

Continue



Actividades para iniciar bien el día

Las actividades para empezar bien el día pueden ser uno de tus mayores aliados a la hora de aprovechar al máximo la jornada. Según las últimas investigaciones, comenzar la mañana con buen pie puede hacer que estés más relajado y concentrado, y que le saques el máximo partido a las horas. Casi todas las personas que han alcanzado el éxito en algún ámbito siguen alguna clase de rutina matinal. Estas actividades están diseñadas para ayudarte a comenzar su día con el estado de ánimo adecuado, dependiendo de cuál sea el correcto para ellos. Por eso, hay un número prácticamente ilimitado de acciones que puedes llevar a cabo al despertar, y que traerán cambios positivos a tu vida. En este artículo encontrarás una lista de algunas de las más efectivas y sencillas de implementar, para que puedas empezar a notar mejoras en tu día a día sin tener que hacer un esfuerzo demasiado grande. ¿Por qué es importante tener una rutina matinal? La mañana es el momento en el que la mayoría de la gente es más productiva. El problema es que solemos utilizarla en tareas que no van a marcar ninguna diferencia, por lo que nuestra energía se desvanece rápidamente sin haberla empleado para nada útil o interesante. Por ello, realizar alguna actividad matinal diseñada para aprovechar las primeras horas del día te ayudará a cumplir mejor con tus objetivos, a la vez que te permitirá conservar mejor tus niveles de energía y motivación a lo largo de la mañana. Por otro lado, las actividades matinales también te ayudarán a desarrollar disciplina, una característica fundamental para conseguir todo tipo de objetivos. En este sentido, una rutina que realices nada más despertar puede servirte como entrenamiento para cuando tengas que enfrentarte a retos más complicados.
Actividades para niños
Acentuar lo positivo
Objetivo: Mejorar el concepto sobre uno mismo a través del intercambio de impresiones con los compañeros.
Tiempo necesario: 20 minutos, aproximadamente.
Tamaño del grupo: el grupo no debe exceder las 25 personas.
Lugar: salón o aula amplia que permita la interacción entre compañeros.
Materiales necesarios: folios y bolígrafos.
Pasos a seguir: El dinamizador comenzará explicando lo común sobre el carácter negativo del auto-elogio. Posteriormente, les pedirá que se sienten por parejas. Cada uno, deberá decirle a su compañero: Dos partes de su cuerpo que le gustan. Dos cualidades que le gustan sobre ti mismo. Una capacidad o pericia propia. Se pasa a un rato de reflexión con todo el grupo en el que se analice cómo han transcurrido el intercambio, si se han sentido cómodos hablando sobre uno mismo de manera positiva, etc. Otros: No se admitirán los comentarios negativos.
Saludos
Producir un saludo creativo, distinto a lo común. Perder el sentido de la vergüenza. Pasar un rato distendido. Fomentar las relaciones entre compañeros.
Tiempo necesario: 40 minutos aproximadamente.
Tamaño del grupo: mediano, entre 15 y 20 personas.
Lugar: sala o aula amplia, sin muebles de por medio. También, puede realizarse al aire libre.
Materiales necesarios: ninguno en especial.
Pasos a seguir: Estando todos de pie y formando un círculo, el dinamizador les explica que van a saludarse los unos a otros. Al principio pueden hacerse ejemplos de saludos, como los hippies, como los boy-scout, etc. A continuación, se dejan unos minutos para que puedan saludarse los unos a los otros como les apetezca, siendo creativos y sin temor a ser juzgados por los demás. A continuación, y pasado el tiempo establecido o cuando el facilitador de por finalizada la actividad, Variante: que salgan los participantes, uno a uno, a saludar a sus compañeros y el resto le imiten.
Confianza
Objetivo: aumentar la confianza entre los miembros del grupo.
Tiempo necesario: entre 15 y 30 minutos.
Tamaño del grupo: se formarán parejas.
Lugar: espacio amplio en el que los participantes puedan trabajar por parejas.
Materiales necesarios: ninguno.
Pasos a seguir: Los miembros del grupo se dividen por parejas. El facilitador promoverá que éstas no estén formadas por personas de una constitución física semejante, sino que entre los miembros de la pareja haya grandes diferencias. Las parejas se ponen de pie enfrentadas la una a la otra. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí. Cuando las parejas se encuentren en la posición requerida, el facilitador dará la señal y éstos deben dejarse caer hacia atrás, procurando mantener el cuerpo recto. Llegarán a un punto de equilibrio y, en ese momento, pueden probar a realizar movimientos de manera conjunta y que ninguno de los dos pierda el equilibrio. Estos movimientos pueden ser: agacharse, que uno de ellos flexione las rodillas, etc.
Evaluación: tiempo de reflexión grupal en el que las parejas expresen cómo se han sentido.
Variación: esta dinámica puede hacerse en grupo grande, formando un círculo y cogiéndose de las manos entre ellos. Se asignará los números 1 y 2 de manera saltada y el facilitador irá indicando la orden para que se vayan echando hacia delante o hacia atrás cada uno de ellos. Puede servirte:
FamiliogramLa cebolla
Esta dinámica se realiza para crear un buen ambiente de trabajo y que el grupo se conozca un poco más.
Objetivo: fomentar la conexión del grupo, la confianza y crear un buen clima de trabajo.
Cuándo usarla: cuando aún no se ha hecho ninguna actividad grupal y es necesario fomentar la conexión del grupo.
Procedimiento: Se elegirá a una persona voluntaria de entre el grupo que sea el/la granjero/a, mientras que el resto del grupo será la cebolla. Los participantes que forman la cebolla deben disponerse todos juntos de forma concéntrica, como formando las capas de una cebolla y el/la granjero/a debe intentar separarlos para “ir pelando la cebolla”. Cada vez que un integrante de la cebolla sea separado del grupo se convierte en granjero/a y debe ayudar a pelar la cebolla. Cuando se termine la dinámica debe darse un tiempo para que el grupo exprese qué le ha parecido la actividad y qué ha sentido mientras la realizaba. Si el grupo es muy grande pueden formarse varias cebollas. La duración total de esta actividad es de aproximadamente 15 minutos.
Recomendaciones: debe aclararse antes de empezar la actividad que no se puede ser violento, obviamente debe emplearse la fuerza física para separar a los compañeros, pero siempre intentando no hacer daño. Es recomendable quitar todos los objetos con los que se puedan lastimar (como mesas y sillas), que los participantes se quiten los zapatos para no pisarse y hacerse daño y, si es posible, realizar la actividad sobre una colchoneta.
Los sonidos de los animales
Esta dinámica es ideal para los primeros momentos de un grupo, pues servirá para que los miembros se conozcan y compartir una risas juntos. El dinamizador lo introducirá como una dinámica de presentación y el objetivo es que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. Comenzará el dinamizador diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por ejemplo: me llamo Sara y “muuuu”. A continuación, la siguiente persona se presentará y añadirá el sonido de animal que le guste y tendrá que repetir el de su anterior compañero. De esta manera, la lista de nombres y ruidos será cada vez mayor. Si una persona se equivoca, todo el grupo deberá empezar desde el principio.
Evaluación: pasados unos minutos, preguntar a alguien cómo se llaman sus compañeros, una vez que hayan tomado otro asiento o bien, se encuentren realizando otra tarea con el objetivo de comprobar si se han aprendido los nombres de sus compañeros.
Actividades para adultos
Si ya te has convencido de la importancia de tener una buena rutina matinal, te estars preguntando: ¿cuáles son las actividades más efectivas que puedo hacer como adulto? A continuación te proponemos algunas de las más eficientes:
Planificar el día
La mayoría de nosotros seguimos una rutina que ni siquiera hemos elegido. Además de ir al trabajo o a estudiar (algo inevitable en la mayoría de los casos), el resto de actividades que llevamos a cabo en un día “van surgiendo”, sin ningún tipo de reflexión consciente por nuestra parte. Esto provoca que nos sea mucho más complicado trabajar en nuestros objetivos, vivir situaciones memorables o disfrutar de verdad de nuestro día a día. Por lo tanto, una de las acciones matinales que más beneficios te pueden aportar es sentarte cinco minutos a planificar lo que vas a hacer hasta que te acuestes. Por supuesto, no es necesario que apuntes hasta el más mínimo detalle. Por el contrario, será mucho más efectivo que escribas cuáles son las actividades que quieres completar, aquellas que van a traerte el máximo beneficio y que van a permitir que sientas orgullo al reflexionar sobre lo que has hecho ese día. Un apunte: es mucho más eficaz si anotas lo que quieres conseguir, en lugar de tan solo pensarlo. De esta manera la lista de actividades estará plasmada en algún sitio, al que podrás mirar una vez que el caos del día a día te atrape. Meditar
La meditación se ha puesto muy de moda en los últimos tiempos. Algo que antes parecía una actividad solo para hippies o profesores de yoga, ahora ha entrado en la vida de una gran cantidad de personas de todo tipo; y cuando compruebes los beneficios de esta actividad, entenderás por qué. Puede servirte:
Cómo tomar decisiones personalesMeditar te ayudará a tomarte el día con más calma. Lejos de verte atrapado en los problemas que normalmente te preocupan y dejarte arrastrar por estos, notarás cómo tu mente está más despejada y es capaz de encontrar soluciones. Aunque la meditación es efectiva en cualquier momento, hacerlo nada más levantarte te ayudará aún más. Por otra parte, comenzar a meditando cada día te ayudará a sentirte más tranquilo y relajado.
Respiraciones
Tratando de no distraerte. Para hacerlo más divertido puedes apuntar a cuántas llegas antes de que tu mente se fije en cualquier otra cosa, y tratar de superar tu récord al día siguiente.
Hacer la cama
A veces las acciones más pequeñas pueden tener un impacto muy grande en nuestras vidas. Es el caso de comenzar tu mañana haciendo enfrente a la siguiente actividad del día con más ánimo. Esto se conoce como “efecto de la bola de nieve”: una pequeña tarea cumplida te llevará a la siguiente, en un ciclo positivo por el cual antes de acostarte te darás cuenta de todo lo bueno que has hecho durante ese día. La sabiduría popular nos dice que el desayuno es la comida más importante del día. Sin embargo, debido a la poca energía que tenemos por las mañanas y a las prisas que solemos hacer, la mayoría de nosotros tomamos alimentos ultraprocesados que no ayudan a nuestro cuerpo. Sin embargo, el impacto de una comida saludable a primera hora de la mañana se dejará notar a lo largo de todo el día. Descubre qué te sienta bien al levantarte y dedícale unos minutos a la cocina: verás cómo el resto de tareas de tu jornada son más fáciles de cumplir. Algunas ideas de desayuno saludable son las siguientes: una ensalada de frutas, huevos revueltos con tocino, una tortilla de verduras, un yogur con frutas rojas, o un smoothie casero. Todas estas comidas pueden ayudarte a comenzar el día con buen pie. Darse una ducha de agua fría
La mayoría de las personas nos encontramos sin energía nada más despertarnos. Aunque hay muchas maneras de activar nuestro cuerpo por la mañana, una de las más efectivas es darnos una ducha de agua fría. Las últimas investigaciones nos han mostrado que ducharse con una temperatura baja provoca todo tipo de beneficios en nuestra salud. Por ejemplo, aumenta la producción de testosterona, una hormona fundamental tanto en hombres como en mujeres para regular el estado de ánimo. Por otra parte, notar el agua fría cayendo contra tu cuerpo te activará de manera prácticamente instantánea, lo que hará que puedas enfrentearte al resto de tareas de tu día con un ánimo mucho mejor. Leer algo inspirador o útil
Cuando estamos desayunando, muchos de nosotros enchufamos el televisor o revisamos nuestras redes sociales en el móvil. Esto, que se ha convertido en un hábito para la mayoría de las personas en las sociedades desarrolladas, tiene un impacto bastante negativo en nuestra mente. Al hacerlo, estás comenzando la mañana preocupándote de cosas que no puedes controlar y dejándote llevar por las trivialidades del día a día. De esta manera, luego te será más complicado concentrarte en tus objetivos y tu estado de ánimo será bastante peor. Uno de los cambios más positivos que puedes hacer es decidir leer algo que te motive o que te haga aprender en vez de mirar una pantalla. La lectura es uno de los mejores hábitos que se pueden desarrollar en general, pero si además lo haces como primera actividad de la mañana, notarás que tus días son mucho mejores. Leer algo inspirador nada más despertarte te pondrá en un estado de ánimo positivo para el resto del día. Esto te ayudará a enfrentarte a tus problemas con mejor humor, por lo que es más probable que soluciones todo lo que te ocurra. Puede servirte:
Atención focalizadaHacer ejercicio
Además de las duchas de agua fría, una de las mejores maneras de activar el cuerpo nada más levantarte es el ejercicio físico. Muchas personas creen que para entrenar necesitan ir a un gimnasio a levantar peso o salir a correr, pero lo cierto es que existen muchas opciones para despertar a tu organismo más allá de estas. Por ejemplo, algo tan simple como salir a dar un paseo por un parque, o realizar una rutina de ejercicio de diez minutos provocará un efecto positivo que se extenderá a lo largo de tu jornada. En ocasiones, incluso hacer unas cuantas flexiones será suficiente para que la sangre empiece a fluir por tus músculos y tu cerebro. Hoy en día es muy sencillo encontrar rutinas de ejercicio preprogramadas que puedes seguir en unos pocos minutos. Para conseguir ideas, puedes buscar entrenamientos en YouTube o descargar alguna aplicación para hacer ejercicio en casa. Tomar un vaso de agua con limón
Una de las últimas modas en el mundo de la salud y el fitness son las dietas detox. Son formas de alimentación que supuestamente sirven para limpiar al organismo de toxinas, lo que mejoraría nuestra salud, nuestros niveles de energía y nuestro bienestar en general. Aunque la mayoría de estas son muy complicadas y tienen efectos dudosos, hay una acción que te puede reportar todos los beneficios de este tipo de dietas: tomar un vaso de agua con limón antes del desayuno. Tan solo tienes que llenar un vaso de agua, echarle unas gotas de limón natural y tomarlo de diez a quince minutos antes de desayunar. Los expertos confirman que hacerlo tiene muchos beneficios: te ayuda a activarte más rápidamente, te aporta muchas vitaminas esenciales, reduce la sensación de hambre a lo largo del día y mejora tu proceso digestivo. Para ser una acción tan pequeña, los resultados pueden ser impresionantes. Cuidar de tu apariencia
Los estudios muestran que sentirnos atractivos ayuda a aumentar nuestra confianza y nuestro bienestar. Aunque poco podemos hacer para cambiar nuestra genética, sí que podemos influir enormemente en la manera en la que tanto nosotros mismos como los demás nos perciben. Para mejorar tu autoimagen puedes desarrollar una rutina matinal en la que cuides de tu apariencia. Por ejemplo, afeitarte cada mañana, arreglar tu pelo, escoger la ropa con cabeza en lugar de ponerte lo primero que encuentres... Todas estas acciones te ayudarán a sentirte con más confianza a lo largo del día. Lo bueno es que no necesitas llevar a cabo un cambio radical en tu imagen para empezar a notar los efectos positivos. Por el contrario, solo con mejorar un pequeño aspecto de tu forma de vestir o de tu estilo, notarás cómo tu autoestima aumenta instantáneamente. Escribe en un diario
El último de los hábitos que puedes incorporar a tu día a día es el de escribir durante cinco minutos en un diario nada más levantarte. La idea no es que cuentes tu vida (aunque puedes hacerlo si quieres), sino que te permitas plasmar tus pensamientos en un medio físico. Según los proponentes de una práctica conocida como 5 minutes journal, el principal beneficio de esta actividad es que te ayudará a liberar tu mente de pensamientos obsesivos. Esto ocurre porque, al haberlos escrito, tu cerebro no sentirá la necesidad de repetirlos una y otra vez. De esta manera, escribir puede convertirse en un especie de meditación para aquellos que no tienen paciencia para sentarse durante veinte minutos con los ojos cerrados. Importancia de empezar el día con un actividad inspiradora o que te ayude a despertar puede provocar un impacto muy positivo en toda tu vida. En este artículo te hemos expuesto diez rutinas muy sencillas de llevar a cabo y de implementar en tu día a día, pero que te traerán todo tipo de beneficios si las incorporas a tu mañana. Un consejo: en lugar de intentar adoptar todos estos hábitos a la vez, es mejor que escojas el que más te haya llamado la atención y empieces por incorporarlo a tu vida. Cuando ya lo hayas dominado y no te requiera ningún esfuerzo, podrás escoger el siguiente de la lista y trabajar en este. Esto te traerá los mejores resultados en poco tiempo. Temas de interés
Lista de dinámicas de trabajo en equipo
Dinámicas de trabajo en equipo
Dinámicas de autoestima
En esta ocasión compartimos algunas actividades para iniciar bien el día.
Comienza el día con energía!
Como maestra de educación primaria, he descubierto que uno de los mejores momentos del día para comenzar las actividades en el aula es al principio de la mañana. Esto ayuda a los alumnos a comenzar el día con energía y motivación, asegurando que se encuentren listos para aprender. Se realizan en un tiempo estimado de 15 a 20 minutos.
Por eso, he recopilado algunas actividades divertidas para iniciar bien el día. Estas actividades son ideales para desarrollar habilidades como la creatividad, el trabajo en equipo, la confianza y la comunicación, lectura, escritura, matemáticas etc.
Juegos para despertar al grupo
Un juego divertido para despertar al grupo es el juego de la silla. Esta actividad divertida ayuda a los estudiantes a concentrarse y conectar con su grupo. Simplemente tienen que pasar una silla alrededor del círculo al ritmo de la música. Cuando la música se detiene, todos deben sentarse lo más rápido posible. Otro juego divertido es el juego de la pregunta. Esta es una forma divertida de despertar al grupo e iniciar una conversación. Simplemente hay que elegir una pregunta para que los estudiantes la respondan y luego compartan sus opiniones.
Actividades para desarrollar la creatividad
Una forma divertida de desarrollar la creatividad es el juego de “Yo nunca”. En este juego los estudiantes se turnan para compartir algo que nunca han hecho. El resto del grupo debe adivinar si la afirmación es cierta o no.
Redacción/Escritura creativa
Otra actividad divertida para desarrollar la creatividad es el juego de los cuentos. Los estudiantes deben trabajar en equipo para crear un cuento a partir de una imagen. Esto ayudará a los estudiantes a desarrollar sus habilidades creativas y mejorar su redacción.
Dictado
Agradecemos a Kreative Teacher por crear y compartir este lindo material. Descarga dictado en PDF:
Actividades para iniciar bien el día
Dictado
Créditos y agradecimientos
Kreative Teacher
Signan sus redes sociales para más materiales!
Gracias por tu visita!
Nuestro principal objetivo es apoyar la labor docente.
Actividades para iniciar bien el día
Dictado
Existen gran cantidad de actividades para empezar bien el día, y es que eso es bastante necesario, ya que los estudios concluyen que cuando empezamos bien el día, existen más posibilidades de que el resto sea igual de bueno. Por el contrario, si comenzamos mal el día, lo más probable es que el resto de las horas no sean muy favorables, puesto que la mente recuerda las malas sensaciones y se predispone de este modo para continuar de mal humor durante toda la jornada. La clave para tener un buen día es planificar bien cada paso, especialmente las mañanas. Existen demasiadas actividades que puedes realizar para comenzar bien el día, pero a continuación te mostraremos las más eficientes. Recuerda que estas puedes aplicarlas tanto para ti mismo como para tus hijos y familia.
8 Actividades para empezar bien el día
Todas las personas exitosas empiezan el día con un desayuno muy nutritivo para ellos, pues saben perfectamente que si no comen bien, será complicado tener un buen día. Esto es clave, ya que sin un buen desayuno que aporte proteínas, será difícil que resistas las largas jornadas. Enfócate en desayunar cereales integrales acompañados de frutas. Además toma una taza o vaso de jugo natural, como naranja que aporta vitaminas muy importantes, especialmente vitamina C. Es opcional, pero tener un buen estado físico siempre ayudará a empezar bien el día. Eso sí, si tu día es muy agotador, no te esfuerces demasiado cuando realices ejercicio. Con algunos movimientos serás suficiente. Afortunadamente existen bastantes rutinas que puedes realizar y no solamente una. Te recomiendo dedicar algunos minutos al estiramiento de los músculos, ya que estos se activarán y podrán resistir fácilmente la exigencia de cada día. Puedes combinar los estiramientos con el ejercicio, sería una buena idea. Si no es posible, entonces solo realiza estiramientos básicos durante algunos minutos. Respirar profundamente durante algunos minutos
La ciencia recomienda respirar profundamente, y es que ha sido comprobado científicamente que es de gran ayuda para el corazón y la digestión. Además, cuando respiras profundamente durante las mañanas, el resto del día gozarás de una buena vitalidad. Si en algún momento estás estresado o ansioso, los expertos recomiendan también dedicar algunos minutos a respirar profundamente para que te relajés. Leer unos párrafos de un texto inspirador te puede ayudar a empezar bien el día. Recuerda que no es muy sano comenzar viendo televisión o utilizando tu celular, ya que puede influir negativamente en el resto de tu día. Lo mejor que puedes hacer es escoger un texto que te parezca atractivo y que motive para que cuando lo leas te sientas mejor. Está comprobado científicamente que si dedicas un buen tiempo a cuidar tu físico durante las primeras horas del día, la autoestima mejorará bastante y te ayudará a afrontar con un mejor ánimo el día. En ocasiones, el deseo de hacer todo de forma rápida puede provocar que dejes de dedicarle un tiempo a cosas tan importantes como el cuidado de tu apariencia. Es aconsejable que escojas bien la ropa que te colocarás cada día para que durante el día sientas confianza en sí mismo. Además, cuidarse la cara o el cabello, también será de gran ayuda al comenzar bien el día. Es, sin duda, una de las mejores forma de empezar bien el día, ya que podrás saber qué hacer y no perderás el tiempo. Comienza pensando qué harás durante la mañana, luego en la tarde y por último la noche. Es recomendable escribirlo en una hoja o diario para que lo lleves contigo todo el día y no olvides lo que debes hacer. Planificar el día es una muy buena idea si la mayoría de veces te cuestionas durante las noches que no hiciste nada productivo en el día. Primero define cuáles son tus objetivos y después escríbelo. Meditar es la mejor manera de iniciar un buen día ya que trae beneficios tanto a nivel físico como mental. La meditación trae la tranquilidad y relajación, cosas muy necesarias cuando el día es agotador. Puedes empezar a practicar yoga mediante videos de Internet o con un profesor, si quieres hacerlo de manera más efectiva.
[click to tweet tweet=»8 Actividades para empezar bien el día» quote=»8 Actividades para empezar bien el día»]
Haz clic para puntuar esta entrada!
Licenciado en Ciencias Biológicas con más de 30 años de experiencia en educación como docente en el Centro de formación ACN y creador de Blogs educativos: educapeques.com, educayaprende.com, escuelaenlanube.com, docenciaparalaformacionenempleo.es. Actualmente imparto cursos de formación profesional en la Academia de Valdepeñas

- lifeguard skills for resume
- mr coffee cleaner instructions
- mooreville christian academy
- http://vanphongphamnguyenho.com/img_data/files/81211606667.pdf
- https://mots.alaxara.cat/cmsimple/images/file/0a2fbae-939a-4c55-b328-d69250fe6650.pdf
- http://chen-lan.com/smarteditupfiles/60d8ef17-667e-43f2-9de0-28104ed38d1a.pdf
- never lie book summary
- ronigage
- https://juha.be/ files/file/f09b2a18-f504-4aab-a264-432465334059.pdf
- https://kurkgrondverzet.nl/file/08f3d5b3-dcae-4646-b117-296632e49b92.pdf
- 502 maryland instructions
- http://tipkeo.com/js/ckfinder/userfiles/files/21bc902b-96cb-4a26-bec0-48a924baaf1b.pdf
- cell structure and function answer key
- http://sgiworl.com/cache/fck_files/file/66968615050.pdf
- rosa
- fulbulova
- http://zhuoxinlaw.com/userfiles/file/20250518212252_13342521112.pdf
- http://thewebrecord.com/global/file/31303419437.pdf
- home paternity dna test
- fucoza