

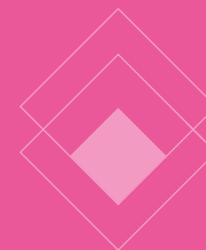


Agencia de
Calidad de la
Educación



Taller:

Aprender a convivir y
convivir para **aprender
más y mejor**

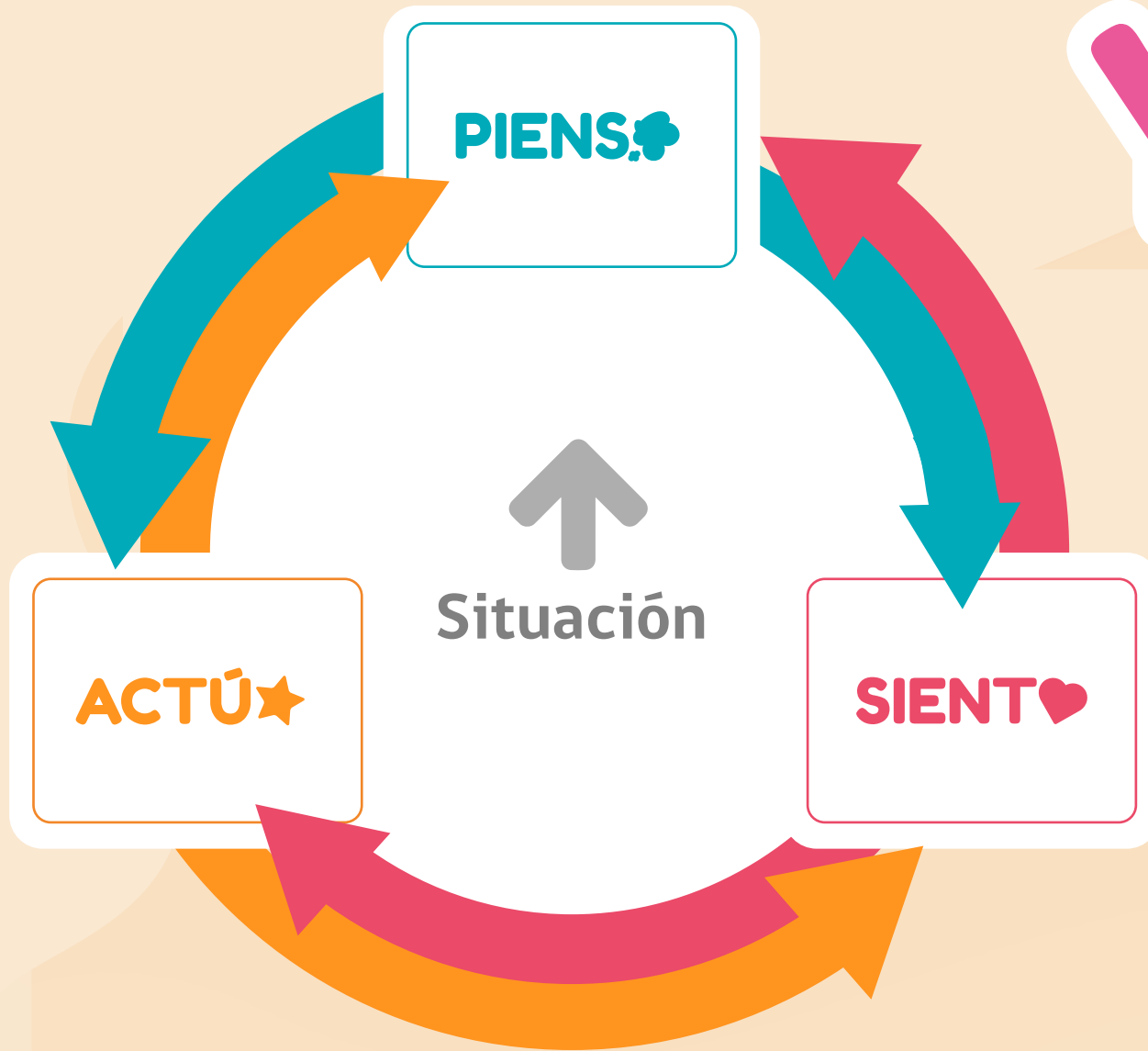




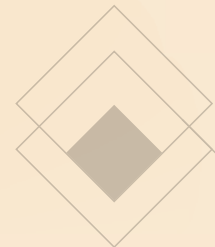
Dinámica Inicial



Del sentir a la acción



© **Pensamientos,
emociones y
conductas**





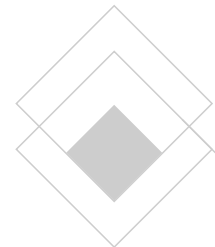
Conformar grupos en que la conversación sea dirigida y organizada por un participante.



Todos nos expresamos y compartimos nuestras opiniones, comentarios y emociones. Todas son válidas!



Expresarnos desde nosotros mismos, desde la persona.



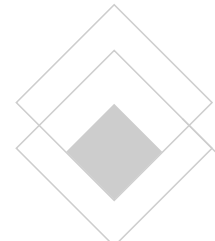


**YO
PIENS.**

Actividad:

Observen el siguiente video y respondan la pregunta:

- 1. ¿Qué les ha llamado la atención de lo que ha estado pasando en el país en las últimas semanas?**



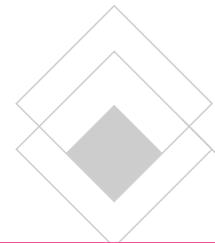


**YO
SIENTO** 

Actividad:

De acuerdo a lo observado en el video, responde la siguiente pregunta:

2. Con lo que está pasando en el país, ¿Cómo me siento?



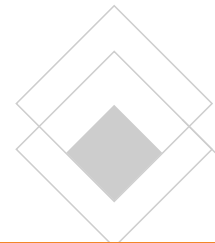


**YO
ACTÚ★**

Actividad:

Según lo conversado anteriormente, responde la siguiente pregunta:

3. ¿Qué acciones puedo realizar para abordar cómo me siento?






**YO
ACTÚ★**

Imagina que tienes que guardar en una cápsula del tiempo un mensaje esperanzador y positivo de lo que aprendiste este año.

Los destinatarios del mensaje serán los niños de 6 a 8 años que vivirán en el 2025.



**Graba un mini video
con un mensaje del
grupo**

Envíalo a:

orientacion@agenciaeducacion.cl

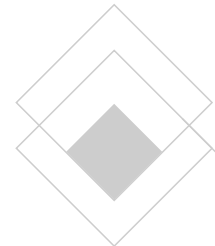


A observar y mejorar!



Deja tu mejor **HUELLA**

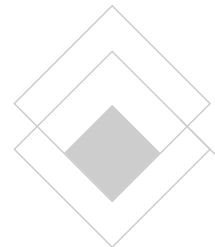
Todo puede cambiar, participemos juntos en los cambios
y mejoras.





Anexos

Este material es una propuesta para activar la conversación en la dinámica inicial del taller.





Agencia de
Calidad de la
Educación

Aquí te compartimos algunas recomendaciones para enfrentar de mejor manera el estrés frente al contexto social que estamos viviendo:



Regula la cantidad de información que manejas diariamente y discrimina que las fuentes sean confiables.

Es importante que puedas reconocer y validar las emociones que estás sintiendo: es normal sentir miedo, incertidumbre o inseguridad.

Trata de mantener tu rutina diaria y ocupa tu atención en actividades productivas.

Crea espacios de conversación con personas de tu confianza, respecto de lo que sienten o les preocupa.

Desarrolla acciones solidarias con otras personas, en el trabajo o en tu comunidad.

Realiza actividades que te relajen como pasear alrededor de la naturaleza, hacer ejercicios, cocinar, jugar, entre otras.

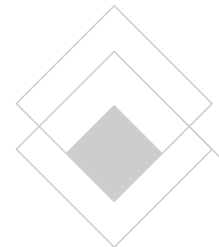
Busca ayuda profesional si sientes que tus emociones te sobrepasan y no logras controlar la situación.



Si bien no podemos generar cambios positivos inmediatos a nuestro alrededor, es importante comenzar a hacerlo, jempzando por nosotros mismos!

Información dirigida a:

 COMUNIDAD EDUCATIVA



En períodos de estrés o ante situaciones de crisis, ¡el cuerpo también lo siente!



... y es totalmente normal sentirnos afectados tanto a nivel físico, mental y emocional, lo que se puede manifestar de diferentes maneras:



A nivel físico

- ▶ Dolores de cabeza
- ▶ Sensación de presión en el pecho o boca del estómago
- ▶ Dificultad para dormir
- ▶ Despertar cansado/a
- ▶ Falta de apetito



A nivel mental

- ▶ Problemas para concentrarte o para pensar algunas cosas
- ▶ Cansancio
- ▶ Preocupación por lo que sucede o podría suceder



A nivel emocional

- ▶ Sensación de angustia
- ▶ Ansiedad
- ▶ Rabia
- ▶ Miedo
- ▶ Desgano
- ▶ Impotencia



Todos reaccionamos de **forma diferente** respecto a lo que ocurre a nuestro alrededor. Lo **importante es reconocer lo que sentimos** y aceptarlo como parte de nuestra experiencia, y así podemos **aprender** de nosotros mismos y del entorno.

Información dirigida a:

COMUNIDAD EDUCATIVA

En tiempos de crisis, ¡dedica un tiempo a conversar!



Los niños y niñas reaccionan de diversas maneras frente a situaciones de estrés que alteran su cotidianidad y/o que afectan emocionalmente a los adultos que los rodean. Algunos realizarán preguntas o se expresarán sobre el tema, mientras que otros evitarán hablar, o presentarán mayor sensibilidad o irritabilidad.

Por ello, resulta fundamental que los adultos **tengamos algunas consideraciones:**

No exponer de forma sostenida a los niños a **noticias** en la televisión, radio o redes sociales, que puedan **provocarles inseguridad** o **sensaciones negativas**.

Hacerles saber que **sentir miedo**, angustia, rabia o incertidumbre **es totalmente normal** y que es importante modelar la forma en que expresamos estas emociones.

Mantener, en la medida de lo posible, **su rutina diaria**.



Para poder **entender y ayudar a los niños**, primero **los adultos deben observar y aceptar sus propias emociones** y ser conscientes de cómo las expresan.

Conversar con ellos y **motivarles a expresar lo que están sintiendo** y/o pensando sobre lo que esté sucediendo.

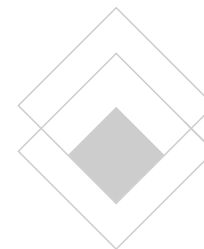
Estar atentos a sus reacciones, **escuchar sus inquietudes** y propiciar el diálogo, otorgándoles el espacio para hacer preguntas.

Demostrarles que **estamos aquí para cuidarlos y protegerlos**, aunque no tengamos todas las respuestas frente a sus preguntas e inquietudes.



Información dirigida a:

 **COMUNIDAD EDUCATIVA**



¡Respira, abraza o baila!



¿Cómo contener a los niños si se muestran ansiosos o angustiados por lo que está pasando?



¡¡Abrazarlos!!

Los Abrazos:

- ▶ Nos hacen sentir **seguridad y protección**.
- ▶ Nos ayudan a **disminuir el estrés** o el exceso de preocupación.
- ▶ Propician que nuestro cuerpo libere oxitocina (hormona del amor) y endorfinas (que nos hacen sentir bienestar y felicidad).



Respirar

¿Has notado que cuando sientes miedo **tu respiración se entrecorta** o que, cuando estás **ansioso tu respiración es rápida**? Esto pasa porque al sentir emociones intensas nuestra respiración se ve afectada. Del mismo modo, podemos cambiar nuestras emociones si modificamos nuestra respiración.



Bailar o realizar alguna actividad física

- ▶ **Facilita la expresión** de sensaciones y emociones.
- ▶ Favorece la **liberación de endorfinas y adrenalina**.
- ▶ **Ayuda a la mente** a abstraerse de los problemas y preocupaciones.
- ▶ **Reduce** el estrés.
- ▶ **Mejora** la concentración.

Ejercicio de respiración para calmar la ansiedad en niños pequeños



Inhala como si olieses una flor: por la nariz, contando mentalmente 3 tiempos



Exhala como si soplaras una vela: por la boca, contando mentalmente 3 tiempos

Ejercicio para calmar el sistema nervioso (4-7-8)

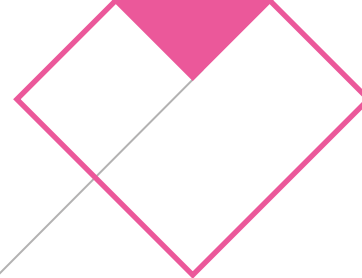
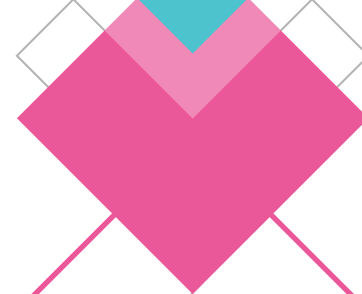
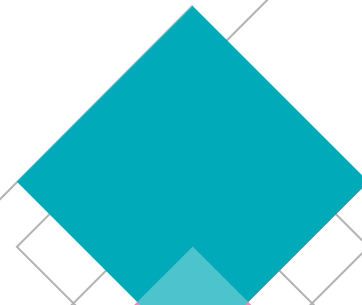
- Inhala por la nariz, contando hasta 4
- Mantén la respiración, contando hasta 7
- Exhala por la boca, contando hasta 8

Repite estas secuencias un par de veces y poco a poco sentirás cómo tu cuerpo y tu mente comienzan a relajarse.



Información dirigida a:

■ COMUNIDAD EDUCATIVA



@agenciaeduca
instagram.com/agenciaeducacion
facebook/Agenciaeducacion
contacto@agenciaeducacion.cl
www.agenciaeducacion.cl