

Planificación Clase Final

Carolina Campos y Josefina Canessa

Objetivo general sesión:		Grupo etario:	Cantidad de asistentes
Desarrollar el autoconocimiento y reconocimiento de emociones.		6 - 8 años	10 - 12 participantes
	Actividades	Tiempo	Materiales
Orden inicial	<p>Entrada Los participantes se encontrarán fuera de la sala. Se invitará a entrar a un espacio especial, donde tendrán que cruzar la puerta a través de una cuerda, sacarse sus zapatos y sentarse cada uno en un mat. Estos se encontrarán ubicados de manera circular, con un altar con los elementos de la tierra en el centro.</p> <p>Se les explicará que en este altar se encuentran los cuatro elementos de la tierra: fuego, agua, aire y tierra, los que nos cuidarán y protegerán en este espacio sagrado.</p>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Cuerda - Mat - Altar con elementos de la tierra - Música de Relajación - Parlante
Meditación de inicio	<p>¿Con qué emoción llego? Se invitará a reflexionar a los participantes con qué emoción llegan hoy al taller. Para eso, se encontrarán diferentes máscaras con emociones para que elijan la que los represente. Librementemente podrán contar su emoción al grupo utilizando su máscara y explicando por qué se sienten así.</p> <p>Para conectarse con la emoción y prepararse para el taller, se realizará una respiración completa. Al momento de estar en el corazón, se les pedirá que inflen un globo para guardar la emoción con la que inicia esta práctica. Los globos se colgarán dentro de la sala.</p>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Máscaras de emociones - Globos - Cuerda - Mat
Para empezar a calentar	<p>Cuento Kalini Se leerá el cuento de Kalini, una serpiente que se encuentra con diferentes animales.</p> <p>Luego, se jugará a <i>¿Quieres ser parte de la cola de la serpiente?</i></p>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Títere de Serpiente - Cuento de Kalini

<p>Posturas o juegos</p>	<p>Dado con Posturas Se lanzará un dado con diferentes posturas, las cuales deberán realizarlas todas en conjunto. A medida que salga una postura, se cambiará por otra para que no se repitan.</p>	<p>15 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dado con Posturas - Mat
<p>Ásanas de descanso</p>	<p>Meditación/Visualización de las Emociones Se invitará a los participantes a realizar la postura de estrella de mar para volver a concentrarnos en nuestro cuerpo y respiración. Se realizará una meditación guiada sobre las emociones. Se pensará en la emoción que teníamos al comienzo y que está guardada en el globo, ¿habrá cambiado? ¿será la misma? ¿cómo me siento luego de mi práctica?</p>	<p>5 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mat - Música de Relajación - Parlante
<p>Meditación de cierre</p>	<p>Compartir la Meditación Se retomará el círculo y se conversará sobre la meditación anterior. Se invitará a las personas que mantienen la misma emoción a que se lleven su globo para la casa, y las personas que cambiaron su emoción, que puedan dejarla volar y depositarla en un canasto/bolsa.</p>	<p>5 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Globos - Canasto/Bolsa