

ESQUEMA: TALLER VIVENCIAL: ME PONGO EN CALMA



I. Objetivo: Facilitar diferentes estrategias de autorregulación emocional que permitan a los participantes poder regular sus emociones, auto cuidarse, estar en calma consigo mismo y con los demás para transitar un segundo año de pandemia.

- Dirigido a: Docentes del sector público
- Número de participantes: 25
- Tiempo de duración: 90 minutos
- Frecuencia: 3 talleres por semestre (marzo, abril, junio)
- Facilitadores. Voluntarias Espere- Perú y Exalumnos Consejería
- Organiza: Comisión de educadores RPA

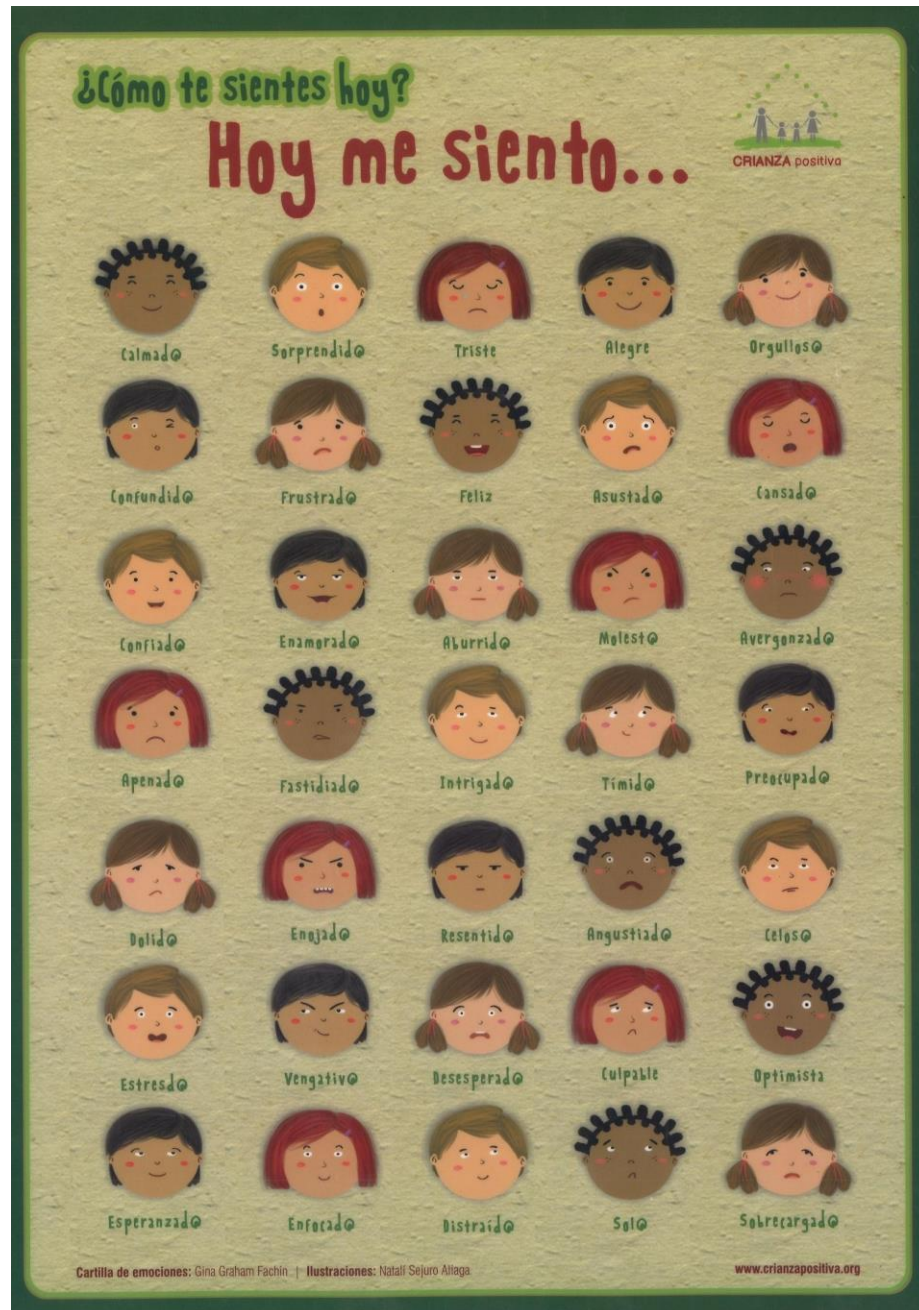


II. Propuesta esquema del taller

Tiempo	Actividad	Recurso	Facilitador/a
10'	<p>Dinámica de Bienvenida y presentación: Elegir una de estas dos dinámicas</p> <p>La pelota virtual: pasará una pelota para que los/as participantes la vayan lanzando de uno a otro cumpliendo las siguientes sugerencias: quien lo recibe dice su nombre, y una cualidad que lo identifica.</p> <p>Simón manda: Se solicita a los participantes traer determinadas cosas: (simón manda traer una fruta, un peluche, etc), o también se puede indicar (simón manda sonreír, hacer una mueca, etc)</p>	<p>Pelota pequeña de trapo y/otro material O imaginaria</p>	
10'	<p>Video y compartir: “como el estrés afecta nuestro cuerpo”</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=itcc80IJXY0</p>	
10'	<p>Reconociendo las cosas que me quitan la calma. Se invita a los participantes a escribir todas aquellas cosas que les están quitando la calma, escogen una. (los que desean pueden compartir por el chat)</p>	<p>Hoja y lapicero</p>	
13'	<p>1er Ejercicio guiado: Relajo y suelto las tensiones de mi cuerpo.</p>	<p>Audio 1</p>	
10'	<p>Reconozco como me siento producto de la pandemia (se proyecta imagen para ayudarles a identificar sus emociones y sentimientos), las escriben en una hoja.</p>	<p>Hoja y lapicero Imagen adjunta</p>	
13'	<p>2do ejercicio guiado: encuentro calma y bienestar (tierra, aire, agua y fuego)</p>	<p>Audio 2</p>	
20'	<p>Rito: Abrazando mi equilibrio y la esperanza</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enciendo la vela y me hago consciente de la valoración de mi vida, la de mi familia y la de mis estudiantes. Hago consciente que tengo compañeros con los que puedo transitar este tiempo de dificultad. 	<p>Vela Fósforo Música de fondo Hoja Lapicero</p>	

	<p>Si soy una persona religiosa, hago consciente la fe que profeso, la presencia de Dios que me ama y me acompaña.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reconozco en mi interior, mis fortalezas, dones y talentos, ellos son los recursos que me ayudarán. Si soy una persona de fe en Dios, sé que todo ello me fue regalado. Escribo estas fortalezas y dones y las comparto por el chat - Pongo en las manos de la creación y el universo todo lo que me quita la calma. Los que somos creyentes: pongo en las manos de Dios todo lo que me quita la calma (extiendo mis manos hacia arriba como símbolo de entrega) <p>Me abrazo fuerte y siento como en ese abrazo me afirmo, me reconforto, construyo un equilibrio que me da fuerza para transitar estos días con paz, fortaleza y esperanza.</p>		
5'	<p>Cierre: Qué te llevas del taller: Escribe una frase o pensamiento que responda a ¿qué te llevas de este taller?</p> <p>Invitación a inscripción en grupos de escucha.</p> <p>Despedida.</p>		

Nota: Recuerden que este esquema es una propuesta, puede enriquecerse desde su formación y experiencia, con recursos y estrategias significativas.



Fuentes y créditos

- Belén Roma
- Santiago Jácome
- José Antonio Taboada
- YouTube

