

IDEAS PARA PONER EN PRACTICA EN EL AULA.



1

Al llegar en la mañana:

Respirar 3 veces y darse un abrazo de 10 segundos. Este ejercicio oxigenará el cerebro y generará oxitocina, la hormona del amor (la cuál disminuye rápidamente los niveles de cortisol, hormona de estrés)

2

Si los alumnos están muy cansados:

Pueden realizar uno de estos dos ejercicios (o ambos).

Respirar de 8 a 10 veces por la fosa nasal derecha. Este ejercicio revitalizará y hará que los alumnos estén más concentrados y con mayor claridad mental (también se recomienda hacer este ejercicio antes de una prueba).

Los alumnos deberán ubicar dos dedos debajo del labio inferior (idealmente índice y medio), mientras dejan la otra mano debajo del ombligo ejerciendo una leve presión. Este ejercicio energizará, estimulará el cerebro y aliviará la fatiga mental.

3

Si están muy activos:

Respirar por la fosa nasal izquierda de 8 a 10 veces. Este ejercicio traerá calma y relajación.

4

Si están muy ruidosos o conversadores:

Intenta cambiar el Shht, silencio, por "inhalen/exhalen" (3 veces) respirando por las fosas nasales, este ejercicio oxigenará el cerebro (lo que provoca distracción) además de traer calma y regular estados emocionales alterados.

5

Si están muy distraídos:

Los alumnos deberán poner dos dedos encima del labio superior (idealmente índice y medio) y la otra mano se ubica en los últimos huesos de la columna vertebral, en esta postura respirar al menos 5 veces. Este ejercicio tiene como principal beneficio la estimulación a la receptividad del aprendizaje.



EQUIPO KOLIBRÍ

A continuación les dejamos algunas ideas que van en beneficio de un mejor clima escolar.

Ejercicios de regulación emocional:

1

Respirando como un globo.

Este ejercicio tiene como objetivo lograr un estado de equilibrio y alerta a través de la oxigenación cerebral.

Favoreciendo el equilibrio emocional y físico.

2

El director de orquesta.

Este ejercicio tiene como objetivo estimular la concentración y la atención a través de la escucha musical, además de liberar la tensión física y mental.

3

Juego del espejo

Este ejercicio tiene como objetivo mejorar las relaciones interpersonales, compartiendo un espacio común de armonía.

4

Zapateando la rabia.

Este ejercicio tiene como objetivo descargar la rabia a través de la expresión corporal y vocal, generando un estado físico y emocional de calma debido a la liberación de energía.

5

Abriendo el pecho me abrazo

Este ejercicio tiene como objetivo liberar la tensión corporal y lograr una sensación de expansión.



El primer gran paso para encaminarnos a la empatía es el reconocimiento de las propias emociones, si logramos identificar nuestras emociones, entonces seremos capaces de reconocerlas en los demás.

