



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



Este material ha sido desarrollado por PIIE y Universidad Academia de Humanismo Cristiano, en el marco del proyecto Fondef (I&D 1061). Instituciones socias: CNTV-Novasur, Asociación Chilena de Municipalidades y Municipalidad de Lo Prado.

Derechos reservados

Publicado por PIIE
María Luisa Santander 0440 Providencia
56-2-22096644
piie@piie.cl

Primera edición: agosto 2013

Diseño : Globo Rojo, www.globorojo.cl

ISBN 978-956-7342-13-6

Impreso en Chile

PROGRAMA BIENESTAR EN LA ESCUELA



El presente material educativo, financiado por FONDEF, fue elaborado por un equipo diverso de profesionales, quienes desde sus saberes especializados y su experiencia, aportaron en su realización. Las actividades fueron implementadas con actores educativos de escuelas municipales de Lo Prado, y especialmente con docentes y directivos de la escuela Gladys Valenzuela, a quienes agradecemos especialmente su participación y entusiasmo así como sus observaciones que enriquecieron considerablemente estos materiales.

Destacamos y agradecemos el aporte de piezas musicales de excelente calidad y pertinencia para nuestros propósitos, que realizaron la Fundación de Orquestas Juveniles, APLAPLAC y Pedro Villagra, quienes autorizaron la reproducción de los temas requeridos.

Equipo profesional:

Carmen Luz Argandoña, Madelene Cortéz, Alejandra del Valle, Loreto Egaña, Nélica Garay, Lucía Martínez, Gloria Poblete, Elisa Ruiz.

PRESENTACIÓN



El programa Bienestar en la Escuela busca ser un apoyo al trabajo de muchos docentes y otros adultos que se ven sometidos diariamente a exigencias y demandas que, a menudo, constituyen factores de creciente estrés y ansiedad.

Este material educativo forma 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. Surge como resultado de compartir y aprender de prácticas pedagógicas de docentes, quienes basados en sus conocimientos e intuiciones, buscaron calmar, alegrar, consolar y motivar, a los niños y niñas con los que trabajaban. A su vez hemos aprendido de iniciativas internacionales, siendo las más significativas para nuestros objetivos las desarrolladas desde el enfoque de educación emocional, en diversos lugares de España, especialmente Barcelona.

El conjunto de recursos que presentamos ofrece 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 sostienen a 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 tanto de los estudiantes como de los adultos en las escuelas, principalmente los docentes.



¿Qué entendemos por Bienestar?

La doctora Amanda Céspedes, destacada neuropsiquiatra y pionera en el estudio y práctica de esta ciencia en nuestro país, 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.”¹ A su vez, Ignacio Morgado, reconocido psicobiólogo español, expresa: “resulta imposible separar el bienestar del estado emocional de las personas”.²

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

¹ Céspedes, Amanda; Video “Escuelas que promueven Bienestar”, Novasur, Diciembre, 2012

² Morgado, I.(2006); “Emociones e inteligencia social”, Barcelona: Ariel, p.6



COMPONENTES DEL PROGRAMA BIENESTAR EN LA ESCUELA

El programa tiene un componente de capacitación para adultos que trabajan en las escuelas, acompañado de un conjunto de materiales, recursos audiovisuales y una plataforma digital para apoyar su implementación.

1.- CAPACITACIÓN

El programa pone a disposición de la comunidad educativa un módulo de capacitación para docentes, orientadores y/o asistentes de la educación que deseen vivir esta experiencia y recibir los materiales del programa. Dicha capacitación tiene una duración de 16 hrs. presenciales.

2.- SITIO WEB www.bienestarenlaescuela.cl

Este recurso digital facilita el acceso masivo a los materiales y contenidos del programa y también sirve de articulador de iniciativas y experiencias provenientes de distintas comunidades escolares sensibles a esta temática. En él se entrega información acerca de las actividades del programa, generando una red de educadores y promotores del bienestar en sus escuelas.

3.- RECURSOS EDUCATIVOS DE APOYO

Los recursos educativos que acompañan el uso de este manual, están formados por música, audio guía, imágenes para colorear y un pequeño instrumento musical, que estarán a disposición de cada docente y/o adulto, tanto para su utilización personal como para el trabajo con los niños y niñas.

CD1: Audio y música que acompañan actividades.

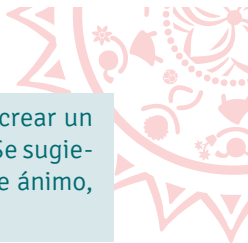
Pistas	Actividades	
1	nº10 “El globo”	Se sugiere utilizar estos audios para ayudar a crear un clima adecuado que permita realizar correctamente el ejercicio, lo que implica voz calmada e instrucciones claras y pausadas y así evitar distracciones, hiperventilación o desinterés.
2	nº11 “Respiración consciente”	
3	nº2 “Escucho y le hablo a mi corazón”	Audio que guía esta actividad con el fin de apoyar su ejecución al crear un clima adecuado que facilite la experiencia de conexión con el corazón.



Pistas	Actividades	
4, 5, 6, 7 y 8	n°24 "Juego del espejo"	Ejercicio destinado a mejorar las relaciones interpersonales. Se sugiere alternar el uso de los temas cada vez que se realiza, para mejorar la motivación de los niños y niñas.
9	n°15 "El casco de minero"	Estos tres ejercicios de visualización, son apoyados por la grabación que los guía. Se sugiere usar este audio con el fin de lograr una mayor concentración en los niños y niñas, sobre todo las primeras veces que se haga.
10	n°19 "El jardín de las flores"	
11	n°20 "Mi parque imaginario"	
12,13 14	n°9 "Mi cuerpo siente la música"	En estos ejercicios, la música es utilizada con el propósito de facilitar cambios en el estado de ánimo y estimular la concentración y la atención. Se recomienda su uso antes de comenzar la jornada escolar o en momentos de cansancio y distracción, para poder re tomar el trabajo con más energía.
15,16, 17,18 19	n°18 "Directores de orquesta"	
20,21, 22	n°17 "Mandala"	Este ejercicio ayuda a poner foco y concentración, promover la calma y bajar los niveles de ansiedad, conectarse con estados emocionales y generar un espacio de contención. Se recomienda su uso, previo a una tarea o lección de alta exigencia, frente a situaciones tensas o conflictivas, entre otras.

CD2: Otros recursos musicales

	<i>Música para climatizar el aula:</i> Pista 1	Este tema favorece la relajación y calma Interior. Se sugiere usarlo en momentos de tensión como música de fondo. También previo a un examen u otra situación estresante.
	<i>Música para climatizar el aula:</i> Pistas 2, 3 y 4	Estos temas favorecen, especialmente la atención y concentración. La sugerencia del uso es antes de que rindan una prueba, o antes de comenzar una clase.
	<i>Música para climatizar el aula:</i> Pistas 5, 6 y 7	Estos tres fragmentos ayudan a crear un clima de alegría y activación. Su uso es apropiado en momentos de desánimo o somnolencia, tales como después de una clase larga, después de almuerzo o al comenzar la jornada.



	<p><i>Música para bailar</i></p> <p><i>Pistas 8, 9, 10, 11, 12, 13 y 14</i></p>	<p>Los temas seleccionados tienen como objetivo alegrar, crear un ambiente festivo, generar situaciones de clima positivo. Se sugiere su uso al final de la jornada para cambiar el estado de ánimo, después de alguna situación difícil, entre otros.</p>
	<p><i>Cuento Musical: Pedrito y el Lobo</i></p> <p><i>Pista 15</i></p>	<p>Este cuento musical interpretado por los jóvenes, niños y niñas de la Fundación de Orquestas Juveniles, puede usarse con varios fines: para aprender a reconocer instrumentos musicales, inspirar trabajos de arte o música, escribir una composición en base a lo escuchado, conversar acerca de lo que imaginaron después de escucharlo o las ideas y emociones que les gatilla.</p>

Instrumento Musical

Este pequeño instrumento que acompaña el set sirve como llamada de atención para iniciar o cerrar una actividad. Ayuda a conectarse con la invitación a entrar en un espacio distinto y también agradable. Puede asociarse a una varita mágica (sobre todo en los niños y niñas más pequeños) que anuncia que viene una actividad de bienestar. Se sugiere usarlo siempre antes de comenzar y al finalizar cada actividad del manual.

Dibujos de Mandalas para colorear

Croquis o maquetas de mandalas para colorear. Se sugiere partir con los diseños más simples.

Tarjeta para actividad N°21, Mirándonos desde el corazón

Tarjeta para escribir los rasgos positivos que se destacan en los compañeros. Se sugiere usar este mismo modelo de tarjeta para todos los niños y niñas que van siendo destacados, tratando de personalizarla para cada uno.

4.- SET DE ACTIVIDADES

Las actividades están organizadas en tres ámbitos, en relación con los propósitos centrales que las orientan. Es importante señalar que esta clasificación se debe abordar con flexibilidad y comprender que algunas de ellas pueden ser adecuadas a más de una de estas clasificaciones. Estos ámbitos son:



Expresando las emociones a través del cuerpo

A través de la respiración, de movimientos corporales de descarga de emociones, de sentir el cuerpo propio y el de otros, los adultos y niños van accediendo a estados de mayor conciencia corporal, relajación y tranquilidad, pudiendo abrirse al reconocimiento de las emociones y su habitar en el cuerpo.

- Actividades**
1. Haciendo circular nuestra energía.
 2. Escucho y le hablo a mi corazón.
 3. Moviendo la energía.
 4. Zapateando la rabia.
 5. Soltamos nuestras tensiones.
 6. ¡Soy Feliz!
 7. Vocales divertidas.
 8. Liberando lo que nos molesta
 9. Mi cuerpo siente la música.

Buscando la armonía interior

Mediante la utilización de la música, la visualización, trabajo con colores y ejercicios de coordinación, se van logrando sensaciones de armonía interna que facilitan poner atención, sensibilizarse a los estímulos sensoriales y usar la imaginación para facilitar sensaciones de bienestar. De la experiencia individual se transita a la vivencia grupal, generando ambientes más agradables para convivir y aprender.

- Actividades**
10. El globo.
 11. Respiración consciente.
 12. Abriendo el pecho me abrazo.
 13. La Grulla levanta una pata.
 14. Me estiro como un elástico.
 15. El casco del minero.
 16. Un, dos, tres, me cruzo otra vez.
 17. Mandala.
 18. Directores de orquesta.
 19. El jardín de las flores.
 20. Mi parque imaginario.

Sintiendo el afecto y el disfrute con otros

Un componente sustancial del bienestar es el saberse querido y poder expresar afecto. Está muy relacionado con la autoestima y con la capacidad de desarrollar la empatía y el reconocimiento del otro.

- Actividades**
21. Mirándonos desde el corazón.
 22. Descubriéndonos.
 23. Conectándonos con el otro.
 24. Juego del espejo.
 25. Recuerdo a los que quiero.

FICHA DE ACTIVIDAD

Cada actividad cuenta con una FICHA que incluye el nombre de la actividad, ámbito, objetivo, una breve fundamentación, una descripción detallada de su implementación y sugerencias del momento adecuado para su utilización. En algunas se ilustra en la página (Izquierda) la secuencia de la actividad para facilitar su aplicación.

The diagram shows a sample activity card for 'EL GLOBO'. The card is divided into two main sections: a left side with illustrations and a right side with text. Red callout boxes point to specific parts of the card:

- Nombre de la actividad:** Points to the title 'EL GLOBO' at the top of the text section.
- Ámbito:** Points to the word 'Ámbito' in the header of the text section.
- Objetivo:** Points to the 'OBJETIVO' section.
- Fundamentación:** Points to the 'FUNDAMENTACIÓN' section.
- Descripción detallada de su implementación:** Points to the 'INDICACIONES' section.
- Sugerencias de uso:** Points to the 'Sugerencias:' section.
- Secuencia ilustrada:** Points to the three-step illustration on the left side of the card.

EL GLOBO
Buscando la armonía interior.

OBJETIVO
Lograr un estado de equilibrio y alerta a través de la oxigenación cerebral.

FUNDAMENTACIÓN
Este ejercicio favorece el equilibrio emocional y físico a través de la inhalación abdominal profunda y la liberación energética del aire. Al hacerlo en grupo genera un espacio de buen humor.

MATERIALES:
Ninguno.

MOTIVACIÓN:
Vamos a imaginarnos que somos globos que se inflan y se desinflan al ritmo de la respiración.

INDICACIONES

1. Ponte de pie, al lado de tu banco y pon tus manos sobre tu abdomen, más o menos a la altura de tu ombligo.
2. Ahora vas a tomar aire, lentamente por la nariz, e inflas tu abdomen, imaginando que tienes un gran globo en él, sintiendo con tus manos como se infla.
3. Luego ayudado/a con tus manos, empuja suavemente el globo de tu abdomen, desinflándolo completamente. **(DAR UN PAR DE SEGUNDOS)**
4. Nuevamente, inhala profundo por la nariz y siente con tus manos como se infla el globo de tu abdomen, esta vez un poco más grande, y vuelve a desinflarlo mientras botas el aire con la ayuda de la presión de tus manos.
5. Continúa haciendo esto hasta que te sientas cansado/a.
6. Vamos a repetir esto un par de veces más. **(HACER LAS REPETICIONES JUNTO CON LOS NIÑOS)**

Sugerencias:

- Importante: tener papel higiénico para que los niños limpien su nariz, a fondo, antes del ejercicio.
- Preferentemente de pie. Si no, sentados con la espalda derecha.
- Se sugiere dirigir el ejercicio hasta el final, dando las instrucciones muy lentamente. No dejar a los estudiantes solos haciendo la repetición, al menos las primeras veces, hasta que se les aprendan bien, para evitar problemas de hiperventilación que pueden generar angustia.

EL GLOBO



RECOMENDACIONES GENERALES ANTES DE APLICAR LAS ACTIVIDADES:



Al comienzo, los ejercicios requieren dirección por parte del/a profesor/a, acompañando desde el comienzo hasta el fin.

El docente o adulto a cargo de un grupo curso debe desarrollar su capacidad para observar y hacerse sensible al estado de ánimo existente para conectarse con los estudiantes o la presencia de una situación emergente que debe ser atendida para generar un espacio de encuentro y contención. Solo desde allí puede elegir las actividades más adecuadas a cada momento.



Las actividades deben ser parte de 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 escuela.

Cuando los niños y niñas se aprendan y se apropien de los ejercicios, podrán hacerlos también en sus casas, en el recreo o en otros lugares y con menor dirección de él o la profesora.



Sería deseable que el profesor o profesora, después de un tiempo de práctica, pueda estimular a que sus estudiantes sean ayudantes y, eventualmente, ellos dirijan estas actividades de acuerdo a las necesidades que de común acuerdo surjan en la convivencia diaria del grupo curso.

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.



También es muy importante que en los ejercicios en parejas ningún niño quede solo. Si el número de alumnos es impar, el profesor debe hacer pareja con el niño.

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.



Cuidar que la gestión de aula sea en su totalidad, de principio a fin, coherente en su desarrollo con un clima de bienestar y de alegría, lo que implica que el trabajo pedagógico esté en sintonía con el espíritu de estas actividades.



RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA MOMENTOS DE LA JORNADA ESCOLAR:

A continuación, se toman los momentos más característicos de nuestra rutina escolar para sugerir secuencias y/o formas para trabajar con ellos, dándole un sentido pedagógico e integrando las actividades que se proponen en este Manual para transformarlos en momentos de Bienestar.

Inicio del día

Es importante ritualizar el inicio de la jornada escolar para marcar energéticamente y emocionalmente el ingreso a un espacio distinto, que requiere de una disposición y un estado de ánimo especial.

Sugerencia:

La actividad de “Respiración consciente” es una de las más adecuadas para que los niños y niñas puedan oxigenarse y entrar conscientemente al espacio del aula como un lugar especial para el aprendizaje. Luego se puede activar y conectar con la alegría del estar en el aprender utilizando “El director de orquesta”.

Regresando del recreo

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

Sugerencia:

Aplicar el ejercicio “El globo” es muy adecuado para lograr el aquietamiento de la energía y entrar en un estado de mayor foco y centramiento. Se puede continuar con La grulla levanta una pata y luego repetir “El globo” para cerrar y presentar la actividad y los objetivos de la clase.

Preparándose para la lección

Ayudar a nuestros niños y niñas para enfrentar una situación de aprendizaje o evaluación que les genere estrés. En dichos casos se sugieren ejercicios de respiración que oxigenan y facilitan el trabajo interhemisférico, poniendo al cuerpo activo y en apertura para integrar información y facilitar el aprendizaje.



Sugerencia:

Frente a esta situación se puede hacer el ejercicio de “Respiración consciente” y luego acompañar con el ejercicio “Un, dos, tres, me cruzo otra vez”, para continuar con la evaluación.



Situaciones emergentes

Frente a una situación inesperada que provoque dolor o conflicto, es importante no sólo abrir el diálogo y la mediación si corresponde; sino también, permitir y guiar la descarga emocional para no sólo evitar sino anticiparse a situaciones de descontrol que puedan agravar la sensación de malestar entre los estudiantes.

Sugerencia:

Dependiendo de la situación y las emociones que estén involucradas en el espacio escolar, se puede aplicar los ejercicios “Zapateando la rabia” o “Liberando lo que nos molesta”, con el objeto de permitir la descarga energética y emocional que permita luego, en un segundo momento, abrir el diálogo o mediación entre las personas afectadas.

Si la situación está más relacionada con sentimientos de pena y dolor, se puede aplicar ejercicios que promuevan la contención afectiva como es el caso de “Escucho y le hablo a mi corazón” o “Mirádonos desde el corazón”.



Después del almuerzo

Es importante después del almuerzo dar tiempo para que el cuerpo reconozca e incorpore el alimento.

Sugerencia:

Por ello se sugiere que los niños o niñas sentados en su asiento puedan dormir unos 10 minutos con los brazos cruzados y la cabeza sobre su banco. Puede ayudar disponer de una almohadita o monito como soporte emocional (tuto)



Momentos de fatiga o cansancio

Es habitual que luego de algunas actividades los estudiantes se fatiguen y requieran volver a activarse.

Sugerencia:

Se pueden hacer masajes alrededor de los ojos para estimular la circulación sanguínea en esa área. Esto provoca una sensación de agrado, alivia la fatiga ocular y además mejora la visión.

Utilizar la música para invitar a bailar y cambiar el estado de ánimo de los niños y niñas. (Utilizar el CD o música que propongan los estudiantes)



Música para ambientar

Para acompañar el trabajo en aula, especialmente cuando los niños y niñas deben realizar trabajos prácticos.

Sugerencia:

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.

Fin de la jornada



Al igual que el inicio del día, es importante hacer un cierre que produzca una metacognición, tanto de los contenidos como del estado de ánimo del grupo curso.

Sugerencia:

Es importante que al final de la jornada escolar los niños y niñas puedan conectarse con sentimientos de alegría por el trabajo realizado. Por ello cerrar la jornada con la actividad “¡Soy Feliz!” es una propuesta adecuada.





Ejemplo de secuencia

A continuación, sugerimos algunas secuencias de actividades que permiten demostrar cómo es posible combinar y generar distintos estados de ánimo de acuerdo a las necesidades del grupo curso.

Para enfrentar una prueba de alta exigencia:

- **Antes de aplicar la prueba, es importante asegurar oxigenación adecuada y centramiento en los estudiantes. Para ello es adecuado comenzar con el ejercicio “Respiración consciente”. En seguida, y para incorporar apertura al trabajo interhemisférico se puede realizar el ejercicio “Un, dos, tres, me cruzo otra vez”.**
- **Luego de aplicada la evaluación, se sugiere hacer el ejercicio “Relajando nuestro cuello” y cerrar con “Me estiro como un elástico” o “Vocales divertidas” para soltar las tensiones y generar un momento más relajado y divertido.**

BITÁCORA DE MI EXPERIENCIA

La Bitácora es un registro escrito y periódico de cada experiencia asociada a esta propuesta y permite, a través de la información que entrega, evaluar y proponer medidas de mejoramiento en el uso de las mismas. Es un material que puede y debe ser compartido con otros docentes o profesionales de la escuela. Se busca intencionar el aprender juntos, desde la propia práctica.

A este registro, él o los docentes pueden incorporar otros elementos que consideren valiosos y significativos para dejar fiel reflejo de la experiencia, tales como: registro fotográfico o audiovisual, testimonio de los niños y niñas que den fiel cuenta de los resultados y estados de ánimo que genera la aplicación de las actividades propuestas, entre otras muchas posibilidades.



BITÁCORA de MI EXPERENCIA

Fecha: _____ Curso: _____

Momento de la jornada (inicio o fin, asignatura, situación emergente, etc.)

Actividad o secuencia elegida: _____

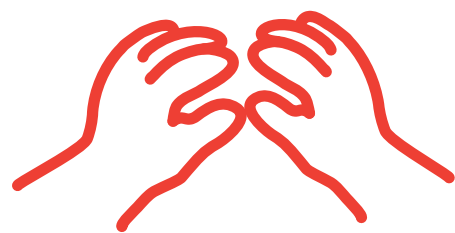
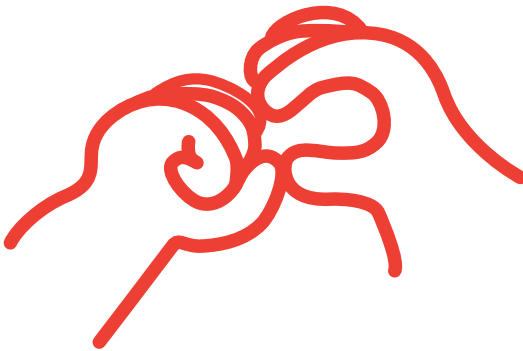
Motivo y propósito de la actividad o secuencia: _____

Efectos obtenidos: _____

Sugerencias de mejoramiento: _____



Expresando las emociones a través del cuerpo



HACIENDO CIRCULAR NUESTRA ENERGÍA

HACIENDO CIRCULAR NUESTRA ENERGÍA

Expresando las emociones a través del cuerpo

1

OBJETIVO

Generar movilización de la energía.

FUNDAMENTACIÓN

Las palmas de las manos son especialmente adecuadas para mejorar la circulación de energía facilitando estados de calma y bienestar a través de movimientos acotados y repetitivos que ayudan, además, a centrar la atención.

MOTIVACIÓN:

Ahora vamos a hacer circular nuestra energía con un ejercicio cortito y muy simple.

DURACIÓN:
2 minutos

MATERIALES:
Ninguno

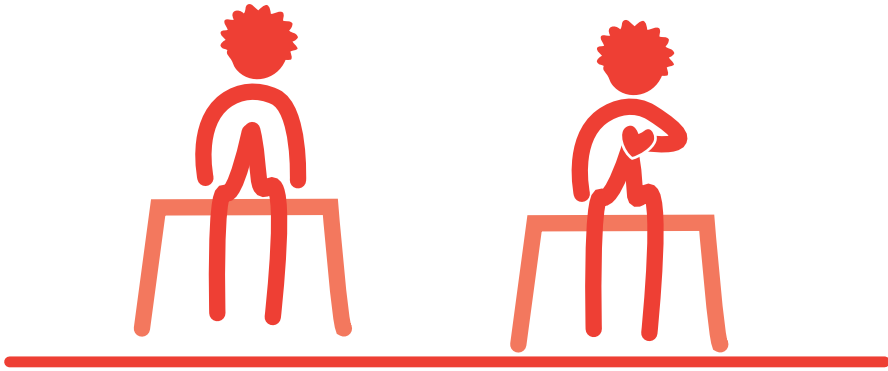
INDICACIONES

1. Empuña una de tus manos y envuélvela con la otra mano.
2. Gira la mano empuñada sobre la palma de la otra con fuerza, hasta sentir calor (**HACERLO DURANTE 10 SEGUNDOS**).
3. Cambia de mano y repite el ejercicio (**OTROS 10 SEGUNDOS**).
4. A continuación, junta tus manos palma con palma, de modo que los dedos se junten completamente. Ahora golpetea la punta de tus dedos sin separar las manos. (**DAR 10 SEGUNDOS PARA QUE LO HAGAN**).
5. **MARCAR CIERRE CON EL TOQUE DEL INSTRUMENTO.**

Sugerencias:

- Hacer el ejercicio junto con los niños y niñas, modelando para que lo entiendan bien.





ESCUCHO Y LE HABLO A MI CORAZÓN

ESCUCHO Y LE HABLO A MI CORAZÓN

Expresando las emociones a través del cuerpo

2

OBJETIVO

Lograr un estado de tranquilidad.

FUNDAMENTACIÓN

Este ejercicio permite lograr un estado de bienestar fisiológico, emocional y mental, a través de la conexión con el corazón. No es un método de relajación sino que de acción que se equilibra.

DURACIÓN:
2 minutos

MATERIALES:
CD 1, pista 3.

MOTIVACIÓN:

Vamos a conectarnos con nuestro corazón, vamos a sentirlo. Le vamos a hablar y también vamos a escucharlo en silencio.

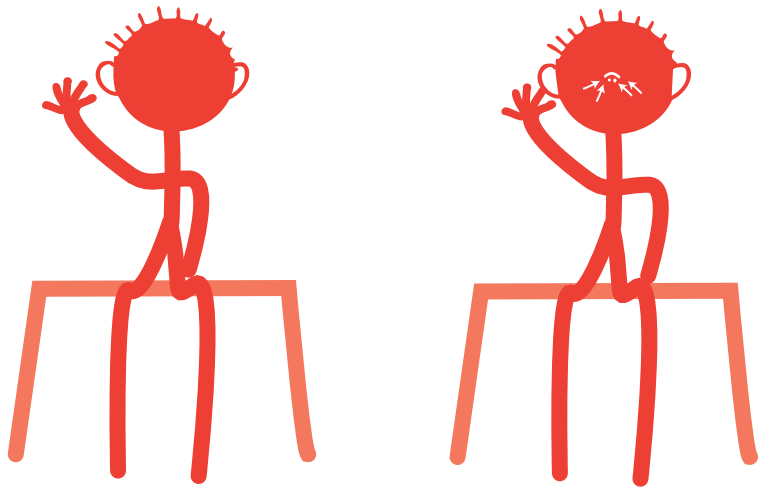
INDICACIONES

1. Siéntense en sus sillas, en una posición cómoda y cierren sus ojos.
2. Ahora, inhala profundo por la nariz y exhala largo también por la nariz (**PAUSA**). Vuelve a inhalar lentamente y exhala.
3. Ahora, lleva una mano a tu corazón y encima pones la otra. Sigue respirando (**PAUSA**). Imagina que respiras a través de tu corazón y sonrío.
4. Continúa respirando y trata de escuchar y sentir los latidos de tu corazón.
5. Haz un masaje sobre tu corazón y dale mucho amor. Siente cómo el corazón se entibia. Siente ese calorcito en tu pecho.
6. Ahora, piensa en algo muy agradable, muy rico para ti, dibuja una gran sonrisa en tu cara y mantén tus manos en el corazón sintiendo la respiración. (**ESPERAR UNOS 10 SEGUNDOS**).
7. Lentamente abre tus ojos y permanece en silencio.

Sugerencias:

- Las primeras veces que se haga, usar CD de audio





MOVIENDO LA ENERGÍA

MOVIENDO LA ENERGÍA

Expresando las emociones a través del cuerpo

OBJETIVO

Liberar energía a través de la expresión de sonidos.

FUNDAMENTACIÓN

A través de la vocalización “maaa” se libera energía estancada que puede generar cansancio y desánimo. Al poner la mano en la oreja, se crea un verdadero y natural parlante que permite escuchar la propia voz, generando una experiencia entretenida y motivadora.

DURACIÓN:
2 minutos

MATERIALES:
Ninguno

MOTIVACIÓN:

Vamos a liberar todo lo que tengamos atrapado en nuestro interior cantando un sonido fuerte y largo, lo más largo que podamos.

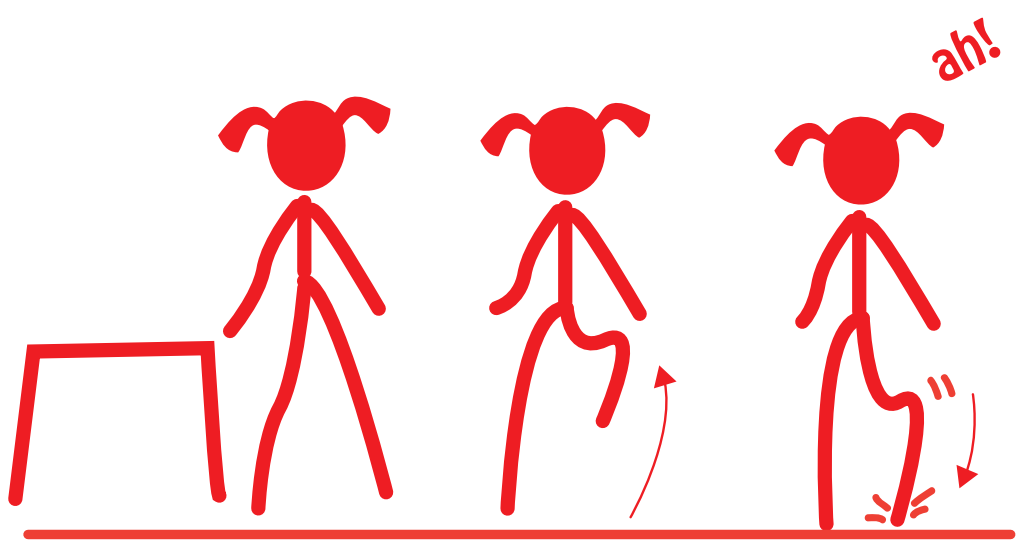
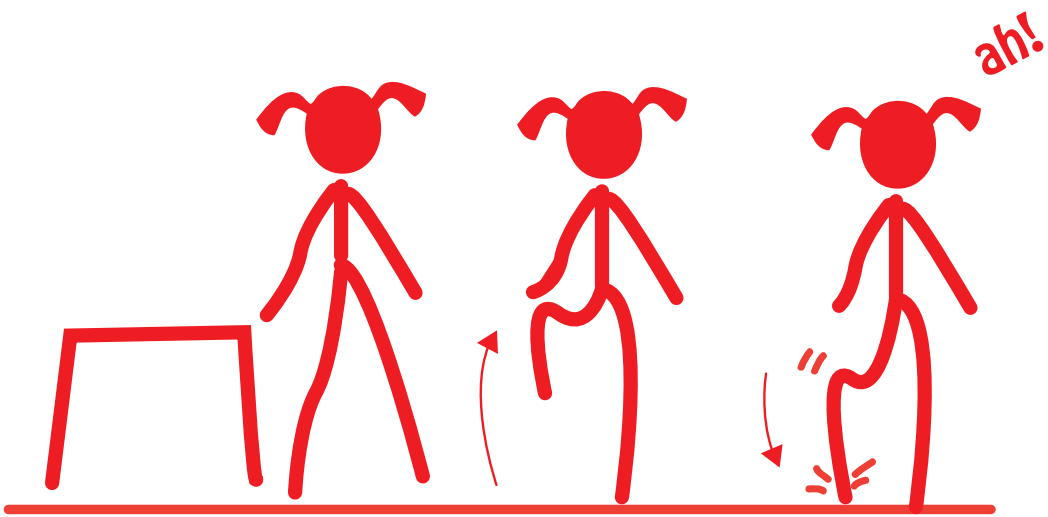
INDICACIONES

1. Pon una de tus manos detrás de tu oreja como si fuera un parlante.
2. Inhala profundamente por la nariz y canta un largo “maaaaaaaaaaaaaa” hasta que tu aire se acabe y necesites volver a inhalar.
3. Ahora, nuevamente hacemos el sonido “maaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa” y volvemos a repetir (**UNAS 2 O 3 VECES MÁS**).
4. **MARCAR CIERRE CON TOQUE DEL INSTRUMENTO.**



Sugerencias:

- Importante: tener papel higiénico para que los niños y niñas limpien su nariz, a fondo, antes del ejercicio



ZAPATEANDO LA RABIA

ZAPATEANDO LA RABIA

Expresando las emociones a través del cuerpo

OBJETIVO

Descargar la rabia.

FUNDAMENTACIÓN

Esta actividad permite, a través del movimiento energético de los pies, generar un estado físico y emocional de calma debido a la liberación energética.

MOTIVACIÓN:

Casi todos los días acumulamos tensión en el cuerpo y a veces tenemos rabia acumulada que nos hace sentirnos enojados/as e incómodos/as. Este ejercicio que viene nos va a permitir botar esa rabia acumulada y sentirnos mejor.

DURACIÓN:
3 minutos

MATERIALES:
Ninguno

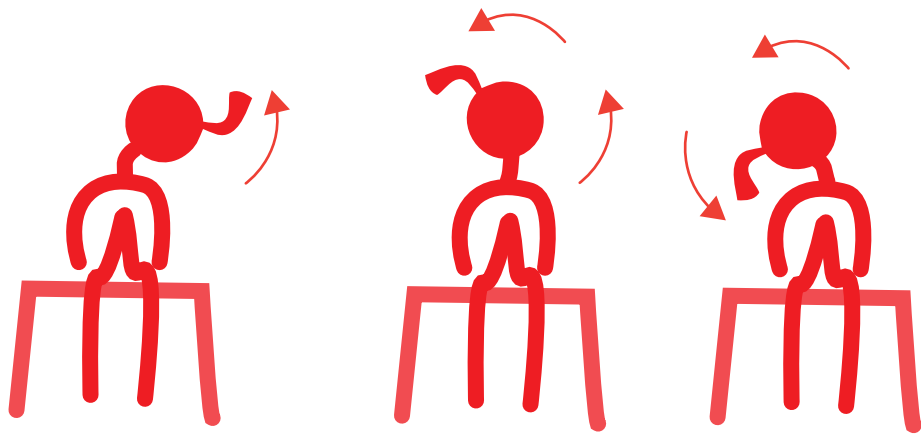
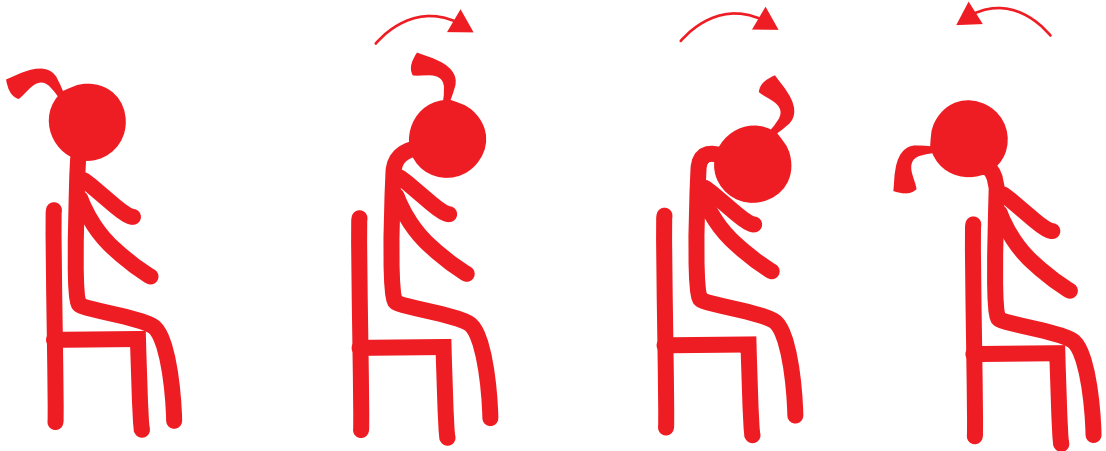
INDICACIONES

1. Vamos a comenzar a marchar en el puesto, sin movernos del lugar.
(ESPERAR UNOS 20 SEGUNDOS).
2. Ahora un poquito más fuerte.
(ESPERAR OTROS 20 SEGUNDOS).
3. Ahora, vamos a patear el suelo con un pie teniendo cuidado con nuestras rodillas y vamos a hacer el sonido “ah, ah, ah” tratando de que salga desde el estómago y vamos a liberar la energía que nos tiene enojados o molestos, la energía de la rabia.
(10 SEGUNDOS).
4. Y ahora, seguimos pateando con el otro pie y vamos a hacer rugidos como leones “grrrrr”.
(10 SEGUNDOS).
5. Ahora cierra tus ojos y pon tus manos en el corazón.



Sugerencias:

- Hacer el ejercicio junto con los niños y niñas, así les queda más claro cuándo termina.



SOLTAMOS NUESTRAS TENSIONES

SOLTAMOS NUESTRAS TENSIONES

Expresando las emociones a través del cuerpo

OBJETIVO

Aliviar la tensión acumulada al relajar cuello y hombros.

FUNDAMENTACIÓN

Este ejercicio permite relajar las tensiones del cuello y los hombros a través de la toma de conciencia de esta zona del cuerpo y los movimientos lentos y suaves.

MOTIVACIÓN:

Vamos a soltar la tensión que hemos acumulado en nuestro cuello y hombros para estar más livianos y poder trabajar en forma agradable.

DURACIÓN:
3 minutos

MATERIALES:
Ninguno

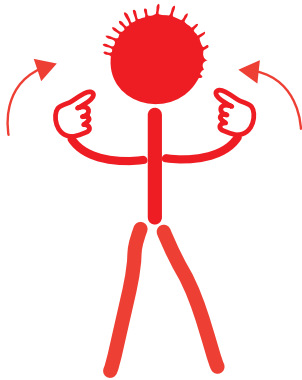
INDICACIONES

1. Siéntense con la espalda derecha y las manos sobre los muslos, mirando hacia el frente.
2. Mueve tu cabeza lentamente hacia adelante bajando tu mentón hasta que casi toques tu pecho y sientas que la parte de atrás de tu cuello está muy estirada.
3. Ahora levanta tu cabeza y llévala hacia atrás mientras separas tus labios y abres levemente tu boca para relajar la zona de tu garganta.
4. Repite otra vez (**DEJAR TIEMPO PARA QUE REPITAN UNA VEZ EL EJERCICIO**) y cuando llevas la cabeza hacia atrás inhala y al llevar la cabeza hacia adelante exhalas.
5. Repite lentamente otra vez, y otra más (**HASTA COMPLETAR 4 VECES**).
6. Vuelve a la posición del inicio, con la mirada al frente. Ahora inclina tu cabeza hacia adelante bajando tu mentón hasta que casi toques tu pecho y empiezas a girar tu cabeza hacia un lado muy lentamente hasta completar una vuelta. Al llegar al frente repites nuevamente, hacia el mismo lado y muy lento el mismo giro. (**PONER ATENCIÓN EN LA LENTITUD DEL MOVIMIENTO**).
7. Ahora gira de igual forma en sentido contrario, lentamente hasta llegar al frente, repite una vez más.

Sugerencias:

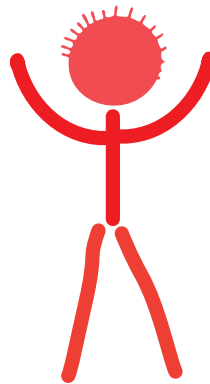
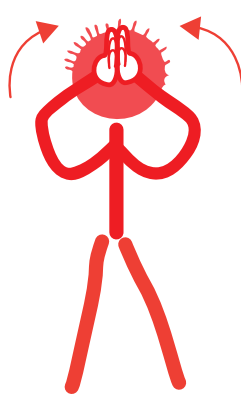
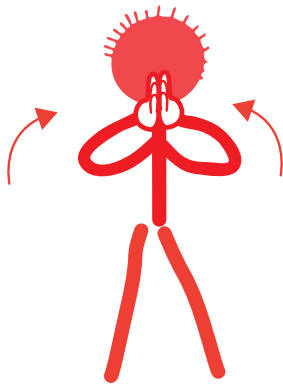
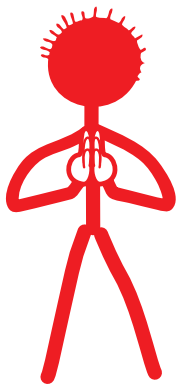
- Acompañar el ejercicio con las instrucciones detalladas hasta el final.
- Insistir en la lentitud del ejercicio para evitar dolor en el cuello o una mayor tensión.





soy fe-liz

me sien-to bien

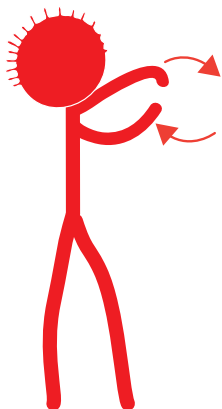


soy feliz

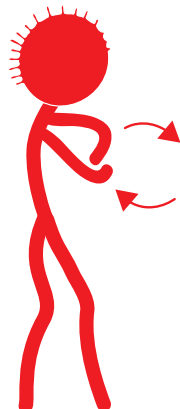
soy feliz

soy feliz

¡¡¡Si !!!



me siento bien



me siento bien



me siento bien

¡SOY FELIZ!

¡SOY FELIZ!

Expresando las emociones a través del cuerpo

OBJETIVO

Generar un estado de ánimo positivo y alegre.

FUNDAMENTACIÓN

A través de esta verbalización y movimiento de brazos es posible promover estados de ánimo placenteros que generan bienestar.

MOTIVACIÓN:

Vamos a hacer un ejercicio para ponernos más contentos y de buen humor y para eso, vamos a comenzar dibujando una gran sonrisa en nuestra cara.

DURACIÓN:
3 minutos

MATERIALES:
Ninguno

INDICACIONES

Los invito a ponerse de pie. Primero yo voy a mostrarles el ejercicio una vez

1. Soy feliz, (**PONEN LOS DEDOS ÍNDICES DE AMBAS MANOS ESTIRADOS Y EL RESTO EMPUÑADOS Y APUNTAN HACIA USTEDES MISMOS**).
2. Me siento bien, (**AHORA PULGARES ESTIRADOS HACIA ARRIBA Y EL RESTO DE LOS DEDOS EMPUÑADOS**).
3. Se repite con el mismo movimiento y postura de los dedos: Soy feliz, me siento bien.
4. Soy feliz, (**SE JUNTAN LAS PALMAS A LA ALTURA DEL PECHO**).
5. Soy feliz, (**PALMAS JUNTAS A LA ALTURA DE LA BOCA**).
6. Soy feliz, (**PALMAS JUNTAS EN LA FRENTE**)
7. ¡ Sí ! (**SE EXTIENDEN LOS BRAZOS HACIA EL CIELO**).
8. Me siento bien, me siento bien, me siento bien. (**MIENTRAS SE DICE ESTO, SE ACOMPAÑA DE UN MOVIMIENTO ENVOLVENTE CON LAS MANOS, COMO ENROLLAR UN OVILLO DE LANA Y SE FLECTAN LAS PIERNAS BAJANDO HASTA DONDE PUEDAN. LUEGO SE ESTIRAN LAS PIERNAS VAN SUBIENDO DE A POCO, MIENTRAS SE DESENCROLLA EL OVILLO**).
9. ¡ Sí ! (**AL ESTIRARSE COMPLETAMENTE, SE LEVANTAN LOS BRAZOS Y SE ABREN LAS MANOS**).
10. Ahora lo vamos a hacer todos juntos (**HACERLO JUNTO CON LOS NIÑOS Y NIÑAS UNAS DOS O TRES VECES**).

Sugerencias:

- Hacerlo junto con los niños y niñas.



LIBERANDO LO QUE NOS MOLESTA

Expresando las emociones a través del cuerpo

OBJETIVO

Liberar lo que nos produce malestar.

FUNDAMENTACIÓN

Diariamente, adultos ,niños y niñas, nos vemos enfrentados a la necesidad de liberar emociones atascadas que nos producen malestar. Es importante aprender a deshacernos de ellas, ya que no hacerlo implica quedarse con ese malestar en el cuerpo. Una forma efectiva de hacerlo es escribir en un papel aquello que nos molesta , arrugarlo, destruirlo y luego botarlo a la basura. Es un rito colectivo, pero individual a la vez, pues se respeta la privacidad de cada niño, sin exponer sus problemas a los demás.

MOTIVACIÓN:

Vamos a hacer un ejercicio para liberarnos de algo que estamos sintiendo, o nos está afectando actualmente y que no nos gusta.

DURACIÓN:
5 minutos

MATERIALES:
Lápices,
papel por si
es necesario.

INDICACIONES

1. Vamos a pensar en algo que queramos limpiar, algo que no nos sirve o nos hace mal. Voy a partir yo mismo/a escribiendo en este papel lo que quiero sacar de mi vida.
2. **PEDIR A LOS NIÑOS Y NIÑAS QUE SAQUEN UN PEDAZO DE PAPEL O REPARTIR TROZOS DE PAPEL A CADA NIÑO SI ES NECESARIO.**
3. Ahora, ustedes van a hacer esto mismo en el papelito que tienen ahí. Van a escribir o dibujar una cosa o persona que, en este momento, ustedes quieran dejar fuera de sus vidas, algo que no les guste, que les moleste. Lo que sea.
4. **DAR UN PAR DE MINUTOS PARA QUE ESCRIBAN O DIBUJEN.**
5. Ahora, vamos a arrugar el papel, bien arrugado y yo voy a pasar con el papellero por cada uno de sus puestos para que lo boten a la basura.

Sugerencias:

- Tener a mano ejemplos de qué pueden botar, limpiar, por si no se les ocurre: emociones, experiencias recientes o antiguas, conflictos, personas, etc.
- Se sugiere hacerlo al menos dos veces al mes.



MI CUERPO SIENTE LA MÚSICA

Expresando las emociones a través del cuerpo

9

OBJETIVO

Facilitar cambios en el estado de ánimo.

FUNDAMENTACIÓN

Los movimientos corporales producidos a partir de la escucha musical generan una sensación de agrado al liberar tensiones acumuladas en el cuerpo.

MOTIVACIÓN:

Para cambiar nuestro estado de ánimo vamos a disfrutar moviendo nuestro cuerpo al ritmo de la música, expresando lo que estamos sintiendo con la música. Pueden moverse como cada uno quiera no hay una forma correcta o incorrecta, es el movimiento que surge de cada uno.

DURACIÓN:
3 minutos

MATERIALES:
CD 1, Pistas
12,13 y 14.

INDICACIONES

1. Párense al lado de sus sillas (bancos) y cierren sus ojos.
2. Escuchen la música que empezará a sonar y muevan su cuerpo suavemente siguiendo la música, pero sin desplazarse, en el mismo lugar en el que están.
3. Disfruten y conéctense con la música.
4. **AL TERMINAR LA MÚSICA:** Abran lentamente sus ojos y siéntense en sus sillas.

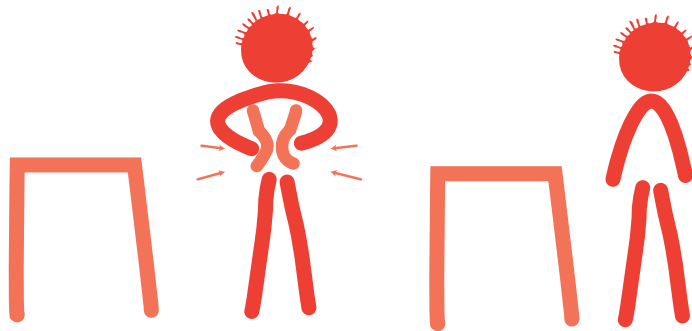
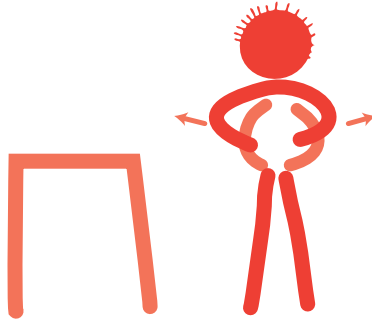
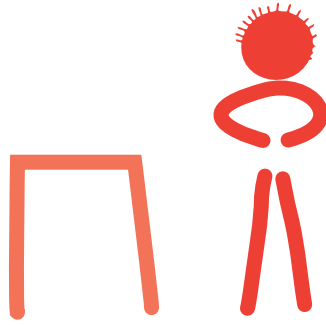
Sugerencias:

- Se sugiere alternar los distintos fragmentos musicales que van en el CD cada vez que se realice el ejercicio.
- Para niños y niñas pequeños menos tiempo.





Buscando la armonía interior



EL GLOBO

EL GLOBO

Buscando la armonía interior

OBJETIVO

Lograr un estado de equilibrio y alerta a través de la oxigenación cerebral.

FUNDAMENTACIÓN

Este ejercicio favorece el equilibrio emocional y físico a través de la inhalación abdominal profunda y la liberación energética del aire. Al hacerlo en grupo genera un espacio de buen humor.

MOTIVACIÓN:

Vamos a imaginarnos que somos globos que se inflan y se desinflan al ritmo de la respiración.

10

DURACIÓN:
3 minutos

MATERIALES:
CD 1, pista 1.

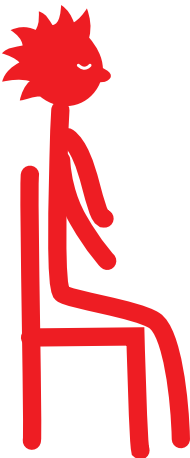
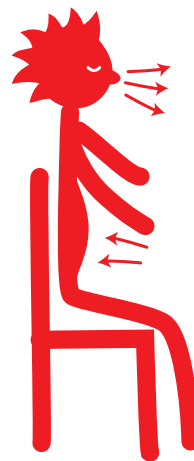
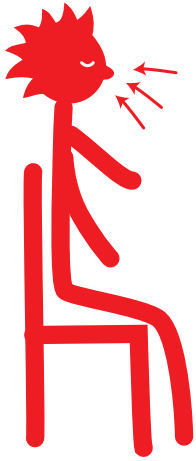
INDICACIONES

1. Ponte de pie, al lado de tu banco y pon tus manos sobre tu abdomen, más o menos a la altura de tu ombligo.
2. Ahora vas a tomar aire, lentamente por la nariz, e inflas tu abdomen, imaginando que tienes un gran globo en él, sintiendo con tus manos como se infla.
3. Luego ayudado/a con tus manos, empuja suavemente el globo de tu abdomen, desinflándote completamente. **(DAR UN PAR DE SEGUNDOS).**
4. Nuevamente, inhala profundo por la nariz y siente con tus manos como se infla el globo de tu abdomen, esta vez un poco más grande, y vuelves a desinflarlo mientras botas el aire con la ayuda de la presión de tus manos.
5. Continúa haciendo este ejercicio, sin apurarte, concentrado en cómo se infla y desinfla el globo con tu respiración.
6. Vamos a repetirlo lentamente 3 veces más. **(HACER LAS REPETICIONES JUNTO CON LOS NIÑOS Y NIÑAS).**

Sugerencias:

- Importante: tener papel higiénico para que los niños y niñas limpien su nariz a fondo, antes del ejercicio.
- Preferentemente de pie. Si no, sentados con la espalda derecha.
- Se sugiere dirigir el ejercicio hasta el final, dando las instrucciones muy lentamente. No dejar a los estudiantes solos haciendo la repetición, al menos las primeras veces, hasta que se lo aprendan bien, para evitar problemas de hiperventilación que pueden generar angustia.





RESPIRACIÓN CONSCIENTE

RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Buscando la armonía interior

11

OBJETIVO

Armonizar y relajar cuerpo y mente a través de la respiración.

FUNDAMENTACIÓN

Permite conectarse con el cuerpo, sentirlo. Se aquieta la mente y el cuerpo por medio de un ejercicio simple de respiración.

DURACIÓN:
3 minutos

MATERIALES:
CD 1, pista 2.

MOTIVACIÓN:

Para poder estar más tranquilos, contentos y también más atentos, vamos a oxigenar nuestros pulmones y nuestra mente con un ejercicio de respiración profunda y lenta.

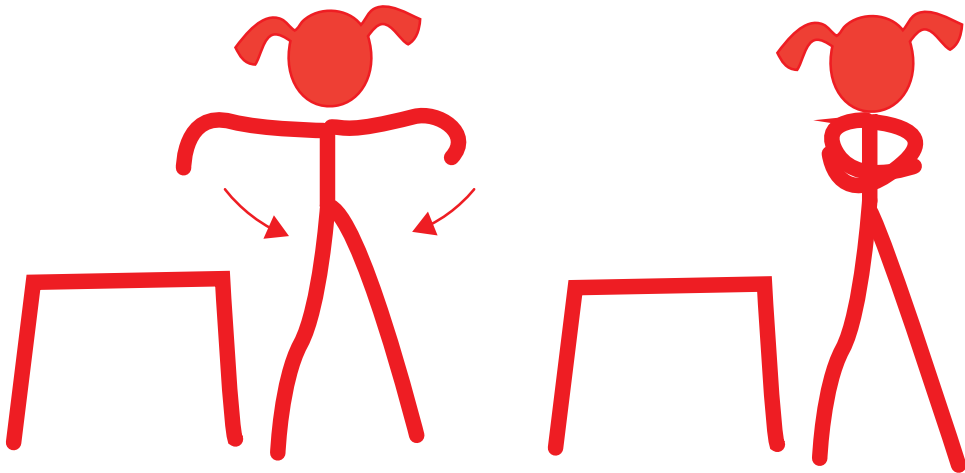
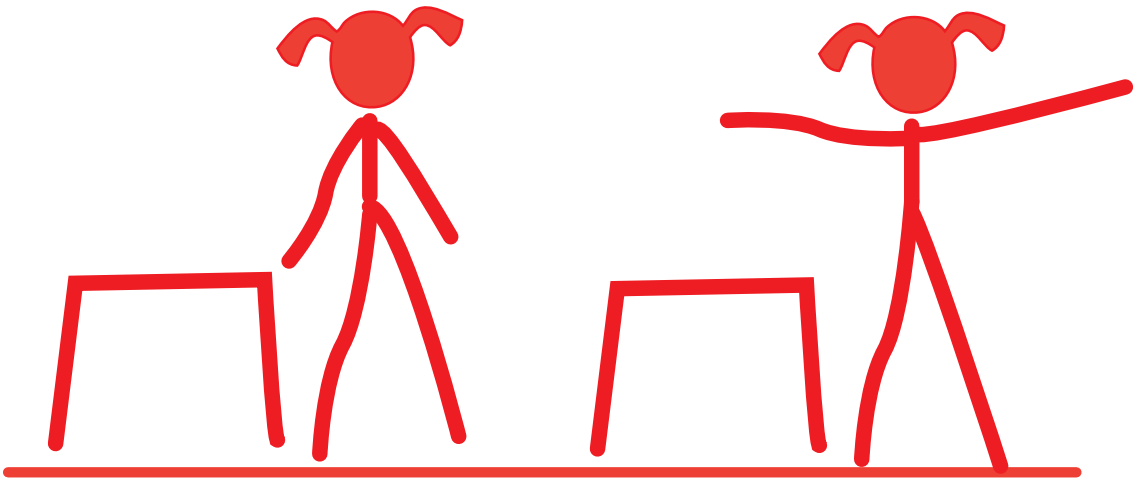
INDICACIONES

1. Siéntate en tu silla, con la espalda derecha y los ojos cerrados.
2. Comienza a respirar por la nariz largo y profundo y siente cómo tu abdomen se infla. **(QUE SEA PROFUNDA PERO SUAVE, NO RUIDOSA)**
3. Al exhalar el aire por la nariz, observa cómo tu abdomen se desinfla.
4. Nuevamente, repite esta inhalación profunda y larga, inflando tu abdomen **(ESPERAR UNOS SEGUNDOS QUE INHALEN)** y luego lo desinflas al exhalar lentamente.
5. Vuelve a inhalar lentamente y siente cómo cada vez tus pulmones son capaces de retener más aire y vuelve a exhalar lento. Sigue respirando de esta forma, suavemente y repite.
6. Para finalizar, inhala profundamente y retén el aire durante 5 segundos **(CONTAR LOS 5 TIEMPOS CON ELLOS)**. Exhala suavemente y abre tus ojos.
7. Gira tus hombros hacia atrás en círculos para relajar, cuidando ser muy gentil con tu cuerpo. **(HACER ESTE EJERCICIO DE LOS HOMBROS JUNTO CON ELLOS DE 3 A 5 VECES).**

Sugerencias:

- **Importante:** tener papel higiénico para que los niños y niñas limpien su nariz a fondo, antes del ejercicio.
- Guiar el ejercicio de comienzo a fin. No dejar a los alumnos solos en las repeticiones de éste. La respiración profunda puede relajarnos pero también podemos sentir mareos, por hiperventilación si somos muy sensibles.
- Si, excepcionalmente pasa que un niño o niña se altera, detener el ejercicio, preguntarle qué le sucede y tranquilizarlo explicándole que a veces pasa eso cuando respiramos profundo y que siga respirando más suavemente. Acompañarlo en este proceso y hacer que el resto del curso continúe con el ejercicio.
- Ideal utilizar CD de audio para las primeras veces que se haga.





ABRIENDO EL PECHO ME ABRAZO

ABRIENDO EL PECHO ME ABRAZO

Buscando la armonía interior

OBJETIVO

Liberar la tensión del pecho.

FUNDAMENTACIÓN

Este movimiento ayuda a descomprimir y liberar la tensión que está anclada en el cuerpo (pecho y hombros) especialmente cuando estamos quietos durante mucho tiempo.

MOTIVACIÓN:

Vamos a mover la energía para continuar trabajando más atentos y con buen ánimo.

DURACIÓN:
2 minutos

MATERIALES:
Ninguno

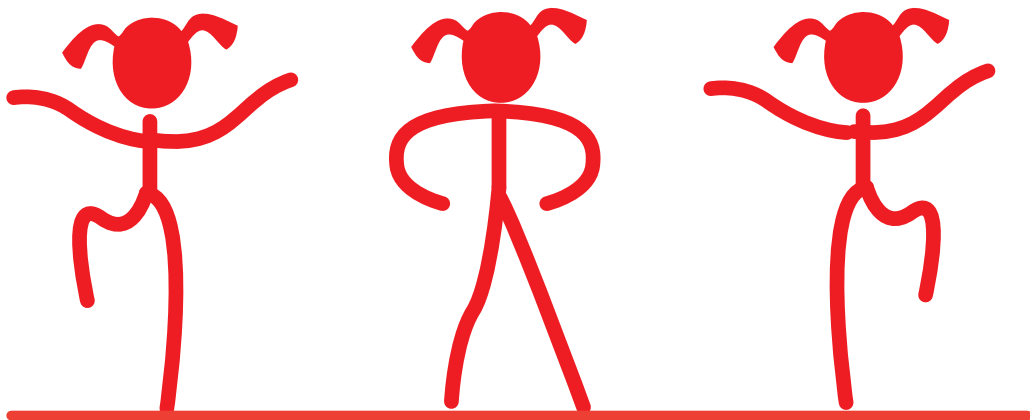
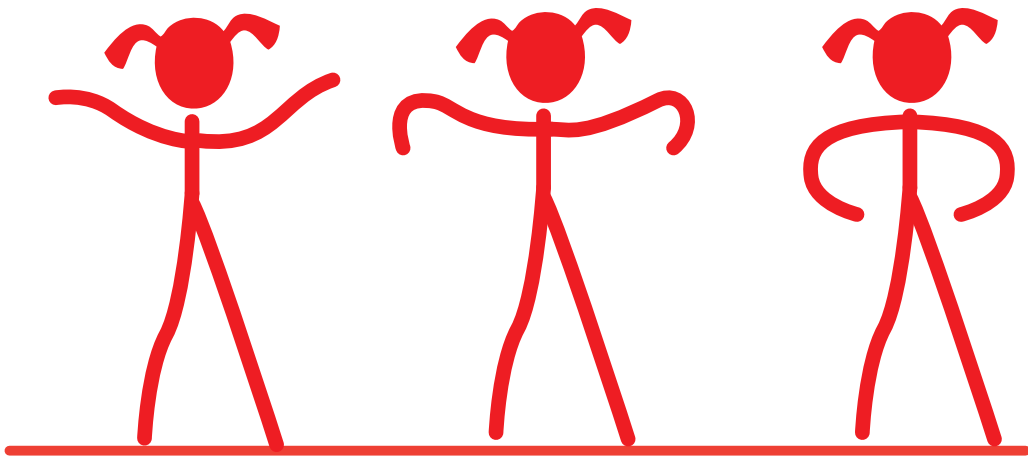
INDICACIONES

1. Pónganse de pie, al lado de su banco y extiendan sus brazos hacia los lados lo más que puedan.
2. Tengan cuidado de no pegar a los compañeros que están más cerca.
3. Ahora cierra tus brazos como dándote un abrazo a ti mismo/a y luego vuelve a abrirlos al máximo, extendiendo tus dedos.
4. Repite este movimiento de abrir y cerrar tus brazos, sintiendo que tu pecho se abre cada vez que lo haces. **(CONTAR PARA QUE LO HAGAN 10 VECES)**
5. Para finalizar, mantente abrazado/a durante algunos segundos y vuelve a tu lugar.

Sugerencias:

- Dirigir el ejercicio todo el tiempo, sobre todo las primeras veces, dando las instrucciones cada vez hasta que finalice.





LA GRULLA LEVANTA UNA PATA

LA GRULLA LEVANTA UNA PATA

Buscando la armonía interior

OBJETIVO

Concentrar la mente, a través de un juego de equilibrio.

FUNDAMENTACIÓN

A través del requerimiento de equilibrio que implica pararse en un pie, se logra un estado de concentración y atención, en un contexto lúdico.

MOTIVACIÓN:

Vamos a imaginar que somos unos pájaros que se llaman grullas y que se equilibran en una de sus patas ayudados de sus alas abiertas.

DURACIÓN:
2 minutos

MATERIALES:
Ninguno

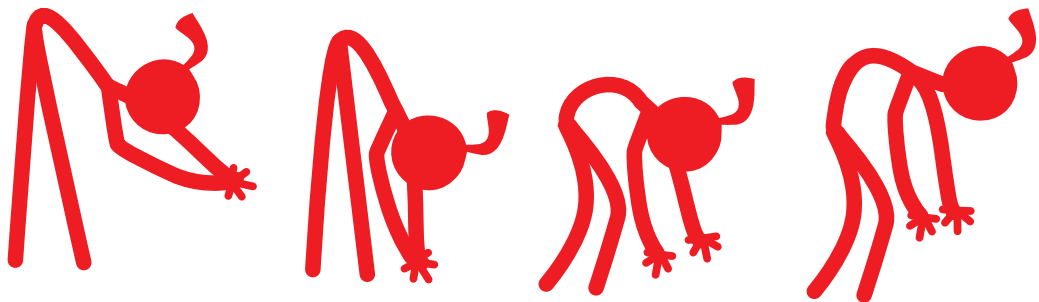
INDICACIONES

1. Párate al lado de tu banco, extiende y mueve tus brazos lentamente como si fueras un pájaro.
2. Ahora, párate firme en un pie y levanta el otro, subiendo la rodilla hasta donde puedas. Trata de quedarte unos instantes en esa posición. Si pierdes el equilibrio vuelve a intentarlo. **(SE TRATA QUE MANTENGAN EL EQUILIBRIO DURANTE UNOS MOMENTOS).**
3. Ahora lo haces con el otro pie y sigues moviendo tus brazos muy lentamente para mantener el equilibrio. Intenta mantenerte en esa posición unos momentos y luego bajas.
4. **SE REPITE 3 O 4 VECES.**
5. **MARCAR CIERRE CON TOQUE DEL INSTRUMENTO.**

Sugerencias:

- Puede producir risas, por el desequilibrio que podrían experimentar varios de ellos.
- Dirigir el ejercicio todo el tiempo, para que lo hagan todos juntos.
- Dar tiempo de unos 3 segundos para que mantengan el equilibrio en cada pie.





ME ESTIRO COMO UN ELÁSTICO

ME ESTIRO COMO UN ELÁSTICO

Buscando la armonía interior

14

OBJETIVO

Lograr una sensación de expansión física y emocional.

FUNDAMENTACIÓN

A través del estiramiento se ayuda a activar el cuerpo, a liberar tensiones acumuladas por la falta de movimiento físico. Se tonifican los músculos, se elonga ayudando a descontracturar y tener una sensación de expansión y relajo del cuerpo y la mente.

DURACIÓN:
3 minutos

MATERIALES:
Ninguno

MOTIVACIÓN:

Para sentirnos mejor, sacudirnos la flojera y activarnos, nos vamos a estirar lo más que podamos con este ejercicio.

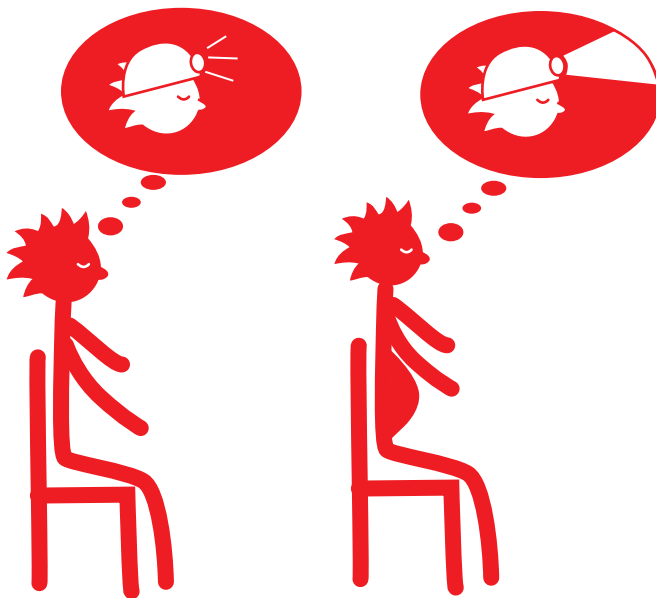
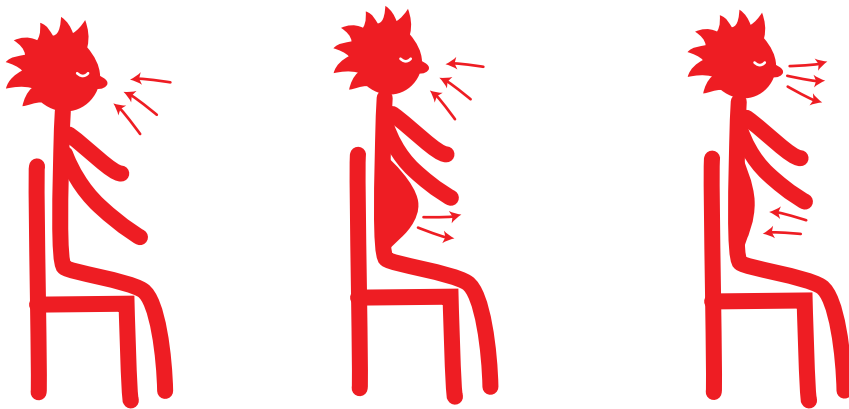
INDICACIONES

1. Ponte de pie al lado de tu banco con los pies juntos.
2. Lleva tus brazos delante de tu cuerpo, entrelaza tus dedos, da vuelta las palmas y estira bien tus brazos.
3. Levanta los brazos sobre tu cabeza y estira lo más posible tu cuerpo: piernas, brazos y espalda.
4. Luego, comienza a bajar tus brazos dirigiendo tu mentón hacia adelante para que tu espalda, quede plana como una mesa y sigue bajando.
5. Cuando llegas totalmente abajo, con tus manos cerca de los pies, relaja tus brazos y flexa las rodillas. Comienza a subir muy de a poco, manteniendo tu cabeza hacia abajo, hasta que vuelves a la posición en la que comenzaste.
6. Ahora repetimos el ejercicio. **(REPETIR EL EJERCICIO 2 VECES).**
7. **MARCAR CIERRE CON TOQUE DEL INSTRUMENTO.**

Sugerencias:

- Guiar el ejercicio completo, no dejar que lo hagan por su cuenta.
- Es importante describir detalladamente la acción mientras la realizan, para que lo hagan de forma correcta, no tengan posibilidad de dañarse la espalda y no se arme un desorden en la sala.





EL CASCO DE MINERO

EL CASCO DE MINERO

Buscando la armonía interior

OBJETIVO

Aquietar la mente.

FUNDAMENTACIÓN

Esta actividad permite aquietar la mente a través de enfocar la atención en un punto definido.

MOTIVACIÓN:

Este ejercicio requiere de nuestra imaginación. ¿Conocen los cascos de minero? son esos que tienen una lámpara, una luz en la zona de la frente que ilumina hacia adelante.

DURACIÓN:
3 minutos

MATERIALES:
CD 1, pista 9.

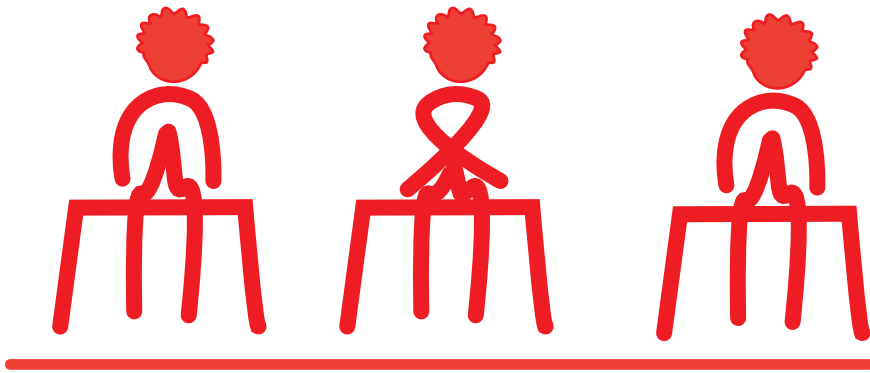
INDICACIONES

1. Siéntate en tu silla, con la espalda derecha, pero cómodo. Cierra los ojos y respira tranquilamente.
2. Ve haciendo que tu respiración sea cada vez más profunda. Respira tres veces llenando de aire el abdomen y el pecho.
3. Exhala el aire cada vez muy despacio (Exhala lentamente).
4. Ahora, Imagina que sobre tu cabeza llevas puesto un casco de minero, de esos que tienen una lámpara en la frente e inhala poniendo atención en esta luz. **(PAUSA)** Vuelve a exhalar lentamente.
5. Continúa respirando profundo y sin abrir tus ojos, imagina, siente esa luz durante un rato **(ESPERAR 20 SEGUNDOS)**.
6. Ahora, abre lentamente los ojos.

Sugerencias:

- Guiar el ejercicio de principio a fin, dando el tiempo necesario para que la respiración sea relajada, sobre todo las primeras veces. No dejar que lo hagan por su cuenta.
- Si se considera necesario, usar el CD de audio y mostrar el dibujo del casco de minero antes del inicio.





UN, DOS, TRES, ME CRUZO OTRA VEZ

UN, DOS, TRES, ME CRUZO OTRA VEZ

Buscando la armonía interior

OBJETIVO

Centrar la atención a través de un juego.

FUNDAMENTACIÓN

Los movimientos repetitivos que requieren coordinación, permiten centrar la atención y a la vez, producen distensión y mejora en el estado de ánimo al generarse un ambiente lúdico.

MOTIVACIÓN:

Ahora vamos a hacer un breve juego de coordinación con nuestras manos.

DURACIÓN:
2 minutos

MATERIALES:
Ninguno

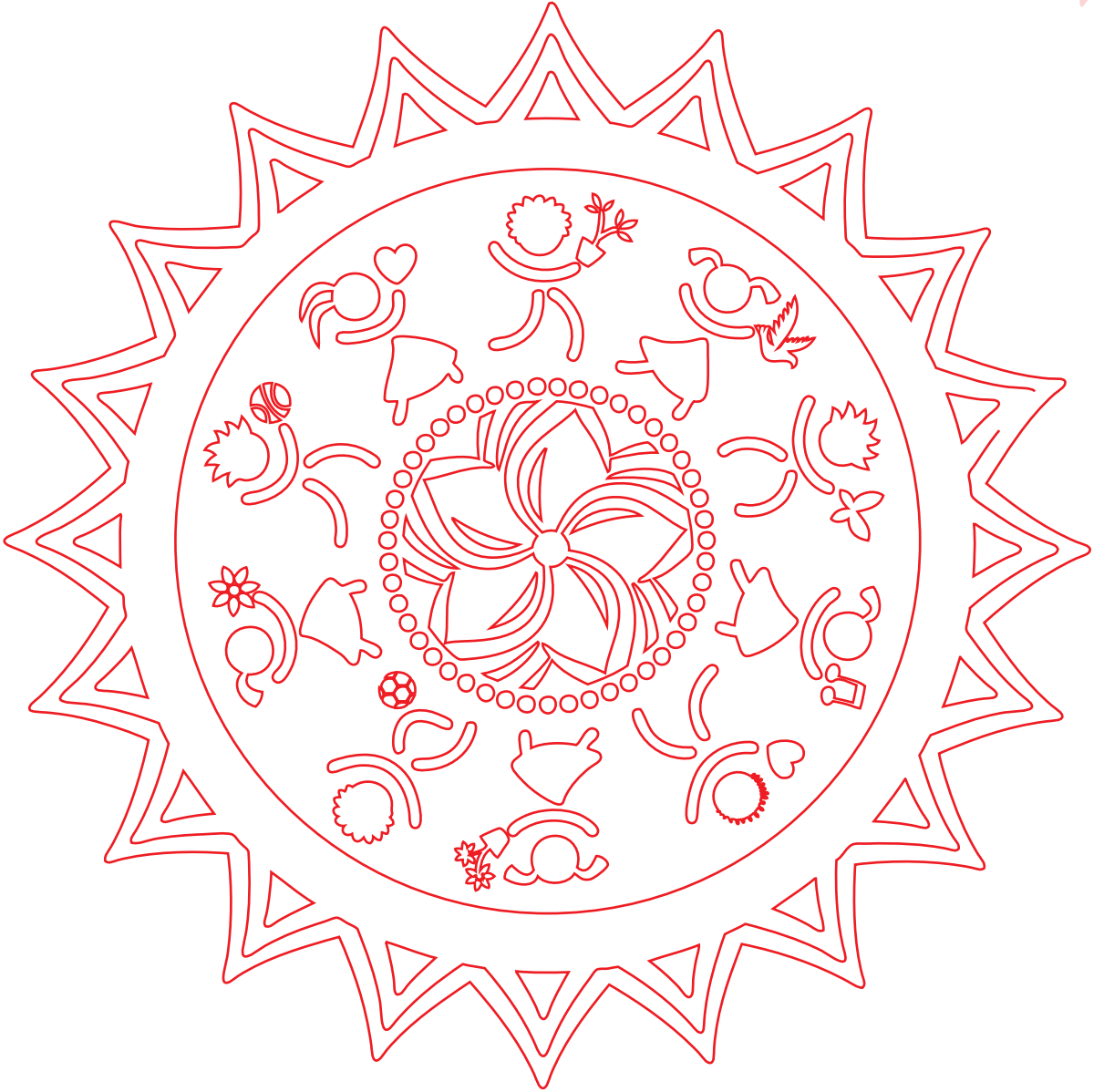
INDICACIONES

1. Siéntense en sus sillas y pongan las palmas de sus manos sobre los muslos. **(LA/EL PROFESOR /A DE PIE MUESTRA CÓMO SE HACE).**
2. Ahora crucen las manos y las vuelven a separar al ritmo de uno, dos y tres, y decimos “me cruzo una vez”. **(REPETIR ESTA PARTE UNA VEZ MÁS).**
3. Luego cruzamos los brazos a la altura del corazón y cambiamos al ritmo de un, dos, tres, y “me cruzo otra vez”. **(REPETIR UNA VEZ MÁS).**
4. Ahora 3 palmadas y decimos “un, dos tres, empiezo otra vez”.
5. Ahora lo hacemos nuevamente desde el comienzo. **(GUIAR EL EJERCICIO COMPLETO 2 VECES MÁS Y TERMINAR).**
6. Pon las manos en los muslos y respira profundamente.

Sugerencias:

- Pueden apoyarse mostrando el esquema de dibujo que aparece en el manual.
- Variante. Se puede hacer el mismo ejercicio, pero estando de pie.





MANDALA

MANDALA

Buscando la armonía interior

OBJETIVO

Provocar un estado de calma y centramiento.

FUNDAMENTACIÓN

Trabajar con los mandalas es un método magnífico para superar el estrés, bajar los niveles de ansiedad y conectarse con el cuerpo, la mente y el yo interior.

¿Cuándo se justifica su uso? Las posibilidades son múltiples, pero podemos sugerir su uso preferentemente para:

- Ayudar a poner foco y concentración, previo a una tarea o lección de alta exigencia.
- Promover la calma luego de una situación tensa o conflictiva.
- Para conectarse con estados emocionales, recuerdos, sueños o anhelos.

MOTIVACIÓN:

Ahora vamos a colorear un mandala para lograr conectarnos con lo que sentimos.

DURACIÓN:
20 minutos

MATERIALES:
Mandalas,
lápices de
colores, CD 1
pistas 20,
21, y 22.

INDICACIONES

1. Elige el mandala que más te guste.
2. Ahora observa el mandala que elegiste y cierra los ojos para conectarte con tu respiración. Inhala y exhala hasta lograr un ritmo natural y de calma.
3. Abre tus ojos y comienza a pintar el mandala eligiendo libremente los colores que más te gusten.
4. Al finalizar el trabajo si lo deseas, puedes escribir al lado del mandala una palabra que represente lo que sientes en este momento.

Sugerencias:

- Es importante que el /la docente disponga de varios modelos de mandalas y en suficiente número para que los niños y niñas puedan elegir el que más les agrade. Es recomendable comenzar con mandalas de estructura simple antes de usar otros más elaborados.
- Sería interesante que el/la docente antes de comenzar, invite a sus niñas y niños a conectarse con la emoción o sentimiento antes y al finalizar el coloreado. Pueden escribir la palabra que refleja cómo se sienten antes y después de realizar el mandala al reverso del mismo. Ello permitirá hacerse consciente de cómo puede cambiar su estado emocional si se genera un espacio de calma que acoge y los conecta con lo esencial de cada uno.
- Una música muy suave de fondo o que simule los sonidos de la naturaleza puede ayudar a lograr un trabajo profundo (USAR CD).
- Puede usarse un pequeño mandala en la parte superior de las pruebas para que los estudiantes lo coloreen antes de responder y logren bajar el estrés previo.



DIRECTORES DE ORQUESTA

Buscando la armonía interior

18

OBJETIVO

Estimular la concentración y la atención a través de la escucha musical.

FUNDAMENTACIÓN

Al acompañar con movimientos de manos y brazos, el ritmo de la melodía de una pieza musical, se estimula la atención y la concentración.

MOTIVACIÓN:

Ahora vamos a escuchar música y vamos a jugar que somos directores de una orquesta que tiene muchos músicos que tocan diferentes instrumentos.

DURACIÓN:
3 minutos

MATERIALES:
CD 1, pistas
15,16,17,
18 y 19.

INDICACIONES

1. Pónganse de pie, al lado de su banco.
2. Cierren sus ojos y escuchen la música.
3. Vamos a imaginar que somos directores de orquesta y con nuestros brazos y manos dibujaremos la música en el aire, llevando el ritmo de la melodía que estamos escuchando.

Sugerencias:

- La primera vez que se haga este ejercicio, se sugiere preguntar si todos los niños y niñas conocen o han visto un director de orquesta y qué es lo que hace. Si no lo conoce, mostrárselo en un video o demostrarlo haciendo los movimientos correspondientes.
- Cada vez que se repita el ejercicio variar la música entre los temas disponibles para ello en el CD de ejercicios.



EL JARDÍN DE LAS FLORES

Buscando la armonía interior

19

OBJETIVO

Relajar la mente a través de una visualización.

FUNDAMENTACIÓN

La visualización usando los sentidos, permite conectarse con las emociones que habitan en el cuerpo para luego lograr una sensación de agrado, armonía y calma.

DURACIÓN:
3 minutos

MATERIALES:
CD 1, pista 10.

MOTIVACIÓN:

Niños y niñas, ahora vamos a hacer un viaje interior, usando nuestra imaginación para crear un lugar hermoso, en el que nos sentimos muy cómodos y contentos.

INDICACIONES

1. Siéntate en una posición cómoda.
2. Cierra tus ojos y en silencio dirígete hacia tu interior. Escucha el latido de tu corazón, siente el ritmo de tu respiración y el peso de tu cuerpo en la silla. **(PAUSA)**
3. Imagínate en un hermoso jardín de flores. Hay plantaciones con todos los colores de flores que puedas imaginar. Las rejas están cubiertas por plantas con flores trepadoras y arbustos de tamaño pequeño que ocupan todas las esquinas. Pasea por allí. Recórrelo.**(PAUSA)**.
4. Cada una de las flores te regala el amor, la vida expresada en muchas formas, tamaños, colores y fragancias. Tómate tu tiempo, percibe en profundidad, disfruta el olor, el color y la energía que cada una tiene. **(PAUSA)**.
5. Elige un lugar de este jardín, recuéstate en el pasto, cerca de una flor que tenga un color especial para ti, y descansa en esa energía. Respira su fragancia, aliméntate con el amor, y quédate con esa sensación en el cuerpo.
6. Ahora abre lentamente tus ojos y permanece en silencio.

Sugerencias:

- De preferencia, usar siempre el cd con el audio que guía este ejercicio de imaginación. En ese caso, no es necesario dar las explicaciones que aparecen en la ficha.



MI PARQUE IMAGINARIO

Buscando la armonía interior

20

OBJETIVO

Producir sensaciones de agrado a través de la visualización.

FUNDAMENTACIÓN

La visualización y utilización de los sentidos permite entrar en un estado de calma y de quietud que facilitan sensaciones de armonía y bienestar.

MOTIVACIÓN:

Ahora nos vamos a relajar durante unos breves minutos, con nuestros ojos cerrados y con la ayuda de nuestra imaginación vamos a hacer un recorrido por un lugar hermoso, en medio de la naturaleza.

DURACIÓN:
3 minutos

MATERIALES:
CD 1, pista 11.

INDICACIONES

1. Siéntate cómodamente en tu silla.
2. Cierra tus ojos y en silencio imagina que estás caminando en medio de un parque cubierto de muchos árboles, arbustos, flores y pasto. Huélelo, siéntelo, disfrútalo. **(PAUSA)**.
3. Camina hasta la sombra de uno de los árboles que se proyecta en el suelo, y observa cómo el viento mueve las hojas con suavidad de un lado a otro. **(PAUSA)**.
4. El viento se siente suave en el cuerpo. **(PAUSA)**.
5. Ahora, imagínate recostándote en el pasto con los ojos cerrados, te sientes tranquilo, tranquila, el sol tibio que pasa entre las hojas, lo sientes sobre tu rostro.
6. El suelo está cómodo debajo de tu cuerpo, y cada vez escuchas más el sonido del viento, el canto de las aves, y el susurro de las ramas de todos los árboles a tu alrededor.
7. Permanece quieto, en contacto con lo maravilloso de este entorno. **(PAUSA)**
8. Ahora regresa, inhala profundo y abre lentamente los ojos. Mantén en tu interior la sensación de tranquilidad y agrado de lo que acabas de vivir.

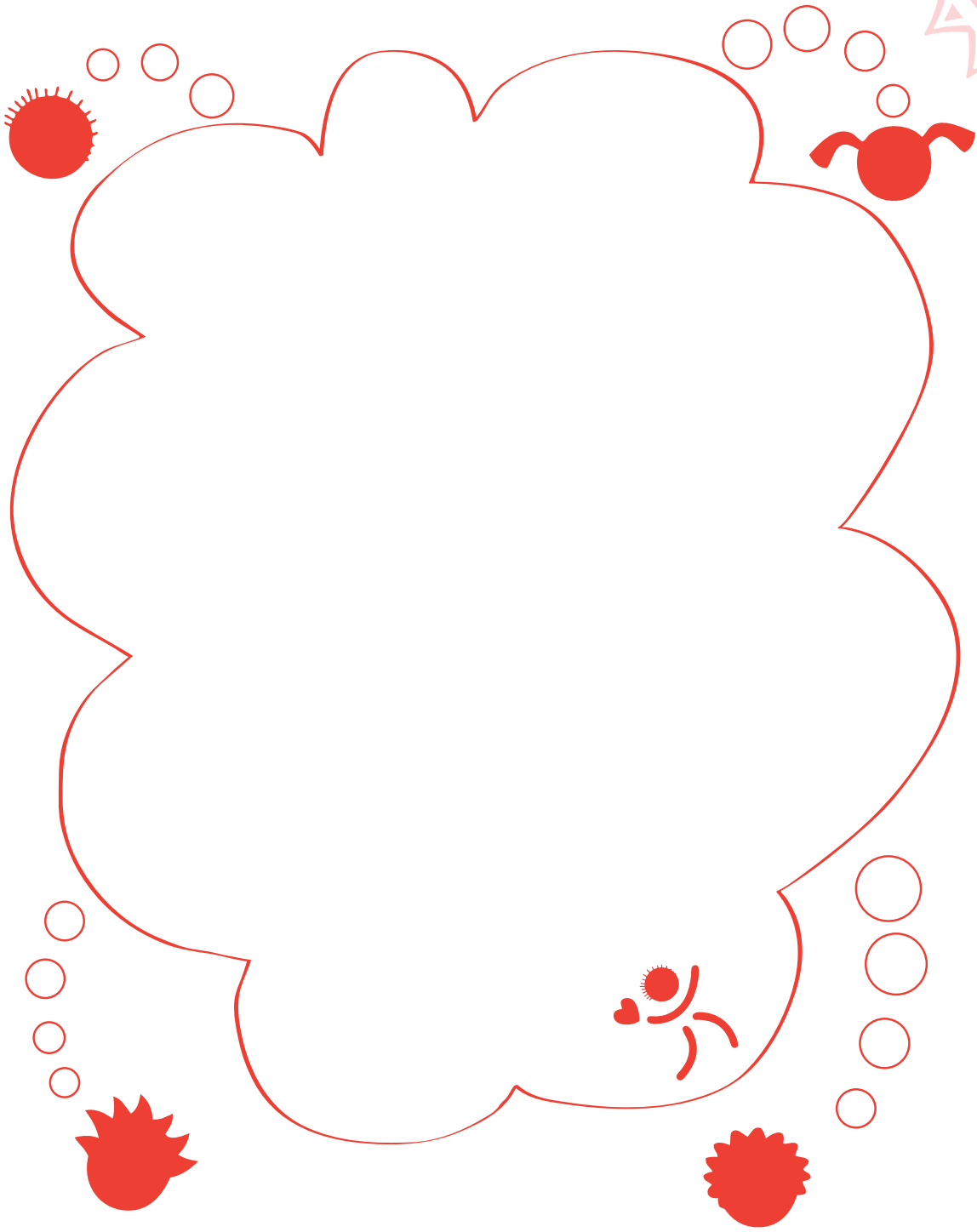
Sugerencias:

- De preferencia, usar siempre el cd con el audio que guía este ejercicio de imaginación. En ese caso, no es necesario dar las explicaciones que aparecen en la ficha.





**Sintiendo el
afecto y el
disfrute con
otros**



MIRÁNDONOS DESDE EL CORAZÓN

Sintiendo el afecto y el disfrute con otros

OBJETIVO

Mejorar la autoestima y autoconfianza a través del reconocimiento de los otros.

FUNDAMENTACIÓN

A través de la expresión del reconocimiento de los demás, del aprecio, es posible mejorar la autoestima y confianza en las propias cualidades y capacidades, que constituyen una base fundamental para el bienestar.

MOTIVACIÓN:

¿Sabes qué significa la palabra “apreciar”? (VALORAR, ESTIMAR, CONSIDERAR, RECONOCER) Lo que apreciamos de alguien es algo que nos gusta, que valoramos, algo que consideramos bueno. Cuando le decimos a una persona estas cualidades que nosotros apreciamos en ella, estamos expresándole nuestro cariño, estamos dándole amor. Hoy vamos a elegir a uno de nosotros para este ejercicio de regalar amor desde el corazón.

DURACIÓN:
8 minutos

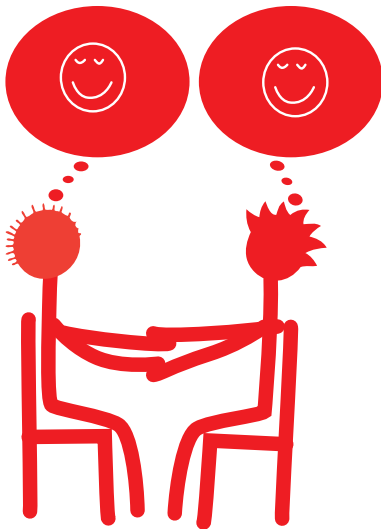
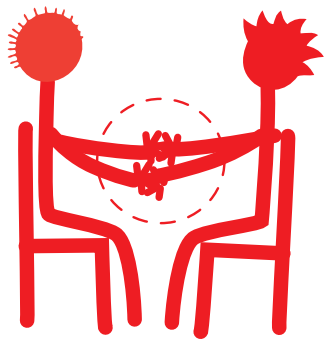
MATERIALES:
Tarjeta

INDICACIONES

1. **ELEGIR UN NIÑO O NIÑA (LA PRIMERA VEZ POR MEDIO DE SORTEO O CON UN VOLUNTARIO).**
2. ¿Quieres pasar adelante?
(INVITAR AL NIÑO O NIÑA A PARARSE ADELANTE SI ASÍ LO DESEA, SIN OBLIGARLO. LA IDEA ES QUE SE SIENTA CÓMODO) .
3. Ahora, los invito a todos a decirle a lo que valoran positivamente de él o ella.
4. Yo voy a anotar en esta tarjeta todo lo que ustedes digan sobre ¿Quién quiere empezar?
(SI NADIE HABLA, DEBE COMENZAR EL/LA PROFESOR/A).
5. Ya terminamos, y ahora(elegido/a) te entrego esta tarjeta con todo lo que tus compañeros aprecian de ti.
(SE ENTREGA LA TARJETA AL NIÑO O NIÑA ELEGIDO ESE DÍA PARA QUE LO GUARDE PARA SI MISMO).

Sugerencias:

- Cada vez que se haga este ejercicio hacer un sorteo, cuidando que nadie se repita hasta que todos hayan salido al menos una vez. Incluirse también el profesor o profesora en este ejercicio.
- Ser muy cuidadoso en que **TODOS** los niños y niñas reciban este reconocimiento por parte de sus compañeros al menos una vez en el año o en el semestre.
- Se sugiere hacerlo una vez por semana, dependiendo de la cantidad de alumnos por curso (Calcular semanas en el año escolar y número de alumnos por curso).
- Tener precaución con los comentarios agresivos o murmuraciones maliciosas que puedan surgir. Insistir en que estamos diciendo lo que nos gusta de él o ella solamente y tratar que hable un niño cada vez.
- Si algún niño o niña recibe muy pocos comentarios positivos, se sugiere que el/la profesor /a aumente sus apreciaciones hacia ese/a niño/a.



DESCUBRIÉNDONOS

DESCUBRIÉNDONOS

Sintiendo el afecto y el disfrute con otros

OBJETIVO

Mejorar autoestima en el encuentro con el otro.

FUNDAMENTACIÓN

Desde el reconocimiento de las propias cualidades se obtiene una mayor seguridad personal para relacionarse consigo mismo, con los otros y para resolver situaciones de la vida cotidiana.

MOTIVACIÓN:

Ahora, nos vamos a enfocar en valorarnos y apreciarnos a nosotros mismos y a nuestros compañeros. Los invito a hacer el ejercicio de mirarnos hacia adentro y reconocer todo lo bueno que hay en nosotros y luego nos fijaremos en lo bueno que tienen nuestros compañeros y compañeras.

DURACIÓN:
3 minutos

MATERIALES:
Ninguno

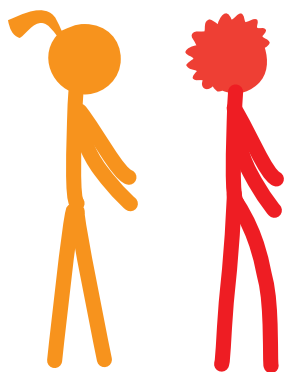
INDICACIONES

- Júntense en parejas.
(SI FALTA ALGUIEN, EL/ LA PROFESOR /A HACE PAREJA CON EL NIÑO QUE FALTA).
- Siéntense frente a frente y extiendan una mano con la palma hacia arriba y la otra mano con la palma hacia abajo, tocando sus palmas con las palmas de su compañera o compañero.
- Cierren sus ojos y sientan las manos de sus compañeros o compañeras.
- Conéctense con él o ella y piensen en algo positivo que tenga.
(ESPERAR 10 SEGUNDOS Y CONTINUAR)
- Ahora, piensen en algo positivo que tengan ustedes mismos.
(ESPERAR 10 SEGUNDOS Y CONTINUAR)
- Abran lentamente los ojos y compartan lo que sintieron al hacer el ejercicio.

Sugerencias:

- La primera vez que hagan el ejercicio, ojalá sea con alguien cercano que ellos mismos elijan, y luego, otras veces al azar.

Precaución: Si hay niños y niñas que se incomodan al tener que tocar las manos de otro, no obligarlos, buscar una solución para intermediar este contacto, ya sea con un papel o un trozo de tela, que permita sentir el contacto, pero sea un límite que impida que el niño o niña se sienta incómodo.



CONECTÁNDONOS CON EL OTRO

CONECTÁNDONOS CON EL OTRO

Sintiendo el afecto y el disfrute con otros

23

OBJETIVO

Favorecer el contacto físico amable y respetuoso con el otro.

FUNDAMENTACIÓN

Permite relacionarse y expresar afecto en forma respetuosa a través de un masaje de relajación.

MOTIVACIÓN

A veces acumulamos tensión en la espalda y los hombros. Para aliviar esa tensión vamos a hacer este ejercicio.

DURACIÓN:
3 minutos

MATERIALES:
Ninguno

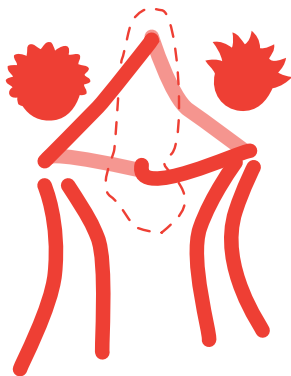
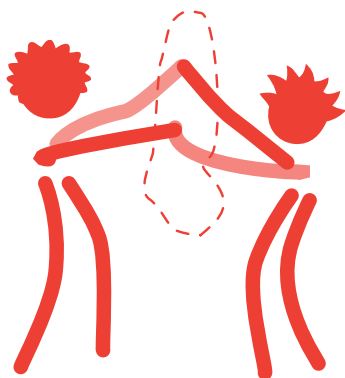
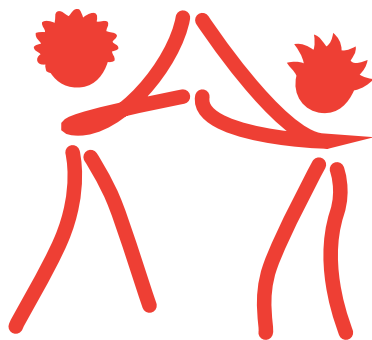
INDICACIONES

1. Pónganse de pie y en parejas.
(SI FALTA ALGUIEN, EL/ LA PROFESOR /A HACE PAREJA CON EL NIÑO QUE FALTA).
2. Uno va a ser “A” y el otro “B”. Primero “A” se va a parar delante de “B” dándole la espalda.
3. El que está atrás, es decir “B” le va a hacer un masaje en la espalda a su compañero o compañera con las palmas de sus manos.
(PROFESOR /A MUESTRA EL EJERCICIO Y LOS DEMÁS REPITEN).
4. Parte por los hombros, haciendo círculos y luego baja hasta los omóplatos, frotando suavemente, tal como te gustaría que te lo hicieran a ti.
(MOSTRAR CÓMO SE HACE Y MASAJEAR AL MENOS DURANTE UN MINUTO)
5. Ahora, hacen cambio en el equipo. “B” se para delante de “A” y le da la espalda y “A” le hace el masaje a “B”.
6. Ahora que terminaron, ¿quién quiere contar lo que le pasó?, ¿qué sensaciones experimentaron?.

Sugerencias:

- Es importante guiar el ejercicio de principio a fin, con detalle. Es bueno que el docente, participe activamente en esta actividad, mostrando cómo se hace el masaje y alertando sobre la incomodidad de hacerlo brusco.
- Si el número de alumnos es impar el profesor debe hacer pareja con un niño.





JUEGO DEL ESPEJO

JUEGO DEL ESPEJO

Sintiendo el afecto y el disfrute con otros

OBJETIVO

Mejorar las relaciones interpersonales.

FUNDAMENTACIÓN

Al sentir que el otro / otra es un cuerpo de energía similar al propio, me hago consciente que podemos compartir un espacio común de armonía.

MOTIVACIÓN:

Hoy vamos a hacer un juego que se llama “El Espejo” y que nos permitirá experimentar una forma de conectarnos con otros.

DURACIÓN:
5 minutos

MATERIALES:
CD 1, pistas
4,5,6,7 y 8.

INDICACIONES

1. Se ponen en parejas. Uno va a ser “A” y el otro “B”. **(DEFINIR EN ESE MOMENTO).**
2. Parados frente a frente, levantan las manos con las palmas extendidas hacia adelante y las juntan con las de su compañero o compañera.
3. Cierran sus ojos y escuchan la música que comenzará a sonar. Entonces, quienes son letra “A” van a mover sus manos al ritmo de la música, dirigiendo el movimiento de su compañero/a.
4. **SE DETIENE LA MÚSICA, SE DA LA INDICACIÓN DE CAMBIO Y “B” COMIENZA A DIRIGIR EL MOVIMIENTO.**
5. Ahora que terminaron, ¿quién quiere contar lo que le pasó?, ¿qué sensaciones experimentaron?.

Sugerencias:

- Usar alternadamente los temas del CD dispuestos para este ejercicio (distintos tipos de música) cada vez que se haga en la clase.
- 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.



RECUERDO A LOS/AS QUE QUIERO

Sintiendo el afecto y el disfrute con otros

OBJETIVO

Valorar los afectos.

FUNDAMENTACIÓN

El reconocer y valorar a las personas con quienes se tiene un vínculo afectivo, constituye un soporte fundamental en la construcción de bienestar y el desarrollo de estados de ánimo positivos.

MOTIVACIÓN:

Todos nosotros tenemos en nuestras vidas a personas que queremos mucho ¿cierto? En el ejercicio que haremos a continuación vamos a recordar a estas personas y las vamos a dibujar en un papel no muy grande para que nos acompañen y nos ayuden a sentirnos bien.

DURACIÓN:
7 minutos

MATERIALES:
Hojas, lápices
de colores.

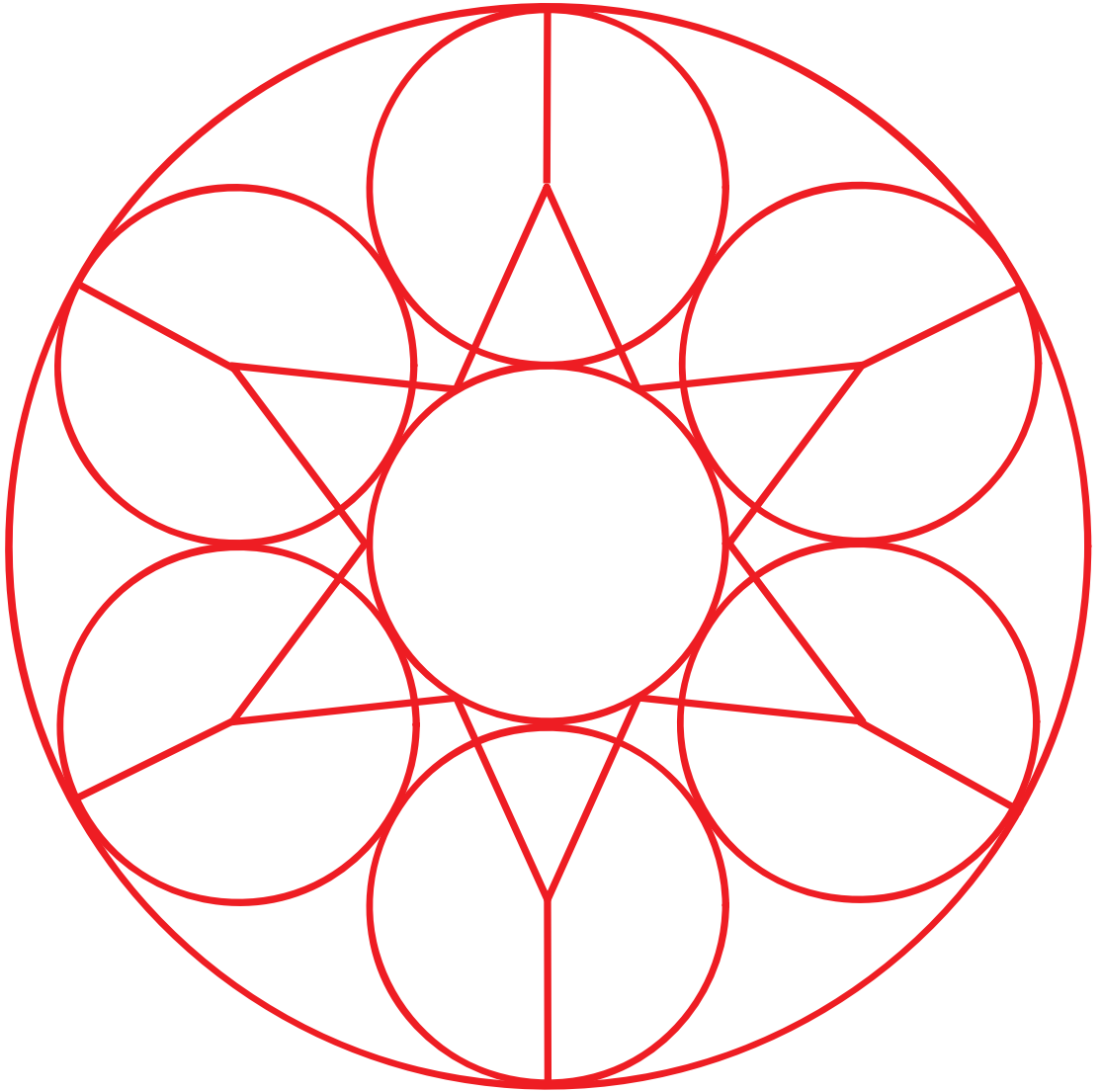
INDICACIONES

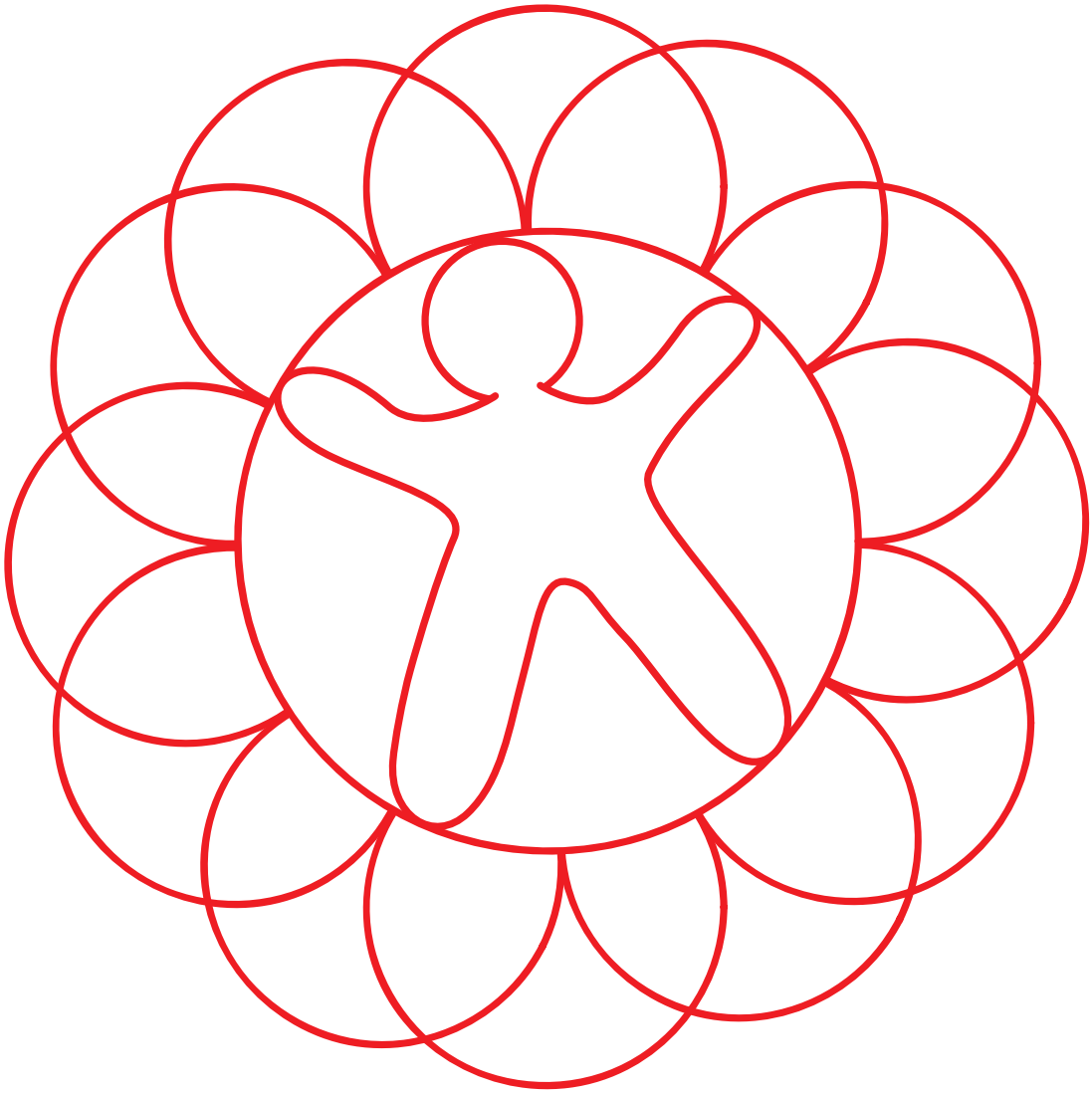
1. En una hoja van a dibujar a 2 o 3 de las personas que ustedes más quieren.
2. Si ustedes quieren, pueden adornar el dibujo o escribir algunas palabras que expresen cariño.
3. Ahora, pueden guardar su dibujo donde ustedes prefieran (**CUADERNO, MOCHILA, BOLSILLO, ETC.**) para tener siempre cerca a las personas que más quieren.

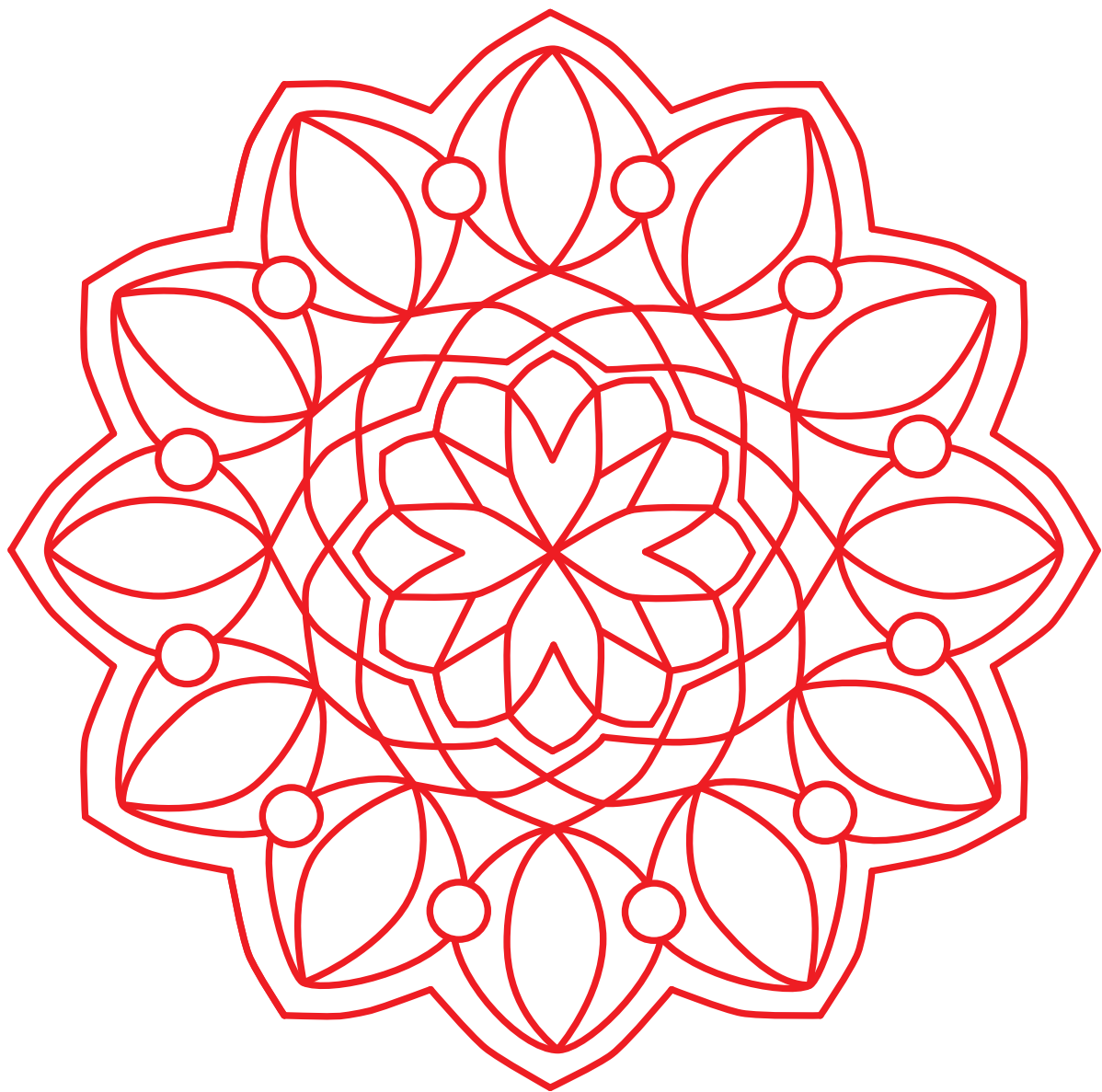
Sugerencias:

- La idea de guardar el dibujo es que lo tengan a mano y por eso se sugiere que el tamaño de la hoja en que lo hagan sea pequeño, adecuado para que lo puedan trasladar.

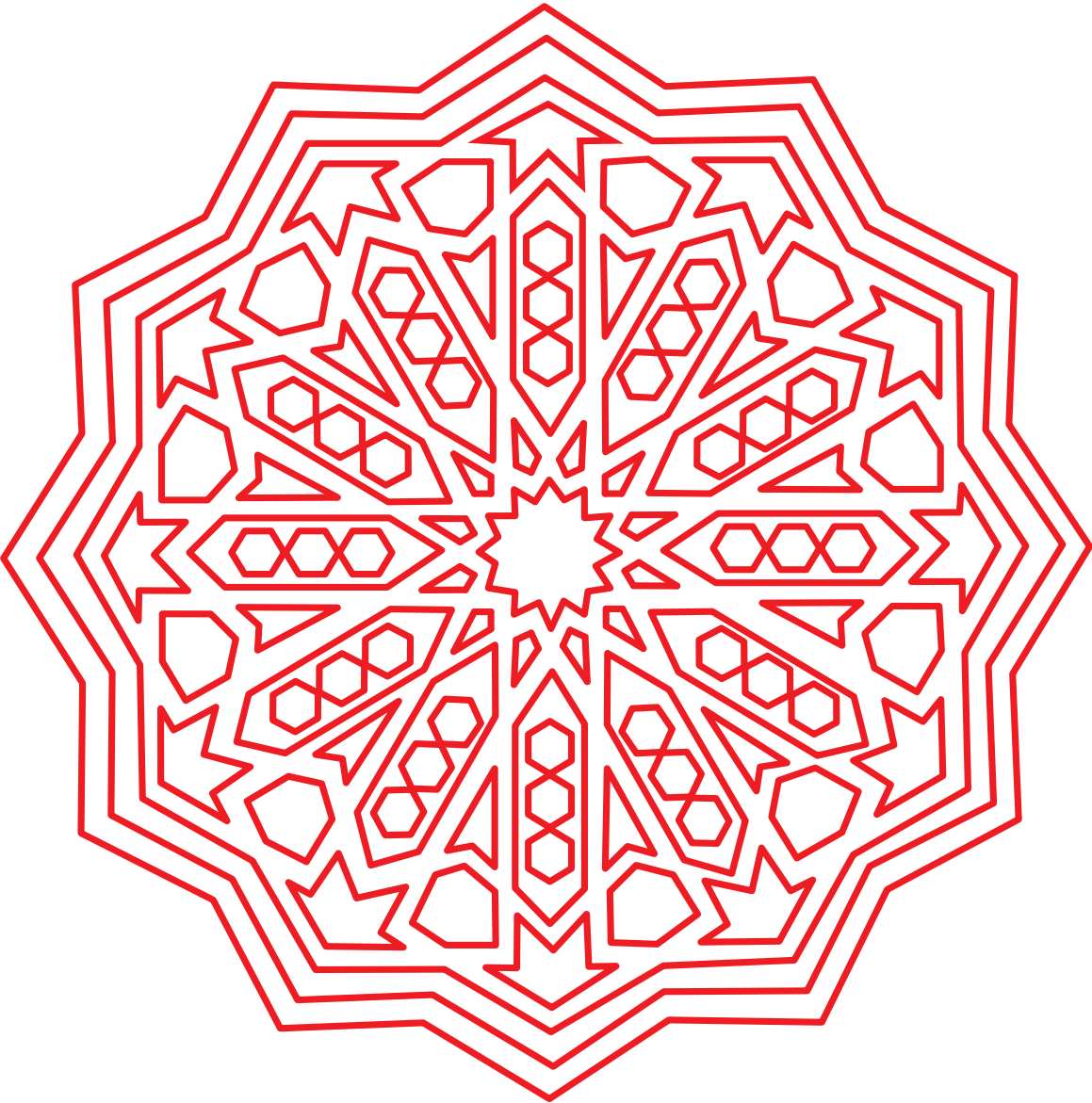


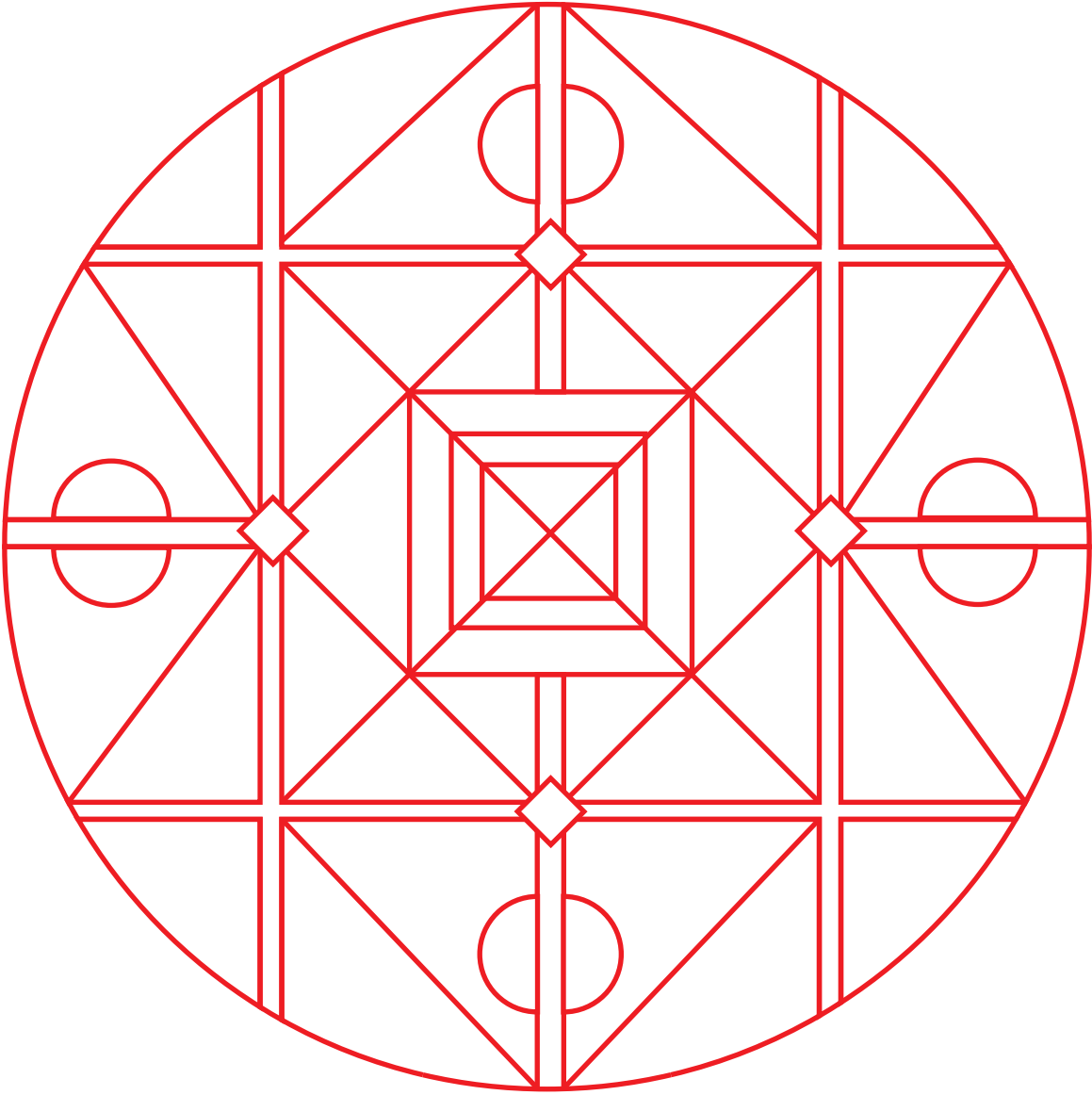














INDICE	Página
Presentación.....	4
Componentes del Programa	6
Actividades.....	17
Haciendo circular nuestra energía	19
Escucho y le hablo a mi corazón	21
Moviendo la energía.....	23
Zapateando la rabia	25
Soltamos nuestras tensiones	27
¡Soy Feliz!	29
Vocales divertidas.....	30
Liberando lo que nos molesta.....	31
Mi cuerpo siente la música.....	32
El globo.....	35
Respiración consciente	37
Abriendo el pecho me abrazo.....	39
La Grulla levanta una pata.....	41
Me estiro como un elástico.....	43
El casco del minero.....	45
Un, dos, tres, me cruzo otra vez.....	47
Mandala	49
Directores de orquesta.....	50
El jardín de las flores.....	51
Mi parque imaginario.....	52
Mirándonos desde el corazón.....	55
Descubriéndonos.....	57
Conectándonos con el otro.....	59
Juego del espejo.....	61
Recuerdo a los que quiero.....	62
Material para reproducir: Mandalas.....	63