

LA EDUCACIÓN
EN PRIMER LUGAR



Guía de acompañamiento pedagógico a padres, adultos cuidadores y estudiantes

Regulación emocional



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN



Objetivos de la guía

- ✓ Brindar herramientas para afrontar situaciones de ansiedad y/o estrés a estudiantes de preescolar, básica y media, así como a familias y cuidadores.
- ✓ Proporcionar elementos para mantener espacios de calma y tranquilidad durante las situaciones cotidianas actuales.

Dirigida a

- ✓ Estudiantes y familias de los grados de preescolar, básica y media.
- ✓ Se sugiere trabajar las actividades aquí propuestas en intervalos de 20 minutos.

La regulación emocional

Los episodios de ansiedad se pueden presentar por diversas circunstancias, entre ellas, la situación actual del país frente al COVID-19, y el aislamiento preventivo obligatorio decretado por el Gobierno Nacional para todos los ciudadanos.

Esta situación afecta a las familias quienes además atraviesan situaciones adversas por la economía, el cambio en las rutinas, la no asistencia de los hijos al colegio y la convivencia familiar. Por ello la Secretaría de Educación del Distrito ha pensado, en brindar herramientas que permitan asimilar esta nueva realidad y manejar positivamente el estrés así, como aprender a manejar las emociones de sus hijos y en general de las familias.

En este sentido, es importante entender que la ansiedad es una respuesta natural que se produce cuando una persona percibe una posible amenaza o un cambio en sus rutinas. Su función es proteger de dicha amenaza, haciendo que se evite la situación, se huya o se enfrente, buscando mecanismos que ayuden a volver a un estado que genere nuevamente la estabilidad acostumbrada.

¿Cómo identificar niveles de estrés o ansiedad al interior de su familia?

Una persona con ansiedad suele aislarse, no quiere hablar o por el contrario estalla de manera repentina en ira o con conductas agresivas.

Esta situación puede ser visible al mostrarse agitados-as, su corazón se acelera, hay dificultad para concentrarse en diferentes acciones, sudoración excesiva y la respiración por lo general también se acelera.

De igual manera, existe demasiada sensibilidad, alta preocupación por la situación actual planteando de manera constante preguntas como: ¿qué va a pasar?, ¿cuándo voy a salir?, no puedo jugar, ¿Cuándo voy a volver al colegio? o tengo muchas tareas. En otros casos, se evidencian mensajes de negativismo y derrotismo.

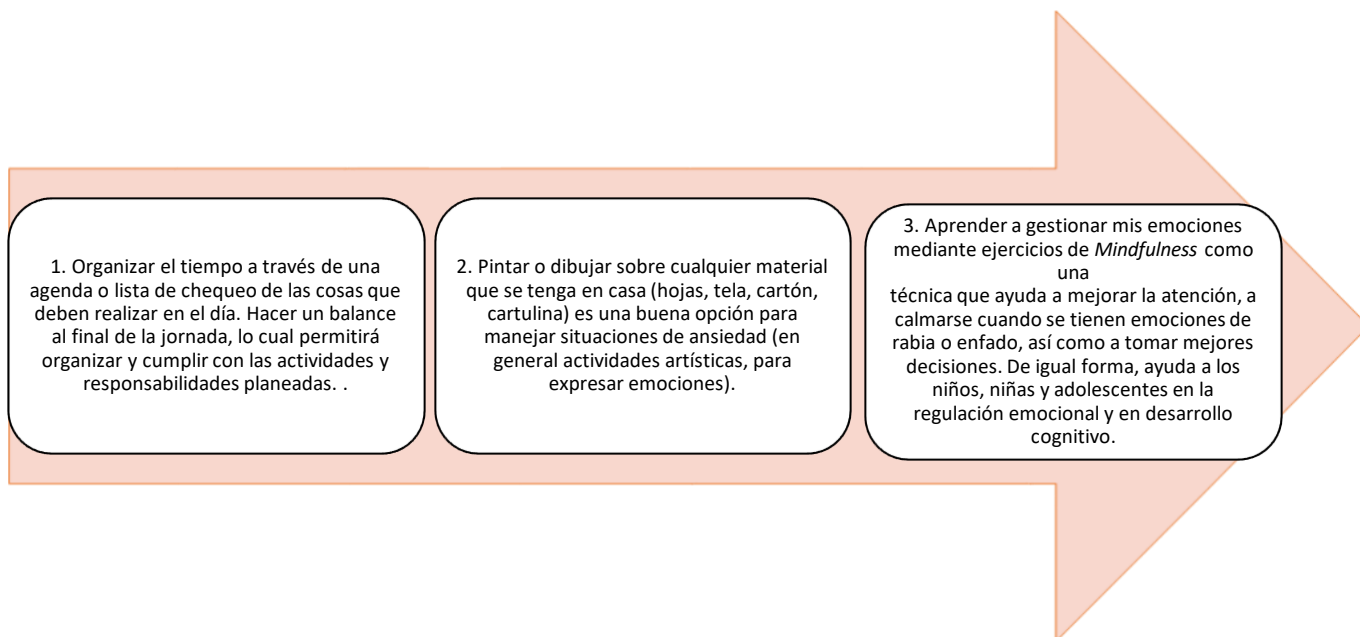
Pautas para manejar el estrés o ansiedad

1. Tener presente que los niños y niñas imitan las conductas y emociones expresadas por sus familiares y cuidadores, por esto es importante mostrarse siempre tranquilos y manejar sus propias reacciones, pensando siempre que usted es el modelo a seguir.

2. Cuando la situación de ansiedad se sale de control piense como primera medida en hacer manejo de la respiración, esta puede hacerse a través de ejercicios sencillos como: inhalar exhalar, cerrar los ojos. Poner la mano en el corazón y procurar bajar su ritmo.

3. Trata de identificar como familia y de manera individual ¿qué me estresa? ¿Qué me hace feliz? ¿Que nos estresa? ¿Que nos hace felices? Lo anterior con el fin de fortalecer las acciones que generan emociones positivas y de buscar alternativas de solución conjuntas para disminuir o evitar situaciones que no nos agradan.

Pautas para evitar situaciones de ansiedad y /o estrés



Pautas para regular las emociones bajo el concepto *Mindfulness*

Mindfulness significa “atención plena”, darnos cuenta de nuestros pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales. Sus beneficios son:

- Mejora significativa en la capacidad para concentrarse en sus labores escolares y actividades académicas en general.
- Mejora de conductas sociales y socioemocionales.
- Afianzamiento de la seguridad en sí mismos-as.
- Relajación y tranquilidad para afrontar los conflictos.
- Capacidad para reponerse de situaciones que nos causen ansiedad.
- Estimulación de los valores hacia los demás.
- Estimulación de la memoria.
- Regulación de las emociones y control inhibitorio.
- Mejoramiento de competencias interpersonales e intrapersonales.
- Aumento del promedio y aprendizajes más significativos.
- Flexibilidad y receptividad hacia los demás

“La familia, debe convertirse en el lugar donde todos hagamos parte, donde encontremos tranquilidad y seguridad para todos”.

Actividades para fortalecer la regulación emocional

1. Mírame a los ojos.

Este ejercicio permite desarrollar la atención y estimula la empatía y vínculos afectivos con familiares o amigos. Se desarrolla así:

- Conformar parejas.
- Sentarse uno frente al otro.
- Mirarse a los ojos sin perder el contacto por espacio de 1 minuto. Puede apoyarse en un cronómetro.
- Una vez haya pasado 1 minuto, se sugiere describir en palabras sueltas las sensaciones que le generó el mirar a la persona a sus ojos.

2. Quietos como una rana

Este es un ejercicio que incorpora la meditación a la cotidianidad de las personas en cualquier lugar en el que se encuentre. Se desarrolla así:

- Se pide a los niños, niñas o adolescentes que cierren sus ojos y se permitan tener un momento de calma en las actividades cotidianas. Para tal efecto, pueden emplear las actividades propuestas en el apartado anterior para manejar la respiración como vehículo de paz y tranquilidad.
- Se pide a los niños, niñas o adolescentes que imaginen que son ranas, por lo que se les motiva para que adopten su postura.
- De esta forma se les pide que se concentren en la respiración para aumentar y disminuir su abdomen como el de las ranas.
- Así se conseguirá estar con la atención y concentración centradas en su respiración.
- Se sugiere abrir el vínculo del Video https://youtu.be/Sku_zQ_gl0s Basado en el libro “Tranquilo y atento como una rana”.

3. El recipiente de la calma

Este ejercicio está diseñado para reducir los estados de ansiedad o enojo, por lo que se sugiere:

- Conseguir un recipiente de plástico transparente con tapa, puede ser una botella de agua.
- Añadir agua y escarcha o algún elemento pequeño de colores (chaquiras, pepitas de colores).
- Añadir colorante de cocina o cualquier tipo de pintura, vinilo, témpera, etc.
- Cerrar y agitar el recipiente.
- En momentos de alteración emocional, tomar el recipiente y agitarlo sin perder la vista de lo que sucede con las partículas al interior.
- Así se liberan emociones negativas difíciles de gestionar, se liberan las tensiones emocionales acumuladas.
- De manera simbólica, a medida que los niños, niñas o adolescentes reducen las tensiones emocionales, las partículas van descendiendo en el recipiente.

4. Mueve tu cuerpo

Este ejercicio permite liberar emociones de tensión y desagrado. Se desarrolla de la siguiente manera:

- Se pide a los niños, niñas o adolescentes saltar durante un minuto en el mismo sitio.
- Luego se pide que se sienten, con los ojos cerrados y las manos en el pecho para sentir el corazón y la respiración.
- Se pide inhalar y exhalar de manera suave y profunda con los ojos cerrados.
- Se pide abrir lentamente los ojos e incorporarse para continuar con las actividades cotidianas.

5. La respiración de la abeja

Este ejercicio proporciona calma y ayuda a centrarse en la respiración. Este ejercicio de control de la respiración invita a la interiorización y es un recurso para practicarlo con familia y amigos. Se realiza así:

- Taparse las orejas con los dedos índice.
- Cerrar los ojos y centrarse en la respiración.
- Imitar el sonido de las abejas... MMMMMMMMMMMM.
- Al terminar, compartir con las personas que nos acompañaron, las sensaciones y experiencia vivida en el ejercicio.

6. Mensajes de mantras

Este ejercicio proporciona elementos de neurolingüística para fortalecer los vínculos de confianza y seguridad al interior de la familia. Se realiza así:

- Inventar o elegir, entre todos los de la familia, una frase que los haga sentir bien y que transmita un mensaje positivo.
- Elegir una frase personal que refuerce el estado de ánimo positivo o que proporcione calma ante alguna sensación desagradable. Por ejemplo: me siento fuerte y valiente, me siento feliz cuando ayudo a los demás, pedir perdón alivia mi dolor, mi familia es lo mejor, me quiero mucho.
- Se sugiere escribir estos mensajes y ubicarlos en un lugar de la casa donde todos puedan verlo.

Actividades adicionales

Según los aportes del contenido de <https://vivirmindfulness.com/educar/11-ejercicios-de-mindfulness-para-ninos>, se propone de manera adicional:

1. Reconocer, entender y manejar las emociones y pensamientos de forma natural, descubriendo que están por encima de sus emociones y pensamientos, que todos les aportan algo beneficioso y que todos son transitorios.

2. Generar ejercicios de auto observación y autoconocimiento para aprender a conocer a fondo todas las capacidades, fortalezas y limitaciones con las que contamos, viendo este proceso de manera natural, como algo que hace parte de la vida de todas las personas. De este modo pueden tomar decisiones más conscientes.
3. Poner la atención en lo que escuchan en el ambiente durante 1 minuto (la voz de la vecina, el sonido del TV de la casa del lado, los niños de la casa de atrás que están gritando o el murmullo de la calle). Se explica la importancia de ser consciente de lo que sucede a nuestro alrededor, para entender mejor lo que sucede en cada uno-a de nosotros-as.
4. Por medio de un alimento, ya sea fruta o golosina, se invita a los niños, niñas o adolescentes a desarrollar una relación placentera con la comida. Consiste en motivar a observar el aspecto, la textura, los olores de este alimento sosteniéndolo con la mano. Luego se propone introducir un trozo del alimento lentamente en la boca, con los ojos cerrados, sin morderlo y explorarlo con la lengua. Finalmente, poco a poco, se invita a masticarlo conectando con las sensaciones que se despiertan.

Para saber más

Frecuencia de la Felicidad, Música para Liberar Serotonina, Dopamina, Endorfinas/Relajante Solfeggio: <https://youtu.be/Z0-jTY6qWWA>

Sociedad Mindfulness y Salud: <https://www.mindfulness-salud.org/cursos/mindfulness-en-familia/>

Esta guía es una construcción pedagógica elaborada por el equipo de “Trastornos de Aprendizaje y del Comportamiento y de Capacidades y/o Talentos Excepcionales”, Dirección de Inclusión e Integración de Poblaciones, 2020