



Talleres para trabajar el bienestar de nuestros estudiantes y sus familias

En el contexto de esta cuarentena producto de la Pandemia que nos aqueja a nivel mundial, es importante cuidar nuestras emociones y la salud mental de cada uno de los miembros de nuestra comunidad, es por esto que se entregan estos ejercicios, de corta duración, pero que nos invitan a darnos pausas que llamen al autocuidado y la gestión de nuestras emociones.

¿Qué entendemos por bienestar?

La doctora Amanda Céspedes, destacada neuropsiquiatra, 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”. A su vez Ignacio Morgado, reconocido psico-biólogo español, expresa “resulta imposible separar el bienestar del estado emocional de las personas”

Es por esto la importancia de aprender a escuchar nuestro cuerpo, reconocer las propias emociones y las de los otros.

Recomendaciones Generales:

Estas actividades deben ser parte de una invitación y no darles un carácter obligatorio. Ya que el fin último de estas es entregar espacios de bienestar y relaciones armoniosas entre quienes se encuentran compartiendo espacios.

Expresando 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.

A continuación entregamos algunas actividades para realizar en el hogar:

- **Moviendo la energía**

Objetivo: Generar movilización de la energía

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

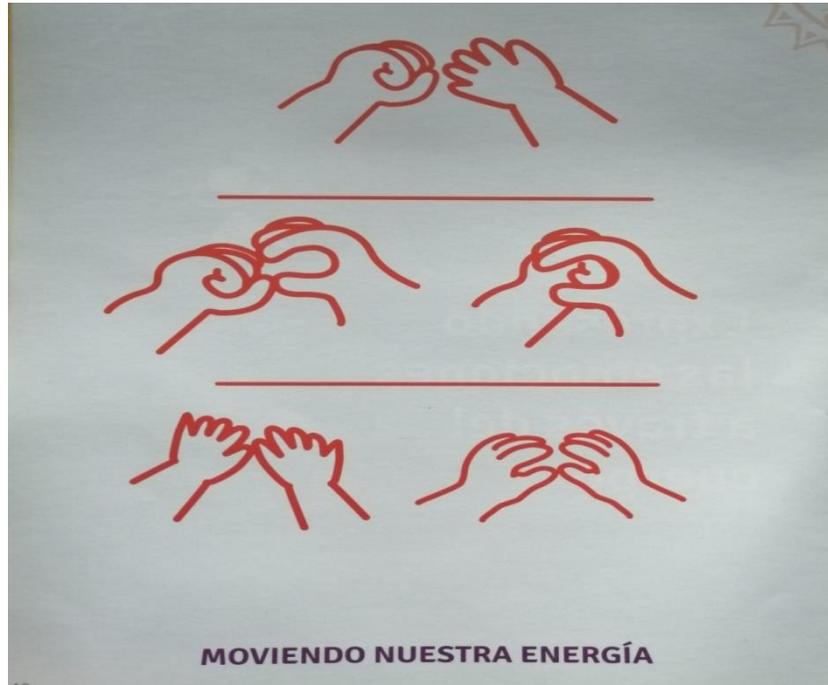
Motivación: Ahora vamos a mover nuestra energía con un ejercicio cortito y muy simple

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 (10 segundos)
- 3) Cambia de mano y repite el ejercicio (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 (10 segundos)



- **Escucho y le hablo a mi corazón**

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 sin de acción que reequilibra.

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

Indicaciones:

- 1) Siéntese en una silla, en una posición cómoda y cierre 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 pon la otra. Sigue respirando (PAUSA). Imagina que respiras por tu corazón y sonrío.
- 4) Continúa respirando y trata de escuchar y sentir los latidos de tu corazón
- 5) Hazte un masaje sobre tu corazón y dale mucho amor. Siente como 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 10 segundos)
- 7) Lentamente abre tus ojos y permanece en silencio.



- **Soltando nuestras tensiones**

Objetivo: Aliviar la tensión acumulada al relajar el 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.

Indicaciones:

- 1) Siéntese con la espalda derecha y las manos sobre los muslos, mirando hacia el frente.
- 2) Mueve lentamente tu cabeza 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 la garganta.
- 4) Repite otra vez 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 la 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.
- 7) Ahora gira de igual forma en sentido contrario, lentamente hasta llegar al frente, repite una vez más.



- **Soy Feliz**

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.

Indicaciones:

- 1) Colocarse De Pie
- 2) Soy Feliz (Ponen Los Dedos Índices De Ambas Manos Estirados Y El Resto Empuñados Y Apuntan Hacia Ustedes Mismos)
- 3) Me Siento Bien, (Ahora Pulgares Estirados Hacia Arriba Y El Resto De Los Dedos Empuñados)



- 4) Se Repite Con Los Mismos Movimientos Y Posturas De Los Dedos. Soy Feliz, Me Siento Bien.
- 5) Soy Feliz, (Se Juntan Las Palmas A La Altura Del Pecho)
- 6) Soy Feliz, (Palmas Juntas En La Boca)
- 7) Soy Feliz, (Palmas Juntas En La Frente)
- 8) ¡Si! (Se Extienden Los Brazos Hacia El Cielo)
- 9) Me Siento Bien, Me Siento Bien, Me Siento Bien. (Mientras Se Dice Esto, Se Acompaña De Un Movimiento Envoltente Con Las Manos, Como Enrollar Un Ovillo De Lana Y Se Flectan Las Piernas, Bajando Hasta Donde Pueda, Luego Se Estiran Las Piernas Van Subiendo De Apoco, Mientras Se Enrolla El Ovillo)
- 10) ¡Si!! (Al Estirarse Completamente, Se Levantan Los Brazos Y Se Abren Las Manos)



- **Mi cuerpo siente la música**

Objetivo: Facilitar sensaciones de agrado y relajación corporal

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.



Indicaciones:

- 1) Colóquese de pie y cierre sus ojos
- 2) Escuchen la música que empezara a sonar y muevan su cuerpo suavemente siguiendo la música, pero sin desplazarse, en el mismo lugar en que están.
- 3) Disfruten y conéctense con la música
- 4) AL TERMINAR LA MUSICA. Abran lentamente sus ojos y siéntese nuevamente.



**Equipo de Convivencia Escolar
Colegio Presidente José Manuel Balmaceda**