



Agencia de  
Calidad de la  
Educación



# Taller:

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

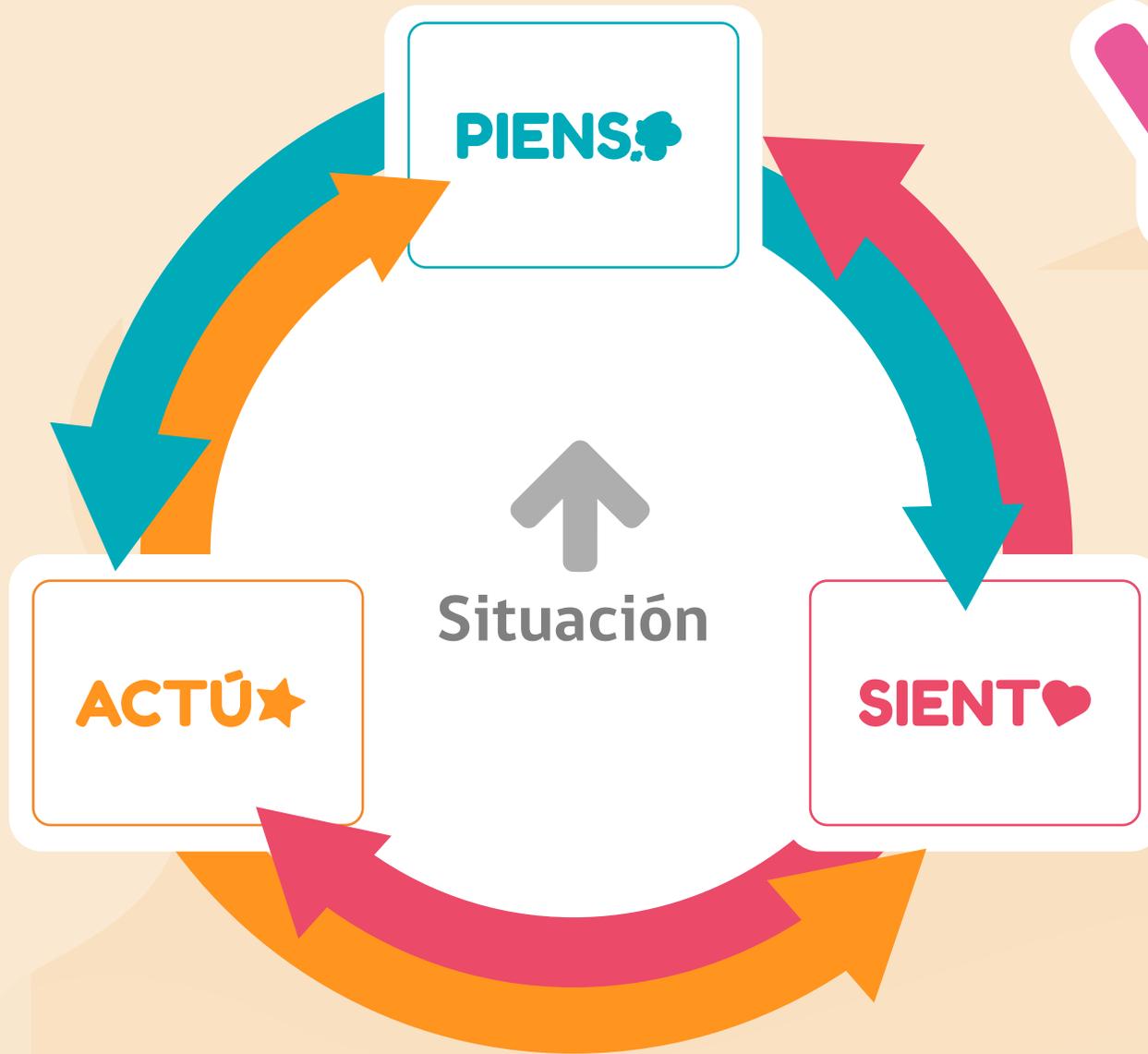




# Dinámica Inicial



Del sentir a la acción



© **Pensamientos,  
emociones y  
conductas**





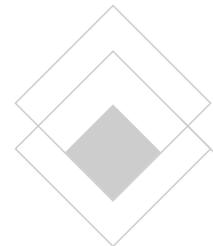
**Conformar grupos** en que la conversación sea dirigida y organizada por un participante.



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



**Expresarnos desde nosotros mismos**, desde la persona.



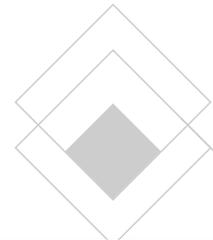


**YO  
PIENS.**

**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 pienso, yo siento y yo actúo:

## Del sentir a la acción

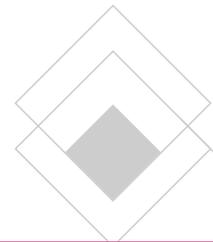


YO  
SIENTO 

### 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 pienso, yo siento y yo actúo:

## Del sentir a la acción

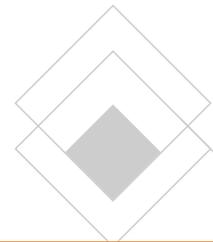


**YO  
ACTÚ★**

### 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](mailto:orientacion@agenciaeducacion.cl)**

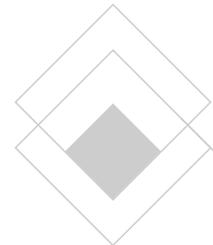


A observar y mejorar!



# Deja tu mejor **HUELLA**

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

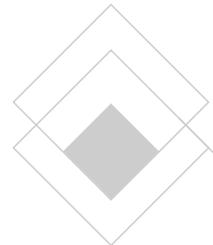




## Anexos

---

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.

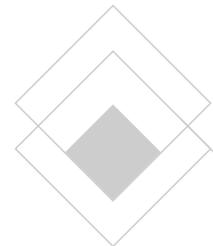
Busca ayuda profesional si sientes que tus emociones te sobrepasan y no logras controlar la situación.



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 **tenamos 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.

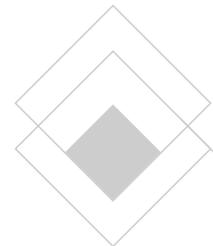
**Estar atentos** a sus reacciones, **escuchar sus inquietudes** y propiciar el diálogo, otorgándoles el espacio para hacer preguntas.

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)

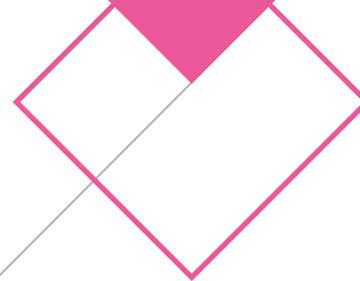
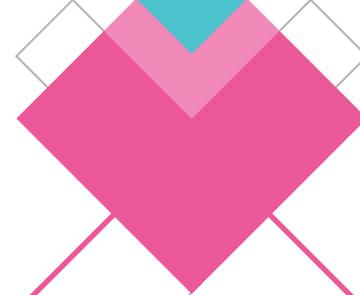
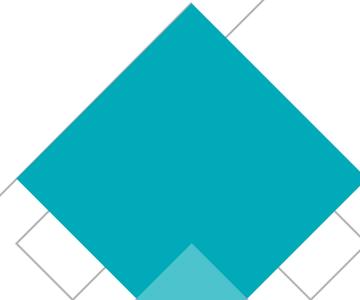
- Inhala por la nariz, contando hasta 4
- Mantén la respiración, contando hasta 7
- Exhala por la boca, contando hasta 8

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**