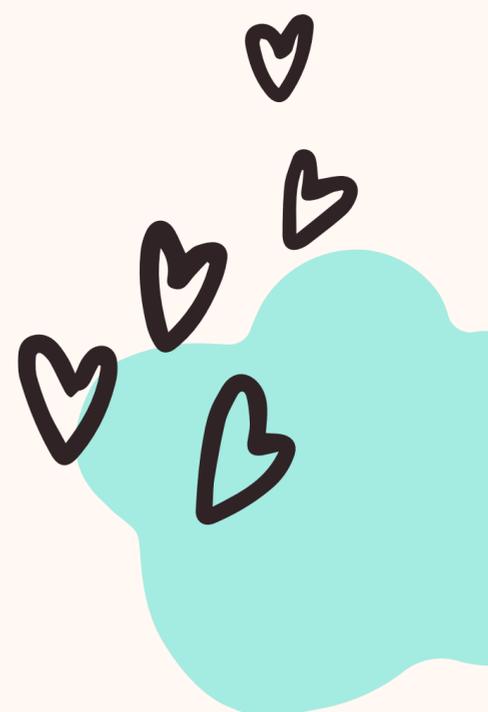
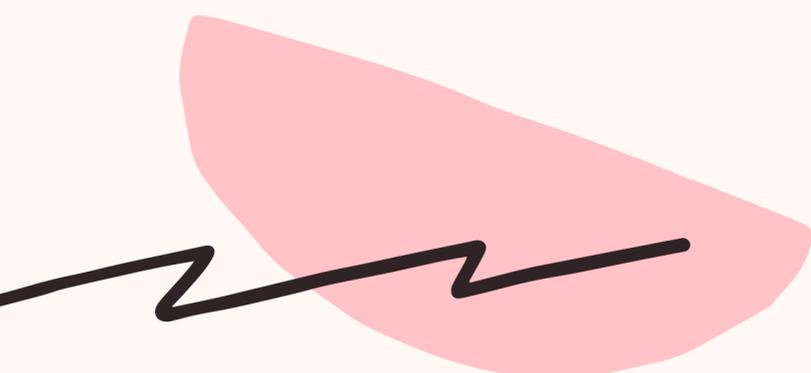


Motivación, vínculo y entretención

Guía con pausas activas para el
desarrollo socioemocional

Equipo HPV I y HPV II





¿EN QUÉ CONSISTE ESTA GUÍA?



¡Bienvenidos/as! Les presentamos la guía "Motivación, vínculo y entretenimiento", la cual contiene 10 actividades cortas y lúdicas que permiten fomentar el vínculo entre el/la docente y el/la estudiante y así promover una disposición positiva hacia la clase.

Comprendemos que en tiempos de pandemia, la motivación académica se puede ver perjudicada, de modo que los y las queremos apoyar durante este periodo de clases virtuales.

¿Cómo se usa esta guía? ¡Fácil! Primero que todo, observar la actitud de los y las estudiantes en la clase. En caso de que los/las veas desmotivados/as, aletargados/as o desanimados/as, puedes elegir alguna de las actividades que se encuentran en esta guía, según el objetivo que quieras lograr en tu clase... ¡No lo olvides! son cortas y entretenidas, que no requieren de mayor estudio y dedicación.

¿Qué estás esperando? Te invitamos a echarle un vistazo...



ANIMÓMETRO



Objetivo:

Favorecer el reconocimiento de emociones en los y las estudiantes.

Descripción:

Se les proyecta una planilla con distintos signos climáticos, explicándoles que cada signo puede representar estados de ánimo distintos, por ejemplo: si se sienten muy motivados/as o alegres se podrían identificar con el sol radiante; si llegan un poco cansados/as o desanimados/as se podrían sentir relacionados/as con la nube; mientras que si definitivamente no han tenido un buen día, se podrían identificar con la tormenta. La idea, es que los y las inviten a preguntarse **¿Qué signo climático refleja más mi estado de ánimo?** para que luego puedan escribirlo en el chat y compartirlo con sus compañeros/as. Luego, se les va a ir preguntando a los y las que quieran participar por qué se sienten así el día de hoy.

Materiales:

Puedes utilizar las planillas que se encuentran en el **Anexo 1** o elegir entre todos/as una planilla de internet que le guste a la mayoría del curso.

Duración: 8 minutos aprox.

Recomendaciones:

Para comenzar la actividad puedes **empezar contando tú!** Además, se sugiere que se pueda utilizar de manera habitual en distintas clases, para que se les haga cada vez más fácil reconocer sus emociones y así desarrollen una mayor conciencia de sí mismos.

¿Cuándo usarla?

Al inicio o al término de la clase. Si te atreves ¡puedes realizarla en ambas instancias! Así verás si hay diferencia entre cómo llegan y se van de tus clases...

VEO-VEO

Objetivo: Fortalecer vínculos entre compañeros/as y profesor/a.

Descripción:

Para esta actividad es importante que todos/as o la mayoría enciendan sus cámaras por unos minutos. Luego, se invita a un estudiante que, mirando las cámaras de sus compañeros/as, comience a dar características de alguno o alguna de ellas sin decir quién es (Ej. Veo veo una polera negra, veo veo una pintura, etc), de manera que el resto tenga que mirar todas las cámaras para adivinar quién es el o la compañera que se está describiendo. El o la estudiante que adivine primero, es el/la siguiente en seguir el juego.

¿Cuándo usarla?

Al inicio y/o durante la clase, para mantenerlos/as atentos/as.

Duración: 7 minutos aprox.

Recomendaciones:

Se sugiere que comiences con el primer "veo-veo" para que los y las estudiantes comprendan la actividad de manera más rápida.

PICTIONARY

Objetivo: Fortalecer vínculos entre compañeros/as y profesor/a.

Descripción:

Utilizando WhatsApp, escribirás a un estudiante de manera privada una emoción o sentimiento (dependiendo del nivel del o la estudiante, puede ser una emoción simple o compleja) quien la tendrá que dibujar lo más rápido posible en su cuaderno y mostrar a sus compañeros/as por cámara. El o la primera que adivine la emoción, tendrá que dibujar la siguiente emoción que le compartirás a través de WhatsApp.

Duración, Cuándo usarla y recomendaciones:

8 minutos aprox. **al inicio o durante la clase.** Se sugiere utilizar emociones y sentimientos, tales como: vergüenza, orgullo, tranquila, motivación, etc. Para cursos más pequeños, podrían utilizar: felicidad, llorar, enojo, etc.

GIMNASIA CEREBRAL

Objetivo: Favorecer una actitud positiva y comprometida hacia la clase.

Descripción:

Previamente deberás aprender ejercicios de gimnasia cerebral (**Anexo 2**). Luego, en clases mostrarás un ejercicio de gimnasia cerebral y los/as estudiantes deberán replicarlo, luego de un rato pasan al siguiente ejercicio. **Se ven fáciles pero son desafiantes**, lo cual hace que la clase comience de forma entretenida y diferente.

Duración y ¿Cuándo usarla?

5 minutos al inicio y/o durante la clase.

Recomendaciones:

Se sugiere tomarse el tiempo de reforzar con un comentario positivo a cada estudiante que lo está intentando.

QUE PRENDAN LAS CÁMARAS LOS Y LAS QUE...

Objetivo: Fortalecer vínculos entre compañeros/as y profesor/a.

Descripción:

Para iniciar la actividad, es importante que todos/as tengan sus cámaras apagadas. Luego, empezarás a nombrar distintas categorías, donde los y las estudiantes deberán prender o apagar la cámara, según se sientan identificados/as. Por ejemplo: que prendan las cámaras todos/as los/as que les gusta la playa más que el campo. Si algunos/as prefieren el campo sobre la playa, deberán mantener sus cámaras apagadas, por el contrario, si prefieren la playa sobre el campo, prenden sus cámaras.

Duración, Cuándo usarla y recomendaciones:

7 minutos aprox. **al inicio o durante la clase**. Se sugiere tener las categorías previamente pensadas y escritas, para aprovechar cada minuto de la actividad. Además, es recomendable que las categorías estén pensadas en los gustos y características de los y las estudiantes.



ZOOM



Objetivo: Favorecer una actitud positiva hacia la clase.

Descripción:

Tú comenzarás... tendrás que mostrar muy cerca de tu cámara una parte de algún objeto que tengas a mano (por ejemplo: una taza). Al sólo mostrar una segmento del objeto y al estar tan cerca de la cámara no será fácil identificar qué es. Por esto mismo los y las estudiantes deberán adivinar qué objeto es. El/la estudiante que adivina deberá mostrar otro objeto y el resto adivinar qué es, y así sucesivamente.

Duración y ¿Cuándo usarla?

5 minutos al inicio y/o durante la clase.



¿QUÉ EMOJI ES?



Objetivo:

Promover el reconocimiento de emociones propias y de otros/as.

Descripción:

Se conversará sobre qué son los **emojis*** y para qué se usan. Luego elegirás a 4 o 5 estudiantes, los y las cuales deberán imitar la expresión de un emoji y el resto de los y las estudiantes deberá adivinar qué emoji es.

***Definición de emoji:** Pequeña imagen digital que se usa para expresar una emoción o idea. Comúnmente utilizados en WhatsApp y la mayoría de las redes sociales.

Duración, Cuándo usarla y recomendaciones:

7 minutos aprox. **al inicio de la clase.** En caso de ser estudiantes más pequeños se puede hacer esta actividad proyectando imágenes o plantillas con diferentes emojis antes de que imiten sus expresiones.



MOMENTO DE CONFIANZA

Objetivo: Recuperar energías y mejorar desempeño.

Descripción:

Se le comentará a los y las estudiantes que tendrán una pausa a las actividades que están haciendo. Tendrás que guiar los ejercicios que se muestran en el **Anexo 3**. Al tener como finalidad que se muevan, puedes crear tus propios ejercicios.

Duración y ¿Cuándo usarla?

5 minutos durante o al final de la clase.

Recomendaciones:

Realizar esta actividad de manera rápida, reforzando positivamente a cada estudiante que está realizando los ejercicios.

LOS Y LAS ARTISTAS

Objetivo:

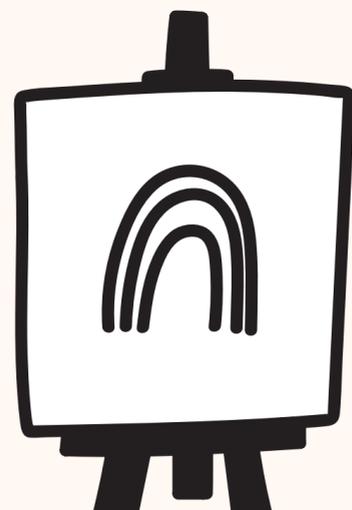
Promover la comunicación positiva y efectiva entre estudiantes.

Descripción:

Se elegirán entre dos a cuatro estudiantes que serán los/as "artistas". Al iniciar la actividad se les pedirá a los/as seleccionados/as que salgan de la videollamada por un minuto. Se le mostrará al resto del curso un dibujo simple, el cual deberá ser dibujado por los/as "artistas", para esto, cuando vuelvan a entrar a la clase, el resto del curso deberá indicarles hacia dónde deben trazar las líneas, qué figuras hacer y en qué ubicación, pero sin decir qué es el dibujo. Tienen 60 segundos para realizarlo. El/la que hace el dibujo más acertado, gana el juego.

Duración, Cuándo usarla y recomendaciones:

8 minutos aprox. **al inicio, durante o al final de la clase**. Para facilitar la actividad, puedes elegir sólo a cinco estudiantes que den las indicaciones a "los y las artistas".



LA BÚSQUEDA DEL CACHUREO

Objetivo: Recuperar la atención y concentración de los y las estudiantes.

Descripción:

Para comenzar la actividad, detendrás la clase y rápidamente les pedirás a los y las estudiantes que vayan a buscar un objeto determinado. Por ejemplo: "**¡El/la primero que me trae dos zapatos diferentes gana!**" La idea, es que sean objetos no tan fáciles de encontrar para que sea más desafiante. Puedes repetir esta dinámica unas tres veces para luego seguir con la clase.

Duración y ¿Cuándo usarla?

5 minutos aprox. durante la clase.

Recomendaciones:

Realizar esta actividad de manera rápida, reforzando positivamente a cada estudiante que lo haya intentado.



ANEXO 1

ANIMÓMETRO



En la escala del pato, cómo te sientes hoy?

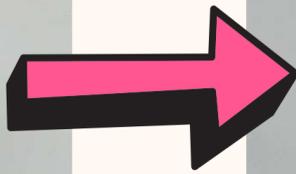
Zel



ANEXO 2

GIMNASIA CEREBRAL

En todos los ejercicios de gimnasia cerebral comenzarás con una posición en cada mano para luego cambiar al mismo tiempo la posición de cada mano a como está la mano contraria. ¡Suenan confuso! pero no lo es, mira el ejemplo abajo:



Te mostramos otros ejemplos... ¿puedes cambiar al mismo tiempo la figura de tus dedos a como está la mano contraria? ¡Inténtalo!

Y si quieres busca más ejercicios en internet. ¡Hay muchos más!



ANEXO 3

MOMENTO DE CONFIANZA

DESCANSA TUS OJOS



Sin mover la cabeza mueve los OJOS circularmente

Luego, mueve sólo tus OJOS hacia arriba y hacia abajo.

Abre tus ojos lo que más puedas y al cerrarlos aprietalos fuerte.

Sin mover tu cabeza, mira hacia la izquierda, hacia el centro hacia la derecha.

RELAJA TU CUELLO...



Flexiona la cabeza hacia atrás y luego baja la cabeza y toca tu pecho con el mentón

Gira la cabeza hacia la izquierda y derecha

Inclina tu cabeza hacia la derecha y la izquierda con ayuda de tu mano.

3 Repeticiones

RELAJA TUS HOMBROS



1. Entrelaza los brazos y lleva las manos hacia atrás y arriba

2. Lleva un brazo detrás de la cabeza y con ayuda del otro llevalo a tu codo contrario

3. Cruza tus manos detrás de la espalda y subelas manteniendo la espalda recta.

4. Reposa tu mano en el hombro del lado contrario y empuja con tu otra mano el codo hacia atrás

ANTE CUALQUIER DUDA, CONSULTE A UN ESPECIALISTA EN ERGONOMÍA