

EL TALLER DE GLOBIÑO

*Aprendiendo a
comprender mis
emociones.*

**Cartilla
instructiva
para el docente**



Realizado por



¡HOLA PROFE!

Bienvenido(a) a este nuevo espacio

Me hace muy feliz que seas parte de este taller, fue creado con mucho esmero y cariño para nuestros niños.

Hasta cierto punto, estamos muy conscientes de que el óptimo desarrollo emocional de un infante es infinitamente importante para todas sus etapas de vida, puesto que diariamente todos nos vemos involucrados en la toma de decisiones que, muchas veces dependen de nuestro estado de ánimo y por su puesto la disposición que esta nos brinde.

Con ánimo de aportar al mejoramiento del autoestima, nace este proyecto que permitirá ir fortaleciendo la voz interna de cada niño y su manera de llevar sus propias emociones, viéndolas en algunas ocasiones como pruebas de superación personal que permitirán el autoconocimiento, la aceptación de sí mismo y finalmente la evolución consciente hacia su entorno y su capacidad crítica personal y colectiva.

Esta guía contiene todos los pasos a seguir de las actividades pensadas para este taller, el cual parte de un índice que explica brevemente las partes de enseñanza y, respectivamente en cada momento estará especificada la metodología y en algunos momentos, la teoría de introducción para ampliar el conocimiento del niño o niña. *Cada parte de este taller está pensada y redactadas para que la dicte en primera persona.*

ÍNDICE

1

Momento de Bienvenida

Globito te saluda.

Página 6 Y 7

2

¿COMENCEMOS!

¿Sabes qué son las emociones?

Página 8 Y 9

3

AUTO RECONOCIMIENTO

¿Te has preguntado como funcionan las emociones?

Página 10 y 11

4

Conociéndonos

Llegó el momento de presentarnos.

Página 12,13, 14, 15, 16 y 17

5

EQUIPOS

Me identifico.

Página 18, 9, 20, 21, 22 y 23

6

8 EMOCIONES BÁSICAS

Me doy cuenta de como me siento.

Página 24, 25, 26 y 27

7

EL CÍRCULO de las emociones

Aprendamos un nuevo método para saber llevar las emociones

Página 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36 y 37

8

¿Cómo te sientes?

Reflexionemos

Página 38, 39, 40 y 41

9

Respiración con Globito

Truco de manejo emocional.

Página 42, 43 y 44

Parte No. 1

Globito es el personaje principal de este taller, es el amigo de los niños y se presentará como su guía.
Por favor, léeles el siguiente párrafo.

¡HOLA!

Bienvenidos

Me encanta saludarte

Mi nombre es Globito y soy un pez globo. A partir de este momento, seré tu guía en esta cartilla que, está pensada 100% para tí.

El tema principal de esta cartilla es muy especial, consiste en aprender a conocernos como seres que responden a su entorno por medio de las *emociones*.

Todos tenemos una gran personalidad que nos permite *identificarnos* unos a los otros, es increíble ver como tenemos una esencia que nos hace únicos y especiales. Para esto es muy necesario tener muy claro cómo actuar, cómo entender nuestro entorno, a nuestros allegados y por su puesto a nosotros mismos, esto nos permite ser seres *críticos y fuertes*; todo esto por medio de la *inteligencia emocional* y el reconocimiento de ella, *¡con esto todos seremos mejores!*

¡Disfrutemos de esta aventura juntos!



¡COMENZAMOS!

¿Sabes qué son las emociones?

2

En este momento vamos a **comenzar** una aventura muy especial



Ahora...
PREGUNTA No. 1
¿Qué emociones conoces tú?

Para responderlo, **hazte esta pregunta.**

Este ejercicio puedes hacerlo individualmente o puedes compartirlo con alguien más.

1. ¿Diariamente qué emociones presencias? *Describe las y menciónalas.*

Las emociones son reacciones que *todos experimentamos: alegría, tristeza, miedo, ira...* Son conocidas por todos nosotros, pero muchas veces nos resulta algo complicado *entenderlas* en su totalidad o, *¿no te ha sucedido que muchas veces no puedes expresar lo que sientes?*

También, hay muuuchas situaciones en las que percibimos cambios en nuestras vidas y muchas veces no sabemos como actuar, como escuchar ni como expresarlo con alguien más.

Para explicar más profundamente los cambios que experimentamos, vamos a comenzar por un *momento de autoreconocimiento emocional.*



EMOCIONES



Ahora que ya conocimos un poco a cerca del tema principal de esta cartilla, vamos a empezar con el *autoreconocimiento*.

**¿Te has preguntado
CÓMO FUNCIONAN
LAS EMOCIONES?**

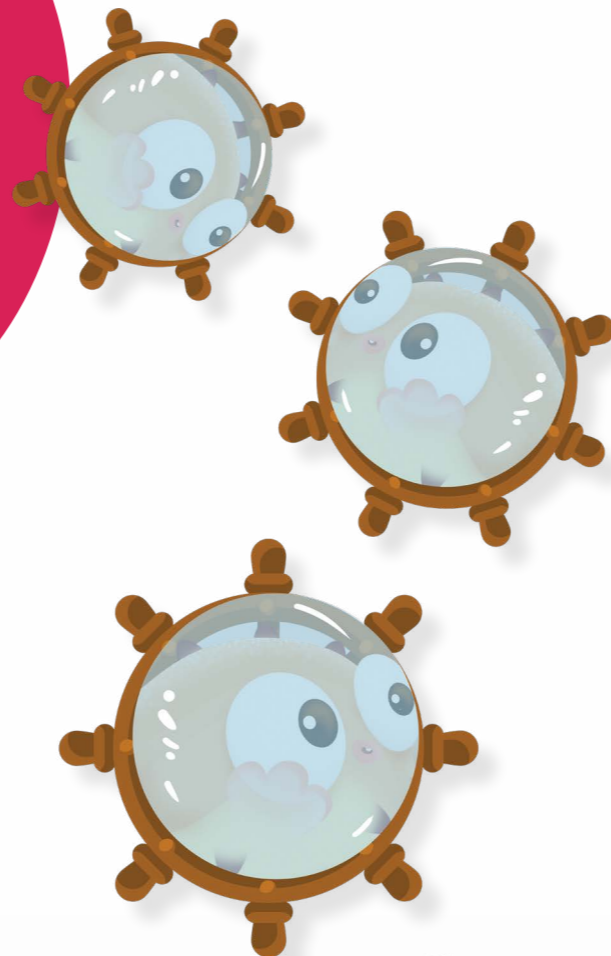
¡Evaluaste súper bien tu primer acercamiento hacia el mundo de las emociones! Sin embargo, para aprender un poco más sobre este tipo de sentimientos o estados de ánimo, tenemos que aprender a conocernos a nosotros mismos y, distinguir en qué situaciones estamos presenciando una emoción.

¡COMENCEMOS! ¿Alguna vez te has detenido a **comprender tu mente**?

Esto es demasiado importante, porque aprendemos a valorarnos como seres humanos sensibles que, como todo el mundo, tiene momentos alegría, tristeza, enojo, rabia, etc.



AUTO 3 RECO NOCIMI ENTO



4

Llegó el momento de PRESENTARNOS

¡Hola! Soy Globito, ya te había contado quien era pero quiero que conozcas más de mí.

Globito es un pez globo que vive en las profundidades del océano y se considera alguien muy comunicador, muy divertido, le gusta mucho la compañía de los demás peces y sobre todo le gusta mucho bailar.

A Globito le asustan muchísimo las rocas grandes que hay en la profundidad del mar, y cuando ve una muy cerca de él ¡PUM! globito se infla demasiado, no lo puede controlar.

Pregunta: ¿Te ha pasado algo similar a globito como esa reacción involuntaria ante algo que le aterra?

Antes de continuar, quiero que sepas que este tipo de reacciones que muchas veces ante una emoción se nos complica controlar, nos puede pasar a cualquiera y es completamente *normal*.

Lo mejor de esto, es que este tipo de situaciones nos ayudan a conocernos mejor emocionalmente y, así mismo poder expresarle a los demás que nos gusta y que no.



¡Es tu TURNO!

Ahora que conoces un poco más a Globito, continuaremos con la siguiente parte de este ejercicio, ¡es súper importante!

Llegó tu turno de presentarte, en las siguientes páginas encontrarás algunas preguntas que te permitirán reflexionar y pensar en quién eres, cómo es tu personalidad y esto te ayudará a distinguir tus gustos y tu manera de pensar.

¡Es tu TURNO!

Vamos a iniciar con algunas preguntas a cerca de tí.

Respóndelas como más te guste, puedes hacerlo en tu cuaderno, puedes responder sobre esta cartilla, puedes comunicarlás con alguien cercano a ti, ¡como sea! Lo importante es que te sientas con mucha comodidad y disposición.

Tómate unos minutos de tu día para pensar en tí.

¿QUIÉN ERES?



¿QUIÉN SOY?

Me conozco ¡Hola! Soy...

¡Hola! Soy _____

Tengo _____ años

El día que cumpla años es _____

Mi color favorito es _____

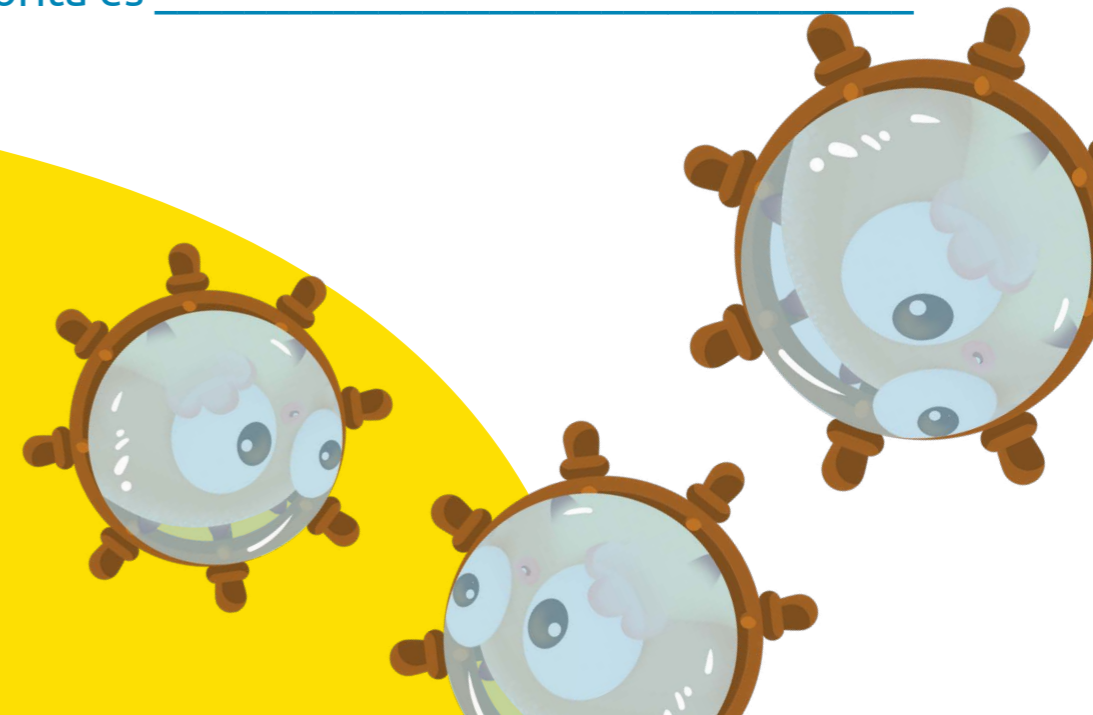
Mi comida favorita es _____

En mis tiempos libres disfruto _____

Mi película favorita es _____

Mi animal favorito es _____

Mi materia favorita es _____



RESPONDE
SÍ O NO



¿QUIÉN SOY?
Me conozco
¡Hola! Soy...

Responde sí o no a cada pregunta.

Puedes socializar las respuestas o escribirlas en la cartilla.

¿Disfrutas estar solo o sola? _____

¿Prefieres estar en compañía? _____

¿Te consideras paciente? _____

¿Eres capaz de reconocer que has hecho mal? _____

¿Sueles disculparte cuando cometes un error? _____

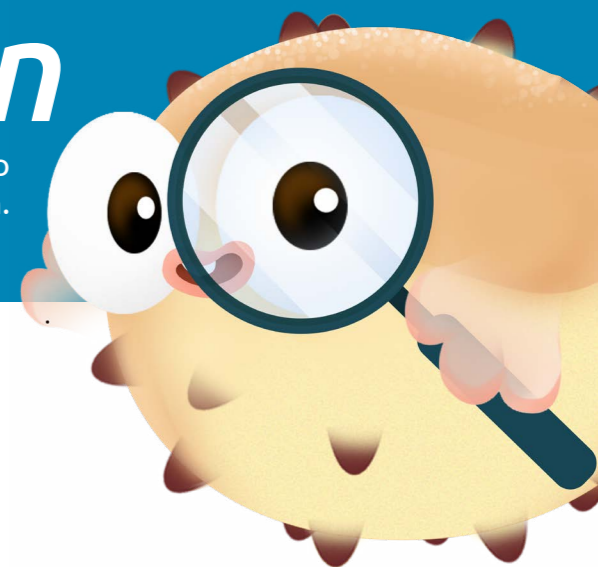
¿Te gusta ayudar a los demás? _____

¿Te consideras sensible? _____



Preguntas de exploración

Puedes responder las preguntas en la hojita de acompañamiento de esta cartilla o también puedes hablar al respecto con alguien.



Siéntete en toda la libertad de responder estas preguntas de manera abierta, puedes contar anécdotas, chistes, pensamientos o lo que sea que se te venga a la mente con relación a la pregunta.

¿Qué te hace feliz?

¿Qué te hace enojar?

¿Disfrutas estar solo o sola? O, prefieres pasar tu tiempo en compañía de alguien.

¿Te consideras una persona paciente o impaciente?

¿Te gusta ayudar a los demás?

Cuando te sientes triste, ¿a quién acudes? O prefieres sentirte mejor por tu cuenta.

¿Qué disfrutas más, ¿un ambiente silencioso o un ambiente con bastante interacción y ruido?

Si tuvieras que describirte en una palabra, ¿cuál sería?

Estas preguntas serán muy útiles para empezar a explorar tu personalidad y, te ayudará a comprender que hay muchos tipos de respuestas para este tipo de preguntas o situaciones que se asocian con distintos tipos de carismas.

5

ME IDENTIFICO



¿Qué equipo eres?

¿QUÉ ES la personalidad?

Ahora que iniciaremos a **acutocomprendernos** como personas, tendremos en cuenta que cada uno de nosotros **tenemos una personalidad distinta**, ya que todos tenemos distintos rasgos y cualidades que configuran nuestra forma de ser y la diferencian de los demás.

Esto, nos ayuda a distinguir varios tipos de personalidades, aceptarlas y convivir adecuadamente aceptando al otro.

5

¿Te divertiste explorando tu personalidad?

Todos los días aprendemos algo nuevo y, me encantaría que a partir de hoy destinaras unos minutos de tu día a preguntarte, sí, a ti mismo:

¿cómo estás? ¿cómo te sientes ante alguna situación por la que estés pasando?

Y, qué disfrutas *transmitir* a tus amigos o personas cercanas.

Ahora, ya que respondiste algunas preguntas reveladoras, vamos a *formar parte de un equipo juntos* que nos permita identificarnos y *compartir tipos de personalidades*.



A continuación, partiendo de las preguntas introspectivas que respondiste en la anterior actividad, hay varias características que seguramente notaste y es el momento de comenzar a identificarlas; *para eso está la siguiente actividad*.



¿QUÉ equipo ERES?



1 Equipo EQUIPO KOALA

Me encanta la soledad

¿Con qué características hago parte del equipo Koala?

Los koalas son animales naturalmente solitarios y aprecian la tranquilidad. Siempre elegirán acercarse y abrazarse a un árbol en lugar de a otro koala.

Características principales:

1. Solitarios.
2. Tímidos.
3. Introversos.
4. Tranquilos.
5. Callados.
6. Reservados.

¿Te sientes identificado o identificada con los Koalas?

¡Entonces perteneces a este grupo!

Sí quieres pertenecer a este grupo escribe tu nombre en el espacio en blanco.

SOY _____
y pertenezco al equipo *Koala*

2 Equipo EQUIPO DELFÍN

Me encanta hablar

¿Con qué características hago parte del equipo Delfín?

En general, los delfines se han considerado como animalitos que son capaces de mostrar empatía hacia sus compañeros, por ejemplo, ayudándoles a respirar cuando no pueden hacerlo por sí mismo o incluso muestran tristeza ante el fallecimiento de algún miembro de la manada

Características principales:

1. Curiosos.
2. Interactivos.
3. Extrovertidos.
4. Comunicativos.
5. Divertidos.
6. Risueños.

¿Te sientes identificado o identificada con los Delfines?

¡Entonces perteneces a este grupo!

Sí quieres pertenecer a este grupo escribe tu nombre en el espacio en blanco.

SOY _____
y pertenezco al equipo *Delfín*

¡DIBUJA TU PERSONAJE!

Momento creativo

Ahora que escogiste pertenecer a un grupo y te sentiste identificado o identificada con este personaje, ¡es hora de dibujarlo!

Deja volar tu imaginación y haz una propuesta de personaje con base al que escogiste.



¡Dale un toque personal a tu personaje!

¡HORA DE DIBUJAR!

8 EMOCIONES Básicas



Aprendamos a cerca de las 8 EMOCIONES BÁSICAS Exploremos

¡Aprendamos!

En este momento comprenderemos muchas de las emociones que experimentamos, cada vez estamos más cercanos a nuestro *autoconocimiento*.

¿Has sentido alguna de estas emociones?

Existen 8 emociones básicas:

1. Alegría.
2. Confianza.
3. Miedo.
4. Sorpresa.
5. Tristeza.
6. Aversión.
7. Ira o rabia.
8. Anticipación.

ME DOY CUENTA DE CÓMO ME SIENTO

*

Me encanta saber de ti y conocerte. Espero que también te sientas suuuuuuúper atrapado(a) descubriendo los tipos de personalidades que hay y que tienes una muy especial.

Después de esto, vamos a conocer un poco a cerca de todas las emociones que existen y que en algún momento de nuestras vidas hemos evidenciado..

6

¿LO
SABÍAS?

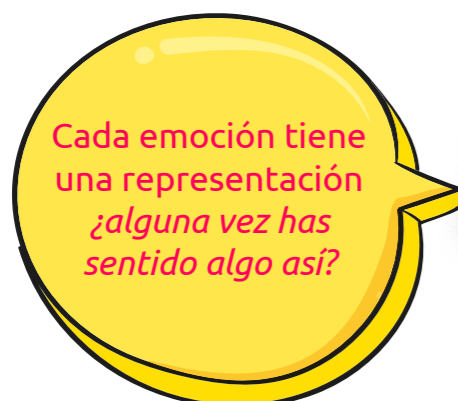




¿Qué sucede en cada emoción? Identifica las emociones



Globito te explica



¿Qué característica tiene cada emoción?

Conócelas e identifíca cuando sientas alguna.

- **Alegría:** Se define como un estado de satisfacción, felicidad y de bienestar, tanto con uno mismo como con las circunstancias en las que se vive.
- **Confianza:** Es la seguridad que una persona tiene en distintos aspectos de su vida, puede ser propia, con alguien más o con una situación.
- **Miedo:** Incertidumbre y angustia provocada por la presencia de un peligro real o imaginario.
- **Sorpresa:** Es la reacción ante lo inesperado, puede ser positivo o negativo.
- **Tristeza:** Es un estado de intranquilidad, angustia y dolor anímico que es producido por una situación que atenta contra la felicidad.
- **Aversión:** Es una emoción en la que se expresa la voluntad de rechazo o evitación frente a algo o alguien.
- **Ira o rabia:** Es la respuesta a una ofensa, o una situación que atente contra la tranquilidad de la persona.
- **Anticipación:** Es la sensación que genera expectativa ante un hecho o circunstancia futura.

¿Cómo se ven las 8 EMOCIONES BÁSICAS? Diferéncialas

Cada una de ellas está en la esencia del ser humano y corresponde a la emoción en su estado puro. *Veamos cuáles son:*

Alegría



Confianza



Miedo



Sorpresa



Tristeza



Aversión



Ira o rabia



Anticipación



7 EL CÍRCULO de las emociones

¡Ponámoslo a prueba!

Ahora que nombramos las 8 emociones principales realizaremos una actividad. Aquí te ayudaré a tener más claridad acerca de estas emociones que, a veces pueden parecer misteriosas y abrumadoras.

Por medio de colores vamos a hacer un ejercicio de asociación, el cual nos ayudará a identificar las emociones con los colores.

¿De qué color son LAS EMOCIONES?

- La alegría se ve de color **AMARILLO**.
- La confianza se ve de color **VERDE MANZANA**.
- El miedo se ve de color **VERDE**.
- La sorpresa se ve de color **AZUL CIELO**.
- La tristeza se ve de color **AZUL ÍNDIGO**.
- La aversión se ve de color **MORADO**.
- La ira o rabia se ve de color **ROJO**.
- La anticipación se ve de color **NARANJA**.

La gráfica de ayuda a NUESTRAS EMOCIONES

Es súper interesante descubrir cosas nuevas ahora que ya sabemos que significa cada emoción, voy a enseñarte una herramienta de reconocimiento hacia una emoción.

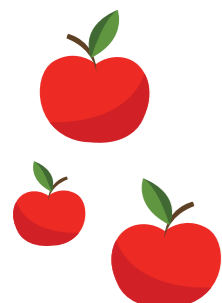


En la próxima página te enseñó cómo usar esta gráfica.

¿CÓMO UTILIZAR

La gráfica de ayuda a

NUESTRAS EMOCIONES



Esta gráfica te será muy útil para leer cada emoción, están organizados de manera circular y tendrán una estrategia para entender un poco más los tipos de emociones que puedes presenciar.

Tienes que estar muy atento, porque en frente de cualquier emoción, habrá otra.

Lo interesante de esta actividad es que es *individual*, es decir, la idea es que **acudas** a esta gráfica cuando presencias una emoción y no sepas como llevarla.

Es muy importante, porque si en algún momento no entiendes por qué sientes algún tipo de emoción, esta gráfica puede ayudar a comprender cómo puede verse reflejada en tí y qué emociones contrarias existen para finalmente tomar una decisión, **esto te ayudará a sentirte mejor y aprender a conocerte.**

En esta gráfica aparecerá una silueta de globito con una de las 8 emociones básicas que aprendimos anteriormente.

En frente de cada emoción hay otra respectivamente, esta es la emoción contraria o consecuente de la misma.

Por ejemplo:

En esta imagen se ve la primera emoción, que es la alegría. Y justo en frente de ella está la tristeza, es decir, **la tristeza es la emoción contraria o adversa a la alegría.**

¿Cómo se puede ver reflejada una emoción?

Atrás de cada emoción aparecerá una posible representación de la misma.

Es decir, como puede verse expresada en tu cuerpo.



POR EJEMPLO



Si siento tristeza, recuerdo el color de relación con la emoción y me ubico en la gráfica.

En este caso, el color que representa a la tristeza es el **azul índigo**.

Después, observo la emoción que está en frente y me pregunto:

Pregunta 1:

¿La emoción que está en frente de donde me estoy sintiendo es positiva o negativa?

Pregunta 2:

¿Me gusta sentir la emoción que estoy experimentando?

Pregunta 3:

¿Estoy dispuesto o dispuesta a hacer algo por cambiar la emoción que estoy sintiendo?

Pregunta 4:

¿Por qué me siento de esta manera?

Pregunta 5:

¿Cuál es la emoción inversa de la emoción que estoy sintiendo en estos momentos?

Pregunta 6:

¿Crees que si cambias tu actual emoción por la contraria, estarías mejor? Si es así, ¿Cómo crees que debes actuar para llegar a dicha emoción?

¿Comprendiste el ejercicio?

En la próxima página verás un ejemplo, y después lo aplicarás tu mismo!



¿Cómo respondo? 🍎

¿Recuerdas nuestros ejercicios de AUTORECONOCIMIENTO?

¡Ponlos nuevamente a prueba!

Para eso, mira este ejemplo de como puedes responder las preguntas que viste en la página anterior.



Pregunta 1:

La tristeza es una emoción negativa, porque me hace sentir melancólico o melancólica.

Pregunta 2:

No me gusta, afecta mi estado de ánimo.

Pregunta 3:

Sí, estoy dispuesto o dispuesta a cambiar este sentimiento porque comprendo e identifico que no me hace bien.

Pregunta 4:

Hoy me siento de esta manera porque perdí mi juguete favorito.

Pregunta 5:

La emoción contraria de la tristeza es la alegría.

Pregunta 6:

Sí, estaría mejor, ya que la alegría es una emoción positiva. Me hace sentir feliz.

Para mejorar mi ánimo y estar alegre, haré lo que disfruto hacer como hablar con mis amigos, ver películas o buscar un juguete nuevo.

¡ES TU TURNO!

Recuerda las anteriores respuestas y con base a ellas realiza tu propia actividad.

Empecemos con una situación imaginaria.

Situación No. 1

Globito estaba nadando en el fondo del mar y se encontró a su amiga la tortuga.

La tortuga le habló a Globito sobre un nuevo amigo que había conocido hace poco, era un Cangrejo.

Globito no solía hacer amigo fácilmente por lo que inmediatamente le produjo AVERSIÓN dicho cangrejo.

Según la emoción de Globito, responde qué harías tú en su posición.

Me pongo en el lugar del otro.

En la gráfica, ubica la emoción de globito y responde las preguntas de la siguiente página.

Puedes rayar ésta página si quieres



🍎 ¿Qué harías tú? 🍎

Recuerdas nuestros ejercicios de **AUTORECONOCIMIENTO** y utiliza el círculo de las emociones

¡Ponlos nuevamente a prueba!



¿Cómo debo actuar?

Esta actividad puedes responderla directamente en esta cartilla.

Pregunta 1:

¿La emoción que está en frente la emoción que Globito está sintiendo es positiva o negativa?

Pregunta 2:

¿Crees que a Globito le gusta sentir la emoción que está experimentando?

Pregunta 3:

¿Crees que Globito está dispuesto a hacer algo por cambiar la emoción que está?

Pregunta 4:

¿Por qué Globito se está sintiendo de esa manera? *Comprende.*

Pregunta 5:

¿Cuál es la emoción inversa de la emoción que Globito está presenciando?

Pregunta 6:

¿Crees que si Globito cambia su actual emoción por la contraria, estaría mejor? Si es así, ¿Cómo crees que debe actuar Globito para llegar a dicha emoción?

🍎 Espacio para que respondas las preguntas 🍎

Tienes toda esta página para que respondas las preguntas de la página anterior.

🍏 ¿Cómo lo aplicarías en TU VIDA? 🍏

Vamos a poner en situación un momento personal que sea frecuente en tu vida emocionalmente.

¿Cómo debo actuar?

Esta actividad puedes responderla directamente en esta cartilla.

En esta actividad vas a escribir una emoción que sientas diariamente y realizarás la respuesta de cada pregunta que hemos repasado en páginas anteriores.



¿Qué emoción escogerás para esta actividad? *Escríbela*

Pregunta 1:

¿La emoción que está en frente de donde me estoy sintiendo es positiva o negativa?

Pregunta 2:

¿Me gusta sentir la emoción que estoy experimentando?

Pregunta 3:

¿Estoy dispuesto o dispuesta a hacer algo por cambiar la emoción que estoy sintiendo?

Pregunta 4:

¿Por qué me siento de esta manera?

Pregunta 5:

¿Cuál es la emoción inversa de la emoción que estoy sintiendo en estos momentos?

Pregunta 6:

¿Crees que si cambias tu actual emoción por la contraria, estarías mejor? Si es así, ¿Cómo crees que debes actuar para llegar a dicha emoción?

🍏 Identifica tu emoción escogida en la gráfica 🍏

Puedes rayar ésta página si quieres



Utiliza la hoja de acompañamiento para responder las preguntas de la página anterior.

8 ¿CÓMO TE SIENTES?



¿Cómo te sientes?

Quiero que todos los días te preguntes eso. Algo muy importante en nosotros los seres humanos es nuestra salud mental y emocional.

Cuando nos sentimos mal, nuestro cuerpo cambia, se refleja en nuestros actos. Por eso, mediante esta cartilla quiero que por medio de ejercicios tan simples como estos, aprendas a llevar muchas veces esos sentimientos que quizás te agobian, te confunden o por qué no, te llenan de alegría y emoción.

¡Acompáñate siempre! porque una vez que te conoces y te aprendes a aceptar tus cambios de ánimo, tus maneras de expresar tus emociones y tu personalidad, te conviertes en un ser humano capaz, seguro y fuerte que puede entenderse a sí mismo, a los demás y a su entorno.

¿Cómo te sientes después de este taller?



Puedes rayar ésta página si quieres

Y, puedes escoger varias opciones

Sorprendido(a)



Alegre



Averso(a)



en confianza



¿Cómo te sientes después de este taller?



Ahora, quiero que me transmitas tus ideas en palabras.

Recordemos lo que aprendimos hoy:

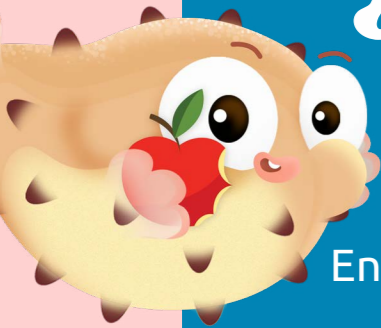
En las actividades que realizamos en este taller, aprendimos por medio de la gráfica de las emociones a cómo actuar ante una situación emocional, también a comprender los espacios emocionales del otro, como en la historia de Globito y su amigo Cangrejo; y por último, cómo por medio de esta gráfica, manejar una experiencia diaria como en la actividad final.

Cuéntame, ¿qué aprendiste en este taller?

¿Qué enseñanza estás adquiriendo para tu vida y tus emociones por medio de este taller?

Utiliza todo el espacio *rosa* para escribir tu reflexión final.






¿Cómo te sientes después de este taller?

En este espacio puedes seguir escribiendo tus pensamientos y emociones. También puedes dibujar, rayar, hacer lo que te haga sentir mejor para expresar tus ideas.





Globito a demás de ser tu guía en este taller, también es nuestro compañero de esparcimiento diario.

¿Recuerdas al inicio de esta cartilla cuando Globito expresaba su miedo a las rocas randes? Esto es muy común ante situaciones que nos agobian y, así como le sucedió a Globito, es algo incontrolable.

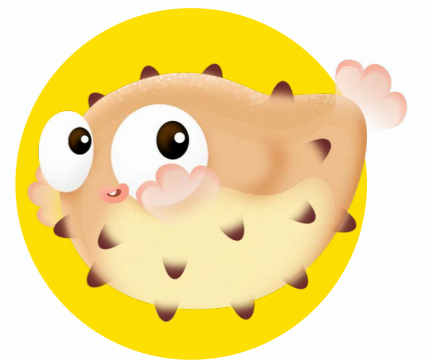
Gracias a esta enseñanza, Globito te enseñará a llevar una situación en la que no sabes como manejarla, bien sea porque te encuentras bajo presión o en un momento de angustia profunda.

Sí en algún momento te sientes con alguna emoción *difícil de controlar*, acude a globito; y él te ayudará a relajarte.

RESPIRANDO CON GLOBITO

¿Estás en una situación y no sabes como manejarla?
Relájate con Globito

Globito te enseña a llevar adecuadamente una situación emocionalmente complicada.



Imita a Globito

Respira con él, y siéntete mejor

Inhala

Exhala



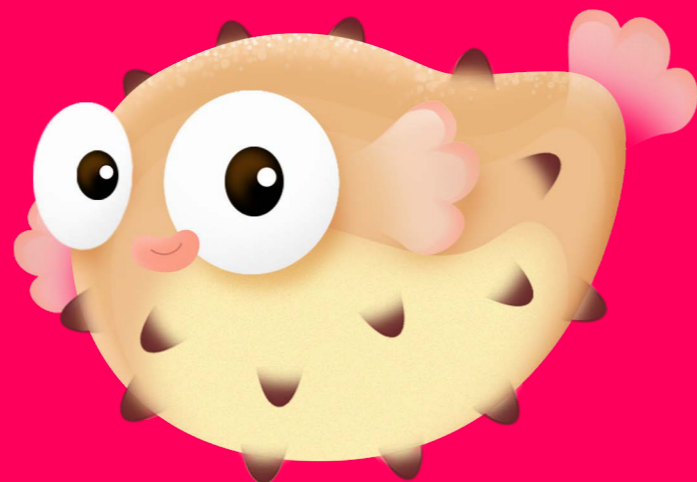


Instructivo: Relájate con Globito



Paso 1:
Inhala

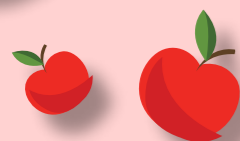
Paso 2:
Exhala



Inhala profundamente por tus fosas nasales durante 10 segundos.

Mentalízate en que este ejercicio de respiración será la preparación para que tu cuerpo pueda entrar en una máxima concentración.

Exhala controladamente, mentalizándote que tu cuerpo por medio de esta liberación de aire, está expulsando toda tu carga emocional negativa para que al realizar nuevamente la inhalación inicial, se recargue de nuevas ideas, pensamientos y emociones positivas.



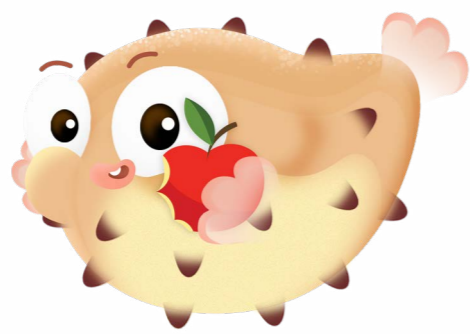
Repite este ejercicio 5 veces más, ¡y listo! podrás observar como tu mente estará más *tranquila* en segundos.

¡Puedes hacerlo cuando quieras!



¿Cómo te sientes después de este ejercicio?

En este espacio rosa puedes escribir lo que sentiste después de este momento de respiración.



Realizado por





**Cartilla
instructiva
para el docente**



**EL
TALLER
DE GLOBITO**

Diseñado, realizado, diagramado e ilustrado por

