



PERÚ

Ministerio
de Educación

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

Unidad de Gestión
Educativa Local N° 07

Área de Supervisión y Gestión del
Servicio Educativo



ANEXO: GUÍA

FORTALECIENDO NUESTRAS PAUSAS ACTIVAS

DINÁMICA DE INTEGRACIÓN “EL ECLIPSE”

Se solicita a los participantes formar un círculo alrededor del patio. Se tomará en cuenta la definición de la palabra ECLIPSE para realizar la dinámica. Para ello se realizarán 04 momentos:

Primero: Se les indica a los **padres** de familia que caminen 4 pasos hacia adelante cuando se mencione la palabra “SOL”. Seguidamente todos dirán que somos el Sol. Luego retornarán a su sitio inicial.

Segundo: De la misma manera será para las **madres** de familia. Caminarán hacia adelante cuando se mencione la palabra “LUNA” y todas dirán somos Luna. **Tercero:** Cuando el facilitador diga “LLUVIA”. Todos caminarán mezclados con los demás participantes por todo el patio.

Cuarto: Y se agruparán en pareja cuando se mencione a todos la palabra ECLIPSE.

Mensaje:

Se realizarán 03 secuencias con el fin de poder tener un contacto visual, gestionar sus emociones ante el temor o vergüenza y mejorar la motivación mediante la participación e interrelación con los demás.



Dinámica <https://www.youtube.com/watch?v=JuY35kwurDQ> del eclipse - YouTube

¿QUE ES PAUSA ACTIVA?

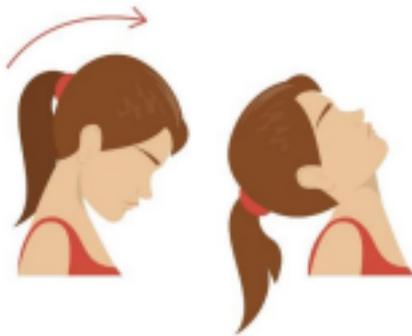
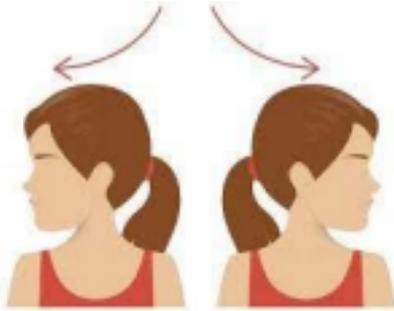
Es una actividad física realizada en un breve espacio de tiempo en la jornada laboral, orientada a que las personas recuperen energías para un desempeño eficiente de trabajo, a través, de ejercicios que compensen las tareas desempeñadas, revirtiendo de esta manera la fatiga muscular y el cansancio generado por el trabajo.

LAS VENTAJAS DE LAS PAUSAS ACTIVAS

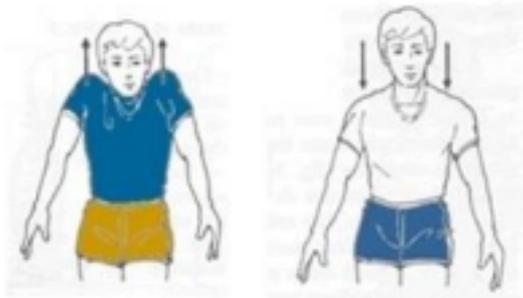
- Rompe la rutina del trabajo y por lo tanto reactiva a la persona, física e intelectualmente de manera que su estado de alerta mejora y puede estar más atento a los riesgos en su trabajo.
 - Relaja los segmentos corporales más exigidos en el trabajo y re activar los subutilizados.
 - Afecta positivamente la relación entre los compañeros de trabajo, al participar en conjunto en una actividad fuera de lo común y recreativa.
 - Previene lesiones osteomusculares especialmente al inicio de la jornada laboral.

EJERCICIOS:

CABEZA



HOMBROS:



Beneficios de la pausa activa

Las pausas activas son breves descansos durante la jornada laboral

1

Disminuye el estrés

2

Favorece el cambio de posturas y rutina

3

Libera estrés articular y muscular

4

Estirado y favorece la circulación

5

Favorece el sublema y capacidad de concentración

6

Mejora la postura

7

Disminuye riesgo de enfermedad profesional

8

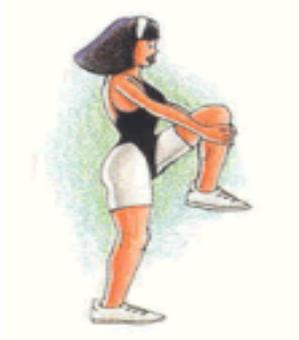
Mejora el desempeño laboral



BRAZOS:



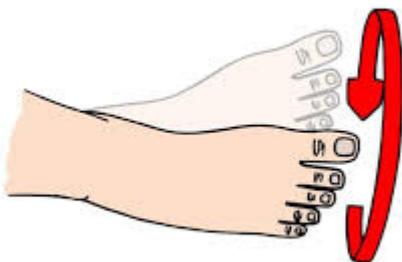
CINTURA:



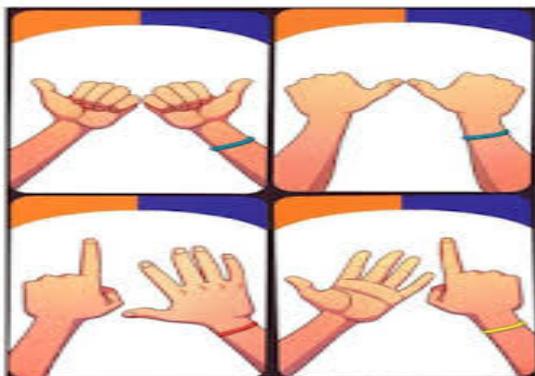
PIERNA:



PIE



GIMNASIA CEREBRAL



Saludo cordial a los participantes: Breve explicación sobre la gimnasia cerebral, son ejercicios físicos y mentales que ayudan al funcionamiento efectivo del cerebro a través del uso de ambos hemisferios, mejorando nuestras capacidades de memoria, salud mental y creatividad.

Ejercicio 1. Se les invita a ponerse de pie, extender los brazos hacia el frente. Luego con la mano derecha vamos a hacer puño y la mano izquierda la dejamos abierta, luego cambiamos, derecha mano abierta e izquierda hacemos puño y así repetimos por un momento, hasta activarnos.

Ejercicio 2. Acto seguido se indica que, con el dedo índice derecho, dibuje un cuadrado y al mismo tiempo con la práctica lo vamos a lograr y así nos sentiremos con mucha más energía para continuar con el taller. Estos ejercicios contribuyen a la atención y concentración.

DINÁMICA DE COMPETENCIA “CABEZA, RODILLA ¡CAMELO!”

Los participantes se deberán unir en parejas libremente, y entre los dos dejarán un espacio en donde se colocará un caramelo.

El facilitador irá mencionando los movimientos que deberán realizar los participantes, como tocarse la cabeza, la rodilla, tocar el piso, dar un giro y un salto y cuando se mencione la palabra CAMELO, el participante que coja primero el dulce ganará la partida.

Para ello, se les pide mantener distancia, evitar los empujones y estar atentos a las indicaciones del facilitador(a).

Se empieza con una prueba en donde cada pareja se coloca frente a frente, luego de ello las parejas se colocarán de espaldas para dar inicio a las indicaciones.

La dinámica es lúdica y tiene fines recreativos. Despierta en cada participante el sentido de competencia individual, requiriendo su concentración en la escucha y agilidad bajo presión.

<https://www.youtube.com/watch?v=I36LgUSzIwQ>



EL AUTOCUIDADO

¿Te tomas el tiempo para cuidar de tu bienestar?, ¿cuidas tu salud y bienestar social, emocional y físico? Si lo haces, ¡felicidades! Si no es así, tal vez es hora de practicar un poco de autocuidado.

¿Qué es el autocuidado?

Es una de las formas de cuidado de sí mismo. El autocuidado es el conjunto de acciones que se toman para proporcionarnos salud mental, físico y emocional.



TIPOS DE AUTOCUIDADO

1. Autocuidado Emocional

Cuando se trata de nuestra salud emocional, uno de los mejores consejos es asegurarte de que estamos conectados completamente con nuestras emociones.

2. Autocuidado físico

Se trata de atender a nuestro cuerpo. Aquí nos encargamos de la salud puesto que la actividad física es vital para nuestro bienestar corporal, además contribuye a desahogarnos y a liberar el estrés.

3. Autocuidado social

La conexión con otras personas es necesaria para nuestra felicidad. Nos ayuda a entender que no estamos solos.



No se trata sólo de hacer cosas con otros por el simple hecho de hacerlo, sino de elegir hacer cosas con personas que realmente nos hacen sentir bien.

Recuperado de: <https://helpsi.mx/autocuidado-y-tipos-de-autocuidado/>

RELAJACIÓN PROGRESIVA

Materiales: Equipo de sonido (Fondo musical sin letra).

“Estimado participante, en esta oportunidad se realizará una actividad de relajación progresiva según el método de Jacobson, con el objetivo de relajar todo el cuerpo, con indicaciones dirigidas a ciertas partes del cuerpo bajo un estado de respiración profunda.

Se busca lograr un estado de paz mediante la relajación física, para ello tensamos y relajamos los músculos de nuestro cuerpo a medida que vayamos recibiendo las indicaciones, se trata de apretar con fuerza los músculos que vayamos nombrando, de forma que notes la tensión, pero sin hacerte daño”.

PRIMERA PARTE: PREPARACIÓN A LA RELAJACIÓN

“En este momento te vas a concentrar sólo en ti, tienes que retirar todas las cosas que te provoquen distracción, te vas a colocar en una postura cómoda, pero sentado con ambas manos sobre las rodillas con las palmas hacia abajo”.

Vas a respirar lento y profundamente inhalando y exhalando cada vez más lento.

“ Siente la diferencia entre la tensión y la relajación, permítete sentir las sensaciones que vas a generar, concéntrate en tu respiración, de forma pausada respira y nota como poco a poco te centras en tu propio cuerpo, vas dedicando unos segundos a tu propio bienestar hasta que tu posición se va haciendo más confortable, tómate unos segundos para ti, nota que en cada respiración tu cuerpo se va soltando, te vas liberando de la tensión y te sientes a gusto”.

“Respira lento y profundamente por la nariz y exhala lentamente por la boca, con los labios fruncidos (como cuando soplas velas). A medida que salga el aire imagina que todo lo negativo se va con cada respiración”.

“Repite el movimiento, 5 veces y luego te concentrarás en cada una de las partes que se va mencionando”

1. Rostro

Frente: frunce el ceño fuertemente y, luego, relaja lentamente.

Ojos: ciérralos, aprietalos y nota la tensión en los párpados y luego, afloja.

Labios y mandíbula: aprieta labios y dientes para luego relajarlos, dejando la boca entreabierta, separando los dientes y dejando la lengua floja.



2. Cuello y hombros

Cuello: baja la cabeza hacia el pecho, nota la tensión en la parte posterior del cuello. Relaja volviendo la cabeza a la posición inicial, alineada con la columna.

Hombros: inclina ligeramente la espalda hacia adelante llevando los codos hacia atrás, notando la tensión en la espalda. Suelta retornando la espalda a su posición original y reposando los brazos en las piernas.

Brazos y manos: con los brazos en reposo sobre las piernas, aprieta los puños, nota la tensión en brazos, antebrazos y manos. Para distender, abrir los puños y reposar los dedos en las piernas.



3. Abdomen

Tensa los músculos abdominales, “metiendo barriga” y luego, relajarlos.



4. Piernas

Estira una pierna levantando el pie y llevándolo hacia arriba y los dedos hacia atrás, nota la tensión en toda la pierna: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relaja lentamente, volviendo los dedos hacia adelante y bajando la pierna hasta reposar la planta del pie en el suelo. Repite con la otra pierna.



REFERENCIAS

https://books.google.com.pe/books?id=y9YIDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=relajaci%C3%B3n+progresiva+de+jacobson&hl=es&sa=X&ved=2ahUKewjv58_YmZf6AhWQJrkGHVb0Dy0Q_6AF6BAgEEAI#v=onepage&q=relajaci%C3%B3n%20progresiva%20de%20jacobson&f=false

DINÁMICA DE INTEGRACIÓN Y COMPETENCIA “LA CUCHILLA Y LA PALANCA”

El facilitador solicitará a los participantes formar un círculo amplio para realizar movimientos corporales y gestos que implicarán acciones coordinadas.

Los participantes repetirán todo lo haga y diga el facilitador.

Facilitador: “Hay viene....

Participantes: ¿Quién?

F: Ahí viene la cuchilla....

P: mencionar ¡Ha ha ¡..(manos arriba derecha e izquierda.)

F: Ahí viene la palanca...

P: Mencionar ¡ha ha !

F: Se me baja a los piecitos ...

P: ¡ha ha....

F: Se me sube a las rodillas...

P: ¡ha ha ..

F: Se me sube a la cintura.

P: ¡ha ha...

F: Se me sube a la cadera...

P: ¡ha ha....

F: Se me sube a los hombritos ...

P: ¡ha ha...

F: Se me sube a la cabeza....

P: Y..... se juntan las manos hacia arriba y se dice Se menea.....

Mensaje: Tener capacidad de integración, manejo de emociones, fortaleciendo la comunicación mediante el canto y expresiones corporales en grupo.



https://www.youtube.com/watch?v=a2cEMbBqy_8