Sesiones

A lo largo del mes de noviembre se han realizado 2 sesiones de 30 minutos en los recreos de los viernes y una sesión de 2 horas un miércoles por la tarde. En la sesión del viernes 16, de 30 minutos se acuerda, de forma grupal, el proyecto de grupo de trabajo para subirlo en el acta de colabora.

Actividades realizadas

Paco nos presenta el proyecto Necesito tus Abrazos, que llevó a cabo en el IES Licinio Lafuente unos años atrás. En él, a través de la canción de Alejandro Abad, Ahora más que nunca, se planteó al alumnado un acercamiento a reconocer las emociones propias. Emociones y canción se trabajaron a lo largo de todo el curso y como resultado realizaron un video que se puede disfrutar en Youtube <https://www.youtube.com/watch?v=cWuMXnTWytY>

Se plantea que puede ser una buena idea plantearlo como trabajo culminativo del grupo de trabajo.

Actividad para reconocer las emociones propias:

Los participantes se colocan por parejas y deben mirarse, en absoluto silencio. Hay que practicar la mirada atenta, mirar a los ojos y a los detalles de la cara. El objetivo es reconocer las emociones que sentimos al tener un contacto tan cercano e íntimo con otra persona, quizás vergüenza, quizás incomodidad, quizás tranquilidad…. Reconocerlas y gestionarlas.

Actividad para cohesión de grupo: Canasta de Frutas

Esta actividad se puede utilizar tanto para practicar conocimientos teóricos de la clase, como para contar algo personal y que se vayan conociendo entre sí.

Se colocan sillas formando un círculo y se reparte a cada participante una fruta de modo que hay 5 o 6 tipos de frutas. Comienza un participante en el centro que, en nuestro ejemplo dice algo que no le gusta y algo que si le gusta. Luego, para intentar sentarse y cambiar su puesto con los compañeros, dice una fruta (de las que se han repartido) al azar para que esos compañeros se levanten y busquen un nuevo sitio; o si quiere que todos se levanten dice : canasta de frutas.

Actividad para la concentración: ejercicios de respiración guiada.

Siguiendo la temática de ejercicios de respiración anteriores, Paco nos enseña otras variantes.

* Contar al inspirar 1 y al exhalar 1, al inspirar 2 y al exhalar 2….. Así hasta 10.
* Contar 1, 1, 1, 1, mientras se inspira y 2,2,2,2, …. al exhalar. Así hasta 10
* Contar 1, 1, 1, 1, al inspirar y exhalar, y 2,2,2,2 en la siguiente respiración. Así hasta 10

Ejercicio de respiración visual y táctil. Extender la mano abierta y, con el dedo índice, ir recorriendo el contorno. Cuando se vaya “subiendo el dedo” inspirar y exhalar al “bajar por el otro lado del dedo”. Concentración visual al guiar la respiración con el recorrido.

Asistentes

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 2 – nov | 16-nov | 21-nov |
| Francisco Aragón Madrid | X | X | X |
| Javier Aranda Hurtado | X | X | X  |
| Manuel Bermúdez Méndez | X | X | PROA |
| Maria Carmen Bogas Rios | x |  |  |
| José Alejandro Brescia Sellés | X | X | X  |
| Ana Gámez Guerrero | x | X | X  |
| Melinda García García | x |  | PROA |
| Gracia Guisado Lizar | X | X | X |
| María Jiménez Lucena |  | X | X  |
| Marina Padilla Rico | x | X | X |
| Alejandro Olea Vergara | X | x | X  |
| Cristina Ragel Diaz-Jara | X | X | X  |
| Yolanda Ruiz Dorado | X | X | X |
| Alberto Sánchez Sánchez | X |  | X |