



Dimensión:



“Un minuto de relajación”

Para reflexionar...

- ¿Qué tan importante consideras que es el aprendizaje socioemocional para el desarrollo académico y personal de los docentes?
- ¿Es importante que tus docentes puedan manejar sus emociones dentro y fuera del aula?
- ¿Las emociones afectan su desempeño como docentes?

Para trabajar con:
Docentes

Nuestro objetivo:

Conocer una técnica de relajación práctica que pueda ser utilizada en cualquier momento. Aprender a utilizar la respiración como una técnica para modificar emociones.

Tiempo de planeación:
10 min.

Condiciones y materiales deseables:

Un lugar donde puedan sentarse cómodamente. Se necesita proyector, bocinas, computadora o laptop con acceso a Internet o el video cargado previamente en la máquina o en una usb.

Duración estimada:
10 min.

Paso a paso:

La actividad se realiza antes de iniciar una reunión con docentes.

1. Se pide a los docentes que tomen asiento, dejando todo lo que tienen en la mano sobre la mesa o el piso.
2. El director invita a los docentes a tener una actitud receptiva. Pues lo que verán a continuación será una estrategia que podrán poner en práctica en situaciones de estrés.
3. Se proyecta el video “Cómo meditar en un minuto” el cual se puede descargar en el siguiente link: <https://youtu.be/oqqrHcaaZxc>
4. Al finalizar el video, se comenta brevemente cómo se sintieron al llevar a cabo el ejercicio de relajación.
5. Con lo anterior, se podrá comenzar la junta con un cuerpo docente más activo y relajado. Se puede utilizar ésta técnica al inicio de cada reunion.

Habilidades generales en entrenamiento



Autorregulación



Determinación

Habilidades específicas en entrenamiento



Manejo de emociones



Manejo del estrés

Para terminar...

¿Cómo será una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

La meditación es una técnica que se basa en la concentración de la respiración propia; con ello se logra incrementar el estado de conciencia. Si se practica con regularidad este ejercicio podemos: disminuir la ansiedad, conciliar mejor el sueño, aumentar la agilidad mental y el bienestar general.



Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gob.mx/construyet

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.