

Kool-days: Programa de bienestar y felicidad para escuelas primarias



Lankenau Caballero María Luisa

mlankenau@tecmilenio.mx

Ledezma Vázquez Rebeca

r.ledezma@tecmilenio.mx

Adscripción institucional del autor(es)

Universidad Tecmilenio

Resumen

Programa (en línea o presencial) que eleva en los niños de primaria, sus niveles de bienestar (específicamente sus emociones y relaciones positivas) y atención plena, y por lo tanto, les proporciona herramientas para enfrentar de mejor manera sus nuevos retos escolares y su realidad.

Este taller permite a los impartidores (previamente capacitados) realizar intervenciones positivas con el objetivo de enseñar y concientizar a los niños sobre sus propias emociones positivas, las cuales perciben o experimentan día a día; así como de mostrarles técnicas para controlar dichas emociones, según el contexto en el que se encuentren, y las puedan conducir o transformar en la conducta o resultados que cada niño desee.

Introducción

Nuestro proyecto surgió a causa del confinamiento por la pandemia mundial por COVID 19 en el año 2020. El sistema del que somos parte siempre se ha comprometido con la comunidad que nos rodea, por lo que María Luisa Lankenau propuso la idea de ayudar a una escuela primaria pública que se encuentra pasando la calle de uno de nuestros campus.

Dicha escuela mencionaba que sus niños estaban luchando por concentrarse y dejar de tener sentimientos negativos en sus clases en línea, lo que temían perjudicara en sus rendimientos académicos. Es importante resaltar que meses antes ya habíamos trabajado programas de psicología positiva y bienestar en dicho plantel.

Se formó un comité calificado para diseñar un programa en línea de una semana que elevara en los niños sus niveles de bienestar (específicamente sus emociones y relaciones positivas) y atención plena, y por lo tanto, pudiesen enfrentar de mejor manera sus nuevos retos y realidad, lo cual por supuesto que incluía las clases en línea a causa del confinamiento.

Para lo anterior, sería necesario (a través de diversas actividades) que los niños aprendieran a concientizar sus emociones, para después poderlas manejar con diversas técnicas, como lo es la atención plena, y por lo tanto mejorar sus relaciones interpersonales y su concentración.

Cabe mencionar que la Universidad Tecmilenio, a través del Instituto de Ciencias del Bienestar Integral, vive y fomenta una cultura de bienestar integral, por lo que imparte constantemente diversos cursos, talleres, certificados y prácticas a sus alumnos, maestros y colaboradores, por lo que tenemos una basta capacitación y experiencia en crear contenidos, ejercicios y planes de trabajo con temas de bienestar, psicología positiva, atención plena, fortalezas de carácter, etc.

En el comité nos sentíamos muy honrados de poder ayudar y aportar nuestros conocimientos a alumnos de primaria, ya que nuestra comunidad estudiantil se conforma principalmente de alumnos de nivel preparatoria en adelante, por lo que sería un gran reto el enfocarnos y ajustarnos a alumnos de menor edad.

Antecedentes

La pandemia provocada por el COVID 19, que sacudió al mundo, planteo retos en todos los ámbitos de la actividad humana. Ante el cierre de los centros escolares, las comunidades educativas realizaron grandes esfuerzos para dar

continuidad al proceso educativo. Más de 1,500 millones de niños, en 191 países, fueron afectados por dicho cierre, en México fueron más de 36 millones de niños. Definitivamente el mundo enfrentó la mayor emergencia educativa de los tiempos modernos (Espinosa, 2020).

A partir de marzo del 2020, para dar continuidad a la educación, en México las clases en todos los niveles educativos se llevaron de forma virtual, lo que requirió de largas horas diarias para llevar e impartir las clases, sin embargo, la realidad es que no todas las familias de los niños contaban con los recursos necesarios para enfrentar la nueva realidad.

Los niños en edad escolar primaria requirieron el apoyo y la participación de sus padres para cumplir con las actividades escolares en línea, lo que causó diferentes situaciones como el estrés y frustración tanto de los padres como de los niños.

Por otro lado, los profesores de escuelas públicas muchas veces no contaban con los recursos y a pesar de esto, lograron crear estrategias para solventar e impartir sus clases y apoyar las necesidades que tenían sus alumnos. Como por ejemplo acudir por asesoría o ayuda a otras instituciones, como fue el caso del nacimiento de nuestro programa. Algunos problemas que se presentaron en el aula virtual fueron:

- Emociones negativas de los niños por estrés e incertidumbre.
- La inasistencia de los niños a clases y sin apoyo de los padres.
- Dificultad para mantener orden en el aula virtual, considerando su edad.
- En algunos casos los niños creían estar de vacaciones.
- El aislamiento social, los niños estaban deseosos de convivir con sus compañeros.
- En las familias no contaban con computadoras, Internet o medios tecnológicos.
- Padres estresados porque además de su actividad laboral, debían atender la casa y apoyar a sus hijos en sus actividades escolares.

De acuerdo con el modelo PERMA propuesto por Seligman (2011), todos los elementos del bienestar están apoyados en las fortalezas de carácter. Por tanto, una intervención que ayude a los participantes a identificar, explorar y aplicar sus fortalezas (con la atención plena) tendría un impacto favorable en los elementos del bienestar. El programa Kool-days está fundamentado en tres elementos del modelo de bienestar PERMA: Emociones positivas (P), relaciones interpersonales (R) y logros (A = Achievements).

Bárbara Fredrickson en 2014 elaboró el modelo sobre la función de las emociones positivas, en el que considera que éstas provocan cambios en la actividad cognitiva, los cuales pueden a su vez producir cambios en la actividad física. Comenta que “Las emociones negativas, restringen la visión sobre las acciones que puede llevar a cabo una persona en una situación concreta. Y las emociones positivas lo amplían, abriendo el rango de pensamientos y acciones”. Por lo que tomamos parte de su decálogo de emociones positivas para nuestro programa (Velasco, 2016).

Propuesta

La intención de este proyecto es incrementar la felicidad y por ende el bienestar de los niños llevando a cabo actividades lúdicas relacionadas con las emociones positivas, a través de retos en casa con sus familiares y amigos o compañeros de clase para reforzar sus relaciones interpersonales y mediante el llenado de una tarjeta de logros donde los niños pueden ir registrando sus avances, sensaciones, sentimientos y su auto control.

Por lo que se formó un comité calificado (Anexos 1 y 2) que diseñara un programa cronometrado en línea, ya que nos encontrábamos en medio de una pandemia, de una semana que elevara en los niños sus niveles de bienestar (específicamente sus emociones y relaciones positivas) y atención plena, y por lo tanto, pudiesen enfrentar de mejor manera sus nuevos retos y realidad.

Para lo anterior, fue necesario crear dos programas (en los anexos 3 y 4 se pueden ver algunos ejemplos de las actividades diseñadas), uno correspondiente a niños de primaria menor (6 a 8 años) y otro para niños de primaria mayor (9 a 11 años). La razón para crear dos programas diferentes fue que existe una gran diferencia en la forma de atraer la atención y comprensión de los niños en estas dos etapas (grupos).

Dicho programa (guía) es detallado por cada día de la semana en que los niños experimentarán el taller, y por cada día los maestros (impartidores) por 60 minutos.

Alcance de la guía

- Considerar que todo el programa será implementado en línea.
- El programa se implementará una semana de lunes a viernes, una hora diaria por 5 días a grupos de 3 a 5 niños.
- Para el diseño de actividades, se deben de considerar materiales que se tengan en casa debido a que también son alumnos, en algunos casos de muy bajos recursos económicos.
- Se desarrollará material de capacitación para profesores y voluntarios que implementarán el programa.
- Pensar en el peor escenario y hacer una guía con soluciones para los voluntarios o profesores que implementarán el programa.
- Se desarrollará material de capacitación para las maestras y voluntarios que implementarán el programa.

Objetivos de la guía

- Diseñar un programa de intervenciones positivas en línea, para implementarse 1 hora diaria con duración de una semana (lunes a viernes), en escuelas primarias.
- Diseñar el material de capacitación para los docentes y voluntarios que van a implementar el programa.
- Capacitar a profesores y voluntarios que implementarán el programa.
- Participar como voluntarios en la impartición del programa.

Indicadores definidos inicialmente

- Cantidad de niños participantes en el programa en la escuela primaria.
- Indicador de bienestar y felicidad antes y después de la implementación del programa de acuerdo con el instrumento de medición diseñado con este fin.

Requisitos para implementar el programa

- El programa se diseñó para aplicarse a nivel básico escolar (Primaria) en línea.
- Se implementará en dos versiones:
 - a. Niños de primaria menor (1ero a 3ero de primaria).
 - b. Niños de primaria mayor (4to a 6to de primaria).
- Se deberá Informar a los padres de familia sobre el programa mediante una reunión inicial:

Dar a conocer a los padres de familia en lo que consiste el programa ya que tienen un rol primordial para el éxito del mismo y durante su implementación se les solicitará que brinden apoyo a sus niños y que pongan en práctica algunas actividades en su ambiente familiar para que sean un ejemplo vivido para sus niños.
- Capacitar a los docentes para la implementación del programa.
- A los docentes y padres de familia, se recomienda poner atención en las emociones positivas que se observarán en los niños.
- Planeación de actividades sincrónicas durante la semana (s) de implementación del programa.
- El programa está diseñado para implementarse en una semana, de lunes a viernes una hora diaria. Sin embargo, las escuelas que lo deseen lo pueden implementar por dos o más semanas.
- El programa consiste en la implementación de intervenciones positivas que se clasifican en:
 1. Saludo inicial.
 2. Sesiones de atención plena.
 3. Sesiones de emociones positivas que observaron en los retos.
 4. Sesiones de gratitud.
 5. Sesiones de liderazgo.
 6. Sesiones de amistad.
 7. Retos de tarea: actividades para realizar en casa, registradas en su tarjeta de logros.

Antes de terminar las sesiones diarias a los niños se les asignaban tareas, las cuales fomentaban las relaciones positivas con sus familiares más cercanos (en el anexo 5 podrás ver algunos ejemplos de dichas encomendaciones). Así como se les

solicitaba ir llenando una tarjeta donde podían ir documentando las emociones o sensaciones que experimentaban en cada una de las actividades.

El primer día de actividades se les solicita a los niños llenar una encuesta (anexo 6), la misma que se les solicita llenar al final del programa, este paso es importante ya que los resultados de esta actividad, junto con la tarjeta de logros final, es uno de los factores que nos ayudan a medir el impacto y relevancia del programa.

Para el primer taller se capacitó a cuatro maestras de la primaria y a once voluntarios, este es uno de los pasos más importantes, ya que es necesario que los maestros comprendan y transmitan perfectamente el objetivo y la razón de ser de cada actividad, dicho objetivo se explica y recalca en cada una de las guías. Se les entrega una guía con las actividades, un faq con preguntas y respuestas, así como presentaciones que se pueden mostrar a los niños mientras se realizan las explicaciones o se dan las instrucciones para cada actividad.

El otro aspecto importante es que los maestros, padres de familia y directivos comprendan que todos deben trabajar en equipo para lograr el bienestar necesario para sus niños y que es un proceso constante y evolutivo, el cual debe ser inculcado, recordado y reforzado tanto en sus aulas (ya sea presencial o en línea) como en sus hogares; ya que entre más practiquen y no olviden lo enseñado, tendrán con el tiempo un mejor dominio de las técnicas y por lo tanto de sus emociones, lo que tendrá repercusiones tanto personales como académicas.

Resultados

El Taller Kool-days en línea se impartió por primera vez del 2 al 13 de noviembre del 2020, e impactó a 89 niños de nivel primaria. Para poder medir cuantitativamente los resultados del proyecto se aplicó un instrumento de evaluación (encuesta) inicial y final, los indicadores evaluados se relacionan con las emociones positivas descubiertas y con indicadores que favorecen las relaciones interpersonales de los niños con sus compañeros, maestros y familiares.

El promedio de incremento en los indicadores de emociones positivas fue del 12.54% y un 7% para relaciones interpersonales. Con solo una vez aplicado el programa se logró incrementar el bienestar de los niños en un 10% lo cual es una

victoria para nosotros, es necesario recordar que estas prácticas y actividades deben ser fomentadas para mejorar con el paso del tiempo.

Tabla 1.

Indicador de emociones

Indicador para medir las emociones	% antes del taller	% después del taller	Mejora
Me siento feliz con mis clases en línea	93%	100%	7%
Me siento feliz en casa con mi familia	79%	89.6%	10.6%
Me gusta estar solo	0%	0%	0
Me enojo fácilmente	27.5%	7%	20.5%
Me siento intranquilo en algún momento	42%	31%	11%
Me gusta sonreír	76%	89.6%	13.6%

Tabla 2.

Indicador de relaciones interpersonales

Indicador para medir las relaciones interpersonales	% antes del taller	% después del taller	Mejora
Juego o platico con mis amigos	48%	55%	7%
Platico con mis papás o con quien vivo en este momento	10%	13.7%	3.7%
Doy las gracias a las personas que hacen algo por mi	89.6%	100%	10.4%
Les digo a mis papás o familiares que los quiero	100%	100%	0%

Conclusiones

El programa tuvo comentarios documentados invaluable (anexo 7) por parte de los propios niños y sus padres, por lo que cada año adaptamos el taller para su impartición, ya que fuimos invitadas a brindarlo a nivel nacional a través del

Voluntariado Tec en el año 2020, a la fecha hemos impactado a más de 15,100 niños (de manera presencial y en línea) en todo el país:

Tabla 3.

Talleres impartidos

Año/información	Campus que impartieron el taller	Número de escuelas	Número de Talleres	Niñas y niños atendidos	Voluntarios participantes
2020	28	61	576	9280	1152
2021	25	29	150	2168	369
2022	12	19	108	3666	211
Total voluntariado	65	109	834	15114	1732

Programa de Voluntariado Institucional Tec

Tiene como propósito detonar, en la comunidad TEC, un conjunto de experiencias solidarias con alto impacto social, que contribuyan a la vivencia del sentido humano y la concreción de nuestros valores institucionales.

El Voluntariado TEC surge a partir de la solicitud explícita de muchos colaboradores que en expresaban su interés de que el TEC tuviera un programa de este tipo. Al sentir anterior, se sumaron las propuestas que, en lo individual, realizaron algunos colaboradores, consejeros, exatecs y estudiantes.

El día del voluntariado, es una actividad que ocurre una vez al año de manera simultánea en todos los campus y sedes TEC. Tiene como propósito tener un impacto social positivo en las escuelas públicas que operen en condiciones de precariedad.

Referencias

Espinosa, C. (2020). *Morral, Pedagogía del retorno: Tres iniciativas de MUxED para el regreso a clases*. Recuperado de [Morral, Pedagogía del retorno: Tres iniciativas de MUxED para el regreso a clases – Educación Futura \(educacionfutura.org\)](#)

Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.

Velasco, G. (2016). *Las Emociones Positivas de Barbara Fredrickson*. Recuperado de <https://gerryvelasco.wordpress.com/2014/09/13/las-emociones-positivas-de-barbara-fredrickson/>

Anexos

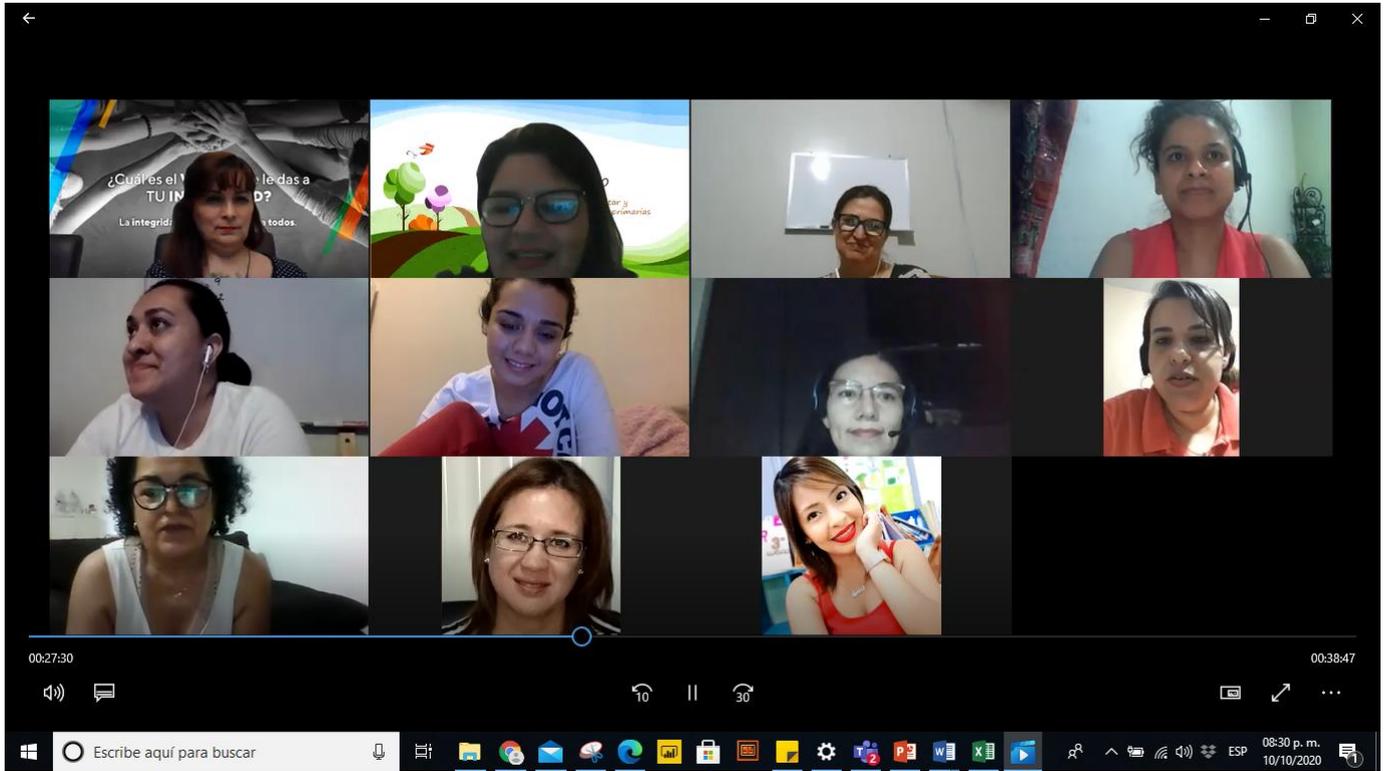
Anexo 1

Lista del comité positivo

Comité positivo		
Nombre	Profesión y certificaciones	Puesto laboral
María Luisa Lankenau	Licenciada en Sistemas de Computación Administrativa, Maestría en Tecnologías de información. Certificada en Mindfulness, fundamentos de psicología positiva, organizaciones positivas	Líder de migración a plataformas tecnológicas, Universidad Tecmilenio
Maribel Jiménez Villarreal	Licenciada en nutrición, Maestría en Educación. Certificada en fundamentos de psicología positiva, organizaciones positivas. Maestar por 17 años de secundaria.	Líder de evaluación, Universidad Tecmilenio
Rebeca Ledezma	Contadora, Maestría en Educación, Certificada en Mindfulness, Psicología positiva y Organizaciones positivas	Coordinador de diseño académico, Universidad Tecmilenio
Rita Serna	Ingeniera en electrónica y comunicaciones Certificada en fundamentos de psicología positiva. Actualmente sus hijos de primaria menor y kinder cursan en línea su escuela.	Coordinador de diseño académico, Universidad Tecmilenio
Iris Cristal Sánchez	Ingeniera en Industrias Alimentarias, colaboradora de Tecmilenio en el diseño de contenidos académicos, Actualmente sus hijos de 2do de primaria y kinder cursan su escuela en línea.	Coordinador de diseño académico, Universidad Tecmilenio
Itzel Adriana Escareño Pérez	Generalista de Talento y Cultura en Tecmilenio	Generalista de Talento y Cultura en Tecmilenio
Cruz Verónica Gámez Hernández	Directora de Liderazgo social del Tec, encargada del voluntariado Institucional	Directora de Liderazgo Social Tec de Monterrey
Elena Infante	Docente en la escuela J. Merced Garza Hinojosa, egresada de la normal Miguel F. Martínez	Profesora en la escuela J. Merced Garza Hinojosa, 6to año de primaria
Sylvia Irene Saldívar Alanís	10 años como docente en la escuela J. Merced Garza Hinojosa, 26 años en el sistema estatal, egreadada de la normal Miguel F. Martínez	Profesora escuela primaria J. Merced Garza Hinojosa: 5to de primaria, 27 alumnos
Lorena Janeth Elizalde Arias	5 años como docente en la escuela J. Merced Garza Hinojosa, 6 años en el sistema estatal, egreadada de la normal Miguel F. Martínez	Profesora escuela primaria J. Merced Garza Hinojosa: 1ero de primaria
Alba Arlett Salazar Niño	9 años como docente en la escuela J. Merced Garza Hinojosa, 14 años en el sistema estatal, egreadada de la normal Miguel F. Martínez	Profesora escuela primaria J. Merced Garza Hinojosa: 2do de primaria
María Andrea Ramos Lankenau	Estudiante de la licenciatura de derecho, clases a niños en la iglesia, clases de inglés a niños con diferentes discapacidades.	Estudiante de Licenciatura en derecho
Elisa Lankenau	Licenciada en informática, 31 años como docente en preparatoria y en la Universidad, 15 años como coordinadora de la modalidad a distancia	Coordinadora de modalidad a distancia en la facultad de derecho de la UANL

Anexo 2

Sesión en línea del comité



Anexo 3

Ejemplo de actividades para primaria menor

Actividad	Min.	Instrucciones
Saludo de bienvenida	5	<p>Presentación de los niños y maestro o voluntario:</p> <p>Solicitar que cada niño se presente, el maestro o voluntario debe de iniciar de la siguiente manera:</p> <p>“Ahora nos vamos a conocer, me voy a presentar yo primero y luego ustedes lo hacen como yo”.</p> <p>“Me llamo Luisa, me gusta mucho caminar y pasear a mi perrita, vivo con mi esposo y mi hijo, me gusta mucho la fruta”.</p> <p>Saludo</p> <p>Posterior a la presentación de cada uno de los asistentes, deberás mencionar a los participantes que:</p> <p>“Debemos iniciar el día con alegría y sonrisas, para crear un ambiente de bienestar. Por lo tanto, el día de hoy nos saludaremos de una manera diferente y divertida”.</p> <p>Solicita a los alumnos que uno a uno saluden a sus compañeros diciendo “buenos días” y haciendo el siguiente movimiento (pose del unicornio), al mismo tiempo tú</p> <div style="text-align: center;">  <p>Pose unicornio</p> </div> <p>(docente/voluntario) lo debes hacer:</p>
Actividad de atención	15	Explicación de conceptos importantes sobre atención plena

plena	<p>Es importante explicar a los niños los diversos conceptos que se relacionan con la atención plena y los significados de diversas palabras que escucharán en las meditaciones o sesiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atención plena = Estar presente en el aquí y el ahora. • Inhalar = Respirar profundamente por la nariz. • Exhalar = Soltar el aire por la nariz. <p>Preguntar a los niños porqué creen que es importante la atención plena, y comentarles que entre los beneficios que se obtienen es que aprenderán a auto controlarse, a sentirse más relajados, calmados y seguros de sus actos.</p> <p>Aprendiendo a respirar</p> <p>Deberás explicar a los alumnos porqués es importante aprender a respirar para lo que les leerás el siguiente texto, lo debes de leer lento y pausado para que los alumnos entiendan bien los conceptos:</p> <p style="padding-left: 40px;">La mejor manera de practicar la atención plena es por medio de la respiración ¿Por qué?</p> <p style="padding-left: 40px;">Porque tu respiración siempre está contigo</p> <p style="padding-left: 40px;">No puedes olvidarte de ella o dejarla en casa</p> <p style="padding-left: 40px;">Siempre va a tu lado como un amigo fiel</p> <p style="padding-left: 40px;">Puedes aprender mucho de la respiración</p> <p style="padding-left: 40px;">Así que quiero pedirte que en nuestros ejercicios de atención plena que tendremos en la semana pares lo que estés haciendo o pensando y que te quedes bien quieto y relajado en tu silla, con los ojos cerrados, en silencio, con las palmas de las manos sobre los muslos de tus piernas, los pies bien puestos en el piso y que inhales y exhales profundamente constantemente</p> <p>Ejercicio de respiración</p>
-------	---

	<p>Indica a los participantes que:</p> <p>Ahora para practicar la respiración ¡vamos a respirar como una ranita!</p> <p>Indicaciones:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Indicar a los niños que imiten a una rana, un hermoso animal capaz de dar saltos, pero también de quedarse sereno, observando lo que sucede alrededor, sin reacción inmediata.2. Se les pide respirar como la rana, tomando lentamente el aire por la nariz mientras inflan su barriguita y soltando suavemente por la boca, en lo que se desinfla la misma.3. Lo practican varias veces (al menos un par).
--	--

Anexo 4

Ejemplo de actividades para primaria mayor

Actividad	Min	Instrucciones											
¿Qué son las emociones positivas?	10	<p>Proyectar la presentación que se envió: KOOL-DAYS Emociones positivas.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td> Alegría</td> <td> Gratitud</td> <td> Serenidad</td> <td> Curiosidad</td> <td> Esperanza</td> <td> Amor</td> </tr> </table> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td> Diversión</td> <td> Orgullo</td> <td> Inspiración</td> <td> Sorpresa</td> <td> Solidaridad</td> </tr> </table> </div> <p>Alegría: Cuándo te sientes feliz por algo, por ejemplo, a mí me da mucha alegría pasear a mi perrita.</p> <p>Gratitud: Cuando damos las gracias por algo, por ejemplo, cuando le digo gracias a mi mamá o papá porque me hacen la comida.</p> <p>Serenidad: Cuando estoy tranquila sentada observando el parque y las personas que pasan por mi alrededor.</p> <p>Curiosidad: Cuando aprendo algo nuevo, me gusta hacer cosas nuevas</p> <p>Esperanza: Me gustaría ser enfermera cuando sea grande por eso estoy estudiando mucho.</p> <p>Amor: Cuido a mi mamá / papá porque los amo.</p> <p>Diversión: Me gusta jugar con mis amigos.</p> <p>Orgullo: Me siento orgulloso de los trabajos que hago en la escuela.</p> <p>Inspiración: Me encanta cómo mi mamá cocina, me inspira cocinar como ella.</p> <p>Sorpresa: Hoy me sorprendió que mi hermanita caminara.</p>	 Alegría	 Gratitud	 Serenidad	 Curiosidad	 Esperanza	 Amor	 Diversión	 Orgullo	 Inspiración	 Sorpresa	 Solidaridad
 Alegría	 Gratitud	 Serenidad	 Curiosidad	 Esperanza	 Amor								
 Diversión	 Orgullo	 Inspiración	 Sorpresa	 Solidaridad									

		Solidaridad: Me inspira ayudar a los demás como ayudar a mis papás en cosas de la casa.
--	--	--

Actividades	Min	Instrucciones
2. Actividad de atención plena	10	<p>Tu respiración</p> <p>Una vez que te cerciores de que los niños estén sentados correctamente, en silencio y con los ojos cerrados lee la siguiente meditación (de manera lenta y pausada) o bien activa el video para que los alumnos escuchen la grabación (2:50 minutos aproximadamente):</p> <p>Meditación (liga): https://youtu.be/xhpDIX1lrbl</p> <p>Meditación (texto):</p> <p>Mantén cerrados los ojos, así, puedes percibir mejor tu respiración</p> <p>Y ahora, lleva tu atención del mundo exterior a tu mundo interior, a tu cuerpo</p> <p>Solo tienes que sentir, sin hacer nada</p> <p>Contempla tu respiración con curiosidad</p> <p>¿Cómo es tu respiración en este momento?</p> <p>Siente cómo entra y sale de la punta de tu nariz</p> <p>¿El aire es frío o caliente?</p> <p>Ahora, que estás respirando con toda tu atención te pido que inhales y exhales profundamente</p> <p>Deja que el aire penetre, sin tener que esforzarte</p> <p>Siente como tu estomago se expande</p> <p>Relájate de forma natural y tranquila</p> <p>Solo deja que suceda</p>

		<p>Quizá, ahora te sientas más tranquilo</p> <p>Igual que tu respiración</p> <p>Y si estás más tranquilo, puedes concentrarte mejor</p> <p>Pero a veces, sucederá todo lo contrario</p> <p>Y entonces, te darás cuenta de que estás inquieto o que hay muchas cosas en las que estás pensando</p> <p>Por lo que no puedes estar respirando con toda tu atención</p> <p>Esto pasará a menudo, y no tiene importancia</p> <p>Es normal que te cueste concentrarte cuando hay algo que te preocupa</p> <p>¿Te das cuenta que cuando hay algo que te asusta o molesta, tu respiración puede ser más corta y superficial?</p> <p>Está muy bien que te des cuenta</p> <p>Porque cuando notes que tu atención se despista, entonces puedes hacer que regrese de nuevo al movimiento de tu respiración, en tu estómago</p> <p>Como un músculo que entrenas al practicar tu deporte favorito</p> <p>A veces, tendrás éxito y a veces no</p> <p>Pero mejorarás con la práctica</p> <p>Así pues, si ahora te das cuenta de que tu atención se ha despistado de la respiración y se ha ido a otro lugar</p> <p>Entonces lleva amablemente tu atención de nuevo a la respiración</p> <p>Otra vez a tu estómago</p> <p>Inhalando y exhalando sin ningún esfuerzo</p> <p>Al poder dirigir tu atención a donde tú quieras, aprenderás a concentrarte</p> <p>Y a estar completamente presente</p> <p>Y practicar ayuda mucho</p> <p>Inhala y exhala lento y profundo</p> <p>Ahora, cuando estés listo volveremos al aquí y al ahora</p>
--	--	--

	<p>Mueve lentamente los dedos de las manos y de los pies</p> <p>Y despacio abre los ojos</p> <p>Al final de la meditación reitera a los alumnos la importancia de que aprendamos a respirar, ya que nos ayudará a sentirnos más calmados y a tomar decisiones más prudentes.</p> <p>La meditación anterior fue extraída de la siguiente página:</p> <p>Canal la ranita, E. L. I. N. E. (s.f.). <i>“Eline Snel - #4 El ejercicio del espagueti, Tranquilos y atentos como una rana”</i> [Archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=J-mP9TZ_OZM</p>
--	--

Anexo 5

Ejemplo de tareas que fomentaban relaciones positivas con familiares

Actividad	Min.	Instrucciones																																																						
7. Reto en casa	5	<p>Reto, ¡Sí se puede!</p> <p>Dibuja en una hoja o en tu libreta la siguiente tarjeta de logros. En esta tarjeta registraremos las emociones positivas que tenemos al realizar los retos que les voy a dejar de tarea.</p> <div data-bbox="336 958 1374 1420" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> <p>Tarjeta de logros</p> <p>Registra la emoción positiva que sentiste al realizar el reto</p> </div>  </div> <p>Nombre: _____</p> <p>¡La honestidad es un valor muy importante !</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;"></th> <th style="width: 15%;">Alegria, diversión, felicidad</th> <th style="width: 15%;">Amor</th> <th style="width: 15%;">Orgullo</th> <th style="width: 15%;">Serenidad</th> <th style="width: 15%;">Curiosidad</th> <th style="width: 15%;">sorpresa</th> <th style="width: 15%;">solidaridad</th> <th style="width: 15%;">Otra</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Lunes</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Martes</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Miércoles</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Jueves</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Viernes</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> </div> <p>Comentar a los niños lo siguiente:</p> <p>Ahora les voy a dejar un reto, acérquense al familiar que ustedes deseen y pregúntenle lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuando eras niño, ¿qué querías ser de grande? • Cuando eras niño ¿a qué jugabas con tus amigos? • Cuando eras niño ¿cuál era tu comida favorita? • ¿Qué emoción positiva viste en la persona a la que le preguntaste? 		Alegria, diversión, felicidad	Amor	Orgullo	Serenidad	Curiosidad	sorpresa	solidaridad	Otra	Lunes									Martes									Miércoles									Jueves									Viernes								
	Alegria, diversión, felicidad	Amor	Orgullo	Serenidad	Curiosidad	sorpresa	solidaridad	Otra																																																
Lunes																																																								
Martes																																																								
Miércoles																																																								
Jueves																																																								
Viernes																																																								

		Cierra la sesión pidiendo a los niños que entre todos se aplaudan, porque lo hicieron muy bien.
Expresando las emociones positivas	10	<p>¿Hicieron el reto que les encargué el día de ayer?</p> <p>Preguntar a cada niño cuál fue la respuesta que le dio su familiar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es su súper héroe favorito y por qué, que admira de él? <p>Ejemplo: Yo le pregunté a mi papá y me dijo que de niño quería ser astronauta y que le gustaba jugar canicas y comer hamburguesas. Vi que mi papá se asombró con la pregunta y se emocionó.</p> <p>Solicitar a los participantes que registren en su tarjeta de logros las emociones positivas que sintieron el día de ayer.</p>



Tarjeta de logros

Registra la emoción positiva que sentiste al realizar el reto



Nombre: _____

¡La honestidad es un valor muy importante !

	Alegria, diversión, felicidad	Amor	Orgullo	Serenidad	Curiosidad	sorpresa	solidaridad	Otra
Lunes								
Martes								
Miércoles								
Jueves								
Viernes								

Actividad	Min	Instrucciones																																																											
Encuesta final	10	<p>Aplicar la encuesta final</p> <p>Recuerda que debes de aplicar a los alumnos la encuesta que les solicitaste llenar al inicio del curso, lo anterior es para que podamos medir el impacto que el programa tuvo en ellos.</p> <p>Encuesta final: https://bit.ly/2I1nsNt</p> <p>“Te voy a dictar unas preguntas y en una libreta vas a responder, al finalizar pide ayuda a la persona que se encuentra contigo para que me envíes una fotografía con tus respuestas”</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <thead> <tr style="background-color: #92d050;"> <th style="width: 60%;">Criterio a observar</th> <th style="width: 10%;">1</th> <th style="width: 10%;">2</th> <th style="width: 10%;">3</th> </tr> <tr style="background-color: #92d050;"> <th></th> <th>1. Siempre</th> <th>2. Casi siempre</th> <th>3. Casi nunca</th> <th>4. Nunca</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>a) Me siento feliz en las clases en línea que me imparte la maestra</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>b) Me siento feliz en mi casa, día a día con mi familia</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>c) Juego o platico con mis amigos</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>d) Platico con mis papás o con quien vivo en este momento</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>e) Me gusta estar solo</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>f) Me enoja facilmente día a día</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>g) Estoy triste día a día</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>h) Doy las gracias a las personas que hacen algo por mi</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>i) Le digo a mis papás o familiares que los quiero</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>j) Me gusta sonreír</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> <p>Cierren la sesión aplaudiendo. Vamos a darnos un aplauso porque hicimos todo muy bien.</p>	Criterio a observar	1	2	3		1. Siempre	2. Casi siempre	3. Casi nunca	4. Nunca	a) Me siento feliz en las clases en línea que me imparte la maestra					b) Me siento feliz en mi casa, día a día con mi familia					c) Juego o platico con mis amigos					d) Platico con mis papás o con quien vivo en este momento					e) Me gusta estar solo					f) Me enoja facilmente día a día					g) Estoy triste día a día					h) Doy las gracias a las personas que hacen algo por mi					i) Le digo a mis papás o familiares que los quiero					j) Me gusta sonreír				
Criterio a observar	1	2	3																																																										
	1. Siempre	2. Casi siempre	3. Casi nunca	4. Nunca																																																									
a) Me siento feliz en las clases en línea que me imparte la maestra																																																													
b) Me siento feliz en mi casa, día a día con mi familia																																																													
c) Juego o platico con mis amigos																																																													
d) Platico con mis papás o con quien vivo en este momento																																																													
e) Me gusta estar solo																																																													
f) Me enoja facilmente día a día																																																													
g) Estoy triste día a día																																																													
h) Doy las gracias a las personas que hacen algo por mi																																																													
i) Le digo a mis papás o familiares que los quiero																																																													
j) Me gusta sonreír																																																													

Anexo 7

Testimonios de los alumnos y padres que tomaron el taller

 ~Jade
Reenviado
Buenas tardes por mi parte comentare que fueron muy divertidas las clases para mi hija les enseñaron expresar sus emociones les enseñaron a relajarse cuando sintieran enojo y a poder concentrarse a mi hija le gusto mucho aparte de aprender cosas nuevas se divertia con las actividades gracias por tomarse el tiempo de avef estado con los niños 😊
15:40

 ~MARIBEL 🥰
Hola buenas tardes a tod@s, al Maestro Gabriel y a la Maestra Sylvia muchas Gracias por realizar tan bonitos proyectos para nuestros hijos ya que en estos tiempos donde ellos se la pasan en casa todo el tiempo debido a la contingencia necesitan mucho de hacer cosas positivas y donde su autoestima esté al 100 y muchísimas Gracias. 😊👍
15:41

 ~[Redacted]

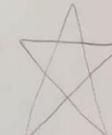
Megusta todo, los juegos, las actividades de respiración la comida yyy que todo TODO



Gracias por todo el aprendizaje nos dejaron mucha sabiduría, a querer mas a todos los que me rodean as tu tengo un poema

Los del Tec nos enseñan bien nos enseñaron a sonar a querer, comprender y a respetar

Se que no estan buena pero puedo mejorar gracias a ustedes que me enseñaron a no rendirme Cambie en muchos aspectos Soy ahora más responsable



 ~Iliana Flores 🌸🌸
Hola buenas tardes soy la mamá de Horacio. También quiero agradecer a todos los que hicieron posible este proyecto y hacer una diferencia en la educación de nuestros niños. Ojala haya una próxima vez, porque realmente me gustaría que haya un curso avanzado o algo así y que pueda participar Horacio. Y si nos puedan pasar el programa de actividades estaría muy Cool !!! Así nosotras estaremos preparadas. Aún así ... MIL GRACIAS.
15:34

 ~Silvestre Hernandez
Buenos días a Silvestre le encantaron las clases se distrijo y platico y se desenvolvio un poco mas ya que el casi no le gusta bailar, cantar o y lo vi muy desenvuelto en las clases. gacias a usted y las maestras del tec. Muy padre proyecto
12:09

 ~[Redacted]

Lo que me gusto es que nos enseñan a estar tranquila y dar premios ricos y juegos y las maestras son muy buenas son muy generosas y aprendi a relajarme y

Y ser buena person lindas les quiero decir que caen muy bien y nos pusieron musica para relajarme

♡

cuando puse la practina me senti segura Fuerte y protegida Y mi mama se puso Feliz Porque barri trape tendi mi comida quiero agradecerles mucho por el cambio que tube ustedes son buena onda, lindos, amables, y muy felices gracias a ustedes porque por ustedes mi mamá y mi familia se sorprendio

LOS QUIERO

