la tarea.

•En todos los ejercicios que se indica que deben ponerse de pie, tener la precaución en el caso de niños y niñas con discapacidad que no puedan hacerlo, cuidando de no excluirlos y ofrecerles la posibilidad de hacerlos sentados. Lo mismo con otros tipos de discapacidad.

## RECOMENDACIONES PARA MOMENTOS ESPECÍFICOS DE LA JORNADA ESCOLAR:

A continuación, se presentan los momentos más característicos de nuestra rutina escolar donde se pueden integrar más adecuadamente las actividades que se proponen en este Manual. La idea es darles un sentido pedagógico, que sea coherente en su desarrollo con un clima de bienestar y de alegría.

### Al inicio del día

Es importante ritualizar el inicio de la jornada escolar para marcar energéticamente el ingreso a un espacio distinto, que requiere de una disposición y un estado de ánimo especial. Se sugiere realizar ejercicios de activación de energía y centramiento

### Regresando del recreo

Éste sin duda es uno de los momentos más complejos para volver a centrar a los estudiantes. Por ello se sugiere tomar la energía que traen del recreo e incorporarla a la sala para desde ella volver a centrarlos.

Se sugiere incorporar ejercicios para lograr el aquietamiento de la energía y entrar en un estado de mayor foco y centramiento.

### Preparándose para una evaluación.

Para enfrentar situaciones de evaluación que les genere tensión se sugieren ejercicios de respiración que oxigenan y facilitan el trabajo interhemisférico, poniendo al cuerpo activo y en apertura para integrar y comunicar información.

Luego de aplicada la evaluación, se sugiere realizar ejercicios para soltar las tensiones y generar un momento más relajado y divertido.



### En situaciones emergentes de malestar y/o conflicto

Es importante no sólo abrir el diálogo y la mediación si corresponde, sino también, permitir y guiar la descarga emocional para anticiparse a situaciones de descontrol que puedan agravar la sensación de malestar entre los estudiantes. Si la situación está más relacionada con sentimientos de pena y dolor, se puede aplicar ejercicios que promuevan la contención, si se relacionan más con la rabia son adecuados los de descarga.

### Momentos de fatiga o cansancio

Es habitual que luego de algunas actividades los estudiantes se fatiguen y requieran volver a activarse, por ejemplo, después de almuerzo. Es recomendable dar algunos minutos de descanso y luego provocar una activación realizando alguno de los ejercicios propuestos.

### Fin de la jornada

Al igual que el inicio del día, es importante hacer un cierre que produzca un estado de ánimo alegre en el grupo curso, que los estudiantes puedan conectarse con sentimientos de agrado por el trabajo realizado.

## BITÁCORA

La Bitácora es un registro escrito y periódico de cada actividad y permite registrar, evaluar y plantearse medidas de mejoramiento en futuras implementaciones. Una forma muy adecuada de utilizar este material es compartiéndolo con otros docentes o profesionales de la escuela, facilitando el aprender juntos, desde la propia práctica.

BITÁCORA DE MI EXPERENCIA:

<b>Fecha:</b>	<b>Curso:</b>
<b>Actividad realizada:</b>	
<b>Por qué la elegí:</b>	
<b>Cómo me fue:</b>	
<b>Sugerencias y/o observaciones:</b>	

# SET DE ACTIVIDADES

### ÁMBITO I: ARMONÍA INTERIOR

Descubro y experimento  
mi armonía personal

1. Respirando para relajarnos
2. Respirando para activarnos
3. Mi lugar de bienestar
4. Inhalo luz, exhalo oscuridad
5. Abrazo un árbol y me transformo en él
6. Las marionetas
7. El globo de energía

### ÁMBITO II: EXPRESIÓN DE EMOCIONES

Libero mis emociones  
y dejo fluir mi energía

8. Zapateando la rabia
9. Canción del ojo
10. Muecas, vocales y consonantes
11. Libero lo que me molesta
12. Desatorándonos
13. Activando mi energía dormida
14. Fuego y agua

### ÁMBITO III: RELACIONES Y CONVIVENCIA

Nos comunicamos con afecto  
para convivir mejor

15. Apreciándonos
16. El oso y el árbol
17. El plato de luz
18. Comunicándonos con las manos
19. Los espejos
20. Yoyó - Tutú

### ÁMBITO IV: IDENTIDAD Y AUTOVALORACIÓN

Construyo una autoestima positiva

21. El Bosque Diverso
22. Mi huella dactilar
23. Cuido mi cuerpo, amo mi cuerpo
24. ¡Que bueno es crecer!
25. Las chicas y los chicos somos iguales
26. Tu mano - mi mano



# Descubro y experimento mi armonía personal

## ÁMBITO I: ARMONÍA INTERIOR

### Objetivo:

Que las niñas y niños, así como los adultos, sean capaces de lograr estados de equilibrio y armonía interior desde la toma de conciencia del cuerpo, la respiración y las posibilidades creativas de la imaginación.

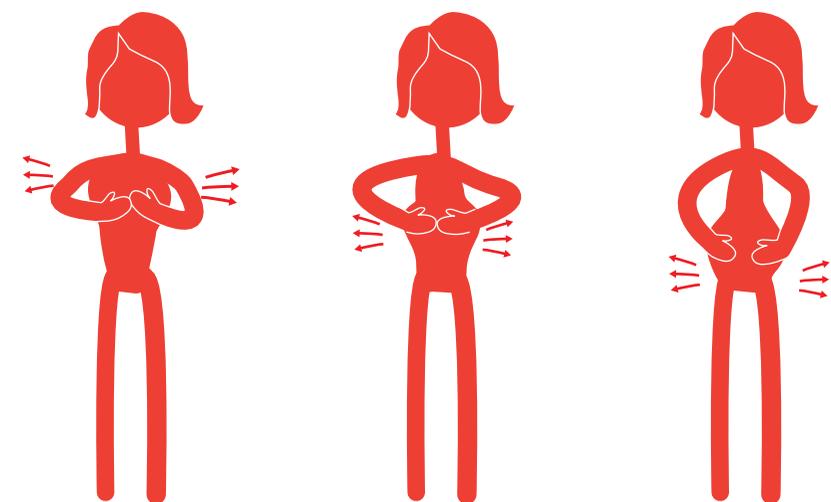
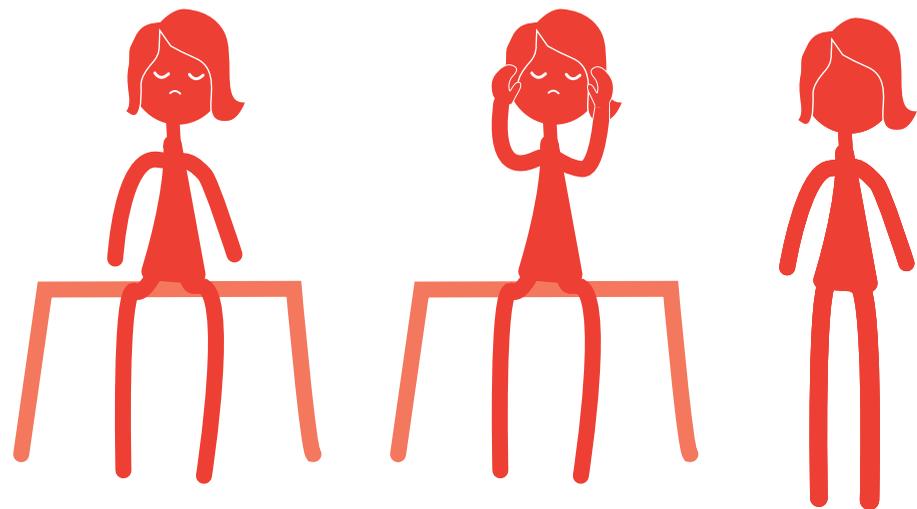
### Introducción:

La vivencia de la armonía y el equilibrio interno son la base de un sano desarrollo personal - social y constituyen una dimensión muy relevante del bienestar. Podemos acceder a ellos de manera sencilla a través de ciertas claves como la conciencia corporal, respiratoria y el uso positivo de la imaginación.

Somos seres que pensamos y sentimos, pero a veces olvidamos que esos procesos son posibles en una base biológica que considera nuestro cuerpo con sus órganos y funciones complejas. Para lograr estados de armonía, es imprescindible desarrollar una conciencia corporal que nos permita conectarnos con las emociones a través de movimientos físicos que incluyen una respiración consciente.

Se dice que aprender a respirar plenamente es también aprender a vivir con plenitud. Cuando somos bebés respiramos con el abdomen, lo que asegura mejor ventilación, relajación y un profundo descanso. A medida que crecemos, vamos restringiendo nuestra capacidad respiratoria a la parte alta del pecho lo que implica una ventilación acelerada y superficial que favorece estados emocionales como la ansiedad y la angustia. La respiración plena involucra movilizar tanto la zona abdominal como la zona media y alta del tórax. Esto nos permite relajarnos, serenarnos, acceder a estados de alerta y concentración, así como tomar contacto con nuestras emociones.

Para hacer posible la armonía interior, también resulta fundamental tener la capacidad de crear imágenes internas positivas, ya sea a partir del recuerdo de experiencias agradables o de la creación imaginativa que nos permite trasladarnos a lugares distintos de la realidad inmediata para entrar deliberadamente en estados de bienestar.



## RESPIRANDO PARA RELAJARNOS

## RESPIRANDO PARA RELAJARNOS

**Objetivo:** Aprender a respirar aprovechando todo el potencial anatómico para lograr estados de relajación y quietud.

**Motivación:** Vamos a hacer un ejercicio que nos va a permitir oxigenarnos de una manera que logremos relajarnos. Normalmente respiramos solo con la parte alta del pecho y eso nos hace inhalar poquito aire, por lo que nos sentimos apretados y tensos. Si ampliamos esta respiración integrando el tórax y el abdomen tenemos más espacio para que entre el aire, logrando una respiración más completa.

**Duración:** 4 min. aprox.

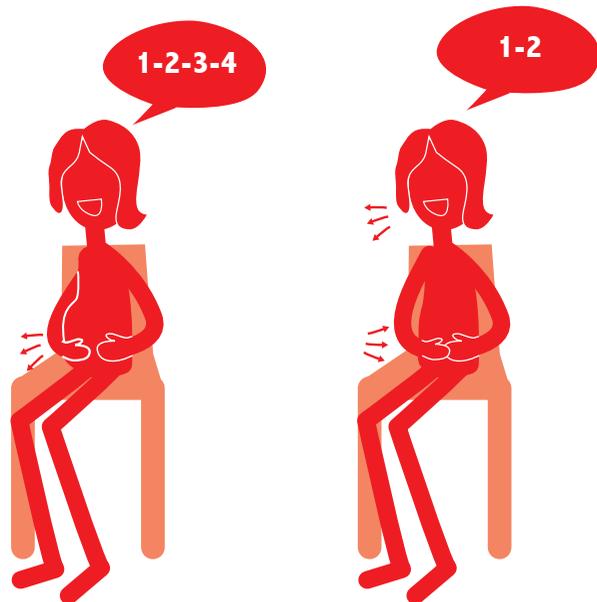
**Recursos:** Pista 1

### INDICACIONES

1. Sentados en la silla, cerramos los ojos y observamos y sentimos la forma en la que estamos respirando, sin cambiarla. Nos tapamos los oídos un momento para escuchar mejor la propia respiración **(DEJAR UN TIEMPO BREVE EN SILENCIO)**
2. Abrimos los ojos y nos ponemos de pie con los pies separados según el ancho de los hombros.
3. Ahora, poniendo las manos en el pecho para sentirlo, vamos a inhalar y a exhalar con la parte alta del pecho dos veces. Continúa respirando y trata de escuchar y sentir los latidos de tu corazón.
4. Luego, vamos a respirar dos veces con el tórax, poniendo las manos en las costillas y expandiéndonos hacia los lados.
5. Ahora ponemos nuestras manos en el abdomen e inhalamos por la nariz, y exhalamos por la boca, inflando y desinflando el abdomen, cuatro veces.
6. Finalmente, manteniendo las manos en el abdomen, continuamos inhalando suave por la nariz y exhalando por la boca dos veces más.
7. Nos sentamos nuevamente.

#### Sugerencias:

- Antes de guiar el ejercicio con los niños, observe su propia respiración y registre lo que ocurre en su cuerpo para reconocer la sensación que se provoca.
- Las primeras veces puede utilizar el audio, así identificará el ritmo necesario para dejar tiempo al desarrollo de las respiraciones sin apuros, de modo de ampliar la capacidad respiratoria.
- Si alguien se mareo, puede acompañarlo y sugerirle que respire en forma natural.



## RESPIRANDO PARA ACTIVARNOS

## RESPIRANDO PARA ACTIVARNOS

**Objetivo:** Aprender a respirar activando la energía para impulsarnos a la acción.

**Motivación:** Vamos a hacer un ejercicio respiratorio que nos va a permitir aumentar nuestra energía para estar más despiertos y atentos.

**Duración:** 3 min. aprox.

**Recursos:** Pista 2

### INDICACIONES

1. Nos sentamos derechos apoyando la espalda y con los pies bien puestos en el suelo. Mantengamos los ojos bien abiertos.
2. Ponemos las manos sobre el ombligo y vamos a respirar intentando inflar el abdomen al inhalar y desinflarlo al exhalar, tres veces.
3. Ahora, manteniendo las manos en el abdomen, vamos a inhalar largo por la nariz, intentando abrir las fosas nasales, como cuando olemos el perfume de una flor, para que entre una gran cantidad de aire... al exhalar vamos a expulsar solo un poco de aire por la nariz, quedándonos siempre con un poco de aire adentro. Así lograremos estar más despiertos y atentos.
4. Vamos a inhalar de esta manera en 3 tiempos y exhalar en 2 tiempos. **(GUIAR EL PROCESO CONTANDO EN VOZ ALTA, REPETIR TRES VECES)**
5. Para terminar, volvamos a respirar normalmente.

#### **Sugerencias:**

- Antes de guiar el ejercicio con los niños, observe su propia respiración y registre lo que ocurre en su propio cuerpo para reconocer la sensación que se provoca.
- Las primeras veces puede utilizar el audio, así identificará el ritmo y forma adecuados. Es conveniente realizarlo no más de tres veces.
- Si alguien se marea, puede acompañarlo y sugerirle que respire en forma natural.

## MI LUGAR DE BIENESTAR

**Objetivo:** Desarrollar el uso positivo de la imaginación y la capacidad de procurarse sensaciones de bienestar a uno mismo.

**Motivación:** Vamos a hacer un viaje interior, en completo silencio, usando nuestra imaginación para crear un lugar hermoso, en el que nos sentimos muy cómodos y felices, al que podemos ir cada vez que necesitemos sentirnos bien.

**Duración:** 4 min. aprox.

**Recursos:** Pista 3

### INDICACIONES

1. Siéntate cómodamente en tu silla y cierra los ojos. En silencio dirígete hacia tu interior, siente los latidos de tu corazón, el ritmo de tu respiración y el peso de tu cuerpo en la silla... percibes las formas y colores, los objetos y seres que hay allí. A tu alrededor hay paz y armonía. Observa todo atentamente, usa todos tus sentidos.
  2. Imagina que te encuentras sobre un cerro en una zona iluminada por una cálida luz... Imagina que tus brazos se convierten en alas y comienza a moverlas poco a poco te elevas y sales volando...
  3. Vas por el aire y decides ir a visitar tu lugar ideal. Puedes ir donde quieras porque en la imaginación no hay límites... ¿Dónde te gustaría ir? quizá puede ser un lugar de naturaleza, quizá un bosque, o playa, o montaña, o quizá un lugar habitado... Puede ser un lugar que ya conozcas o uno completamente inventado. Puede ser el lugar que prefieras.
  4. Usa tu imaginación para encontrar el lugar que más te agrade donde te sientes completamente feliz y a gusto.
  5. Cuando ya has llegado, desciendes y recorres el lugar, sientes sus aromas, oyes los sonidos, ahora eliges un lugar muy cómodo para tenderte o sentarte a disfrutar de ese lugar y de lo bien que te sientes. ¿Qué es lo que más te gusta de estar aquí?
  6. Cierras los ojos para dormir una pequeña siesta y descansa... luego de ese descanso despiertas lentamente y vuelves a este lugar y momento presente, manteniendo la sensación agradable. Muy lentamente abre los ojos.
  7. Mueve las manos y los pies y estira tu cuerpo para desperezarte.
- Sugerencias:**
- Esta es una actividad flexible. Si se realiza varias veces, se puede explicar a los niños que pueden ir siempre a un mismo lugar ideal o explorar otros lugares que se acomoden más a su necesidad del momento.

## INSPIRO LUZ - EXHALO OSCURIDAD

**Objetivo:** Desarrollar el uso positivo de la imaginación y de la respiración para transformar los estados de ánimo hacia el bienestar.

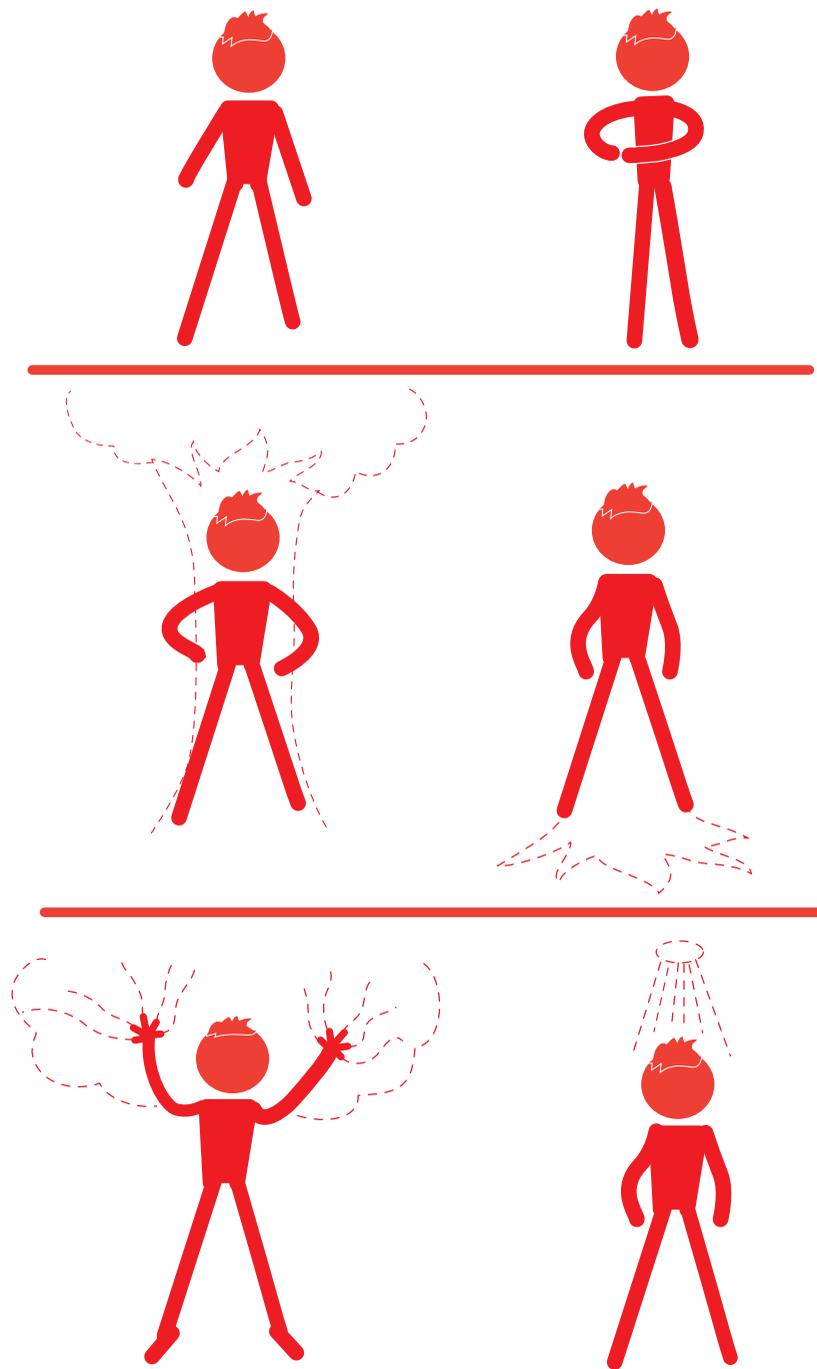
**Motivación:** Este es un ejercicio que nos ayuda a limpiarnos de nuestros estados y emociones negativas para lograr un ánimo positivo y sensaciones de bienestar. Cuando lo aprendas, lo puedes realizar por tu cuenta, en tu casa o cada vez que te sientas apesadumbrado.

**Duración:** 4 min. aprox.

**Recursos:** Pista 4

### INDICACIONES

1. Nos sentamos en la silla cómodamente, apoyando la espalda en el respaldo y con los brazos relajados a los costados... Cierra los ojos y respira tranquilamente...
2. Poco a poco, dejamos que la respiración se haga más profunda, llenando de aire el abdomen y el pecho, exhalando despacio...
3. Imaginamos que cada vez que exhalamos, vamos sacando todas aquellas sensaciones y emociones que nos hacen sentir mal, como si fuera un humo oscuro... Exhalamos la tensión, la tristeza, la rabia, el cansancio, los problemas, como una nube de oscuridad que va saliendo de tu cuerpo.
4. Ahora cada vez que inhalamos, imagina que inhalamos una cálida y hermosa luz que va llenando nuestro cuerpo de buenas sensaciones... inhalamos paz, alegría, energía, amor y optimismo...
5. Seguimos así por un tiempo, inhalando luz y exhalando oscuridad...
6. Con cada exhalación la oscuridad se va disipando cada vez más... ya queda poco de esa nube oscura hasta que se disuelve...
7. Mientras tanto, la luz se hace más presente y comenzamos a exhalar luz, primero suavemente, luego más intensamente, hasta llenar la sala de luz... Inhalamos luz y exhalamos luz...
8. Nos quedamos un momento sintiendo como nuestro cuerpo y la sala completa se llenan de luz y de emociones positivas... la luz nos envuelve a todos.
9. Dibujamos una sonrisa en el rostro.
10. Lentamente abrimos los ojos.



## ABRAZO UN ÁRBOL Y ME TRANSFORMO EN ÉL

## ABRAZO UN ÁRBOL Y ME TRANSFORMO EN ÉL

**Objetivo:** Aquietar la mente y energizarse tomando conciencia y alineando la postura corporal.

**Motivación:** Vamos a hacer un ejercicio muy especial que nos permite serenar nuestra mente, recuperar nuestra energía perdida y alinear nuestra postura corporal. Funciona como si fuésemos un árbol que recibe la energía del universo y recoge la energía de la tierra.

**Duración:** 4 min. aprox.

**Recursos:** Pista 5

5

### INDICACIONES

1. Nos paramos separando bastante los pies, un poco más que el ancho de tus hombros, con las rodillas relajadas y la columna derecha...
2. Levantamos las manos a la altura del pecho, dejando un espacio redondo como si estuviéramos abrazando un gran árbol. Cerramos los ojos y disfrutamos de esta sensación...
3. Manteniendo este abrazo, respiramos inflando y desinflando el abdomen... **(DEJAR UNOS 10 SEGUNDOS APROX)**
4. Ahora, imaginamos que nos transformamos en este gran árbol y bajamos los brazos... Sentimos cómo de la planta de los pies salen profundas raíces que se hunden hasta el centro de la tierra... A través de ellas absorbemos la energía de la tierra... Estamos firmemente enraizados...
5. Subimos los brazos y los estiramos como si fueran las ramas del árbol... estiramos también lo más posible los dedos, tomando la energía del sol y el oxígeno del aire...
6. Bajamos lentamente los brazos y ponemos la atención en nuestra cabeza, visualizando cómo la energía de todo el universo entra por nuestra coronilla en forma de luz. **(DEJAR UNOS 10 SEGUNDOS APROX)**
7. Sentimos que estamos recibiendo al mismo tiempo la energía de la tierra y la energía del universo... Al igual que los árboles, nos llenamos de estas energías para seguir creciendo...
8. Ahora, abrimos los ojos lentamente y nos volvemos a sentar.

## LAS MARIONETAS

**Objetivo:** Soltar las tensiones del cuerpo y relajarse de manera activa.

**Motivación:** Vamos a jugar a ser marionetas que se mueven en forma divertida y muy relajada, para soltar nuestras tensiones corporales.

**Duración:** 3 min. aprox.

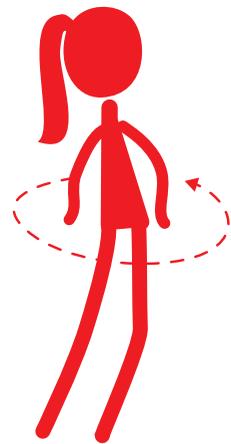
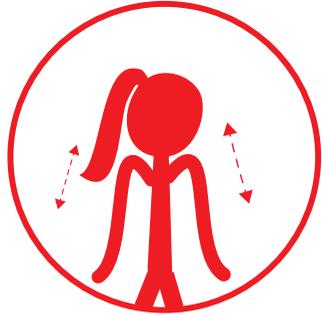
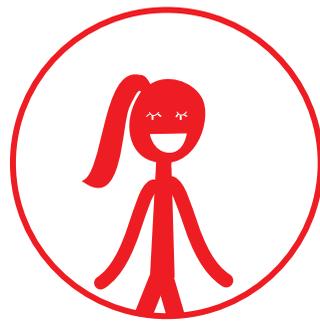
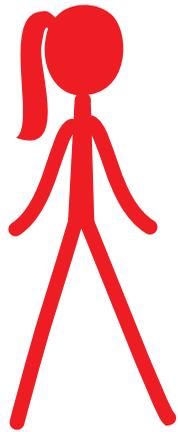
**Recursos:**  
Pista 6

### INDICACIONES

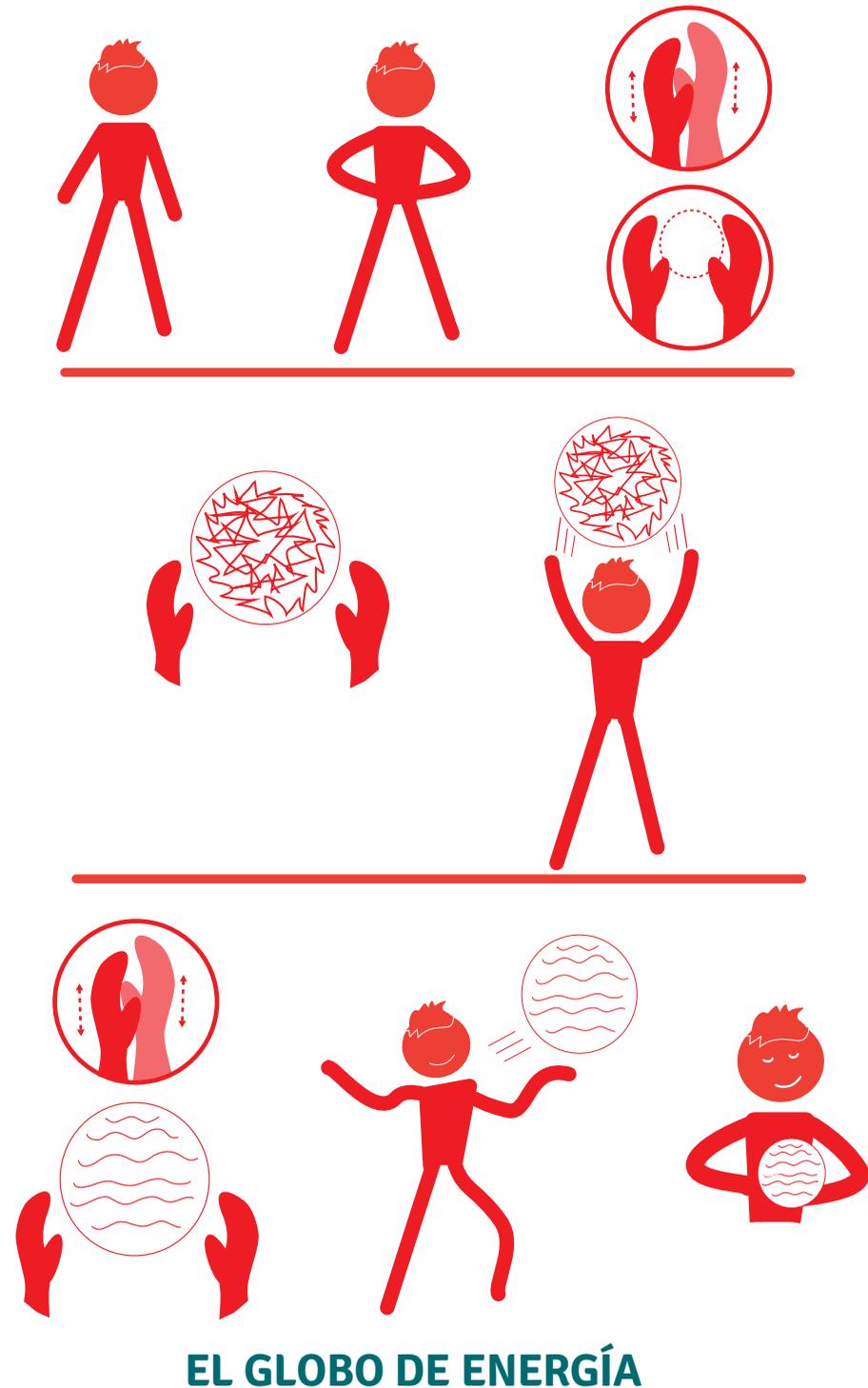
1. Ponte de pie, al lado de tu silla con los pies separados y comienza a respirar profundamente.
2. Vamos a imaginar que somos una marioneta y vamos a mover todas las articulaciones del cuerpo, para "ablandarlas" y flexibilizarlas. Comenzamos moviendo la cabeza y el cuello, dejamos de mover la cabeza y ahora movemos la mandíbula, abriendo y cerrando la boca... los músculos del rostro, haciendo muecas...
3. Movemos los hombros subiendo y bajando... movemos los codos, las muñecas y las manos y ahora movemos todos los dedos...
4. Ahora movemos en círculo pecho y columna... cintura y caderas... las rodillas... los tobillos... y los dedos los pies.
5. Ahora soltamos **TODAS** las articulaciones al mismo tiempo, como si fuéramos una marioneta al ritmo de la música.
6. Para terminar, respiramos profundo.

#### *Sugerencias:*

- Este ejercicio es útil para desperezarse y estirar el cuerpo, especialmente cuando hemos estado mucho tiempo sentados.
- Esta actividad también puede utilizarse sin música.



## LAS MARIONETAS



## EL GLOBO DE ENERGÍA

## EL GLOBO DE ENERGÍA

**Objetivo:** Cambiar una sensación desagradable o confusa, reencontrando la armonía emocional a través del movimiento y la imaginación.

**Motivación:** A veces nos sentimos cansados, aproblemados, o no sabemos qué nos pasa y queremos sentirnos mejor. Ahora vamos a poner todas esas sensaciones en un globo de energía para poder transformarlas.

**Duración:** 3 min. aprox.

**Recursos:** Pista 7

### INDICACIONES

1. Nos ponemos de pie y comenzamos a frotar con energía nuestras manos hasta sentir mucho calor... Con este calor formamos un globo imaginario que sostenemos entre nuestras manos...
2. Ahora, usando la imaginación, llenamos nuestro globo con esas sensaciones o emociones que no nos gustan y lo pintamos del color que elijamos...
3. Movemos los brazos lanzando este globo al aire, soltando toda esa energía que nos molesta...
4. Nuevamente, frotamos las manos hasta sentir el calor... Con este calor volvemos a formar un globo y esta vez lo llenamos de sensaciones y emociones que nos gustan y nos hacen sentir bien... Lo pintamos del color luminoso que más nos agrada...
5. Jugamos con el globo en el aire, sin que se nos caiga, con alegría y ligereza...
6. Volvemos a tomar el globo con las manos y lo llevamos hacia el corazón, disfrutando en silencio de este momento...

#### *Sugerencias:*

- Para contribuir a crear ambiente, puede utilizar música para climatizar.



# Libero mis emociones y dejuo fluir mi energía

## ÁMBITO II: EXPRESIÓN DE EMOCIONES

### Objetivo:

Que las niñas, niños y adultos movilicen y liberen corporalmente sus inquietudes y emociones complejas, facilitando sensaciones de agrado y armonía emocional.

### Introducción:

La palabra emoción proviene del latín, movere, que significa moverse, estremecerse, transformar, estimular. Las emociones informan al organismo acerca de la favorabilidad o adversidad de cada situación, por lo que son un mecanismo fundamental de supervivencia. Son las encargadas del manejo de energía, de

modo que no son buenas ni malas, sino todas ellas necesarias. Son procesos, es decir, comienzan y terminan, aportando un color o tonalidad a la vida anímica. Se expresan en el cuerpo afectando nuestra fisiología y se pueden reconocer en la forma de respirar, postura corporal, gesto facial y tono de voz. Hay muchas clasificaciones, pero vamos a decir que las emociones básicas son cinco: alegría, amor, miedo, rabia, tristeza.

En el interior del cerebro está el cerebro emocional, una estructura independiente del neocórtex, sede del lenguaje y del pensamiento, lo que limita la influencia de estos sobre las emociones: no se puede acallar así como así una emoción, no tenemos control sobre la emoción misma, sino solamente sobre su manifestación consciente. El cerebro emocional controla todo lo que rige el bienestar psicológico y parte de la fisiología del cuerpo: corazón, tensión arterial, hormonas, sistema digestivo e inmunitario. Para equilibrar las emociones es muy eficaz utilizar métodos que pasan por el cuerpo en vez de usar solo el lenguaje y la razón.

Como sociedad no tenemos buenos cauces de expresión de las emociones como la rabia, el miedo o la tristeza. Estas son anuladas, reprimidas o expresadas indebidamente, de manera disruptiva. Los niños manifiestan las emociones que no pueden expresar como inquietud exacerbada u hostilidad, lo que no es bien acogido por los adultos o por sus pares. A veces cuando intentamos relajarnos, concentrarnos o serenarnos, no lo logramos debido a la presencia de estas emociones complejas en su expresión. Estos ejercicios permiten canalizar estas emociones y liberar la energía, restableciendo la armonía en el flujo energético de nuestro organismo. Estas condiciones favorecen las relaciones interpersonales y la disposición psicofísica para el aprendizaje.

## ZAPATEANDO LA RABIA

Descargar la rabia a través de expresión corporal y vocal.

**Motivación:** Las vivencias que tenemos a diario nos provocan diversas emociones, una de las que más nos alteran, es la rabia. Muchas veces nos cuesta expresarla, lo hacemos en forma inadecuada o nos la guardamos y se nos queda pegada en el cuerpo. Recuerden alguna situación que les haya provocado rabia. A través del siguiente ejercicio vamos a liberar esa emoción para quedar livianitos.

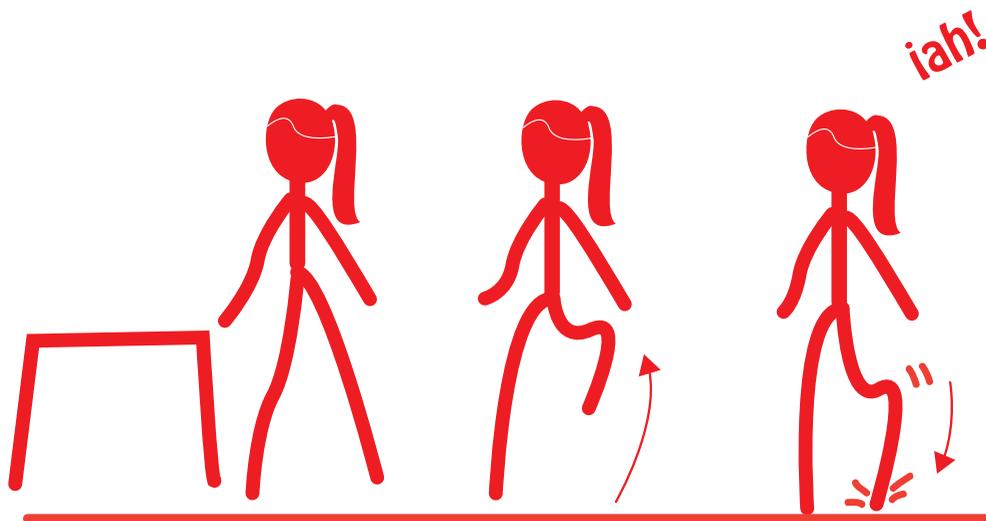
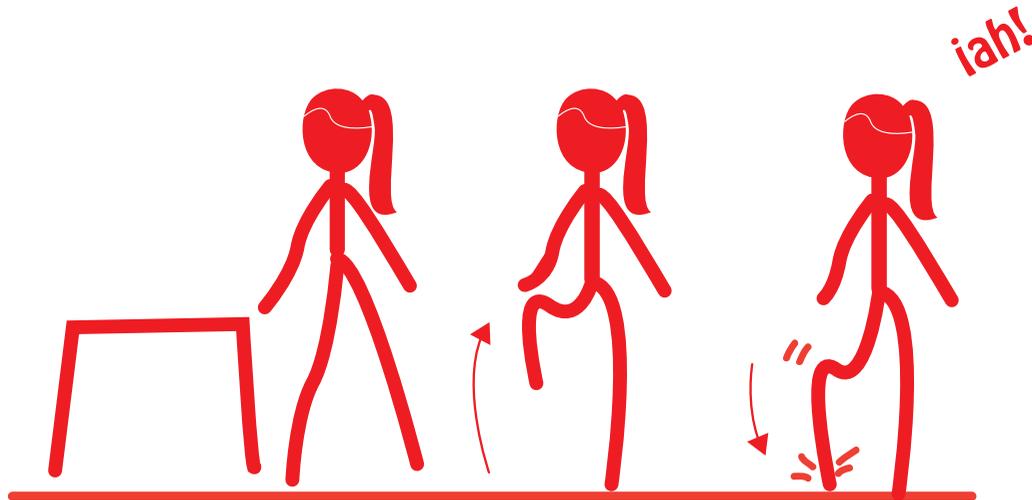
**Duración:** 3 min. aprox.

### INDICACIONES

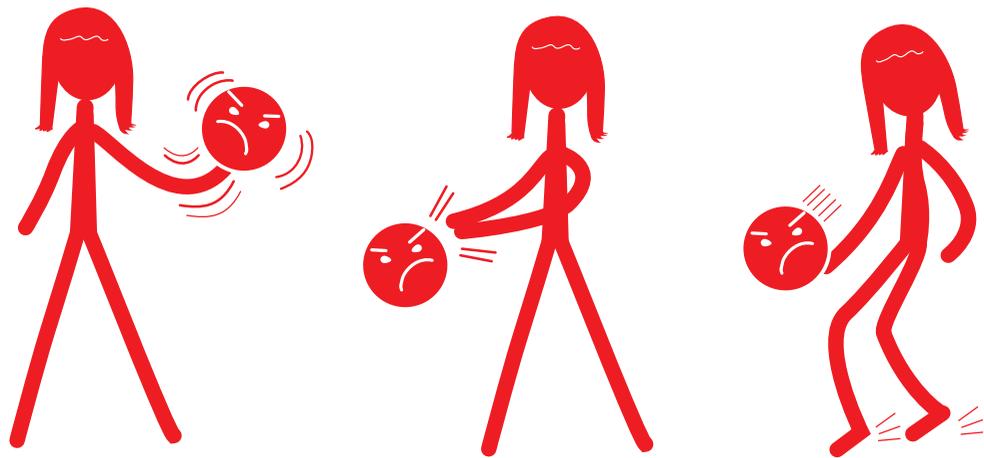
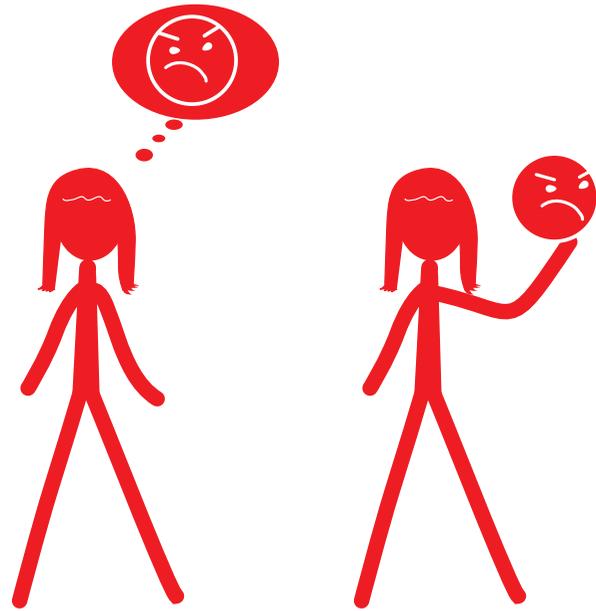
1. Nos ponemos de pie, vamos a recordar algo o alguien que nos ha provocado un enojo y hemos sentido rabia, y con eso en mente vamos a comenzar a dar golpes en el suelo con nuestros pies como marchando. **(10 SEGUNDOS APROX.)**
2. Poco a poco, vamos a ir aumentando la intensidad de la marcha, zapateando un poco más fuerte **(MARCHAR DURANTE 10 SEGUNDOS MÁS).**
3. Ahora, vamos a zapatear con un pie descargando esa emoción, acompañando este zapateo con expresiones vocales fuertes y cortas que salen del estómago: IAH!! como los gritos de un karateca. **(REPETIR VARIAS VECES)**
4. Cambiamos de pie y zapateamos con el otro y además del grito agregamos una expresión feroz en la cara, para deshacernos de toda la rabia que nos quede aún.
5. Finalmente, dejamos de zapatear y respiramos profundo... cerramos los ojos, ponemos las manos en el corazón y sentimos sus latidos... nos quedamos un momento allí sintiendo cómo nos vamos calmando.

#### Sugerencias:

- Es importante que el grito salga desde el estómago y no desde la garganta para no afectar las cuerdas vocales.



## ZAPATEANDO LA RABIA



## LA CANCIÓN DEL ENOJO

## LA CANCIÓN DEL ENOJO

**Objetivo:** Expresar y liberar el enojo de manera lúdica a través de la expresión corporal y el canto.

**Motivación:** Muchas veces nos sentimos enojados por algo o con alguien. El enojo es tan molesto que no nos deja pensar bien ni descansar. Por eso, vamos a soltar el enojo a través de un canto acompañado de movimiento para liberar esta emoción.

**Duración:** 3 min. aprox.

**Recursos:** pista 8

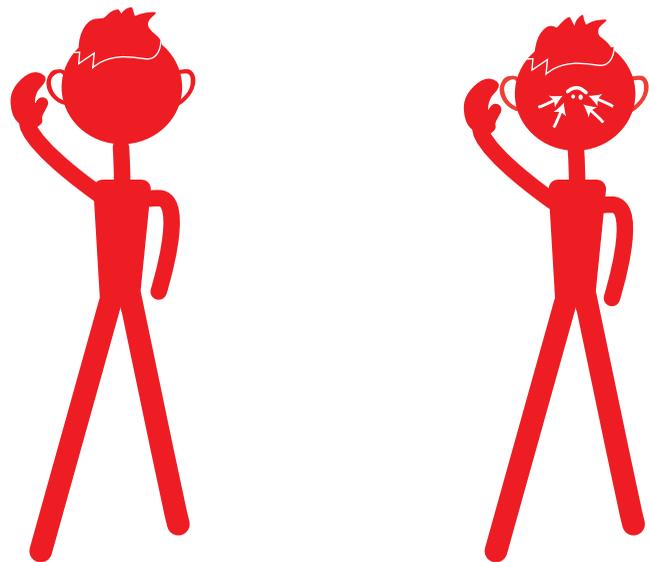
### INDICACIONES

1. Ponte de pie, al lado de tu banco.
2. Recuerda una situación donde te has sentido muy enojado.
3. Imagina que ese **ENOJO** es como un objeto molesto e incómodo...Represéntalo como quieras, puede ser cualquier cosa.
4. Toma tu **ENOJO** con una mano como si lo agarraras rápidamente del aire.
5. Ahora, escuchemos la canción del **ENOJO** y yo les muestro los movimientos:  
“Era un enojo, un enojo, un enojo, (**AGITANDO EL ENOJO CON UNA MANO**)  
era un enojo, que se bota así,  
así, así (**DANDO PALMADAS A LOS LADOS**)  
así, así y así” (**DANDO SALTOS, COMO PISOTEANDO**)  
(**SE REPITE CON LA OTRA MANO Y LUEGO CON AMBAS MANOS**)
6. Finalmente respira cada vez más suave poniendo atención a cómo entra y sale el aire por la nariz, aquietándote y serenándote.
7. Vuelves a tu asiento más relajado.

#### Sugerencias:

- El modelaje de la canción y su expresión corporal puede ser realizado por el docente o solicitar que un estudiante lo prepare con anticipación. Se sugiere utilizar el audio.





## DESATORÁNDONOS

## DESATORÁNDONOS

**Objetivo:** Descargar tensiones a nivel de la garganta por emociones no expresadas.

**Motivación:** Hay situaciones en las cuales no hemos podido expresarnos o decir lo que sentimos o pensamos, ya sea porque no se puede o porque no hemos sabido cómo. Ahora, a través del sonido, vamos a desatorarnos y a expresar toda esa energía estancada.

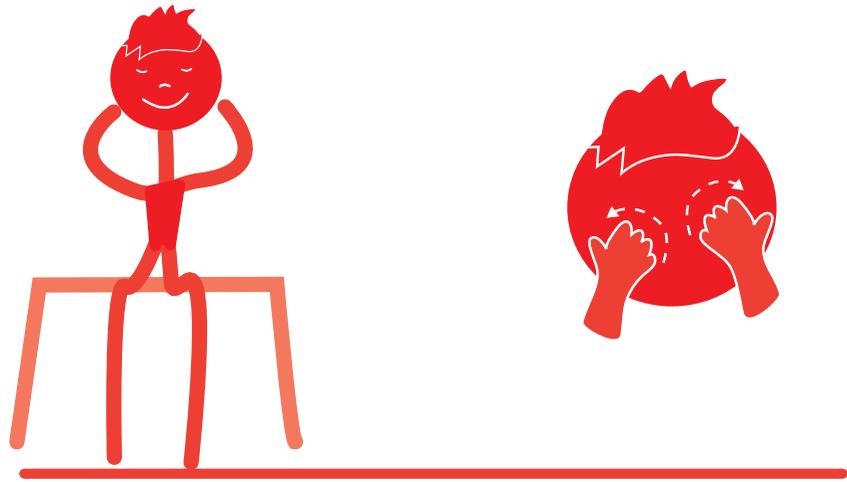
**Duración:** 2  
min. aprox.

### INDICACIONES

1. Nos ponemos de pie y ponemos una de nuestras manos detrás de la oreja creando un parlante natural que nos permitirá escuchar nuestra propia voz.
2. Ahora, inhala profundamente por la nariz y emite un largo “maaaaaaaaaa” hasta que se nos acabe el aire y necesitemos volver a inhalar. Con este sonido vamos a liberar todo lo que tengamos atorado en nuestro interior...
3. Nuevamente, inhala y suelta el sonido “maaaa” como si fuera una energía estancada, atorada. Repetimos dos veces más.

#### *Sugerencias:*

- Este ejercicio también es útil para disminuir el ruido y la inquietud en los grupos.



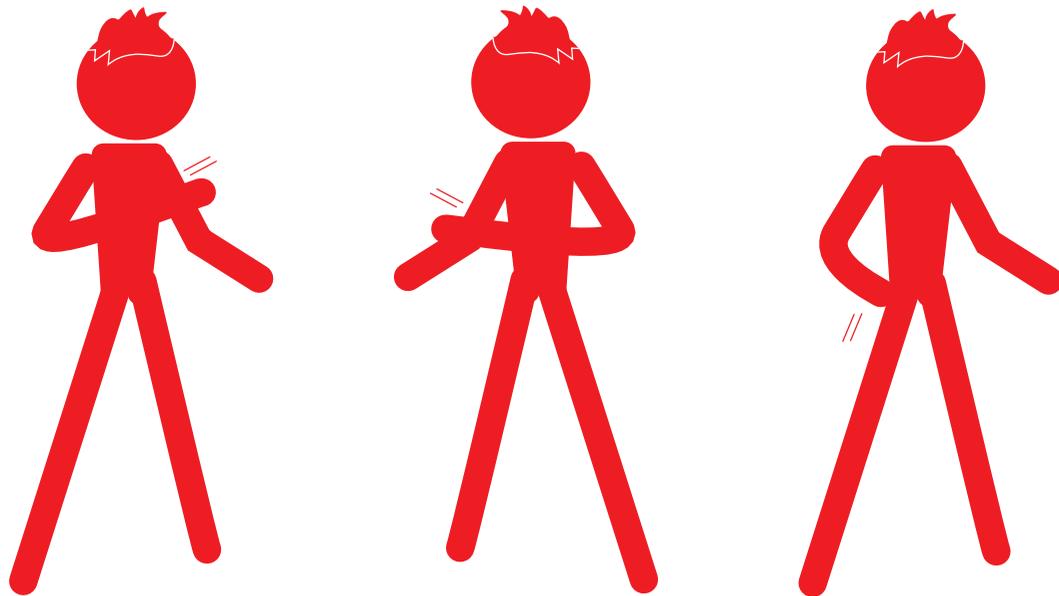
## ACTIVANDO MI ENERGÍA DORMIDA

13

**Objetivo:** Activar y distribuir la energía corporal a través de un automasaje.

**Motivación:** Vamos a activarnos y a distribuir la energía por todo nuestro cuerpo, comenzando con masajes en la cabeza y continuando con suaves golpecitos en todo el cuerpo.

**Duración:** 2 min. aprox.



### INDICACIONES

1. Sentados en nuestra silla, comenzamos a masajear suavemente la cara.
2. Recorremos el rostro sintiendo todos los huesos que forman el cráneo, los que rodean los ojos, el que forma la nariz, los pómulos, la mandíbula, el mentón... Tocamos toda la cabeza, sintiendo el cráneo debajo de la piel y el cuero cabelludo.  
**(DEJAR EL TIEMPO NECESARIO)**
3. Ahora nos ponemos de pie y comenzamos a darnos suaves golpecitos con la mano desde los hombros hacia abajo. Comienza con un brazo y luego sigue con el otro... Ahora sigue con el pecho... Muy suave en el abdomen... también en la espalda, como puedas... Ahora más fuerte en la parte final de tu columna y en las nalgas... en las piernas y en los pies...
4. Cuando hayamos terminado nos quedamos un momento de pie para sentir cómo nuestro cuerpo se ha despertado.

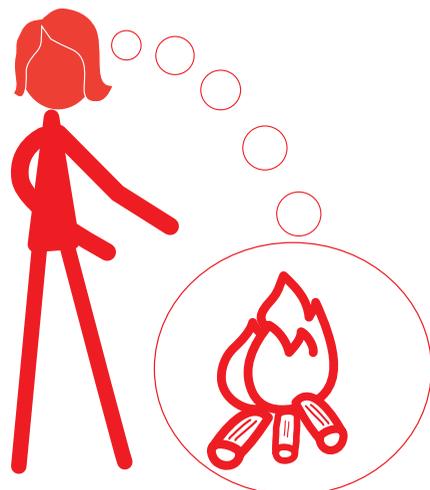
## ACTIVANDO MI ENERGÍA DORMIDA

## FUEGO Y AGUA

**Objetivo:** Remover el malestar y conectarse con sensaciones de bienestar.

**Motivación:** Utilizando nuestra imaginación, vamos a quemar nuestras malas ondas en el fuego y limpiar nuestra energía con la pureza del agua.

**Duración:** 3 min. aprox.



### INDICACIONES

1. Nos ponemos de pie.
2. Vamos a imaginar que frente a nosotros, a nuestros pies, hay una fogata en la que vamos a quemar todas nuestras malas ondas, nuestro malestar y cansancio. Deslizaremos enérgicamente las manos por distintas partes de nuestro cuerpo, como si nos estuviéramos limpiando la arena. Partimos por nuestros brazos, desde los hombros hacia las manos, vamos a expulsar esas energías...
3. Luego hacemos lo mismo con nuestro pecho... espalda... piernas por delante y por atrás... sacándonos los malestares y malas ondas del cuerpo con movimientos enérgicos y dejando que se quemen en esa fogata.
4. Cuando ya hemos sacado todas esas energías, respiramos profundamente dejando salir un suspiro de alivio... Suspiramos otra vez más.
5. Ahora, imaginamos que comienza a caer sobre nosotros una agradable lluvia de agua pura que nos limpia y energiza, una lluvia de bienestar. Abrimos los brazos para recibirlas... dejamos que se deslice por nuestro cuerpo bañándolo con buenas ondas.
6. Respiramos profundamente y sonreímos.

## FUEGO Y AGUA

# Nos comunicamos con afecto para convivir mejor

## ÁMBITO III RELACIONES Y CONVIVENCIA

### Objetivo:

Que las niñas y niños y adultos de la comunidad educativa desarrollen la capacidad de relacionarse con los otros desde la cercanía física, expresión corporal y gestual mejorando vínculos afectivos, empatía y escucha activa.

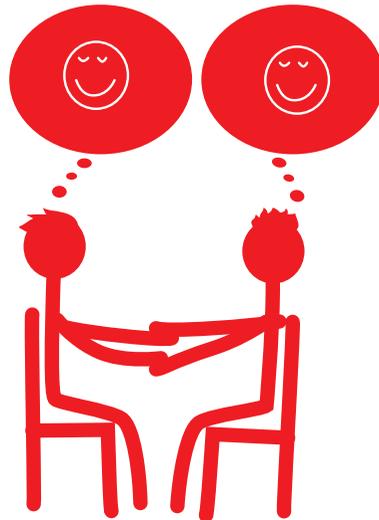
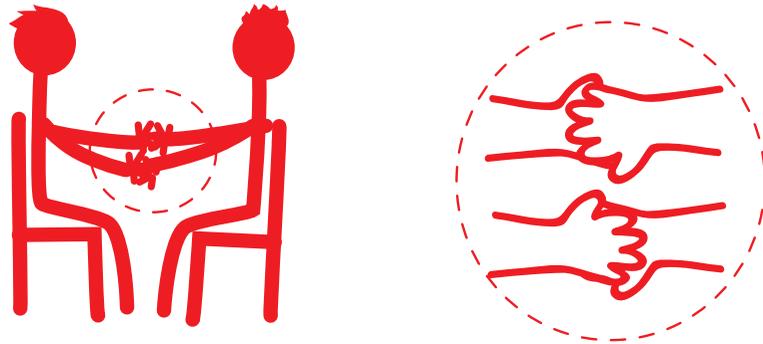
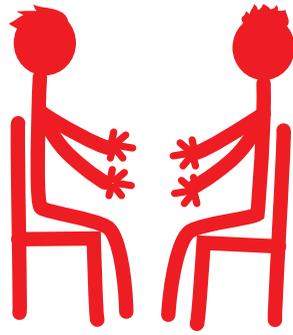
### Introducción:

Crecer junto a otros, en forma sana y armoniosa, es un desafío en la vida cotidiana de la escuela. Niñas, niños y adultos como seres corpóreos, únicos e irrepetibles se relacionan construyendo colectivamente ambientes de bien-estar o mal-estar.

En la escuela nos encontramos con otros, con sus presencias a veces amables y otras no tanto. Por ello, para facilitar este estar con-y-entre otros de manera amable, agradable, experimentando bienestar, se proponen una serie de actividades favorecedoras de un clima de sana con-vivencia.

Construir vínculos más afectivos, con una visión amorosa hacia uno mismo y hacia los demás implica, según Maturana, comprender el amor como un fenómeno relacional biológico a través del cual el otro surge como un ser legítimo en la convivencia, respetando y aceptando su existencia tal como es, para que pueda ser él mismo. Plantea que venimos a este mundo a ser amados, queridos y respetados. Todo lo que sucede después con nosotros es producto de la cultura.

Creemos que cuanto más abiertos estamos a nuestras propias emociones, al registro de ellas en nuestros cuerpos, podemos construir afectivamente nuestras interacciones que involucran lo corporal, gestual y verbal, y podemos avanzar en la comprensión del mundo del otro. Desde ahí, podemos ir construyendo la capacidad de escuchar, de establecer relaciones empáticas y vínculos de afecto. Construir una cultura escolar que promueve el bienestar es un desafío de aprendizaje y una responsabilidad de todos y cada uno de los miembros de la comunidad educativa.



## APRECIÁNDONOS

## APRECIÁNDONOS

Objetivo: Mejorar la autoestima en el encuentro con el otro

15

Motivación: Vamos a hacer un ejercicio que nos permitirá enfocarnos en la valoración hacia nosotros mismos y hacia nuestros compañeros de curso. Nos vamos a mirar hacia adentro, desde el corazón para reconocer lo bueno que tenemos, lo que nos gusta de nosotros y también apreciar lo positivo que tiene la persona que está frente a nosotros.

Duración: 4  
min. aprox.

### INDICACIONES

1. Los invito a juntarse de a dos y ubicar sus sillas frente a frente.
2. Extiendan sus manos, la mano derecha con la palma hacia arriba y la mano izquierda con la palma hacia abajo.
3. Junten sus palmas con su compañera o compañero.
4. Cierren sus ojos y sientan las manos de la persona que tienen al frente.
5. Conéctense con esa persona y piensen en algo positivo de ella o él, alguna característica que ustedes aprecien o que les guste (**DEJAR 10 SEGUNDOS APROX.**)
6. Ahora piensen en algo que les guste o que aprecien de ustedes mismos. (**DEJAR 10 SEGUNDOS APROX.**)
7. Finalmente, compartan brevemente la experiencia con el compañero/a.

### Sugerencias:

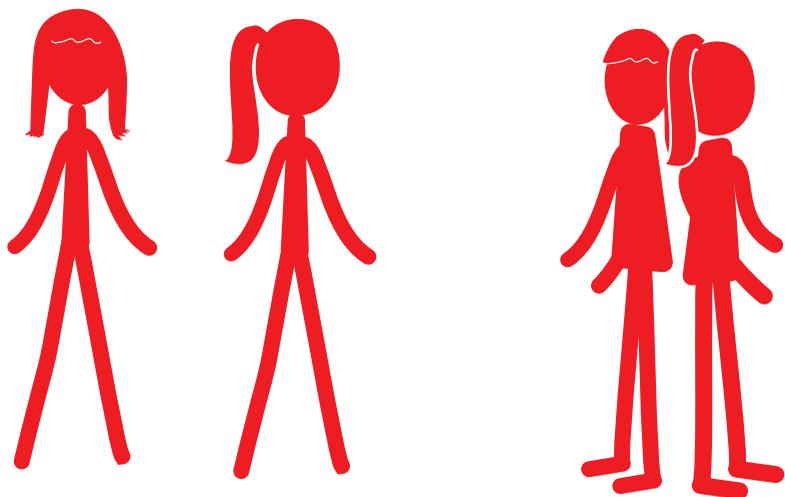
- La primera vez que se haga este ejercicio priorizar que se haga con alguien cercano que la niña o el niño elijan, sin forzarlos. Las siguientes veces puede ser al azar para favorecer el contacto entre niños que no se conocen mucho.
- Si existen personas que tienen problemas para tocar las manos de los compañeros, utilizar algún elemento mediador, sin obligar al contacto.
- Se sugiere usar música para climatizar.

## EL OSO Y EL ÁRBOL

**Objetivo:** Contactarnos físicamente de manera amable, lúdica y respetuosa.

**Motivación:** Cada día jugamos o nos comunicamos corporalmente con nuestros amigos y amigas. A veces podemos ser un poco bruscos, nos empujamos o nos pegamos. Vamos a hacer un juego en que nos contactamos físicamente de manera amable y respetuosa, como si fuera un masaje de osos.

**Duración:** 3 min. aprox.

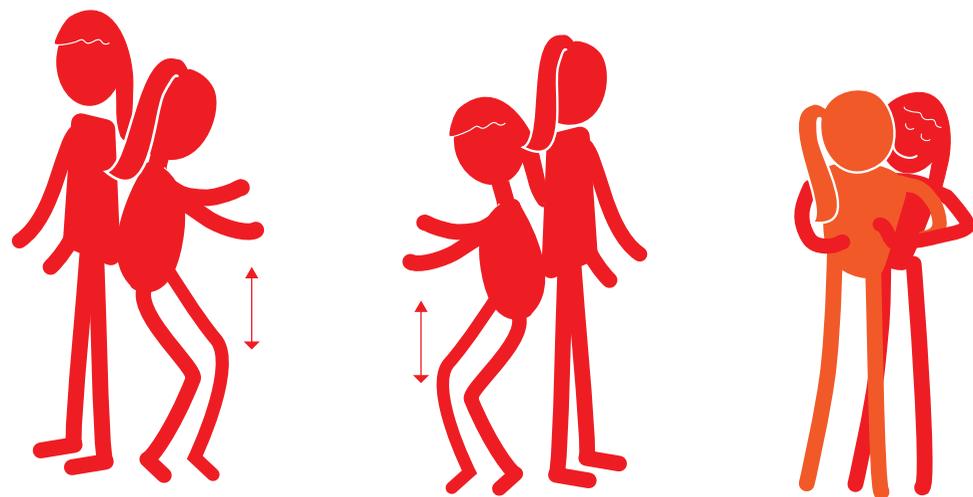


### INDICACIONES

1. Pónganse de pie y júntense en parejas.
2. Uno va a ser "A" y el otro "B".
3. Ambos se ponen espalda con espalda, "A" se queda quieto y firme como un árbol y "B" va a ser un oso que refriega su espalda amablemente contra el árbol.
4. Ahora cambiamos los roles: "B" se convierte en árbol y se queda quieto y firme, mientras "A" se convierte en el oso que rasca su espalda en el árbol.
5. Luego, "A" y "B" se convierten en osos y ambos refriegan sus espaldas.
6. Finalmente, nos ponemos frente a frente y nos damos un gran abrazo de osos.

#### **Sugerencias:**

- Se puede pedir que se junten niños que tengan estaturas similares



## EL OSO Y EL ÁRBOL

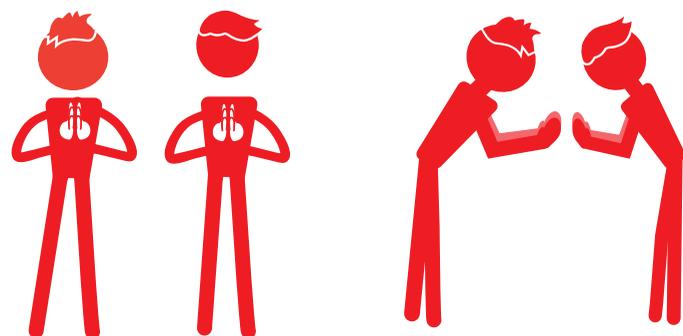
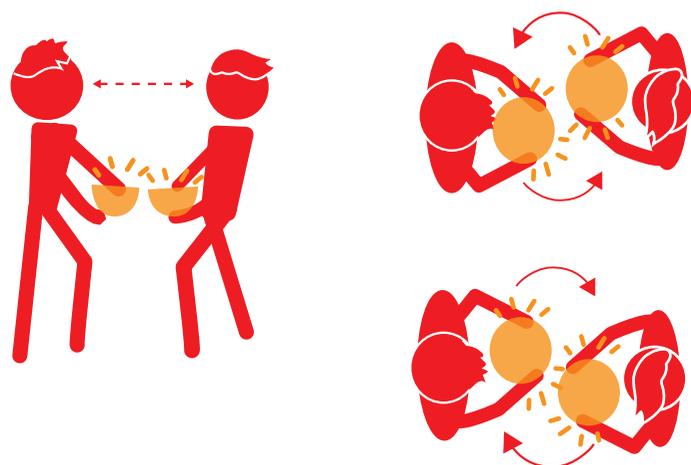
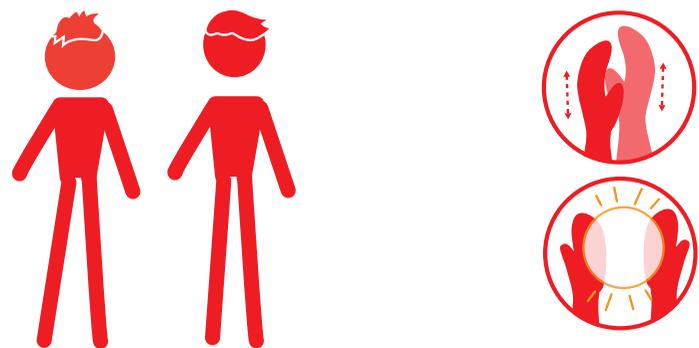
## EL PLATO DE LUZ

Objetivo: Experimentar corporalmente la armonía del dar y recibir.

Motivación: A veces no nos damos cuenta que somos una comunidad. Todos los días venimos a la escuela, nos relacionamos con los demás en un constante dar y recibir. Así, vamos construyendo vínculos amables y podemos con-vivir mejor. Ahora, mediante nuestra expresión corporal e imaginación, vamos a sentir la armonía del dar y recibir en la convivencia diaria.

Duración: 3  
min. aprox.

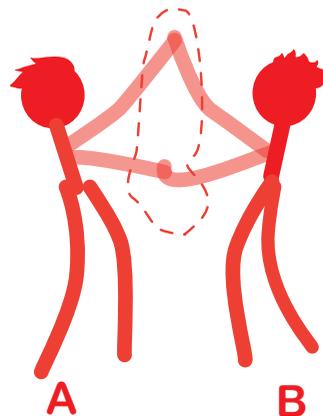
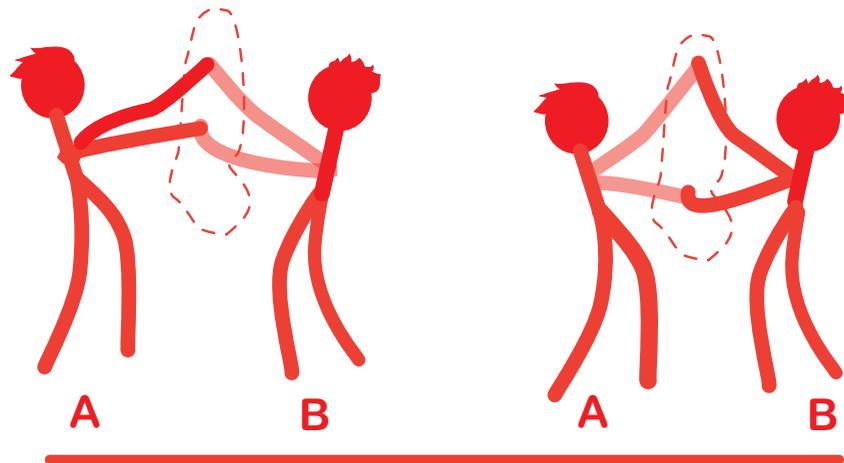
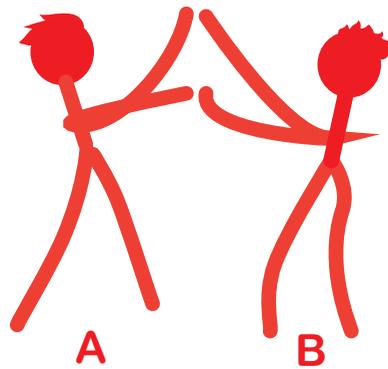
Recursos:  
pista 9



## EL PLATO DE LUZ

### INDICACIONES

1. Nos ponemos de pie al lado de un compañero o compañera.
2. Comenzamos a frotar nuestras manos y cuando sentimos el calor, formamos una especie de plato con ambas manos.
3. Imaginamos que este plato se va llenando de luz.
4. Ahora, con el plato en las manos, nos ubicamos frente a frente con nuestro compañero/a, damos un paso hacia adelante y tomamos distancia.
5. Frente a frente, comenzamos a girar alternativamente el plato de luz, realizando círculos horizontales a la altura de la cintura, como entregando y recibiendo luz. **(DEJAR 15 SEGUNDOS APROX)**. Al hacer este movimiento, flectamos levemente las rodillas y vamos cambiando el peso del cuerpo hacia atrás y hacia adelante, de manera que cuando uno va hacia adelante, su compañero/a va hacia atrás. **(VER ILUSTRACIÓN)**
6. Sin detenernos, miramos a los ojos a nuestro compañero/a mientras seguimos dando y recibiendo luz y buena energía. **(DEJAR 10 SEGUNDOS APROX)**.
7. Para finalizar, juntamos los pies y con las manos unidas a la altura del pecho, hacemos una reverencia saludando a nuestro compañero/a.



## COMUNICÁNDONOS CON LAS MANOS

## COMUNICÁNDONOS CON LAS MANOS

18

**Objetivo:** Desarrollar la escucha y mejorar las relaciones interpersonales.

**Motivación:** Este es un juego de comunicación con el cuerpo que nos enseña a escucharnos y dialogar. Cuando sentimos o escuchamos al otro, percibimos su energía que es distinta a la nuestra. Cuando dialogamos, ambas energías se mezclan para crear algo distinto y único.

**Duración:** 5 min. aprox.

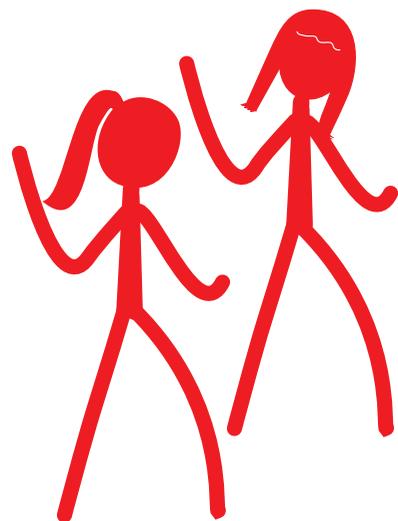
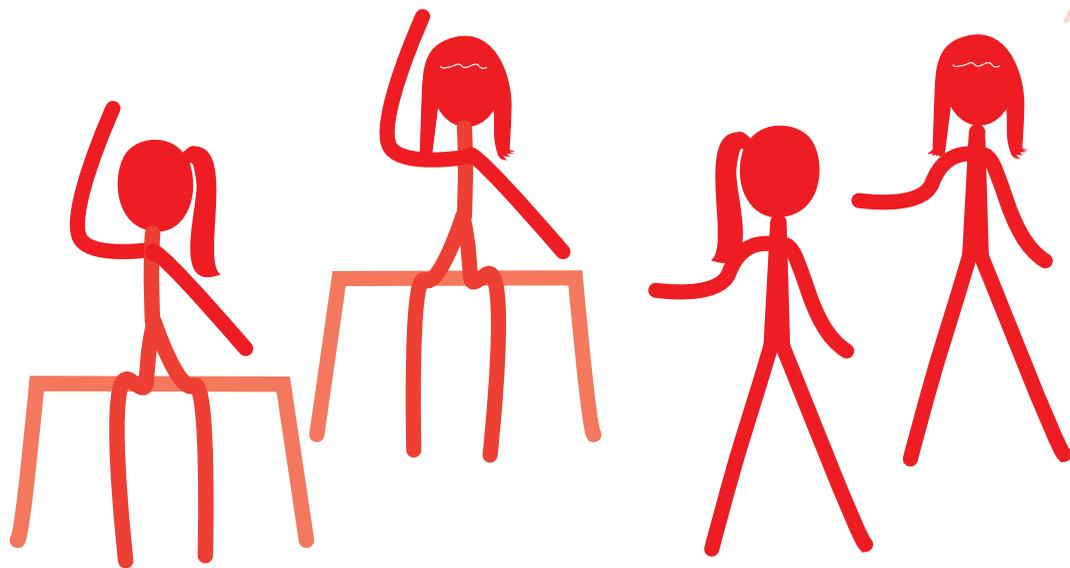
**Recursos:** pista 10,11

### INDICACIONES

1. Pónganse de pie y en parejas, frente a frente. Uno será "A" y el otro "B". Definan quién es quién para comenzar.
2. Extiendan los brazos y con las palmas hacia el frente, júntenlas con las de su compañera o compañero.
3. Cuando la música comience a sonar, quienes son "A" van a mover sus manos al ritmo de la música, dirigiendo el movimiento de "B" que se va a dejar guiar por "A". Cuando la música se detenga, cambiarán y "B" guiará. Cuando se detenga de nuevo, en el tercer momento, "A" y "B" realizarán los movimientos de manera compartida. **(ACLARAR DUDAS ANTES DE COMENZAR).**
4. Cierren sus ojos y guarden silencio para sentir mejor.
5. **SE INICIA LA MÚSICA, PRIMER MOMENTO, GUÍA "A". CAMBIO, SEGUNDO MOMENTO, GUÍA "B". CAMBIO NUEVAMENTE, TERCER MOMENTO, "A" Y "B" COMPARTEN.**
6. Ahora que terminaron, comenten brevemente lo que experimentaron con su compañero.

### Sugerencias:

- Si bien es óptimo realizar este ejercicio con los ojos cerrados, no obligar si una persona quiere mantenerlos abiertos.
- Se puede usar alternadamente los temas dispuestos en CD para este ejercicio.
- Si existen personas que tienen problemas para tocar las manos de los compañeros, utilizar algún elemento mediador, sin obligar al contacto.



## LOS ESPEJOS

## LOS ESPEJOS

19

Objetivo: Desarrollar la empatía

Motivación: ¿Sabían ustedes que en nuestro cerebro tenemos un tipo especial de neuronas, llamadas “neuronas espejo” que hacen que nuestras mentes y cuerpos se sincronicen? Ellas son la base de la empatía, que es tan necesaria en nuestra sociedad. El juego que haremos a continuación nos activará estas neuronas y nos enseñará a escuchar y poner atención a los demás.

Duración: 5 min. aprox.

Recursos: pista 12

### INDICACIONES

1. Ubíquense en parejas y siéntense colocando las sillas frente a frente. Uno va a ser “A” y el otro “B”. Pónganse de acuerdo ahora. Primero vamos a hacer el espejo sentado y luego el espejo de cuerpo entero.
2. **ESPEJO SENTADO:** “A” va a mirarse en “un espejo”, que será “B”. “A” va a realizar movimientos sencillos, que “B” va a imitar, es decir que si “A” mueve la mano derecha, “B” mueve la izquierda de la misma manera, ya que están frente a frente. Cuando pare la música, van a cambiar: y “A” será el espejo de “B”.
3. **NOS ASEGURAMOS QUE LA CONSIGNA FUE COMPRENDIDA. SE INICIA LA MÚSICA, A SE MIRA AL ESPEJO. CAMBIO, B SE MIRA AL ESPEJO.**
4. **ESPEJO DE CUERPO ENTERO:** Ahora realizamos exactamente lo mismo, estando de pie. “A” se mueve frente a su espejo que es “B” y luego, cuando pare la música, viceversa.
5. Para finalizar salimos del espejo y nos damos un abrazo.

#### Sugerencias:

- Estos son dos ejercicios en uno. Podemos realizar solo el espejo sentado, solo el espejo de cuerpo entero o ambos de forma secuencial.
- Es mejor que los movimientos sean lentos, para permitir que el compañero pueda copiarlos lo más simultáneamente posible. Si son muy rápidos, serán difíciles de seguir.

# YOYÓ-TUTÚ

20

**Objetivo:** Vivenciar y promover la empatía y la escucha activa en las relaciones interpersonales.

**Motivación:** A veces nos cuesta escuchar a los demás pues estamos centrados en nosotros mismos o en criticar a los demás. Entonces, algunas veces usamos mucho el yo-yó y otras veces, el tu-tú. En la siguiente actividad vamos a experimentar qué se siente con estas formas de escucharnos y cómo es una escucha más afectiva y empática.

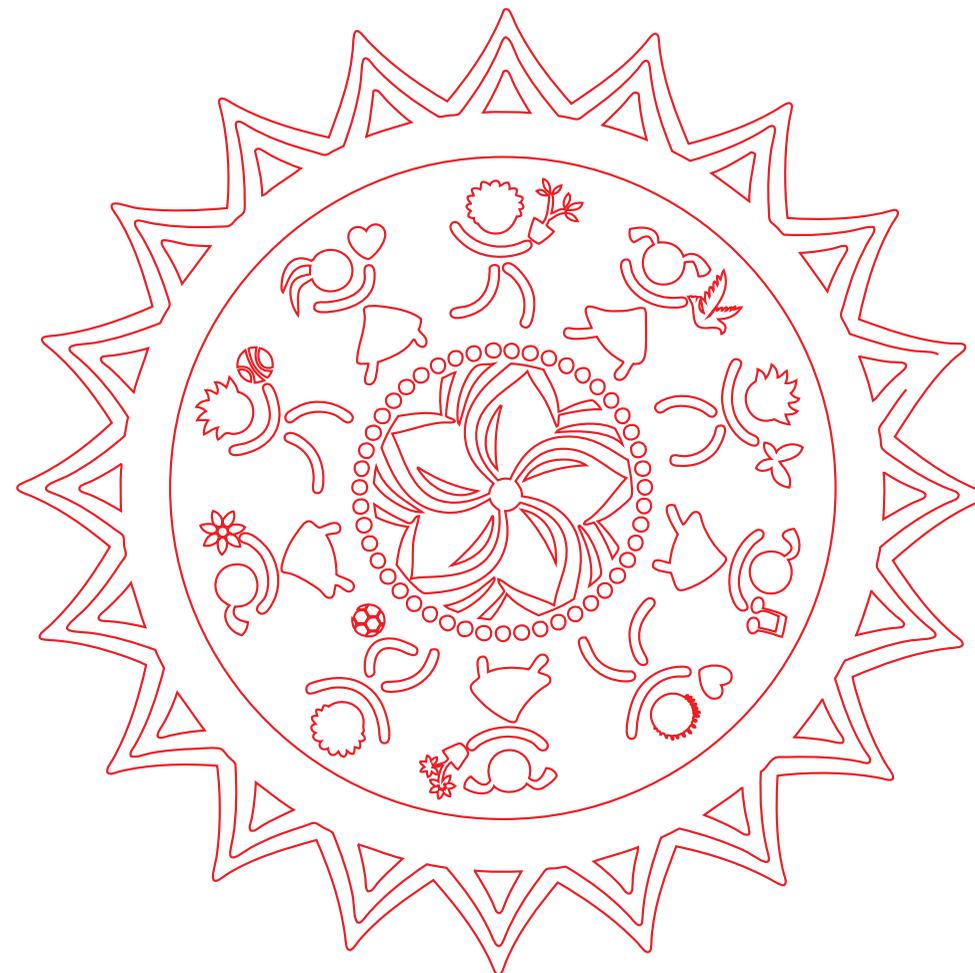
**Duración:** 7 min. aprox.

**Recursos:** pista 13

## INDICACIONES

Nos ubicamos sentados frente a un compañero/a

1. Primero, vamos aprender un juego de palmas, con este verso: **“YO, YO, YO... TÚ, TÚ, TÚ...CONVERSAMOS Y ESCUCHAMOS, EMPATIZAMOS, SÍ!”**. (SE MUESTRA JUEGO DE PALMAS). Lo hacemos todos juntos hasta aprenderlo.
2. Ahora, vamos a realizar dos conversaciones, una usando mucho el **YO** y otra usando mucho el **TÚ**. Elijan quien es “A” y quien es “B”.
3. En la primera conversación “A” le quiere contar algo a “B” pero “B” no escucha y le interrumpe contando sus propias historias, por ejemplo: “ah, pero **yo** hice esto mejor”, “pero el mío es más bacán”. Es decir, **ES AUTOREFERENTE**, usa mucho el Yoyó. Partan ahora. (DAR 1 MINUTO )
4. Ahora, es “B” quien quiere contar algo a “A” pero “A” lo interrumpe siendo **CRITICÓN**, usando mucho el Tutú. Dice frases como “pero es que tú no haces esto...”, tú tienes la culpa de...” “es que tú siempre...”(DAR 1 MINUTO )
5. Una vez finalizadas las dos conversaciones, hacemos nuevamente nuestro juego de palmas“YO-YO-YO, TÚ-TÚ-TÚ...”
6. A continuación, ambos se van a contar alguna situación o anécdota, muy cortita. Primero, cuenta “A”, mientras “B” escucha atentamente, mira a los ojos sin interrumpir, acompaña con expresiones como “ah, qué bueno...”, “claro, te entiendo”, ¿aaahh, y qué más? ”, “que interesante...”, “sigue...” Luego le toca contar a “B” y “A” escucha atentamente. (DAR UN MINUTO PARA CADA UNO, AVISANDO EL CAMBIO)
7. Para finalizar realizamos nuevamente nuestro juego de palmas “YO-YO-YO, TÚ-TÚ-TÚ...”
8. Ahora, compartimos brevemente con nuestro compañero/a como nos sentimos en las distintas conversaciones.





# Construyo una autoestima positiva

## ÁMBITO IV: IDENTIDAD Y AUTOVALORACIÓN

### Objetivo

Que las niñas y niños puedan ir construyendo su identidad de la mano de una positiva autoimagen y autoestima, con autocuidado y aceptación de los cambios que vive su cuerpo, desarrollando actitudes de aceptación y de equidad de género.

### Introducción:

El período de 10 a 13 años aproximadamente corresponde a la prepubertad, etapa inicial que comienza a transformar a los niños en jóvenes. La infancia va quedando atrás, en algunos casos más rápidamente que en otros. El cansancio, o tedio aparecen también como correlato de la gran poda neuronal donde millones de conexiones se eliminan para dar paso a nuevas estructuras. Los cambios que se avecinan provocan incertezas y sensaciones perturbadoras.

Si bien la infancia trajo mucho crecimiento, ahora el cuerpo comienza a cambiar de otra manera, se vuelve más importante el cómo me veo y más aún qué piensan los propios pares de mí. Las presiones sociales respecto a los roles de género se intensifican. Los niños y las niñas se diferencian, y es necesario poner especial atención a la equidad de género, de modo que los pre-púberes tengan libertad para elegir, aprender y desarrollar lo que más les agrada, sin importar su género.

Dado a que en esta etapa los niños han madurado bastante su pensamiento, se cuestionan más a sí mismos y están construyendo su identidad con más fuerza que en etapas anteriores. Autoimagen, autoconcepto y autoestima van de la mano, y se ven teñidas por las nuevas emociones derivadas del proceso de maduración. Estas experiencias están relacionadas con la percepción del propio cuerpo en medio del crecimiento, lo que, con una adecuada contención puede favorecer la autovaloración, autoaceptación, autocuidado y actitudes valóricas muy importantes en esta etapa como la aceptación a la diversidad. Es importante que los adultos nos mantengamos disponibles y atentos a los significados y trascendencia de los cambios y al impacto que éstos tienen en la identidad del niño en desarrollo.

## EL BOSQUE DIVERSO

Objetivo: Desarrollar la aceptación a la diversidad, la autoaceptación y una autoimagen positiva .

Motivación: Muchas veces criticamos o nos burlamos de los demás por su aspecto o forma de ser. A veces somos muy críticos con nosotros mismos y no nos valoramos lo suficiente. La verdad es que somos todos distintos, únicos y valederos en nuestra diversidad. Para entender un poco más esto, usaremos nuestra imaginación.

Duración: 4 min. aprox.

Recursos: pista 14

### INDICACIONES

1. Siéntate en tu silla, cierra los ojos y respira tranquilamente.
2. Imagina que estás en medio de un frondoso bosque, rodeado de gran variedad de árboles...Algunos son grandes, de gruesos troncos... otros altos y delgados, otros, pequeños arbustos... algunos medianos con ramas flexibles ... algunos de grandes hojas... otros con aromáticas flores, frutos y semillas... Algunos están en pleno crecimiento... otros ya alcanzaron su máxima estatura... Frente a tus ojos está la más amplia variedad de especies... Disfruta de la biodiversidad... aprecia cómo cada una de las especies aporta con su particular forma de ser al bosque completo.
3. Ahora imagina que estás en el patio de tu escuela... No estás solo, también están todos tus compañeros/as, profesores, directivos, auxiliares... Observa cómo todas las personas son diferentes, cada uno tiene un aspecto físico y una forma de ser... Observa toda esta diversidad y aprecia a todos y cada uno sin juzgar.
4. Ahora mírate a tí mismo/a... observa tu cuerpo y tu forma de ser particular... eres único entre toda esta diversidad... Apréciate y valórate, reconóctete sin juzgarte... descubre cómo aportas tú a este bosque que es tu comunidad...
5. Poco a poco vas volviendo al aquí y ahora y abre lentamente tus ojos.

#### Sugerencias:

- Se sugiere la utilización del audio con los sonidos que acompañan la imáginería.

## MI HUELLA DACTILAR

Objetivo: Darnos cuenta que somos seres únicos y valorar nuestra persona.

Motivación: Algunas veces nos sentimos inseguros o confundidos y tendemos a compararnos con los demás. Vamos a realizar una actividad para comprobar que poseemos una identidad única e irrepetible.

Duración: 7 min. aprox.

Recursos: cajita de tinta, papel.

### INDICACIONES

1. En una hoja de papel vas a registrar tu huella dactilar. Yo pasaré por sus asientos con una cajita de tinta. Toca la tinta e imprime tu huella dactilar en el papel.
2. Ahora, comparte este registro con un compañero de asiento. Observa que no son iguales.
3. Vuelve a hacerlo con otro compañero.
4. Nuestra huella dactilar es la evidencia registrada en nuestro cuerpo de nuestra identidad como personas únicas.
5. En silencio, escribe al lado de tu huella, dos o tres palabras que expresen afecto por tí.
6. Ahora, dobla y guarda este papelito en un lugar especial, para recordar lo valioso que eres y tenerlo presente en aquellos momentos en que te sientas inseguro o pienses que eres más o menos que los demás.

## CUIDO MI CUERPO, AMO MI CUERPO

23

**Objetivo:** Reconocer, aceptar y valorar el propio cuerpo, avanzando en la construcción de una autoimagen positiva.

**Motivación:** Vivimos dentro de un cuerpo que experimenta cambios durante toda la vida lo cual a veces nos complica o nos cuesta aceptar. Nuestro cuerpo siempre va a estar con nosotros, es mejor hacernos amigos de él, aceptarlo, valorarlo y quererlo.

**Duración:** 3 min. aprox.

**Recursos:** pista 15

### INDICACIONES

1. Siéntate en tu silla, con la espalda cómodamente apoyada, tus manos sobre los muslos y comienza a respirar profundo y pausado... Cierra tus ojos...
2. Siente el peso de tu cuerpo que descansa sobre la silla y siente el contacto de tus pies con el suelo... Siente la planta de tus pies... tus tobillos... pantorrillas... rodillas... muslos... glúteos... caderas... Seguimos hacia arriba con el abdomen... la cintura... espalda... pecho... hombros... codos... manos... Siente la piel que cubre tu cuerpo...
3. Envíale cariño y aceptación a cada una de las partes de tu cuerpo... Agradéceles lo que hacen por ti...
4. Ahora lleva la atención al cuello y la cabeza... tu rostro... tus ojos... tu nariz... tu boca... tus orejas... la piel de tu rostro... tu cabello. Mándales amor y aceptación y agradece lo que hacen por ti...
5. Visualiza y siente tu cuerpo sentado en la silla y cada vez que respiras lo ves más sano, más fuerte, más hermoso...
6. Lleva las manos a tu corazón y dibuja una sonrisa en tu rostro...
7. Ahora, muy despacito despega tus párpados y abre tus ojos...

## ¡QUÉ BUENO ES CRECER!

24

**Objetivo:** Reconocer y compartir las vivencias asociadas a los cambios propios de la prepubertad.

**Motivación:** Todas las personas pasamos por distintas etapas de desarrollo hasta convertirnos en adultos. Alrededor de los 10 años, comienza un acelerado proceso de cambios que nos va a llevar a convertirnos en jóvenes. Sin darnos cuenta, nuestro cuerpo se va transformando, lo que a veces puede complicarnos. Podemos sentirnos cansados, sin ánimo, sorprendidos o pasar de la tristeza a la alegría muy rápidamente. Vamos a ponerle ritmo a este proceso.

**Duración:** 10 min. aprox.

### INDICACIONES

1. Reúnanse en grupos de 4. Durante dos minutos van a conversar sobre los cambios que están viviendo ustedes y sus amigos y amigas en esta etapa.
2. Ahora, con las ideas que han compartido, les propongo elegir un ritmo que a ustedes les guste y en base a este ritmo crear una o dos estrofas que hablen sobre sus experiencias en esta etapa. Pueden usar rap, reggaetón, u otro ritmo que los identifique y que les ayude a celebrar esta etapa que están viviendo. **(DEJAR 4 MINUTOS APROX.)**
3. Luego, pueden crear una coreografía que acompañe esta letra. **(DEJAR 4 MINUTOS APROX.)**
4. Ahora, invito a un grupo a presentarnos su creación.

#### *Sugerencias:*

- Esta actividad puede asociarse a la asignatura de orientación o realizarse en espacio de consejo de curso.
- Cuidar que todos los grupos tengan la oportunidad de presentar su creación.
- Dar la posibilidad que los estudiantes utilicen música acompañando esta actividad.

# LAS CHICAS Y LOS CHICOS SOMOS IGUALES

25

**Objetivo:** Apreciar la importancia de la igualdad de género como parte del bienestar de niñas y niños.

**Motivación:** Todas las personas tienen derecho a desarrollar sus intereses y capacidades independiente de su género. Aunque la sociedad conserva aún estereotipos de género que establecen cómo deben comportarse hombres y mujeres, por separado, la realidad es mucho más diversa. No hay actividades prohibidas según seas hombre o mujer.

**Duración:** 3 min. aprox.

**Recursos:** pista 16

## INDICACIONES

Vamos a cantar esta canción

**“Los chicos y las chicas somos iguales”<sup>1</sup>**

**H:** Cuando me levanto hago mi cama  
Si ayudas en casa, no es ningún drama  
Todos los días mi pieza yo ordeno  
Colaboro en la escuela siempre que puedo.

Las chicas y los chicos somos iguales  
Queremos que respeten  
nuestros gustos personales  
Llegar a ser un día lo que imaginemos  
Pues en este mundo, juntos viviremos,  
juntos viviremos, juntos viviremos.

**M:** Muchas entretenciones son alucinantes  
peinados y pelotas son interesantes  
Por ser niño o niña no te debes preocupar  
Tú eres quien decide con qué quieres jugar.

Que las niñas y los niños somos iguales  
Queremos que respeten  
nuestros gustos musicales  
Llegar a ser un día lo que imaginemos  
Pues en este mundo, juntos viviremos,  
juntos viviremos, juntos viviremos.

**M:** Hombres y mujeres aprenderemos  
lenguaje y matemáticas ambos podemos

**H:** Las ciencias y las artes son atractivas  
todas nos aportan y enriquecen nuestra vida

Que las niñas y los niños somos iguales  
Queremos que respeten nuestras habilidades  
Llegar a ser un día lo que imaginemos  
Pues en este mundo, juntos viviremos, juntos  
viviremos, juntos viviremos

<sup>1</sup> ADAPTACIÓN del tema “Los niños y las niñas somos iguales” de la serie animada “Andaluna y Samir”, Consejería para la Igualdad y Bienestar Social, Junta de Andalucía.

### Sugerencias:

- Abrir el espacio de participación a los estudiantes para que construyan más estrofas en torno al tema de la igualdad.

# TU MANO-MI MANO

26

**Objetivo:** Mejorar las relaciones entre compañeros y desarrollar una autoestima positiva.

**Motivación:** Apreiciar a los otros y ser apreciados es muy importante para crecer juntos y desarrollarnos con alegría. Vamos a hacer una actividad que nos ayudará a llevarnos mejor con nuestros compañeros, reconociendo sus cualidades y también las nuestras.

**Duración:** 6 min. aprox.

**Recursos:** lápiz y papel

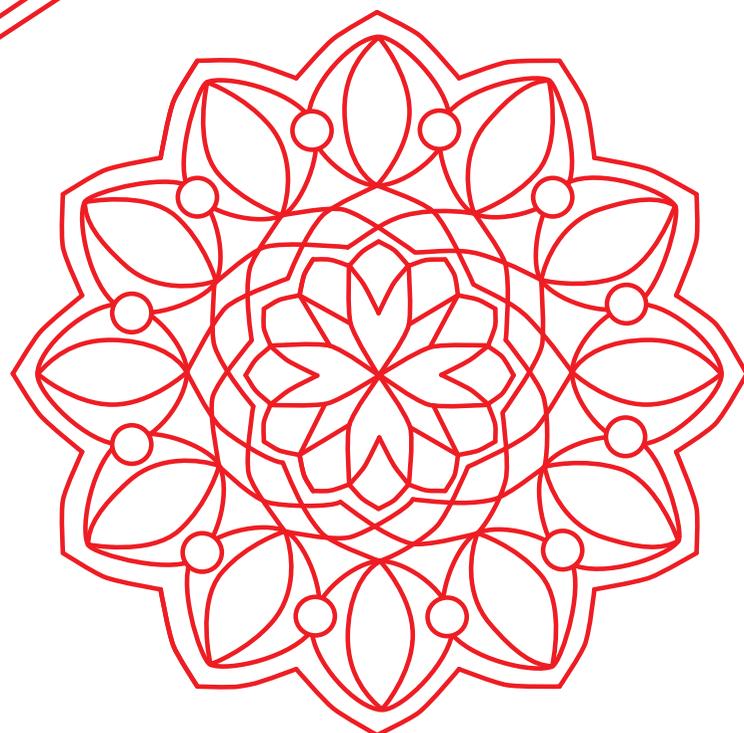
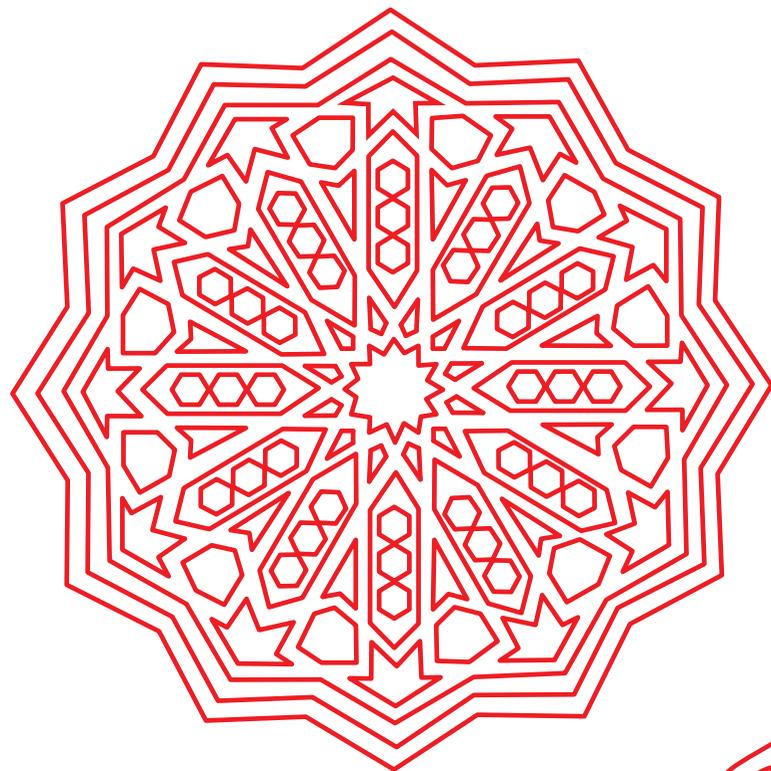
## INDICACIONES

1. Pónganse en parejas, cada uno con una hoja de papel y lápiz. Uno de ustedes pondrá su mano extendida sobre la hoja y el otro dibujará con el lápiz el contorno de la mano y viceversa.
2. Intercambiarán las manos dibujadas, de modo que cada uno tenga la mano de su compañero. Dentro de la silueta de su mano, en la palma o en los dedos, escribiremos 3 cualidades positivas de nuestro compañero. **DAMOS EL TIEMPO NECESARIO.**
3. A continuación, intercambiarán nuevamente las siluetas, de modo que cada uno se quedará con el dibujo de su propia mano. Ahora escribirás dentro de tu mano otras dos cualidades positivas tuyas, que se unirán a lo que puso tu compañero/a.
4. Finalmente, guarda el dibujo de tu mano en lugar especial.

### Sugerencias:

- Para contribuir a crear ambiente, se puede utilizar música para climatizar.

# MANDALAS



Los Mandalas constituyen recursos pedagógicos valiosos y sanadores que pueden servir de apoyo y complemento a una práctica pedagógica que busca un mayor bienestar en la comunidad escolar.

El significado literal del mandala es círculo, está constituido por un conjunto de figuras y formas geométricas concéntricas organizadas alrededor de un punto central. Los dibujos pueden ser muy complejos o muy sencillos y tanto niños como adultos disfrutan coloreando mandalas. Su práctica periódica permite recobrar el equilibrio, potenciar el sosiego y la calma interna y profundizar en estados de mayor armonía. Ayuda a calmar en situaciones de inquietud, facilitando la concentración y disminuyendo la fatiga o angustia ante situaciones estresantes.

En el momento de pintar es conveniente atender a la dirección de la actividad: si se quiere mejorar la comunicación, se sugiere colorear del centro hacia fuera. Si se desea ir hacia el propio centro, se colorea de fuera hacia dentro, respetando la dirección elegida durante el desarrollo de la actividad.

Se puede acceder a una gran variedad de figuras en forma gratuita en internet o también generar figuras nuevas.



## Página INDICE

2	Presentación
4	Bases metodológicas de la Estrategia de Bienestar
7	Componentes del programa
8	Recomendaciones generales antes de aplicar las actividades
10	Recomendaciones para momentos específicos de la jornada escolar
12	Bitácora
13	Set de actividades
14	Ámbito I, ARMONÍA INTERIOR
16	1 Respirando para relajarnos
18	2 Respirando para activarnos
20	3 Mi lugar de bienestar
21	4 Inspiro luz-exhalo oscuridad
22	5 Abrazo un árbol y me transformo en él
24	6 Las marionetas
26	7 El globo de energía
28	Ámbito II, EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES
30	8 Zapateando la rabia
32	9 La canción del enojo
34	10 Muecas, vocales y consonantes
35	11 Libero lo que me molesta
36	12 Desatorándonos
38	13 Activando mi energía dormida
40	14 Fuego y agua
42	Ámbito III, RELACIONES Y CONVIVENCIA
44	15 Apreciándonos
46	16 El oso y el árbol
48	17 El plato de luz
50	18 Comunicándonos con las manos
52	19 Los espejos
54	20 Yoyo-Tútú
56	Ámbito IV, IDENTIDAD Y AUTOVALORACIÓN
58	21 El bosque diverso
59	22 Mi huella dactilar
60	23 Cuido mi cuerpo, amo mi cuerpo
61	24 ¡Qué bueno es crecer!
62	25 Las chicas y los chicos somos iguales
63	26 Tu mano - Mi mano
64	Mandalas

## Pista, Actividad, Obra, Autor

1. **Actividad N°1: Respirando para relajarnos**, Audio Locución.
2. **Actividad N°2: Respirando para activarnos**, Audio Locución.
3. **Actividad N°3: Mi lugar de bienestar**, Audio Locución, *American Beauty Soundtrack* de Thomas Newman (3:11)
4. **Actividad N°4: Inspiro luz y exhalo oscuridad**, Audio Locución "Morning Mood" Peer Gynt de Edvard Grieg (4:45)
5. **Actividad N°5: Abrazo un árbol y me transformo en él**, "Nave Terra" Filhos do Vento de Daniel Namkhay (5:55)
6. **Actividad N°6: Las marionetas**, "Hello" OMFG (3:58)
7. **Actividad N°7: El Globo de Energía**, "Pineapple Rag" de Scott Joplin (4:59)
8. **Actividad N°9: Canción del enojo**, Audio canción.
9. **Actividad N°17: El Plato de Luz**, Audio canción.
10. **Actividad N°18: Comunicándonos con las manos**, Locución. *The Inspector Main Theme* (2:33) de Henry Mancini.
11. **Actividad N°18: Comunicándonos con las manos**, Locución. *The Pink Panther Theme Song* (2:38) de Henry Mancini.
12. **Actividad N°19: Los Espejos**, "O retorno da Grande Tribo Galáctica" de Filhos do Vento (6:35)
13. **Actividad N°20: Yoyó - Tutú**, Audio, canción y palmas.
14. **Actividad N°21. El Bosque Diverso**, *Lluvia Suave en el Bosque*. Mario Gómez Calderón (10:20)
15. **Actividad N°23 Cuido mi cuerpo, amo mi cuerpo**, Audio Locución.
16. **Actividad N°25. Las chicas y los chicos somos iguales**, Adaptación tema "Los niños y las niñas somos iguales".  
*Consejería para la Igualdad , Junta de Andalucía.*
17. **Música para climatizar: Activación**, *Jack Skeleton vs El Grinch. Épicas Batallas de Rap del Frikismo-Keyblade* (2:25)
18. **Música para climatizar: Activación**, "Borino Oro" de Goran Bregovic (3:55) .
19. **Música para climatizar: Activación**, "Varua" de Topatangi (Música Rapa Nui) (2:40).
20. **Música para climatizar: Activación**, *African Percussion* (3:43).
21. **Música para climatizar: Relajación**, "Um Bolero Galactico" de Daniel Namkhay (6:00)
22. **Música para climatizar: Relajación**, "Sleeping Lady" de Alex de Grassi (5:16)
23. **Música para climatizar: Relajación**, "Reverie" de Claude Debussy (4:31)
24. **Música para climatizar: Relajación**, *Flute Sonata en B Minor.Largo e dolce. J.S.Bach.* (3:46)
25. **Música Mandalas**, *Relaxin Piano Music. Okanokumo* (10:03)
26. **Música Mandalas**, *Concierto para Flauta, arpa y orquesta, K.299. W. A. Mozart.*(7:35)
27. **Música Mandalas**, *Concierto para violín n°1 en sol menor. Adagio. Max Brunch* (8:23)

