

## VII JORNADAS DE PRIMERA INFANCIA y EDUCACIÓN INICIAL

5to. ENCUENTRO INTERNACIONAL

La Atención y Educación de la Primera Infancia en clave de derechos.

**Facultad de Psicología de la UdelaR.**

**Montevideo - Uruguay.**

**6, 7 y 8 de Setiembre de 2018**

Propuesta de Taller

**Nombre:** Yoga y Educación Emocional

**Coordinadores:** Emiliano Fernández Mastroianni

**Objetivos:**

- Integrar la expresión de emociones con la práctica de Yoga.
- Promover recursos para la auto-regulación emocional.
- Compartir el desarrollo de la propuesta en la experiencia particular del Jardín Rural N 237.

Resumen de la propuesta:

En el marco del Proyecto de Extensión, “Yoga infantil y Educación Emocional: Experiencia de Extensión en un Jardín de infantes de zona rural”; se fomenta el reconocimiento de nuestras emociones y diversas técnicas para su regulación.

Organiza:

Apoya:

Mediante la integración de ejercicios de yoga junto a ejercicios de relajación, se logra una relación de: lo que siento soy capaz de llevarlo a mi cuerpo, percibirlo, conocerlo y expresarlo. Esta actividad es pensada para trabajar con niños y niñas entre 3 y 6 años; no obstante los beneficios son generados a toda edad. Enriquecer nuestro lenguaje emocional y fomentar el reconocimiento de las emociones propias, genera mayor comprensión de los demás (empatía) y contribuye en nuestro desarrollo integral.

La idea del presente taller es vivenciar la práctica de yoga desde lo lúdico e integrarla con ejercicios de caracterización de emociones. Cada postura de yoga tiene sus características, por ejemplo: posturas de fuerza, posturas cerradas, posturas abiertas. Al experimentarlas y vivenciarlas, se puede reflexionar en conjunto sobre dichas características y encontrar el punto común con nuestras emociones básicas (Alegría, Enojo, Tristeza, Miedo, Calma/ Tranquilidad). De este modo, ponemos en palabras nuestras emociones y las caracterizamos, encontrando en la práctica de yoga, una herramienta adecuada tanto para el reconocimiento de nuestras emociones como para su regulación.

Igualmente, la práctica de yoga es un logro entre la adecuada posición física, el adecuado estado mental (concentración o relajación) y la adecuada respiración oxigenación; técnicas de relajación que se pueden incorporar para nuestro diario vivir.

El aprendizaje será de modo individual y de modo grupal, en el hacer juntos co-creamos y compartimos. Actividad ideal para que puedan participar educadores/as, maestros/as, profesionales; la finalidad última del taller no solo se trata de compartir el trabajo que se viene realizando con buenos resultados en un jardín rural del país, sino también fomentar que se expanda esta modalidad de abordaje que fomenta la educación emocional.

Cupo max.: 30

Solicita medio audiovisuales: **Si** ...x..... No.....

Organiza:



UNIVERSIDAD  
DE LA REPÚBLICA  
URUGUAY

Apoya:

