



EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.



Somos globitos de paz

Autor(a): Azucena Arias Ulloa
Supervisión de Educación Primaria Zona P121 15FIZ2031C
Lerma de Villada, México
16 de febrero de 2023



INTRODUCCIÓN

Como consecuencia del confinamiento por el brote de COVID-19 y a raíz de los diferentes tipos de duelo que se han experimentado en estos últimos tres años así como las creencias y costumbres de nuestra cultura mexicana en la que nos educaron para reprimir nuestras emociones y sentimientos además de que pensábamos y aún algunas personas piensan que tenemos emociones buenas y malas, la supervisión escolar de la zona P121 a través de la figura de Promotora de Convivencia Escolar Armónica, preocupada y ocupada por el bienestar de la comunidad escolar se ha dado a la tarea de elaborar materiales didácticos en los que se comparten técnicas de autoconocimiento, autorregulación y reconocimiento de emociones que permitan desarrollar las dimensiones de la educación socioemocional, una de estas técnicas es la que nombramos "**Somos globitos de paz**" cuyo Propósito es : "Desarrollar habilidades y estrategias para la expresión , regulación y la gestión de las emociones, el reconocimiento de las causas y efectos de la expresión emocional, la tolerancia a la frustración y la templanza para postergar las recompensas inmediatas" (Aprendizajes Clave para la Educación Integral, 2017, p.520) .

DESARROLLO

La técnica de la respiración: "**Somos globitos de paz**" en su primer minuto y medio describe el propósito y la vinculación con los planes y programas de educación básica en el área de desarrollo socioemocional, el resto de minutos da una explicación sencilla, clara y breve de la técnica para que quien sea pueda realizarla cuando necesite volver a la calma que nos permite enfocar la atención en el momento presente y tomar mejores decisiones validando la función de las emociones sin importar si somos hombres, mujeres, la condición racial, económica, física, entre otras, todos los seres humanos somos sujetos de Derechos Humanos que tenemos derecho a vivir en un entorno libre de cualquier tipo de violencia, en una cultura inclusiva que nos permita desarrollar y seguir fortaleciendo una Cultura de Paz desde el entendimiento, la Comunicación no violenta y el respeto hacia uno mismo, el entorno y los demás.

El Programa de Educación Socioemocional de los Aprendizajes Clave para la Educación Integral propone una educación compuesta por aprendizajes cognitivos, emocionales y éticos, generando así un modelo de educación integral. Tiempo atrás la escuela se enfocaba únicamente en la educación cognitiva y aprendizajes académicos, dejando para la casa y familia el aspecto emocional de los estudiantes, hoy en día es bien sabido la gran influencia que tienen las emociones en el comportamiento y el aprendizaje del ser humano, incluso varios autores sustentan la relevancia de las emociones en el aprendizaje como Begoña Ibarrola por mencionar un autor, quien denomina a las emociones como las guardianas del aprendizaje, es por eso que se hace éste énfasis en la educación socioemocional, ya que ésta le va a permitir al estudiante adquirir habilidades y herramientas que le facilitaran el autoconocimiento, la conciencia de uno mismo, el reconocimiento, regulación y expresión asertiva de las emociones, construyendo así relaciones armoniosas basadas en valores socioculturales que favorecen la formación de comunidades cooperativas, inclusivas, que respetan la diversidad cultural y la dignidad de las personas.

Este programa de Educación Socioemocional se compone de cinco dimensiones, de las cuales se desprenden diferentes habilidades conformadas por indicadores de logro, que guían al docente para verificar si el estudiante adquirió dichas habilidades.

De las cinco dimensiones esta técnica de respiración favorece directamente la dimensión del autoconocimiento y autorregulación sin embargo contribuye al logro de las cinco dimensiones.

Estas dimensiones algunas de las habilidades que favorece se muestran en la siguiente tabla:

<i>DIMENSIONES</i>	<i>HABILIDADES</i>
<i>Autoconocimiento</i>	- Autoestima - Conciencia de las propias emociones
<i>Autorregulación</i>	- Expresión de las emociones - Regulación de las emociones

Tabla 1. Dimensiones y habilidades. Elaboración propia.

A continuación, describiré en que consiste cada una de estas dimensiones y las habilidades correspondientes a éstas.

Autoconocimiento.

El autoconocimiento es la capacidad de conocerse a uno mismo, de identificar sus cualidades y fortalezas, así como sus limitaciones y áreas de oportunidad, esto le permite a la persona responder ante diferentes situaciones de manera asertiva.

La importancia del autoconocimiento de acuerdo con la SEP (2017) radica en que “al tener conocimiento de cómo las emociones, pensamientos y deseos influyen en su manera de interpretar y actuar en una situación, el estudiante puede tomar responsabilidad sobre su mundo interno y hacer los ajustes necesarios para actuar consciente y libremente.” (p. 539) esto es que el autoconocimiento le va a permitir al estudiante tomar las mejores decisiones y respuestas ante diferentes realidades, eligiendo la que más se adecue a sus necesidades, intereses y motivaciones.

Habilidades relacionadas con la dimensión de autoconocimiento:

- **Autoestima:** La autoestima corresponde a la identificación de las capacidades y limitaciones de uno mismo, lo que permite una adecuada valoración interna que conlleva a un empoderamiento que llena de confianza al estudiante para así poder tomar las mejores decisiones para el mismo y para los demás.

- **Conciencia de las propias emociones:** Esta habilidad se refiere a la observación y reflexión sobre las sensaciones, pensamientos e impacto que tienen las emociones en uno mismo y en las otras personas, la SEP (2017) se refiere a esta habilidad como "...la manera de experimentar lo que le sucede y percibe" (p. 541). Esto es atender lo que sucede dentro de uno mismo y tomar en cuenta el impacto en los otros.

Autorregulación.

La autorregulación se refiere a la capacidad de modular los impulsos, pensamientos, conductas y emociones que vayan surgiendo, esto con el fin de que las propias acciones generen un impacto de bienestar en uno mismo y en los demás. Es conveniente aclarar que la regulación no implica la represión de emociones, es importante que los estudiantes experimenten y sientan éstas mismas de manera consciente y a la vez puedan expresarlas de una forma asertiva.

Las habilidades de la autorregulación que favorecen las técnicas de respiración son:

- **Expresión de las emociones:** Es importante que las emociones se expresen de forma clara, considerando el probable impacto que éstas puedan llegar a tener en uno mismo y en los demás. Sobre la expresión de emociones la SEP (2017) menciona que "expresar con respeto y claridad las emociones y sentimientos, tomando en cuenta a los demás y al contexto, es fundamental para alcanzar una buena autorregulación emocional" (p.546). A lo que me gustaría resaltar que para ser esto posible hay que practicar constantemente estas técnicas de tal manera que nos faciliten su expresión de las emociones. Es bien sabido que cuando las emociones se encuentran en periodo refractario tomamos decisiones que pueden poner en riesgo nuestra propia integridad o la de los demás.
- **Regulación de las emociones:** La regulación de emociones es la adecuada gestión de la "intensidad y duración de los estados emocionales" (SEP, 2017, P.546), esto nos permite responder de la mejor forma ante diversos retos y

realidades, generando ambientes de bienestar. Cuando estamos enojados, tristes experimentamos alguna emoción aflictiva nuestro cerebro se intoxica de cortisol y nuestros periodos de atención sostenida son más cortos, al menos la atención enfocada al aprendizaje.

En la siguiente tabla se resumen las funciones de las emociones básicas de las cuales hace referencia Daniel Goleman ya que el conocimiento de estas funciones nos ayuda a reconocer que no hay emociones buenas o malas, sino que estas son necesarias y nos permiten su adecuada gestión.

<i>FUNCIONES DE LAS EMOCIONES</i>	
EMOCIÓN	FUNCIÓN
ENOJO	Nos da fuerza, aumenta el flujo sanguíneo a las manos haciendo más fácil empujar como instinto defensivo, aumenta el ritmo cardiaco y la generación de hormonas como adrenalina, nos da la energía para realizar acciones vigorosas.
MIEDO	La sangre se retira del rostro y fluye a la musculatura esquelética larga, permite la huida ya que la energía podría decirse que baja a las piernas, el cuerpo parece paralizarse, pero lo es solo por un momento ya que el cuerpo se pone en estado de alerta para evaluar una respuesta adecuada ante la situación.
ALEGRÍA	Aumenta el caudal de energía e inhibe los sentimientos negativos y aquietar los sentimientos que generan preocupación, la felicidad nos sirve de motivador y la energía que nos brinda facilita el logro de objetivos.
DESAGRADO	Esta emoción genera aversión o rechazo ante lo que puede causarnos daño como algún alimento echado a perder o veneno.
TRISTEZA	Ayuda a adaptarse a una perdida significativa como la perdida de una persona cercana o una gran decepción.

Tabla 2. Elaboración propia con información de Goleman, 2015, pág.15 y Cholí, Montañes, 2015, págs. 10

Con respecto a la Estrategia Curricular de Igualdad de Género ECIG toma como referente los tres ejes que son Derechos Humanos, Igualdad de Género y Cultura de paz ya que el autoconocimiento, reconocimiento y gestión de las emociones para el bienestar favorecen el respeto, la promoción de Derechos humanos y previenen la violencia ya que la emoción que está directamente relacionada con la violencia es el enojo, la respiración nos ayuda a regular el enojo y evita que nos hagamos daño o dañemos a los demás en las diversas formas de violencia que existen, cabe destacar que hombres, mujeres, niños, niñas sin distinción alguna tenemos derecho a vivir nuestras emociones, la diferencia es lo que hacemos con ellas , la respiración permite que cada uno de nosotros tengamos el control de nuestras emociones y no al contrario.

Las técnicas de la respiración sirven para calmar la mente y el cuerpo, al respirar estimulamos nuestro nervio vago y limpiamos la mente de cortisol lo que nos permite regular nuestras emociones, enfocar la atención en situaciones positivas y agradables y tomar mejores decisiones, la atención sostenida es una condición fundamental para el logro de los aprendizajes.

La técnica que denominé globitos de paz es una adecuación de varias respiraciones con la finalidad de que sea de fácil comprensión y aplicación para quien la practica, resulta de una combinación de la respiración abdominal, respiración para el control de la ira y se convierte en una respiración guiada, en los siguientes párrafos se describe el proceso de la respiración que en el video el amigo zorro describe brevemente.

Zorro explica de una forma muy clara y concreta para que nos sirva la respiración de "**Somos globitos de paz**", se le denomina así para que a través de la imaginación mental los niños, niñas o personas que la practican enfoquen su atención en el abdomen inflando y desinflando como si fueran globos, el que enfoquen la atención en el abdomen hace que la persona se desconecte por unos momentos de lo que le genera estrés o malestar y enfoque su atención en su respiración, para iniciar

siempre se realizan inhalaciones de transición que consiste en inhalar y exhalar profundamente a nuestro tiempo y ritmo, sobre todo para quienes no están acostumbrados a realizar este tipo de prácticas, posteriormente se les solicita al participante o los participantes que imaginen que son globos y que cuando inhalen imaginen que se inflan, se guía la inhalación en 10 tiempos y se les solicita que retengan el aire por unos instantes, posteriormente se les solicita que exhalen lentamente en 5 tiempos, en esta técnica se les solicita que la exhalación sea lenta y en la mitad de tiempos que inhalaron porque lo que se busca es que el participante se relaje y limpie su cerebro de cortisol.

El video es corto con la intención didáctica de atraer la atención de él o la practicante sin riesgo de que se aburra o distraiga con algún estímulo externo.

CONCLUSIONES

Si como adultos , educadores, cuidadores o desde el rol que desempeñemos en cada uno de los contextos en los que nos desarrollamos empezamos a darnos la oportunidad de vivir en atención plena, reconocer nuestras emociones, fortalezas, áreas de oportunidad, identificamos los recursos con los que contamos para gestionar nuestras emociones de tal manera que nos brinden bienestar podremos hacer realidad vivir en una Cultura de paz ya que estaremos cuidando de nuestro hogar que de manera personal y en el plano individual es el cuerpo que habitamos, en una segunda esfera es nuestra familia, el contexto en el que estamos, comunidad, país, planeta, universo y que sin lugar a dudas las acciones que tenemos en cada uno de los contextos en los que interactuamos tienen impacto a nivel planetario.

REFERENCIAS

SEP. (2017). Aprendizajes Clave para la Educación Integral. México: SEP

UNAM. (2022). Diccionario de las emociones. México: UNAM