



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
P R E S E N T A (N)

Dictaminadores:



Facultad de Estudios Superiores
IZTACALA

Los Reyes Iztacala, Edo de México,



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

ÍNDICE

| | |
|--|-----|
| Introducción | 2 |
| 1. Los niños en México durante la pandemia del COVID 19 | 4 |
| 1.1. ¿Qué significa ser niño en México? | 4 |
| 1.1.1. Educación | 10 |
| 1.1.2. Familia | 11 |
| 1.1.3. Alimentación | 13 |
| 1.1.4. Salud | 15 |
| 1.1.5. Relaciones sociales y afectividad | 16 |
| 1.1.6. Juego (Individual y colectivo) | 18 |
| 1.1.7. Políticas Públicas ¿Qué hacen las instituciones a nivel oficial? | 19 |
| 1.2. COVID-19 y la niñez | 21 |
| 1.2.1. En el Mundo y en México | 21 |
| 1.2.2. ¿Qué pasó con la Familia? | 22 |
| 1.2.3. ¿Cómo se alimentan los niños? | 22 |
| 1.2.4. ¿Cómo viven los niños la salud en la pandemia de COVID-19? | 23 |
| 1.3. Las implicaciones en la educación de los niños en tiempos de pandemia | 24 |
| 1.3.1. Educación a distancia en México | 25 |
| 1.4. Acciones de cuidado en los niños durante la pandemia de COVID-19 | 28 |
| 2. Pedagogía de lo Corporal | 32 |
| 2.1. Una mirada a la Pedagogía corporal | 32 |
| 2.1.1. Antecedentes de la Pedagogía Corporal | 33 |
| 2.1.2. Bases Teóricas | 34 |
| 2.1.3. Bases Metodológicas | 35 |
| 2.2. La importancia del aprendizaje corporal en los niños | 37 |
| 2.2.1. ¿Qué es el Trabajo Corporal? | 38 |
| 2.2.2. Reconocimiento de lo corporal en los niños | 39 |
| 2.3. Intervenciones en los niños desde la psicología corporal en México | 40 |
| 3. Metodología | 43 |
| 4. Resultados | 55 |
| 5. Análisis de Resultados | 96 |
| 6. Conclusiones y Reflexiones finales | 109 |
| Referencias | 112 |
| Anexos | 120 |

Introducción

Desde hace tiempo se ha visto que el ritmo y estilo de vida de la sociedad mexicana, se encuentra bajo condiciones desfavorables para la salud debido a que, se vive con mucho estrés, preocupaciones, de manera muy apresurada, muy demandante y sin espacio para su cuidado, derivando en varios padecimientos y enfermedades al vivir así por muchos años, incluso desde edades muy tempranas, puesto que la condición corporal que se construye, está basada en hábitos y costumbres perjudiciales, que fomentan los excesos o deficiencias.

La pandemia por COVID-19 se puede interpretar como un reflejo de los excesos y carencias que se han llevado en conjunto como población, trayendo consigo, no sólo problemáticas a nivel social, sino que también en otras áreas, principalmente la salud, la educación y la economía, que ya desde antes, eran deficientes al cumplir con su objetivo, haciendo que la calidad de vida de los Mexicanos, decayera aún más, teniendo como consecuencia el reconocimiento de problemáticas que ya estaban tan arraigadas, que se comenzaron a normalizar como la deserción escolar, la violencia familiar, la mala alimentación, la escasez económica, la falta de regulación emocional, entre muchas otras.

Pareciera imposible que esta condición que se ha ido construyendo desde generaciones atrás, no pudiera cambiar a algo mucho más benéfico para el individuo, sin embargo, ya hay nuevos paradigmas que sí permiten dar una respuesta a las necesidades actuales, teniendo la capacidad de abordar la mayoría de áreas entendiéndose que no están fragmentadas, sino que conforman al ser humano dentro de su contexto y desde los primeros años de su vida, enfocándose en la niñez, como un punto de partida para lograr un cambio donde las condiciones de salud, a cualquier edad, sean las más óptimas para vivir.

A partir de lo mencionado anteriormente, este trabajo surgió como una propuesta con el objetivo de intervenir en la salud de la población infantil, durante la pandemia por COVID-19 a través de un curso de verano en línea, desde la psicología de lo corporal; para desarrollarlo, en el primer capítulo se hizo un recuento histórico sobre las concepciones que el niño ha tenido a lo largo de toda nuestra historia, desde la época prehispánica hasta el contexto actual en las diversas áreas donde se desenvuelve, donde encontramos que la valía del niño, se fue olvidando a lo largo del tiempo, sometiéndolo a varios cambios hasta llegar al punto, en el que sólo se buscó que contaran con lo necesario para ser adultos funcionales como la sociedad lo exige.

Posteriormente, se habló sobre cómo es que los niños, vivieron la experiencia del COVID y cómo éste, afectó sus estilos de vida al forzarlos a un aislamiento para el que no se les había preparado, modificando principalmente, la educación, puesto que se pasó de un espacio donde socializaban con otros, contaban con un descanso establecido y un trato directo con los profesores por uno en el que tenían que estar sentados por mucho tiempo, frente a un dispositivo llegando a causar molestias físicas como el dolor de cabeza, de espalda, ojos y sobre todo, ansiedad por la excesiva cantidad de tarea y la adquisición forzada de nuevas habilidades tecnológicas para el buen manejo de las plataformas escolares.

Esto implicó la adaptación de un espacio específico dentro de sus hogares, con el que a veces ni siquiera se contaba con tal de poder cumplir con sus obligaciones escolares, dicha adaptación también se tuvo que hacer con las actividades laborales de sus cuidadores, pasando de tener que trasladarse a la oficina, empresa o establecimiento, a trabajar desde sus hogares con el llamado "home office", estos cambios dentro de los hogares dieron pie a la modificación de su cotidianidad, desencadenando en muchas

ocasiones la convivencia forzada, aumentando situaciones que a veces, escalaban a la violencia pues, su interacción salió de la rutina a la que ya se estaba acostumbrada, misma que limitaba el contacto y la interacción entre los miembros de la familia.

Otra de las alteraciones más presentes durante el confinamiento, fue la alimentación pues la escasez de ciertos recursos, las dificultades para trasladarse, la economía, así como la falta de tiempo, llevó a la población a optar por alternativas que en su mayoría, eran poco saludables para el organismo y que dependían de otro medio para adquirirlas, tales como el envío a domicilio.

En el segundo capítulo, se abordaron los antecedentes de la psicología de lo corporal, desde su origen en las ciencias duras, el desarrollo del pensamiento complejo y el reconocimiento de la interrelación de distintas disciplinas que también influyen en la construcción de lo psicológico y lo corporal; las bases teóricas, donde retomamos principios de la pedagogía de lo corporal, que toma al cuerpo como un espacio autorregulable y adaptable que busca la preservación de la vida en el mundo, reconociendo sus movimientos internos, como un reflejo de lo que pasa en el exterior y además, también considera la memoria corporal como parte importante de estos principios.

En cuanto a sus bases metodológicas, estas abordan principios y ejes, que otras disciplinas aún no reconocen o no los consideran como algo relevante para el proceso de construcción del ser humano, la psicología de lo corporal, tiene como objetivo el regresar al ser humano a su interior a través del trabajo con la memoria corporal, la apertura y concientización del movimiento de la vida dentro del cuerpo, las condiciones a las que se somete el cuerpo y el cómo poder reeducarlo. A partir de todos estos principios y ejes, en el capítulo 3 se fueron desarrollando las dinámicas que se implementaron dentro del curso, las cuales nos permitieron observar aquellas problemáticas en las que los niños, estaban inmersos.

Una vez aplicado el curso, pueden observarse durante el capítulo 4 los resultados obtenidos, donde destacan diversas situaciones como una actitud apática por parte de los niños al no quererse mostrar en cámara o abandonar los ejercicios cuando no les parecían de su interés, el distraerse con los demás elementos de su contexto, su resistencia a los cambios de alimentación a manera de tareas, junto con sus actitudes agresivas hacia ellos mismos y hacia los demás.

Estos resultados se llevaron a un análisis por categorías dentro del capítulo 5, en donde se fueron viendo los efectos de las actividades a modo de intervención, que se fueron desarrollando dentro del curso y se encontró que estas sí tuvieron un impacto significativo en la forma de vivir de los niños, puesto que los efectos no sólo se limitaron a un tiempo y espacio determinado de su vida, que fue la duración del curso, sino que además, hubieron cambios en la dinámica familiar, al ser los niños quienes compartían sus nuevos conocimientos con su familia, teniendo incluso la iniciativa de llevar este taller, a la aplicación con los padres.

Finalmente, en el capítulo 6 se llegó a las conclusiones de esta intervención, en ellas podemos observar que como primer punto, la influencia de los padres es crucial para la construcción corporal de los niños, por ello se opta por enseñar tanto a padres como hijos alternativas que puedan ser más favorables para el cuidado del cuerpo, y por ende, de la vida, viendo sus efectos en áreas como la alimentación, la salud, las relaciones interpersonales, la dinámica familiar, el juego y sobre todo en una mejor regulación emocional.

1. Los niños en México durante la pandemia del COVID 19

1.1. ¿Qué significa ser niño en México?

Para comenzar a profundizar en el tema, resulta indispensable delimitar cuál es el significado exacto que tienen las palabras infancia, infante, niño, y sus derivados, la noción que se tiene de estos términos, tiene un carácter tanto histórico como cultural, es decir, que su definición va en función del espacio geográfico y la época desde donde se quiera abordar, aunado a lo anterior, para la construcción del concepto, influyen también las tareas que el menor realice, y el rol que desempeñe, o bien que puede estar sujeto a las ideas que tenga el Estado (Jackson, 2007).

Sin embargo, basándonos en Barriga (2012), es lamentable la escasa información que se tiene respecto de la infancia en épocas antiguas, salvo por algunos rasgos sobre la educación de los niños junto con textos, pasajes y documentos que cronistas y frailes que vivieron en la época de la colonia, crearon por su interés sobre todo de la religión indígena, dándonos la oportunidad de poder expandir la investigación de este tema y siendo un punto de partida para hablar sobre cuáles de estos valores han logrado mantenerse o evolucionar.

Es por ello, que a continuación, se hará un breve recorrido histórico, desde la época prehispánica, hasta la actualidad, para explorar cuáles han sido los diversos significados que se le han dado al niño dependiendo las variables ya mencionadas.

ÉPOCA PREHISPÁNICA

Para comenzar este recorrido histórico, nos remontaremos a la época prehispánica, que abarca desde 2500 A.C. hasta 1521, sin embargo, la bibliografía aquí revisada, se centrará en el punto histórico de mayor apogeo para las civilizaciones mesoamericanas, debido a que la sociedad ya contaba con una estructura más formada y estable en cuanto a política, economía y creencias.

Partiremos entonces de la visión que se tenía de la concepción y el parto en las antiguas culturas, ya que el embarazo era sumamente importante pues, a través de este y de la mujer, se traería una nueva vida al mundo, desde el momento en que se sabía que sería mamá, las parteras, comenzaban una larga serie de cuidados y de atenciones que iban desde cambios en la alimentación, atenciones donde se implicaban las emociones, como el enojo o el miedo e incluso, el presenciar hechos naturales como los eclipses o los suicidios, porque se creía que, sólo verlos, afectaría de alguna forma al bebé (Vargas et al., 1973).

En relación a esto, Gallegos (2006) hace mención de la visión, basada en la cosmovisión, que se tenía sobre el parto, puesto que, nos menciona que la llegada de una nueva vida, estaba rodeada de elementos que le daban paso a través de su muerte y es por eso mismo, se le consideraba como algo precioso, como algo que debía cuidarse, educarse, protegerse y trabajarse para convertirlo en alguien que pueda brindarle algo de vuelta a la vida por lo que, su protección estaba encargada a un Dios en particular.

Este Dios era *Ixtlilton* o también llamado *Tlaltetecuin*, al que se le atribuían la medicina, la escritura, el pulque y también, era conocido como hacedor de medicinas, quien, con su *tlachieloni* o bastón, cuidaba a los niños durante su sueño, sanando su alma y su enfermedad (Sandoval, 2021). Esto es un ejemplo de cuán importante era la protección y el

cuidado para los niños, ya que desde entonces, se tenía concebida una idea de lo que hoy podríamos llamar como pediatra, sólo que, con tintes religiosos.

A su vez, otras de las creencias místicas que Gallegos (2006) menciona, involucraron rituales tales como un primer baño, orando al recién nacido para su purificación, posteriormente, se le llamaba al *Tonalpouhque* (adivino) quien era poseedor del *Tonalámatl* (libro de los destinos) para descifrar la fortuna y el futuro del bebé, así como su suerte, a partir de la fecha de nacimiento, junto con su actividad a desempeñar, carácter, valentía, entre otras.

Esto, usualmente establecido mediante normas fuertemente influenciadas por la religión y los dogmas predominantes en esa época, construyendo un papel y tareas asignadas para cada género y posición social hasta, aproximadamente, los 13 años, mientras tanto, ambos eran representados con características similares, sólo para diferenciarlos de los adultos y, al llegar el momento de pasar de una etapa a otra, eran los padres quienes, decidían si ya eran capaces de “ver por sí mismos”, es decir, si ya tenían las características físicas y psicológicas para vivir esa transición de la mejor manera posible (Barriga, 2012).

Aunado a lo anterior, Bolea (2008) menciona que, con respecto a las niñas, estas quedaban al cuidado de la madre, para la enseñanza del mantenimiento del hogar, ya que, desde edades tempranas, sus juegos se basan en la “comidita” y tejer, por otro lado, el niño, a partir de los 3 años, ya era encargado de pequeñas tareas de carácter físico, por otro lado, sin distinción de género, los castigos que se ejercían, antes de los 8 años eran: golpear con palos, clavarles espinas de maguey, arañarlos con púas, hacerles aspirar humo de chile y encerrarlos en cuartos oscuros, entre otros.

Finalmente, no podemos dejar de lado que los niños también eran parte importante en las ceremonias religiosas más conocidas de nuestras culturas, los sacrificios, pues como mencionamos antes, poseían un valor tan alto, que eran perfectos para alimentar a los Dioses, como *Tláloc* y *Huitzilopochtli*, completando un ciclo de regeneración de vida en donde Tláloc, aseguraba la presencia de lluvia y la victoria en la guerra, en el caso de Huitzilopochtli, además de aquellos casos particulares como el albinismo o dos remolinos en el cuero cabelludo, haciendo alusión a los eclipses. (Gallegos, 2006; Instituto Nacional de Antropología e Historia [INAH], 2020).

Esto, a nuestros ojos, puede parecer un poco distorsionado ya que, a los niños se les tomaba como algo valioso y sagrado, algo casi divino pero, al mismo tiempo, su cuidado y enseñanza estaban inmersos en roles que se les eran otorgados desde su nacimiento y cuyo camino se veía disciplinado por castigos que hoy en día, consideramos severos, aún así, no podemos negar que la importancia de su papel dentro de estas sociedades traía consigo consecuencias de la misma magnitud como los sacrificios, los estilos de crianza y sus creencias, porque dependería de ellos el seguirlos transmitiendo.

ÉPOCA COLONIAL

Tras la conquista por parte de los Españoles, se hicieron tanto adaptaciones como imposiciones y grandes cambios al estilo de vida, creencias y valores de los pueblos indígenas en el país, el objetivo de este apartado, es el de ver la influencia de estos cambios en la concepción de lo que era ser un niño en la época de la colonia, que abarca de 1521 a 1810, pues incluso ellos, tuvieron grandes impactos a partir de este momento.

De primer momento, notamos una contraparte en las creencias de los colonizadores, pues sus visiones de lo místico, lo que ellos consideraban como “lo superior” y lo natural, se

basaban meramente en su religión de donde se originan también varias concepciones de las ciencias dejando de lado varias aportaciones de las antiguas culturas como la herbolaria, la naturaleza, la espiritualidad y la mística, ya que no entraban en sus estándares religiosos y por tanto, debían ser abolidos.

Sin embargo, las aportaciones médicas encontradas en la Nueva España, tenían cierta influencia en sus prácticas de salud, ya que se encontraron ciertas similitudes con los conocimientos de los conquistadores surgiendo así, un a serie de conceptos que ya no eran meramente Europeos ni indígenas, lo que dio como resultado las primeras bases de una nueva cultura; pero a su vez, aquellas prácticas diferentes o nuevas para ellos, fueron descartadas por considerarse “malignas” o “del demonio” (Gallegos, 2006).

Una de las primeras costumbres abatidas, fue la de los sacrificios de niños en honor a sus dioses, ya que, se consideraba una costumbre barbárica y sanguinaria, sin embargo; como revisamos en el apartado anterior, estas ceremonias tenían un significado más profundo ya que se les extraía el corazón, se les ahogaba, se abandonaban en una cueva y hasta los degollaban para cumplir un ciclo de renovación, sin embargo, es importante cuestionar la crítica hacia estas prácticas pues, parece que se omite el hecho de que, incluso en Europa, los íberos y los griegos, también los realizaban (INAH, 2020).

Junto con esto, se inició la expansión de nuevas ideas basadas en el cristianismo, siendo una de las primeras, la educación, pues con el objetivo de evangelizarlos, se instruyó también la lengua castellana, trayendo consigo, la imposición de nuevas costumbres pero a su vez, integrando características indígenas para formar una nueva identidad, con lo que se esperaba lograr una “madre patria” que se centraba en la fomentación y seguimiento de los valores de la iglesia; lo que trajo de manera implícita la marcada división de las clases sociales presentes en el momento (Gonzalbo, 2000).

A partir de las clases sociales y el aumento del mestizaje, las familias indígenas quedaron en una posición vulnerable, es decir, sufrían de pobreza, explotación al convertirse en esclavos, servidumbre, ayudando en el hogar, en los conventos, en las minas de oro y plata además de sufrir por la viruela, la hambruna y otras epidemias por enfermedades traídas de Europa mientras que, sólo aquellos que nacieran dentro de ciertas familias, gozaban de mayores privilegios (Gallegos, 2006).

Uno de estos privilegios, fue el acceso a la educación, en la cual, los roles de género se hicieron más notorios, debido a que lo que se les enseñaba, era diferente para el hombre que para la mujer puesto que, de pasar a una idea en donde se le veneraba a la madre como a una guerrera por traer una vida al mundo, ahora se veía como alguien que traía otra vida que se dedicaría a Dios y por lo tanto, era importante pues así, se seguiría difundiendo su palabra al darle un lugar al hombre como el proveedor, como el jefe del hogar y a la mujer como quien debe servir, atender y serle fiel al hombre (Marín, 2012).

Por el otro lado, haber sido el producto de un mestizaje, muchas veces te negaba el privilegio más básico, que era el de conocer a alguno de tus padres, pues muchas de las veces, estos hijos eran productos de violaciones y/o relaciones ajenas al matrimonio por lo que, para que se mantuviera un “honor” a la imagen de la familia, se negaban estos “hijos ilegítimos” o “hijos bastardos” ante la sociedad pues dentro de su misma fé, esto era un pecado y no podía saberse, por lo que se comenzó la extracción de estos hijos de sus hogares y comenzaron a vivir en condiciones de calle (Liebel, 2017).

A partir de esto, Gallegos (2006) menciona que la iglesia comenzó a procurar la atención y el cuidado de estos niños, a través de el Primer Concilio provincial Mexicano de religiosos y clérigos, a partir de 1555, se construyeron hospitales cerca de iglesias y monasterios para promover la salud, especialmente de los niños, fue entonces que a partir

de 1582, surgieron otras instituciones que recogieron a los niños abandonados y a los huérfanos, como las casas de expósitos (niños expuestos), quienes estaban al cuidado de los cristianos católicos.

Como hemos revisado anteriormente, los niños eran un elemento importante dentro de las antiguas culturas en aspectos de la vida cotidiana, económica, política y religiosa, sí, puede que hubiera diferencias, pero su importancia, era clara; después de eso, se comenzó a cambiar por una similar a la que se tenía en la antigua Europa, en la que, se les consideraba como seres humanos incompletos, hasta haber sobrevivido a sus primeros años de vida (Barriga, 2012).

A manera de conclusión, el hecho de que una sociedad haya sufrido tantos cambios, provocó que la concepción de lo que era ser niño pasara de ser algo divino, algo que se veneraba, al total descuido, a ser individuos que, pese a que hubieron instituciones para procurar su cuidado, este sólo se brindaba no para buscar su bienestar o una vida digna sino que el de mantenerlos lo más sanos posible y pudieran realizar varias tareas, ya fuera para el servicio de la iglesia o del hogar.

DURANTE LA INDEPENDENCIA (1810-1821)

Este apartado si bien, puede que sea uno de los más significativos de nuestra historia nacional (Si no es que el más significativo) puede que también sea el más corto en cuanto a la consideración de los niños y niñas se refiere, puesto que, a diferencia de las dos épocas anteriormente revisadas, la participación que tuvieron los menores dentro de la sociedad en este tiempo, no fue de mucho reconocimiento por parte de la población adulta y a continuación, justificaremos el porqué de este argumento.

De acuerdo con el Instituto de Estudios Históricos de las Revoluciones de México (2020), los niños vivían distintas circunstancias, los que tuvieron un papel más activo dentro de la independencia, usualmente realizaban tareas en pro del apoyo al ejército insurgente, tales como la mensajería, la recolección de leña, la preparación de alimentos, el cuidado de los caballos y la atención de enfermos y heridos; para la edad de los 13 años en adelante, se les consideraban más hábiles y se les asignaban otro tipo de tareas que iban desde el espionaje hasta el convertirse en soldados propiamente dichos.

Es importante destacar que la información que se recolecta en torno al rol que se desempeña, es bastante escasa, pero quizá no porque no se haya investigado al respecto si no que más bien, en ese momento, todas las demás esferas como la educación, la salud y la economía se habían visto detenidas hasta que el movimiento culminara, mientras tanto, todas las demás tareas se delegaban en los campamentos y campos de batalla, lo que también da a relucir que no se distinguió la etapa de la niñez con la de la adultez.

EN EL PORFIRIATO (1877-1910)

Durante el Porfiriato, el niño comenzaba a tener protagonismo en diversas áreas como la medicina, la pedagogía, la educación y hasta política con un enfoque en la atención social, iniciando con un campo de exploración y conocimiento, esto lo podemos ver en 1877, en la ciudad de San Luis Potosí, donde comenzó la carrera de Obstetricia con el objetivo de formar parteras, con base en el plan de estudios que surgió de la Ley de 1867, donde se abarcaban nociones de anatomía general, anatomía y fisiología del ojo, técnicas de asepsia, embarazo, parto, puerperio y recién nacido (Gallegos, 2006).

Siguiendo con esta línea temporal, para el año de 1879, se dio a conocer que la mortalidad de la población infantil, era del 50% tan sólo en la Ciudad de México, lo que se traduce como 5150 niños; teniendo como consecuencia la necesidad de atender a los niños de una manera distinta, por lo tanto, en este periodo, hubo un incremento en las instituciones dedicadas a la salud e higiene de los niños como el Consejo Superior de Salubridad, el Hospital de Maternidad e Infancia, la sala de atención para niños en el Hospital Juárez y la Sección de Pediatría de la Academia Nacional de Medicina (Del Castillo, 2001).

De acuerdo con Rodríguez (2005), estas instituciones cobraron importancia, ya que, en ellas se comenzaron a ver las primeras diferencias entre el cuerpo del infante y el de los adultos, modificando principalmente la exploración física de los menores, ajustándose a sus características, dejando así de lado, los parámetros establecidos por las sociedades europeas y promoviendo la aplicación y toma de medidas que se ajustaban a las características de los niños mexicanos de esa época, introduciendo los exámenes individuales centrados en oídos, ojos y garganta.

La bibliografía consultada, nos da pie entonces a hacernos la siguiente pregunta: ¿Cuál era la verdadera intención de prestarle interés a la infancia? Ya que como hemos visto, las medidas que se tomaron a pesar de estar enfocadas al periodo de la niñez, tenían como prioridad que se alcanzara una vida adulta donde se tuvieran ciertos valores, habilidades y capacidades que fueran útiles para el interés social, tal es el caso de la explotación laboral infantil.

Como nos ilustra Valdez (2009), en aquella época, el trabajo infantil, se dividía en dos: 1) El trabajo dentro de la estructura familiar, como las tareas domésticas y las agrícolas; y 2) El trabajo asalariado, principalmente minería, industria y alfarería, lo que se consideraba algo vital para la supervivencia en ese periodo; a pesar de la diferencia enorme en el salario puesto que, la paga a los menores era casi la mitad de lo que un adulto recibía por las mismas horas y en ocasiones, las mismas tareas, así mismo, las clases sociales fueron un factor clave para la desigualdad laboral.

En oposición a esto, el general Porfirio Díaz, propagó la idea de que la educación, era la base del progreso y la prosperidad, lo cual, era clave para la unidad nacional, es por ello que, en el año de 1880 se aprobó la apertura de una escuela para niños en la ciudad de México, siendo abierta hasta 1881 (Escuela de Párvulos N° 1) la cual, tenía como propósito, homogeneizar la educación en toda la población, apoyando principalmente, a la clase obrera para brindarles la oportunidad de asistir a esta (Ortiz & Rodríguez, 2020).

A partir de este discurso, surgió un conflicto entre aquellos que defendían la participación de los niños en el trabajo y aquellos que buscaban abolir la explotación laboral infantil, debido a que, se pretendía impulsar a las instituciones educativas, para poder fomentar en los menores el aprendizaje y formar ciudadanos que en un futuro tuvieran otra utilidad y desempeño dentro de la sociedad, puesto que se les consideraba como seres maleables, adaptables y educables (Valdez, 2009).

A pesar de los intentos de crear una identidad nacional como país, la inclusión forzosa de aquellas instituciones, leyes, programas y hasta personas que anhelaban el progreso, retrasaban el verdadero objetivo, porque mientras más progreso se trataba de alcanzar, más difícil se le hacía a la población seguir este ritmo siendo los menores los más afectados por la cantidad de cambios que vivieron y porque se pretendía que a través de ellos, en un futuro, la nación tuviera un considerable crecimiento del cual, estos mismos se beneficiarían.

DURANTE LA REVOLUCIÓN MEXICANA (1910-1917)

Abordaremos este periodo comenzando por nombrar que si bien, fue un movimiento de alto impacto en la vida tanto de adultos como de niños, marcó un considerable retroceso en cuanto a ciertas áreas que promovían la significación de los niños surgidas de periodos anteriores puesto que nuevamente, la población se veía inmersa en un escenario donde la violencia, la lucha y la supervivencia eran los protagonistas del día a día y a continuación, analizaremos el impacto de estas en la concepción del niño.

Una de las principales áreas que detuvo su crecimiento fue la educación, pese a que en 1914 se promulgó la Ley de Jardines de Niños para el Distrito y Territorios Federales, con el objetivo de fomentar el amor a la patria y la neutralidad de creencias religiosas, muchas instituciones cerraron sus puertas, orillando a los niños, principalmente de la clase popular, a participar más activamente en la lucha armada mientras que, los de la clase privilegiada, fueron enviados al extranjero para mantenerse alejados del conflicto (Ortiz & Rodríguez, 2020; Meyer, 2008).

Unas de las consecuencias que tuvo lo anteriormente mencionado, fue que por la duración del movimiento, la distinción entre adultos y niños que se habían tomando en cuenta, pasó a ser irrelevante, porque a diferencia de la independencia, el término de “niños”, se desplazó por el de “adultos pequeños”, provocando alteraciones en la imagen de los menores e igualandolos en su papel dentro de la lucha (Meyer, 2008).

En este sentido, Jackson (2007) menciona que durante este lapso, la divulgación por medio de la prensa y los medios visuales como la fotografía, tomaron un papel muy importante, ya que, tenían como objetivo propagar los ideales de la lucha, donde se mostraban a los niños como pequeños guerrilleros posando con armas y balas, sin embargo, esto se explotó de otra manera, por el fotógrafo estadounidense C. B. Waite, quien vendía imágenes erotizadas de niños y jóvenes humildes al extranjero con la idea de contemplar su cuerpo desnudo.

Tras revisar la información recabada y tomando como punto de partida nuestra perspectiva, consideramos que la Revolución fue la época en la que los niños más perdieron su valor, deteriorando la importancia que se le había asignado a la infancia tiempo atrás, pues fue en esta, donde se vieron más marcadas las injusticias que se vivían en ese entonces y por las cuales, se luchó y se enfocó tanto, descuidando la imagen y el trato hacia la niñez.

Sin embargo, pese a ser una época conflictiva que impidió la inserción de mayores oportunidades hacia los niños, dio pauta a que más adelante, se promoviera un papel digno y adecuado a sus necesidades, buscando cambiar las afectaciones que tantos movimientos trajeron como consecuencia. Es por ello que, a partir del año de 1917 y hasta la fecha, la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos ha servido como base para la construcción y modificación de diversas áreas donde se desenvuelven los menores y que a partir de estas líneas, se explorarán de manera particular y ya no como temporalidad.

1.1.1. Educación

Como ya se ha visto en líneas anteriores, el concepto y lo que significa ser niño en la sociedad mexicana, ha adoptado diversos significados dependiendo el contexto, definiciones que van desde niños con un alto valor, niños descuidados por la nula diferenciación entre labores de infantes y adultos, hasta niños con un “futuro prometedor” donde el ámbito educativo comenzó a tomar mayor importancia ya que en este, radicaba el futuro “éxito” de esos niños.

Esta idea, la retoma Coloma (2006) quien comenta que, a partir del concepto que se tiene del niño, se deriva otro, el de ser alumno y junto con este, se establece la labor del infante como alumno y del adulto como profesor impuesto por la pedagogía, apoyando la idea de que, la educación en la niñez es un proceso de preparación para la vida adulta, por lo tanto, no se toma en cuenta el presente del niño, es decir, se prioriza lo que pueda alcanzar el menor en un futuro, esto, para que se vuelvan adultos funcionales para la sociedad en la que vive.

Por otro lado, Lafarga (2012) nos muestra que, en la última mitad del siglo XIX e inicios del XX, el primer modelo educativo en el México independiente, el Lancasteriano, fomentaba el aprendizaje por pares, así, un alumno instruido por el profesor, apoyaba a sus compañeros; en cuanto al Porfiriato, la formación docente, se enfocó en cursos pedagógicos. Esto, le dio importancia a la psicología del desarrollo que desglosó cada etapa de la vida de los niños, explorando su entorno social y biológico, logrando así, diseñar un modelo particular de acuerdo a la etapa en la que se encontrara el niño (Urbano & Yuni, 2005).

A partir de esta idea, el ámbito educativo, se volvió uno de los más indispensables para el desarrollo infantil, más allá de la preparación que adquieren para el futuro, es uno de los medios de socialización más relevante en los niños; aún así, más de 4 millones de infantes y adolescentes, no asisten a la escuela, mientras que aproximadamente 600 mil están en riesgo de abandonar sus estudios, principalmente por la falta de recursos económicos, la lejanía de las escuelas y la violencia dentro de ellas; afectando su aprovechamiento académico, su vida social y el desarrollo general del país (Fondo de las Naciones Unidas para los Niños [UNICEF], 2017, p. 4).

De acuerdo con algunos estudios, las comunidades que presentan un mayor rezago escolar son aquellas que, dentro de sus características está el ser pequeñas y aisladas o con una población de baja economía, las comunidades indígenas y los alumnos con padres de un menor nivel escolar; en nuestro país, los estados con mayores cifras de individuos analfabetas, mayores a 15 años son: Veracruz con 517 mil 798, Chiapas 512 mil 720, Oaxaca 351 mil 511, Guerrero 310 mil 327 y finalmente, Michoacán con 242 mil 339 (Martín del Campo, 2017).

Cabe destacar, que pese a que al rezago escolar se le adjudican diversos factores como los mencionados anteriormente, el nivel económico de los alumnos, es uno de los más comunes que provocan el abandono de los estudios, como ya fue mencionado, anteriormente, estas desigualdades, se ven más presentes en zonas y comunidades indígenas, esto ha propiciado que el nivel escolar, se vea afectado ya que no se cuenta con la infraestructura adecuada para el aprovechamiento del espacio educativo (Centro de Estudios Espinosa Yglesias [Ceey], 2018).

Como hemos notado, lo que le preocupa a la educación, no es alcanzar un aprendizaje adecuado, pues se estima que 8 de cada 10 estudiantes no adquieren los conocimientos requeridos en su nivel educativo y que, 6 de cada 10 niños de entre 1 y 14 años han vivido métodos violentos de disciplina, escasos servicios básicos y sobretodo, adecuados de educación, por lo que, muchas veces, tienen que dejar sus comunidades para buscar mejores oportunidades. (UNICEF, 2018, p. 5).

A lo largo de este apartado y gracias a toda la información recopilada, hemos notado una gran falta de abordaje con respecto al tema de la educación, pues esta, no sólo se concentra en las instituciones, sino que, es una esfera integradora de varios elementos propios de la vida de cada niño, o por lo menos, así es como debería de ser por el alcance que tiene a pesar de que, muchas veces, este alcance, no es el suficiente y las condiciones en las que se encuentra no son las adecuadas para lograr su completo aprovechamiento y permitirles a los niños vivirla en su totalidad.

Sin embargo, esto también nos ha ayudado a identificar justamente, cuáles son las áreas a las que se les debería prestar una atención más amplia y pensar en las estrategias y recursos que podrían estar haciendo falta para apoyar en la medida de lo posible a que la educación sea un espacio integrador para los niños, uno en donde nadie se quede fuera y en donde se puedan sentir seguros y plenos para expresarse.

Esto último, lo tenemos que tener muy presente, porque, implica que, no se está tomando en cuenta que, antes que todo, los niños, son seres humanos y no se les está reconociendo su valor como tal, pese a las leyes fomentadas para una llamada “vida digna” hay que preguntarnos ¿Cómo se puede definir lo que es digno si no se ha definido aún el valor de ser humano, de ser un niño?

1.1.2. Familia

Otro de los ámbitos que involucran a la niñez, es la familia la cual ha tenido múltiples definiciones y perspectivas desde hace tiempo, y el hecho de que se siga estudiando es una señal todavía del amplio campo que esta tiene en la vida humana, sus relaciones, historia y construcción, por ello, varias disciplinas han profundizado en ella. Sin embargo, dentro de estos cambios podemos encontrar elementos constantes que nos permiten saber qué es una familia pero que no hallemos siempre una definición de esta, tales como los diferentes tipos de relación que se viven y se forman, así como los roles de cada integrante.

Las circunstancias por las que ha pasado México como, movimientos revolucionarios, la inclusión de las mujeres en el ámbito laboral, la migración, así como la implementación de políticas públicas, entre otros, han cambiado el concepto de familia a lo largo del tiempo, inicialmente, era considerada una estructura dinámica unida a partir del parentesco y lazos de sangre que comparten sus miembros, tiempo después, se incluyó el espacio geográfico en el que cada uno de estos grupos habita, posteriormente, se agregaron los espacios y servicios que se comparten y distribuyen entre ellos (Gutiérrez, Díaz & Román, 2016).

Por otra parte, Modino (2012, citado en Oliva y Villa, 2013) menciona que la psicología, define a la familia como:

“la unión de personas que comparten un proyecto vital de existencia en común que se supone duradero, en el que se generan fuertes sentimientos de pertenencia a dicho grupo, donde existe un compromiso personal entre sus miembros y se establecen intensas relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia”

Por otro lado, así como existen diversas conceptualizaciones formadas a partir del contexto y las disciplinas que toman como objeto de estudio a la familia, a lo largo de la historia y retomando lo mencionado anteriormente, la forma o la estructura de la misma ha ido modificándose.

De acuerdo con Oliva y Villa (2013), tradicionalmente la familia nuclear era conformada por dos adultos, los cuales ejercían el papel de la madre y el papel del padre, con sus respectivos hijos, los cuales en generaciones anteriores eran en gran número, cabe destacar que al igual que la estructura, los roles de cada integrante han cambiado, principalmente el de la mujer, ya que, por situaciones económicas se ha visto en la necesidad de dejar de lado las tareas domésticas, para ir en busca de sustento familiar.

La forma en la que se originó el término de “Familia Nuclear” ha sido también un tema de discusión e investigación desde diferentes áreas, porque mientras unas, abogaban por el factor biológico, por el sentido de la concepción, otras consideran las relaciones de parentesco, luego se consideraron las estructuras y relaciones sociales; todo con el fin de buscar que la ciencia tuviera un punto por el cuál, realizar estudios, medidas y análisis ya que así, se reduce todo a un grupo más pequeño y fácil de estudiar (Esteinou, 2008).

Posteriormente, en el núcleo familiar se incluyeron a los abuelos, tíos y primos, la cual, es una de las formas que en algunas comunidades es muy común, a parte de las familias monoparentales en la que los hijos solo viven con la madre o con el padre, debido a situaciones de divorcios, viudez o soltería (Esteinou, 2008). A pesar de todas estas adiciones y la inclusión de los nuevos modelos de familia, todas las definiciones siguen coincidiendo en el hecho de que la familia es el primer espacio en el que se aprenden las condiciones sociales en las que, posteriormente, los miembros más jóvenes entrarán.

Así mismo, sin importar el tipo de familia e integrantes, todos los niños tienen derecho a vivir en una que les brinde protección y cuidado, sin embargo, debido a diversos factores, no todos cuentan con esta posibilidad, ya que, en muchas ocasiones como la separación y el abandono, el Estado tiene la obligación de brindar otras alternativas de cuidado, por ejemplo, en México existen alrededor de 33,000 niños y niñas viviendo en centros de asistencia social, que los protegen de factores como la violencia, entre otros, que existen dentro del mismo núcleo familiar (UNICEF, 2020, p. 51).

El ámbito familiar es de suma importancia para el desarrollo de los niños, por las habilidades de diversa índole que se pueden adquirir en este espacio, por ello, consideramos que el hecho de no tener una familia, no sólo afecta el cuidado del infante, sino que también puede traer consecuencias sociales y emocionales, necesidades que al igual que la fisiológica y la cognitiva, requieren de su atención, por lo tanto, es evidente que el valor que tienen los niños en la familia y dentro de este espacio-tiempo, sigue siendo deficiente, debido al alto índice de niños en situaciones de calle y derivadas.

Tal como sucede con algunos conceptos revisados anteriormente y como veremos que sucede nuevamente con otros, más adelante en este trabajo, el concepto de familia, es uno de los que más cambios ha tenido a lo largo de la historia, sin embargo, pese a esto, hay un principio que ha sido constante a través del tiempo, investigaciones y autores y es que, la familia es tomada como el primer punto de referencia para los niños, porque es dentro de ella donde se aprenden y enseñan valores, normas e incluso, hábitos o patrones de generación en generación.

Es justamente este último punto en el que queremos hacer hincapié y por el que consideramos que era importante analizar el concepto de la familia, pues, al ser esta un primer punto de construcción y desarrollo de los niños, es necesario conocer cuál es el

ambiente, las condiciones y lo que se enseña dentro de esta para entender mejor la condición en la que nos niños crecen y aprenden, pues es esto lo que los ha guiado a lo largo de su vida.

Esto, nos permitirá conocer de viva voz, por los miembros que la conforman, cuál es su realidad, cuáles son las problemáticas que se viven a nivel interno y así, encontrar una intervención adecuada que se integre de la mejor manera posible a la dinámica que se esté viviendo o llevando a cabo. Dicho esto, también es importante señalar, que pese a las políticas y movimientos públicos que se han vivido en el país, aún no hay nada que asegure que todos los niños, crezcan en un ambiente seguro pues, aún hay muchos casos de violencia, abandono y abuso en los menores.

1.1.3. Alimentación

La alimentación, es una de las cosas con la que los Mexicanos tenemos más historia, desde la prevalencia de raíces, hierbas, semillas, frutas, verduras y algunos insectos en la época prehispánica; pasando por la introducción de nuevas especies bovinas, bebidas y especias en la colonia, hasta llegar a la modernidad y la postmodernidad, donde abundan los alimentos instantáneos, fritos o la llamada “Comida rápida” junto con bebidas alcohólicas y energizantes, lo que demuestra que, junto con la comida, los requerimientos y necesidades del cuerpo, han ido cambiando al alterarse el ritmo de la vida (Calles, 2017, p.13).

Estas alteraciones han afectado la vida, que se busca cuidar, al trastornar los sentidos por el aumento de las enfermedades físicas y mentales en los últimos años, lo que se busca principalmente, con el principio de elección, es elegir construir un cuerpo donde se cultive la conciencia de formarnos a nosotros mismos y a otros en pro de la prevalencia de la vida, es el punto central por el que consideramos a los niños, como las nuevas vidas, como aquellas a las que se les puede enseñar que pueden elegir construir un cuerpo y vivirlo con la mayor humanidad posible, comenzando por los alimentos que consumen (Torres, 2017, p.45.)

A partir de lo anteriormente mencionado, podemos discernir, que como parte de la construcción y educación de una sociedad en un determinado contexto, los alimentos primarios se convierten en lo que cada población haya aprendido a consumir aún, si esto significa un bajo valor nutricional, ya que como menciona Calles (2017), esto afecta gravemente al desarrollo físico, mental y emocional de las personas, pues, el exceso o la ausencia del consumo de un sabor o alimento en particular, crea un desequilibrio corporal, afectando significativamente a todas las áreas y partes que conforman la vida misma.

Las industrias responsables de esta modificación en la estructura alimenticia y por ende, la afectación a la salud, también se caracterizan por consumir los recursos de las zonas en las que se instalan prometiendo un mayor beneficio así como empleos a las comunidades cercanas, como en el caso de la Coca-Cola™ y sus múltiples distribuidoras, embotelladoras y productoras a lo largo de todo el país, las cuales, de acuerdo a su página oficial, suman 17 alrededor de todo el país (Coca-Cola FEMSA, 2019).

El consumo frecuente de este tipo de productos que ya han sido alterados hasta los niveles más básicos de su estructura, se ha debido a una sobresaturación de elementos diseñados para que prevalezcan el mayor tiempo posible en el mercado, dando como resultado una ruta en la que ha sido posible identificar ciertas afecciones en la salud derivado de este consumo, ruta que cada vez se encuentra en edades más jóvenes y que

puede llegar a tener un origen desde la lactancia o hasta el vientre materno enfocándonos en la alimentación de la madre durante estos periodos (Castro, 2012, p.75).

Por consiguiente, la presencia cada vez más notable de productos industrializados, ya no sólo se ven como alteraciones en los alimentos, sino que, han escalado hasta la creación de los llamados suplementos alimenticios, la leche en polvo y hasta las papillas, productos que van dirigidos hacia una población aún más joven alejándolos cada vez más rápido de los elementos primordiales a los que los bebés deberían tener acceso como la leche materna, alimentos naturales y bebidas sin ningún tipo de endulzantes o edulcorantes.

Se ha defendido que esto se hace para desarrollar las habilidades cognitivas a más temprana edad, lo que implica una interferencia de los procesos químico-orgánicos en un cerebro en desarrollo, ¿Cuál es la prisa para que esto pase? Esto pone sobre la mesa la importancia entre alimentación y nutrición, aspectos que se complementan entre sí y cuya relevancia nos permite identificar si los alimentos consumidos cumplen con las propiedades necesarias de acuerdo a la edad de los niños, y si no sólo se consumen debido a que son culturalmente aceptados (De Castro, et al, 2013, p. 267; Casas, 2020).

Si bien sabemos que los hábitos alimenticios no se heredan y no se nacen con ellos, el papel y la influencia de la cultura en estos, se encuentra muy marcado al momento de transmitir el conocimiento sobre la elaboración, consumo y preferencia de algunos alimentos y platillos, culturalmente, estos han adquirido un papel importante en la historia de la formación y de la adquisición de una identidad que corresponde a la del lugar y tiempo en el que se nace y la cual, se busca adoptar para alcanzar la aceptación social.

En este sentido, Casas, (2020) realizó un estudio en niños Mexicanos principalmente, en zonas urbanas donde se buscaba identificar cuáles eran los alimentos más consumidos por ellos; sus resultados se encuentran en la siguiente tabla:

| Alimentos más comunes en los niños mexicanos de 5 a 6 años en el año 2017. | | |
|--|-------------------|-----------------------------|
| Tipo. | Alimentos. | Frecuencia. |
| Verduras. | Zanahoria. | De 2 a 4 veces por semana. |
| | Calabaza. | |
| | Jitomate. | |
| Frutas. | Manzana. | Diario. |
| | Uva. | |
| | Jícama. | |
| Embutidos. | Jamón. | De 2 a 4 veces a la semana. |
| | Pierna. | |
| Alimentos de Origen Animal. | Pechuga de pollo. | 1 vez a la semana. |
| | Carne de Res. | |
| | Huevo. | De 2 a 4 veces a la semana. |

| | | |
|-----------|---------------------|-----------------------------|
| Cereales. | Pastas. | De 2 a 4 veces a la semana. |
| | Arroz. | |
| | En Caja. | 1 vez a la semana. |
| | Tortillas de maíz. | De 5 a 6 veces por semana. |
| Azúcares. | Bebidas azucaradas. | De 1 a 2 veces por semana. |
| | Dulces. | |
| Mariscos. | Pescado. | 1 vez a la semana. |
| | Camarón. | |
| | Atún. | |

En conjunto con estos datos, se encontró que del 2006 al 2012, el porcentaje de obesidad en niños, aumentó de un 12.9 a 21.2% y en niñas, de un 12.6 a un 21.8% en nuestro país, dos de los mayores factores registrados que explican esta condición son el hecho de patrones y hábitos alimenticios deficientes en donde, el consumo de alimentos y su valor calórico, son iguales o mayores que a los de un adulto, esto, sumado con los largos periodos de inactividad física, nos da como resultado una alta propensión a enfermedades cardiovasculares (Ruiz et al., 2012).

Lo anterior revisado, nos ha dado un punto de partida para abordar la dimensión de la alimentación como uno de los puntos para este trabajo, pues, estos cambios, son un reflejo de las condiciones en las que las niñas y los niños de este país, viven, se desarrollan y, en las que se les enseña a encajar, trayendo consigo, grandes alteraciones en sus emociones, su salud y en sus relaciones afectivas, apartados, que también se abordarán a lo largo de este trabajo para ver cómo se han alterado y cómo es que las viven los niños.

De acuerdo a los datos y la información revisada para esta sección, se puede ver un reflejo de cómo los hábitos alimenticios y así mismo, los alimentos producidos, diseñados y distribuidos a lo largo del país, son una fuerte influencia en el estilo de vida de los mexicanos, enfocándonos específicamente en los niños, para este trabajo. Esto, nos brinda una fuente de información bastante amplia pues, ahora, ya no sólo se enfoca o se concentra en lo cognitivo, en lo motriz o en lo biológico-genético; sino que, ya se toman en cuenta otras esferas con una relevancia no reconocida.

1.1.4. Salud

Para comenzar este apartado, es necesario mencionar que el sector de la salud, es uno que afecta de primera instancia a niños y adultos desde que nacemos, pero como revisamos anteriormente, tardó en concebir a la infancia y a los niños como algo diferente de los adultos, particularmente, en México, el principal problema en salud es el sobrepeso y la obesidad infantil ya que, de acuerdo con la UNICEF (2016):

“1 de cada 20 niñas y niños menores de 5 años y 1 de cada 3 entre los 6 y 19 años padece sobrepeso u obesidad. Esto coloca a México entre los primeros lugares en

obesidad infantil a nivel mundial, problema que se presenta más a menudo en los estados del norte y en comunidades urbanas.”

La obesidad, definida y medida por recomendación de la Norma Oficial Mexicana (NOM) y la Academia Mexicana de Pediatría determina que el Índice de Masa Corporal (IMC) obtenido de la división del peso en kilogramos entre el cuadrado de la estatura en metros, no es sólo un diagnóstico, también es pronóstico, pues gracias a este, se establece la condición en la que se encuentra, dividida en: sobrepeso (superior al centil 75), obesidad (Por arriba del centil 85) y obesidad severa (Superior al centil 97) (Ruiz et al., 2012).

La recolección de estos datos, están a cargo de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) la cual, revela que en 2016, 33.2 % de los niños entre 6 y 11 años de edad presentan sobrepeso y obesidad, y en el caso de los adolescentes (12 a 19 años), el 36.3% presenta este problema, cifras que para el 2021 han aumentado, hasta llegar al 37.4% en los niños de entre 5 y 11 años, mientras que para la población de 12 a 19 años, llegó al 42.9%.

Parte de los factores que propician estas cifras a nivel nacional, todavía necesitan ser estudiados y/o explorados pues, así como otras condiciones, es una cuestión con un origen multifactorial, sin embargo, una investigación realizada por González et al. (2012) en una unidad de medicina familiar en Guadalajara, Jalisco, México, se encontró una alta correlación de esta condición y la disfunción familiar y si bien, no es un factor determinante, este está presente en el 52% de los casos.

En la dinámica familiar, algunos factores que incrementan esta probabilidad pueden ser: violencia, pobreza, escolaridad familiar, negligencia paternal, un historial con tendencia a este padecimiento y las condiciones de vida en las que se encuentran; aquellos con más de uno de estos factores, son un 63% más propensos a desarrollar obesidad en su niñez y adolescencia, de hecho, este problema se puede rastrear desde una mala nutrición en los periodos fetal y de lactancia, durante los cuales, la absorción de los nutrientes necesarios y en la cantidad adecuada influyen en el correcto desarrollo de todo su cuerpo y órganos (González et al., 2012; Bujanos, 2021).

Un aspecto de gran importancia para la salud infantil, es el periodo de lactancia, un periodo mínimo de 6 meses en el que el bebé debe alimentado únicamente con leche materna, ya que aporta beneficios para el crecimiento del mismo, además de ayudar a la reducción considerable de infecciones en el sistema digestivo y respiratorio, disminuyendo así complicaciones severas en los primeros dos años de vida, además de contar con vitaminas esenciales para el correcto desarrollo de órganos, principalmente, el cerebro (Bujanos, 2021).

Con todo lo anterior, hemos identificado varios factores que están directamente relacionados con el nivel de salud con el que se puede contar, principalmente, encontramos que un estatus económico arriba del promedio es determinante para el acceso a la información necesaria para una correcta alimentación, sin embargo, un estatus así sólo lo alcanzan aquellos que cuentan con una educación de calidad, a la cual, pocos pueden llegar creando así, un círculo vicioso donde la falta de economía, genera una falta de educación, por lo tanto, hábitos que perjudican a la salud por la falta de conocimiento.

1.1.5. Relaciones sociales y afectividad

Al ser los individuos seres biopsicosociales, las relaciones o vínculos afectivos que estos pueden construir, son primordiales para el rol que se tenga en distintos ámbitos de la

sociedad dentro de un mismo contexto, es por ello, que consideremos indispensable incluir este apartado dentro de este trabajo, ya que, es esencial en la vida de todas las personas pues estas, pueden llegar a determinar el desenvolvimiento de cada uno en futuros escenarios como la escuela, el trabajo, pareja, etc.

Cabe destacar, que la mayoría de las veces cuando hablamos de ámbito social, relaciones sociales y/o habilidades sociales, se toma a estos términos como sinónimos, si bien son conceptos que se manejan en conjunto, su significado es diferente; En primer lugar, el ámbito social puede entenderse como la interacción que establece el individuo con otro u otros individuos, que tiene que ver con características, propiedades o procesos del entorno, donde se ven involucradas dos grandes dimensiones, el espacio y el tiempo, en otras palabras, el contexto o medio por el cual se dan las relaciones sociales (Granada, 2001).

Por otro lado, aunque es complicado adjudicar una definición exacta al término de las habilidades sociales por su característica multidimensional, la mayoría de los autores lo definen como “un conjunto de conductas que permiten al individuo desarrollarse en un contexto individual o interpersonal expresando sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación” (Caballo, 2005 p. 164 como se cita en Betina & Contini, 2011).

Finalmente, de acuerdo con Herrera (2000), las relaciones sociales pueden entenderse como aquello que está entre los sujetos agentes, en donde influye la reciprocidad, así como también el contexto; en este sentido, la esfera social es un factor determinante en la vida de los seres humanos, debido a que, está presente desde el nacimiento hasta la muerte, como primer acercamiento, se tiene a la familia, donde se establecen los primeros lazos de afectividad entre el niño y sus cuidadores, aprendiendo modelos de convivencia que replicarán en futuras interacciones con otros grupos, por ejemplo, la escuela.

Por ello, el desarrollo de habilidades sociales en la infancia, se muestra fundamental para la interacción y el éxito de la vida adulta, ya que, como se ha visto en distintos estudios las habilidades sociales repercuten en el autoestima, la autorregulación del comportamiento y el rendimiento académico, puesto que, se consideran como factores protectores y promotores de la salud, porque facilitan la adaptación y aceptación de otros, por lo tanto, garantizan el bienestar del individuo (Betina & Contini, 2009).

A partir de la interacción que el niño establezca con sus pares, irá formando vínculos afectivos, siendo estos definidos como interacciones que se dan en un largo periodo de tiempo, y dentro de sus características se observan que involucran a dos individuos que reconocen algún tipo de vínculos entre sí y que estos individuos están en esta interacción de manera voluntaria, (Vargas & Barrera, 2002, como se cita en Tobón et al., 2012), estas manifestaciones de afecto son aprendidos principalmente en la familia, y modificándose dependiendo el grupo social con el que el individuo interactúe más adelante.

De acuerdo con Martínez et al. (2014), el mantenimiento de los vínculos afectivos en niños y adolescentes es un aspecto fundamental para el desarrollo psicosocial, ya que, cuando son funcionales, sirven de un gran apoyo para la construcción de la identidad y la autonomía, estos mismos autores relacionan el *buen funcionamiento* en cuanto a la calidad de la relación, donde esta se define como el grado de intimidad, apoyo y afecto que muestran ambas partes.

Es por esto que aquellos niños que han sufrido abandono por parte de sus progenitores suelen ser niños apáticos, irritables, exigentes, posesivos, etc., como consecuencia de la poca o nula afectividad que hayan recibido, sin embargo, a pesar de ser

los padres los pioneros en establecer vínculos afectivos, así como, pautas y normas para las relaciones sociales, no son los únicos agentes que actúan en la formación del individuo, lo hacen también otros familiares, maestros, amigos y compañeros, entre otros adultos, dependiendo del ámbito social donde el niño participe (Ministerio de educación, 2019).

Como hemos visto, la construcción de las diferentes maneras de socializar, se basa en el tipo de contexto en donde se crece, porque a partir de ahí, se replican o se adaptan cuando entran en contacto con individuos ajenos a la familia, por esto, es que ha cobrado más importancia la búsqueda de relaciones estables y duraderas, al trabajar en espacios que faciliten el desarrollo de la convivencia. Sin embargo, aún es cuestionable si su finalidad es la importancia de la niñez o el impacto de esta en la vida adulta y por ende, la funcionalidad que puedan tener dentro de la sociedad.

1.1.6. Juego (Individual y colectivo)

A lo largo de todo este trabajo, se ha hablado de cómo es que ha sido y cómo se ha vivido la niñez en México y uno de los campos que también forman parte de esta historia, de esta construcción, es el hecho del juego, pues, a diferencia de lo que se puede llegar a creer, podemos encontrar muchas oportunidades, tanto para identificar por lo que el niño pueda estar pasando, algo que no pueda expresar y cuya única forma de hacerlo es a través del mismo, razón suficiente para entender que no es cualquier cosa, que de hecho, dice más de lo que aparenta y no es tan sencillo como se cree.

En la psicología, el juego es considerado parte del desarrollo psico-motriz de los niños como un acercamiento al mundo, a su cuerpo, habilidades, limitaciones, sentidos, y una forma de desarrollar temprano otros procesos pues, algunos juegos y juguetes están diseñados para ciertas habilidades cognitivas que aumentan su complejidad progresivamente; dependiendo de las condiciones de cada uno, los que crecen en zonas urbanas interactúan más con juegos y juguetes tecnológicos, mientras que, los de las zonas rurales, conviven con sus iguales, con juguetes de materiales como madera, paja, etc (Loredo et al., 2005).

Además de esto, Osés et al. (2016) encontraron que, en las zonas urbanas, el juego ha demostrado ser un indicador de las habilidades sociales que cada niño posee, en las escuelas y espacios de juego en las ciudades, se han registrado más casos del llamado "Bullying" o acoso; por lo que, los juegos cooperativos son recomendados por las instituciones educativas para que así se fomente el desarrollo de liderazgo, manejo de situaciones, resolución de problemas, comunicación asertiva y la convivencia respetuosa entre iguales.

Además de este tipo de juegos, debemos mencionar que parte de lo que conocemos como ejercicio también se puede considerar como juego, sobretodo para los más pequeños, pues, este tipo de movimientos, rutinas y ritmos les permiten explorar y desarrollar algunas de las cualidades de su cuerpo, tales como su equilibrio, flexibilidad y la coordinación entre sus movimientos, algo a lo que hay que prestarle mucha atención ya que, parte de lo que se necesita para una vida más saludable y armoniosa, es la práctica o la actividad física, sólo que, escogiendo la correcta para las capacidades de cada niño (Damián & Flores, 2011).

Mientras en otros ámbitos, se ha visto el intento por incluir a los niños dentro de sí, el juego moderno, es el único que ha tomado esta tarea muy en serio aunque, con un enfoque diferente, ya que van más dirigidos al consumo que al cuidado, al desarrollar juegos que abarquen desde edades cada vez más tempranas justificando que son un entretenimiento

para ellos pues, como lo mencionamos, existen cada vez más juegos y dispositivos electrónicos al alcance de los niños, limitando su desarrollo físico, motriz y psicológico.

1.1.7. Políticas Públicas ¿Qué hacen las instituciones a nivel oficial?

En conjunto con todos los aspectos antes mencionados, se necesita de un respaldo, para hacer válidos todos y cada uno de ellos, así como asegurar que se defiendan y actualicen constantemente; de esto, se encargan todas aquellas instituciones públicas y organizaciones gubernamentales a nivel nacional e internacional además de las políticas que velan periódicamente para que todo lo ya mencionado se lleve a cabo de la mejor manera posible.

El mayor órgano de autoridad en materia de la protección del menor es la Convención sobre los Derechos de los Niños y Niñas de las Naciones Unidas de 1989 en cuyo primer párrafo, del artículo 3 establece como prioridad de cualquier autoridad en cualquier nivel y todas las instituciones públicas y privadas tengan como su principal eje el garantizar la defensa y cumplimiento de los derechos del niño a través de sus decisiones, actos, conductas, propuestas presentadas, servicios que ofrezcan, procedimientos y cualquier otra iniciativa concerniente a estas (Cantoral & López, 2018).

La misma Convención, define a los niños como “sujetos de derechos”, es decir, que se reconoce a los niños como poseedores de derechos constitutivos necesarios para el bienestar infantil y, pensado así, es que se guía por sus cuatro principios: 1) El interés superior del niño; 2) Derecho a la vida, 3) Respeto a sus opiniones y 4) La no discriminación; estos 4 ejes fueron pensados así como un intento de reducir la situación de pobreza infantil y en la adolescencia, una circunstancia en la que se ha encontrado que están ausentes estos derechos constitutivos (Jasso & López, 2014).

La garantía de estos, está respaldada por la obligación que descansa sobre el Estado de poder brindarle a las familias y los niños (de padres que trabajan), la asistencia, instituciones e instalaciones que brinden todos y cada uno de los servicios básicos, enfatizando la supervivencia y desarrollo del niño para cumplir con su propósito de ofrecer: el derecho sustantivo, un principio jurídico interpretativo fundamental y una norma de procedimiento, temas que están constantemente evolucionando (Cantoral & López, 2018; Jasso & López, 2014).

Este tipo de políticas que se continúan modificando, dependiendo de los cambios que se presenten a lo largo del tiempo constata que existe una vigilancia continua sobre si se está ejerciendo debidamente, y en caso de que no, tomar las acciones adecuadas. Sin embargo, también existe una pregunta importante que hacerse en este tema, ¿Cómo se está seguro de que estas medidas y/o acciones están teniendo la efectividad y el seguimiento adecuados? Además de ¿Cuál es el órgano o la Institución adecuada para realizar esto?

Específicamente, en nuestro país, se hace uso de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) la cual, a través de la aplicación de una entrevista semiestructurada, permite conocer el estado de salud y la nutrición de la población mexicana, sin embargo, se ha dicho mucho acerca de los indicadores que ésta utiliza y que, pese a su amplio grado de profundidad en algunos temas, aún se considera que hay variables que no se están

considerando o que se están descuidando en torno a las condiciones de la población de nuestro país (De Castro et al., 2013).

Tras revisar los programas de las instituciones que procuran el trato digno hacia los niños, nos percatamos que a pesar de estar encaminadas al cumplimiento de las necesidades más básicas, no logran su cometido, pues dentro de nuestra sociedad siguen habiendo menores en condiciones deplorables como la pobreza extrema, entre otras, lo cual nos hace tener dos incógnitas que sería importante reflexionar en nuestro día a día y además, resolver en futuras investigaciones, 1) ¿Cuál es el verdadero alcance que estas políticas tienen dentro de la sociedad? y 2) ¿Qué factores determinan que un menor sea acreedor al cumplimiento de todos estos derechos?

1.2. El COVID-19 y la niñez

1.2.1. En el Mundo y en México

El 19 de Marzo del año 2020, fueron publicados en México a través del Diario Oficial de la Federación (DOF) una serie de acuerdos en los que se reconoce la pandemia del SARS-CoV2, COVID-19 declarada como tal por la Organización Mundial de la Salud (OMS) el 11 de Marzo del 2020; en los cuales, se exhorta a los gobiernos de las diferentes entidades federativas a tomar las acciones y medidas adecuadas para la prevención, control y atención a todos los casos que puedan presentarse iniciando así todos los protocolos, medidas y estrategias que se han implementado desde entonces en el país.

A partir de ese momento, los casos acumulados en México han ido en aumento junto con las muertes atribuidas al SARS-CoV2, de acuerdo con datos registrados en el Consejo Nacional de Humanidades, Ciencias y Tecnologías (CONACYT), para la fecha del 19 de Octubre del 2021, se han acumulado un aproximado de 3,976,614 de casos, de los cuales, se registraron 297,845 muertes; de acuerdo con la página oficial del Gobierno de México el rango de edad en los que se encuentran el mayor número de casos tanto en hombres como en mujeres es de 25 a 29 años, mientras que las defunciones para ambos sexos están entre los 65 y 69 años.

Además de México, la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) plantea que ya se vivía una crisis en los países que la conforman desde antes del COVID, según sus índices de pobreza, desigualdades y descontento social que han aumentado desde la pandemia, lo que principalmente ha afectado es la salud y educación, desarrollando programas como: kits de alimentos para el hogar, transferencias monetarias y vales para alimentos; en apoyo a la educación, se optó por el uso plataformas virtuales que permitan una educación a distancia (Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL]; Organización de la Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO], 2020).

De acuerdo a varias investigaciones realizadas en estudiantes de diversos países, respecto a su salud mental, se identificó un aumento de síntomas depresivos, estrés y ansiedad; además de una presencia recurrente de sentimientos de miedo extremos, alteraciones en el sueño y pensamientos suicidas, procesos y sentimientos que si se abordaran con la atención y el apoyo de la sociedad, de las familias y las instituciones educativas los efectos de la pandemia se pueden prevenir o por lo menos, mitigarse, reduciendo considerablemente su gravedad (Cobo et al., 2020).

La noticia del surgimiento del COVID-19 en el mundo causó un gran impacto en todas las esferas de la vida de las personas; cambios drásticos y un proceso de adaptación que alteró las dinámicas y la armonía de la rutina a la que la mayoría ya estaba acostumbrado, provocando así una serie de situaciones para las que nadie estaba completamente preparado y cuyos efectos se estiman que dure varios años después incluso del levantamiento de la contingencia sanitaria.

1.2.2. ¿Qué pasó con la familia?

Los núcleos familiares se han transformado a lo largo de la historia gracias a las circunstancias emergentes de cada época, una de las que mencionaremos aquí, fue la contingencia sanitaria por el virus A (H1N1) en el 2009 pues, el encierro y el dejar de recibir información del exterior, impulsó a las familias a crear recursos para sobrellevar y ajustarse a las situaciones y cambios que surgieron, reorganizando los tipos de relaciones entre sus miembros, alterando su armonía e integración, entendiendo que la convivencia familiar no se cierra ni se limita a estar todos juntos en un mismo espacio (Estrada, 2010).

Como en ese entonces, se implementaron medidas de distanciamiento social por la higiene como ahora por COVID-19, provocando otras situaciones en la familia como: estrés financiero y crisis emocionales, como frustraciones y conflictos; aunado a esto, la Academia Americana de Pediatría reporta que, las/los niñas/os y adolescentes corren un mayor riesgo de vivir algún tipo de maltrato, violencia o abuso por parte de sus padres o cuidadores, afectando más al hecho de estar rodeados por el riesgo de la enfermedad, el contagio y la pérdida. (Comisión Nacional de los Derechos Humanos [CNDH], 2020).

De acuerdo al estudio realizado por Robles, Junco y Martínez (2021), en el que se obtuvieron 3,407 respuestas, durante el confinamiento, se ha reportado un aumento del 35% de casos de violencia física, psicológica y verbal, dentro de la interacción familiar, pues, involucra emociones, creencias, valores, ideologías y prácticas de la familia; y de cada miembro, limitadas a un espacio cerrado, generando desacuerdos y roces, escalando incluso, a nivel jurídico, esto significa que, 1 de cada 10 mujeres, reportan haber vivido alguna de estas situaciones y sólo 3 de cada 10 casos, tienen una resolución.

Esto, se relaciona con el tipo de convivencia que cada familia tenía, junto con sus respectivas actividades y labores, sin embargo, debido a las medidas del confinamiento, se hicieron grandes cambios y esfuerzos para que la convivencia sea más sana y armoniosa, amenizando el afrontamiento de los retos que se están presentando sin descuidar la crianza y el cuidado de niñas, niños, adolescentes y poblaciones consideradas vulnerables, creando e implementando así, programas y apoyos gubernamentales. (Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia [SNDIF], 2020).

La familia es, como ya lo hemos revisado un apoyo y soporte indispensable para lograr sobrellevar cualquier situación que se presente, sin embargo, también hemos podido notar que este apoyo, variará de acuerdo a los tipos de familias, integrantes e historia familiar de cada una y que, en efecto, un cambio tan drástico como el que ocurrió al declararse la pandemia mundial, da fé de todos estos aspectos que se deben de estudiar, cuidar y mejorar para que la convivencia sea la mejor para sus integrantes.

1.2.3. ¿Cómo se alimentan los niños?

Como uno de los factores de mayor riesgo en la población mexicana, no podemos dejar de hablar de la alimentación y mucho menos, en estos tiempos en los que los sentimientos de inseguridad e incertidumbre, están más presentes que nunca; y así como hemos analizado el impacto que ha tenido la llegada del COVID-19 a nuestro país en otras esferas de la vida, se analizará cuáles fueron los cambios en el estilo de alimentación de los niños mexicanos y de qué manera, estos han afectado al proceso de construcción de los mismos.

Uno de los primeros cambios que podemos identificar en cuanto a hábitos alimenticios se refiere, es un aumento de alimentos “ultraprocesados” (llamados así por ser

poco saludables), ricos en sustancias como hidratos de carbono simples, azúcar, edulcorantes, grasas saturadas o trans, y sodio; deteriorando el sistema inmunitario propiciando enfermedades como: obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares; el aumento de su consumo se debe a su precio accesible y rápida preparación, elementos buscados por la crisis financiera que la contingencia sanitaria trajo consigo (Ramos et al., 2020, p 91).

Pese a esto, los mercados, supermercados y abarrotes permanecieron abiertos para afectar en lo menor posible la distribución de los alimentos a las familias mexicanas; sin embargo, las compras de pánico y el desabasto de ciertos productos trajeron consigo una modificación en los hábitos alimenticios de la población, algo que resulta muy preocupante por los altos índices de obesidad y desnutrición en niños menores a cinco años, en los que, de acuerdo al Instituto Nacional de Salud Pública, se reportó un aumento en el apetito lo que, consecuentemente provocó la búsqueda de este tipo de alimentos (Sandoval, 2021).

La alimentación es una de las principales fuentes de bienestar en el ser humano, de esta dependen la absorción de nutrientes, la adquisición de energía y muchos otros procesos más que crean la condición del cuerpo y la salud de este, por lo mismo, dependiendo de la calidad de esta y de los alimentos consumidos, será el aprovechamiento que se tenga y lo fuertes que serán estos procesos como la digestión, la respiración adecuada, el crecimiento y, lo que en estos momentos se debe tener más fuerte que nunca, el sistema inmunitario.

1.2.4. ¿Cómo viven los niños la salud en la pandemia del COVID-19?

Si bien, en los últimos apartados se han revisado varios temas o ramas de la propia salud, es imperativo mencionar lo encontrado con respecto a cómo es que se ha visto afectada la prevención, cuidado y refuerzo de la misma, pues estamos inmersos en una situación en la que la salud ha tomado más prioridad que nunca pues la pandemia nos hizo cuestionar y reformular nuestros hábitos, nuestra higiene y cuidados en la vida diaria; algo que se les empezó a enseñar a los niños más pequeños que están atravesando por lo mismo.

A pesar de que, los efectos de la pandemia por COVID-19 a mediano y largo plazo son inciertos, se tienen datos de otras más que han ocurrido a lo largo de la historia cuyos efectos en los niños, son: trastorno de estrés postraumático, duelo, ansiedad y depresión, patologías derivadas de otros efectos atribuidos a las medidas de contingencia sanitaria, como el aumento del sedentarismo por la limitación de actividades físicas, afectación de la calidad del sueño por la exposición a pantallas y dispositivos electrónicos y el aumento de apetito e ingesta calórica por un mal manejo del estrés. (Paricio del Castillo & Pando, 2020).

Aún con todo lo anterior registrado, es importante considerar el contexto de salud en el que nuestro país ya se encontraba incluso antes de que la pandemia llegara a territorio Mexicano, de acuerdo con un estudio realizado en 2015, durante el 2012, las enfermedades más comunes en niñas y niños menores a 5 años eran peso y altura baja para su edad, desnutrición y anemia; y si bien, su porcentaje de mortalidad disminuyó considerablemente desde la época de 1990, esto demostró la desigualdad en cuanto al acceso y la disponibilidad de recursos que existen en los diferentes estados (Garza & Lara, 2015).

1.3. Las implicaciones en la educación de los niños en tiempos de pandemia

Para abrir este apartado, debemos comenzar, con explicar qué y cómo ha sido la educación en los últimos años, para entender mejor cuáles han sido los impactos, las afectaciones, las alternativas y las recomendaciones que se han aplicado en el ámbito educativo al momento en que se declaró la pandemia global por el SARS-COV 2 (COVID-19). Ya que estuvieron en juego cuestiones políticas, materiales, recursos y accesibilidad así como los medios y las dinámicas para no dejar de brindar uno de los servicios a los que los niños del país tienen derecho.

Lluís Duch, monje de la abadía de Montserrat y profesor de Antropología de la Universidad de Barcelona, concibe a las instituciones educativas como estructuras de “acogida”, es decir, como aquellas en las que el individuo parte desde el instinto para adquirir habilidades que le permitan desarrollar una identidad para construirse como una mejor persona y como un centro de relaciones significativas (Castellanos, 2014).

En relación con lo anterior, no es de sorprender que más del 94% de la población estudiantil mundial, resultara afectada por el cierre total de las áreas educativas en casi 200 países, siendo sus efectos más notables: la pérdida considerable e irreversible de aprendizajes, el abandono estudiantil y la dificultad de reiniciar tareas y labores escolares, muy probablemente debido a las dificultades generadas por la crisis económica derivada de la pandemia; sin embargo, esto también se pudo tomar como una oportunidad para la innovación y la creación de soluciones para no descuidar la educación (García, 2021).

Una educación, diseñado de acuerdo a contenidos, horarios y la presencialidad, para seguir un calendario, una planeación y un ritmo que se espera cumplir de acuerdo a los materiales, estrategias de enseñanza del profesorado y el alumnado; lo que aún, antes de la pandemia no era completamente posible en ciertas regiones de nuestro país, en este momento, gracias a las herramientas tecnológicas con las que contamos hoy en día, han resultado ser una alternativa para solventar la distancia física, pero, aún se requiere mucho trabajo para su total aprovechamiento y para que, estén al alcance de todos (Mendoza, 2020).

Este repentino cambio, nos permitió aclarar que la educación presencial y a distancia no son iguales, pues, ni profesores, ni estudiantes, tuvieron el tiempo o la oportunidad para prepararse a lo que se avecinaba con los recursos con los que contaban, el uso de la tecnología, denota una diferencia evidente de lo que cada una concibe, pues ni la educación ni el aprendizaje quedan fuera de los escenarios que crean estos dispositivos, tales como computadoras y otros equipos, así como el internet fijo, cuya adquisición, presentó un gasto extra e inesperado para la economía familiar o personal (Mendoza, 2020; García, 2021).

Según datos de la UNESCO, esto originó 3 ejes principales: 1) Despliegue de modalidades de aprendizaje a distancia, 2) Apoyo y movilización del personal y las comunidades educativas, y 3) Atención a la salud y bienestar integral de estudiantes; una de las acciones tomadas en América Latina y el Caribe, fue suspender las clases presenciales, implementando modalidades en línea, plataformas virtuales y actividades fuera de línea, es decir, programas educativos transmitidos por radio o televisión, afectando a más de 165 millones de estudiantes (CEPAL, UNESCO, 2020).

Esta nueva condición comenzó un fenómeno que si bien, no es nuevo en México, sí se exacerbó gracias al uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, (TIC), recursos tecnológicos usados principalmente como complemento y apoyo a la educación, un programa que se originó en los años cincuenta, pero cuya implementación no fue sino

hasta la década de los ochenta y cuya presencia en las aulas es más grande pues con su uso, se busca fortalecer los procesos de enseñanza-aprendizaje al centrarse en el envío y la recepción de información a distancia (Correa, 2020).

Esto último, resultó como anillo al dedo por las condiciones actuales de distanciamiento social, pues las TIC resultaron ser más que una herramienta, se volvieron un medio, en algunos casos, el único para poder seguir con su proceso educativo y en caso de no haberlos tenido de antemano, adquirirlos para sobrellevar esta situación así como la infraestructura para poder aprovecharlos correctamente y a su máximo potencial, tales como, la conexión a internet, la asignación de un espacio adecuado y los gastos extras que esto conlleva.

Este cambio requirió que, incluso tras dos años de confinamiento, se sigan desarrollando estrategias para una experiencia agradable en aulas virtuales, los investigadores señalan que: la comunicación e interacción entre los agentes involucrados son la clave; por tanto, la disponibilidad y calidad de recursos tecnológicos se tornan esenciales, tomando en cuenta que la correspondencia, radio y televisión sustituyeron al profesor como fuente de información principal, provocando que el estudiante adquiriera conocimiento de forma autodidacta, cosa que es pedagógicamente insuficiente (Lovón & Cisneros, 2020).

De esta manera, podemos dar un vistazo a algunas condiciones en las que los niños, han tenido que desarrollar su vida académica en todos los niveles a lo largo del país, principalmente, no sólo el aprendizaje del contenido de las clases, sino que, además, han tenido que desarrollar habilidades más avanzadas como el manejo de cierta tecnología, la búsqueda de la información de manera autónoma y la adaptación a un ambiente sin otra interacción social que no fuera su familia, además, de largas jornadas dentro de un mismo espacio. Por lo que, es importante, conocer el sentir de los niños ante esta nueva realidad.

1.3.1. Educación a distancia en México

Con base en la experiencia educacional vivida durante la pandemia del Covid-19 en México, una de las cosas que podemos discernir, es que la educación a distancia, la tecnología y las clases en línea, son términos que la mayoría de las personas, asocia en el proceso de enseñanza-aprendizaje en una modalidad virtual, es decir, que no se hace gran distinción uno de otro, ya que, la palabra “tecnología” está fuertemente vinculada con aparatos electrónicos o dispositivos móviles, los cuales sirven de herramientas como apoyo a esta modalidad y actualmente son los más utilizados para la educación a distancia.

Sin embargo, hay que hacer la aclaración de que, la educación a distancia, ha existido desde hace años en nuestro país, por lo que, no es un fenómeno nuevo en este, pues sus orígenes, se remontan hasta la época de la Revolución mexicana, ya que, casi el 80% de la población, no sabía leer, ni escribir, el 47% eran mayores de 12 años, por lo que se crearon diversos programas e instituciones para solventar esta situación, a continuación, se mostrará una línea de tiempo con los principales eventos que marcaron un punto importante en esta modalidad (Bosco & Barrón, 2008).

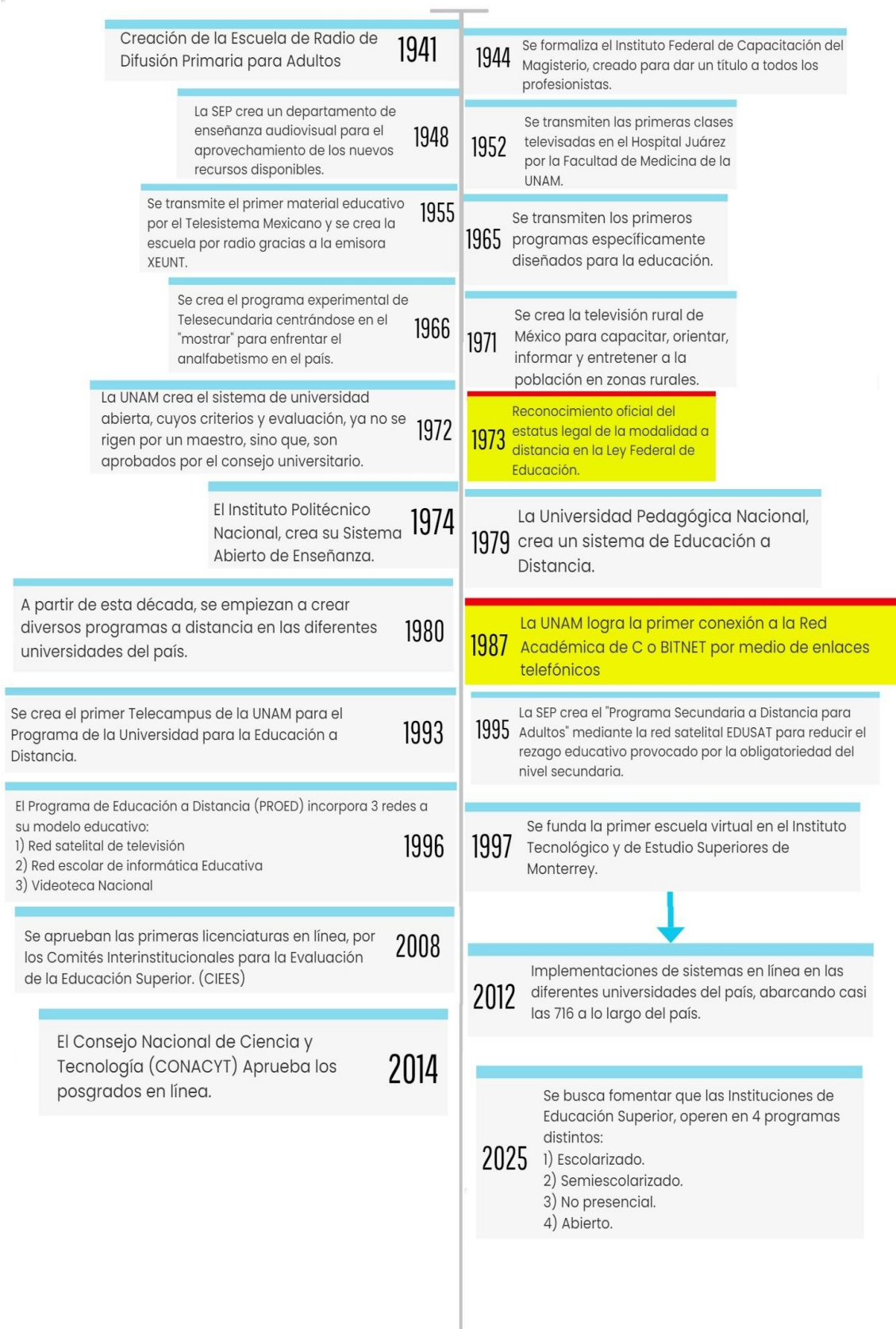


Figura 1. Línea del tiempo de la educación a distancia en México (Bosco & Barrón, 2008; Navarrete & Manzanilla, 2017; Moreno, 2015).

Como podemos observar en la línea del tiempo, el primer suceso significativo para esta modalidad, fue en 1941, con el uso de la radio, se fundó la Escuela de Radio de Difusión Primaria para adultos, cuyo propósito principal, era el de implementar cursos de alfabetización a zonas rurales, con la ayuda material impreso, enviado por correspondencia (Navarrete & Manzanilla, 2017). Tres años después, se formaliza el instituto Federal de Capacitación del Magisterio para ayudar a otorgar un título a todos aquellos profesionistas que ya ejercían alguna vocación (Bosco & Barrón, 2008).

A raíz del éxito obtenido por este programa, se exploraron nuevas alternativas, recursos y materiales, sobretodo, medios masivos de comunicación, pues, después de la radio, se pasó a la televisión y la transmisión de clase videograbadas como las que se transmitieron en el Hospital Juárez por la Facultad de Medicina de la UNAM y, posteriormente, se crearon los primeros programas con contenido multimedia para el Telesistema Mexicano; gracias a su alto aprovechamiento, se inició el programa piloto de Telesecundaria basado en el “Mostrar” para cubrir las cifras de analfabetismo del país (Bosco & Barrón, 2008).

Y si bien, existieron más programas que se encargaron de transmitir el conocimiento a las zonas más remotas del país, no fue hasta 1973 que se hizo el reconocimiento formal y de forma legal de la modalidad a distancia en la Ley Federal de la Educación, logrando que, más y más instituciones a lo largo del país, empezaran la creación de sus sistemas de educación a distancia como el IPN y la Universidad Pedagógica Nacional durante los siguientes 14 años, a partir de los materiales previamente revisados y los medios de la época, la televisión, la radio y la correspondencia (Bosco & Barrón, 2008).

En 1987, se marca un antes y un después en los recursos para la educación a distancia, pues, en ese año, la UNAM es la primera en lograr una conexión a la Red Académica de C o Bit, los primeros inicios de lo que ahora conocemos como Internet, lo que dio inicio a un rápido avance cuanto al alcance y medios de la educación a distancia, convirtiéndose en los inicios de la educación en línea; para 1993, se crea el primer Telecampus de la UNAM y en 1997, el Instituto Tecnológico y de Estudio Superior de Monterrey, crea la primer escuela en línea del país (Bosco & Barrón, 2008; Moreno, 2015).

Y desde ese momento, la educación en línea, no hizo más que evolucionar gracias a los grandes alcances y logros de la tecnología en la última etapa de la década de los 90's pues, con la llegada del internet, universidades como la de Guanajuato, Guadalajara, Veracruz, Michoacán, el Estado de México, entre otras, comenzaron sus programas virtuales hasta el 2012 y, en el 2008, fueron aprobadas las primeras licenciaturas en línea por los comités Interinstitucionales para la Evaluación de la Educación Superior y, posteriormente, los posgrados; por el CONACyT en el 2014 (Moreno, 2015).

Como se puede apreciar, la educación a distancia, ha sido un tema regular en nuestro país desde hace décadas, sin embargo, pese a los grandes avances, evolución e implementación así como los medios utilizados para su aprovechamiento, esta modalidad, era apenas, una alternativa para quienes no tuvieran la posibilidad de cursar una educación de tipo escolarizada y presencial; algo que, por la pandemia, tuvo que detenerse en su totalidad, haciendo uso de esta modalidad aún si no se estaba completamente familiarizado o incluso, si se desconocía esta, por completo.

Aún así, es importante aclarar que, existe un plan a largo plazo en el que, se espera que, para el 2025, las Instituciones de Educación Superior, abarquen 4 modalidades diferentes: Escolarizado, no escolarizado, no presencial y abierto, esto, con el fin de poder dar una respuesta a la necesidad educativa del país y llevar la escolaridad a la mayor parte

de la población, un proyecto que, se vio estrepitosamente adelantado para solventar el cierre de las instituciones derivado de la pandemia por COVID-19 (Bosco & Barrón, 2008).

1.4. Acciones de cuidado en los niños durante la pandemia de COVID-19

Sin duda alguna, toda la información revisada anteriormente conlleva a buscar aquellas estrategias de cuidado, protección y/o prevención hacia los niños en cada rubro seleccionado. Aún así, hace falta una búsqueda específica con respecto a lo que se ha investigado y a lo que se dice sobre dichas medidas a tomar en niños durante la pandemia por COVID-19, cuáles son las indicaciones, prevenciones e incluso, consejos dados por las respectivas autoridades.

Para comenzar con este apartado, retomaremos algunos de los puntos mencionados por la Academia Americana de Pediatría o AAP, por sus siglas en inglés, la cual, enfatiza el hecho de que los padres o cuidadores deben de promover un ambiente seguro, sano, en el que se tenga un control de emociones y comportamiento adecuado; por ser los principales promotores de este, aliviando las tensiones que puedan estar surgiendo después de tanto tiempo en confinamiento recomendando y la AAP ofrece una serie de recomendaciones para lograrlo (American Academy of Pediatrics [AAP], 2020).

La Asociación Española de Pediatría (AEP) ha identificado varios factores que pueden estar presentes y que impiden esto en los hogares, tales como: La incertidumbre por las noticias constantes sobre el avance de la pandemia, el miedo y la tensión por el contagio al que todos podemos estar expuestos, el aislamiento y distanciamiento de seres queridos, así como las diferentes reacciones de ansiedad y “rebeldía” dependiendo de la edad de los niños y adolescentes en casa (Díez, 2020).

Lo anterior, converge en otro punto de inseguridad o violencia que, particularmente, en nuestro país, es un tema ya recurrente, el aumento de casos de violencia intrafamiliar, debido a la convivencia forzada que se tuvo que imponer en los núcleos familiares para evitar el contagio del COVID-19, de acuerdo con el Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública, de Enero a Marzo del 2020, se reportaron 3,963,866 llamadas a los servicios de emergencia, de las cuales, 170,214 fueron por violencia familiar, ocupando el 4° lugar en la lista de motivos (Instituto Belisario Domínguez, 2020).

Por lo tanto, la AAP y la AEP tienen una serie de recomendaciones para que los padres tomen en cuenta y apliquen con sus hijos, las cuales son tan similares que se pueden acoplar en la siguiente lista:

- 1) Reconocer y validar los sentimientos tanto de los padres como de los hijos para alcanzar una comunicación paciente, calmada, clara y ordenada.
- 2) Responder a las preguntas con respecto a lo que está sucediendo con información válida, de forma clara, coherente y honesta para la edad de cada niño y/o adolescente evitando el catastrofismo.
- 3) Ampliar las posibilidades de desarrollo dentro del hogar a través de actividades recreativas y atractivas para los niños.
- 4) Mantener el contacto, aunque sea a través de plataformas en línea con aquellos seres queridos que se encuentran distanciados.
- 5) Promover el contacto y las muestras de cariño físicas, esto para mantener de manera constante un mensaje de cariño y esperanza, sobre todo para los más jóvenes.

- 6) Establecer rutinas y estructuras con cierta flexibilidad para mantener un orden a lo largo del día pero, con la posibilidad de cambiarlo cuando se requiera.
- 7) Dedicar un tiempo específico a la convivencia con los hijos, ya sea para recreación o para auxiliarlos en cuestiones académicas o para promover la actividad física.
- 8) Asignar un tiempo particular para el cuidado y la atención de los padres, para satisfacer sus necesidades, haciendo posible mantener un espacio sereno y estable.
- 9) Promover las recomendaciones sanitarias indicadas por las autoridades como lo son: El lavado constante de manos, el uso de cubrebocas y guantes y el distanciamiento social.

Estas recomendaciones/indicaciones de las autoridades se han transmitido durante toda la cuarentena a través de los diferentes medios de comunicación del país, con el propósito de dar una respuesta a los cuidadores de niños para las diferentes situaciones que la pandemia pueda despertar en ambos, sin embargo, estas pueden no ser suficientes para abarcar todas las áreas en las que hay que prestar atención y cuidado, como lo hemos visto a lo largo de todo este apartado.

Si bien, se hablan y proponen acciones y alternativas para el bienestar de los niños en estos tiempos tan inciertos, podemos notar que estas mismas, carecen a veces de una integración adecuada entre ellas, se habla de poder crear un horario, establecer rutinas o dietas pero, no se toma en cuenta que incluso, antes de la pandemia, ya se tenían unas establecidas e incluso habían hábitos que no eran los adecuados, dándonos a entender que lamentablemente el cuidado y la atención de los niños, queda en último lugar en una lista de prioridades para los adultos, deteriorándose aún más tras la llegada de la pandemia.

Estas cuestiones, se descartan o no son consideradas por no adentrarse a la diversidad de realidades que se viven a lo largo del país, creyendo así que se puede alcanzar la generalización de condiciones y por lo tanto, sea sencillo aplicar todas estas recomendaciones.

CONCLUSIÓN DEL CAPÍTULO

Al inicio de este capítulo, el objetivo fue descubrir cuál es el significado que un niño, tiene en México y para eso, se hizo un recorrido histórico por los momentos más significativos del país, tras su análisis, nos percatamos de que a partir de la conquista, el concepto del niño se vio envuelto en un deterioro significativo que, hasta la fecha, ha sido difícil rescatar debido a que, posteriormente, la imposición de ideas y creencias dentro de una sociedad que iba cambiando constantemente, relegaron al niño a un punto de descuido, puesto que se les daba más importancia a las problemáticas sociales que aquejaban a la población.

Sin embargo, a pesar de que todo esto, actualmente promoviera luchas y la defensoría de los niños, es imposible no notar que su cuidado está mermado o influenciado por esferas como la economía, la educación, la política, la religión y la salud que casi en su totalidad, no dependen del niño en sí, sino de aquellos adultos que están a cargo de su cuidado y que en ocasiones, no cuentan con lo indispensable para cumplir con este papel, demostrando así, la responsabilidad que se tiene con los niños y su importancia como seres que habitan este planeta.

A pesar de estas luchas, es importante señalar que su alcance no ha sido el más óptimo, pues el intento por implementar estrategias que fomenten la integridad de los pequeños en diversos ámbitos de su vida, se ha visto distorsionado por otros intereses como la garantía de un adulto que sea funcional y no de un niño pleno. Por ello, ante amenazas como la emergencia sanitaria por el COVID-19, nuevamente, fueron los niños los más afectados como en movimientos anteriores por la insuficiente implementación de estrategias por parte de las instituciones.

Esta información, fue recopilada a través de varios medios oficiales sobre cuáles son las condiciones actuales en las que se está viviendo la pandemia por COVID-19 a lo largo de nuestro país, específicamente, en los niños, pues, como lo hemos ya mencionado, poco se ha hablado o investigado sobre los verdaderos efectos que esta nueva realidad ha estado teniendo sobre los menores. Si bien es cierto que se ha encontrado que los efectos de un posible contagio por parte de los niños, no avanza hasta las complicaciones que un adulto podría tener, el quedarnos sólo con esto, crea un sesgo de la información.

Defendemos esta afirmación al dar cuenta de que, todos los factores, anteriormente revisados, no son mutuamente excluyentes, al contrario, resulta inevitable reconocer la correlación existente entre ellos, comenzando con el hecho de que, la salud y el estado emocional que viven los niños actualmente, no es el mismo que cuando estaba aún disponible la presencialidad o la realidad en la que, por muchos años, se estaba viviendo y se estaban construyendo los niños.

Cada apartado de este capítulo, se hizo pensando en qué era lo que pudiera estar haciendo falta cuidar de cada uno, cuáles eran aquellas situaciones de las que, a veces, se desconocen, o que es importante darles más amplitud, pues, implican un área de atención o cuidado más para los niños, sin dejar de lado el hecho de que, antes de la pandemia, se vivía de una forma, a lo largo de la misma, se aprendió a vivir de otra y lo que procuramos cuidar tras revisar toda la información es la prevención de estilos de vida y hábitos que puedan estar perjudicando la construcción de los niños aún después de la pandemia.

Como conclusión, la información revisada para este capítulo, nos da una visión un poco más clara de qué es lo que la pandemia trajo consigo y en qué condiciones, los niños, la están sobrellevando, además de que, aún hace falta un trabajo dedicado a la correcta

integración de cada uno entre ellos, pues, al no ser una relación directa ni lineal, se espera que, solventando las necesidades de uno de los aspectos, los demás, también queden resueltas, cuando, lo que de verdad se necesita, es un trabajo integrativo para todos.

Finalmente, a pesar de la búsqueda exhaustiva, aún quedan algunas incógnitas, como: ¿Por qué aún existen niños a los que no se les garantiza que sus necesidades básicas del día a día sean cubiertas?, ¿Por qué México es uno de los principales países con deserción escolar?, ¿Por qué sigue estando muy presente el abuso infantil y el maltrato infantil?, ¿Por qué nos preocupamos más por los futuros adultos que por los presentes niños? y por último, ¿Qué es lo que realmente significa ser un niño en México?, preguntas que servirán de base para futuras investigaciones.

2. Pedagogía de lo corporal

2.1. Una mirada a la Pedagogía corporal

En las últimas décadas, se ha hablado de la necesidad de dar una explicación a los eventos emergentes dentro de esta sociedad posmoderna, por lo que se ha requerido de profesionales que ayuden a entender los movimientos y cambios que nos llevaron a la realidad en la que vivimos actualmente, específicamente, la psicología y sus profesionales, pese a la constante disputa sobre lo que significa ser humano, resaltan la importancia de no estancarse en el tiempo y los preceptos sociales de una época debido a que nos estaríamos enfrentando a una realidad que ya no existe (Campos et al., 2011).

Actualmente, los cambios de vida, ritmos y rutinas en las sociedades humanas, que conforman una nueva realidad, han generado nuevas crisis, que necesitan abordarse desde un sistema más complejo que el explicativo causal y lineal al que disciplinas, como la medicina, nos tenía ya acostumbrados, dando lugar ahora a la inclusión de una red de procesos internos que otorgan un equilibrio al cuerpo con el fin principal de cuidar la vida; de esta manera, se colocó en el mapa la visión de la relación emocional con la condición corporal en la que cada sociedad vive, ya sea por sus creencias, educación o alimentación (López et al., 2007).

En respuesta a estas nuevas necesidades, así como las demandas cada vez más grandes y competitivas, surge la pedagogía de lo corporal para detener esta forma de vivir, fomentando la formación de profesionales con una preparación no sólo cognitiva, sino que incluya procesos emocionales, estrategias de enseñanza-aprendizaje y la inclusión de los sentidos en estas, pues la pedagogía de lo corporal cumple con la inclusión de todos estos factores reconociendo y alertándonos sobre las diferentes formas en las que, el cauce de las emociones en el cuerpo influye en la percepción de la realidad que nos rodea (Durán, 2016, p. 31).

Esto, nos permite cambiar nuestra concepción de la salud pues, por mucho tiempo en Occidente, se ha dividido al cuerpo y se han enfocado todos los esfuerzos por saber cómo “mejorar”, “atender” y “vivir” el cuerpo, se fomenta la idea de que se le necesita agregar, quitar o modificar alguna parte para llegar al punto en el que se desea, para tener un cuerpo “ideal” y si algo llega a suceder, hay personas cuya tarea, es la de “arreglar” esas cuestiones, deslindándonos de esa responsabilidad, es decir, abandonamos nuestro propio cuerpo (López, 2006).

Con esto, no queremos decir o sonar como una crítica a la medicina moderna ni mucho menos, más bien, queremos dar nuestra aportación a su tarea del cuidado, la protección y la prevalencia de la vida reconociendo que en el cuerpo, existen procesos más complejos de los que la medicina considera para su tratamiento, como el emocional y que sí influyen en la salud de la población.

2.1.1. Antecedentes de la Pedagogía Corporal

El recorrido de estos antecedentes, comienza con las llamadas “ciencias duras” como la biología, la física y la termodinámica entre otras, cuyas aportaciones también puede verse reflejadas en los procesos sociales, comportamientos y conductas que ha venido manifestado el ser humano dando a entender que desde entonces ha existido una interrelación de disciplinas que el marco de la realidad que la “ciencia” ha construido, no permite reconocer pero que hoy podemos concebir como el pensamiento complejo (López, 2015).

Como evidencia de esto, tenemos que a partir de la última mitad del siglo XX, tras la instauración del positivismo en el sistema educativo de nuestro país, la enseñanza de la psicología se centró en conceptos y explicaciones casi exclusivamente, conductuales o cognitivos, lo que ha alejado a todos los alumnos por los que pasan por esta modalidad, de la condición humana, fragmentando todo para su análisis y medición, desfasando el conocimiento para la búsqueda de las soluciones (Rivera, 2016).

En conjunto con esto, podemos agregar cómo el proceso de globalización ha instaurado un sistema que ha buscado que se eduque y se prepare para una competencia continua en cuanto a oportunidades, mercado y economía, llevando al cuerpo a un estilo de vida y fomentando un estilo pedagógico que no tiene un concepto claro de lo que es el cuerpo, llevándolo al descuido, abuso o hasta alteración de este (López, 2008).

Esto, advertiría el surgimiento de nuevas condiciones y problemáticas cuya respuesta desde la psicología no iba a poder establecerse sino hasta 1966 en Veracruz y 1973 en el Distrito Federal, en donde se creó un plan de estudios en la UNAM para la formación de profesionales en psicología, sin embargo, la gran diferencia económica del país en ese momento, la gran variedad de corrientes psicológicas emergentes y los diferentes planteles donde se impartían, ponían en duda los supuestos resultados que esta profesión ofrecía (López, 2007).

Una de las primeras cosas que debemos mencionar sobre la Pedagogía y Psicología de lo corporal analizando la información anterior, es que estas surgen como una respuesta a las problemáticas emergentes de su realidad. Sin embargo, a diferencia de las primeras corrientes psicológicas enseñadas en el país, la pedagogía y la psicología de lo corporal, se construyen de acuerdo al entorno, la historia y la geografía de nuestro país, lo que les permite ser las primeras en conectar de viva voz con las personas que atiende.

Para dar una entrada a lo que nos referimos con esto, retomaremos a Campos (2016, p.19) quien nos ilustra cómo en los últimos años, la sociedad que fomenta el consumo, la competencia y la economía, satura los sentidos, los seduce al grado de volver su corporalidad en un proceso de ruptura, de desarmonía y de excesos para satisfacerse en un mundo donde lo importante no es el aquí y el ahora, es inundarse en un miedo por el futuro y el estar “preparados” para ello, descuidando que el presente vive en nosotros.

Al surgir estas nuevas problemáticas, se empezaron a buscar nuevas maneras para erradicarlas sin tener realmente una unidad en concreto, por lo que, en contraparte a esto, la psicología de lo corporal, retomó todos estos conocimientos y antecedentes para sentar las bases de una teoría que de respuesta y cuyos alcances, fueran tanto teóricos, como metodológicos y prácticos para toda la población, como lo vamos a ver más adelante en apartados posteriores.

2.1.2. Bases Teóricas

Una de las primeras características de la pedagogía de lo corporal, quien comparte principios con la psicología de lo corporal, es que se centra en los procesos de aprendizaje de los sujetos y del reconocimiento, de nosotros mismos como miembros y parte de un mismo territorio, de una condición, una realidad y que estamos rodeados de factores políticos, económicos, científicos y sociales que construyen padecimientos y enfermedades, ya sean de origen orgánico o emocional, que tienen lugar en nuestro cuerpo, el cual se debe reconocer como un espacio capaz de autorregularse y adaptarse (Navarro, 2013).

Flores (2019) Retoma 5 principios importantes para entender esta disciplina:

1. El sujeto es un cuerpo, cuya formación ya se encuentra bajo una historia, una cultura y una geografía a partir de la cual, construye un proceso para apropiarse de la vida en el mundo.
2. La experiencia emocional y cuerpo, se refiere a un registro de todo lo que ha acontecido en el cuerpo así como lo que ha sentido en el interior, reflejándose en su condición externa.
3. El principio de la vida y la cooperación, donde se desapega de la idea de competitividad y se busca un movimiento en pro de una mejor calidad de vida.
4. El cuerpo, es un microcosmos, una dinámica en donde no se conciben como ajenos o excluyentes los movimientos internos del cuerpo y los procesos naturales del planeta.
5. Existe una memoria corporal, una a un nivel corporal total con procesos fisiológicos, emocionales y energéticos.

La importancia de tener presente estos puntos es que cambia por completo cuál es la visión que tenemos con respecto a nuestro cuerpo, lo que sabemos de él y la forma en la que lo cuidamos o descuidamos, lo que construimos y deconstruimos, lo que cultivamos y lo que hace falta en él; dándole un papel más presente y activo pues en él, reside la vida.

Además de esto, Campos (2016) nos refiere lo siguiente con respecto al fin último al que se quiere llegar con esta disciplina:

“ Lo que está en juego es la construcción de una morada donde la vida pueda tener sentido y construirse, continuar con su camino sin detenerse. Esto nos lleva a promover una forma de vida que cultive y defienda el sentimiento de comunidad por medio de prácticas corporales y sociales que estén a favor de una convivencia que permita el crecimiento propio y de los demás. Nosotros tenemos que dar la posibilidad para que el otro sea como un acto de agradecimiento, porque alguien más permitió tal posibilidad para nosotros. Este acto de agradecimiento establece una reciprocidad o compromiso entre nosotros: cuidar lo que se tiene pensando en el otro.”

Este es un pensamiento que contradice el concepto Darwinista en el que hemos estamos inmersos, en el cual, sobrevive el más fuerte, lo que ha convertido el ambiente de convivencia en una eterna competencia en la que, debe de haber un ganador y un perdedor y se nos fomenta a ser siempre el ganador pues eso implica tener más beneficios, más oportunidades, un lugar importante. Sin embargo, lo que se intenta recuperar con este nuevo pensamiento es que si nos concentramos en crear una comunidad más que en competir unos a otros, la calidad de vida y las oportunidades serán otras.

En conjunto con lo anterior dicho, Villamizar (2018) hace la aportación de que éste es un modelo pedagógico que no se ha tomado en cuenta a nivel curricular, sin embargo menciona que el incorporarla al ámbito de la enseñanza como una “Educación corporal” sería un gran beneficio al proceso por el que los niños pasan durante sus años en la escuela, pues la pedagogía corporal nos permite integrar aspectos propios del ser humano, sus emociones, sus sentimientos, sus significancias y el sentido que le da cada uno a sus vivencias y experiencias.

Estos aspectos, se han catalogado erróneamente como elementos separados o ajenos a lo más cercano que tenemos de vivirlos en su totalidad, el cuerpo; pues dentro de esta pedagogía, se toma al cuerpo no sólo como una unidad que integra estos aspectos como un todo, sino que también, es el medio más directo que tiene la vida para manifestar y registrar todo lo que se ha vivido gracias al concepto de la memoria corporal, lo que nos ha permitido dejar de lado ideas dualistas que impiden la apertura de esta memoria a través de la expresión corporal (Durán, 2013)

Para comprender mejor qué es la memoria corporal, retomaremos el trabajo de Varela (2019) donde nos explica que es el registro del paso del tiempo y la historia a través de los códigos que conforman nuestro cuerpo, en ellos se implantan la historia, la geografía, las ideologías y los movimientos que ocurren incluso desde que estamos en el vientre materno, pues esto no nos exime del entorno, al contrario, junto con la forma de enseñanza y aprendizaje, el lenguaje oral y escrito; va formando esta memoria desde las primeras células de nuestro desarrollo, eso es la memoria corporal.

Para entender esto, debemos recordar que el cuerpo como sistema complejo se puede ver regido por un principio autopoiético que involucra dos principios primordiales: la autonomía y la autoorganización; cuyo objetivo final es la autorregulación del interior del cuerpo para preservar la vida, ya sea por las potencialidades internas o al desarrollar nuevos mecanismos de economía energética para mantenernos vivos por un corto o largo periodo de tiempo, lo que demuestra que la vida al interior se construye o deconstruye (Rivera, 2016).

2.1.3. Bases Metodológicas

En este apartado, abordaremos los principios metodológicos utilizados en la pedagogía de lo corporal pues, el trabajo realizado en está, aborda áreas no contempladas o de una forma diferente a la que la ciencia o la propia psicología hacen.

Como primer punto, abordaremos los 5 ejes que Durán (2017) retoma para facilitar el análisis de la pedagogía de lo corporal para centrar el aprendizaje de las emociones a través del cuerpo y devolver el sentido de humanización a los seres humanos; estos son:

- a) **Cuerpo y Mística de la vida:** Este primer eje, nos invita a reconocer nuestro cuerpo como una extensión de la vida en nuestro interior y cómo es que esta se articula con la vida en el resto del planeta, dándonos a nosotros la elección del camino de la vida o la muerte de acuerdo a la forma en la que construimos nuestros hábitos, de cómo nutrimos nuestras emociones y de la forma en la que articulamos cada experiencia que vivimos.
- b) **Cuerpo-órganos y emociones:** Esta, es una articulación que difiere de otras ideas sobre cómo se concibe al cuerpo y a sus órganos, pues la pedagogía de lo corporal defiende el hecho de que, energéticamente, una emoción que predomina sobre las demás por demasiado tiempo, puede asentarse en el órgano más fuerte o en el más débil, llevando a la elección de un sabor, de un estilo de vida o de hábitos que

pueden construir enfermedades crónicas o agudas. Por lo que es importante saber cómo armonizarlas.

- c) **Cuerpo-Sujeto de aprendizaje:** Aquí retomamos el concepto de “unidad” pues, el tener en claro que nuestro cuerpo no es sólo un conjunto, sino que es una unidad en la que órganos, emociones, subjetividad y razón, tienen un lugar y un papel en el cuerpo y en la vida, que no puede haber uno sin el otro y que todos son necesarios para reconocernos entre nosotros, no sólo como individuos, sino como sujetos que compartimos un espacio, historia y lingüística, es el primer paso para la convivencia.
- d) **Método en la experiencia: El trabajo corporal:** El propósito de este eje es permitir que cada uno experimente sus emociones directamente en el cuerpo, dejando así, que todas se perciban de manera diferente, sin ser interrumpidas por la condicionalidad. A este otro tipo de experiencia, se le conoce como "experiencia corporal" y esta, permite que, quien ya la haya desarrollado hasta cierto punto, guíe a los demás.
- e) **Didáctica humanista en busca de la empatía:** Este último eje, es la conjugación de todos los anteriores para la implementación de la pedagogía de lo corporal desde la docencia pues, al regirse principalmente por la empatía, nos invita a reconectar no sólo con nuestro interior, sino que, con el otro y su interior, educando nuestros afectos, comprendiendo nuestras emociones y desarrollando cambios en la mera estructura de nuestro cuerpo, cambios que, a veces llegan al nivel genético.

Como pudimos ver con el listado anterior, la pedagogía de lo corporal intenta regresar al hombre a lo que “ser humano” significa, llevándolo a sentir su cuerpo y emociones dentro de este por medio de técnicas basadas en 5 categorías fundamentales que se abordan construyendo una historia de vida, concibiendo al cuerpo como un microcosmos que sintetiza el movimiento natural del planeta en nuestro interior; entendiendo así, que nuestro cuerpo, es un documento vivo, un registro permanente de la salud y la enfermedad, además de la base del cuidado y del respeto por la vida (Solís et al., 2020).

Estas categorías nos las explican López, Chaparro y Herrera (2020) de la siguiente manera:

- 1) **Cuerpo:** Referido al contexto biológico en el que se toman en cuenta los órganos, sus sistemas y sus señales como lo son el frío, el calor, el hambre y el sueño; todo en conjunto promueve la creación de hábitos y estilos de vida.
- 2) **Lo corporal:** Es la expresión de lo que se ha construido en el cuerpo a partir de la interacción con el espacio geográfico y social en el que se desarrolla, sus interacciones y la siguiente categoría.
- 3) **El individuo:** Regido principalmente por el nombre de cada sujeto, es la propia identidad que cada quien le da a su proceso al decidir por sí mismo sobre su cuerpo, pues es él quien decide sobre este y quien lo somete a excesos o carencias emocionales de acuerdo a su estilo de vida.
- 4) **La elección:** Es la categoría que le da dirección a todo el proceso corporal pues, al vivir dentro de una cultura, tenemos deseos, aspiraciones, metas y sueños que queremos alcanzar o cumplir sometiendo al cuerpo, quien tiene su propia forma de defenderse y que lo hará aún si esto lo conduce a padecimientos o enfermedades más graves.
- 5) **Relaciones humanas:** Estas son primordiales en nuestra construcción corporal no sólo a nivel social, sino que, gracias a la historia de vida, se ha podido notar cuáles

han sido las dominaciones de cada paciente, sabores, emociones y enfermedades que guardan una relación con el “otro” pues, la forma en la que vivimos estas relaciones, puede llegar a afectar todo nuestro proceso.

Esto convierte al cuerpo en un espacio de aprendizaje en el que podemos encontrar todas las respuestas y ,para encontrarlas, es que se hace la propuesta del trabajo corporal porque este permite lo que el modelo educativo ha descuidado desde hace ya varias décadas: la apertura y concientización de cuál es el movimiento de la vida en su interior, mismo, que se construye tras una larga lista de relaciones biológicas, afectivas, sociales, históricas, etc. que van condicionando al cuerpo a un ritmo y estilo de vida (López et al., 2013), la propuesta rompe con eso.

2.2. La importancia del aprendizaje corporal en los niños

Con base en lo anterior, es indispensable rescatar y recalcar la importancia que tiene aprender formas favorables de vivir, debido a que el contexto actual lo demanda, ya que, como se describió en un inicio, las consecuencias de seguir llevando una vida bajo formas desadaptativas en los ámbitos que involucran al ser humano, han traído como resultado un deterioro significativo del individuo, especialmente lo que engloba la salud, pues es común encontrarnos con una sociedad enferma, cada vez son más los adultos y niños consumidos por el cáncer en sus distintas presentaciones, diabetes, hipertensión, etc.

En primera instancia, este nuevo paradigma emergente resulta importante, debido a que implementa estrategias que buscan erradicar los factores que interfieren con el sano desarrollo del ser humano, ya que, la psicología de lo corporal se da a la tarea de investigar el proceso de construcción del cuerpo, profundizando cómo y por qué las personas viven procesos que se quedan en su memoria llevándolas a cultivar enfermedades, construir relaciones destructivas, seguir hábitos dañinos, etc (López, 2006).

En consecuencia estudia al individuo en su totalidad, desechando la idea de que las enfermedades sólo se construyen a partir de un factor hereditario o son de índole biológico, donde lo psicológico no tiene lugar, resaltando que el cuerpo es un espacio donde se unen espacio, tiempo, historia, cultura y vivencia subjetiva, lo que se interpreta como un estado psicósomático; en este sentido, el trabajo corporal se concibe como una vía de desarrollo humano y puede representar una alternativa de intervención desde la psicología (López, Chaparro, Herrera, Rivera et al., 2020).

Por ello, retomamos esta propuesta, la cual plantea enseñar otras formas de adquirir el aprendizaje, (no solo refiriéndonos al que se instruye en las aulas) a través de las emociones, donde lo fundamental es el cuidado de la vida entendiendo que el cuerpo es su hogar y es también el espacio donde se puede construir, experimentar, crear y sentir.

Esto nos ayuda a comprender que en el interior de nuestro cuerpo podemos encontrar las respuestas a todo lo que se relaciona con la vida, lo que permite indagar en todos los aspectos del cuerpo, como lo orgánico, el expresar de las emociones, el acercamiento con los demás individuos, etc; en otras palabras, se hace un énfasis en promover las prácticas corporales, porque permite concebir el aprendizaje de otra manera, permitiendo interiorizarlo a través de los sentidos y abriendo la memoria corporal (Rivera, 2020).

Al trabajar bajo esta línea de enseñanza, nos alejamos del aprendizaje por memorización y replicación de la información, así como el entrenamiento de habilidades, en

el cual se basan los modelos educativos actualmente, desde la educación inicial hasta la superior. Esto permite que la enseñanza, sobrepase su objetivo de “moldear” o de “preparar” a la población infantil, para ser funcionales en su futuro, sino que, se enfoca en devolverle la importancia a la etapa de la vida en la que los niños se desarrollan, dándoles la oportunidad de sentir y disfrutar lo que es ser un niño.

2.2.1. ¿Qué es el Trabajo Corporal?

Como se ha podido ir desarrollando a lo largo de este texto, una de las cosas que más se mencionan es el trabajo corporal, sin embargo, ¿Qué es?, ¿A qué nos referimos cuando hablamos de esto?. Por ello, este aparte se busca esclarecer estas incógnitas, a través de la recogida de información, que a continuación se exhibe.

Como primer punto, se parte de la idea de que se debe de llevar al sujeto a un proceso de humanización, esto quiere decir dejar de lado la condición animal, sin embargo, en nuestra época actual el cuerpo humano se encuentra en crisis debido a la construcción que se hace en él, al elegir llevar a cabo acciones que lo descuidan, por lo tanto este proceso de humanización también se encuentra en un estado crítico (Durán, 2016; Campos, 2016)

En consecuencia para lograr liberarlo de esa crisis por la que pasa, es indispensable volver a considerar que el cuerpo es una unidad compuesta por lo biológico donde se abordan los órganos y las emociones, y por otro lado sus experiencias histórico-culturales, es aquí donde entendemos que el cuerpo es una unidad, lo que brinda la oportunidad de componer un cuerpo-sujeto, por lo tanto, cuando reconocemos esta unidad, nace la necesidad de reconocer otras unidades (cuerpo-sujeto), lo cual trae consigo una problemática, la cual es comprender la intersubjetividad de las personas (Durán, 2016).

Sin embargo, para que esto no sea un problema, es importante estar dispuestos a escuchar a nuestro cuerpo, esto a través del trabajo corporal, como la constante práctica de las respiraciones, con las cuales podemos comprender las experiencias guardadas que hay en cada uno de nuestros interiores, como las relaciones conflictivas que cultivamos, entre otras cosas, y así por medio de la escucha de estas experiencias surge una nueva forma de entender el sentido de la vida, y por ende, entender que cada persona tiene diferentes experiencias en su interior. (Durán, 2016. p.34).

No obstante, esta explicación no abarca aún la totalidad de lo que implica referirse al trabajo corporal, puesto que, definirlo va todavía más allá de realizar respiraciones. Cuando hablamos de hacer consciente al sujeto de lo que se mueve al interior de su cuerpo, no solo nos referimos meramente a lo que es una emoción, que identifique cuales son sus deseos o que recuerde cuáles han sido las experiencias vividas.

De acuerdo con Campos, (s.f.), podemos identificar 3 movimientos en el cuerpo, los órganos y su ruta fisiológica; las emociones y su ruta sentimental; y los deseos y su ruta intencional, además de, los hechos significativos que han marcado la vida de la persona, ya que, es aquí donde muchas veces nace un deseo, en el cual, se asienta la ruta de construcción, debido a que el deseo es lo que mueve las emociones, mismas que, si se cultivan por un tiempo prolongado, se manifiestan de manera interna en el funcionamiento de un órgano o de manera externa en las formas de vivir y relacionarse con otros individuos.

Con base en esto, recurrir a la metodología brinda por la psicología de lo corporal, a través de la práctica de ejercicios de Zhineng Qigong, la Bioenergética, el trabajo con las emociones, etc (herramientas metodológicas que se describirán más adelante), podemos leer y conocer a las personas, desde una perspectiva más amplia, a partir del conocimiento

y aprendizaje que nos brinda el mismo cuerpo, entendiéndolo en un sentido más amplio y más sencillo, todo lo referente a la vida y por qué la salud, así como la enfermedad, nuestras relaciones con otros, preferencias, gustos y estilos de vida se construyen.

2.2.2. Reconocimiento de lo corporal en los niños

Ahora bien, de acuerdo con Campos (s.f.), el cuerpo es definido como un espacio abierto por la vida, es decir, la estancia que la vida abre para poder existir en un determinado contexto de la existencia humana, es el lugar donde construimos nuestra realidad, es importante aclarar que la vida tiene sus propios recursos y se protege, ante condiciones que resulten amenazantes, como alguna situación de violencia, crisis, miedo, abandono, etc.,.

La dificultad de este proceso bien puede ser estudiado y comprendido desde las ciencias de la complejidad, al ser una red de cooperación que tiene sus impactos desde afuera y adentro del espacio corporal, entendiendo este como la expresión de lo que el individuo va construyendo en su cuerpo a partir de las interacciones que tiene en un espacio geográfico y con la sociedad.

Con base en esto, se entiende que en el cuerpo se puede cultivar la salud y la enfermedad, es decir, dependiendo las prácticas que se lleven a cabo en él, entendiendo que nada de lo que el individuo vive es independiente, en consecuencia, la psicología de lo corporal plantea una relación entre el sabor, el órgano y la emoción, la cual da pie a entender los procesos que se viven en el cuerpo, en esta relación, la preferencia excesiva por algún sabor, es un indicador de que el cuerpo presenta un problema y nos marca una ruta por donde viaja una emoción, que llegará a instalarse en un órgano que será afectado (López, 2018).

Si esta condición se mantiene por un largo periodo de tiempo, se manifestará en alguna enfermedad, en conclusión, un órgano enfermo es el resultado de un proceso donde se ha perdido la armonía entre los sabores y las emociones; cabe destacar que la emoción predominante en un individuo no es fruto del azar, sino el resultado de una historia, social, familiar e individual.

En respuesta a esto, Campos (s.f.) y Navarro (2013), mencionan que el implementar prácticas que lleven a los niños al reconocimiento corporal, es decir, a comprender lo que se mueve dentro del cuerpo, propicia despertar la conciencia del sujeto, para que de esta manera tenga clara la construcción de lo corporal en él, donde la memoria corporal pueda abrirse y se entienda de una mejor forma qué cosas se han construido a lo largo del tiempo dentro de lo corporal.

En conclusión, enseñar a que los niños tengan un reconocimiento corporal permite y fomenta el cuidado de la vida, lo cual da como resultado, un estado de salud digno, así como una construcción de relaciones más favorables para el desarrollo, lo cual, a nivel social también tiene un impacto significativo, pues desde la disminución de enfermedades como la obesidad infantil, hasta su repercusión en la violencia que se vive actualmente, esos y muchos otros, son sus alcances.

2.3. Intervenciones en los niños desde la psicología corporal en México

Ya que hemos visto algunas diferencias importantes y aclarado aspectos de la teoría y metodología en la cual se sienta la psicología corporal, es crucial abordar un poco de cómo estas bases se han trasladado a la práctica con los niños en México desde esta perspectiva ya que, estas misma, formaron la base para el diseño y la aplicación de este trabajo en la práctica.

Puesto que la atención psicológica tradicional, a pesar de contar con diversas técnicas científicas que se incluyen en la terapia, no ha podido erradicar los padecimientos cotidianos de la salud que amenazan la vida del individuo, debido a que continúa con su fragmentación y le dan más peso a la conducta, la psicología de lo corporal nos brinda otra opción de trabajo dentro de la terapia, donde se incluyen herramientas metodológicas alternativas que toman en cuenta todos los aspectos del ser humano para lograr un mayor impacto.

Por ello, en el siguiente cuadro se describen de manera breve algunas de estas herramientas de la psicología corporal que Rivera et al., (2020) nos mencionan:

| Herramientas metodológicas | Descripción |
|-----------------------------------|---|
| Herbolaría | Se hace uso de las propiedades medicinales de las plantas mexicanas que entre sus beneficios son: Reducir los estados de ansiedad, la inflamación de tejidos, fortalecer los mecanismos de defensa, eliminar la expulsión del flujo menstrual, etc. |
| Trabajo con las emociones | Se busca la posibilidad de identificar, reconocer, comprender y manejar los estados emocionales de uno mismo y de los otros, para lograr resolver las problemáticas y regular las relaciones interpersonales. |
| Psicogenealogía | Con ayuda del árbol genealógico, poder identificar de qué manera han repercutido las formas de vida de la generación anterior a la siguiente. Lo que tiene como objetivo, hacer consciente al individuo de esas prácticas, para lograr desvincularlo y poder trabajar con las raíces familiares como forma de sanación. |
| Masoterapia | Se lleva a cabo a través del contacto corporal utilizando movimientos de compresión, deslizamiento, amasado y contracción. Las técnicas de esta índole que se utilizan con fines terapéuticos son: <ul style="list-style-type: none"> ● Masaje básico ● Drenaje linfático ● Masaje deportivo |

| | |
|-----------------------------|--|
| | |
| Bioenergética | Se refiere a la combinación de psicoterapia con ejercicios corporales que toman en cuenta la implicación de factores físicos, emocionales, mentales y de falta de energía, dentro de las enfermedades. |
| Reflexología | Esta técnica, consiste en ejercer presión en las zonas de reflejo de las diferentes partes del cuerpo, como pies, manos, u orejas, ya que, están conectados energéticamente con los órganos, y de esta manera tener un efecto equilibrante. |
| Qi Gong (Zhineng Qigong) | Se basa en realizar ejercicios mentales o corporales que se refieren a posiciones y movimientos sencillos que ayudan a fortalecer y equilibrar el cuerpo, debido a que alimentan los canales por donde fluye la energía y en consecuencia, la persona que los practica, alcanza estados de armonía y el contacto consciente consigo mismo y el universo. |

Como se puede observar en el cuadro, la psicología de lo corporal no limita sus intervenciones a la cognición o la conducta, sino que busca trabajar desde otras vías donde el impacto que se tenga en la salud del individuo sea aún mayor que el de las intervenciones ya conocidas, pues tanto sus bases teóricas como metodológicas permiten llevar a cabo la práctica no solo con el padecimiento emocional o somático que se vive en el momento, sino que también con la construcción del mismo a lo largo de la historia familiar, y su cultivo en la vida cotidiana, aunado a esto el sentir de las emociones y la comprensión de su movimiento dentro del cuerpo, es decir, permite trabajar de raíz con los padecimientos que afectan la salud de la persona y a través de los ejercicios mostrar hábitos cotidianos que ayudan a prevenir malestares en el futuro.

CONCLUSIÓN DEL CAPÍTULO

A manera de conclusión, después de leer este capítulo, podemos resaltar que el paradigma positivista en el cual, se ha sentado la psicología utilizada hasta hace algún tiempo, ya no logra dar cuenta de los procesos que el individuo manifiesta y que demandan las condiciones del contexto actual, puesto que se limita a una visión fragmentada y lineal del sujeto, minimizando todo a manifestaciones “psicosomáticas”, y que está apoyada de metodología que no logra trascender más allá de lo meramente observable.

Con base en lo anterior, la pedagogía de lo corporal nos permite profundizar en los procesos subjetivos e individuales de la persona, debido a la información brindada a partir de su práctica, ya que, se conoce cómo se han ido construyendo ciertos padecimientos, lo que proporciona, una visión más amplia de lo que aqueja al ser humano, por ende, brinda una propuesta de intervención más certera y sobre todo, significativa, para la mejora de quien lo solicita.

Es por ello que, considerar la enseñanza de esta nueva metodología, así como las propuestas de intervención alternativas, nos abren una gama de posibilidades para entender los procesos que vivimos actualmente, de igual manera, la forma en la que vamos construyendo nuestra propia vida, lo que permitirá una mejor inserción en el campo profesional, a la hora de llevar a cabo propuestas de intervención en los usuarios a los que tengamos que guiar.

Debido a que así, tendremos un mejor entendimiento de cuál es el origen de cierto padecimiento, y no sólo buscar la manera de combatir con él, y esto no es todo, sino que también, al partir de la idea de hallar el aprendizaje en el propio cuerpo, entendemos también que cualquier individuo, no solo el personal de la salud, puede acercarse a él, esto a la larga, con la práctica constante y la correcta enseñanza, posibilitará la idea de una sociedad más sana en toda la extensión de la palabra, con una salud psicosomática digna, relaciones tanto en el interior como en el exterior que sean estables, etc.

Esto último, también forma la base de todo el propósito de este trabajo ya que, enseñando esta constancia, este aprendizaje y esta disciplina desde una edad temprana, no sólo se estarían formando seres humanos adultos que busquen la manera de sobrevivir en este mundo, sino, que estaremos educando a seres humanos que velen por la salud, por el enseñar y guiar a otros, por el respeto a ellos mismo, a sus iguales, al planeta y sobre todo, que defiendan la vida, dentro y fuera del cuerpo.

3. Metodología

En este capítulo, se comenzará a explicar cuál fue la metodología empleada para la aplicación de una intervención a distancia desde la psicología de lo corporal como alternativa al confinamiento debido a la pandemia por COVID-19 junto con el contenido temático y finalmente, los resultados del mismo.

Planteamiento del Problema.

En Diciembre del año 2019, se detectó el primer caso del virus SARS COV-2, más conocido como Coronavirus o COVID-19 en la ciudad de Wuhan, en China trayendo consigo una serie de eventos que paralizaron al mundo en todas las áreas y sectores de la población, México ocupa el 4to lugar de países con mayores casos confirmados de muertes a causa de este virus con un total de 221.080 muertes según los datos arrojados por Statista (<https://es.statista.com>, 2021) y, según la UNICEF, en los últimos 14 meses, los casos reportados en menores de 12 a 17 años fueron de 50 mil 706 con 548 muertes confirmadas.

Sin embargo, de acuerdo con Cristian Morales, representante de la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud, (OMS y OPS respectivamente) aún se desconocen todos los efectos que un contagio de COVID-19 puede tener en los niños, y, aunque entre el 80% y 85% de estos casos no requieren intervención mayor como en el caso de las personas mayores a los 20 años, no implica que los niños de alguna forma son inmunes o no pueden ser portadores del virus.

Sin embargo, también se ha determinado que, aquellos que tengan sobrepeso, obesidad o incluso, diabetes temprana, corren un riesgo más grande al contagiarse de COVID-19 y no se debe olvidar que, según la UNICEF, 1 de cada 20 niños menores a 5 años y 1 de cada 3 entre los 6 y los 19 sufren obesidad, reflejando la carencia del proceso de construcción de los niños, ignorando factores importantes pero que no son lo suficientemente reconocidos o que, sólo se abordan desde una sola visión, refiriéndonos al hecho de que regularmente, lo emocional sólo se ve desde la psicología y la salud, únicamente desde la medicina.

Hacerlo de esta manera, se está desconsiderando que estas, se complementan, dando pie a la construcción del cuerpo del niño, dando un amplio espacio para la investigación y el cuidado de esta para la promoción de una vida sana y más ahora que, se desconocen todavía todos los efectos del COVID en los niños y, los efectos que la pandemia provocada por este, puede tener en la construcción del cuerpo de los niños como características sociales, emocionales, familiares, escolares, que también hayan tenido un impacto.

Justificación

Las estadísticas que avalan un alto índice de enfermedades crónico degenerativas, como lo son la diabetes, hipertensión, distintos tipos de cáncer, etc, cada vez en edades más tempranas, son una muestra de una construcción corporal poco sana del individuo, misma que también, se vio afectada por la pandemia, por lo que es importante intervenir desde diferentes dimensiones que promuevan el cuidado de la vida que habita en el cuerpo, implementando prácticas conscientes que tengan un impacto en su bienestar.

La intervención desde la Psicología de lo corporal, permite comprender y trabajar desde el cuerpo de los individuos como el lugar donde se pueden construir alternativas para la vida, en este sentido, la participación del individuo es activa, pues se trata de acompañar a los sujetos para que sean ellos mismos quienes se adentren al conocimiento de su cuerpo, de sus emociones, de sus relaciones humanas y puedan realizar cambios para resolver los conflictos que tengan o incorporar a su vida prácticas que les permitan experimentarlas con plenitud.

Si esto se lleva a cabo desde la niñez, se convierte en una tierra fértil para permitir que se siembren las semillas de una memoria de libertad, de respeto por la vida, de la paz y el crecimiento del ser humano en unidad con la Tierra (El cuerpo como un microcosmos que es un reflejo del planeta como un macrocosmos), con miras a que en las etapas posteriores de la vida, el individuo crezca con esa apertura en su ser, es decir, con mejores condiciones corporales para el ser humano, dando como resultado una disminución de las enfermedades y procesos emocionales que afectan al individuo, lo demás corresponderá a su elección.

Es por ello que, el objetivo de este trabajo es implementar la propuesta de un taller desde la psicología de lo corporal, como un espacio que permita intervenir en la salud de la población infantil durante la pandemia del Covid 19, a través de un curso de verano en línea en el cual, se impartirán varias actividades tanto dentro del curso como dentro del hogar para que su significancia en la vida de los niños, sea mayor y no se queden sólo como anécdotas.

Objetivos específicos:

OE1: Realizar una entrevista diagnóstica para conocer directamente cómo ha sido la cuarentena por COVID-19 para los niños.

OE2: Elaborar una propuesta metodológica basada en la psicología de lo corporal, para la creación de un taller en modalidad en línea.

OE3: Aplicar un taller en línea en el que se aborden los temas de respiración, las emociones, prácticas corporales, ejercicios para regular y expresar emociones; así como alternativas de nutrición desde la psicología de lo corporal.

OE4: Contribuir a la reflexión y sistematización de una metodología de la salud en los niños desde la psicología de lo corporal.

Diseño de la intervención:

1) Cuadro de los temas del curso

Para esta intervención, se creó un curso implementado durante el verano de 2021 con un total de 10 sesiones y una duración aproximada de 30 horas a partir del 12 de julio y hasta el 23 del mismo mes sin contar el fin de semana. Debido a la contingencia y medidas de seguridad implementadas por la pandemia por COVID-19 en México, el curso se realizó de manera virtual a través de la plataforma de Zoom.

Durante estas sesiones, se impartieron diversas actividades planteadas desde la psicología de lo corporal como se pueden observar en el esquema temático del curso (**Ver cuadro 1**) donde se muestra la estructura de las sesiones incluidas las del encuadre y el cierre del curso que consistió en 3 bloques con descansos activos de 15 minutos entre cada uno de ellos.

La selección de los participantes, fue a través de un tipo de muestreo no probabilístico, con una muestra de bola de nieve, donde se tuvo como único criterio de inclusión que los niños entraran en el rango de edad establecido que era de entre 6 y 12 años; siendo estos contactados por medio de la publicidad hecha para el curso y que se hizo de manera pública siendo difundida por varios medios como redes sociales y entre conocidos de los propios aplicadores, contando al final, con un total de 9 participantes.

Antes del inicio del curso, se realizó la aplicación de un cuestionario a manera de diagnóstico para conocer cuál era la condición en la que los niños entraron al curso (**Ver anexo 1**), así como la petición de la firma del consentimiento informado en el que se le informaba a los padres/cuidadores de los niños, el objetivo de llevar a cabo dicho proyecto, los materiales, así como su permiso para videogravar las sesiones para su posterior transcripción (**Ver anexo 2**).

Así mismo, una vez terminado el curso, se les aplicó un cuestionario diagnóstico final, para evaluar los resultados del taller en el que se indagó cómo fue la forma en la que ellos sintieron y vivieron el curso, cuyo formato se encuentra en el **Anexo 3**.

NOTA: La descripción detallada de cada sesión se encuentra en las cartas descriptivas en los anexos 4-13.

Esquema temático del curso.

La tabla que se muestra a continuación, es una presentación del contenido de cada sesión, donde se detallan las actividades llevadas a cabo, el objetivo de cada una, así como su duración, los materiales a ocupar y las tareas que se fueron dejando al final de cada día.

| Sesión | Actividades | Objetivo | Tiempo | Materiales | Tareas |
|--|---|---|--------|--|---|
| Día 1. Tema: Pedagogía de lo corporal y tipos de respiración. 12/07/2021 | -Presentación del taller y de cada participante junto con los psicólogos. -Encuadre del Curso. -Ejercicio diagnóstico. -Pilotaje del avión. -Creación de la maleta de viaje. | Darles un acercamiento a lo que es la pedagogía corporal mediante una lectura y ejercicios de respiración. | 3 hrs. | Una hoja blanca, pluma, lápiz o plumón y colores: Verde, Rojo, Amarillo, Blanco y Negro. | -Elegir una tarea doméstica propuesta por sus padres, en la que estén todos los miembros de la familia involucrados. -Pensar en un regalo que se le obsequiará a los padres para el cierre del curso a modo de agradecimiento. |
| Día 2. Tema: Agradecimiento y moviendo la energía del cuerpo. 13/07/2021 | -Enseñanza de los sutras que se cantarán al inicio de cada sesión. -Primera parte de ejercicios de zhineng qigong. -Agradecer por la vida. -Creación de un huerto casero de cilantro, acelga, epazote o hierbabuena. | Enseñarles cómo poder ser agradecidos y humildes y que experimenten el movimiento de su cuerpo al realizar ejercicios de zhineng qigong. Estos ejercicios, se harán con el objetivo de que los niños sientan que todo es posible desde su cuerpo. | 3 hrs. | Ropa cómoda y un espacio personal, de 2 a 3 latas partidas por la mitad, tierra para llenarlas y semillas, ya sea de tomate, jitomate, chile o ramas de cilantro, acelgas o hierbabuena. | Elaborar un huerto donde puedan sembrar, cilantro, tomate, epazote, jitomate, etc., con la finalidad de que lo cuiden durante todo el curso y posteriormente. |

| | | | | | |
|--|--|--|---------------|--|--|
| <p>Día 3. Tema: El hígado y sus relaciones.</p> <p>14/07/2021</p> | <p>-Canto de los sutras diarios y los del hígado. -Ejercicio para sentir el hígado y su relación con la ira -Ejercicio para trabajar la ira.</p> | <p>Que sientan su cuerpo al dejar salir la ira.</p> | <p>3 hrs.</p> | <p>Ropa cómoda y espacio adecuado.</p> | <p>Seguir las indicaciones alimenticias dadas para el órgano que se está trabajando.</p> |
| <p>Día 4. Tema: Bazo/Ansiedad/ Dulce.</p> <p>15/07/2021</p> | <p>-Canto de los sutras diarios y los del estómago. -Ejercicio para sentir el estómago y su relación con la ansiedad. -Ejercicio para trabajar la ansiedad</p> | <p>Que sientan su cuerpo al dejar salir la ansiedad.</p> | <p>3 hrs.</p> | <p>Ropa cómoda y espacio adecuado.</p> | <p>Seguir las indicaciones alimenticias dadas para el órgano que se está trabajando.</p> |
| <p>Día 5. Tema: Pulmón y tristeza.</p> <p>16/07/2021</p> | <p>-Cantos de los sutras diarios y los de pulmón. -Ejercicio para sentir los pulmones y la tristeza. -Ejercicio para trabajar la tristeza.</p> | <p>Que sientan su cuerpo al dejar salir su tristeza.</p> | <p>3 hrs.</p> | <p>Ropa cómoda y espacio adecuado.</p> | <p>Seguir las indicaciones alimenticias dadas para el órgano que se está trabajando.</p> |
| <p>Día 6. Tema: Riñones y miedo.</p> | <p>-Canto de los sutras diarios y los de los riñones. -Ejercicio para sentir</p> | <p>Que sientan su cuerpo al dejar salir su miedo.</p> | <p>3 hrs.</p> | <p>Ropa cómoda y espacio adecuado.</p> | <p>Seguir las indicaciones alimenticias dadas para el órgano que se está trabajando.</p> |

| | | | | | |
|--|---|--|--------|--|--|
| 19/07/2021 | los riñones y el miedo. -Ejercicio para trabajar el miedo. | | | | |
| Día 7. Tema: Corazón y Alegría. 20/07/2021 | -Canto de los sutras diarios y los del corazón. -Ejercicio para sentir el corazón y el fuego de la alegría. -Ejercicio para alimentar la alegría. | Que sientan su cuerpo al dejar salir su alegría. | 3 hrs. | Ropa cómoda y espacio adecuado. | Seguir las indicaciones alimenticias dadas para el órgano que se está trabajando. |
| Día 8. Tema: Recuperar el sentir del cuerpo y viajando a su interior. 21/07/2021 | -Cantos de los sutras diarios. -Viaje al interior y sintiendo su cuerpo | Guiarlos en un viaje al interior de su cuerpo y reconocer cada parte de este. | 3 hrs. | Ropa cómoda y tapete de yoga o alguna alfombra, y almohadas o cojines. | En esta ocasión, no se dejará otra tarea más que preparar todos los materiales previamente enviados para el siguiente día. |
| Día 9. Tema: Nutrición para la vida. 22/07/2021 | -Canto de los sutras diarios. -Última parte de Zhineng qigong -Preparación de una receta que incluya valores nutricionales adecuados. | Enseñarles a preparar recetas que nutran adecuadamente su cuerpo y que puedan preparar ellos mismos. | 3 hrs. | Materiales de cocina como: Cuchillos, tablas para picar, dos recipientes de plástico y cucharas de plástico para mezclar los ingredientes y platos para servir los platillos; delantales y ropa cómoda. Los ingredientes son: 1 apio, 1 jitomate, 1 cebolla, 1 | Hacer esa misma receta para compartirla con el resto de su familia. |

| | | | | | |
|--|---|--|--------|--|--|
| | | | | lechuga, 1 manzana, 2 naranjas, uvas, limones, amaranto, fresas, café soluble en agua (Como alternativa a las semillas de cacao), alguna fruta dulce que tengan en casa (Manzana, plátano, mango, etc.), rábano y papas saladas. | |
| Día 10. Tema: Cierre del curso. 23/07/2021 | -Canto de los sutras diarios. -Agradecimiento y regalo desde el corazón, entrega de los regalos hechos por los niños y las constancias por su participación en el curso. -Cierre del curso. | Que los niños entreguen a sus papás un agradecimiento por todo lo que han hecho por ellos. | 3 hrs. | El regalo que los niños hayan hecho para dárselos a sus padres. | Al ser el último día del curso, se les dejará de tarea el mandar un mensaje que quisieran decirle a cada uno de sus compañeros del curso que se les hará llegar después. |

Cuadro 1: Esquema temático del curso.

2) Cuadro general de los participantes

El siguiente cuadro se realizó tomando en cuenta las categorías de la psicología de lo corporal que fueron encontradas y extraídas de las entrevistas hechas a los participantes antes de que fuera aplicado el curso a manera de diagnóstico.

| Nombre | Edad | Emoción | Sabor | Síntoma-Enfermedad | Tipo de alimentación (Comida favorita) |
|-----------|---------|--------------------|-----------------|--|--|
| An | 11 años | Feliz* | Amargo | Dolores estomacales** | Mole |
| E | 9 años | Alegría | Dulce | Vías respiratorias | Hamburguesa |
| De | 10 años | Alegría | Picante | Problemas estomacales** | Fajitas de pollo |
| M | 12 años | Enojada | Ácido | Vías respiratorias y problemas de digestión** | Enchiladas |
| Az | 7 años | Triste | Picante y dulce | Vías respiratorias | Pizza |
| Se | 6 años | Enojo y Felicidad* | Dulce y ácido | Vías respiratorias | Lentejas, pizza y hamburguesa |
| R | 12 años | Alegría | Dulce | No reportó | Pozole |
| Di | 11 años | Alegría y Ansiedad | Picante | Problemas del corazón, respiratorios y gastritis** | Enchiladas |
| So | 6 años | Alegría | Dulce | Dolores de estómago | Hamburguesa |

*A pesar de que una de las respuestas fue "Feliz", al ser esta un conjunto de elementos sociales y no algo que nace en nuestro interior, el trabajo se centrará en la "Alegría" (Rodríguez, 2015).

**Datos adicionales: Información brindada por los padres durante las entrevistas antes del curso.

3) Perfil de cada uno de los participantes.

Nombre: An.

Edad: 11.

Residencia: Cuautitlán, Izcalli. Edo. Méx.

Vive con: Abuela materna.

Sabor favorito: Amargo.

Alguna enfermedad recurrente o reportada: Su abuela nos reportó sufrir de dolores estomacales recurrentes.

Observaciones: Durante las primeras sesiones del curso, no mostraba su rostro en la cámara y sólo participaba hasta que se le pidiera o preguntara directamente a ella pero unas sesiones después, comenzó a participar voluntariamente y a mostrar su rostro en cámara sin pedirselo.

Nombre: De.

Edad: 10.

Residencia: Naucalpan de Juárez, Edo. Méx.

Vive con: Su mamá y su hermano.

Sabor favorito: Picante.

Alguna enfermedad recurrente o reportada: Su mamá reporta que tiene problemas estomacales muy seguidos.

Observaciones: Era una de las primeras en querer participar y tener la palabra; siempre que tenía la oportunidad, ayudaba a sus compañeros y buscaba siempre la forma de ser parte de la conversación cualquiera que esta fuera.

Nombre: E.

Edad: 9.

Residencia: Edo. Méx.

Vive con: Mamá, papá y hermano menor.

Sabor favorito: Dulce.

Alguna enfermedad recurrente o reportada: Su mamá nos reportó que tiene rinitis alérgica.

Observaciones: Es una niña muy activa y que busca tener la palabra, suele explayarse en sus respuestas o buscar ser ella quien aporte un tema de conversación a veces, sin importar cuál

fuera la actividad que se estaba llevando a cabo en el momento.

Nombre: M.

Edad: 12.

Residencia: Naucalpan de Juárez, Edo. Méx.

Vive con: Ambos padres, una hermana mayor y un hermano menor.

Sabor favorito: Ácido.

Alguna enfermedad recurrente o reportada: Su mamá reporta que de pequeña sufría de asma y reflujo, actualmente presenta dolores estomacales de manera muy frecuente.

Observaciones: Piensa bien sus participaciones o aportaciones antes de compartirlas con los demás y al inicio, sólo participaba cuando se le preguntaba directamente pero siempre mostró un gran apoyo y paciencia, sobre todo cuando de los más pequeños se tratase.

Nombre: R.

Edad: 12.

Residencia: Naucalpan de Juárez. Edo. Méx.

Vive con: Mamá, papá, hermano menor y hermana menor.

Sabor favorito: Dulce

Alguna enfermedad recurrente o reportada: Ninguna

Observaciones: Se distrae fácilmente, sin embargo, es una de las primeras en aportar algún comentario cuando se requiere y se adapta rápidamente a trabajar con cualquiera de sus compañeros.

Nombre: Di.

Edad: 11.

Residencia: Naucalpan de Juárez, Edo. Méx.

Vive con: Mamá, papá, hermana mayor y hermana menor

Sabor favorito: Picante

Alguna enfermedad recurrente o reportada: Problemas del corazón y gastritis

Observaciones: Es poco paciente, los ejercicios que requieren estar en calma, los realiza con dificultad, por otro lado, en dinámicas de competencia busca destacar. Se muestra enojado e intolerante la mayor parte del tiempo.

Observaciones: So.

Edad: 6.

Residencia: San Luis Potosí

Vive con: Mamá, papá, hermana y hermano mayores

Sabor favorito: Dulce

Alguna enfermedad recurrente o reportada: Dolores de estómago y de cabeza

Cualidades: Le gusta dar su opinión al respecto de los temas que se hablan en las sesiones, aunque en algunas ocasiones, se muestra introvertida.

Nombre: Az.

Edad: 8

Residencia: Naucalpan de Juárez, Edo. Méx.

Vive con: Ambos padres y hermano menor

Sabor favorito: Dulce

Alguna enfermedad recurrente o reportada: Gripe.

Observaciones: Le gusta ser de las primeras en participar, incluso aunque no se haga una pregunta, ella comparte lo que piensa y lo que siente. Es muy perfeccionista, ya que, los ejercicios que no realiza cómo cree que le pueden gustar a los demás, los desecha y llora, es poco tolerante a la frustración.

Nombre: Se.

Edad: 6

Residencia: Naucalpan de Juárez, Edo. Méx.

Vive con: Ambos padres y hermana mayor

Sabor favorito: Ácido

Alguna enfermedad recurrente o reportada: Gripe

Observaciones: Es muy enérgico y entregado a las dinámicas de interés como los juegos, la mayoría de las veces participa y mantiene buena relación con los demás compañeros. Le cuesta trabajo mantenerse quieto y cuando se origina algún conflicto con su hermana, responde de manera agresiva y huye del dilema.

4) Análisis de los perfiles y el proceso de construcción observados en los participantes

An: Tras revisar la información de la tabla y con la creación de su perfil, se notó que no estuvieron presentes el miedo y la tristeza, ya que, de acuerdo a sus respuestas, su ruta de construcción involucra la alegría al seleccionar el sabor amargo como su preferido, la ansiedad por sus problemas estomacales y la ira, por estar en su comida favorita el sabor ácido. Lo anterior se vio manifestado, por su resistencia inicial al convivir voluntariamente con el grupo, elección que sesión con sesión fue cambiando.

E: En la información recabada dentro de las entrevistas, primeramente se encontró una relación con la ansiedad, y su participación enérgica en cada sesión, esto se observa por haber elegido el dulce como su sabor favorito y en ocasiones, a pesar de que ella no lo reportó, se observaron también manifestaciones de su miedo al fracaso, cuando repetía una participación que había sido aprobada anteriormente.

De: Tras relacionar su alegría con su actitud participativa en las sesiones, nos dimos cuenta que la elección del picante como su sabor preferido y los problemas estomacales que manifiesta son un indicio de la represión de una tristeza y ansiedad más profundas que evitaba reconocer, sin embargo, sus actitudes por coordinar a otros, son un ejemplo, de la necesidad de control proveniente de la ansiedad.

M: A diferencia de lo que ella y su mamá, reportaron en las entrevistas, respecto a su enojo y poca tolerancia, manifestados por su elección del sabor ácido, dentro del curso, sus actitudes fueron diferentes al mostrarse paciente con los más pequeños, participativa y sobretodo cooperativa a la hora de realizar ejercicios para trabajar el enojo y la ansiedad.

Az: La preferencia excesiva al sabor picante, así como su condición de salud en cuanto a sus vías respiratorias, denotan la exaltación de la tristeza, misma que es confirmada verbalmente por la participante, estado que ha traído como consecuencia una actitud perfeccionista ante la vida, lo que ha generado la pérdida del gozo por las actividades que realiza, ya que, al no tener el resultado que desea, se dispara su ansiedad y su enojo.

Se: La primera relación que encontramos en él, fue su actitud enérgica y su sabor dulce como el preferido, señales de la presencia excesiva de ansiedad, por otro lado, resulta muy evidente su enojo, debido a la actitud agresiva y poco tolerante dentro de las dinámicas del curso, además de que él mismo lo menciona en su segundo sabor favorito que es el ácido y su comida preferida, como última observación, logramos identificar una memoria familiar que comparte con su hermana debido a problemas en sus vías respiratorias.

R: Con los datos recabados en la entrevista más las observaciones dentro del curso, podemos dar cuenta que la alegría que ella reporta como su emoción predominante, se puede observar en su facilidad por socializar con los otros sin

importar la edad y por su entrega en los juegos, por otro lado, su constante distracción durante los ejercicios refleja su gusto por el sabor dulce, que representa la ansiedad.

Di: Lo más destacable de este participante es su condición de excesiva alegría, lo que desemboca en euforia, siendo esta la que impulsa su competitividad y su deseo de destacar, objetivo que al ser interrumpido aflora su ira trayendo consigo actitudes intolerantes y conductas agresivas, de igual manera la ansiedad que él menciona surge de una memoria familiar compartida con su hermana.

So: Su rasgo más relevante fue, la necesidad de moverse constantemente aún en ejercicios que no lo requirieran, esto como consecuencia de su preferencia por el sabor dulce, el cual reporta como su favorito y al mantener esta condición, ya se hacen notar las repercusiones en su estómago.

Tras la aplicación del curso y la observación de cada participante, se hizo la recopilación de la información sobre los aspectos más relevantes de cada uno, esto con la finalidad de un mejor manejo de los datos. A continuación se expondrá de manera más detallada, cómo fue que esta información se obtuvo a lo largo de cada sesión.

4. Resultados

En este capítulo, se mostrará el desarrollo de cada una de las sesiones comenzando por un pase de lista y después de esto, la manera en la que se presentarán los resultados será mediante una relatoría de los aspectos más relevantes de las sesiones llevadas a cabo en el taller.

Desarrollo de las sesiones.

Día 1. Tema: Pedagogía de lo corporal y tipos de respiración.

Pase de lista: “So”, “Az”, “Se”, “E”, “De”, “M”, “An”, “R” y “Di”

En esta primera sesión, se comenzó con la presentación de los psicólogos y de cada uno de los participantes mediante una ruleta virtual con los nombres de todos para que, cuando se seleccionara alguno, mencionaran: Nombre completo, edad, sabor y color favorito y una actividad que les gustara realizar en su tiempo libre, de igual forma, los participantes terminaron agregando voluntariamente su comida menos preferida. Además de esto, se entablaron las normas a seguir y respetar durante todo el curso, a lo que todos asintieron con la cabeza.

La primera en participar fue “M” cuyo sabor favorito es el ácido, su color el azul, no le gusta el picadillo y le gusta dibujar; siguió “Az” a quien le gusta el espagueti chino, no le gusta el camarón, le gusta el ácido, el color verde es su favorito y le gusta jugar; “De” fue la siguiente cuyo sabor preferido es el picante, su color es el verde, a ella tampoco le gusta el picadillo y le gusta dibujar; tocó el turno de “An” cuyo color favorito es el morado, le gusta el salado, no le gusta el huevo, le gusta andar en bicicleta.

Continuando con los participantes, “Di” fue el siguiente en participar, sus colores favoritos son el dorado y el amarillo, no le gusta el brócoli, tampoco la comida “gringa” ni el picante y le gusta jugar con sus juguetes; continuó “So” con el dulce como su sabor favorito, le gusta hacer “obras de arte”, no le gustan los nopales pero sí el picadillo y el color rosa; “E” fue la siguiente y empezó con sus colores favoritos, que son el negro y el rosa, su sabor favorito comentó que era la fresa, no le gustan los mariscos, le gustan las albóndigas y el picadillo además de jugar con su perrita.

“Se” fue el siguiente y a pesar de algunas interferencias con el audio, comentó que su color favorito es el rojo, le gustan los dinosaurios y el huevo; luego de esto, siguió “R” comentando que su color favorito es el azul, no le gusta el pescado pero sí lo dulce y según ella “le gusta hacer nada”; por último, pasamos los psicólogos respondiendo las mismas preguntas para después, dar paso a la actividad del dibujo sobre el significado de la vida para ellos usando la técnica, materiales y colores que quisieran.

Desde ese momento se manifestaron roces entre “Az” y “Se”, “Az” comenzó a llorar porque de acuerdo con ella, “Se” estaba arruinando su dibujo pero se le indicó que el curso era un espacio de aprendizaje y que nada se puede arruinar y tras esta intervención, se pasó a dar un descanso activo de 15 minutos, para desactivar sus cámaras y micrófonos, ir al baño, comer una fruta pequeña o conectar sus dispositivos y se les hizo el hincapié de estar de vuelta lo más puntuales posible.

Al regresar, “Az” y “Se” tuvieron problemas de conexión y salieron de la sesión por un momento, mientras tanto, el resto de los participantes fueron presentando uno por uno sus dibujos mientras explicaban cada uno de los elementos que plasmaron en ellos. “Di” fue

el primero en querer exponer su dibujo donde mostró un escenario con un DJ en una fiesta queriendo representar “la vida loca”, para él, la vida es “pura fiesta y relajó”.

“So” fue la siguiente en querer participar diciendo que para ella, la vida era un juego y dibujó a unos “muñequitos” jugando a los muñecos; luego de ella, “De” pasó a contar que para ella, la vida es hacer lo que más te gusta, disfrutarla y tener salud, amor y lograr lo que te propongas; “R” participó diciendo que para ella, “la vida es la comida porque a mi me encanta comer” siguiendo “An” con su dibujo comentando que espera no haberse equivocado pero que para ella, la vida es estar con las personas que te quieren y te rodean.

“Az” y “Se” tenían problemas para conectarse de vuelta a la sesión por lo que, se pasó con “E” pero al comentar que aún no lo terminaba, los psicólogos comentamos el significado de nuestros propios dibujos en lo que los demás terminaban de prepararse y la primera en terminar, fue “E” quien comenta que la vida es estar con la familia, apoyarse con ellos y hacerlo todo con ellos; siguió “M” dijo que para ella la vida es la naturaleza y el amor; “Az” pudo decirnos que para ella la vida es “un regalo de Dios para disfrutar lo que nos da.”

Por último, “Se” participó diciendo que “es un regalo que nos dio Dios para que vivamos” antes de volver a tener problemas con su conexión al terminar esta actividad, se pasó con preguntarles a los participantes si sabían lo que era el respirar, “Se” dijo que es tener más aire para el cuerpo; “Az” comentó que es meter vida dentro de tu cuerpo; “E” coincidió con “Az” con el llevar aire a nuestros pulmones; “De” por otro lado, compartió un método de respiración que conocía contando cuatro segundos y se pasó a la explicación.

Utilizando un modelo del cuerpo humano, se explicó cómo es que el aire, logra entrar en el cuerpo y cuál es el recorrido que hace sobre todo este y sus beneficios a cada parte por la que pasa en su interior, la dirección que sigue y cómo es que este, se ve interrumpido cuando no sabemos cómo respirar correctamente. Tras la explicación, se pasó con la actividad del avión para enseñarles a respirar correctamente, a modo de juego con el apoyo de un fondo virtual y la imaginación de los participantes.

De esta forma, pusimos a los niños a respirar como regularmente lo hacen para demostrar que así, el avión en el que estábamos no podía despegar por lo que, era necesario que hicieran la respiración correcta, para que el avión se pusiera en marcha mientras que, cuando respiraban de manera más agitada y fuerte, provocaba una turbulencia por lo que, todos nos movíamos de nuestras sillas y la única forma de evitar que el avión se cayera, era necesario regresar a la respiración adecuada para llegar a nuestro destino.

Como primer destino al que nos dirigimos, les pedimos que cada uno pensara a un lugar al que les gustaría viajar, algún lugar que quisieran conocer algún día y que se imaginaran cómo sería el llegar ahí en avión porque, usando su imaginación y la respiración que se les enseñó, llegarían pronto a ese lugar que tanto les gustaría conocer y que lo conocerán gracias a que ahora, aprendieron a cómo hacer y tener una correcta respiración para que la puedan aplicar de aquí en adelante.

Durante la actividad, se hizo hincapié en la indicación de mantener los ojos cerrados para ayudar a que su imaginación tuviera un mayor impacto y pudieran sentir el efecto que cada tipo de respiración provocaba al simular que había turbulencia o que pasábamos por una tormenta cada que no se respiraba correctamente, “Az” y “Se” fueron los más expresivos en cuanto a las turbulencias, los movimientos y las tormentas en el avión mientras que todos reían, gritaban y se movían de un lado a otro en sus asientos pero aún así, cumpliendo el objetivo.

Los niños compartieron los destinos a donde cada uno quisieron llegar comenzando por “So” quien quiso ir a Cancún; luego “Az” con París; “De” quiso ir a un río porque le gusta

el sonido que hace el agua; “R” a Inglaterra; “Di” a Rusia; “An” sólo comentó que no quería ir tan lejos y voló a su cuarto; “E” comentó que también quiso ir a París; “M” a España al igual que “Se” y se pasó con preguntarles qué parte les gustó más del vuelo.

“Az” dijo que le gustaron más las partes de las tormentas porque estábamos todos más “alocados” pero fue la única en comentar algo al respecto, los demás se centraron en contestar qué respiración les gustó más; “So” dijo que la respiración tranquila; “E” dijo que la tranquila en la que no hubo turbulencias; “Se” prefirió la más agitada mientras iban pasando por las nubes; “Di” prefirió la que utilizaba la boca ya que, según él: “yo no sé respirar por la nariz” y su hermana “R” por su lado, prefirió la más calmada junto con “M”.

Una vez que todos compartimos nuestra experiencia con el ejercicio, se procedió a tomar el siguiente descanso activo que, en esta ocasión, duró sólo 5 minutos con las mismas indicaciones que el primero pues se busca que no se pierda la concentración y atención en las actividades sin descuidar su salud, por lo que sólo se les permite ir al baño, tomar agua o comer una fruta pequeña.

Al regresar, faltaban “E”, “R”, “Di” y “So” por lo que, motivamos a los niños a llamarlos gritando sus nombres hasta que se conectaran de nuevo, “So” fue la primera en reconectarse mientras que los demás tardaron un poco más pero sí lograron regresar para la siguiente actividad que era la de respirar guiando el flujo de aire hacia el abdomen imaginando que queremos inflar un globo muy grande en nuestro estómago y así, juntar el aire y la energía en nuestro vientre.

Esto confundió a “Az” y “Se” quienes trajeron los globos de la lista de materiales pero se les indicó que estos, se iban a utilizar más adelante y así se procedió con el siguiente ejercicio de respiración. Cada uno de los niños lo hizo de manera individual para poder ser corregidos o guiarlos por si tenían alguna duda sobre cómo realizar la respiración; siempre con la guía de alguno de los psicólogos mientras realizaban el ejercicio junto con los niños.

Para apoyar que los niños sientan los efectos de esta respiración, se les pidió que colocaran sus manos en su vientre y que notaran cómo es que estas se movían al inhalar y exhalar; una vez que todos lograran realizar el ejercicio correctamente, se procedió a hacerlo todos juntos y a la vez en tres repeticiones lo más lentas y profundas que pudieran para dar por finalizada la enseñanza de esta manera y de recaudación de energía.

Una vez que todos hubieran hecho el ejercicio, al ver que todos se sentían demasiado relajados, al punto de comenzar a bostezar, se prosiguió con una dinámica de activación física, por medio de la indicación de Erika, todos se pusieron de pie y de acuerdo a lo que ella dijera, tenían que saltar hacia enfrente, hacia atrás, a la derecha y a la izquierda de manera aleatoria para poder reactivar su sistema respiratorio y despertarlos.

Después de unos minutos de esta activación física, se pasó a la última actividad del día, la creación de su “maleta de viaje” para que coloquen ahí todo lo que aprendan día a día retomando el juego del avión por lo que, no habrá un límite máximo para lo que quieran meter en la maleta, pero que sí había un mínimo de por lo menos, una cosa que quisieran llevarse por sesión y se les indicó que la personalizaran de la forma en que quisieran con todos los materiales que tuvieran a la mano.

La primera en comentar sobre su maleta fue “Az”, luego “R”, después “An”, seguida por “De”, luego “E” y mientras quienes faltaban seguían trabajando, ellas fueron comentando lo que habían dibujado y todo lo que habían utilizado en sus sobres para convertirlos en su maleta y al final “Se” y “Di” fueron los últimos en participar al ver que estaban muy distraídos, se les preguntó si recordaban qué es lo que debían hacer con su maleta y ambos respondieron que era para guardar los recuerdos del día.

Una vez hecho esto, se procedió con asignarles una tarea o un quehacer en su casa para ayudar a su familia que harán cada día con la única condición de que cumplieran con una tarea diaria, buscando beneficiar a todos en casa. Para despedirnos y cerrar la primera sesión, les pedimos que fueran más puntuales para aprovechar más cada momento de las sesiones y realizar todas las actividades programadas.

Día 2. Tema: Agradecimiento y moviendo la energía del cuerpo

Pase de lista: “So”, “Az”, “Se”, “E”, “De”, “M”, “An”, “R” y “Di”

El objetivo de la sesión fue enseñarles el agradecimiento, así como experimentar el movimiento de su cuerpo al realizar ejercicios de Zhineng Qigong, se dio inicio preguntando cuál había sido el ejercicio que más les había gustado de la sesión anterior, la mayoría respondió que *el avión*, y las respiraciones, cabe destacar que desde la sesión anterior, “An” no muestra mucho su cara y comenta que ella no realiza respiraciones de este tipo porque se queda dormida, sin embargo, las de la sesión anterior le gustaron, también se le puede observar realizando otra actividad la mayor parte del tiempo, al igual que “Se”.

Una vez que gran parte de los participantes se unieron a la reunión, se dio inicio la primera actividad, es relevante mencionar en este punto, que los psicólogos siempre hicieron mención de la importancia de llegar a tiempo a las sesiones, hablando desde el respeto al tiempo de los demás, hasta la responsabilidad, puesto que, la mayoría de veces “E”, “R” y “Di” se conectaban con bastante tiempo de retardo.

Continuando con la dinámica “el cuento de los 3 cerditos”, los psicólogos utilizaron máscaras para hacer referencia a ser los cerditos que el lobo feroz quiere comer, y se apoyaron de los filtros de la plataforma para poder recrear las casas de paja, madera y ladrillo, el objetivo consistió en que los niños realizaran respiraciones profundas por medio del juego, en este ejercicio “So”, “Az” y “Se”, siendo los más pequeños del grupo fueron los integrantes que más se involucraron, acercándose incluso más a la pantalla de sus dispositivos, como si quisieran atravesarla.

Aquí la mayoría de los niños querían explicar de donde provenían las casas que se proyectaban en pantalla, preguntándose a sí mismos y a los psicólogos si eran algún filtro o de verdad, como respuesta se les dijo que parte de disfrutar algunas cosas de la vida es simplemente sentirlas y vivirlas, puesto que habría situaciones que a veces no tendrían explicación.

Una vez que la representación del cuento se terminó, se les pidió a los niños hacer uso de la hoja de sutras que se les había compartido de la lista de materiales antes de empezar el curso de verano, para este momento se unieron los dos hermanos más grandes, se les preguntó a todos si sabían el significado de un sutra o cuál era su utilidad, a lo que todos respondieron que no sabían, debido a esto, Carlos comenzó a explicar que un sutra es un canto donde se encuentra todo lo que vamos aprendiendo a lo largo del día, y que nos va permitiendo abrirnos y recibir ese nuevo aprendizaje.

Finalmente se unió a la sesión la integrante que faltaba, para este momento, se platicaba con los niños la razón por la cual la mayoría de los sutras eran de agradecimiento, debido a que estábamos acostumbrados a dar gracias solo cuando alguien nos daba algo que normalmente era material, y dejábamos de lado el agradecimiento hacia cosas que también eran importantes como despertar hacia un nuevo día o tener un plato de comida, “Az” fue la única que mencionó que agradecía por la comida, los demás no expresaron agradecer algo como lo ya mencionado.

Posteriormente, se les indicó que practicaríamos los sutras, ya que, cada día del curso al iniciar y al finalizar se cantarían los correspondientes al tema revisado, por esa razón se destinaron unos minutos para que todos juntos con el micrófono encendido los ensayáramos y los niños pudieran familiarizarse con los sutras, también se les preguntaron cosas referentes a estos, por ejemplo, si ellos sabían que significa ser humilde, entre otros

conceptos que se cantaban en las oraciones, para que de esta manera quedaran todos los sutras claros.

Solamente “So”, “M”, “De”, “An” y “Az”, prestaban atención a las explicaciones, “R” se ausentó momentáneamente, “E” y “Di” realizaban muchos movimientos con su cuerpo y “Se” se mantenía haciendo otra actividad. Cuando llegó el momento de cantar el sutra que decía “Como ser humano acepto y aprendo de mis errores y así mismo reconozco humildemente los de los demás”, se habló acerca de la importancia que tiene reconocer los errores y se retomó la situación sucedida un día antes donde “Az” lloró porque el dibujo que realizaba no le estaba saliendo como ella quería.

Erika explicó que equivocarse sirve para realizar mejor a la próxima oportunidad, las cosas que queremos, aprendiendo de eso que no salió como se esperaba para trabajar en ello, a lo que “Az” hizo mención que su hermano constantemente se dice a si mismo que es un tonto y no sabe hacer nada, ya que, tiene problemas con algunas tareas académicas, hablar de este tema tuvo como consecuencia que los demás se sintieran identificados y hablaran de la relación con sus hermanos y como a veces los hacían sentir, una vez que se terminó la lectura de los sutras, se dio paso al primer descanso activo.

Después del primer descanso activo, se dió la instrucción de hacer espacio en sus lugares, para poder dar inicio con el ejercicio de Zhineng Qigong, “Az” y “Se” estaban inquietos jugando, lo que con frecuencia sucedía, ya que, en casa no tenían la supervisión de ningún adulto, pasaban gran parte del día solos porque sus padres trabajaban, por otro lado, “R”, “Di” y “An” apagaron su cámara momentáneamente, pero una vez que la mayoría estaba en su lugar se explicó que este ejercicio se realizaría todas las sesiones, añadiendo de manera gradual más pasos, para que al finalizar el curso, tuviéramos un ejercicio completo.

Aunado a lo anterior, se les explicó que el ejercicio tenía como objetivo mover nuestra energía, para esto, se les preguntó si ellos sabían que era el significado de este concepto, y todos respondieron que sí, sin embargo, con la finalidad de que quedará más claro, los psicólogos pusieron como muestra un pequeño ejercicio, utilizando las manos, una con la palma hacia arriba y con el dedo índice de la mano contraria deslizar, sin tocar la piel con el dedo, esa sensación que había al realizar el ejercicio es energía, de esta manera los niños pudieron tener más esclarecido el objetivo.

Algunos mencionaron que comenzaron a sentir calorcito, otros que tenían la sensación de que un animalito caminaba sobre su mano, a excepción de “Di” que comento no sentir nada, debido a esto, volvimos a intentar el ejercicio, esta vez más moviendo el dedo en círculos y lo más lento posible, con esto dijo que logró sentir la energía en su mano, y posteriormente, se dio paso ahora sí al ejercicio de Zhineng Qigong.

Durante la realización del ejercicio a “Di” y “So” les costó mucho trabajo quedarse quietos y seguir las instrucciones, realizaban muecas y gestos frente a la cámara o simplemente se distraían con algo de su entorno, “Se” y “Az” se molestaban mutuamente y “E” se desconectó, solo las 4 niñas más grandes, realizaron correctamente el ejercicio, por lo que también se habló de respetar el trabajo del otro, en este caso de Carlos, y darle un valor a lo que se está enseñando.

Al finalizar la actividad, los psicólogos pidieron a los niños acercar otros de los materiales que se les había pedido en la lista, la cartulina blanca, los colores y las hojas verdes, para poder pasar a otra actividad que también tenía relación con el tema a revisar, por ello, se les preguntó si sabían que era agradecer, o para ellos qué significa esto, algunos levantaron la mano y participaron, por ejemplo, “E”, “Agradecer a mis papás por darme la vida” y “De”, “lo que mi mamá me puede dar”.

Posteriormente, Erika mencionó que realizaríamos el árbol del agradecimiento, las instrucciones consistieron en dibujar en la cartulina el tronco de un árbol sin añadir hojas, porque en estas se iba a escribir un agradecimiento cada día, entre más agradecimientos, más frondoso estaría, todos se observaron atentos a la actividad, sin embargo, en un momento, se puede mirar cómo “E” abandona el ejercicio, por otro lado, “Se” comienza a llorar porque su árbol no estaba quedando como él quería, “Az” intenta acercarse a él, pero la rechaza, teniendo como consecuencia que “Se” abandone también la sesión.

Los psicólogos le pidieron a “Az” llamarle a “Se” y con ayuda de los demás integrantes del grupo, cada quien le dijo un halago a cerca de su dibujo, y con las manos de todos los integrantes, simulando la tristeza en medio de ellas, la tristeza de “Se” fue haciéndose más pequeña, lo que ayudó a que poco a poco se regulara y volviera a unirse a las actividades. Al terminar, los psicólogos solicitaron recoger el material, ya que, se llevó a cabo un ejercicio hacia nuestros padres, con la finalidad de agradecerles todo aquello que no se les dice, con el fin de que participaran, se les preguntó por qué creen que es importante agradecerles, “E” fue la primera en participar mencionando que por el hecho de darnos la vida, y nadie más quiso compartir su opinión, por lo que se dio paso a la ejecución del ejercicio.

Se les pidió a los niños permanecer sentados completamente derechos, ojos cerrados y las manos relajadas, realizar 3 respiraciones profundas e imaginar a sus padres enfrente de ellos, para poder decirles unas palabras de agradecimiento, “Az” y “M” comenzaron a bostezar, mientras que “Di” y “R” se distraían, finalmente “An” decidió no ser partícipe de la dinámica y se destinó a realizar otra actividad, cuando el ejercicio finalizó se les preguntó acerca de su sentir, la mayoría mencionó sentir como si sus papás realmente estuvieran ahí y empezaron a sentir relajación, a excepción de “An” que expresó no sentir nada.

Debido a cuestiones de tiempo, no se les dio un descanso activo y se prosiguió a pedirles sus siguientes materiales para realizar el huerto, cada quien fue compartiendo las semillas que tenían para darlas a conocer, en especial esta actividad atrajo mucho la atención de la mayoría e incluso la motivación por realizar el trabajo bien para ver crecer sus semillas plantadas, poniéndole dedicación y también haciendo que “Az” y “Se” lograran trabajar en equipo.

Se les explicó que esta actividad tenía como objetivo agradecer al planeta por todos los recursos que nos brinda, para esto los cuidados recomendados, es la atención hacia nuestro huerto, agua, sol y palabras de afecto, cabe destacar que “E” fue la única que no cumplió con el material y solo observaba como sus compañeros realizaban el huerto y unos minutos después decidió retirarse de pantalla, ya casi al finalizar la dinámica “E” regresó con una lata y una semilla, y de esta manera se reincorporó al curso. “R” y “Di” no participaron en la realización de su huerto, por consecuencia de un problema de conexión.

Cuando la mayoría culminó el sembrado de sus semillas, se les solicitó ir por sus sustras para poder cantar el último y darle un cierre a la sesión, los que estaban en parejas se tomaron de las manos, y de manera muy fuerte se llevó a cabo el canto. Finalmente, se les indicó la tarea de la sesión y de esta forma termina la segunda sesión del curso.

Día 3. Tema: El hígado y sus relaciones

Pase de lista: “So”, “Az”, “Se”, “E”, “De”, “M”, “An”, “R” y “Di”

El objetivo de esta sesión fue trabajar con el hígado y su relación la emoción y el sabor correspondiente, se dio inicio dándoles los buenos días a los participantes y preguntándoles cómo se encontraban, a lo que la mayoría respondió que bien, como faltaban algunos de conectarse, en lo que se les daba más tiempo para poder ingresar, a los que ya estaban se les preguntó cómo se les había ido con la tarea, que fue terminar su árbol del agradecimiento, “Di” fue el primero que comentó que él junto con su hermana ya habían acabado su árbol y que incluso ya habían agregado 6 hojitas, posteriormente “De” y “M”, junto con “Az” y “Se” también compartieron sus árboles terminados, para este momento se unió “So” y ya solo faltaba “An”.

“Az” pidió disculpas porque ella y su hermano se habían quedado dormidos y por lo tanto había entrado un poco tarde, Carlos les respondió que no tenían que preocuparse y prosiguió a mostrar cómo le había quedado a él su árbol, después de esto los integrantes del curso incluyendo a los psicólogos compartieron que cosas habían metido en su maleta de viaje, “Di” y “R” metieron los sutras, “M” y “An” la respiración, y “De” comentó que ella el huerto y que le daba al curso una calificación del 100 porque estaba aprendiendo mucho, “Az” metió un dibujo donde mostraba el árbol y su huerto y finalmente, “Se” compartió un dibujo que mostraba como se verían sus frijoles en un futuro.

Al finalizar sus participaciones se dio paso a la lectura de los sutras, añadiendo el correspondiente al hígado, pero esta vez se leyeron en parejas, “Az” con “Se”, “M” con “De”, “E” con “An”, y “So” con Carlos; Una vez que se leyeron todos, al igual que la sesión anterior, con la guía de Carlos, todos los participantes realizaron el ejercicio de Zhineng Qigong, al finalizar Erika los felicitó porque les estaba saliendo mejor que el día anterior, y “So” compartió como se sintió al igual que “De”, “Re” y “Di” dijeron sentirse relajados y con calorcito en las manos.

Continuando con las dinámicas del curso, Erika les mostró con sus materiales de fomi una figura en forma de hígado y les preguntó qué si sabían a qué se parecía eso que les estaba enseñando en cámara, algunos dijeron que parecía una ola, un fantasma, una gorra, hasta que “Di” dijo que era el hígado y mostró señalando en su cuerpo donde era que este se encontraba, Erika les pidió a los demás localizarlo también y darle un ligero masaje para sentirlo, todos expresaron sentir dolor cuando se masajeaban, para esto también les explicó que había 5 relaciones entre nuestras emociones, los órganos y los sabores y que en esta clase la primer relación que íbamos a aprender sería la del hígado, y que cuando lo sentíamos inflamado y con dolor era porque estaba un poco enfermo debido a los alimentos que consumíamos, como el café, la leche, mucha carne, etc., la falta de agua o el sedentarismo y por lo tanto necesitábamos ayudarlo a que se sintiera mejor, con alimentos como zanahoria, o un platillo balanceado.

Para este momento “Az” y “Se” volvieron a agredir físicamente, sin embargo, Erika intervino y de manera breve resolvieron el conflicto, se continuó explicando cual era la función del hígado y que este ayudaba al organismo a descomponer los alimentos que consumíamos, así mismo a la circulación de la sangre y que distribuía la energía a todo nuestro cuerpo; Con ayuda del material de Carlos, los participantes colocaron el hígado en la parte del esquema correspondiente y finalmente se dio paso al primer descanso activo.

El segundo bloque comenzó preguntando cuál es la emoción que creían que vivía en el hígado y se le pidió a “Se” que contestara, pero al ver que no hablaba, contestó “R” por él

y acertó con el enojo, cuando se le preguntó por “Az” esta contestó pero al verlos un poco callados y distantes entre ellos, se le preguntó si todo estaba bien pero dijo que “Se” ya no quería trabajar y que ella ya no podía tocar su tablet; a lo que Erika intervino para comentar que compañeras como “De” y “M” y “R” y “Di” compartían dispositivos sin ningún problema.

Por lo que ellos tenían que hacer lo mismo porque son un equipo y se le pidió a “Se” que se disculpara con ella porque “Az” ya estaba comenzando a llorar, a lo que él sólo dijo: “Bueno ya te voy a prestar mis cosas” y junto con la integración de “Di” a la sesión, se pasó a la actividad de los videos para que nos comentaran cómo identifican ellos el enojo en los personajes y fue hasta este momento que “E” logró unirse a la sesión.

“So” comentó que veía a uno de los personajes como “enojón”, “Di” quería comentar algo pero “R” dijo que tenía problemas con su perrita y fue a atenderla por lo que ella quería tomar la palabra pero fue interrumpida por “E” diciendo que todos son “enojones”; “R” ya después expresó que dos de los personajes son enojones porque no cumplieron lo que querían hacer; “Di” luego comentó que de hecho, uno de ellos era “Vengativo”; “Az” sólo comentó nuevamente que ambos parecían enojados.

La primera en comentar algo diferente fue “De” quien comentó que: “si se siguen enojando les va a doler más el hígado” y una vez pasada esta parte de la actividad, se les comentó que el enojo puede tener varios papeles en nosotros, ante esta idea “R” dijo que sirve “para ponerle un alto a lo que no nos gusta”; “So” por el otro lado, comentó que de hecho también puede servir para defendernos; “Az” además preguntó si el enojo también era como la rabia, a lo que Carlos comentó que eso era algo más grande que el enojo.

Después de esta actividad, se pasó con la respiración para sentir el enojo en nuestro cuerpo, a la que se le llamó “respiración del perro” debido a la similitud que tiene, “E” aprovechó para decir que ahí estaba su perrita ladrando; “R” dijo que respiran sacando la lengua cuando están muy agitados y “E” comentó que también lo hacen cuando hace mucho calor. “Az” hizo una demostración, “Di” mostró su perrita en cámara y “So” también ayudó demostrando cómo respiran los perros para poder comenzar con las indicaciones.

Carlos comenzó con las repeticiones de la respiración mientras que Erika les pidió a “An”, “Se” y “Az” que se enfocaran bien en la cámara porque eran los únicos que no aparecían en la pantalla y ya todos juntos, realizaron la respiración en conjunto. Cuando se acabaron las repeticiones, “De” comentó que se le secó la boca, se sintió cansada y como si estuviera “enchilada”; el siguiente en participar fue “Di” quien dijo sentir que “se le paraba el corazón”.

“So” dijo entonces que sintió mucho cansancio y aire en su cuerpo; “Az” comentó: “Sentimos mucho cansancio y nos dio mucho calor”; “E” fue la siguiente en participar diciendo que sintió cansancio y que se le secaba la lengua. Al ser ellos los últimos en participar, Erika pasó a dar las indicaciones del ejercicio para el enojo comenzando con que se pusieran de pie y haciendo hincapié en que no estuvieran haciendo otras actividades y no estábamos usando nada.

Cuando se terminaron las repeticiones del ejercicio que Erika estaba guiando, la primera en comentar cómo se sintió fue “R” quien dijo que se sentía con falta de aire junto con “So” quien también comentó sentirse cansada de las piernas; “M” se sintió muy agitada; “Az” expresó: “Yo me estaba asfixiando”. Al ser sólo ellos quienes participaron con compartir su sentir; Erika comenzó con las indicaciones del siguiente ejercicio para regular el enojo, durante las cuales “An” y “Di” no se veían en cámara pero sí volvieron a aparecer.

Con Carlos haciendo algunas correcciones en las posturas y Erika siendo el modelo del ejercicio para los niños, se logró realizar exitosamente la actividad por lo que los participantes comenzaron a compartir su sentir comenzando con “E” quien dijo saber el

porqué no podían alcanzar sus pies durante el ejercicio pues de acuerdo con ella: “porque nuestro hígado está un poco enfermo”, a lo que “R” contestó que sí logró alcanzar su pie además de sentir que se le estiraban los pies.

Después de eso, “So” comentó que le dolieron las rodillas y luego, “E” quiso comentar pero se vio interrumpida por el orden en el que sus compañeros levantaron la mano para participar; la primera fue “De” quien dijo sentir un dolor en su pierna así como que sus brazos se “fortalecían”; “M” por otro lado, dijo sentir que se estiraba para finalmente, “E” decir que le dolieron las piernas y que no podía respirar. Después de ellos, se pasó con “Az” y “Se” para que participaran.

“Az” dijo: “Yo sentí que me estaba doliendo la parte de abajo de las rodillas porque no me podía estirar bien “ mientras que “Se” comentó: “Yo sentí que se me estaba rompiendo el talón”. Los únicos que faltaron en comentar su experiencia eran “An” y “Di” quienes nuevamente, no se mostraban en cámara hasta que se les preguntó directamente; “Di” sólo dijo que le dolieron los pies mientras que “An” comentó: “Ah pues sentí bien, pero me dolió un poco pero ya, lo normal”; justo después de esto, se pasó al descanso activo.

Al regresar, se comenzó a jugar “Pictionary” y tras unos minutos de organización por parte de los psicólogos, los participantes se dividieron en equipos y se comenzó el juego. Para fomentar la unión entre los equipos, se les pidió que inventaran un nombre para los mismos pero fue Erika quien mostró la iniciativa de nombrarlos y los integrantes aceptaron las propuestas de nombres.

Al haberse indicado en dónde aparecerán las películas, “So” tuvo problemas para encontrar la sala de chat a lo que “E”, le brindó ayuda al indicarle con precisión en dónde se encontraba y cómo podía ver los mensajes en donde se iban a estar enviando los nombres de las películas. “So” agradeció con mucho ímpetu que su compañera le ayudara de forma tan amable y detallada.

Por este pequeño imprevisto y por buscar ayuda de su mamá, el nombre de la película se dijo en voz alta por accidente, provocando risas de todos en la reunión; para que el juego continuara, se acordó que esa fuera una ronda de prueba, por lo tanto nadie ganaba o perdía y al ver esto, todos estuvieron más atentos de no perder la noción del juego o que se equivocaran en algo así.

En la primera ronda, “So” mostró el dibujo que realizó revelando nuevamente por accidente de qué película se trataba al ser ella misma quien dijera el nombre del personaje que había dibujado. Después de un par de risas de los participantes, se acordó que la siguiente ya iba a ser la primera ronda oficial, por lo que todos estaban emocionados y querían ser los primeros, “Az” y “An” terminaron siendo las primeras en pasar y así se comenzaron con las películas.

Como se hizo en contra reloj, los psicólogos les dijeron a los participantes que podían hacerlo como quisieran, que no se preocuparan por cómo podía quedar, porque todos estábamos ahí sin juzgar ni criticar a nadie y que todos los dibujos, quedaran como quedaran, estaban bien y correctos pues “E” comentaba que quizá no adivinarían su dibujo por ser “sencillo” mientras que “Di” decía que quien sea con quien le tocara, a él le iría bien.

Mientras cada uno hacía su dibujo, notamos que todos los participantes estaban atentos menos “An” que había dejado de verse en cámara, cuando volvió dijo que había tenido que atender una llamada telefónica. Al terminar el tiempo asignado, “E” no quería mostrar su dibujo porque aún no había terminado pero se le dijo que en el punto en el que se hubiera quedado, estaba bien y cuando alguno de los miembros del equipo daba una respuesta, se le preguntaba a cada uno si estaba de acuerdo.

En la siguiente ronda, se les propusieron dos cosas, la primera fue reducir el tiempo de dibujar a sólo 1 minuto y medio porque la mayoría, acaba antes de los dos minutos y la otra era que ya no se podía dibujar al protagonista de las películas sino que, buscaran algún otro elemento más fácil y rápido de la película. Esta ronda la ganaron “So”, “Az” y “Se” al decir todos la respuesta correcta sin que ninguno de los psicólogos les preguntaran si estaban de acuerdo poniéndolos a la cabeza del juego.

Para las últimas rondas del juego, se decidió por hacer una redistribución de los equipos y se les asignaron nuevas películas, en esta ocasión, “Az” y “Se” se coordinaron para lograr hacer un sólo dibujo entre los dos, lo que se les reconoció por trabajar como un verdadero equipo. Al momento de decir la película, hubo una confusión sobre quién era integrante de qué equipo pero, los propios participantes fueron quienes dijeron a qué equipo se habían reasignado para no estar separados.

Esta vez, fue “An” quien tomó la iniciativa de participar la que se postuló para ser quien dibujara la película correspondiente y seguir con la ronda porque se habían confundido los participantes con el conteo del puntaje. Al iniciar la última ronda, “Az”, “Se” y “So” mostraron mucho entusiasmo por adivinar la película y dentro de la caja de chat de zoom, comenzaron a mandar muchos emojis a modo de apoyo a sus compañeros que estaban dibujando.

Al adivinarse la película, “An” comenzó a hacer conversación al respecto y sobre cuál de los equipos había sido el ganador. Así se continuó el juego por un par de rondas más en las que sobretodo “So” y “Se”, más que adivinar el nombre de la película, adivinaban el nombre de los personajes y una vez terminado el juego, se procedió con preguntarles a los participantes, qué era lo que se llevarían en su maleta de viaje para concluir con el día.

La mayoría de ellos, respondió que se llevarían los ejercicios de estiramiento que hicieron junto con la respiración de perro, algunos dijeron que las escribirían, otros que la dibujarían pero “Az”, pidió ayuda para recordar lo que se había hecho en la sesión ya que, de acuerdo con ella “Se les había olvidado todo por poner atención en otras actividades”.

Al agradecerle que fue honesta, se les hizo un listado de las cosas que se vieron a lo largo de la sesión y se le preguntó a “Se” qué es lo que iba a colocar en su maleta; él dijo que haría un avión de papel por el ejercicio de la primer sesión donde simulamos estar en uno. “So” dijo que metería en su maleta los dibujos que acaba de hacer para el juego, “M” eligió el ejercicio de Zhineng Qigong y los estiramientos, “Di” mencionó que se llevaría la respiración de perro, “E” que dibujaría a sus compañeros haciendo los estiramientos y por último, “R”, “D” se quedaron con los estiramientos y la respiración de perro.

Ya como último punto, se dejó como tarea que en la medida de lo posible, no consumieran lácteos, carne y limón para no dañar más su hígado y dejarlo descansar por lo menos, un día. La primera en mostrar su negativa fue “E” quien comentó que en su casa ya tenían la comida hecha pero que a ella no le gustaba el refresco, “Az” dijo que a ella le “encantaban” la leche y los quesos, también preguntó si podían tomar agua de limón.

Después de darles alternativas de alimentos para los que van a dejar de comer, se les pidió que tuvieran a la mano sus hojas de los sutras para hacer el último canto del día y “E” insistió en que no necesitaba la hoja de los sutras porque ya se los había aprendido de memoria. Al final, se les recordó que tenían que colocar una hoja con algún agradecimiento en su árbol y se dio por terminada la sesión.

Día 4. Tema: Bazo/Ansiedad/Dulce

Pase de lista: “So”, “Az”, “Se”, “De”, “M” y “An”

Esta sesión el objetivo fue trabajar con la ansiedad, haciendo que los niños localizaran donde se encontraba el bazo en su cuerpo, conociendo también la relación entre este, la emoción y el sabor dulce, y finalmente aprendieran ejercicios para regularse. Se dio inicio solamente con “Az”, “Se”, “De”, “M” y “An”, por lo que se decidió esperar unos minutos a que los demás pudieran unirse a la plataforma, mientras transcurría el tiempo, se les preguntó si ya sabían qué regalo podrían darles a sus padres como muestra de agradecimiento.

En este punto, es importante resaltar que “An” se mostró poco interesada, incluso preguntó cuál regalo y para qué si ya había pasado el 10 de mayo y el día del padre, a pesar de que, en sesiones anteriores ya se les había explicado para qué tenía que crear un regalo. Ya no se profundizó más sobre el tema, debido a que los padres de “Az” y “Se” estaban presentes y mejor se les preguntó sobre los cuidados de sus plantitas, a lo que todos con entusiasmo respondieron que bien, continuamos con las experiencias vividas en el día anterior con respecto a la tarea, la cual consistía en evitar alimentos ácidos, como la leche o el limón.

“De”, “Az” y “Se” comentaron que les fue muy complicado resistirse a la leche, incluso, en ese momento, “Az” y “Se”, estaban tomando leche de chocolate, por otro lado, “M”, “So” y “An” no mencionaron algún inconveniente con lo que a los lácteos se refiere, ya que, no suelen consumirlos con normalidad. También se indagó acerca de los agradecimientos en su árbol, como de costumbre, la primera en participar fue “Az” y compartió que no le fue sencillo pensar en qué podía agradecer pero ya había pegado otro en su árbol al igual que “Se”, con respecto a “De”, “M” y “An” pareció no haber problema alguno con esta cuestión.

Posteriormente, los psicólogos decidieron comenzar formalmente la sesión, para esto, fue importante explorar y recordar lo vivido la sesión del día anterior, y darle paso a las participaciones de los niños para que compartieran con el grupo, su conocimiento obtenido. La mayoría de respuestas, coincidieron en que lo que más se recordaban era que el enojo vivía en nuestros hígados y los alimentos como la carne, los lácteos y el limón alimentaban ese enojo hasta hacernos estallar de ira.

Una vez que todos hicieron su comentario, se les indicó que daríamos paso a los sutras, para que pudieran alistarse con sus hojas, el micrófono y seguir el canto. Ya para este instante, se unió “R”, pero sin “Di”. Como se les había dicho anteriormente, se leería un sutra nuevo, este correspondiente al bazo páncreas, durante la explicación del sutra “An” y “R” se distraían en otras actividades.

Al terminar los sutras se dio inicio con el ejercicio de Zhineng Qigong, ya que, como se les había mencionado anteriormente, se repetiría todos los días, agregándole de manera gradual más pasos hasta tenerlo completo. A diferencia de los días anteriores, todos se notaban más enérgicos y motivados para realizar el ejercicio, sin embargo, “R” por medio del chat mencionó que su hermano ya no quería asistir al curso, lo único que ambos psicólogos hicieron, fue mencionarle que estaba bien y si él quería incorporarse más adelante, podía hacerlo sin ninguna consecuencia negativa.

Finalmente, “E” se unió pero sin activar su cámara; algo muy importante que se sigue observando hasta este momento, es la continua resistencia de “An” por no mostrarse

a la cámara y también, que a pesar de encontrarse en casa viendo la sesión, ambos padres de “Az” y “Se”, no intervinieron de ninguna manera para evitar que jugaran y no continuaran con el contacto físico brusco que podría traer como consecuencia que uno de los dos se lastimara, fue hasta instantes después donde su mamá solo los distanció un poco.

En un momento del ejercicio, “Se” se retiró, pero “Di” sin mayor problema, se incorporó a lo que se estaba realizando y a diferencia de otros días, por primera vez, se encontraba realizando de manera calmada las indicaciones, debido a esto, a modo de reconocimiento, Erika expresó que en la maleta de viaje se llevaría la experiencia de que “Di” regresara a la reunión, ya que, todos los integrantes formábamos un equipo y si alguien faltaba, el equipo no se sentía de la misma manera, a lo que los demás participantes también le agradecieron por unirse nuevamente.

A continuación, se les habló de la emoción que vive en nuestro bazo y se preguntó si alguien sabía cual era, dieron respuestas como la felicidad, la templanza, enojo, temor, miedo y tristeza, hasta que “De” mencionó que era la ansiedad, así que se continuó indagando si alguien conocía la localización del órgano en el cuerpo, a lo que sólo “Az” participó indicando que se encontraba del lado izquierdo del abdomen, así que mientras el esquema del cuerpo con los órganos era colocado en pantalla, se les pidió a los niños darse un ligero masaje en su bazo.

“Az” fué la única que reportó sentir dolor cuando lo hacía y, una vez colocado el material se dió paso a colocar el órgano del bazo en el esquema con las indicaciones de los participantes, para esta actividad los únicos que participaron de manera activa, fueron “Di”, “So”, “Az” y “E”, a “An” y “Se” se les tuvo que preguntar directamente para que participaran, “M” junto con “De” sólo señalaba en la cámara y una vez que todos dieron su opinión y lograron colocar el órgano en su lugar, se dió paso al primer descanso activo.

Al inicio del segundo bloque de actividades, “R” mencionó que “Di” nuevamente decidió irse, pero no se hizo gran énfasis en esto, solamente se le indicó que si de nuevo quería incorporarse no había problema. Mientras todos volvían a acomodarse en sus lugares “An” preguntó que si de nuevo los psicólogos podían comentarle que era lo del regalo hacia los padres, ya que, no había prestado atención porque no era relevante, por ende, se les instruyó de nuevo, sin embargo, nuevamente no se mostró interesada, al igual que “Di” y “R” mostrando una actitud indiferente.

Por otro lado, “De”, “So” y “Az” compartieron ideas de posibles regalos que se podían realizar, como antes de terminar el primer bloque de la sesión, el tema a compartir era el bazo y su relación con la ansiedad, se retomó preguntando si alguien conocía cuales eran las funciones de este órgano en nuestro cuerpo, pero nadie participó, hasta este momento “Di” volvió a unirse en la sesión y “Az” compartió con el grupo que un día en las clases en línea le había dado mucha ansiedad y la ansiedad la había hecho llorar, porque se hartó y ya no soportaba las clases en esa modalidad, como respuesta a lo anterior.

Con el fin de ayudarlos a entender mejor esta emoción, se les proyectó una serie de videos animados donde los personajes la expresaban, al terminar los videos se les preguntó que pudieron haber observado, las primeras en participar fueron “So” y “E” quienes mencionaron al personaje que estaba teniendo ansiedad, una de las cosas que caracteriza a “E” con sus participaciones era retomar lo mencionado por el compañero o compañera que hubiera hablado antes, y dar una participación certera, que previamente ya hubiera tenido una validación por los psicólogos.

Para este momento “So” volvió a participar expresando que ella constantemente se sentía preocupada y desconocía la razón, “M” y “De” también mencionaron lo mismo añadiendo que se agarraban las manos y les dolía el estómago cuando esto sucedía, en

seguida, los demás compartieron cuáles eran sus conductas al sentirse de esta manera, “R” mover los pies, “Di” querer agarrar y apachurrar todo y “Se” queriendo morder las cosas a cada rato.

Con el fin de que los niños aprendieran nuevas maneras de regular la ansiedad, Carlos les enseñó una respiración para que pudieran practicar en caso de requerirlo, todos siguieron las instrucciones adecuadamente, a excepción de “Az” y “Se” que por momentos se distraen jugando, y “Di” que por problemas al nacer, le costaba mucho trabajo respirar solo por la nariz. Al terminar el ejercicio “Az” compartió tener dolor de cabeza, “De”, “M” y “E” cansancio y “Se” mareos, por lo que se llevó a cabo otra respiración profunda.

Continuando con las actividades de la sesión, se les solicitó a los niños ponerse de pie para realizar el siguiente ejercicio, el cual tiene como objetivo mostrarles cómo se siente la ansiedad, fue mostrado con ayuda de “Di”, cabe destacar que al ser un ejercicio que él tenía que modelar a sus compañeros, a diferencia de los realizados anteriormente, este procuró hacerlo de mejor manera. Al finalizar el ejercicio, todos compartieron su experiencia al hacerlo, en general, todos mencionaron la sensación de cansancio.

En el segundo ejercicio, que tiene como finalidad sacar la ansiedad, “Az” se postuló para ser ella quien mostrará a los demás como se realizaba, inmediatamente todos se colocaron en posición e iniciaron imitando los movimientos, al finalizar, se tomó el segundo descanso activo. Regresando al último y tercer bloque de la sesión, se comenzó con un juego que consistía en actuar una película para que los compañeros adivinaran el nombre, decidieron que los equipos fueran conformados uno por los más pequeños y otro con los más grande.

“Di” fue el más comprometido con el juego, sin importar a qué personaje le tocaba interpretar, utilizando recursos de su casa para felicitarle a sus compañeras el juego, por otro lado, “An” era la menos involucrada con la dinámica, realizando en su espacio otra actividad y manteniéndose ajena, “R” cuando no le tocaba participar comenzaba a realizar otra actividad, una de las cosas que se vieron beneficiadas con este juego, es el trabajo en equipo que “Az” y “Se” realizaron, al no pelear y “Az” apoyar a su hermano con la lectura de la película que se les escribía por chat, ya que, él no sabía leer aún.

Después, por decisión de los participantes, los psicólogos Erika y Carlos también participaron en adivinar los nombres de las películas, cuando las películas se agotaron, se les indicó a todos, los alimentos y las bebidas que no se iban a poder consumir, para ayudar al bazo a desintoxicarse, en seguida, los niños por indicaciones de los psicólogos, compartieron qué meterían en su maleta de viaje, algunos, la respiración, otros los ejercicios y también las actuaciones para las películas, de igual manera, se les preguntó si sabían qué agradecimiento pegarían en su árbol, pero la mayoría no sabía.

Finalmente, se dio lectura al sutra de despedida, se les indicó los materiales a utilizar al día siguiente y la sesión finalizó.

Día 5. Tema: Pulmón y tristeza

Pase de lista: “So”, “Az”, “Se”, “De”, “M”, “An”, “E”, “R” y “Di”

Esta sesión, empezó preguntándoles a los que ya estaban conectados, cómo se sentían, pese a que la mayoría dijo que bien, “Se” dijo que se sentía un poco triste porque el curso ya estaba a punto de terminar pero se les dijo a todos que se alegraran porque no era el final, sólo era la mitad del curso y que aún quedaban muchas actividades por delante, “Az”, “M” y “So” dijeron sentirse decaídas, porque hacía frío.

Cuando se les preguntó a los participantes cuál era el orden de las actividades que realizamos al inicio de cada sesión, “So”, “De” y “Az” comentaron que debían de decirnos sobre sus tareas, su árbol del agradecimiento y cantar los sutras. Por lo que se aprovechó para recordarles a los participantes que desde el día anterior, no habían enviado sus fotografías de sus tareas y que el enviarlas, es parte del compromiso que todos teníamos con el grupo y con nosotros mismos.

Para que esto quedara claro, los psicólogos expresaron la importancia de cumplir con las tareas y actividades porque son pensadas para ellos y para sus emociones para que lo tengan siempre presente y no se les volviera a olvidar enviar sus fotos. Además de esto, se hizo un hincapié importante en que no deben tomarlo como un regaño porque, ese no era el objetivo, sólo se buscaba su compromiso y entrega en el curso.

“Az” comentó que no habían enviado sus tareas por dos razones, la primera es que como “Se” no sabe escribir, no la pudo realizar y porque su mamá había presentado una reacción adversa a la vacuna contra el COVID-19, de igual manera “De” comentó que su mamá se había ido a vacunar y tuvo más actividades que realizar en casa por lo que, no le dio tiempo de realizarlas, “So” fue la única que dijo directamente “pues a mí se me olvido”.

Al ver que aún se notaban un poco decaídos por la poca participación, se inició con un ejercicio extra para activarlos físicamente, los más participativos con esta primera actividad, fueron “Az”, “Se” y “So”, motivando a los demás a hacerla hasta que todos la realizaran para seguir con los sutras pero “R” comentó que ni ella ni “Di” podrían participar por cuidar a su hermana bebé.

Cuando pasamos a los sutras, “R” y “An” acertaron en decir el órgano que correspondía al día mientras que “Az” y “R” contestaron correctamente la emoción que vive en los pulmones y así, se pasó a cantar su respectivo sutra y mientras se daba la explicación de los pulmones, “Se” y “Az” se mostraban distraídos, por lo que se tuvo que hacer la observación de que todos debían estar atentos a la explicación que Erika estaba dando.

Dentro de la explicación, se les preguntó cuáles creían que eran los alimentos que dañan a nuestro pulmones, “R” sólo contestó “la comida inservible”; “So” complementó “como la hamburguesa”; a lo que “Az” aportó agregando el refresco y las papas fritas. Cuando se pasó a identificar dónde estaban los pulmones, “Az” y “Se” se mostraban distraídos por lo que se les pidió que fueran ellos quienes mostraran dónde están y cuando los demás lo identificaron, “So” y “Az” comentaron sentir un poco de dolor en ellos.

Al empezar los ejercicios de Zhineng Qigong, se invitó a los niños a que fueran ellos quienes dieran las indicaciones pero, al ver que nadie se ofrecía, se decidió que se retomaría esta dinámica después hasta que fueran ellos quienes nos dijeran que ya se saben los pasos. Al momento de terminar el ejercicio, “Az” y “Se” se mostraron nuevamente molestos uno con el otro pero cuando se les preguntó al respecto, “Az” sólo comentó sentirse bien.

Además de lo anterior, “An” aparecía desconectada y “Di” no se mostraba en cámara; cuando se le preguntó a “R” por él, contestó que estaba cuidando a su hermana bebé, por lo que dejó las actividades por el momento, además de comentar que se sentía cansada de los brazos por el ejercicio, “So” pidió ir al baño; “M” y “De” respondieron sentirse bien con el ejercicio mientras lo realizaban.

Fue hasta que todos terminaron de participar que “Az” nos comentó que se enojaron porque “Se” le dijo: “quítate ese gorro inútil” y no dejaba de insistir con eso, así que se habló con ellos recordando que como hermanos y como grupo, éramos un equipo y no puede funcionar si sus integrantes están peleando entre ellos, entonces, se les pidió que se miraran uno al otro, frente a frente y viéndose a los ojos, se les pidió que se dijeran que lo sentían uno al otro de manera sincera y de corazón.

Lo anterior, lo hicimos retomando lo aprendido en la sesión del enojo y como este, daña el hígado; “Se” comentó interrumpiendo: “Es que nosotros nos comportamos así” y que ellos “siempre pelean en las mañanas” pero se les indicó que aún en clase o fuera de esta, no estaba bien que pelearan y que los demás íbamos a ayudarlos con ello para no dañar su hígado, “De”, “So” y “R” fueron el apoyo y demostración para que “Se” “sacudiera” su enojo.

Al ejercicio, se integraron sus demás compañeros para que sintieran el apoyo de todo su equipo y así, poder liberar toda esa tensión y enojo que sentían, al terminar se decidió por comenzar el primer descanso activo del día. Al regresar, “Az” y “Se” tenían la televisión prendida por lo que se les pidió apagarla; “Di” se incorporó tarde porque, de acuerdo con “R”, había logrado dormir a su hermana bebé y una vez que todos se vieron en cámara, se les preguntó qué es lo que los pone más tristes.

La primera en contestar fue “So” quien dijo que le entristecía que la regañen, “De” contestó que su hermano se burle de ella, cuando se le preguntó porqué lo hace, sólo contestó “no sé, está loco”, algo en lo que “So” también coincidió pues su hermano la “molesta” seguido. “Az” comentó que a ella le pasaba lo mismo con su hermano porque se ponía “celoso”; “Di” además comentó: “nosotros nos molestamos entre los dos porque nos queremos, a veces le pego a ella y le digo que la quiero y luego ella me pega a mí y me dice que también”.

Al escuchar esto, los psicólogos sugirieron incluir una actividad adicional para fortalecer la relación entre hermanos y al inicio, hubo una negativa por parte de “De” y “So” cuyos hermanos no estaban en el curso diciendo que no querrían participar o que no les gustaría, pero después de decirles que sólo sería por un momento y que es para apoyarlos a ellos en el curso, aceptaron hacerles la invitación para que participen en la siguiente sesión. “An” después comentó que como ella no vive con su hermano, no podría realizar la actividad.

Al terminar esta pausa, se proyectaron los videos de la tristeza para que señalaran cómo es que observaron la tristeza en los personajes, “De”, “So”, “Se” y “R” coincidieron en sus respuestas al decir qué era lo que había pasado en la película para que se pusieran tristes pero “Az” comentó: “me di cuenta por las palabras y por cómo se comportaba” y por el otro lado, “M” comentó que lo notó porque algunos personajes se pusieron a llorar.

“An” exclamó que una de las escenas casi la hace llorar, a lo que muchos también asintieron con la cabeza y posteriormente, Erika comenzó con la explicación de la tristeza y su relación con el desapego y los pulmones con los personajes de las películas al no poder dejar ir aquello que los pone tristes, “Az” comentó: “es como el ciclo de la vida que naces, creces, te reproduces y mueres” y se les explicó que el objetivo no era ese si no que, los pulmones toman lo que necesitan y dejan ir lo que no, así debería ser todo en la vida.

Mientras se hablaba de esto, se presentó una emergencia con “Az” ya que “Se”, informó que le estaba saliendo sangre de la boca, los dos se estaban poniendo nerviosos sobre qué hacer y cómo ayudarlo a “Az” así que, Erika se puso en contacto con los papás de los niños para informarles de la situación y Carlos, trató de seguir con las actividades con los demás mientras que “Az” y “Se” se tranquilizaban porque no querían preocupar a sus papás ya que “Az” no recordaba si era un diente de leche o uno permanente.

Finalmente, se pudo contactar con los papás de los niños y se le dieron indicaciones a “Az” para que tuviera cuidado y se limpiara la boca con un poco de agua en el baño, mientras los demás seguían participando en la actividad de colocar el órgano en el modelo del cuerpo; la primera en participar fue “R” y después, “So” y “De” aportaron sus ideas para terminar con “M”; tras su participación, se colocaron los pulmones y fue el lugar correcto, por lo que Carlos y Erika, felicitaron al grupo.

Fue hasta este momento que “An” reactivó su cámara que había mantenido apagada desde los videos y después de disculparse por haber tardado tanto preguntó si una prima suya podía unirse al curso, a lo que se le contestó que sí y se continuó con el ejercicio de respiración de la tristeza, en la que participaron todos y al final, se les preguntó cómo se sintieron y la primera en contestar fue “So” diciendo que ella sentía como si “tomara” aire y sus pulmones se inflaran, “De” y “M” dijeron sentir lo mismo que “So”.

“An” comentó que además de lo que sintió “So”, también sintió que sus pulmones, se inflaron más y ellas fueron las únicas que participaron; después de esto, se pasó a los ejercicios corporales para sentir y regular la tristeza; “R” y “So” se ofrecieron para ayudar a hacer la demostración y se mencionaron a “Az” y “Se” para que volvieran su atención a Erika porque parecían estar haciendo otras actividades y una vez que se comenzó, no hubo otra interrupción más que la de “So” que sacó a su gato.

Después de que se hicieran las repeticiones del ejercicio, “So” quiso levantar la mano para participar pero, se les indicó que mejor las participaciones se tomarían hasta que se terminara el segundo ejercicio en el que sólo se corrigieron algunas de las posturas pero todos estuvieron bien enfocados en la cámara y al terminar, se les invitó a compartir su sentir durante el tiempo que hicieron los movimientos y respiraciones del ejercicio.

“M” y “Az” comentaron que les dolieron las piernas y brazos durante los ejercicios, mientras que “Se” riendo comentó que sentía que se estaba “desmayando”, “E” por otro lado, se sintió adolorida de la espalda y entumecida de las manos porque tocó el teclado el día anterior. Después de esto, se le preguntó a “R” cómo se sentía y qué estaba haciendo “Di” porque no se le veía haciendo los ejercicios o cuidando a su hermana bebé, “R” contestó que sentía como si sus piernas hubieran cargado mucho peso y “Di” nunca respondió.

Después de esto, se dio el segundo descanso activo y al regresar, “So” compartió cómo comía un jitomate como si fuera una manzana para que viéramos que aprovechaba su descanso para comer algo saludable, lo que se le reconoció. Como ya todos traían sus materiales listos para usarse, estaban ansiosos por comenzar la última actividad pero como aún no estaban todos de vuelta en la sesión, se aprovechó para recordarles como la puntualidad también es una forma de respeto hacia el curso entero.

Una vez todos conectados y con los materiales listos, se les hizo una pregunta para ver qué tanta atención a las sesiones del curso habían puesto, como cada sesión se veía una emoción diferente, los psicólogos íbamos vestidos con un color que representaba esa emoción y se les preguntó cuántos de estos colores recordaban mientras realizaban la mezcla de agua y Maicena. “De” mencionó los colores azul, azul marino y blanco, “R” sólo

recordaba el blanco y por último “Az” exclamó el color rosa mientras que “Se” gritaba alegre que tenía el primer paso de la mezcla listo.

En este punto, todos estaban preguntando sobre cómo es que debía de quedar la consistencia de la mezcla, “So”, “De”, “Az” y “R” eran las principales que comentaban sobre la actividad; “Se” incluso preguntó si se le podía añadir brillantina y cuando comenzaron a mostrar su mezcla, se les comentó que no tuvieran miedo de ensuciarse, que pueden tocarla y jugar con ella todo lo que querían pero que al final, se iba a limpiar todo y mientras, podíamos jugar todo lo que quisiéramos con nuestra arena mágica.

La mayoría sí recordaba los colores pero no pudieron asociarlos con el orden y sólo “De”, acertó con el color de la ira. Al escuchar sus respuestas, nos dedicamos a la última actividad del día ya para cerrar la sesión y a la explicación de cuáles eran los alimentos que podían comer en el día para no dañar a sus pulmones y en esta ocasión, no hubo negativas ante los alimentos que se dejaron. Por último, se les recordó que tenían que poner un agradecimiento en su árbol y meter algo en su maleta de viaje para después, cantar el sutra de despedida y acabar la sesión.

Día 6. Tema: Riñones y Miedo

Pase de lista: “So”, “Az”, “Se”, “De”, “M”, “An”, “R” y “Di”

El objetivo para esta sesión, consistió en trabajar con los riñones, dónde se localizan en el cuerpo, cuál es el sabor y la emoción con la que tienen relación y qué ejercicios pueden ayudar a regular esta emoción que es el miedo. Dando inicio a la segunda semana del curso, se les preguntó a los participantes un poco acerca de las actividades que habían realizado el fin de semana, también Erika y Carlos les compartieron sobre sus días, afortunadamente la mayoría, a diferencia de otras sesiones, se conectaron temprano.

Antes de comenzar con alguna actividad, se les hizo hincapié en la importancia de mandar las fotos de sus trabajos, como evidencia de la realización de la tarea, esto debido a que solamente “An”, “M” y “De” habían cumplido con este requisito. “Az” y “Se” fueron los únicos que trataron de argumentar el por qué no mandaron sus tareas, explicando que salieron y que sus papás se sentían mal, al término de su explicación, Erika les preguntó a todo el grupo sobre sus semillas.

Esto, con el objetivo de indagar qué tanto les prestaban cuidado y atención, y también sobre su árbol de agradecimientos y qué cosas habían estado metiendo en las maletas de viaje, de inmediato “De”, “So”, “M”, “Az” y “Se” fueron por sus tareas, mostrando que sus árboles estaban frondosos por los agradecimientos colocados, sus semillas iban floreciendo de manera impresionante y en sus maletas de viaje guardaban respiraciones o actividades que se veían en las sesiones.

Mientras esto sucedía “E” solo apagó su cámara, cuando se le indicó que estaba apagada, respondió que no se había percatado, sin embargo, al mostrar su árbol no enseñaba el mismo que se realizó el día de su elaboración, sino que parecía haberse realizado al momento, por otro lado, “An” al igual que en sesiones anteriores se distraía realizando otra actividad. Hasta este momento se unieron a la reunión “R” y “Di” y por lo tanto de manera breve, se les informó que sería el último día para enviar al grupo de WhatsApp las fotos de sus tareas pendientes.

De manera habitual, se prosiguió a cantar los sutras correspondientes, cada vez, lo lograban hacer de forma más acoplada, e incluso se pudo observar que algunos integrantes ya no se apoyaban tanto de la hoja para recordarlos. Como la emoción que se trabajaría en la sesión sería el miedo, el sutra que se cantó fue el de los riñones, por ser el órgano en relación, el cual decía lo siguiente: *“Cultivo el espíritu de mi riñón, siendo perseverante”*, para explorar un poco acerca del conocimiento de los niños, se les preguntó si alguien conocía el significado de la palabra perseverancia.

La única en responder, fue “Az” quien creía que significaba pensar en los demás, antes que en uno mismo, en vista de que nadie más quiso expresar sus ideas, se les proporcionó una descripción de este concepto, la cual, consistió en decirles que ser perseverante implica seguir intentando algo que en ocasiones no siempre salía a la primera. Para continuar con las actividades, se les preguntó si alguien recordaba, qué se hacía siempre después de finalizar los sutras.

Fue “R”, quien dijo que la respiración que Carlos mostraba, así que, “Az” se postuló para ser ella quien ayudara esta vez a explicar el ejercicio, ya que, al realizarse todos los días anteriores, ya recordaban algunos de los pasos, “So” apoyó a su compañera complementando la explicación, al igual que “R” que añadió al último algunas instrucciones. En esta ocasión ni “Di”, ni “Se” mostraron resistencia o impaciencia para seguir los pasos

del ejercicio, a pesar de que había pequeños momentos donde se distraían, lograban volver a la explicación.

Al término del ejercicio de Zhineng Qigong los niños compartieron las sensaciones corporales que tenían, entre estos comentarios manifestaron sentirse muy relajados, cuando la mayoría aportó su participación, se indicó que tendríamos el primer descanso activo, “R” y “Di” decidieron simplemente comer en su lugar en lo que los demás aprovechaban para ir al baño o consumir alguna fruta.

Cuando regresamos del descanso activo, pudimos observar a “M” consumiendo una manzana, lo que no era algo que anteriormente hubiera hecho, en este punto del curso, era un poco más común observar a los integrantes alimentándose de una manera distinta, por ejemplo, en un principio, en el fondo de “Az” y “Se” era normal ver envolturas de papas, envases de refresco, leche, café y azúcar, al paso de las sesiones, los alimentos antes mencionados se hacían menos presentes, previamente, también se había observado a “So” degustar un jitomate, cosa que en un principio podríamos imaginarlo imposible.

Continuamos la sesión explicando la localización los riñones, de igual forma que en sesiones pasadas, se les preguntó si sabían su ubicación, afortunadamente todos lo sabía, aquí “Az” nos compartió que ella ya se había enfermado de los riñones por tomar mucho refresco, que incluso la tuvieron que inyectar, y esta era la razón por la cual cuando se sobaba ya no le dolía, nadie más reportó sentir dolor, a excepción de “E” pero en un grado mínimo.

Por consiguiente, Erika les explicó que en los riñones, habitaba la emoción del miedo, la cual, se hacía más grande cuando el consumo del sabor salado era elevado en nuestra dieta, siendo muy frecuentes los embutidos por ejemplo, “Se” y “E” añadieron que también la carne y el pollo. Se continuó con la aportación de que la función de los riñones era desechar por la orina lo que el cuerpo no quería o no le servía y que los alimentos que le ayudaban a sentirse mejor eran los que contenían fibra.

Nuevamente, “Se” participó dando ejemplos de donde podríamos encontrar la fibra, lo que fue complementado por “E” y “So”. Para que la explicación del miedo quedará mejor comprendida, se reprodujo el video correspondiente a esta emoción y al concluir sus participaciones, Carlos modeló la respiración adecuada para regular el miedo y que los niños pudieran replicarla, “Di” voluntariamente apoyo a la enseñanza de la respiración para que los compañeros la observaran.

En este aspecto, conforme la sesiones avanzaban, “Di” se abría más a realizar los ejercicios, ya no se le notaba molesto, desinteresado o impaciente, e incluso sus ausencias iban disminuyendo, ya que, también en el ejercicio para sentir el miedo, nuevamente de manera voluntaria quiso ser él, quien ejecutara las instrucciones y que sus compañeros pudieran observar para realizarlo después, el mismo efecto se pudo observar en “Se”, puesto que, sus participaciones aumentaron al paso de las sesiones, las agresiones a su hermana disminuyeron, compartía más y empezaba a trabajar en equipo.

Con este ejercicio todos mencionaron que sintieron dolor en las piernas, debido a que la posición de estas era poco común y no estaban tan acostumbrados a realizarla, a excepción de “E” quien mencionó que anteriormente asistía a clases de ballet y realizaba esta misma posición. El segundo ejercicio del miedo, para trabajar un poco los riñones, lo modelaron “E” y “De”, y trajo como consecuencia que los niños sintieran dolor en sus piernas a causa de la fuerza que se ejercía en los ligamentos. Al concluir el ejercicio y las participaciones, los niños tuvieron su segundo descanso activo.

Debido a que la sesión anterior, se presentó un conflicto entre “Az” y “Se”, se dio pie a que los demás integrantes, expresaran las constantes y comunes problemáticas que

muchos tienen con sus hermanos, por ende, con el fin de trabajar un poco este tema, se hizo una modificación en la estructura de la sesión, y para comenzar el último bloque, se llevaron a cabo dos actividades, en consecuencia se les solicitó a “So”, “M”, “E”, “An” y “De”, que invitaran a sus hermanos para poder trabajar.

“An” invitó a su abuela, debido a que no contaba con la presencia de su hermano, y “E” al tener un hermano muy pequeño, realizó el ejercicio con unas modificaciones, cabe destacar, que los psicólogos también invitaron a sus hermanos, en el caso de “Az”, “Se”, “R” y “Di” no fue requerido porque ya tomaban las sesiones juntos. El objetivo de estas dinámicas, consistió en hacer conscientes a los participantes de la importancia que tienen los hermanos en la vida, con los que podemos hacer equipo y apoyarnos, y por ello tener una buena relación es crucial para vivir.

El primer ejercicio, consistió en sentarse en el suelo espalda con espalda, con las piernas en flor de loto, y los ojos cerrados, iniciamos haciendo una respiración, con el fin de sentir como ambas respiraciones se sincronizaban, hasta este punto se pueden observar algunas cosas, “Se” recarga totalmente su peso en la espalda de “Az”, al igual que “De” y “So” con sus hermanos mayores, mientras que “R” y “Di” mantienen un constante apoyo, incluso por momentos se dedicaban a jugar en esta posición, “An” por otro lado, se limitaba mucho a recargarse en su abuelita, siendo que es ella con la única persona con la que vive.

Algo similar se puede observar en “M”, quien solo por periodos cortos se recarga en su hermana mayor. Mientras continuaban respirando se les dijo que nuestros hermanos eran nuestro soporte porque si nos quitabamos se podían caer, o viceversa y esto ocasionaría algunos daños, también se les hizo ver las implicaciones de tener hermanos mayores y menores, ambos nos enseñan cosas y eso es de por vida.

Siguiendo las instrucciones, se les solicitó entrelazar los brazos cuando las respiraciones se sincronizan totalmente y despacio ir abriendo los ojos para, entre ambos levantarse sin apoyarnos de otra cosa más que de nuestros hermanos, se podían crear estrategias o comunicar para saber de qué manera lo lograrían. Los primeros en lograrlo fueron “De” y su hermano, ya que, su hermano mayor hizo todo el trabajo, se apoyó sólo de su fuerza para alzar completamente a “De”, posteriormente “M” y su hermana se levantaron sin aparente dificultad.

Justo como se había mencionado en la importancia de ser el sostén mutuo de nuestros compañeros, “Az” se quitó provocando que “Se” se golpeará ligeramente y comenzó a llorar, se puede observar como “Az” trata de ayudar a que se regulara pero “Se” simplemente no acepta su ayuda y “Az” empieza a verse frustrada y preocupada. A “An” y su abuelita les costó mucho trabajo levantarse, en ningún momento se observó que hubiera comunicación y esto dificultó las cosas, terminando por ser “An” quien cargará con todo el peso de su abuelita para poder levantarla.

En la escena de “So” con su hermano, podemos observar que al ser el mayor es quien propone la estrategia para levantarse, pero sin dejar de lado la responsabilidad o el papel que también tenía “So” en el ejercicio. “Di” y “R” continuaban intentándolo y fueron los últimos en levantarse, ya que, cada quien jalaba para un lado diferente y provocaba no tener la fuerza suficiente para alcanzar el objetivo.

Erika, una de los psicólogos, solicitó a “Se” y “Az” acercarse a la cámara, para explicarles que es muy importante la existencia del otro, de lo contrario la actividad no se podría llevar a cabo, en un comienzo “Se” se rehusó a acercarse, a lo que como respuesta “Az” lloró y mencionó que su hermano nunca la valoraba, pero al ver esto poco a poco “Se”

fue acercándose, sin embargo, pasó un tiempo hasta que accedió a hacer de nuevo el ejercicio.

Se les instruyó a todos que se colocaran frente a frente con sus parejas para que se tomarán de las manos, y se vieran fijamente para decirles *lo siento*, por las veces que les hemos dicho cosas hirientes, por no valorar su presencia o por pelear, y darles un abrazo. Fue “Se” quien tomó la decisión de abrazar a su hermana, los más afectivos fueron “R” y “Di”, y “An” y su abuelita, los demás se puede observar que solo lo realizaban por seguir una instrucción.

Para la segunda dinámica, se les pidió volverse a ver frente a frente, realizando respiraciones profundas, para después llevar sus manos a la altura de su corazón y sentir sus latidos. Todos, a excepción de “R” y “Di”, realizaban profundamente el ejercicio, posteriormente, se les pidió despegar las manos del pecho y simular como si tuviéramos nuestro corazón en medio de ellas, para entregárselo a la persona delante de nosotros, nuevamente, se puede observar como “Se” se distrae observando otra cosa por la ventana y abandona el ejercicio, dejando a “Az” sola realizandolo, pero regresó al poco tiempo.

“E” al encontrarse sola, prefirió apartarse de la cámara, “R” y “Di” continúan jugando y “Se” vuelve a retirarse, provocando que “Az” también abandone la actividad. Inmediatamente después de que se finaliza el ejercicio, “E” y “An” pierden interés y prestan su atención a otra cosa dentro de su contexto, a la par las demás parejas comenzaron a compartir anécdotas de las veces que como hermanos demostraron apoyo, la mayoría coincidieron en que cuando se sienten tristes buscan en sus hermanos sentirse mejor o la ayuda para poder lograrlo.

Cuando se habló de esto, “R” y “Di” fueron por su hermana pequeña y la incluyeron a la sesión, lo mismo realizó “M” y su hermana, incluir a su hermano menor. Ya para concluir, se les indicó que se tenían 10 minutos para realizar en parejas un dibujo donde se viera reflejado el apoyo que como hermanos han tenido, o alguna actividad donde hubieran trabajado en equipo, esto con la finalidad de meterlo a la maleta de viaje, esto incluía a los psicólogos con sus hermanos.

Conforme fueron acabando mostraron sus dibujos, algunos se plasmaron viendo una película juntos, otros jugando o apoyando en alguna actividad o logro a su hermano. Finalmente, como en todas las sesiones se les indicó la tarea que se tenía que llevar a cabo ese día, el canto del sutra de despedida, de esta manera se completó la sesión.

Día 7. Tema: Corazón y Alegría.

Asistentes: “So”, “M”, “An”, “De”, “E”, “R”, “Di”, “Az” y “Se”

Esta sesión, comenzó con “So” preguntándonos si nos había llegado la tarea que había hecho y después de contestarle, los psicólogos comentamos estar emocionados por la sesión de la receta, a lo que “So” compartió una que sabía de memoria, para después, pasar a comentar sobre la hora en la que se levantaba cuando iba a la escuela, cuando está de vacaciones y para el curso; algo que tanto Erika, como Carlos y “M” compartieron junto con su rutina diaria en lo que los demás se terminaban de conectar a la sesión.

“An” y “M” también compartieron sus rutinas al levantarse pero prefirieron hacer señas en la cámara para responder, como cuando les preguntamos la hora a la que se levantan o a veces, sólo contestaban en el chat de la sesión virtual, las únicas que siempre contestaron con el micrófono abierto fueron “So” y “M” quienes también fueron de las primeras en conectarse y además de esto, se les hizo la propuesta de que al final del curso, intentáramos formar un corazón para tomar una foto virtual a lo que accedieron.

Después de esto, se pasaron a los sutras y antes de cantar el último, se les preguntó si sabían cuál era el órgano con el que se iba a trabajar en el día y sólo “An” contestó que el corazón y se procedió a cantar su sutra; una vez cantado, se les preguntó si sabían porqué los psicólogos íbamos vestidos de color rojo el día que se iba a hablar sobre el corazón.

“So” dijo que era así porque ese era el color de la sangre y del corazón, pero se les comentó que esto se retomaría al terminar el siguiente ejercicio, cuando se les preguntó cuál era, “De” y “M” contestaron que seguían las respiraciones pero fueron corregidas por “So” al decir que tocaba el ejercicio de Zhineng Qigong y junto con “De” fueron recordando pasos saltados del mismo y así, se prosiguió con el ejercicio diciéndoles que aún tenían dos días para recordar y memorizar el ejercicio.

Al terminar los ejercicios de Zhineng Qigong, “E” se disculpó por que no se había dado cuenta de que tuvo la cámara apagada durante todo el ejercicio y continuaron con compartirnos cómo fue que se sintieron durante el mismo. “So” comentó sentir “un calorcito” en medio y en sus manos, “De” dijo se sentía relajada pero también cansada por los pasos que se agregaron, la misma participación fue aportada por “E” y con esto, se continuó con preguntarles cuál era la emoción que vive en el corazón; “R” y “De” acertaron la alegría.

“E”, por otro lado comentó que era la felicidad y ayudó a Erika a demostrar dónde se encuentra el corazón para colocarlo en su lugar usando el modelo que tenía los órganos de las sesiones previas y a esto, ayudaron “So”, “Di” y “R”; tras colocar el corazón como última pieza del modelo del cuerpo humano, se les recordó a todas las emociones relacionadas con los órganos colocados en el modelo y el cómo es que todos estamos compuestos de estas emociones, que viven dentro de nosotros y que ninguna es mala ni buena, todas son parte de nosotros y que debemos sentirlas.

Al mencionar esto, “E” y “So” comentaron que era algo similar a las películas de “Emojis” o de “Intensamente”, aunque se les hizo la aclaración de que la única diferencia con la película de “Intensamente” es que las emociones, no viven en la mente o el cerebro, sino que en el cuerpo. Después de que “E” compartiera un dato adicional de la misma película, se pasó con la parte de los alimentos que afectan a nuestro corazón y los que lo nutren.

“So” comentó: “nutritivas cosas, así como plátano, guayabas, zanahoria”, “Di” por otro lado se enfocó en que había escuchado sobre “unas piedras o como que son sanadoras o algo así” pero luego lo cambió por “la manzana, la sandía, el mango, el

pescado también” y “R” agregó: “La res no, porque no le gusta la res”; nuevamente “Di” comentó: “El brócoli, que a mí no me gusta” y “So” agregó la piña y la sandía y por último, “De” dijo que las frutas, verduras, semillas y pescados.

Al ver que todas las respuestas involucraron sólo estos alimentos, se les explicó que eran aquellas que poseían hojas como el berro, la acelga, la espinaca, etc. centrándonos en aquellas que tuvieran un sabor amargo; una vez que esto quedó claro, se pasó al primer descanso del día pero antes, “E” exclamó que no iba a hacer nada de lo recomendado y que mejor le daría de comer a su perrita porque ella ya lo había hecho todo.

Al regresar del primer descanso, se integraron “Az” y “Se” ya que no estuvieron en la primera parte de la sesión porque de acuerdo con “Se”, la batería de sus tabletas se había agotado y al momento de despertar a “Az”, se volvieron a dormir y por eso llegaron tarde, a lo que su mamá (Quien estaba con ellos en esa ocasión) pidió una disculpa porque se habían quedado dormidos porque se quedan solos en casa y “se estresan porque piensan que los va a regañar” pero se reintegraron a las actividades sin mayor demora.

Seguido de esto, Erika volvió a comentar sentirse triste porque el curso ya casi acababa, a lo que “R” exclamó: “¡Ahora queremos uno presencial!”, al que todos dijeron que les gustaría ir, “De” sugirió realizarlo en un parque, “Se” dijo que en uno con juegos; “R” propuso aprovechar que sería en presencial para hacer una “noche de campo” y además, realizar otro curso para los papás. Una vez terminada con esta participación, se intentó seguir con la proyección de los videos, pero “Az” y “Se”, siguieron comentando sobre una noticia que habían escuchado de su municipio y unos palos de golf que le regalaron a “Se”.

Pero esto estaba causando otra discusión entre ellos por quién quería hablar primero, por lo que Erika los invitó a decirse uno al otro que no iban a pelear y a abrazarse; aunque “Se” abrazó con fuerza a su hermana y esta comentó que “la estaba ahorcando” Erika intervino nuevamente tranquilizándolos y se les agradeció lo que cada uno dijo porque así “actualizaban” a todo el curso con las noticias sobre lo que sucedió en la zona por donde viven y sobre el posible regreso a clases presenciales.

Después de esto, se proyectaron los videos de la alegría para que nos comentaran cómo es que ellos la identificaban en los personajes; “De” dijo que los vio alegres porque estaban celebrando algo o porque vio sus caras y en el último video, porque la protagonista había aparecido; “So” dijo que era porque ya iban a cenar y descansar; “Se” dijo que era porque había aparecido la protagonista y otros personajes, estaban haciendo algo que les gustaba.

“An” compartió que había participado en una obra de una de las películas mostradas en los videos pero que no se sintió muy cómoda porque su compañero era muy gordito y que además, hizo otras más; cuando terminaron de participar, Carlos pasó entonces a explicar cada video para complementar las observaciones que los niños hicieron de los personajes, “Se” entonces preguntó el porqué no usábamos las caras de las hojas que se les había pedido para practicar la tristeza pero se le corrigió diciendo que era la alegría.

“Se” preguntó entonces “Sí, ¿Y cómo amanecieron hoy?”, después de esto, se les comentó que pasaríamos a explicar el ejercicio de respiración, durante el cual, se mencionó a “Se” y “Az” para que toda su atención estuviera en el ejercicio. Al terminar, “Az” comentó sentir que tenía calor y que lo sacaba, “So” dijo: “Yo sentí como un poco entre frío en la boca y entre, y un poco como que se calentaba”; “R” dijo sentir falta de aire o que se ahogaba; “De” comentó que casi no sintió nada pero que le dolía el pecho mientras hacía el ejercicio.

En este punto de la sesión, “An” comenzó a tener problemas con su audio y no se le pudo entender su participación y mientras se arreglaba, se le preguntó a “R” por “Di” ya que

ni él ni “E” aparecían en cámara pero como ninguno de los dos contestó, Erika continuó con el siguiente ejercicio durante el cual, se apoyó de “So” para demostrarlo. Al estar realizando el ejercicio, se notaban a “Az”, “Se” y “So” a veces distraídos por lo que se les llamaba para que regresaran su atención al mismo.

En un punto durante el ejercicio, Erika comenzó a experimentar fallas en su cámara pero Carlos continuó con el ejercicio mientras se reestablecía la conexión con Erika y en un momento, se dijo que como “Se” no estaba presente haciendo el ejercicio, no iba a estar en el último ejercicio del día pero “Az” comentó sólo había ido al baño. Cuando regresó a la actividad, se siguió con el ejercicio y se dio por terminado una vez que “So” terminara las repeticiones faltantes.

Después de esto, “R” comentó que tenían un problema con la pila de su dispositivo, por lo que se les pidió que fueran a conectarlo y después, “E” comentó inmediatamente que se sentía un poco cansada, pero se les indicó que primero, se realizarían el resto de los ejercicios antes de pedir sus participaciones.

Nuevamente, siempre se recalcó que lo importante de estos ejercicios, siempre es el no sobreesforzar su cuerpo para no lastimarse y que se permitieran sentir su cuerpo para que el ejercicio cumpliera su objetivo. “Se” se mostraba muy inquieto y perdía la postura pedida por los psicólogos pero comentó que era porque sentía mucha comezón por los piquetes de mosquito que tenía para después, continuar con el ejercicio.

Cuando terminamos, se les dijo que teníamos que sentarnos todos en nuestras respectivas sillas y se les preguntó si querían contarnos su sentir o si preferían tomar el segundo descanso activo, a lo que “Az” comentó que el descanso porque se había lastimado el tobillo y cuando los psicólogos preguntamos si si estaba bien, ella comentó: “Miss, es que, cuando me estiro y me canso mucho y me bajo así, se me, a veces, se me doblan”, a lo que “E” contestó que le había pasado igual.

Cuando Erika volvió a preguntarles sobre qué es con lo que querían continuar, “Di”, “So” y “E” contestaron que un descanso a lo que se accedió y se les pidió las hojas de colores, unas que “E” parecía no recordar tener al inicio pero logró tenerlas para el comienzo de la última actividad, además, se les recordó que este podría ser como aquel detalle que los niños podían darles a sus papás al finalizar el curso y que por lo tanto, para que pudiera salir lo mejor posible, tenían que poner todo su corazón y amor en ello.

Se les indicó que se les iba a realizar un corazón de papel, para recordar que ese es el órgano en donde habita la alegría, el tema central de la sesión. Los primeros pasos transcurrieron sin problema alguno, todos lograron identificar la orientación de las hojas, la parte de la hoja que no se iba a utilizar y los dobleces guía que se requerían se habían realizado correctamente hasta el momento.

Después del gran inicio que se había tenido con la figura, “E” comentó que faltaban “Di” y “R”, “So” se había ido a vacunar mientras que “Se”, “Az”, “M”, “De”, “An” y “E” eran los únicos realizando el corazón. Quienes tuvieron más problemas con el corazón, fueron “Az” y “Se”; porque no encontraba las líneas guía de los pasos anteriores y “Se” empezó a alzar la voz y a decir que a él “No le salía” o que “Le estaba quedando feo” y estaba queriendo desistir de la actividad levantándose y queriendo salir de la habitación para no acabar la figura pero, afortunadamente se le convenció de quedarse a seguirlo intentando.

Sin embargo, cuando veía que los demás podían continuar con los pasos siguientes del corazón, empezó a desilusionarse más de que “no le estuviera saliendo” y a los demás sí. Mientras que “An”, “M”, “De” y “E” preguntaban sobre si estaban haciéndolo correcto o si se habían saltado algún paso, “Az” y “Se” comenzaron a tener problemas porque

confundían la orientación de las hojas o la línea sobre la cual debían realizar el doblado pero seguían avanzando en la figura.

Cuando las complicaciones con “Az” y “Se” se hicieron demasiadas, se optó por separar la sala de video en dos y Carlos se quedaría con “M”, “De”, “An” y “E”; mientras que Erika se quedó con “Az” y “Se”. Se estuvo así durante varios minutos repitiendo las veces necesarias para que ellas pudieran realizar el corazón y pese a que muchas veces, se encontraron con confusiones en los pasos o se tenía que regresar al inicio, todas se vieron muy motivadas a seguir hasta poder completar el corazón.

Después de unos minutos, Erika, “Az” y “Se” se reintegraron a la sesión por lo que, a partir de ese momento, todos continuaron desde el mismo paso, hubo un momento en el que también Erika se había perdido en el proceso pero esto no representó un impedimento para continuar con el corazón. “Az”, “Se” y “E” eran quienes más insistían en saber si estaban en lo correcto mostrando su hoja a la cámara o llamando a alguno de los psicólogos para que los corrigieran.

Poco a poco, no pudieron seguir las instrucciones adecuadamente porque se perdían en las indicaciones, se confundían en la orientación de la hoja o de la línea que tenían que seguir; “Se”, prefirió irse porque sentía que su hermana no le estaba ayudando y a pesar de que se le insistió y se le recordó que él y su hermana son un equipo, se levantó y abandonó la recámara en la que estaba.

Poco después, regresó e intentó quitarle la tableta en la que estaban ambos conectados a “Az”, porque según él, estaba haciendo “cosas feas” y porque ella “nunca le prestaba su tablet” mientras que “Az”, defendía que sí, que sí se la prestaba; pero que en esta ocasión, tenían que compartir una sola porque son hermanos que trabajan juntos y que siempre se apoyan y si él tenía un problema, su hermana iba a estar con él. Aún con esto, sólo aceptó retomar el corazón hasta que Erika le ofreció quedarse más tiempo después de la sesión con él.

Debido a todas las dificultades que se presentaron, se realizó una sala en la plataforma para Erika y “Az”, y que de esta manera la atención y la explicación fueran más directas, sin embargo, ya que no se pudo realizar el corazón desde los pasos donde se quedó la participante, se comenzó desde el principio. El estar solas, ayudó un poco a que “Az” pudiera regularse, pero no fue suficiente, conforme pasaba el tiempo y se atoraba en el mismo paso se estresaba cada vez más, por lo tanto, Erika decidió realizar unos estiramientos y respiraciones con el fin de aliviar la frustración de ambas.

Se tuvo que realizar el procedimiento una y otra vez, puesto que, no se lograba pasar del mismo paso. Finalmente, la psicóloga le propuso a “Az” volverse a reunir con todo el grupo, despedirse para ir a comer, despejarse y volver a unirse más tarde, pero ella respondió que mejor solo apagarán las cámaras y se esperaban ahí hasta que diera la hora de volver a conectarse, a pesar de que no habían comido nada, en respuesta se le explicó que era mejor calmarnos e intentarlo más tarde, entonces accedió.

En este momento, se les sugirió a las demás que se hiciera una sesión extra a la cual, todos estaban invitados para poder realizar e intentar nuevamente su corazón de papel, “An”, “M”, “De”, “Az” y “Se” aceptaron porque sí querían realizarlo, mientras que “E” fue la única que pudo realizarlo correctamente antes de terminar la sesión y con esto, se dio por concluida.

Día 8. Tema: Recuperar el sentir del cuerpo y viajando al interior

Asistentes: “So”, “M”, “An”, “De”, “E”, “R”, “Di”, “Az” y “Se”

La sesión inició sólo con Carlos y algunos niños, en lo que se unían los demás, “Az” y “De” compartieron un poco acerca de cómo había quedado su corazón y que cosas que habían añadido, posteriormente se dio paso a la lectura de los sutras, al finalizar se les explico un poco sobre lo que se vería en la sesión, ya que, se habían estado tocando los temas de las emociones, sus sabores y los órganos, era momento de trabajar con todo el cuerpo para recuperar de alguna manera la forma en la que sentimos las emociones, esto lo haríamos a través de algunos ejercicios.

El primero como en todas las sesiones fue el ejercicio de Zhineng Qigong, añadiendo los pasos correspondientes, ya para entonces fue más sencillo para los niños, a pesar de que el ejercicio duraba cada vez más tiempo, incluso como ya se había visto en sesiones anteriores aportaban instrucciones que recordaban en algunas partes.

Al igual que en la sesión pasada “An” se mostró completamente en la pantalla realizando la actividad y todos los demás continuaron sin distracciones, a excepción de “R”, que en esta ocasión fue ella quien se ausentaba por algunos momentos, “Di” esta vez se quedó todo el tiempo trabajando, aunque algunos momentos fijaba su vista en otra cosa, pero no paraba de realizar la parte que se estuviera haciendo, y “Se” que ya casi al finalizar el ejercicio desistió y se puso a jugar con su tableta.

Cuando se acabó la actividad, uno de los psicólogos preguntó al grupo si a lo largo de las 7 sesiones que ya se habían realizado, alguien había sentido cambios en su cuerpo, “So” comentó que a ella ya no le dolía nada y tomaba más agua, “De” en primera instancia dio un agradecimiento a Erika y Carlos por enseñarle maneras en las que podía regular sus emociones, porque antes de tomar el curso, diariamente se enojaba y notó que a partir de la práctica corporal comenzó a relajarse y a disfrutar sus actividades cotidianas.

“Az” mencionó que ella sí había cambiado porque lograba ponerle más atención a las clases, pero que su hermano no porque le seguía pegando y faltando al respeto, sin embargo, más adelante se contradijo un poco, porque dijo que ella no había cambiado tanto, ya que, no podía dejar la leche y que en casa no le podía faltar al respeto a la comida que su mamá realizara, por lo que no había modificado sus hábitos alimenticios.

Otras de las participaciones fue la de “M” quien compartió con el grupo tener cambios en su alimentación, puesto que, normalmente ella desayunaba leche con chocolate o café y modificó eso por el consumo de té, y que a la hora de la comida en su casa procuraban hacer ensalada, debido a lo que ella les compartía su aprendizaje obtenido en el curso, “Di” expresó que el se había estado sintiendo más tranquilo, al igual que “R”, por otro lado, “E” dijo que ella no había cambiado mucho el alimento pero que si se había sentido diferente, cuando terminaron sus participaciones empezó el descanso activo.

Al regreso del descanso, la primer actividad que se realizó, fue un viaje al interior, donde con apoyo de la imaginación para lograr visualizar su transporte favorito, se sentaron de manera cómoda y con los ojos cerrados, comenzaron a respirar para viajar hacia adentro del cuerpo y recorrer los órganos que se habían revisado en las sesiones anteriores, cada vez que el transporte se ubicaba en un órgano, se le decían algunas palabras, para que de alguna manera pudieran sanar si estaban enfermos por la manera en la que nos alimentábamos y los dañábamos.

La única que por prestar atención a otra cosa, se observa que no realiza la actividad es “An”, los demás lograron seguir las instrucciones sin alguna distracción significativa,

solamente era por periodos muy cortos y esto fue solo con los más pequeños del grupo, cuando el ejercicio se acabo, los participantes compartieron su experiencia y cómo se sintieron haciendo este ejercicio, todos coincidieron en que llegaron a un nivel de relajación muy grande que les dieron ganas de dormir, incluso partes que les dolían, por ejemplo, “De” con sus pulmones, dejaron de doler conforme se daban las instrucciones.

Como en ese momento, los hermanos más pequeños del grupo empezaron a inquietarse, los psicólogos establecieron que el que no hiciera el ejercicio estaba en su derecho, pero no tendría el mérito de realizar la siguiente actividad de juego, esto ayudó a que todos se involucraran más en la dinámica.

Posteriormente, se hizo el siguiente ejercicio para sentir el cuerpo, consistió en sentarse relajados, espalda derecha y manos sobre las piernas, se hicieron 3 respiraciones profundas y lentamente, con ayuda de las yemas de los dedos se dieron pequeños toques en la cara, después por el cuello, los brazos, manos, pecho, espalda baja, estómago, piernas y finalmente hasta los pies, llegando a este punto “R”, “Di”, “An” y “Se” no siguieron las instrucciones porque estaban distraídos, a pesar de la duración del ejercicio “De”, “So” y “M” estuvieron concentrados, mientras que “E” y “Az” no se entregaron a la dinámica.

En una parte se les instruyó que aquella energía que acumulábamos entre nuestras manos, la podíamos utilizar para calmar algún dolor que tuviéramos en nuestro cuerpo llevándolas a esa ubicación, la mayoría de los niños que estaban concentrados en las indicaciones llevaron sus manos a la cabeza y la nuca.

En sus participaciones todos volvieron a mencionar que se sintieron muy relajados, y que comenzaban a tener sueño, lo que se podía observar a través de sus bostezos, hubo quienes incluso a pesar de sesiones anteriores mostrarse muy impacientes, lograron mantener la calma, en su participación, “Se” mencionó sentirse en un paraíso de Nutella, a pesar de no completar todos los pasos instruidos.

En complemento a lo anterior, hubo quienes manifestaron sentir dolor durante el proceso, “E” en los hombros, “Az” en todo el cuerpo y “De” en el cuello, los demás no mencionaron algo al respecto, finalmente se les proporcionó el segundo descanso activo para que fueran a tomar agua, comer algún alimento o ir al baño.

Ya para terminar la sesión, el último bloque comenzó con “Se” retirándose debido a que tomó la decisión de jugar con su tableta, sin embargo, cuando observó que los demás integrantes ya se encontraban listos con sus materiales, decidió unirse nuevamente. La actividad llevó por nombre *Como se ven mis emociones*, y consistió en que con un embudo hecho con una botella, llenaran los 5 globos de harina, cada globo era de un color diferente, que representaba una emoción (Verde- enojo, Rojo-Alegría, Amarillo-Ansiedad, Blanco-Tristeza y Gris-Miedo).

Al terminar los niños tuvieron que dibujar en los globos cómo creen ellos que se veían las emociones que expresaban en la cara, “Az” y “Se” a pesar de ser quienes más tenían conflictos entre ellos durante todas las sesiones, aquí también se les pudo ver compartiendo material, por otra parte, “R” y “Di” trabajaron en equipo utilizando los mismos globos, dibujando cada quien en una cara del globo su emoción.

No hubo problema en que los integrantes del curso se distrajeran en otra cosa, ya que, como la actividad era de juego a todos les llamó la atención, al contrario cada quien mientras realizaba la actividad, compartió con el grupo un poco de aspectos personales, como gustos, o situaciones donde graciosas que les hayan pasado, entre otras cosas. Cuando todos mostraron sus globos, se pudo observar que si habían algunas diferencias en cómo cada quien identifica una emoción en la expresión de su rostro, algunos hicieron énfasis en los ojos, otros en las cejas y algunos más en la boca.

Finalmente, se recogió el material para dejar limpio el espacio, y se cantó el sutra de cierre, posteriormente les dejó la tarea correspondiente y los materiales que tendrían que preparar para la sesión del día siguiente.

Día 9. Tema: Nutrición para la vida.

Asistentes: “An”, “E”, “De”, “M”, “Az”, “Se” y “So”

Esta sesión comenzó con un aviso de los psicólogos sobre el ritmo de la sesión puesto que, las actividades programadas requerían llevarse a cabo rápidamente para lograr realizarlas todas pero que eso no quería decir hacerlas mal ni mucho menos así que, se inició con los sutras como siempre, “Se” comentó que él ya tenía todo listo para usarlo; no obstante, se le dijo que todos los materiales se iban a utilizar en un orden y que el primero, eran los sutras por lo que se comenzó con su canto.

Cuando se les preguntó qué ejercicios seguían, “E” y “De” comentaron que la respiración de cada órgano, mientras que “Az” preguntó el de la energía y junto con “De” aportaron varias partes salteadas del ejercicio de Zhineng Qigong, por lo que se volvió a dar nuevamente desde el inicio y completo. A mitad del ejercicio, se cortó la transmisión del psicólogo, por lo que la psicóloga tuvo que seguir adelante con el ejercicio para no perder el ritmo de la sesión y no interrumpir a los niños pues comenzaron a preguntar qué había pasado; poco tiempo después, el psicólogo logró restaurar su conexión y se integró de nuevo a la sesión.

Al terminar el ejercicio de Zhineng Qigong, se les felicitó a todos y en especial a “Se” por su excepcional atención durante el este, ya que pese a los problemas, todos lo hicieron correctamente y su atención no se perdió en ningún momento. Después de esto, “Se” le reclamó a la psicóloga: “tomastes en la mañana, eso no debería de ser, deberías de tomar algo saludable” refiriéndose a que la vio tomar algo de una taza y pensó que era café pero después de unos minutos, se aclaró el malentendido y se pasó al siguiente ejercicio.

Se pasó entonces con preparar los materiales necesarios para la siguiente actividad, “De”, “Se”, “Az” y “So” comentaron que no habían encontrado ciertos alimentos o que sus familias se lo habían comido por descuido pero afortunadamente, las alternativas que los psicólogos les comentaron que se podían usar, sí las tenían en casa. “Az”, “Se” y “So” estaban intentando comer las papas saladas antes de las indicaciones pero se les dijo que no comieran nada de lo que llevaban hasta que se les dieran las instrucciones.

Después de este comentario, “Se” nos dijo que había algo que a él le gustaba que nos iba a hacer enojar, al preguntarle al respecto, comentó que él “se acabaría todas las papas” pero pasamos con el siguiente paso de la actividad y se les dieron algunas indicaciones a “Az” y “Se” para que llevaran a cabo mientras los demás preparaban sus materiales; estas consistían en que se iban a estar apoyando uno al otro y turnarse para hacer la actividad.

Justo antes de que empezáramos con la actividad, “Se” se adelantó y comentó que si íbamos a hacer una ensalada, él no la quería porque no le gustaban y luego comenzó a discutir con “Az” sobre quién de los dos iba a pasar a hacer la actividad primero pero luego, se tranquilizó y se continuó con las indicaciones. Algo que también se les indicó es que tuvieran todo lo más picado posible; mientras lo preparaban en sus vasos, “Az”, “Se” y “So” quisieron adelantarse trayendo los ingredientes de la receta pero se les pidió esperar.

A lo largo del recuento de los alimentos, “So”, “Az” y “Se” parecían querer seguir comiendo de a poco todos los ingredientes que íbamos nombrando pero se les indicó que sólo los comerían hasta que nosotros les digamos el cuándo y el cómo. “Az” y “Se” tuvieron un par de problemas reuniéndolos porque no los encontraban en su casa o no identificaban cuáles eran así que, se les tuvo que ayudar mostrando cada uno de estos en cámara para que notaran cómo era cada uno de los ingredientes.

Finalmente, se tuvo que optar por que Erika se quedara con “Az” y “Se” para asistirlos mientras que Carlos, seguía con las indicaciones para el resto del grupo comenzando con preguntarles si recordaban que se les dijo que cada emoción tenía un órgano y un sabor en específico; “De” logró relacionar el salado con el miedo; “E” confundió la relación del picante con el hígado y “So” con el enojo; se les corrigió que era la tristeza, “De” logró relacionar el dulce con la ansiedad y por último, “So” confundió el amargo con el enojo e hígado.

“So” se ofreció como voluntaria para dar el ejemplo de cómo es el “juego” que se iba a llevar a cabo, apoyándose de la ayuda de su mamá que estaba presente ahí con ella para taparle los ojos y que no viera qué alimento estaba escogiendo. Al momento en que se comenzó el juego de escoger el vaso, se les indicó que no perdieran el orden en el que fuera saliendo los sabores para poder llevar un registro de sus preferencias.

El primer sabor que escogió “So” fue el dulce y mientras escogía el siguiente, la psicóloga les comenzó a explicar cómo es que al elegir un sabor en particular, podemos conocer un poco a la otra persona como de lo que se enferma y qué le gusta y qué no; el siguiente sabor que escogió, fue el salado. El siguiente que le tocó fue el amargo y fue el que menos le gustó, después le tuvo que lamer una mitad de limón a lo que también reaccionó haciendo muecas de desagrado y confundiendo el sabor ácido con el agrio para finalmente, terminar con el picante.

“E” quiso participar individualmente en la actividad como “So” pero se decidió que sería mejor hacerlo todos en conjunto para aprovechar el tiempo de la sesión y se organizó al grupo de tal forma que incluso los psicólogos pudieran realizar la actividad con mucho cuidado de no tirar alguno de los vasos, “E”, “An”, “M” y “De” contaban con ayuda en casa como sus hermanos o sus padres para verificar que no pudieran ver los vasos al momento de escogerlos.

Algo que se les reconoció a “Az” y “Se” principalmente, es que sí estaban colaborando como un equipo y participaban entre ellos, ayudando a taparse los ojos o a apartar los vasos de la mesa para tratar de guardar el orden en el que se habían escogido y ese orden fue el siguiente:

“So” fue la primera en participar con ayuda de su mamá, el primer sabor que escogió fue el dulce con el plátano; después de eso, escogió el salado de las papas y el siguiente fue el café amargo para después, pasar con el limón, el ácido y por último, el picante que fue un pedazo de rábano.

“An” fue la siguiente en pasar y primero escogió un limón y dijo que como le gustaba mucho, se lo comenzó a comer; después de eso, escogió el café, amargo; después, el jengibre es decir, el picante; en el siguiente turno, eligió el plátano, dulce y por último, el sabor salado.

Luego de ella, pasó “Az” quien primero sacó las papas saladas, luego el café, amargo y cuando lo hizo, “Se” hizo una carcajada porque dijo que “es lo más gracioso que he visto en mi vida” al ver la reacción de “Az” al probarlo; después el limón, ácido; el siguiente fue el sabor picante y por último, el dulce.

La siguiente fue “De” con el picante y luego, el salado para después pasar por el café, amargo mientras exclamaba que sabe horrible, el siguiente fue el ácido del limón y por último y nuevamente exclamando que sabía horrible, escogió el jengibre que es el picante. Después de ella, pasó “M” quien eligió las fresas, ácido; el siguiente fue el sabor dulce para continuar con el café, amargo; continuó con el picante al escoger el jengibre y por último, le tocaron papas saladas.

“E” escogió primero las uvas, sabor dulce y continuó con el café amargo; el siguiente sabor que le tóxico fue el ácido de las fresas el cual, primero había confundido con amargo; después de este, escogió las papas saladas. Por último, escogió el jengibre y al ser picante, reaccionó diciendo “¡Ay no, ay no, ay no!” en lo que se le pasaba la sensación.

Como “Se” estuvo ayudando a “Az” con el ejercicio, fue hasta que ella acabara con su selección que pasó él, pero se comenzó a enojar porque de acuerdo con “Az” quien le estaba ayudando, estaba haciendo trampa porque quería adivinar “los vasos correctos” pero cuando se le dijo que no había correctos o incorrectos, se enojó y ya no quiso seguir con el ejercicio siendo el único que no participó en este.

En este punto, hay que hacer una aclaración porque, a modo de que los psicólogos también participáramos en la actividad, Carlos realizó el ejercicio con la ayuda de Erika junto con los niños y ella lo iba a hacer con “Se” cuando terminara de ayudar a “Az” con los suyos pero como se enojó y no lo realizó, Erika hizo el ejercicio ella sola y el orden de los sabores de los psicólogos fue el siguiente:

El primero que Carlos escogió fue el ácido de las fresas, después fueron las papas saladas y continuó con el amargo para después pasar con el jengibre, picante y por último, escoger el sabor dulce. En el caso de Erika, el primero que escogió fue el salado, algo que le sorprendió porque de acuerdo con ella “Nunca le salía el salado primero”, en el siguiente se confundió diciendo que era amargo pero fue el picante el que escogió, después se pasó al sabor ácido, el siguiente fue el dulce y por último, escogió el amargo.

Al finalizar esta actividad, se les dijo que lo que les había sobrado de los vasos, se lo podían terminar, “An” y “E” fueron las únicas en decir que sí se habían terminado todo el jengibre del vaso y después de esto, se tomó el primer descanso activo para que fueran a buscar sus ingredientes, materiales y el espacio necesario para continuar con las recetas, pero “E” y “De” comentaron que no tenían los ingredientes para una de las recetas, la primera dijo que era porque no podían salir de su casa y “De” porque no lo había encontrado.

Cuando se comenzaron a repasar los ingredientes que íbamos a utilizar, se fueron contestando también preguntas sobre cuáles podrían ser los recipientes adecuados para prepararla o que si todo se iba a mezclar. Después de esto, “E” nos comentó que no la dejaban usar su escritorio para esta actividad por lo que se tuvo que mover de habitación y de dispositivo; se les recordó además de la importancia que tenía el que se lavaran las manos antes de comenzar a manipular los alimentos.

Al momento de empezar las indicaciones para picar los alimentos, “Az” y “Se” comenzaron a mostrarse un poco intranquilos porque, previamente se les había indicado a sus papás que adelantaran ese paso para que los niños no manejaran cuchillos y pensaron que no tendrían el tamaño correcto pero, se les dijo que no había problema, que el tamaño en que sus papás habían cortado las manzanas, era correcto y no tenían que preocuparse por ello mientras que los demás comenzaban a picar sus manzanas.

Después de eso, “Az” y “So” quisieron hablar al mismo tiempo, “So” quería preguntar si podía ir al baño mientras que “Az” preguntaba qué iba después de la manzana y al momento en que se les pidió que primero hablara una y luego la otra, pero volvieron a intentar hablar al mismo tiempo y luego, quisieron darse el turno una a la otra hasta que finalmente, pudieron hablar las dos.

Como la mamá de “So” estaba ahí, estuvo ayudándole a que cortara unos cuantos pedazos de manzana para que pudiera hacerlo ella misma; mientras cada uno estaba concentrado en picar sus ingredientes, se les fue explicando cómo que es una platillo balanceado tiene de 4 a 5 colores y que se llevaría la cuenta de los que se fueran

agregando a la receta. Al escuchar este dato, “E” comentó que ella comía fruta todos los días pero que, al final del día a veces la llevaban por un helado mientras que “De”, preguntaba si podían plantar las semillas de la manzana.

Cuando íbamos por el segundo ingrediente, “E” comentó que “ya iba por la última fruta” porque ella puso las frutas en otro orden y ya las había puesto todas, se les recordó que todos debíamos seguir el orden y las indicaciones, “Az” recalcó esta importancia cuando compartió que una vez intentó hacer un pastel y pensó que sólo mezclando todos los ingredientes podría resultar exitoso pero no fue así y por eso, se debe de seguir el orden que se les brinda así como una vez que tenían que dibujar algo pero lo hicieron mal por no seguir las instrucciones.

Una vez dicho esto, “An” compartió una anécdota donde comentó que preparó unos cacahuates “con maldad” porque los había hecho especialmente picantes para dárselos a su madrina mientras que para ella, los preparó diferente. Aprovechando esa participación, se les recordó que la emoción con la que uno prepara sus alimentos, influye mucho en su sabor y en aquellos que lo consumen; siguiendo con la actividad, se les preguntó cómo preparaban una ensalada en casa, “E” dijo que en su casa nunca preparaban ensalada.

A lo largo de la última parte de la receta, “Az” y “Se” fueron preguntando si les estaba quedando bien; mientras que “An” se preocupaba porque no tenía una naranja completa para la siguiente parte pero al final, sí logró conseguirla. Por último, se les presentó cómo servir la ensalada para cuando la vayan a servir con sus papás y ya con eso, se les dijo que podían guardarla para compartirla después con sus papás además de ir haciendo espacio para la siguiente receta.

Al momento de decir esto, “Az” comentó: “A mí no me gustan los tacos de atún y creo que a mis papás tampoco” cuando se les comentó que estos les iban a gustar, “Se” preguntó: “¿Me lo prometen? Porque si no, me va a dar asco” e incluso dijo que él “No comía eso” pero se les repitió que no tenían nada de qué preocuparse porque les iba a gustar. “De” de hecho comentó que el platillo quería que le quedara tan bien que hasta pidió ayuda para elegir el plato más bonito para servirlo y lo elegimos entre todos.

Mientras se fueron acomodando los ingredientes, la psicóloga animó a los niños a sentirse como “YouTubers” dando un tutorial de cocina, a lo que “Az” contestó que quiere “ser YouTuber cuando tenga trece años”; “De” por otro lado, dijo que le gustaría ser “repostera y una gran chef” cuando fuera grande, y mientras todos seguían vaciando o picando sus ingredientes, mientras que “E” comentó que no tenía el atún que se les había pedido desde antes.

En eso, “An” comentó que una de las chanclas que llevaba puesta, se rompió estallando en risas de todos y amenizando el ambiente, además de comentar que cada quien tiene sus propios ruidos de fondo que a veces salían de repente y ella comentó que como vivía en una cerrada, no pasaba ningún ruido externo. También se preguntó si sabían algo sobre “R” y “Di” que no se habían podido conectar pero que habían confirmado anteriormente que tenían todos los ingredientes pero ninguno de los psicólogos sabía nada.

Mientras se iban dando las instrucciones, se les recordó que debíamos de estar pensando en todas aquellas personas con las que íbamos a compartir estos alimentos más tarde, los más pequeños comentaron que eso es lo que iban a comer con sus papás y “An” dijo que quizá ella los iba a comer sola porque su abuelita este día iba a comer con alguien más pero se les dijo que no importaba con quién los compartieran, que el objetivo era lograr tomarse una foto con aquellos que lo hicieron.

Justo después de eso, “Se” preguntó porqué no se habían conectado “Di” y “R” y se le respondió que lo desconocíamos y que su mamá no nos había comentado nada al

respecto pero seguimos con la cebolla a la cual, tanto “An” como “De” respondieron que no les gustaba o que les estaba haciendo llorar al partirla; pero se les dijo que no ocuparan mucha para que tuviera un buen sabor, “An” incluso dijo: “Bueno, si no, voy a vomitar” y “Az” comentó que no la encontraba.

Mientras se avanzaba en la receta, “Az” preguntó que qué se podía hacer si toda la verdura ya estaba revuelta porque, como son de los menores en el curso, se le pidió ayuda a sus papás para tenerlo todo picado pero ya lo tenían todo revuelto en un sólo lugar y al tenerlo ya todo listo, se prosiguió con mostrarles cómo es que se iban a servir los tacos de atún y cómo los podían preparar al momento de comerlos.

Incluso se les dijo que imaginaran que eran tacos de pastor y que como tales, les podían echar limón y sal pero en cantidades pequeñas ya que eran unos tacos más saludables. Después de esto, se les recordó que el día de mañana iba a ser el último día de curso y que los psicólogos estábamos emocionados por ello para que no olvidaran que la cita no iba a ser a la hora de siempre.

“E” dijo que tenía una sorpresa preparada pero que no nos podía contar qué es hasta la última sesión, “De” preguntó si podía usar un jitomate más para sus tacos y “An” se le dijo que no se preocupara porque si ella quería, podíamos hacer una edición de imagen e insertarnos los psicólogos con ella en su foto que se les pidió.

Siguiendo con el tema de la última sesión, “Se” comentó jugando que la sesión la quería hacer a las 3 de la mañana y de ahí, “An” y “Az” principalmente comentaron que se despertaban a esa hora o que incluso, seguían despiertas sobretodo cuando están de vacaciones o cuando no tenían nada que hacer pero ante esto, “E” respondió que “si te duermes a las 3 de la mañana, tu cuerpo se puede enfermar y también, no descansa” mientras se terminaban de cortar los ingredientes.

La misma “E” luego comentó que ella estaba haciendo las recetas para sus papás pero que ella no lo iba a comer porque no le gustaba ni el atún ni el pescado, pero se le recordó que el objetivo de la sesión era el compartir, no el regalar y que si lo comía con sus papás, le iba a saber diferente; también se aprovechó su participación para recordarle que era la única cuyas evidencias no estaban en el grupo y que era importante tenerlas a lo que respondió que era porque su mamá no le había prestado el teléfono para tomar y enviar las fotos así que se tuvo que repetir algunas tareas.

Después de explicarnos esto, “Az” nos compartió la anécdota de cómo es que habían visto como perseguían y arrestaban a unos rateros que se encontraron cuando habían salido todos en familia, a lo que se les respondió que todos debemos tener cuidado en esas situaciones y no exponernos a nada que nos ponga en peligro y después de esto, se les preguntó cuántos colores alcanzaban a ver en la receta hasta ese momento.

“E” comentó que 5, “De” dijo que 4 y “An” sólo 3; mientras contestaban, “Se” si le podían añadir mayonesa a lo que dijimos que no; seguido de esto, se les enseñó a usar las hojas de la lechuga como tortillas para los tacos de atún así como el agradecer a todas aquellas personas involucradas en la preparación de los alimentos, como desde quienes lo cultivaron, los que los transportaron y los que los vendieron y hasta ese momento fue que se les permitió probar sus alimentos.

En ese momento, todos comenzaron a probar sus tacos y se les recordó que dejaran algo para compartir luego pero “Az” y “Se” comentaron: “no nos gusta esta cosa que preparamos” o que no les gustaba “mezclado” porque su tita (Como le llamaban a su abuela) ya les había preparado atún pero no como lo estábamos haciendo en esa ocasión y que esa manera diferente, sí les gustaría por lo que como era su primera vez probando algo así, debían intentarlo y mandarnos foto de cuando lo estuvieran haciendo con su familia.

Después de eso, se les otorgaron 5 minutos para que pudieran acomodar y recoger todo en su lugar de trabajo y prepararse para la última actividad del día a lo que todos reaccionaron comentando lo que estaban ordenando en ese momento, unos levantaban los lugares en los que estuvieron trabajando, otros se pusieron a lavar sus utensilios y trastes. Cuando se les preguntó si no tenían problema alguno en quedarse un poco más del tiempo de la sesión para terminar su lapicero, "Se" comentó: "Sí, porque, lo que pasa es que ya no le pongo más atención a mi juego porque, ya no quiero que me regañen ustedes".

Después de eso, se comenzó con la creación del dinolapicero primero con elegir el color que más le guste a cada uno para pintar sus conos de papel y como la actividad requería plantillas, se les pidió que las tuvieran a la mano para usarlas después. En este punto de la actividad hubo problemas con porque "Az" comenzó a decir que "Se" estaba jugando "Minecraft" de nuevo y no estaba haciendo la actividad del dinosaurio pero se le comentó que lo dejara seguir mientras ella seguía con el dinolapicero.

Cuando se le dijo esto, "Se" empezó a ponerse agresivo con "Az" porque según él, no estaba jugando y su hermana estaba diciendo mentiras pero se le pidió que dejara trabajar a su hermana y si él quería ir a jugar, lo podía hacer; con eso dicho, se siguió con la dinámica. Cuando la psicóloga comentó que el lapicero que estaba haciendo era para un familiar suyo, "An" le preguntó si es que se refería a su hijo pero la psicóloga corrigió diciendo que se trataba de su hermano menor porque aún no estaba en edad de tener hijos.

Esto sirvió de preámbulo para que los niños se abrieran a contarnos más cosas sobre ellos y sobre nosotros, cosa que hicimos a base de anécdotas como las películas que nos gustaba ver, cómo nos llevábamos con nuestros hermanos, algo que nos hicieran reír y otras que compartieron la psicóloga y "So", "De" y "M".

En medio de la conversación, "De" comentó exaltada que se le había caído un bote de pintura y se había manchado el pantalón que llevaba puesto, a lo que se le respondió que procurara limpiarse pronto con un trapo o servilleta que estuvieran un poco húmedos. Siguiendo con las actividades, se les pidió a los mayores ("De", "M", "An" y "E") que ya colorearan y recortaran las plantillas que "Az" y "Se" ya tenían listas y sólo debían decorarlas de la manera que quisieran para darles tiempo a los conos de secarse y mientras, "An" quiso continuar con la conversación sobre creer que Erika tenía hijos.

Cuando ella le preguntó a "An" porqué lo creía, contestó que era porque su mamá la tuvo a ella a una edad joven, un dato que ambas compartían y que sirvió para alimentar la conversación añadiendo una dinámica en la que se hizo un listado de los más grandes a los más jóvenes miembros del lado de la familia de la psicóloga, corroborando algunas edades y datos.

Esto mismo apoyó que comenzaran a describir cómo eran algunos de los miembros de sus familias como los que eran más rebeldes o latosos, los consentidos y a quienes sí les hacían y a quienes no, caso; quiénes eran "los consentidos" en sus familias y "E" entonces preguntó sobre la familia de los psicólogos ya que una vez, "So" confundió los apellidos de los psicólogos y pensó que eran los mismos, por lo que, creyeron que compartíamos algún parentesco.

Ya con el tema traído a la luz, se comenzó a hablar sobre lo usual o inusual que son los apellidos de cada uno para luego, seguir con las indicaciones del lapicero y las precauciones que deberían tener ya que "E" quería utilizar una pistola de silicón caliente mientras que se les había pedido frío, pero se le permitió sólo bajo la condición de que tuviera mucho cuidado de no quemarse con la misma mientras los demás seguían con las plantillas; a esta misma opción, se le unió "An".

Al mostrarle cómo es que tenían que pegar los conos de papel, volvieron a retomar la cuestión de los familiares centrados en quién era la prima favorita de quién dentro de la familia por un par de minutos en lo que los conos se terminaban de pegar y se integraron los demás participantes a la conversación para que cada uno dijera quién era su primo o prima consentido/a mientras que se seguía comentando al respecto, había ocasiones en las que “So” y “Az” principalmente, tuvieron complicaciones con no saber con qué pegar sus conos de papel.

Aprovechando la atención que todos estaban teniendo en ese momento, se les preguntó además de recordar sobre si ya tenían pensado o listo el regalo que le iban a dar a sus papás al finalizar el curso, la primera en contestar, fue “E” quien dijo que le iba a dar un masaje, “So” dijo que un día de spa junto con “De”; después de esto, “E” agregó que ella también la llevaría a un spa cerca de una plaza en su casa.

Después de esto, “Se” empezó a decir que sus conos estaban saliendo feos o que no le estaban quedando y le pidió ayuda a su hermana, incluso la psicóloga tuvo que guiarlo personalmente para que pudiera ver cómo se pegaban los conos correctamente y se le dijo que tenía que ser paciente y que no estaba haciendo las cosas mal. “E” incluso comentó que se quedaría su lapicero porque su hermano “lo iba a destruir” y que la última parte no la podía completar en ese momento porque su mamá estaba trabajando y no podía ayudarla pero se le dijo que no había problema en hacerlo cuando se desocupara.

En este punto de la sesión ya la mayoría había terminado y sólo se estaban agregando los toque finales como la base de cartón o cartulina, a los más pequeños, se les dijo que pidieran ayuda a sus papás para ese paso mientras que se les iba pidiendo a cada uno que nos presumiera cómo es que les estaban quedando mientras el hermano de la psicóloga hizo una visita rápida a la sesión.

Cuando se estaba hablando sobre cómo pintar el lapicero, el psicólogo compartió que antes, solía pintar mucho, sobre todo para las ofrendas de día de muertos en la escuela, lo que permitió que se comenzara una conversación sobre cómo a “An” y “So” les gusta disfrazarse e incluso, la psicóloga comenzó a compartir algunas fotos de cuando se disfrazó.

Esto permitió que “E”, “An” y “De” preguntaran sobre algunas de las redes sociales de los psicólogos y de los participantes, se pusieron ellos mismos de acuerdo para que colocaran sus perfiles de distintas redes en la sala de chat para poder agregarse entre ellos y compartir más contenido entre ellos y seguir en comunicación pero “E” advirtió de un supuesto rumor sobre un “hackeo” en estas redes para que todos tuvieran cuidado.

Se retomó la actividad de los lapiceros preguntándole a cada uno sobre cómo iban y qué era lo que les hacía falta para terminar, “Az” y “Se” tuvieron un pequeño altercado sobre unas tijeras que no encontraban pero al final, todo se arregló y se continuó con la sesión. Como tema nuevo de conversación, los participantes comenzaron a recomendar películas para que todos pudiéramos ver, en ese momento, “E” y “De” comentaron que a ellas no les daban miedo las películas de terror porque ambas sabían que son actores.

Después de esto, “Az”, “De” y “An” comentaron que les gustaban las películas de amor y ya con esto, se pudo pasar con la última parte de la sesión pero antes, “An” hizo hincapié en recordar que los psicólogos habían prometido hacer una edición de fotos para aparecer con ella mientras comía sus platillos hechos en el día.

Una vez que todos pusieran atención, se les recordó que para terminar todas las actividades correctamente, no se debían de olvidar de colocar en su maleta de viaje aquello que se iban a llevar de la sesión, colocar un agradecimiento en su árbol y de mandar una foto de las evidencias de las actividades del día al grupo para poder verlas. Finalmente, se

les recordó la hora a la que se había movido la sesión primero para trabajar con ellos y luego, con sus papás, también sobre el regalo que habían planeado para darles.

La sesión terminó con el canto de los sutras y con “E” insistiendo mucho en que creía que su mamá no iba a llegar a esa hora y finalmente, se ayudó a “So” a enseñarle cómo invitar a alguien a una reunión de Zoom. Como cierre, se les comentó que los lapiceros podían servir de regalo para aquellos papás o mamás que trabajaran en una oficina o consultorio y así, terminó la sesión.

Día 10. Tema: Cierre del curso

Asistentes: “So”, “M”, “An”, “De”, “E”, “R”, “Di”, “Az” y “Se”

La última sesión, dio inicio preguntando a los participantes sobre sus emociones acerca del final del curso, la mayoría compartió que se sentían tristes, ya que, iban a extrañar a los psicólogos y las actividades. Como era habitual, se dio paso a la lectura de los sutras, y una vez que se terminó con todos, los psicólogos les explicaron la siguiente actividad, una dinámica llamada “*Nuestro buzón sorpresa*”, la cual, consistió en la proyección de pantalla de unas tarjetas digitales personalizadas con los gustos de cada uno en la que, uno por uno, los niños dirían algo que quieran decirle a cada uno de sus compañeros.

Con la ayuda de Carlos y Erika, utilizando el chat privado, los niños mandaron su mensaje al psicólogo correspondiente (Para Carlos: “Az”, “Se”, “E” y “De”; Para Erika: “R”, “Di”, “M”, “An” y “So”) y posteriormente ellos se encargaron de escribirlo dentro de la tarjeta de cada compañero al que se le quería hacer llegar el mensaje, al final, también se incluyeron las tarjetas de los psicólogos por si los niños quieren decirles a ellos también.

En esta dinámica la mamá de “Az” y “Se” tuvo un papel muy activo al igual que la de “So”, ya que, como eran los más pequeños del curso y no sabían escribir, requerían el apoyo de alguien más, había quienes escribían mensajes con mucha dedicación, como “De”, “Az”, “Se”, “M” y en ocasiones “E”, pero por otro lado, mensajes escritos por “R” y “An”, solo se limitaban a el mínimo de palabras, cabe destacar que “Di” se mostró muy indiferente al ejercicio, puesto que, era su hermana quien realizaba sus mensajes para los demás compañeros.

Al terminar se les indicó a todos, que por medio del grupo de WhatsApp, se les haría llegar su buzón, por si querían conservarlo. Posteriormente, se realizó otra actividad, llamada “*¿Qué emoji es?*”, como se pudo observar en sesiones anteriores, actividades relacionadas con el juego, todos se mostraban muy interesados e involucrados con el ejercicio, a excepción de “An”, quien por estar conviviendo con su mamá, dejaba en segundo plano la actividad.

Cuando la dinámica finalizó, se dió paso al primer descanso activo, dónde se les indicó a los niños que esta vez tendrían que regresar con todos sus materiales del curso, con sus padres, y el regalo que se les daría como agradecimiento. Para dar inicio a la segunda hora, ya se esperaba que entraran los niños de nuevo con sus papás acompañándolos para la siguiente actividad.

Se les dió una breve explicación a los papás sobre las dinámicas que se llevaron en todo el curso, todo lo que se hizo junto con su propósito y, mientras se hacia esto, se buscó que los niños explicaran y compartieran lo que aprendieron en el curso y para qué fue que se les enseñó, juntos, psicólogos y niños, mostraron uno por uno las tareas y materiales junto con el cómo se sintieron los niños mientras las fueron realizando, cuál les gustó más y para qué fue cada una, incluyendo también el árbol del agradecimiento y la maleta de viaje.

Cuando terminó la explicación y la muestra de cada tarea y actividad, se procedió a comentarles a los papás presentes que sus niños les habían preparado una sorpresa para ellos, un regalo especial que hicieron a lo largo de todo el curso pensando en que sería una forma de agradecerles a ellos por todo lo que han hecho y así uno a uno fue compartiendo su regalo con los demás, explicando que es y por qué decidió llevar eso.

Al pasar todos, se les dijo que ahora eran los psicólogos quienes tenían una sorpresa para ellos, pues, a modo de felicitación por todo su trabajo, compromiso y

responsabilidad en el curso, se tenía preparada una ceremonia simbólica para ellos, por ende, se comenzó a proyectar en la pantalla una presentación preparada en la que se les agradecía a cada uno de ellos el trabajo, esfuerzo y el compromiso que hicieron todos y cada uno de los días del curso para poder asistir a este y que todo el curso había sido pensado y planeado para ellos.

Una vez entregados los diplomas y como todas las clases se les pidió que junto a sus papás cantaran el sutra de cierre, al finalizar, algunos papás quisieron agradecer a los psicólogos por la atención, el compromiso y la enseñanza, entonces fue así como la sesión finalizó.

Para continuar con el análisis de estos resultados, primero se hará un listado con los aspectos más importantes de cada sesión.

Sesión 1:

- Los principales sabores de preferencia en los niños, fueron el ácido y el dulce.
- Se identificó que la interacción entre los hermanos más pequeños, era brusca.
- La actividad con mayor entusiasmo en su realización, fue la del avión.
- Se vio reflejada su preferencia por actividades con un movimientos acelerados por encima de los que requerían que estuvieran tranquilos.

Sesión 2:

- Se hizo hincapié sobre la importancia de la puntualidad y el respeto hacia los otros.
- En las actividades que requerían utilizar la imaginación, los más pequeños, siempre fueron los más activos.
- Se pudo observar la autoexigencia que tienen los niños al realizar sus trabajos.
- Se les hizo difícil mantener la calma y la concentración en ejercicios que lo requerían al distraerse.
- Se obtuvo un acercamiento a la percepción que tienen del agradecimiento.
- "Se" mostró dificultades para aceptar el recibir ayuda.
- La actividad del huerto, fue la que más impacto tuvo en los niños.

Sesión 3:

- La sesión empezó con un conflicto entre los hermanos más pequeños y se tuvo que intervenir antes de empezar con las actividades.
- Durante el primer ejercicio de Zhineng Qigong, hubo muy poco interés en integrarse, mostrando su rostro en cámara.
- El efecto que la respiración tuvo en el cuerpo de los niños fue de cansancio, pues todos lo reportaban así.
- La conceptualización del enojo fue muy variada.
- Se observó la falta del desarrollo de su motricidad por los efectos que tuvieron los ejercicios, denotando un cierto estilo de vida, que no se los permite.
- La última actividad de la sesión, fue la más activa y participativa.
- Hubo una negativa por parte de la mayoría al momento de hablar del cambio en el consumo de algunos alimentos.

Sesión 4:

- El primer punto notable en la sesión, fue el desinterés de "An" por el regalo de agradecimiento a sus padres.

- Se dio cuenta del tipo de ambiente familiar que existía con “Az” y “Se” donde se permitía el contacto físico brusco.
- “Di” mostró un interés genuino en realizar el ejercicio junto con la voluntad de volver para terminarlo.
- “Az” compartió el incremento de su ansiedad, derivada del estilo y ritmo de la nueva modalidad en la escuela, producto de la pandemia.
- Se dio muestra de las diferentes manifestaciones de la ansiedad en cada uno de los participantes.
- Durante los ejercicios, “Di” tomó una actitud de mayor interés a la antes mostrada cuando le tocaba ser él, el modelo para los demás.
- Se vieron los efectos en el trabajo en equipo y el apoyo en la última dinámica de la sesión.

Sesión 5:

- Con la ausencia de “Di” por cuidar a su hermana, pudimos tener una noción del tipo de responsabilidades que son adjudicadas a ellos dentro del núcleo familiar.
- Se vio más presente la empatía en el grupo al momento en que se presentara algún conflicto.
- Se comentaron las diferentes muestras de afecto que se tienen entre hermanos, siendo la mayoría, ofensas verbales y contacto físico brusco.
- Se empezaron a ver los impactos de las dinámicas en el cambio de la alimentación, con “So” al comer un jitomate en la sesión.
- Se observó que los niños, disfrutaban más los juegos al ya no estar presente su angustia porque lo que hicieran, quedara perfecto o fuera aprobado.
- Al final de la sesión, la mayoría del grupo, ya no mostró resistencia al decirles qué alimentos se debían disminuir.

Sesión 6:

- Como primer punto a destacar, en esta sesión, la mayoría, llegó puntual a la sesión.
- Se vio más presente el apoyo y trabajo en equipo para la realización de las dinámicas al apoyarse entre ellos para recordar todos los pasos del ejercicio.
- “Se” y “Di” se mostraron más atentos, pacientes y participativos durante todo el ejercicio.
- “Az” nos compartió una experiencia que tuvo al tener una intervención médica por una enfermedad en los riñones a su corta edad, por el exceso consumo de refresco.
- En esta sesión, se empezó a notar a “Di”, menos molesto e impaciente, sino que más bien, estaba más interesado y participativo en los ejercicios.
- A partir de esta sesión, se empezaron a notar a “Az” y “Se” más cooperativos el uno con el otro.
- En el penúltimo ejercicio, se pudo dar cuenta del papel, el apoyo y la responsabilidad que cargan los hermanos mayores.

Sesión 7:

- “Az” y “Se” se mostraron preocupados y estresados por pensar en que serían regañados por llegar tarde.
- El interés por las actividades en el curso, fue tanto, que incluso, se hicieron propuestas para otro, donde se incluyeran también a sus padres.

- El nivel de frustración de “Az” fue tanto que quería dejar de lado sus necesidades hasta no lograr realizar la actividad de manera satisfactoria.
- Por otro lado, también se mostró una gran disposición para volver a intentarlo más adelante.

Sesión 8:

- Uno de los efectos de un posible castigo por haber llegado tarde la sesión pasada, fue que “Az” y “Se” se conectaran horas antes de la habitual para no repetir lo sucedido.
- Los niños, comenzaron a compartir los beneficios de las prácticas corporales, que se llevaron a cabo en el curso; desde la alimentación, hasta el sentir de sus emociones.
- “Se” nos compartió cómo es que él hace una relación entre su sentir de relajación y tranquilidad con el de un alimento en particular, de sabor dulce.
- Pudimos notar al final de la sesión que el compartir materiales, ya no representaba un problema para ninguno de los participantes que conviven con sus hermanos.
- Por último, pudimos identificar cómo era la concepción de cada niño de cada emoción, tras las diferencias y similitudes entre las expresiones de sus globos.

Sesión 9:

- Se vio reflejado el aprendizaje de los niños, con “Se” argumentando que lo que estaba tomando Erika, no era saludable, lo que es un indicador del cambio de criterio sobre lo que es saludable y qué no.
- Se identificó la preferencia de los sabores de cada uno de los integrantes, a través de un juego.
- También se hicieron presentes varios comentarios de sus hábitos de sueño.
- El uso desmedido de los dispositivos electrónicos y redes sociales para las que todavía, no tienen edad.

Sesión 10:

- Se identificó el apego de los niños hacia aquellas cosas que en un principio les resultaban desagradables, debido a que expresaron sentirse tristes, por el término del curso.
- Se evidenció el impacto que tiene el ser reconocido en un grupo incluso a temprana edad.

5. Análisis de Resultados

En este apartado, se procederá con el análisis de los resultados encontrados en las transcripciones de todas las sesiones del curso de verano, se decidió estructurarlo por las categorías descritas en el capítulo 1 por lo que a continuación, se muestra lo encontrado en cada una de estas y de ser necesario, se hará la aclaración por si se tuvo que añadir alguna otra.

1) Educación

De acuerdo con la literatura, la educación es un ámbito que prepara a los niños para ser adultos funcionales dentro de la sociedad donde se desarrollan en ocasiones, cayendo en sistemas donde se ejerce la violencia en cuanto a los castigos o las consecuencias que en estos se enseñan cuando no se cumple con alguna norma, lo que más de una vez se vio presente en los niños pese a que desde un inicio se les indicó que el curso no iba a ser algo parecido a una escuela.

Un ejemplo de esto, se puede apreciar desde la sesión uno, cuando se les dio total libertad de hacer su dibujo o de preparar su maleta de viaje usando toda su creatividad para que les quedara de la forma que más les gustara y aún con esto, existió una genuina preocupación por saber si lo estaban haciendo correctamente, si los “datos” que habían puesto, eran los correctos o si había algo que se debía corregir y pese a que se les dijo que todo lo que colocaran, estaba correcto, quisieron tomar más del tiempo otorgado para asegurarse de que la completaran.

Esto es una de las primeras muestras que nos marcan el hecho de que los niños están acostumbrados tanto a seguir instrucciones tan meticulosas que limitan y crean surcos en cuanto a la expresión de sus emociones se refiere pues se busca el control sobre esto desde los primeros cursos escolares. Además de esto, logramos notar que ellos tienen una relación muy marcada con ciertos términos pues cuando les hablamos de las “tareas” que se iban a dejar después de cada sesión pues de nuevo, se interpretó como las mismas tareas que se dejan en la escuela donde tienen que entregar un trabajo o recibirán una calificación.

Esto además, denotó lo marcados que tienen los niños sobre lo que educación se refiere pues, pese a que nosotros nos referíamos a nosotros mismos por nuestros nombres, para los niños éramos los “maestros” o los “profesores” y aunque nunca se les hizo una observación o una corrección al respecto, esto nos hizo preguntarnos ¿Acaso todo aquel que enseña debe de ser un maestro o un profesor? ¿Qué es lo que implica que alguien te vea como uno? y sobre todo ¿Puedes ser un maestro/una maestra y enseñar algo fuera de la escuela?

Partiendo desde este planteamiento, se cuestionó qué es lo que una escuela debe de tener para ser una escuela y qué características la definen y a los alumnos, pues Coloma, (2006), nos marca que son aquellos que están en una etapa de preparación social, académica y demás pero que está determinada por medidas en donde se castiga lo incorrecto y se premia lo correcto, presionando el hecho de que todos se esfuercen en lograr lo que es correcto y ser premiados por ello.

Pensando justo en esta perspectiva es que en la sesión dos, se notó que los niños, sobre todo los más pequeños, desde esa edad están inmersos en una presión muy marcada por el hecho de “hacer bien” un trabajo o una tarea que se les asigna, como ocurrió con “Se” en la sesión 2 donde él mismo se decía un “tonto y que no sabe hacer

nada” porque de acuerdo con él, tiene problemas en las tareas escolares y ya por eso, lo es. Esto se presentó varias veces a lo largo de todo el curso en varios ejercicios y actividades en los que él no sentía que lo estaba haciendo bien o “como debería”.

Este tipo de reacciones en él, usualmente derivaban en el abandono de las actividades por la frustración de sentir que no estaba haciendo bien las cosas o que su hermana “Az” estaba siendo grosera porque no quería ayudarlo, por lo que no podía hacer las cosas bien en el curso. Sin embargo, nuestra propuesta fue diferente en cuanto a las consecuencias de lo que pasaría si alguien quisiera desertar, ya que no se le amenazaba ni se le obligaba a quedarse a base de castigos sino que, simplemente se le dejaba ir y se le hacía la invitación de volver si quisieran; “Se” y “Di” tuvieron esta iniciativa de regresar varias veces.

Parte de la presión manifestada por los niños por el no fallar, se vio muy marcada en la sesión ocho con “Az” y “Se” pues como en la séptima, llegaron tarde por quedarse dormidos, se les notificó por medio de correo electrónico a los psicólogos que los dos estaban intentando conectarse a la sesión virtual desde las 7 de la mañana pues no querían volver a “equivocarse” con el horario y quisieron ser los primeros en entrar para no ser regañados ya fuera por sus padres o por los psicólogos.

Sin embargo, se les comentó dentro de la sesión virtual que no tenía porqué preocuparse, que podían ir a terminar de desayunar, ir al baño o hacer lo que les haga falta antes de que empezara la sesión del curso oficialmente y que no se tenían que conectar tan temprano todos los días, después de esto, no volvieron a conectarse tan temprano fuera de los horarios del curso pero tampoco volvieron a tardar tanto en conectarse al curso.

Fue en este punto cuando se hizo presente de hasta qué punto o qué tan bien visto estaba el poder cometer un error sobretodo, cuando a las actividades o trabajos de cualquier índole se refiere, pues desde la sesión dos y particularmente (Pero no únicamente), en la séptima, donde se les pretendía enseñar a hacer una figura de papel, pero tras la inesperada complejidad que resultó para los niños, se presentaron dificultades para que pudieran seguir las instrucciones de la figura.

La presión generada por el hecho de “no lograr hacerlo” fue tanta que de hecho, los niños no quería terminar la sesión hasta que la figura les quedara adecuadamente, incluso se tuvo que separar al grupo para que pudieran avanzar al ritmo de cada uno sin sentirse presionados porque los demás siguieran avanzando. “Az” sobre todo fue la que más se vio afectada por esto ya que, Erika la invitó a respirar y a relajarse para poder seguir luego con la figura y sólo hasta que se le propuso conectarse más tarde para continuar, fue que pudieron dejar toda su presión.

Aún así y con la motivación de que todos tendrían hecho su corazón de papel, en esa sesión extra, dedicada a todos aquellos que no pudieron realizarlo en la primera ocasión, se presentó una situación particular con “Az” ya que aún con la presencia de su madre y con intenciones de ayudarla, ella se rehusó a que hiciera la figura con ella ya que quería lograrlo por su cuenta.

El esfuerzo dedicado a que se cumpliera con el “objetivo” de lograr realizar la figura, es un reflejo de la presión que como sociedad, a nivel institucional, se ejerce sobre los niños, puesto que, al centrarlos en el cumplimiento de las actividades o tareas escolares con ciertas características de “calidad” que cumplan con un “trabajo perfecto” limitando su ritmo de aprendizaje, viéndose afectados aspectos como su creatividad, libre expresión y su curiosidad, debido a que si no hay un cumplimiento de estas características, el resultado es un castigo.

Sin embargo, también observamos un cambio en cuanto al seguimiento de las instrucciones se refiere pues en las primeras sesiones, sobretodo los más pequeños como “Se”, “Az” y “So” solían distraerse mucho o dispersarse cuando se hacían ciertos ejercicios como los que requerían cerrar los ojos y concentrarse, pero con el avance del curso, esta situación se fue disminuyendo. Un punto que debemos mencionar para este tema es que nunca se les dijo a los niños que si no seguían las instrucciones, iba a haber un castigo, simplemente se les dijo que eran libres de seguirlos o no.

Aún así, con esa libertad que se les dio, se les hizo también un hincapié en lo importante que es el seguirlos, como se le comentó a “E” en la sesión nueve cuando se adelantó a los pasos de la receta y mezcló todo antes de que se le indicara, algo que incluso “So” le comentó que no debía hacer y al hacerlo, desactivó su cámara por unos minutos. Además de esto, también apareció una motivación por parte de “R” de asistir ahora a un curso de manera presencial y que incluso, podríamos hacer uno para los papás.

Esto nos ha dado la noción de cómo es que dentro de la educación, como se comenta en el primer capítulo, se busca la preparación de los niños en su inclusión a la sociedad por medio de reglas y normas que si no se siguen o se cumplen, reciben la noción de no ser aceptados, por el otro lado, nosotros notamos un cambio en la actitud de los niños cuando se les decía que no habría un castigo de por medio y además, se les dio la oportunidad de expresarse creativamente sin algún referente, lo que les permitió y motivó a sugerir más cursos pero el hecho de que lo pidieran presencial, es una señal de su deseo de abandonar el confinamiento.

Uno de los rasgos más marcados de una educación dedicada a la memorización como nos lo marcan varios autores, es cuando “E” nos comentó que se sentía emocionada porque ella ya no necesitaba del material físico para cantar los sutras porque ya se los había aprendido de memoria, algo que nunca se les pidió hacer y sin embargo, ella se esforzó por lograrlo. Es importante resaltar que la memorización como facultad cognitiva no es algo con lo que estamos en contra ya que tiene sus usos y aplicaciones pero el aprendizaje no se puede centrar sólo esto ya que, para que un aprendizaje sea verdaderamente significativo, se debe de sentir a través del cuerpo, lo que llamaríamos como aprendizaje a través de la experiencia, el cual, apunta a una mejor enseñanza, debido a que al ser una experiencia significativa para ellos, logra tener un sentido y un impacto emocional, dejando una huella en la memoria corporal, convirtiéndolo en información que se vuelve parte de ellos.

Esto lo podemos observar en diferentes situaciones, como por ejemplo, cuando se les preguntaba qué ejercicios seguían o qué pasos recordaban sobre el Zhineng Qigong y lograban realizarlos de manera correcta, bien en un orden salteado pero al final, correctos. Otra ocasión donde se demostró esto fue al momento cercano al final de cada sesión porque cuando se les preguntaba qué era lo que se llevarían en su maleta de viaje, la gran mayoría optó por los ejercicios que implicaban moverse e incluso, en algunas ocasiones se decidieron por las respiraciones que se les enseñó.

Una muestra de esto es cuando se realizó un ejercicio de respiración para otorgarles un espacio y un tiempo dedicados a que ellos sintieran verdaderamente su interior por medio de la guía de los psicólogos y todos comentaron sentir algo diferente, por lo que se les presentó otro ejercicio para que ellos mismos pudieran conectar con su energía. Durante el curso, se observaron características, que denotaban el modelo de educación de cada uno de los niños y cómo lo expresaban en ciertos momentos, debido a un condicionamiento pues, a pesar de fomentarse dentro del curso, la libre expresión, continuamente, buscaban un método ya aprobado que garantizara una respuesta

satisfactoria para ellos. Por ello, el objetivo de la mayoría de las dinámicas fue el de permitirles disfrutar, sin pensar constantemente en lo “correcto” o “incorrecto”.

2) Familia

Como mencionamos en el apartado de familia en el capítulo 1, el papel de esta es uno de los que más relevancia cobra cuando de los niños se trata, en esta ocasión, se analizarán los fragmentos de los resultados donde este papel se ve activo y donde tome una importancia en los niños dejándonos ver así, cuál es la realidad que ellos han aprendido a llamar y a desarrollarse como familia.

Como primer punto retomaremos la estructura familiar, que de acuerdo con los autores Modino (citado en Oliva y Villa, 2013), esta se define como un grupo de personas que comparten un proyecto vital y generan sentimientos de pertenencia entre ellos, estableciendo diversos tipos de relaciones, cuya principal estructura se pensó en 2 adultos que ejercen el papel de madre y padre y sus respectivos hijos.

No obstante, las respuestas de los niños al cuestionario diagnóstico se basan en incluir también a los abuelos, lo que denota que el concepto de familia es más amplio para ellos, pese a lo cual se pudo observar a lo largo del curso que aún estas figuras deberían estar a cargo de los niños, su presencia e interacción con ellos era mínima pues no era común verlos con ellos mientras se llevaba a cabo el curso, ya que la mayoría se encontraban sólo con sus hermanos la mayor parte del tiempo.

Esto lo podemos observar con “Az” y “Se” haciéndose cargo entre ellos, como pudimos observar cuando nos comentaban que al estar ellos solos, no contaban con quién acudir cuando no encontraban ciertos materiales para el curso, como sus latas, sus ingredientes, etc. e incluso cuando “Az” tuvo una emergencia con uno de sus dientes, con “R” y “Di” cuando se ausentaban o descuidaban las actividades por tener que cuidar a su hermana menor, “De” y “So” quienes estaban a cargo de sus respectivos hermanos mayores y “M” quien en diversas ocasiones, realizaba las dinámicas mientras cuidaba a su hermano menor.

Ahora bien, siendo ellos mismos su única compañía, no hubo excepciones al mencionar que todos tenían algún conflicto con sus hermanos, lo que hizo que nos preguntáramos ¿Qué tipo de relaciones se forman cuando la única persona con la que convives tanto tiempo y se supone debería ser un apoyo, se convierte en alguien que te genera conflicto?, puesto que, de acuerdo a sus testimonios y lo vivido dentro del curso, se destaca lo siguiente:

En la sesión 1, “Az” comenzó a llorar porque de acuerdo con ella, “Se” estaba arruinado su dibujo, en la sesión 3, nuevamente la pareja de hermanos discute debido a que “Se” no quiere compartir con “Az” su tableta para que ambos tomaran la sesión del curso, en la sesión 4 una vez más, se observa a “Az” y “Se” teniendo un contacto físico brusco, con la diferencia de que en esa ocasión ambos padres estaban presentes y no intervinieron de ninguna manera. Para la sesión 5, “Az” menciona que se enojó con su hermano porque le dijo “quítate ese gorro inútil”, a lo que los psicólogos intervinieron retomando la enseñanza del día anterior sobre el enojo y sus efectos en el hígado, a lo cual “Se” interrumpió diciendo “es que nosotros nos comportamos así, siempre peleamos en las mañanas”; más adelante en esta misma sesión, a la hora de preguntar qué los hacía sentir tristes “De” contestó: “que mi hermano se burle de mí”, a lo que “So” se unió mencionando: “mi hermano me molesta seguido” y finalmente “Di” compartió: “nosotros nos molestamos entre los dos porque nos queremos, a veces le pego a ella y le digo que la quiero, y luego

ella me pega a mí y me dice que también”. Por lo anterior, se decidió hacer una modificación en las dinámicas de la sesión 6, para incluir algunos ejercicios donde se pudiera trabajar entre hermanos con la finalidad de mejorar su relación, lo que nos permitió observar qué papel juega cada uno en la relación que tiene, a través de cómo realizaron el ejercicio, por ejemplo, “Se”, “De” y “So” recargaban todo su peso en los hermanos mayores, por otro lado, “M” y “An” limitaban el contacto con sus parejas y finalmente, “R” y “Di” mantuvieron un apoyo constante, a la par de la dinámica se les recordó que tener una buena relación con los hermanos es importante porque se puede aprender uno del otro, además de representar un apoyo.

El trabajar de esta manera, nos permitió visualizar algunas mejoras que hubo dentro de las relaciones entre los hermanos, muestra de ello fueron situaciones como en la sesión 8 donde “Az” y “Se” compartieron su material para trabajar juntos en la última actividad, mientras que por otro lado, “R” y “Di” también utilizaron los mismos materiales para un solo resultado en los globos de las emociones y más adelante en la sesión 9, “Se” apoya a “Az” a realizar la actividad “¿Cómo se ven mis emociones?”.

Si bien, las dinámicas del curso, nos permitieron observar la relación entre los hermanos, los papás no se descartaron del todo, puesto que, siguieron figurando a lo largo del curso, lo que nos dio la oportunidad de recuperar estos momentos y posteriormente, analizarlos para conocer cómo era su relación con ellos y de qué manera esta impacta en los niños. Uno de los primeros momentos más significativos para este tema fue en la segunda sesión con un ejercicio relacionado con los padres en el que “An” comentó que no logró tener sensación alguna. Cabe destacar que ella desde hace tiempo vive sola con su abuela y no mantiene ningún contacto con su papá.

Un tema en el que más adelante, en la sesión 4, tampoco mostró mayor interés y hasta señaló de que no había pensado aún en ningún regalo para el final del curso, de hecho, ella misma comentó que no había puesto atención a las instrucciones de este porque “no le pareció relevante”, algo a lo que tanto “R” como “Di” coincidieron; incluso nos percatamos de que cuando se hacía mención de esto, “An” apagaba su cámara y regresaba diciendo que tuvo que ir al baño o que tuvo que atender otra cosa.

Lo que esto nos permitió ver es que las dinámicas dentro de cada familia varían entre sí pero, encontramos un punto en el que suelen converger y es que, notamos que aún como en el caso de “Az”, “Se”, “R”, “Di”, “De”, “E” y “M” tanto como en el de “An” quien era la única que no contaba con la presencia de sus padres, todos están inmersos en un ambiente donde las ocupaciones de estos, son tantas que de igual manera se encuentran ausentes, manteniéndose a veces ajenos a las necesidades de sus propios hijos.

Ejemplo de ello, se puede ver con “Az” y “Se” quienes a pesar de ser de los más pequeños del curso, pasaban gran parte del día solos sin alguna supervisión, haciéndose ellos mismos responsables de los conflictos que se les pudieran llegar a presentar día con día, como no tener quien los despertara para tomar puntualmente el curso, lo que provocó que en la sesión 7 se conectaran con bastante tiempo de retardo, cuando a “Az” le sangro el diente o las múltiples veces que no lograban encontrar o trabajar con el material.

Por otro lado, tenemos a “R” y “Di”, quienes constantemente tenían que turnarse o interrumpir sus actividades del curso, debido a que eran responsables del cuidado de su hermana menor, ya que, sus papás trabajaban. En el caso de “De” y “M” eran ellas quienes estaban bajo el cuidado de los hermanos mayores, nuevamente por la ausencia de los padres y finalmente “E”, quien en ocasiones estaba al cuidado de su abuela y otras veces estaba completamente sola, porque al igual que en los casos anteriores, el trabajo de ambos padres, les impedían permanecer con ella.

El impacto de nuestra propuesta de intervención basada en las actividades realizadas en el curso, como el regalo de agradecimiento, entre otras, fue un cambio en el involucramiento de los padres en las actividades de sus hijos al hacerles una invitación para que ellos mismos participaran al final del curso y pese a no ser obligatoria, todos tuvieron la oportunidad de asistir, en el caso de “An” en particular, invitó a su mamá a que estuviera aún cuando no vive con ella y su abuela fue quien estuvo acompañándola en todo el curso, en cuanto a “R” y “Di”, “Az” y “Se” sus dos padres pudieron presentarse a la sesión a pesar de llevarse a cabo en un día laboral. Lo mismo sucedió con “M”, “So”, “De” y “E” con la excepción de que sólo sus mamás estuvieron presentes en el cierre del curso.

3) Alimentación

Así como muchos ámbitos del ser humano, la alimentación se ha ido modificando a lo largo de la historia, ya que, de acuerdo con la literatura, el consumo de “comida rápida” se ha vuelto cada vez más común y en edades más tempranas, algo que podemos observar cuando en el fondo de “Se” y “Az” siendo de los más pequeños del curso, constantemente aparecían productos con altos contenidos de azúcares, y la elección de este sabor se puede ver cuando “Se” menciona que se “siente como en un paraíso de Nutella”, al disfrutar un ejercicio.

El paraíso, es un disfrute, un gozo pleno y de felicidad que se ve en el azúcar, a lo que él va a recurrir en un momento por la memoria que deja en situaciones desagradables o en las que le es difícil regularse, lo que da como resultado la búsqueda excesiva del azúcar gracias a la relación que se hizo.

Sin embargo, esto trae como consecuencia un mayor número de complicaciones en el organismo, como nos lo expresó “Az” al comentarnos que ella se enfermó de los riñones por un abuso en el consumo de refresco, por ello, nuestra propuesta dentro del curso al dejar las tareas, fue la modificación del consumo de ciertos sabores o alimentos en particular, que los niños ya habían normalizado al invitarlos a no consumir el sabor que se veía en la sesión por un día entero.

Los resultados de esta acción se pueden observar en la sesión 9 (Véase la siguiente tabla), donde el orden de sabores que eligieron cambió completamente en algunos participantes tanto en los cuestionarios diagnósticos como en el ejercicio en el que se presentaron al inicio del curso dando una lectura diferente a cuando inició la intervención.

| Nombre | Sabor de preferencia en la sesión 1 | Elección de los sabores por orden en sesión 9 |
|---------------|--|--|
| “So” | Dulce | Dulce, salado, amargo, ácido y picante. |
| “An” | Salado | Ácido, amargo, picante, dulce y salado |
| “Az” | Ácido | Salado, Amargo, ácido, picante y dulce |
| “De” | Picante | Picante, salado, amargo, ácido y dulce |

| | | |
|------|-------|---|
| “M” | Ácido | Ácido, dulce, amargo, picante y salado |
| “E” | Ácido | Dulce, amargo, ácido, salado y picante. |
| “Se” | Ácido | Decidió no participar |
| “R” | Dulce | No asistió a la sesión |
| “Di” | Ácido | No asistió a la sesión |

**No se cuenta con los datos de la elección de “Se”, debido a que se molestó porque según él, quería elegir los sabores “correctos”, por “R” y “Di”, no asistieron a la sesión.*

Por otro lado, otra de las cosas referentes a la alimentación que se pudieron percibir y podemos relacionarla con la estructura familiar, es quienes son los encargados de proveer los alimentos, esto debido, a que de acuerdo con algunos autores, las madres y los padres son los responsables de la elección de los alimentos, no obstante, nos percatamos que la mayoría se encuentra a cargo de otras personas, como los abuelos, que fomentan la idea de guardar respeto a los alimentos que ellos preparan, generando en ellos la sensación de no tener la libertad de escoger lo que comen y sólo aceptar lo que les dan.

Como lo podemos observar en la sesión con 3 con “E” al resistirse a cumplir con la tarea pues menciona que “en su casa ya tenían hecha la comida” dando a entender que no podía negarse a ello, expresándolo en una preocupación genuina por no poder cumplirla, lo que se manifiesta también con “Az” en la sesión 8, cuando dijo que se negó a realizar la tarea debido a que en su casa “no le podía faltar el respeto al alimento”.

Nuestra propuesta, se hizo presente con la sesión 9 y la receta que hicimos con los niños, al decirles que aquí, tenían toda la libertad para poder comer lo que ellos mismos prepararon, haciéndoles hincapié en el hecho de que la emoción también influye en la preparación y que debían pensar en las personas con quienes iban a compartir esos alimentos, no obstante, también se presentaron resistencias por parte de “Se” al querer asegurar que le va a gustar, antes de probarlo diciendo “¿Me lo prometen?, porque si no me va a dar asco”, Az”, quien argumenta “A mi no me gustan los tacos de atún y creo que a mis papás tampoco”.

De igual manera, “An” mostró preocupación al ver la cantidad de cebolla que se le estaba añadiendo, a lo que se le dijo que no se preocupara, ya que, era tan poco que le iba a saber bien, y ella respondió “bueno si no, voy a vomitar y finalmente “E” quien dijo: “lo voy a hacer para mis papás porque a mi no me gustan ni el atún, ni el pescado”, pese a su resistencia, todos mostraron la evidencia en sus tareas de haber probado los tacos en compañía de un familiar.

Esta elección del sabor, es un reflejo de la condición de vida de cada uno de los niños, pues su dominancia en ellos, muestra actitudes que tienen los pequeños, que los acompañarían por el resto de sus vidas, si no hubiera habido algún cambio, como por ejemplo, la manera brusca con la que manejan su entorno, la agresividad que tienen uno con el otro y la constante resistencia a cambiar algo dentro de ello. Esto conlleva a la construcción de relaciones enfermas que afectan incluso, la manera en la que cada uno, se cuida o se descuida.

Si esta construcción, se mantiene de forma prolongada, no sólo afectará las relaciones interpersonales que el niño pueda tener, si no que además, aumentará sus

probabilidades de desarrollar algún padecimiento como de hecho, ya vimos que pasa; en “Az”, con los riñones, “An” y su gastritis, etc. lo que nos deja con la siguiente pregunta: Si en su infancia, tienen estos padecimientos ¿Qué calidad de vida, les espera en su adultez? Y esto, no sólo se limita a la alimentación, pues también hemos visto un deterioro en su creatividad, la capacidad de poner atención, la paciencia, entre muchos otros.

Como respuesta a ello, nuestra propuesta consistió en hacerlos partícipes en la creación de sus alimentos para generar en ellos, una conciencia diferente a lo que la alimentación, se refiere, otorgándoles un papel, un espacio y un tiempo para que ellos mismos, se relacionen, se familiaricen e interactúen con sus alimentos, adquiriendo también, una responsabilidad sobre ellos y hacerles ver, que no siempre, lo que más les gusta es lo más adecuado para ellos y, que lo nuevo y lo desconocido, no es malo.

Por último, podemos añadir que, el involucrarlos en este proceso, tuvo un impacto muy grande que, siendo pocos los días que se trabajó con esta temática, los resultados fueron verbalizados por los propios niños, en las últimas sesiones del curso, ya que, la mayoría compartió algunos cambios significativos en su alimentación, alimentos que antes, se les hacía imposible dejar, ya no eran tan necesarios en sus vidas; trayendo como consecuencia, un cambio de actitud ante ellos.

4) Salud

De acuerdo con algunas definiciones, el concepto de salud, se reduce a la ausencia de una enfermedad, sin embargo, se ha podido observar que ningún ser humano está exento de presentar alguna problemática de salud, al menos con las condiciones de vida que el mexicano en promedio está acostumbrado a llevar, como lo podemos ver con los niños en sus entrevistas, hasta los más pequeños han tenido enfermedades que incluso son constantes, por lo tanto siguiendo con esta línea estaríamos hablando de que no habría individuo sano, sin embargo, no es solo si existe o no alguien la presencia o ausencia de enfermedad, sino más bien, ¿Qué es lo que nos lleva a construir la enfermedad dentro de nuestro cuerpo?, que ni siquiera los más pequeños pueden evitar o dejar de lado.

Algunos autores hacen mención de que existen diversos factores que influyen en la construcción de una enfermedad, estos pueden ser la dinámica familiar, la alimentación, las prácticas parentales, entre otras. Los factores que pudimos observar a lo largo del curso fueron los siguientes: Como primer punto, la influencia que la alimentación tiene en la salud pues, de acuerdo con las participaciones de los niños pudimos notar que los conceptos que ellos tienen de “comida saludable” o “comida chatarra” son muy vagos y deficientes pues para ellos la comida saludable es igual a frutas y verduras y la comida chatarra papas y refresco.

Esto denota un claro desconocimiento sobre las verdaderas propiedades de una alimentación balanceada, basándonos en sus entrevistas y comentarios en el curso, la mayoría consume alimentos procesados con altos niveles calóricos como por ejemplo hamburguesas, pizzas y enchiladas, correspondientes a los sabores ácido y picante dejando ver también la búsqueda de un sabor de preferencia a una edad temprana, lo que evidencia una emoción dominante que si se mantiene así, podría construir enfermedades si no se cambia esta preferencia.

Algunos rasgos de estas condiciones, las podemos observar al hacer la relación de preferencia de los niños con ciertas actitudes que tuvieron a lo largo de varias sesiones, como por ejemplo, “An”, “Se”, “Az”, “M” quienes a veces se mostraban enojados, irritados o indiferentes, consumen con regularidad el ácido, “R” y “Di” por otro lado, frecuentan el dulce

lo que puede ser una señal de una ansiedad provocada por las responsabilidades con las que tienen que cargar en su casa y dentro de su familia.

Una señal de las afectaciones en el cuerpo por una preferencia ya muy marcada por los niños, son los momentos en los que les pedimos que ubicaran el órgano que se estuviera trabajando sesión con sesión y que lo sintieran para identificar si existía algún dolor en ellos, pese a que sólo “So” (En sus pulmones), “Az” (En el bazo, riñones y pulmones) y “E” (En los riñones) comentaron sí sentir un dolor, en otras sesiones los demás mostraron gestos de dolor al masajear pero no lo verbalizaron.

El alcance de esta afectación, se pudo ver también o incluso más claro en el momento en el que se realizaron los ejercicios corporales pues al finalizar estos, todos los niños sin excepción, comentaron sentir una falta de aire, una molestia en algún músculo, en alguna articulación, dolor de cabeza e incluso un cansancio al punto de hacerles sentir sueño. En respuesta a esto, nuestra propuesta fue mostrarles la relación existente entre el órgano, la emoción y el sabor en su propio cuerpo, a través de ejercicios de la pedagogía de lo corporal como el Zhineng Qigong para que se permitieran el recuperar su sentir y sobretodo, la conciencia de su cuerpo.

Los efectos de esta intervención los pudimos escuchar en los comentarios de “De” quien dijo “Si se siguen enojando, les va a doler el hígado”, lo que nos demuestra un aprendizaje basado en la práctica corporal, de igual manera en la sesión 8 mencionó “Quiero agradecer a Erika y a Carlos por enseñarme maneras en las que puedo regular mis emociones, porque antes del curso diariamente me enojaba y a partir de los ejercicios que nos enseñaron comencé a relajarme y a disfrutar de mis actividades cotidianas”; Por otro lado, “R” concibió el enojo de una manera diferente diciendo “sirve para ponerle un alto a lo que no nos guste”, y que con los ejercicios se había podido sentir más relajada en su día a día, “So” por su parte también le dio otro significado al enojo argumentando que “sirve para defendernos”, compartiendo también que a partir de las sesiones “ya no me duele nada y tomo más agua”.

“M” resaltó sus cambios en la manera de alimentarse gracias a la enseñanza de las sesiones, ya que, dijo “en la mañana desayunaba leche con chocolate o café y lo modifiqué por el consumo de té” añadiendo también que en su casa a la hora de la comida procuraban ya hacer ensalada debido a que, ella compartía lo que aprendía en el curso con sus familiares. Finalmente “Az” agregó que ella ya podía poner más atención a sus clases y “Di” que también se sentía más relajado en sus actividades.

5) Relaciones sociales y afectividad

Como se pudo ver en la categoría de “Familia”, esta suele ser el primer espacio donde a los niños se les enseñan las habilidades necesarias para que en un futuro logren desenvolverse entre ellos mismos, en diferentes ámbitos como lo es la escuela, el juego, posteriormente el trabajo y sus relaciones interpersonales. Sin embargo, basándonos en la definición de los autores con respecto a las habilidades sociales necesarias para un “buen funcionamiento”, es preciso preguntarnos, ¿Realmente cuáles serían estas habilidades? y además ¿Cómo es que se adquieren?, ya que, como pudimos observar en la misma categoría denominada “Familia”, hay un abandono importante por parte de los padres aunque esto no fuera algo significativo a la hora de interactuar unos con otros, a excepción de “An” a quien al principio observamos con una actitud indiferente al no mostrarse en cámara, al no participar voluntariamente y al realizar actividades ajenas al curso mientras transcurrían las sesiones, lo que nos lleva nuevamente a preguntarnos, ¿Qué tanto es el

impacto de una estructura familiar a la hora de relacionarse con otros en un determinado ámbito?.

Como primer acercamiento a esta estructura, nos centraremos en “Az” y “Se” quienes desde la sesión 1 mostraron una relación con actitudes violentas uno con el otro, por ejemplo, a la hora de realizar un dibujo de lo que significa la vida para ellos, “Az” comenzó a llorar porque “Se” arruinaba su dibujo, en la sesión 2, “Se” no quería aceptar ayuda de “Az” realizando su árbol, en la sesión 3, comenzaron a pelear por el uso compartido de la tableta en la que tomaban sesión y más situaciones así hasta la sesión 6 donde este tipo de convivencia comenzó a tener una forma más amable entre ellos.

Por otro lado, con respecto a “R” y “Di”, sus habilidades sociales eran muy sobresalientes a la hora del juego, sin embargo, “Di” al momento de compartir o interactuar en dinámicas del curso eran deficientes, lo que podemos ver en distintas ocasiones donde no se mostraba en cámara o cuando no participaba a menos que se le llamara directamente a él. Por el contrario, “R” mostraba una actitud más selectiva al momento de buscar con quién interactuar eligiendo a las mayores como “De” y “M”.

En cuanto a “M”, algo que la caracterizaba, eran sus escasas participaciones siendo muy concretas y sólo cuando se le pedían a ella directamente al igual que “Di”; esto debido a que el tener una responsabilidad con el cuidado de un hermano menor limita las posibilidades de interacción con otros al tener que dividir su atención y dejando de lado incluso sus propias actividades ya que al distraerse con algo más, no contaban con las herramientas necesarias para ampliar su participación.

En contraste con “E” que al igual es una hermana mayor pero sin esa responsabilidad, a la hora del juego sus habilidades sociales se veían afectadas, ya que, en distintas ocasiones buscaba la aprobación en lugar de la diversión, preguntando constantemente si estaba en lo correcto, lo que impactaba de alguna manera su desenvolvimiento ante los demás, lo que en sus participaciones no se veía tan marcado, ya que, estas eran más centradas en repetir las de sus compañeros que ya habían sido previamente aceptadas por los psicólogos a cargo, dándole más confianza para interactuar con todo el grupo.

Esto es una muestra de que pese a que todos vienen de una familia nuclear con padres ausentes, pero unos con mayor o menor responsabilidad desarrollan diferentes habilidades sociales para distintos momentos en su vida. Como respuesta a esto, nuestra propuesta dentro del curso fue abrir un espacio en donde se sintieran seguros de expresar de forma libre su creatividad, pensamientos y emociones en dinámicas como el dibujo del significado de la vida en la sesión 1, la creación de la maleta de viaje, los juegos como pictionary y el dígalo con mímica y el huerto, introduciendo también la idea de que no es necesario buscar la aprobación que en las escuelas o en casa tanto se inculca puesto que al sentirse libres y verse diferentes uno con otros, cada uno tiene un lugar en el círculo donde se desarrolla,

Lo que nos dio como resultado una convivencia más libre y armoniosa al paso de varias sesiones comenzando con “Az” y “Se” quienes se les vio compartiendo en más de una ocasión el material y apoyándose mutuamente, específicamente, en el caso de “Se” al momento en el que los demás reconocían su valor, desistía de la idea de dejar el curso cuando sentía que no estaba saliéndole bien lo que se le pedía, dando como consecuencia una mejor regulación emocional al enfrentarse a emociones intensas como el enojo, lo que paralelamente tuvo el mismo efecto con “Di”, desapareciendo cada vez menos de la cámara y postulándose para modelar los ejercicios a sus compañeros.

En el caso de “An”, al igual que en el de sus compañeros, sus desapariciones eran más escasas llegando al punto, de que en la sesión 9, fue ella quien más interactuaba con los demás, mostrando interés en aspectos personales de los demás. Lo que recalca la importancia de crear un espacio en el que aún a la distancia, exista esta libre convivencia pues tras el confinamiento, todas las actividades tuvieron que cesar o adecuarse a la modalidad en línea provocando un incremento en la ansiedad dentro del cuerpo de los niños como en el caso de “Az” quien compartió en la sesión 4 “un día en las clases en línea me dio mucha ansiedad y la ansiedad me hizo llorar porque me harté y ya no soportaba las clases en esta modalidad”.

Partiendo de este testimonio, podemos argumentar que el problema no es la modalidad en línea, puesto que, el curso se llevó a cabo de esta manera, sino que, la forma en la cual se hace uso del espacio, limitando de muchas maneras las habilidades sociales de los niños, esto se puede observar en una de las sesiones donde los participantes hacen mención del uso desmedido de sus distintas redes sociales, mostrando también ciertos rasgos de ansiedad pero no tan intensa como las que produce las clases en línea, por la libertad que estas presentan, bajo este sentido nuestra intervención a través de la pedagogía de lo corporal, con los ejercicios corporales y respiraciones, enseñamos a los niños una alternativa en la construcción de sus relaciones sin haber de por medio redes sociales, lo que tuvo como respuesta por parte de ellos, comentarios como el de “R” quien dijo “¡Ahora queremos uno presencial y uno para los papás!”, a lo que todos asintieron con la cabeza.

6) Juego (Individual y colectivo)

Como parte fundamental de las habilidades psico-motrices, cognitivas y sociales de los niños durante su crecimiento, el juego ha sido considerado una actividad primordial dentro de su vida cotidiana para el adecuado desarrollo de estas, por ello, se designó la última parte de cada sesión a la realización de actividades diseñadas a manera de juego pero que concretamente fomentaban el trabajo en equipo, la creatividad e incluso, el agradecimiento y el cuidado de la vida; donde se pudieron observar diferentes aspectos que se irán desarrollando a continuación.

Nuestro punto de partida será el conocer la razón por la que los niños juegan, ya que basándonos en la literatura, los menores recurren al juego como una actividad regulatoria e inclusiva puesto que les permite expresar a través de él, lo que piensan, lo que sienten y parte de las condiciones en las que viven; sin embargo, nos percatamos que esto no siempre es así pues, el tipo de juegos en los que los niños están inmersos actualmente, debido a la pandemia, se centran en un carácter competitivo y de aislamiento por su modalidad en línea.

Lo anterior, debido a que la sociedad fomenta desde edades tempranas hasta la vida adulta, la competencia entre los individuos, pues sólo así se logra el reconocimiento de “ser el mejor”, interpretado como “éxito” logrando tener mejores oportunidades; cuando esto se ve en los niños dentro del juego, genera en ellos nuevas preocupaciones, como el permanecer muchas horas dentro del juego, coincidir con otros en el mismo juego, el estar conectados a una red wifi y el tener la suficiente carga en sus aparatos electrónicos, lo que genera un estado ansioso, por la liberación de adrenalina que se vuelve adicción al cuerpo.

Ejemplo de ello, lo encontramos a lo largo de diferentes sesiones y con un impacto diferente, a veces, “Az” y “Se” se peleaban por quién usara la tableta pues a pesar de que con ella, tomaban las sesiones, también la querían para jugar, en el caso de “Di” y “An” se

apartaban de las actividades para jugar con sus otros dispositivos. Como respuesta a esto, nuestra idea fue que a pesar de que el curso fuera en línea, las actividades fueran más manuales al manipular diferentes materiales y que sintieran en su cuerpo las sensaciones que estos producen como en la actividad de la “arena mágica” en donde al verlos muy atentos a cuidar todo lo que hacían, se les dijo que no tuvieran miedo de ensuciarse y de probar diferentes formas de jugar con ella pues de esta manera, experimentarían la actividad a otro nivel, este mismo efecto lo encontramos en la actividad del huerto y a la hora de pintar su dino lapicero, permitiéndoles así que disfrutaran de lo que hacían en el momento.

Uno de los impactos generados tras realizar los juegos de esta manera, fue la disminución de la ansiedad en lugar de aumentarla, incrementando la cooperatividad sobretodo entre las parejas de hermanos que compartían un mismo espacio como es el caso de “Az” y “Se” cuando estos se coordinaron solos para hacer un mismo dibujo en una de las actividades así como cuando “Az” le ayudó a “Se” leyéndole el nombre de la película que tenía que actuar porque no sabía leer. Por otro lado, “R” le ayudó a “Di” en la interpretación de sus personajes cuando fue su turno.

Aunado a esto, debido al aislamiento por la pandemia, se limitó el espacio en el que el juego se lleva a cabo, fomentando nuevamente el uso o la búsqueda de juegos que no requirieran moverse o trasladarse mucho, lo que implicó un deterioro importante dentro del ámbito de la salud. En consecuencia, se eligieron ejercicios corporales que los niños pudieran realizar para fomentar en ellos la activación física; el resultado de esto fue que todos los participantes tenían dificultades para realizar las posturas de manera adecuada, de igual forma, sin excepción alguna, manifestaron molestias, tales como dolor de cabeza, pies, hombros y piernas. No obstante, el impacto de la práctica diaria de los ejercicios se hizo presente hasta la sesión 8, puesto que, a pesar de su duración, lograron realizarlos sin mayor dificultad e incluso aprendiendo varios pasos del mismo, y sin mencionar alguna molestia.

Después de analizar todas las categorías, de acuerdo a lo observado, podemos concluir que los niños, han sido realmente vistos como pequeños adultos, de los que se esperan que desarrollen, ciertas habilidades, con el fin de “prepararlos” para cumplir con un papel dentro de la sociedad, papel que si bien, con el paso del tiempo, ha ido cambiando, no podemos negar el hecho de que la influencia de factores como la economía, el acceso a la información, la educación y otros servicios básicos, aún se quedan rezagados al momento de ser brindados a cada niño.

¿Esto qué nos quiere decir? Que el papel que tienen los niños en México, aún no es del todo claro, porque se enfoca en el alcance que pueda obtener, más no, en lo que pueda ofrecer, es decir, se busca que, cada vez más niños, tengan acceso a la educación, a la salud, a la información; pero la calidad de los mismos, es cuestionable, pues a pesar de estar constitucionalizados como un derecho, seguimos viendo quienes no gozan de estos.

Lo cual, se ve reflejado en estas categorías de análisis, donde encontramos que, la educación, está basada en un sistema de puntaje y memorístico, donde sólo se reconoce el promedio, generando en los niños, una actitud de competencia, dejando de lado la empatía, el reconocimiento entre iguales, la creatividad y la curiosidad. Esto ha modificado el ritmo y estilo de vida de los niños, para cumplir con este modelo, afectando su salud, siendo la población Mexicana que ocupa el primer lugar en enfermedades crónico-degenerativas como diabetes, hipertensión y diversos tipos de cáncer.

A esta condición, también se le atribuyen los cambios en el modelo familiar, pues las nuevas necesidades, conllevan nuevas exigencias, sobretodo, por parte de los padres,

quienes fungen como proveedores pero no como guías, delegándoles esta tarea a otros individuos, como los hermanos mayores, los abuelos o incluso, a los maestros; lo que ha sido concebido por los propios niños, como un abandono; no sólo a ellos como individuos, sino que también, se abandona el propio cuerpo.

Condición que, a partir de la pandemia, se vio más exaltada pues, la convivencia forzada, sacó a relucir, estas problemáticas que se mantenían ignoradas hasta que, se volvieron un problema para lo ya establecido.

6. Conclusiones y Reflexiones finales

Este trabajo, tuvo como objetivo el implementar la propuesta de un taller desde la psicología de lo corporal, como un espacio que permitió intervenir en la salud de la población infantil, durante la pandemia de COVID-19, a través de un curso de verano en línea, donde las actividades que se llevaron a cabo, se enfocaron en que ellos mismos conocieran qué es lo que se mueve dentro de su cuerpo; es decir, cómo se sienten las emociones, cómo regularlas, identificar los padecimientos relacionados con alguna de estas, hábitos que se formaron a raíz de las mismas, etc.

A partir de los resultados obtenidos y el análisis de las categorías, concluimos que el objetivo propuesto sí se cumplió satisfactoriamente, ya que se observaron cambios dentro de diversas áreas en los niños que participaron en la investigación, por ejemplo, el rubro de la alimentación, pues a partir de las sesiones ellos mismos fueron identificando y cambiando aspectos que se dieron cuenta que no eran los más adecuados para su salud. Cambios como la disminución en el consumo de su sabor dominante, porque aprendieron la relación que éste tiene con un órgano y una emoción, además del compartirlo con otros fuera del curso, como con su familia.

En términos de salud, ellos mismos observaron los padecimientos que a su corta edad, se han ido construyendo y del cómo estos mismos han afectado su condición corporal, llevándolos a un estado de descuido que involucra intervenciones médicas más complejas derivadas de un estilo de vida, principalmente sedentario. A lo largo de las sesiones y con la implementación de ejercicios que promueven un movimiento corporal diferente a lo que ya estaban acostumbrados, se logró ver que no sólo tenían una mayor activación física, sino que además, disminuyeron ciertos dolores que ya les eran tan normales sentir y además tuvieron cambios en su actitud.

Estos cambios de actitud también fueron visibles dentro del mismo curso, puesto que, dinámicas que antes resultaban ser aburridas, estresantes, agobiantes, etc. con el tiempo, se volvieron entretenidas, agradables, interesantes, motivadoras, incluso para los más grandes, permitiéndoles abrirse a vivir la experiencia, gracias a que la creatividad, la libre expresión, la curiosidad y hasta el fracaso, fueron permitidos con el fin de darles un concepto diferente de aprendizaje al que maneja el modelo educativo vigente.

Dicho modelo, ha sido objeto de diferentes críticas al momento de ser implementado, sin embargo, algo que no se puede negar es la manera en la que los niños lo resienten, debido a que sus exigencias como tareas, deberes, lineamientos, autoridades y sobre todo, castigos, son tan altos que hasta los más pequeños dijeron sentirse estresados y ansiosos por cumplirlos, generando en ellos una actitud de autoexigencia, que no les permite fallar por temor a ser vencidos, buscando el reconocimiento y la aprobación de los adultos.

El objetivo del curso también cumplió con sustituir la concepción del juego por competencia por el de cooperación, permitiéndoles trabajar en equipo, compartir, reconocer, ser tolerantes y empáticos con el otro, rompiendo con la idea de que para un niño todo tiene que ser divertido todo el tiempo, puesto que el disfrutar no siempre tiene que ser diversión, sino un espacio donde existe la libre expresión, el aprendizaje, la exploración y el compartir.

Aún con los resultados encontrados, al ser implementado a distancia, existieron retos a los que tuvimos que adaptarnos; uno de los principales, fue que al no estar físicamente con los niños, el cumplimiento de las tareas y la manipulación de ciertos materiales, requería un apoyo extra por parte de sus cuidadores, con el que no siempre se contó, como cortar las latas, picar los alimentos, etc. Esto trajo consigo preocupación en los

niños por no cumplir con ciertos materiales como se les pidieron, provocando que los psicólogos, tomaran tiempo de la sesión para ayudarles a regularse ante este tipo de situaciones estresantes.

Junto con esto, notamos que el hecho de que el curso se tomara en sus hogares nos permitió ver dos cosas, la primera, que les resultaba más fácil el distraerse de ciertas actividades ya que contaban con vías de escape dentro de su contexto, como no mostrarse en cámara, jugar con sus dispositivos electrónicos, irse a otra habitación, siendo esto una limitante (Esto no quiere decir que no las tengan en otros lugares, como el salón de clases o en otros espacios, si no que simplemente, al estar en casa, era más fácil acceder a ellas), y la segunda, es que pudimos ver que tomaban estas vías de escape, a manera de evitación para no sentir lo que se movía dentro de su cuerpo, como sus emociones, experiencias, su memoria corporal, etc., esto nos permitió adentrarnos más tanto en sus estilos de vida, como en su manera natural de ser.

Lo anterior ayudó a que los resultados de los ejercicios fueran más visibles pues con el paso de las sesiones, principalmente se notó el cambio al enfocar sus rostros en pantalla de manera voluntaria, sus actitudes agresivas con los otros, estuvieron menos presentes que al inicio del curso, el cumplimiento de sus tareas fue incrementando, así como el interés de participar y el compromiso a realizar las actividades, finalmente sus entornos también fueron cambiando, varios elementos que eran comunes en su cámara, como comida chatarra, alta en azúcar, disminuyeron su aparición siendo sustituidos por otros más saludables como vegetales o frutas.

Con lo anterior mencionado, consideramos que el impacto que tuvo el curso en los niños, llegó más allá que lo que propusimos inicialmente, puesto que ellos mismos, sacaron a relucir más necesidades e intereses de los que habíamos pensado encontrar, como lo fue cambiar la relación violenta que tenían con sus hermanos (normalizada como una muestra de cariño hacía el otro), las exigencias en el entorno familiar (como el hacerse cargo casi por completo de los quehaceres del hogar, el permanecer solos por mucho tiempo y responsabilizarse de su alimentación sin una supervisión) e incluso, la petición de los niños para llevar el curso a la presencialidad y a su vez, trabajar con sus padres, esto nos permite, ampliar la propuesta incluso a otros adultos en sus vidas, como maestros, psicólogos y/o cuidadores.

Tomando en cuenta esta demanda, hacemos la propuesta de llevar este tipo de intervención a la población adulta, que mantiene un vínculo con los niños, con el fin de también enseñarles a ellos una manera diferente y más saludable de vivir sus emociones y su cuerpo, para que logren ser una guía para los niños con una conciencia y actitud diferentes a lo ya establecido, al trabajar primero sobre sus emociones y su cuerpo, permitiendo que así, logren su propia regulación al ejercer su papel y que la calidad de este mismo, sea la mejor.

Esto nos ayuda a cambiar la idea que la población adulta tiene sobre lo que significa ser un niño en nuestro país, cambiando la conciencia y la concepción de que todo lo que se hace o debería hacerse con ellos, debe ser por el bienestar de su vida adulta, regresándolos a reconocer quiénes son, cómo cuidarlos y qué es lo que los daña; dándole al adulto un papel, ya no nada más de proveedor, sino que además de una guía, que no le quita a los niños su valor como individuos, sino que les brinda la posibilidad de reconocerse como seres humanos que pueden desarrollarse de una manera más libre, creativa, responsable, conscientes de sí mismos y de otros, sin forzarlos a una cultura donde se tiene que someter a un estilo de vida que está enfocado principalmente, a los adultos.

Son precisamente estas observaciones, las que nos indican que sí puede haber alternativas a las condiciones en las que nos encontramos, tales como fue la pandemia, la adaptación y aprendizaje del manejo de nuevas tecnologías y plataformas, como el confinamiento y la nueva normalidad, ampliándose las áreas de desarrollo que involucran a los individuos desde edades tempranas, tales como:

La educación, mostrando que el aprendizaje no está limitado a un sólo modelo lineal, que su éxito y conocimientos, no están condicionados a una calificación y que, el equivocarse no significa fracasar ni recibir un castigo, haciendo que esta experiencia se vuelva significativa y parte de ellos, por el hecho de permitirles vivirlo a su manera, lo que nos lleva a un aprendizaje por experiencia, siendo una prueba viviente de que hace falta una actualización en el sistema educativo actual.

Comenzando por la formación docente que sólo se ha centrado en cumplir con lo mínimo necesario de un programa previamente estructurado con materiales específicos, tiempo limitado a un cierto periodo escolar y sobre todo, un desaprovechamiento de los espacios supuestamente disponibles. Si este es el único tipo de formación que se instruye, sólo habrá espacio para el cumplimiento, entendiendo que esto no siempre significa que los niños hayan realmente aprendido o adquirido el conocimiento esperado.

Esto lo pudimos comprobar ya que nosotros, antes de iniciar el curso, tuvimos un acercamiento a la pedagogía de lo corporal, no sólo como estudiantes de la carrera de Psicología, ni como una capacitación para impartirla, sino también desde una perspectiva personal con el objetivo de vivirla y sentirla en nosotros mismos, para después transmitirla a otros de la misma manera, haciendo suyo el aprendizaje ya que así podría ser significativo.

Continuando con el área de la salud, enseñando a desarrollar una conciencia para el cuidado de la vida, conociendo su cuerpo y los cuidados que se le pueden dar a este, desde un movimiento, hasta sus alimentos y sus actitudes, no sólo en su interior sino que además en su entorno y con las personas con las que conviven, mostrándoles diferentes maneras de ser agradecidos.

¿Cómo desarrollamos esa conciencia? A partir de que los niños se hicieron partícipes de la experiencia de lo que implica el cuidado de uno mismo a través del cuidado de otro ser vivo que en este caso, fue su huerto con el cual formaron un vínculo ya que mientras se trabajaron actividades para su bienestar, este mismo se transmitía hacia el exterior; mostrando de una manera explícita la relación existente entre el micro y el macrocosmos es decir, que el interior afecta el exterior y viceversa.

Si el conocimiento de esta relación, fuera parte del modelo de salud de hoy en día, los esfuerzos se enfocarían más en prevenir ciertas condiciones, en lugar de buscar intervenciones que sólo se aplican una vez que estas causan malestares como enfermedades que con el tiempo, se convierten en algo crónico, dando como resultado una mejor calidad de vida.

También se abordó el juego, como un área que permite desarrollar habilidades interpersonales, basándose en la cooperación, trabajando con la empatía, la tolerancia y la aceptación, tanto de uno mismo, como de los otros, aún si no se contara con un mismo espacio físico o interacción previa.

En principio, esto se logró reconociendo la importancia que tiene el otro, siendo tanta que sin el otro, no habría juego en primer lugar y no todo juego es una competencia sino que puede ser un espacio de convivencia donde no existe la presión y la ansiedad por ganar ya que no hay un enemigo con el cual competir sino más bien, un compañero con el cual disfrutar debido a que como tal, no existe una recompensa más que ambos hayan vivido una experiencia agradable.

Dentro de la alimentación y su impacto a la salud emocional y física, se les hizo partícipes de este proceso, al permitirles tener un contacto directo y manipulación de sus alimentos con la ayuda de una guía que no sólo se centraba en el modelaje del proceso de preparación sino que también expresaba emociones que lo hacían un espacio agradable, cambiando la concepción de que es una práctica aburrida o estresante, sino más bien, interesante, disfrutable y algo de lo que pueden formar parte.

En cuanto a la salud física, se abordó su relación con el valor nutricional que tienen los alimentos y cambiando su concepción de la comida “buena” y “mala”, por la de la alimentación balanceada al mostrarles que el consumo en exceso de ciertos alimentos, puede desencadenar varias enfermedades. Lo cual va de la mano con la salud emocional ya que el consumo de ciertos alimentos, implica el consumo de ciertos sabores, lo que nos da como resultado una emoción predominante que nuevamente nos lleva a una enfermedad.

Por último, el reconocimiento de sus emociones, siendo el curso un espacio para que el cuerpo pudiera expresarse libremente ya que se dejaba de lado el juicio y se les validaba al brindarles tiempo de la sesión, atención y sobretodo empatía dándoles así la seguridad que muchas veces no se tiene cuando se expresan las emociones, haciendo énfasis al nosotros también compartirlas con ellos, permitiendo enseñarles cómo se sienten en el cuerpo, cómo se regulan y para qué están ahí, junto con el impacto que tienen en su relación con otros y cómo estas podrían afectar su vida adulta si la condición se mantiene, como las enfermedades que podrían padecer, el carácter que podrían desarrollar y los estilos de vida a los que son más propensos.

En conclusión, se hace énfasis en que se comprobó que estas enseñanzas, así como su aprovechamiento, no van en función de la escuela, la casa, espacios recreativos, si es en presencial, de manera virtual o híbrida, ni si es con la familia nuclear, la extendida, profesores, grupos de amigos, así como profesionales de otras áreas que interactúen con ellos, sino más bien, en el cómo es que se hace pues, aún con ciertas reglas y disciplina que fueron parte del curso, su efecto en los niños no fue el mismo que cuando se cumplen por miedo al castigo, dándoles a ellos, la oportunidad de decidir sobre sus acciones y haciéndolos responsables de sus consecuencias sin llegar a ningún tipo de imposición ni condicionamiento, sea cual sea el ámbito en que se desarrollen.

Referencias

- Acuerdo de 2020 [Diario Oficial de la Federación]. Acuerdo por el que el Consejo de Salubridad General reconoce la epidemia de enfermedad por el virus SARS-CoV2 (COVID-19) en México, como una enfermedad grave de atención prioritaria, así como se establecen las actividades de preparación y respuesta ante dicha epidemia. (2020, marzo 23).
- American Academy of Pediatrics. (2020). La crianza de los hijos durante una pandemia: Consejos para mantener la calma en el hogar [Documento en página WEB]. www.healthychildren.org. [Consultado el 7/12/21]. Recuperado de: <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/COVID-19/Paginas/Parenting-in-a-Pandemic.aspx>
- Barriga, A. (2012). La representación social de la infancia mexicana a principios del siglo XVI. En: S. Sosenski y E. Jackson (Eds.), *Nuevas miradas a la historia de la infancia en América Latina: Entre prácticas y representaciones* (pp. 23-62). IIH UNAM.
- Betina, A., & Contini, N. (2009). Las habilidades sociales en niños preescolares en contextos de pobreza. *Ciencias Psicológicas*, 3(1), 57-66.
- Betina, A., & Contini, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en Humanidades*, XII(23), 159-182.
- Bolea, M. (2008). Reseña histórica de la educación a la primera infancia en México. *ETHOS Educativo*, 42(), 25-60.
- Bosco, M., & Barrón, H. (2008). *La educación a Distancia en México: Narrativa de una historia silenciosa*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Bujanos, P. (2021). *Estado nutricional de la población pediátrica mexicana en los primeros mil días de vida (0-2 años) de acuerdo con la encuesta nacional de salud y nutrición (ENSANUT) 2012*. [Tesis de Especialista en Pediatría]. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Calles, R. (2017). Alimentarse bien-Vivir bien. En Sergio López Ramos (Ed). *Cómo recuperar tus emociones, tus sabores y tus órganos* (pp. 13-26). Instituto de Investigaciones Jagüey.
- Campos, J. (s.f.) Metodología de lo corporal.
- Campos, J. (2016) Formación para la vida: una propuesta desde la pedagogía corporal. *Diálogos sobre educación: Temas actuales en investigación educativa*, 7(12), 1-13.
- Campos, J. (2016) Salud y ética: El cuerpo como Ethos. En C. G. Varela (Coor). *La vida en el cuerpo, propuestas para su cuidado* (pp. 19-29). Unidad de Estudios Superiores Tultitlán.
- Campos J., Rodríguez M., Cárdenas, J., Pérez, O., & Martínez, J. (2011). Aproximación

epistemológica a las psicologías. *Límite. Revista Interdisciplinaria de Filosofía y Psicología*, 6(23), 73-85.

Cantoral, K., & López, Z. (2018). El interés superior del niño como principio rector de las políticas públicas en México: función justificativa y directiva [Versión electrónica]. *Revista Latinoamericana de Derechos Humanos*. 29(1), 51-67.

Casas, L. (2020). *Análisis sobre la composición corporal, alimentación y actividad física en niños Mexicanos de 5 y 6 años de edad en el periodo de Marzo 2017 a Marzo 2018*. [Tesis de especialidad en pediatría]. Universidad Nacional Autónoma de México.

Castellanos, R. (2014). La educación como estructura de acogida: Su crisis y su función: Reflexiones en torno al pensamiento de Lluís Duch. *Revista Ciencias de la Educación* (43), 144-160.

Castro, S. (2012) Teorías explicativas en el proceso de construcción histórico-social del niño. *En Una pedagogía de lo corporal: El proceso de construcción histórico-social de la niñez*. Editorial Académica Española.

Centro de Estudios Espinosa Yglesias. (2018). *¿Cuál es la realidad de la educación en México?* <https://ceey.org.mx/cual-es-la-realidad-de-la-educacion-en-mexico/>

Cobo-Rendón, R., Vega-Valenzuela, A., & García-Álvarez, D. (2020). Consideraciones institucionales sobre la Salud Mental en estudiantes universitarios durante la pandemia de Covid-19 [Versión Electrónica]. *Ciencia América*. 9(2) 277-284

Coca-Cola FEMSA (2019). *Unidades de Negocio Coca-Cola FEMSA*. <https://www.femsa.com/es/unidades-de-negocio/coca-cola-femsa/>

Coloma, C. (2006). ¿Qué significa ser niño hoy?. *Educación*, 15(29), 63-72.

Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2020). *La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19*. Informe COVID-19 CEPAL-UNESCO, <https://hdl.handle.net/11362/45904>

Consejo Nacional de Humanidades, Ciencias y Tecnologías (s.f.) *COVID-19 México*. Recuperado el 19 de Octubre de 2021, de <https://datos.covid-19.conacyt.mx/#DOView>

Comisión Nacional de los Derechos Humanos. (2020). *Entornos Familiares Sanos durante la cuarentena por COVID-19*. *CNDH MÉXICO: Defendemos al pueblo*. <https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/documentos/2020-04/Entornos-Familiares-Sanos-Area-Medica-Psicologica.pdf>

Correa, N. (2020). *El uso de las TIC (Tecnologías de la Información y Comunicación) en el trabajo escolar de los docentes de educación primaria* [Tesis de licenciatura]. Universidad Nacional Autónoma de México.

- Damián, M., & Flores, L. (2011). Los Juegos y Contextos Importantes en el Aprendizaje de los Niños Escolares [Versión Electrónica]. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(3), 13-26.
- De Castro, F., Allen, B., Katz, G., Salvador, L. & Latzcano, E. (2013). Indicadores de Bienestar y Desarrollo Infantil en México. *Salud Pública de México* 55 (2) 267-275.
- Del Castillo, A. (2001). Moral médica y secularización: el cuerpo infantil en el discurso médico del porfiriato. *Política y Cultura*, (16), 143-169
- Díez, A. (2020). Recomendaciones para niños y sus familiares sobre la pandemia de coronavirus COVID-19. *Sociedad de Psiquiatría Infantil: Asociación Española de Pediatría*.
- Durán, N. (2013). *El cuerpo, un espacio pedagógico*. Editorial Los Reyes.
- Durán, N. (2016). Pedagogía de lo corporal. Modelo didáctico en el aprendizaje de las emociones de los niños. En D. A. Norma (Ed.), *Pedagogía de lo corporal para el cuidado de la vida* (31-38). Editorial Los Reyes.
- Durán, N. (2017). Pedagogía de lo corporal. Modelo Didáctico en el aprendizaje de las emociones en los niños. En N. Durán (Ed.) *Pedagogía de lo corporal. Por una didáctica humanista en busca de la empatía. El aprendizaje de las emociones en los niños*. (pp. 93-103). Editorial Los Reyes.
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016. (2016). *Informe Final de Resultados* *ENSANUT* 2016. <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/209093/ENSANUT.pdf>
- Esteinou, R. (2008). *La familia nuclear en México: lecturas de su modernidad siglos XVI al XX*. Miguel Ángel Porrúa.
- Estrada, M. (2010). Convivencia forzada: Experiencias familiares durante la emergencia sanitaria por el virus de la influenza humana A (H1N1) en la ciudad de México. *Desacatos* (32), 109-118.
- Flores, J. (2019). Lo corporal y el desarrollo humano: Una propuesta desde México.. *Integración Académica en Psicología*, 7(20), 4-11.
- Fondo de las Naciones Unidas para los Niños (2016) UNICEF para cada infancia. *Salud y nutrición: La buena nutrición es la base del crecimiento y desarrollo de niños, niñas y adolescentes ya que previene enfermedades y favorece un mejor estado de salud*. <https://www.unicef.org/mexico/salud-y-nutrici%C3%B3n#:~:text=1%20de%20cada%20ni%C3%B1as,norte%20y%20en%20comunidades%20urbanas>
- Fondo de las Naciones Unidas para los Niños (2017) UNICEF para cada niño. *Informe Anual México 2017*. <https://www.unicef.org.mx/Informe2017/Informe-Anual-2017.pdf>

- Fondo de las Naciones Unidas para los Niños (2018) UNICEF para cada niño. *La agenda de la infancia y la adolescencia 2019-2024*. <https://www.unicef.org/mexico/media/306/file/agenda%20de%20la%20infancia%20y%20la%20adolescencia%202019-2024.pdf>
- Fondo de las Naciones Unidas para los Niños (2020) UNICEF para cada niño. *Informe Anual México 2020*. <https://www.unicef.org/mexico/media/5966/file/Documento%20informe%20anual%202020.pdf>.
- Gallegos, J. (2006). *Una joya preciosa: significado del cuidado del niño en México. Texto & Contexto Enfermagem*, 15, 146-151.
- García, L. (2021). COVID-19 y educación a distancia digital: preconfinamiento, confinamiento y posconfinamiento. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 24(1), 9-25.
- García, P. (2021) Educación en pandemia: Los riesgos de las clases a distancia. *Instituto Mexicano para la Competitividad A.C.*
- Garza, M., & Lara, G. (2015). *Salud infantil en México: Análisis exploratorio de la política pública y presupuestal 2000-2015*. Save the Children.
- Gonzalbo, P. (2000). La educación colonial: Una mirada reflexiva. *Revista Historia de la educación Latinoamericana*. 2, 178-186.
- González, J. L., Vásquez, E., Cabrera, C., González, G., & Troyo, R. (2012). La disfunción familiar como factor de riesgo para obesidad en escolares mexicanos. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 50(2), 127-134.
- Granada, H. (2001). El ambiente social. *Investigación & Desarrollo*, 9(1), 388-407.
- Gutiérrez, R., Díaz, K., & Román, R. (2016). El concepto de familia en México: Una revisión desde la mirada antropológica y demográfica. *Ciencia Ergo Sum*, 23(3), 219-230.
- Herrera, M. (2000). La relación social como categoría de las ciencias sociales. *Reis. Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, (90), 37-77.
- Instituto Nacional de Antropología e Historia. (2020). *Sacrificios humanos prehispánicos no eran ejercicios de muerte, sino de regeneración de la vida, señalan expertos*. Secretaría de cultura.
- Instituto Belisario Domínguez. (2020). *Violencia familiar en tiempos de Covid*. Ciudad de México: Senado de la República.
- Instituto de Estudios Históricos de las Revoluciones de México. (2020). *La participación de los niños en la guerra de independencia* [Infografía]. Secretaría de Cultura. https://www.inehrm.gob.mx/es/inehrm/Paticipacion_ninios_indep

- Jackson, E. (2007). Reseña de "Conceptos, imágenes y representaciones de la niñez en la ciudad de México, 1880-1920" de Alberto del Castillo Troncoso. *Estudios de Historia Moderna y Contemporánea de México*, (33), 123-129.
- Jasso, L., & López, M. (2014). El impacto de los Determinantes Sociales de la Salud en los niños [Versión Electrónica]. *Boletín Médico del Hospital Infantil de México*. 71(2), 117-125.
- Lafarga, L. (2012). Los inicios de la formación de profesores en México (1821-1921). *Revista História da Educação*, 16(38), 43-62.
- Liebel, M. (2017). Infancias latinoamericanas: Civilización racista y limpieza social: Ensayo sobre violencias coloniales y postcoloniales. *Sociedad e infancias*. 1, 19-38. <http://dx.doi.org/10.5209/SOCI.55646>
- López, S. (2006). *Órganos, emociones y vida cotidiana*. Editorial Los Reyes.
- López, S. (2007) La globalización, la psicología, la sociedad mexicana y el cambio curricular. Una mirada incluyente de los psicólogos de Iztacala. UNAM, FES Iztacala.
- López, S. (2008). El cuerpo humano, la cultura y la salud. *EDUCAÇÃO & LINGUAGEM*, 17, 39-57.
- López, S. (2015). *La pedagogía de lo corporal y la teoría de la complejidad en el proceso de aprendizaje*. UNAM, FES Iztacala.
- López, S. (2018). *Ponle Sabor a tus Emociones*. CEAPAC ediciones.
- López, S., Chaparro, G., & Herrera, I. (2020). La complejidad y la transdisciplina en el campo de la salud en psicología. En *La complejidad y lo transdisciplinario en el ámbito de la salud*. UNAM, FES Iztacala.
- López, S., Chaparro, G., Herrera, I., Rivera, M., Castillo, L., Silverio, A., Solís, A. L., Fernández, I. & Alvarado, J. (2020). La complejidad y lo transdisciplinario en el ámbito de la salud. UNAM, FES Iztacala.
- López, S., Herrera, I., Chaparro, G. A., Solís, A. L., Mendoza, M. (2013). La Metodología Corporal [Versión Electrónica]. *Integración Académica en Psicología: Revista científica de la Asociación Latinoamericana para la Formación y la Enseñanza de la Psicología*. 1(2), 90-99.
- López, S., Herrera, I., Solís, A. & Durán, N. (2007) Hacia una nueva epidemiología psicológica. S. López (Ed.). *Una mirada incluyente de los psicólogos de Iztacala: Hacia una nueva construcción de la psicología* (pp. 33-44). UNAM, FES Iztacala.
- Loredo, A., Gómez, M., & Perea, A. (2005). El juego y los juguetes: un derecho olvidado de los niños. [Versión electrónica]. *Acta Pediatr Mex*, 26(4), 214-221.

- Lovón, M. A., & Cisneros, S. A. (2020). Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: El caso de la PUCP. [Versión Electrónica]. *Propósitos y Representaciones*. 8(3).
- Marín, N. (2012). La Crianza Infantil en los discursos coloniales indígenas en el México Central. *Ra-Ximhai*, 8(3), 65-87.
- Martínez, J., Fuertes, A., Orgaz, B., Vicario, I., & González, E. (2014). Vínculos afectivos en la infancia y calidad en las relaciones de pareja de jóvenes adultos: el efecto mediador del apego actual. *Anales de psicología*, 30(1), 211-220. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.1.135051>
- Martín del Campo, A. (2017). El rezago educativo total y su atención en México. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, XLVII (2), 41-58.
- Mendoza, L. (2020). Lo que la pandemia nos enseñó sobre la educación a distancia. *rlee Nueva Época*, L.(Núm. Especial), 343-352.
- Meyer, E. (2008). Los niños del porfiriato y la Revolución mexicana. En F. Navarrete, T. Carreño & E. Ribó. (Eds.) *Historia II Educación secundaria tercer grado* (pp 317-323). Ediciones Castillo.
- Ministerio de educación. (2019). La importancia del afecto en la educación inicial. *Pasa la voz*, 43, 4-33. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/07/Julio.pdf>
- Moreno, M. (2015). La Educación Superior a Distancia en México. Una propuesta para su análisis histórico. En J. Zubieta & C. Rama (Eds). *La Educación a Distancia en México: Una nueva realidad universitaria* (pp. 3-16). Universidad Nacional Autónoma de México.
- Navarrete, Z., & Manzanilla, H. (2017). Panorama de la educación a distancia en México. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (Colombia)*, 13(1), 65-82.
- Navarro, J. C. (2013). *Trabajo corporal y espiritualidad*. [Tesis para licenciatura en psicología] Universidad Nacional Autónoma de México.
- Oliva, E., & Villa, E. (2013). Hacia un concepto interdisciplinario de la familia en la globalización. *Justicia Juris*, 10(1), 11-20.
- Ortiz, A. & Rodríguez, E. (2020). De las escuelas de párvulos a la obligatoriedad de la educación preescolar en México. *Anuario de Historia de la Educación*, 21(1), 50-65.
- Osés, R., Duarte, E., & Pinto, M. (2016). Juegos cooperativos: efectos en el comportamiento

- asertivo en niños de 6° grado de escuelas públicas. [Versión Electrónica]. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 18(3), 176-1886.
- Paricio del Castillo, R., & Pando, M. (2020). Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos. [Versión electrónica]. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 37(2), 30-44.
- Ramos, N., Sánchez, M., & Díaz, R. (2020). Panorama de la alimentación y nutrición a partir del SARS-COV-2 en México. En C. Medel, A. Rodríguez, G. R. Jiménez & R. Martínez (Eds) *México ante el COVID: Acciones y Retos* (pp. 91-100). Consejo Editorial H. Cámara de Diputados.
- Rivera, M. (2016). La pedagogía de lo corporal, proceso de trabajo y conformación. En N. D. Durán (Ed). *Pedagogía de lo corporal para el cuidado de la vida* (pp. 39-52). Los Reyes.
- Rivera, M. (2020). Pedagogía y psicología de lo corporal. UNAM, FES Iztacala. *Pedagogía y psicología de lo corporal* (pp 47-75).
- Rivera, M., Castillo, L., & Silverio, A. (2020). El trabajo de práctica y la formación profesional del estudiante de psicología. UNAM, FES Iztacala. *La complejidad y lo transdisciplinario en el ámbito de la salud* (pp. 29-48).
- Robles, A., Junco, J., & Martínez, V. (2021). Conflictos familiares y económicos en universitarios en confinamiento social por covid-19 [Versión Electrónica]. *Cuidarte*. 10(19), 43-57.
- Rodríguez, A. (2005). La aparición de la infancia: La medicina frente al cuerpo de los niños durante el Porfiriato. *Anales Médicos*, 50(4), 184-190.
- Rodríguez, M. (2015). Problematicando el trasfondo ético en el estudio y la enseñanza sobre la felicidad en América Latina. *Integración Académica en Psicología*, 3(8), 32-41.
- Ruiz, E., Álvarez, I., & Ruiz, M. (2012). Hábitos de alimentación en niños con sobrepeso y obesidad [Versión electrónica]. *Pediatría de México*. 14(3), 124-132.
- Sandoval, E. (2021) Influencia del COVID-19 en la alimentación. *Boletín sobre COVID-19. Facultad de Medicina, UNAM*, 2(14), 3-6.
- Sandoval, M. (2021). Deidad de la medicina mexicana: Ixtlilton. *Expresiones Médicas*, 54-58.
- Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia. (2020, Junio). *Acciones de fortalecimiento familiar en la Ciudad de México ante la pandemia COVID-19*. <http://sitios1.dif.gob.mx/FamiliaDIF/index.php/CDMX/65>
- Solís, A., Fernández, I., & Alvarado, J. (2020). Metodología corporal en salud: Métodos y

- técnicas en el estudio de la construcción corporal. En *La complejidad y lo transdisciplinario en el ámbito de la salud* (pp. 49-64). UNAM.
- Tobón, J., Vega, M., & Cuervo, J. (2012). Características de la construcción del vínculo afectivo de pareja en la juventud en la ciudad de Medellín. *CES Psicología*, 5(1), 49-64.
- Torres, G. (2017). La construcción de la humanidad, es una elección posible, desde la niñez. En S. López (Ed). *Cómo recuperar tus emociones, tus sabores y tus órganos* (pp. 45-56). Instituto de Investigaciones Jagüey.
- Urbano, C., & Yuni, J. (2005). *Psicología del desarrollo: Enfoques y perspectivas del Curso Vital*. Editorial Brujas.
- Valdez, M. (2009, septiembre 23). *Trabajo infantil un impedimento para una infancia escolarizada durante el porfiriato en el Estado de México* [Ponencia]. X Congreso Nacional de Investigación Educativa, Veracruz, México. <https://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v10/contenido/contenido0109T.htm>
- Varela, C. (2019) *Inteligencia corporal para el cuidado de la vida*. [Tesis de Doctorado]. Instituto de Investigaciones Jagüey.
- Vargas, L. A., & Matos, E. (1973). El embarazo y el parto en el México prehispánico. *Anales de Antropología*; 10; 1973. Recuperado de <https://repositorio.unam.mx/contenidos/38058>
- Villamizar, D. (2018). Categorías para el estudio sobre el cuerpo desde la pedagogía corporal. *Expomotricidad*. Recuperado a partir de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/expomotricidad/article/view/336115>

Anexo 1



CUESTIONARIO DIAGNÓSTICO DEL DE VERANO ONLINE ¡Aprendiendo de mis emociones!



Presentado por:
Iruz Torres Carlos
Luna Ruíz Erika Ivette

Profesora: Irma Fernández Sánchez

1. DATOS GENERALES:

Nombre: _____ Grupo. _____

Edad: _____ Sexo: _____

¿Sabes cuándo es tu cumpleaños? _____

¿Cómo se llama tu mamá? _____

¿Cómo se llama tu papá? _____

¿Tienes hermanos? _____ ¿Cuántos? _____ ¿Son más grandes o más chicos que tú? _____

¿Con quién vives? _____

2. EXPLORACIÓN ÓRGANO-EMOCIÓN-SABOR:

¿Cuál color te gusta más? _____

¿Cuál es tu comida favorita? _____

¿Qué comida no te gusta? _____

¿Te gusta la fruta? _____ ¿Cuál? _____

¿Te duele alguna parte del cuerpo? _____ ¿Cuál? _____

¿De qué te has enfermado? _____

¿Cómo te sientes casi siempre? _____

¿Cómo te sientes hoy? _____

¿Cómo te sientes cuando estas con tu papá? _____

¿Cómo te sientes cuando estas con tu mamá? _____

¿Cómo te sientes cuando estas con tus hermanos? _____

¿Cómo te sientes con tus compañeros? _____

¿Cómo te sientes con la maestra? _____

¿Cómo te sientes en la escuela? _____

¿A qué te gusta jugar? _____

¿Con quién juegas? _____

¿Cuál es tu parte favorita del día? _____

Para ti ¿qué es la vida? _____

¿Te gusta la vida? _____

3.- COVID-19 y los niños

¿Qué es el COVID para ti? _____

¿Cómo te sientes cuando estás en tu casa? _____

¿Te gusta estar en tu casa? _____ ¿Por qué? _____

- ¿Cómo tomas clases actualmente? _____
- ¿Te gusta la escuela como es ahora? (En línea) Sí o no ¿Por qué? _____
- ¿Cómo tomas clases actualmente? _____
- ¿Qué haces cuando terminas tus clases y las tareas? _____
- ¿En tu familia alguien ha enfermado de COVID? _____
- ¿Cada cuando sales de tu casa? _____ ¿A qué sales? _____
- ¿Te gustaría salir de tu casa más seguido? _____
- ¿Cómo era tu vida antes de la pandemia? _____
- ¿Cómo es tu vida ahora? _____ ¿Notas alguna diferencia? _____
- ¿Cómo te sientes ahora; con miedo, triste, enojado, alegre, desesperado? _____
- ¿Qué sabor te gusta más: picoso, salado, dulce, ácido, amargo? _____

Observaciones:

Anexo 2



Consentimiento Informado para los participantes del curso de Verano “¡Aprendiendo de mis emociones!”



El presente curso tiene como objetivo implementar una propuesta de intervención desde la psicología de lo corporal, en la salud de la población infantil durante la pandemia del Covid 19, a través de un curso de verano en línea, el cual, servirá como sustento empírico para el proyecto de tesis de los aplicadores del mismo.

Si usted accede a que su hija/o participe en este curso, se le pedirá la autorización para que su hija/o responda una serie de preguntas en una entrevista diagnóstica, para conocer directamente cómo ha vivido la cuarentena por COVID-19. Esto tomará 1 sesión de una hora aproximadamente, la cual se realizará días antes de comenzar el curso de verano. Lo que conversemos durante esta sesión se grabará, de modo que los aplicadores puedan transcribir después lo que su hijo/a haya expresado, para realizar un diagnóstico previo a la aplicación del curso.

La información que se recoja a lo largo de las sesiones, será confidencial y anónima y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de este curso y el documento de tesis; a dicho contenido sólo tendrán acceso los aplicadores del mismo y la profesora responsable de éste, por lo que, también se requiere su consentimiento para grabar estas sesiones. Si tiene alguna duda sobre este curso, puede expresarlas en cualquier momento durante su participación en él.

El curso tendrá una duración de 3 horas diarias por 10 días en una sesión de Zoom iniciada por alguno de los aplicadores y, a la cual, sólo podrán acceder quienes tengan su nombre y la inicial o el primer apellido en su perfil. También se extiende la invitación de mantener la cámara encendida el mayor tiempo posible y tendrá un costo total de \$400 el cual, se pagará en la cuenta señalada por los aplicadores.

Desde ya le agradecemos su participación.
Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por:
Iruz Torres Carlos y Luna Ruiz Erika Ivette.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a la profesora supervisora Irma Fernández Sánchez al correo: irma.fernandez@iztacala.unam.mx

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando este haya concluido.

Nombre del/la Participante

Nombre del Padre o la Madre

Firma del Padre o la Madre

/Julio/2021

Fecha

Anexo 3



CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL CURSO DE VERANO ONLINE ¡Aprendiendo de mis emociones!



Presentado por:

Iruz Torres Carlos

Luna Ruíz Erika Ivette

Profesora: Irma Fernández Sánchez

- ¿Cómo te sientes hoy? _____
- ¿Cómo te sientes cuando estás con tu papá? _____
- ¿Cómo te sientes cuando estás con tu mamá? _____
- ¿Cómo te sientes cuando estás con tus hermanos? _____
- ¿Cómo te sentiste con tus compañeros del curso ? _____
- ¿Cómo te sentiste con los psicólogos? _____
- ¿Cómo te sientes cuando estás en tu casa, después de haber tomado el curso ? _____
- ¿Consideras que el curso te ayudó en algo? _____ ¿En qué? _____
- ¿Cómo te sientes ahora; con miedo, triste, enojado, alegre, desesperado? _____
- ¿Qué sabor te gusta más: picoso, salado, dulce, ácido, amargo? _____

Observaciones:

Anexo 4

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

Licenciatura en Psicología



Curso de Verano Online ¡Aprendiendo de mis emociones!

Presentado por:

Iruz Torres Carlos

Luna Ruíz Erika Ivette

Profesora: Irma Fernández Sánchez

Introducción.

En los últimos años, se ha notado un cambio radical en las personas de nuestro país, los pacientes que acuden buscando un apoyo psicológico refieren que han experimentado cambios en relación con sus estados emocionales, sus relaciones sociales y familiares, personales, y en la mayoría de estos casos, se ven acompañados por un padecimiento orgánico, pero casi nunca se ve la relación entre estas dos dimensiones, sin embargo, la lectura otorgada por la epistemología de la Psicología de lo corporal, permite ver todo esto y tener un acercamiento más claro a todo el proceso de construcción individual de cada paciente, abarcando así, un mayor espacio en el cuidado de su salud, (López, Chaparro y Herrera, 2020).

Cuando una vida nueva llega a este mundo, inmerso en todo el contexto, la historia, las personas y la memoria de un tiempo y espacio, se nace con un guía que tiene consigo una expectativa de cumplir como tal y una esperanza de que este pupilo aprenda lo más que se pueda, pero pocos son los que están conscientes de todo lo que se puede nutrir en una vida nueva, en un niño, y de que es la vida misma, el ser humano, lo que se puede elegir nutrir, ya sea que lo veamos como tal o también, como dejar que esa humanidad con la que todos nacemos, crezca, se exprese y se le cuide (Torres, 2017).

Este contexto y dimensiones en las que se nace, han alterado los procesos naturales del cuerpo humano, como lo dice Silverio, (2020) desde hace casi 3 siglos, la ideología que se ha enseñado, fomentado y seguido, ha sido firmemente basada en una construcción capitalista donde se busca la adquisición, la generación de bienes y la competencia para lograr esto, lo que implica, modificar las condiciones corporales, alterando la nutrición, la postura y hasta la respiración, el proceso primario con el que se nace y ayuda a la correcta oxigenación y nutrición celular, por lo que es importante volver a enseñar una respiración que cumpla con esto.

Objetivo General:

Realizar un diagnóstico inicial de la construcción corporal de los niños e introducirlos al cuidado de la vida en el cuerpo desde la respiración.

Día 1. Tema: Pedagogía de lo corporal y tipos de respiración.

Objetivo Específico: Realizar el encuadre del curso y un acercamiento a su cuerpo mediante diversos ejercicios de respiración.

1ra Hora: Encuadre y Diagnóstico.

Se iniciará el encuadre con una breve presentación que incluirá las condiciones en las que se estará llevando a cabo el curso tales como, los horarios que se estarán manejando, los temas que se verán en cada sesión así como, si en algún tema en específico se necesitará algún material en especial, y las pautas para entrar a la sesión de la plataforma y tomar las participaciones de cada uno.

Para la presentación de cada uno y como parte del diagnóstico, se tiene pensado que se comparta la pantalla con una ruleta en la que se encuentren sus nombres previamente colocados, se hará girar la ruleta y a la persona que le caiga, le tocará decir al resto del grupo lo siguiente: su color favorito, su comida favorita, la comida que menos les gusta y algo que les guste mucho hacer.

Una vez terminada la presentación, en la cual, los aplicadores, también participarán, se pasará entonces con una actividad de dibujo, se les pedirá una hoja de papel, lápices, colores, plumas, lo que quieran, para que ellos puedan dibujar qué es la vida para ellos, no contarán con un límite específico de tiempo, sólo el tiempo que quede para lograr terminar el bloque de los 40 minutos. En caso de que haya alguien que no haya terminado en ese lapso de tiempo, se avanzará con las actividades y se le dirá que no se preocupe, que mientras los demás nos enseñan y explican su dibujo, pueden seguir dándole los últimos detalles.

Cuando ya todos o la mayoría, hayan terminado sus dibujos, se les pedirá que lo muestren a la cámara y nos expliquen qué fue lo que ellos dibujaron, pasarán todos y cada uno.

Duración de la Actividad: 40 minutos.

Descanso Activo: 15 minutos.

Para el primer descanso activo, se les pedirá que vayan y coman una fruta que tengan en casa por si no han desayunado y que aprovechen para ir al baño, porque después, no podrá haber pausas.

2da Hora: Las diferentes formas de respiración que existen.

La segunda hora se iniciará con una pregunta: “¿Ustedes saben respirar?” Se darán unos minutos para que participen y respondan a esta pregunta y una vez que la mayoría o que todos, hayan participado, se pasará entonces con la actividad del Avión en la cual, nos apoyaremos de un video de YouTube compartido en la pantalla de Zoom, para hacer la simulación de un viaje. Se les dirá que imaginemos que nuestras sillas o el lugar en el que estemos sentados, es el asiento de un avión y que nosotros, vamos a controlar ese avión con el poder de nuestra respiración y que, para poder aprender a manejarlo adecuadamente, tenemos que aprender primero a respirar.

Se buscará que, en todo momento, se encuentren en una posición cómoda, en una silla no tan alta, a modo de que sus pies toquen el suelo para evitar el riesgo de caerse y que siempre busquen una postura cómoda para hacer los ejercicios.

Estando ya todos sentados y listos, se les hablará como si fuéramos pilotos de avión, iniciando con frases como: Buenos días a todos nuestros pasajeros, les hablan sus capitanes, estamos a punto de despegar pero, ha ocurrido una situación, para comenzar nuestro viaje, necesitamos de su ayuda, este avión, no es un avión común, es uno que se

maneja únicamente con la respiración de sus pasajeros, y por eso, necesitamos de su ayuda.

1. Primero, se les pedirá que respiren de forma normal, como regularmente lo hacen, con eso, el avión comenzará a avanzar en la pista y pasados unos segundos, el avión comenzará a elevarse.
2. Una vez listos en el aire, se les anunciará que estamos teniendo un par de turbulencias en el avión, que estamos pasando por una corriente de aire que nos hace ir a la derecha y nos inclinaremos todos hacia la derecha, luego, a la izquierda, luego, nos mantendremos bien por unos segundos, pero luego, pasamos por una turbulencia que nos hace rebotar en nuestros asientos, luego, nos inclinaremos hacia atrás y hacia adelante (Procurando que no se inclinen demasiado como para caerse o lastimarse).
3. Pasados unos minutos haciendo estos movimientos repetidas veces, se hará el anuncio de que se requiere un aterrizaje de emergencia y se regresará al suelo.

Una vez aterrizado el avión, se les preguntará cómo sienten su respiración, si están agitados, si tienen calor, si se cansaron, se les pedirá que sientan todo el proceso de su respiración.

Ya que todos hayan participado, se les dirá que hay dos maneras diferentes en las que se puede pilotar el avión, la primera es una respiración que les permitirá acumular energía para su interior y la segunda, es una que les permitirá sacar emociones.

Para el primer tipo de respiración y que puedan volver a despegar el avión, se les pedirá lo siguiente:

1. Adoptarán una postura recta, con la espalda lo más derecha que se pueda, sin que se estén recargando sobre el respaldo de la silla, para acomodar su cuello, se les dirá que primero, miren hacia el techo y vayan bajando su cabeza, pegando un poco su barbilla al cuello y viendo hacia un punto fijo en la pared, las manos, las posicionarán en su estómago, los niños, poniendo primero la mano izquierda y las niñas, la mano derecha.
2. Una vez esta posición, se les pedirá que coloquen su lengua tocando su paladar, como cuando se quiere pronunciar la "L" al inhalar, se realizarán dos cosas, la primera es, el inflar el pecho lo más que puedan sin necesidad de esforzarse de más o que puedan lastimarse, no es una competencia, como si tuvieran un globo imaginario que está dentro de su pecho y que deben de inflar lo más que puedan y la segunda, es que mientras lo hacen, cierren el esfínter anal, nos podemos ayudar de la indicación de recordar cómo es cuando se tienen que aguantar para ir al baño, mientras hacen esto, el avión irá avanzando poco a poco.
3. Para tomar vuelo, cuando exhalen, cuando sientan que ya inflaron por completo ese globo que está en su pecho, dejarán de apretar el esfínter, como si ya no tuvieran más ganas de ir al baño y, al mismo tiempo, el globo pasará del pecho al estómago, inflándolo mientras el avión va subiendo cada vez más alto, y así se repetirá un par de veces más.
4. Mientras hacen esto, se les dirá que cierren los ojos y que se vean a ellos mismos en el avión viendo por la ventana, ven pasar todas las nubes, ven el Sol brillando en el cielo azul, o quizá, van volando de noche y ven todas las estrellas de distintos colores en el cielo oscuro y la luz de la Luna brillando.
5. Mientras seguimos con esta respiración, se les va a indicar que el avión hará una parada en el país en el que ellos quieran, ven acercándose todos los edificios mientras van bajando a la pista de aterrizaje y una vez que el avión se detenga por completo, abrirán sus ojos y lo primero que se les preguntará será en qué país decidieron ellos aterrizar y por qué.

Después de eso, se les pedirá que nos comenten qué fue lo que sintieron al ir controlando el avión con esta respiración.

Una vez compartido su sentir y su experiencia con este vuelo, se les dirá ahora que hay que volver a pilotar el avión de regreso a nuestra casa, y para volver, pilotaremos el avión con el segundo tipo de respiración, el que usamos para sacar la emoción, para este, se les pedirá lo siguiente:

1. Nuevamente, se colocarán en sus asientos y se les dirá que se preparen porque la pista está lista para que despeguemos.
2. Para que el avión comience a avanzar, deberán mantener la posición señalada anteriormente sólo que ya no se pondrá la lengua en el paladar y tampoco se les pedirá que contraigan el esfínter, en vez de eso, al momento de inhalar, ahora se inflará el estómago, con sus manos deben sentir como se llena poco a poco de aire y el avión podrá avanzar por toda la pista de aterrizaje.
3. Una vez que lo hayan inflado lo más que podían, se exhalará por la boca y se les indicará que, de manera muy suave, utilicen sus manos para sacar todo el aire restante y que el avión pueda así, elevarse.
4. Ya en el aire, seguirán repitiendo esta respiración y mientras lo hacen, se les pedirá que cierren sus ojos y que, nuevamente, volteen a la ventana a ver el cielo azul, lleno de nubes, algunos quizás puedan ver el ala del avión, otros miran algún pájaro que iba volando en ese momento, otros el Sol brillando por entre las nubes blancas, algunos quizá viajaron de noche, y pueden ver las estrellas brillar y la Luna en lo alto del cielo.
5. Se mantendrán así por un par de minutos y luego, se les indicará que el avión está por aterrizar de nuevo en casa, se les pedirá ayuda para aterrizarlo y para eso, deberán hacer la misma respiración 3 veces lo más lento y profundo que puedan, al momento de realizar la tercera, el avión habrá aterrizado y poco a poco, se les indicará que relaje sus brazos, que poco a poco regresen a su ritmo normal de respiración, y por último, que abran sus ojos con mucha calma y suavidad.

Ya con los ojos abiertos, se les preguntará qué sintieron al volar con este tipo de respiración, si sintieron algún cambio, qué vieron y se les dejará que todos participen.

Duración de la Actividad: 40 minutos.

Descanso activo: 15 minutos

En este descanso se les dirá que tendrán 15 minutos para ir a caminar alrededor de su casa para estirarse, respirar pero sin ir a recostarse y tomar un poco de agua, también, quien lo necesite, puede ir al baño y preparar sus materiales para la siguiente hora; el sobre manila y sus materiales para decorarlo.

3ra Hora: Creación de la maleta de viaje.

En este último bloque de la primera sesión, se procederá a pedirles que saquen el sobre manila que se les pidió con anterioridad y que se preparen, porque este no fue el único viaje que vamos a hacer en todo el curso, como aprendimos a pilotar un avión, a lo largo de las sesiones vamos a ir viajando a diferentes puntos, pero, de nosotros y que de esos puntos y de cada sesión, nos vamos a llevar algo como recuerdo, como experiencia, como algo que queremos compartir con alguien más más adelante, pero, que para guardar todo esto que nos vamos a llevar de todos los puntos a los que lleguemos, necesitaremos, una maleta.

El sobre manila lo vamos a decorar de la forma en la que nosotros queramos, podemos utilizar colores, plumones, hojas de colores, foamy, diamantina, pinturas, stickers, todo lo que tengamos a la mano y la vamos a decorar de la forma en la que más nos guste, no hay límites ni instrucciones más que, coloquen todos su nombre en ella.

Una vez que terminen su maleta, la van a ir mostrando y nos van a ir diciendo porqué la decoraron así y qué es lo primero que van a meter ahí el día de hoy, puede ser un dibujo,

puede ser una frase, puede ser una foto si la tomaron, pero siempre se debe de meter algo nuevo en la maleta.

Duración de la Actividad: 40 minutos.

Cierre del día 15 minutos

Para finalizar la última hora del primer día del curso, se hará rápidamente un repaso por los diferentes tipos de respiración que se vieron, así como una última repetición de cada uno de estos. Al terminar, se les agradecerá a los niños su participación y se les informará sobre la tarea que se les dejará, que, en este caso, son dos, la primera será que, a lo largo de todo el curso, cada uno de ellos, participará en una tarea asignada por los padres, en la que toda la familia se vea involucrada, es importante que así sea, para comenzar a formar el sentido de comunidad desde casa, es importante considerar que no sean tareas como recoger su cuarto o sus propias pertenencias, debe de ser una en donde toda su familia tenga una participación, como el poner o recoger la mesa al comer o, para los más grandes, puede ser ayudar en la preparación de los alimentos, etc. y, también, ir pensando en un regalo que quisieran darles a sus padres para el final del curso.

Por último, se hará lectura de la lista de materiales necesarios para la sesión del siguiente día que, en este caso, serán de 2 a 3 latas cortadas a la mitad¹ y con 3 agujeros en la parte de abajo, un poco de tierra para llenarlas y semillas, pueden ser de chile, jitomate, tomate o incluso, pueden llevar ramas de perejil, acelgas y hasta ajo, todo dependiendo de lo que tengan en casa. Y para concluir, hojas blancas, verdes y amarillas y colores o pinturas cafés.

Preguntas, dudas y despedidas: 5 minutos.

Referencias

López, S., Chaparro, G., & Herrera, I. (2020). La complejidad y la transdisciplina en el campo de la salud en psicología. En *La complejidad y lo transdisciplinario en el ámbito de la salud*. UNAM, FES Iztacala.

Silverio, A. (2020). La respiración: el primer aliento de vida. En *El proceso de aprendizaje corporal la psicología, la complejidad y la salud*, (1-19). UNAM, FES Iztacala

Torres, G. (2017). La construcción de la humanidad es una elección posible desde la niñez. En S. López (Coord) *Cómo recuperar tus emociones, tus sabores y tus órganos desde la psicología de lo corporal* (45-56). Los Reyes.

¹ Importante, pedir ayuda a los papás para que los niños no se vayan a lastimar cortando y lijando las latas.

Anexo 5



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

Licenciatura en Psicología



Curso de Verano Online ¡Aprendiendo de mis emociones!

Presentado por:

Iruz Torres Carlos

Luna Ruíz Erika Ivette

Profesora: Irma Fernández Sánchez

Introducción

Rivera (2020) habla sobre cómo las ciencias de la complejidad han expuesto una visión incluyente cada fenómeno de la vida vistos como sistemas grandes y complejos coexistentes en una interrelación contextual y multidimensional para poder tener una lectura de todos estos elementos que influyen en la historia, construcción, aprendizaje y salud de cada persona, esto incluye, también, hechos significativos que hayan tenido algún impacto en la vida, y dependiendo de cómo se haya tomado este hecho, será la influencia que se tenga, y tanto podría ser benéfica como dañina para el estado emocional, el cuerpo y hasta la salud.

Esto ya ha sido estudiado antes por personajes como Bert Hellinger, para ilustrar esto, Eersel y Maillard (2004) nos hacen un recuento de toda su formación en la cual, se nos explica como Hellinger, utilizando algunos métodos de Alexandro Jodorowsky, creó una terapia grupal en la que se asigna a cada miembro el papel de algún familiar con el propósito de regresar a la dimensión del cuerpo-emoción y brindar así, un espacio en el que se puedan liberar emociones, momentos, recuerdos; dejando así, a la luz alguna situación o “problema” que, dentro de este núcleo familiar no se ha podido resolver.

Si bien, en esta ocasión, dadas las condiciones de distanciamiento social, aislamiento y la pandemia global, no se podrá desarrollar un ejercicio completo de “Constelación Familiar”, sí se trabajará con una de las cualidades de la mente, que será la de llamar y traer con su voz a sus padres y acercar su alma con la de ellos, como apoyo adicional a esto, los ejercicios propuestos, están pensados para mover el Qi en nuestro interior, esa energía que se mueve en todos los seres vivos y que, como dice Peluffo (2009):

“Qi se mueve y llega a todos los rincones del organismo, movimiento cuyo mecanismo qiji consiste en ascender, descender, entrar y salir, lo que resumimos antes como anabolismo y catabolismo, en suma la expresión de vida: si este movimiento se detiene también se detiene la vida.”

En pro de este movimiento y crecimiento de los niños, también se apoyarán del cuidado de un pequeño huerto, de esta forma, se buscará que ellos regresen a un movimiento natural, uno que se puede ver reflejado al momento de entender que, así como los árboles, nosotros crecemos en dirección al cielo, y nuestras raíces se encuentran fuertemente conectadas a la tierra en la que crecemos y cómo nuestros procesos de

oxigenación y nutrición se pueden ver alterados o nutridos dependiendo de los cuidados que tengamos (Tassin, 2018).

Objetivo General: Enseñar a los niños el agradecimiento y la humildad, y que experimenten el movimiento de su cuerpo al realizar ejercicios de zhineng qigong.

Día 2. Tema: Agradecimiento y moviendo la energía del cuerpo

Objetivos específicos:

1. Familiarizar a los niños con los sutras que se usarán en cada sesión para trabajar el agradecimiento y la humildad.
2. Iniciar a los niños en la práctica de Zhineng qigong para sentir conscientemente el cuerpo.

1ra Hora: Apertura y enseñanza de los sutras y la primera parte del ejercicio de zhineng qigong.

Lo primero que se hará será una recreación del clásico cuento para niños de “Los 3 cochinitos”, en este sentido, los aplicadores se personificarán usando maquillaje, disfraces o máscaras para simular a los cerditos que se están escondidos en sus casas del lobo que quiere soplarlas para derribarlas, apoyándose de los filtros que puede brindar la plataforma, uno se posicionará en una casa de paja, otra de madera y otra de ladrillo (uno de los dos, tendrá que repetir turno y usar dos filtros) y para que los niños puedan sacar a los cerditos de sus casas para iniciar el curso deben de soplar, la intensidad de este soplido aumentará a medida que vayan llegando a la casa de ladrillo, la más dura de las 3 y cuando la hayan derribado, se les dirá que ahora sí, podrán iniciar con la sesión de hoy pero, para eso, deberán de regular su respiración como se les enseñó la clase pasada, se hará con ellos por si no lo recuerdan bien (Utilizar la respiración para armonizar).

Una vez armonizados, se les explicará que el día de hoy aprenderemos a cantar sutras, los sutras son frases creadas para expresar todo lo que aprenderemos en el curso y, como ya a todos se les había hecho llegar junto con su lista de materiales, se les pedirá que la saquen para que todos juntos los cantemos, se hará así unas 3 veces hasta que veamos que todos llegamos a una buena coordinación. Cuando se hayan leído los sutras que diremos a diario, se pasará entonces a comentarles que, para que los sutras puedan tener un efecto más fuerte, se harán unos ejercicios que moverán la energía que ellos y todos llevamos por dentro, a estos ejercicios se les conoce como Zhineng Qigong y los estaremos haciendo cada día para que nuestra energía se mueva y la podamos aprovechar en todo el día.

1. Primero, se deben poner de pie, con la espalda lo más recta que puedan, los pies juntos y tocando completamente el suelo.
2. La cabeza derecha, fija en un punto enfrente, ojos cerrados y una respiración lenta y tranquila, ya en esa posición, se dirá lo siguiente: Nuestro cuerpo en armonía y nuestra mente en calma, conectamos nuestros pies con la tierra y nuestra mente con el universo.
3. Después de unos segundos, llevamos nuestras dos manos al frente, a la altura del ombligo y comenzamos a abrir y cerrar es decir, a separarlas y juntarlas sin que llegue a tocarse y sin que pase de la altura de nuestros hombros, lo hacemos lento y calmado, procurando llevar un ritmo personal, sin ir muy rápido, como si tuviéramos una pelota enfrente de nosotros, que podemos apretar y estirar pero sólo un poco.
4. Después de unos minutos, se llevarán las manos al ombligo, cubriéndolo, los niños, pondrán primero la mano izquierda y las niñas, la mano derecha para cubrir las con la otra mano.

5. Se concentrarán en su respiración, en sentir cómo es que se mueve su vientre al inhalar y exhalar, después de unos minutos así, se les indicará que relajen sus brazos, lentamente irlos bajando y poco a poco, abrirán los ojos y recuperarán su ritmo normal.

De manera muy calmada, se volverán a sentir y se les pedirá que nos cuenten cómo es que se sintieron, si hubo algo que haya cambiado o si salió alguna sensación nueva mientras hacían el ejercicio.

Una vez terminadas las participaciones, se les explicará que este, será un ejercicio que haremos diario y que cada día, se le agregará algo nuevo.

Duración de la actividad: 40 minutos.

Descanso Activo: 15 minutos

Para el primer descanso activo, se les pedirá que vayan y coman una fruta que tengan en casa si es que no han desayunado y que aprovechen para ir al baño porque después, no se podrán hacer pausas.

2da Hora: Aprendiendo a agradecer. Agradeciendo a mis padres.

Para esta segunda actividad, primero se les preguntará si saben ellos qué es Agradecer, se tomarán un par de participaciones para que nos comenten qué es o qué significa para ellos el agradecer, o el ser agradecidos. Una vez terminadas las participaciones, se les comentará que, agradecer es como cuidar de un árbol, para cuidar de un árbol o de una planta, hay que regarlo, ponerlo al Sol y cuidar que su Tierra esté limpia, agradecer es el saber que todo lo que nosotros somos y tenemos se debe a algo y sin ese algo, nosotros no estaríamos aquí hoy, por eso hay que agradecer y no basta sólo con dar las gracias, y en esta sesión, se les enseñará cómo se puede ver reflejado eso en nosotros.

En la media cartulina de las que se les solicitó en los materiales,, se les pedirá que dibujen el tronco y las ramas de un árbol, un árbol grande que pueda cubrir toda la hoja, con todas sus ramas extendiéndose y con las raíces por debajo de la tierra o del pasto pero, se les pedirá que lo dibujen únicamente sin hojas ni flores de ningún tipo en las ramas, esto se explicará más adelante, con sus colores, plumas, plumones o pinturas, van a colorear su tronco como ellos quieran, pueden incluso colorear un poco de pasto o de tierra, pero no hojas de ningún tipo y a ese tronco que acaban de hacer, se le llamará: "El Árbol del Agradecimiento".

Una vez listo el tronco de nuestro árbol, se les pedirá ahora que saquen las hojas verdes, con ellas se harán varias tiras y luego, se doblarán a manera de acordeón, uno pequeño para que no les cueste tanto trabajo la siguiente indicación, en una de las caras del acordeón, dibujarán ellos la silueta de una hoja y luego, la recortarán, lo harán así para lograr sacar varias hojas al mismo tiempo y no tener que recortar una por una.

Una vez listos nuestro tronco y las hojas de los diferentes colores, se les explicará que este árbol se llama así porque, por cada cosa que agradezcamos en el día, le colocaremos una hoja en algún lugar de las ramas empezando por la que ellos quieran, aunque no lo crean, cada día se puede agradecer por algo y que, de hecho, hoy ya tienen algo por lo que agradecer, el día de hoy, todos colocaremos la primer hoja de nuestro árbol porque hoy, agradecemos estar vivos o la vida que tenemos y con ayuda de un Pritt o de cinta adhesiva, todos colocaremos la hoja de hoy en nuestro árbol del agradecimiento.

Esta será una actividad que todos haremos a diario, cada cosa que agradezcamos será una hoja más en las ramas de nuestro árbol, pero, si, en todo el día, no encontramos algo a lo que haya que agradecerle, se colocará una hoja amarilla en la tierra o en el pasto que ellos dibujaron, no en las ramas, en la tierra misma. A lo largo del curso, se darán cuenta gracias al compartir su árbol a diario en cada sesión y al escuchar a sus compañeros, que hay más cosas de las que se pueden imaginar por las que hay que estar agradecido.

Y, en este sentido, el agradecimiento honesto no espera nada a cambio, así como su tronco sigue estando aún cuando en todo el día no encontraron nada por qué agradecer, ahí se mantiene y él nos puede seguir dando sombra, oxígeno y frutos cuando lo necesitamos, nosotros no lo vemos, pero nuestros papás hacen lo mismo todos los días por nosotros y muchas veces, nosotros no les agradecemos correctamente y hoy, lo vamos a hacer trayéndolos con nuestra mente.

1. Se les pedirá que se sienten en una posición cómoda, pero sin recargarse en ningún lado.
2. La espalda siempre recta, los pies tocando el piso con las piernas en un ángulo de 90°, como si hicieran una "L" invertida con sus piernas.
3. Las manos relajadas también, pero sin que estén colocadas en los brazos de la silla en la que están, si es que tiene, sino que, deberán estar relajadas sobre sus muslos.

Una vez listos en esta posición, se les pedirá que mantengan una respiración constante, calmada y profunda, la cabeza en una posición recta viendo un punto fijo al frente de ellos, para después, cerrar los ojos y mantenerse así unos segundos para después comenzar con las indicaciones.

Una vez con los ojos cerrados, se les pedirá que hagan lo siguiente:

1. Con su mente, traigan la imagen de sus padres², se les indicará que los vean a los dos enfrente de ellos, uno al lado del otro, lo más claros que puedan, como ellos los ven.
2. Ya en frente, se les dirá que la imagen que hayan traído a su mente de su madre, de un paso al frente, una vez que estén listos, se les dirá que, sólo si lo sienten, digan dentro de su mente las siguientes palabras: Mamá, te agradezco la vida que me has dado y prometo cuidarla siempre, sintiendo cada una de mis emociones y escuchando a mi cuerpo.
3. Una vez hecho esto, se les pedirá que regresen ambas imágenes a su lugar.
4. Después de unos segundos, ahora la imagen de sus padres serán las que den un paso al frente, y, una vez que los tengan ahí, se les indicará que, en su mente, les digan sólo si lo sienten, la siguiente frase: Papá, te agradezco por todo lo que me has enseñado, por las veces que me has ayudado y te prometo aprender a cuidarme y a ayudar a otros.
5. Después de unos segundos, se les pedirá que regresen ambas imágenes al frente y se les pedirá que les digan en su mente la siguiente frase: A los dos, mamá y papá, les agradezco por la vida que me han dado, por todo lo que me dieron, reconozco mis errores y también, que somos seres humanos que habitan este mundo.
6. Con esta última frase, se harán 3 respiraciones lentas y profundas para terminar con el ejercicio e indicarles que, poco a poco, pueden abrir sus ojos.

Después de unos minutos para que puedan participar y comentar cómo se sintieron a lo largo del ejercicio, se procederá con el descanso.

Duración de la actividad: 40 minutos.

Descanso activo: 15 minutos

En este descanso se les dirá que tendrán 15 minutos para ir a caminar alrededor de su casa para estirarse, respirar pero sin ir a recostarse y tomar un poco de agua, también, quien lo necesite, puede ir al baño. También deben preparar los materiales para la siguiente actividad, sus latas, semillas, tierra y agua.

² Nota: Es importante considerar que, si alguien no conoce a alguno de sus padres, se les debe de dar la indicación de que imagen a cualquier persona al lado, o simplemente, una figura humana, lo importante del ejercicio es que reconozcan que pese a esa ausencia, aún se le puede agradecer.

3ra Hora: Agradeciendo a la Tierra cuidando un pequeño espacio de esta.

Como parte de la explicación dada sobre el agradecimiento y las diferentes formas de hacerlo, se les explicará que ahora, es nuestro turno de agradecer a la tierra, a nuestro planeta, porque es gracias a él por el que nosotros podemos respirar, todos nuestros alimentos nacen de la Tierra, también el agua que tomamos y muchas veces, nosotros no lo vemos y sin querer o sin darnos cuenta, lastimamos al planeta, pero siempre está ahí aún cuidándonos y aún viendo por nosotros y, para darle las gracias, seremos ahora nosotros quienes cuidaremos de un pequeño espacio de esta.

1. Se les pedirá que, con sus mitades de lata, escojan algo que les gustaría cosechar, se les puede dar las opciones de tomate, jitomate, chile, ramas de cilantro, acelgas o hierbabuena.
2. En el caso de quienes elijan por aquellas que necesiten semillas, previamente se les pedirá que, con ayuda de alguno de sus padres, cortarán por la mitad ya sea el tomate o el jitomate y con una cuchara, recogerán la pulpa con todo y semillas, para después, con ayuda de un colador y un chorro de agua, separarán la pulpa de las semillas y estas, las apartarán hasta tenerlo todo listo.
3. Con las latas previamente cortadas y agujereadas, se procederá a utilizar una pequeña pala o una cuchara de plástico para llenar las latas hasta la mitad con tierra y se aplanará para que quede lo más uniforme posible.
4. Ya que estén todas las latas listas, se procederá a colocar de 4 a 3 semillas en cada lata y se pondrá más tierra por encima de ellas, pero sin cubrir completamente el resto de la lata, se dejará un margen libre.
5. Si la tierra no estaba húmeda al colocarla, se procederá entonces a vaciar un poco de agua sobre estas, teniendo cuidado de no desbordar la lata, solamente, hay que cuidar que la tierra sólo quede húmeda.
6. En el caso de los que eligieron las hierbas, la lata debe llenarse un poco más de la mitad, cortar varios trozos de la hierba y clavarlos de forma vertical en la tierra y después, se terminará de llenar la lata pero, dejando un pequeño margen de los tallos al descubierto y el proceso de riego, sería el mismo.
7. El cilantro será un poco diferente, pues, para comenzar el huerto, se necesita cortar la parte de la raíz del manojo que se tenga en casa, clavarle entre 3 y 4 palillos para que sirvan de soporte y se llenará la lata sin agujeros de pura agua cubriendo la mayor parte de esta parte y se mantendrá dentro de agua hasta que las raíces comiencen a crecer y hasta entonces, se podrán plantar en una maceta con tierra, el agua debe de cambiarse cada 2 días, siempre procurando que cubra la misma altura.

Duración de la actividad: 45 minutos

Cierre del Día: 20 minutos

Para finalizar la sesión de este día, se hará un breve repaso de lo que es y la importancia de ser agradecidos así como algunas indicaciones para el cuidado de sus pequeños huertos caseros, para las latas con semillas, se buscará que estén en un lugar en el que la luz del Sol pueda llegar sin problemas y en el que permanezca a lo largo del día; se procurará que se rieguen las latas con un atomizador para mantener la tierra húmeda procurando no dejar charcos sobre la tierra, en el caso de las hierbas, se recomienda que permanezcan húmedas el mayor tiempo que se pueda, pero sin ahogarlas, se regarán cada 3 días con las indicaciones ya señaladas.

Además de esto, decirles que estar cerca de ellas para revisar y cuidar su crecimiento es una parte importante de todo este proceso, pueden hablar con ellas, tenerlas en un lugar en el que ellos estén mucho tiempo también ayuda.

También se les recordará que deben de poner en su maleta de viaje qué se llevan de esta sesión, puede ser un dibujo, una frase, lo que ellos quieran.

Posteriormente se dirá el sutra de cierre:

-Agradezco de todo corazón lo que aprendí, lo que sentí, lo que viví hoy y a los que me acompañaron y enseñaron.

Por último, se les recordará que, para la siguiente sesión, necesitan vestir ropa cómoda, estar en un ambiente en el que puedan moverse sin chocar con nada a su alrededor, donde no haya distracciones y en donde puedan desarrollar todas las actividades sin mayor problema.

Dudas, preguntas y despedida: 5 minutos.

Referencias

Eersel, P. & Maillard, C. (2004). Las "constelaciones familiares" o el contacto alma-alma. En *Me pesan mis ancestros* (83-119). Ceapac Ediciones.

Peluffo, E. (2009). *Apuntes de Medicina China*. Miraguano S. A. Ediciones.

Rivera, M. (2020). La complejidad de los sucesos de la vida. En *La complejidad y lo transdisciplinario en el ámbito de la salud*, (69-81). UNAM.

Tassin, J. (2018). *Pensar como un árbol*. Plataforma Editorial.

Anexo 6



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

Licenciatura en Psicología



Curso de Verano Online ¡Aprendiendo de mis emociones!

Presentado por:

Iruz Torres Carlos

Luna Ruíz Erika Ivette

Profesora: Irma Fernández Sánchez

Introducción.

Desde la psicología de lo corporal se concibe al cuerpo como el espacio donde se encuentra la vida, que a través del movimiento de emociones y órganos se va transformando. El ser humano está inmerso en una sociedad, una cultura y un estilo de vivir, que lo lleva a compartir experiencias y momentos a través de relaciones humanas, donde surgen emociones, las cuales, se viven y se expresan por medio del cuerpo de forma externa e interna, además de elegir o tener preferencia hacia ciertos alimentos o sabores, provocando mayor trabajo para ciertos órganos, construyendo así procesos de salud o enfermedad (Alvarado, 2019).

Es por ello, que parte del trabajo desde esta perspectiva consiste en comprender la relación y movimiento que existe entre los sabores, las emociones y los órganos. Desde este enfoque, existen cinco relaciones básicas que influyen en nuestra construcción corporal, que son: Ácido-Hígado-Enojo/Ira; Amargo-Corazón-Alegría; Dulce-Bazo-Ansiedad; Picante-Pulmón-Tristeza; Salado-Riñón-Miedo. Dichas relaciones pueden trabajarse desde la alimentación y ejercicios corporales, entre otras estrategias metodológicas de intervención (López, 2006).

De esta forma, hablar de la primera relación Ácido-Hígado-Enojo/Ira, involucra contemplar que la emoción del enojo e ira están vinculados a la preferencia por el sabor ácido, haciendo que aumente el consumo de alimentos con este sabor y cause un mayor trabajo interno del hígado y vesícula biliar.

El enojo e ira se siente en el cuerpo como tensiones y acciones que pueden destruir o pueden dañar, sin embargo, también como una manera de ayudarnos a poner límites e incluso a ser más determinados. Es el sabor ácido el que predomina, notándose en el consumo de café, alcohol, leche, exceso de carnes, que hacen que el órgano al que se le recargue mayor trabajo sea el hígado, éste nutre a la sangre, pone al cuerpo activo para vivir, este órgano puede fortalecerse y debilitarse con la ausencia o exceso de bilirrubina, ácido úrico. Cuando el hígado no está en su mejor condición puede doler el costado derecho, provocar problemas en ligamentos y tendones, ojos amarillos.

Por otra parte, es importante el trabajo corporal en esta relación, ya que si ésta se encuentra en armonía puede promover una vida longeva, permitimos convivir y vivir en cooperación en vez de competencia, además de encontrar flexibilidad en nosotros, permitiéndonos una mejor adaptabilidad a las situaciones de la vida (López, 2006).

Objetivo General: Que los niños conozcan la relación órgano-emoción-sabor del hígado a través del reconocimiento corporal.

Día 3. Tema: El hígado y sus relaciones

Objetivos Específicos:

Que los niños localicen en su cuerpo dónde se encuentra el hígado

Que los niños conozcan la relación entre hígado/ira/ácido

Que los niños aprendan ejercicios corporales para regular la ira.

1ra Hora: Canto de sutras, acerca del hígado, sus funciones y la alimentación adecuada.

Se iniciará la sesión dando la bienvenida a los niños, se preguntará *¿Cómo están?, ¿Qué tal se sienten hoy?*, esto con el fin de conocer su condición emocional. Una vez que al menos 5 hayan participado, se comenzará con el canto de los sutras diarios.

-Agradezco a mis padres por la vida que me han dado cuidando mi cuerpo

-Recibo con humildad lo que mis padres me pueden dar

-Como ser humano, acepto y aprendo de mis errores y así mismo, reconozco humildemente los de los demás.

-Agradezco el lugar en donde nací, la tierra, mi familia y mi casa

-Cultivo el espíritu de mi hígado, siendo tolerante y comprensivo

Al terminar el canto de los sutras empezaremos a realizar el ejercicio de Zhineng Qigong para mover la energía:

1. Primero, se deben poner de pie, con la espalda lo más recta que puedan, los pies juntos y tocando completamente el suelo.
2. La cabeza derecha, fija en un punto enfrente, ojos cerrados y una respiración lenta y tranquila, ya en esa posición, se dirá lo siguiente: Nuestro cuerpo en armonía y nuestra mente en calma, conectamos nuestros pies con la tierra y nuestra mente con el universo.
3. Después de unos segundo, llevamos nuestras dos manos al frente, a la altura del ombligo y comenzamos a abrir y cerrar, es decir, a separarlas y juntarlas sin que llegue a tocarse y sin que pase de la altura de nuestros hombros, lo hacemos lento y calmado, procurando llevar un ritmo personal, sin ir muy rápido, como si tuviéramos una pelota enfrente de nosotros, que podemos apretar y estirar pero sólo un poco.
4. Después de unos minutos, se llevarán las manos al ombligo, cubriéndolo, los niños, pondrán primero la mano izquierda y las niñas, la mano derecha para cubrirlas con la otra mano.
5. Se concentrarán en su respiración, en sentir cómo es que se mueve su vientre al inhalar y exhalar, después de unos minutos así, se les indicará que relajen sus brazos, lentamente irlos bajando y poco a poco, abrirán los ojos y recuperarán su ritmo normal.
6. Después de unos segundos, sin perder la postura, volvemos a cerrar los ojos y ponemos toda nuestra atención al centro del cerebro, se les dirá en voz alta lo siguiente: *La cabeza toca el cielo y los pies, profundos en la tierra, el cuerpo se relaja, la mente se expande, serenidad por dentro, respeto por fuera, el corazón, claro como agua cristalina, todos los demás pensamientos desaparecen. Llevamos la mente al universo infinito, traemos la mente al cuerpo y todo nuestro ser en perfecta armonía.*
7. Lentamente, las muñecas inician el movimiento con dirección hacia afuera del cuerpo dejando las palmas viendo al suelo, ahí, empujaremos hacia adelante y

- hacia atrás las manos unas cuatro veces, al terminar las 4, se regresarán las palmas hacia nuestras piernas.
8. Luego, levantaremos nuestras manos hacia el frente a la altura del ombligo, donde enviaremos Qi a través de nuestros dedos medios a la boca del estómago.
 9. Una vez ahí, voltearemos las palmas hacia abajo y las llevaremos hacia nuestros lados abriendo todo nuestro pecho al horizonte y llevando nuestras manos lo más atrás en nuestra espalda que podamos y con las manos viendo hacia nosotros, volveremos a enviar Qi por nuestros dedos medios al punto en el que se encuentran nuestros riñones.
 10. Regresamos nuestras manos por dentro de nuestras axilas, con nuestras palmas viendo hacia arriba y se enviarán las manos hacia el frente de nosotros estirando nuestros brazos por completo, una vez ahí, se enviará Qi por nuestros dedos medios hacia el centro de nuestra frente.
 11. Aquí se detendrá regresando a la posición recta y bajaremos los brazos a nuestros lados para retomar nuestra respiración y poco a poco, abriremos los ojos.

Una vez finalizada la parte del ejercicio, se comenzará con una pequeña explicación, sobre las relaciones entre emoción-órgano-sabor, donde se les indicará que bajo la psicología de lo corporal, existen 5 relaciones básicas que influyen en la construcción de nuestro cuerpo, es decir, nuestra manera de ser, de actuar y de sentir. Estas relaciones involucran 5 órganos principales, a los cuales se les atribuye una emoción y un sabor predominante. Posteriormente, se les indicará que el tema de la sesión es *“El hígado y sus relaciones”*, para comenzar con esta parte, se les preguntará: *¿Sabes que es el hígado? ¿Conoces en que parte de nuestro cuerpo se encuentra?*, con base en las participaciones se irán haciendo retroalimentación. Se les explicará con apoyo de materiales que el hígado es un órgano que tenemos en el cuerpo, el cual, se encuentra en la parte superior derecha del abdomen, por debajo de las costillas, al localizarlo, se les indicará que deberán darle un pequeño masaje en círculos, e identificar si les duele o sienten algún malestar al tocarse.

Posteriormente, se les explicará cuales son las funciones del hígado, diciéndoles que está a cargo de descomponer, almacenar y reconstruir la materia, así como almacenar la sangre y regular la circulación y distribución uniforme de la energía vital, que el tener un hígado dañado se puede observar en ojos amarillentos o problemas con ligamentos y tendones y este puede dañarse si hay una preferencia a alimentos con el sabor ácido por ejemplo: café, leche, exceso de carnes, que hacen que el órgano al que se le recargue mayor trabajo sea el hígado, sin embargo, consumir alimentos como: espinaca, col, zanahoria, pepino, betabel, toronja, piña, papaya, manzana, pera y en general frutas y verduras.

Videos para la ira:

<https://www.youtube.com/watch?v=zAhzLWzUJaU&t=5s>

<https://www.youtube.com/watch?v=kOifrbgToxY>

<https://www.youtube.com/watch?v=tg5r8BkF7yM>

<https://www.youtube.com/watch?v=sZQo6EKQeeg>

<https://www.youtube.com/watch?v=kQ3KEIHbEfc>

<https://www.youtube.com/watch?v=EMEQsBncAHg>

<https://www.youtube.com/watch?v=Wy505GIWQJc>

Duración de la Actividad: 45 minutos.

Descanso Activo: 15 minutos

Para el primer descanso activo, se les pedirá que vayan y coman una fruta que tengan en casa si es que no han desayunado y que aprovechen para ir al baño porque después, no se podrán hacer pausas.

2da Hora: Ejercicios para el hígado: Sentir y regular la ira

Este segundo bloque de la sesión, se iniciará preguntándoles a los niños cuales son los alimentos que más consumen, vistos anteriormente, una vez que algunos hayan participado, se continuará dando una explicación a los niños de la emoción que corresponde al hígado, es decir, la ira, es de las emociones que nos sirven para defendernos. Con ella se ponen límites, pero en exceso, suele manifestarse a través de expresiones verbales y físicas de ataque, por lo que normalmente es vista como una emoción destructiva. Posteriormente se les preguntará ¿Qué es lo que más los hace enojar?

Antes de comenzar con los ejercicios para el hígado y su emoción, se realizará una respiración correspondiente a la ira. Las indicaciones serán las siguientes:

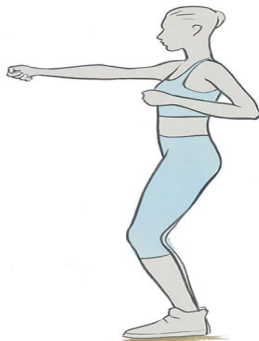
Respiración para la ira:

- Para el enojo, se realizará un ejercicio conocido como “Respiración de Perro”.
- Se les pedirá que abran un poco la boca, lo suficiente para poder sacar la lengua pero no exageradamente, se inhalará por la nariz y se exhalará por la boca abierta y lengua de fuera, procurando hacer un poco de fuerza al exhalar.

(Se realizarán 4 repeticiones)

- Sentir la ira:

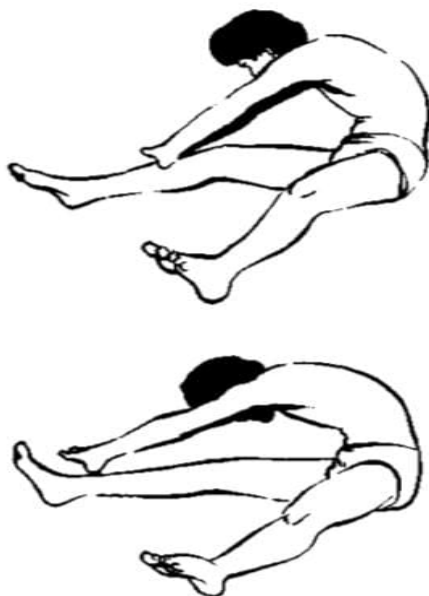
Para realizar este ejercicio, debemos mantenernos de pie en un espacio donde podamos movernos libremente. Se comienza con movimientos rítmicos de brazos, moviendo la mano derecha hacia enfrente mientras la izquierda va hacia atrás, intercalando estos movimientos (encontrando su forma única de movimiento de brazos). Mientras se realiza este ejercicio se repetirá el sonido “ja” inhalando y exhalando. (por 10 repeticiones)



Una vez terminado el ejercicio se les preguntará: *¿Cómo se sienten?*, dejando un espacio de 10 minutos para escuchar las participaciones, y finalmente se les indicará que aprenderemos un ejercicio para regular la emoción.

- Regular la emoción:

- Para este ejercicio se les pedirá a los niños sentarse en el suelo, encima de su cojín o tapete con las piernas abiertas y la espalda recta.
- Posteriormente, se le indicará que ambas manos las estiren lo más que puedan.
- Después lentamente, bajaremos a tocar la punta del pie derecho unos segundos, y lentamente volvemos a subir.
- Se repetirá este ejercicio 5 veces.



Al finalizar el ejercicio se les preguntará: ¿Qué sintieron?, permitiendo algunas participaciones.

Duración de la Actividad: 45 minutos.

Descanso activo: 15 minutos

En este descanso se les dirá que tendrán 15 minutos para ir a caminar alrededor de su casa para estirarse, respirar pero sin ir a recostarse y tomar un poco de agua, también, quien lo necesite, puede ir al baño.

3ra Hora: PICTONARY

Para el último bloque de la sesión, se jugará el juego *PICTONARY*. Las indicaciones serán las siguientes:

- Se harán dos equipos con el mismo número de integrantes.
- El juego se jugará por rondas, en cada ronda, un integrante de cada equipo, dibujará en una hoja, una imagen que represente o de pistas del nombre de la película de Disney que se le dirá en el chat privado, con el fin, de que sus compañeros adivinen la película.
- El primer equipo en adivinar, se llevará un punto.
- El primer equipo en llegar a los 10 puntos gana el juego.

Lista de Películas:

1. *Mulán*
2. *Los increíbles*
3. *El rey león*
4. *Toy-Story*
5. *Coco*
6. *Up*
7. *Enredados*
8. *Cenicienta*

9. *Tarzan*
10. *Wall-E*

Duración de la Actividad: 30 minutos.

Descanso: 15 minutos

Cierre del día

Para dar cierre a la sesión se les dirá a los niños que tienen 5 minutos para escribir, dibujar o plasmar en una hoja lo que a partir de lo visto en la sesión de este día se llevarán en su maleta de viaje. Al cabo de los 5 minutos se les explicará que la tarea del día de hoy consistirá en no comer ningún alimento ácido, así mismo, incrementar el consumo de verduras.

Y se terminará haciendo la lectura de los sutras de cierre:

-Agradezco de todo corazón lo que aprendí, lo que sentí, lo que viví hoy y a los que me acompañaron y enseñaron en el camino.

Duración del cierre: 15 minutos

Referencias

Alvarado, J. C. (2019). *La vida expresada en el humano: las posibilidades de construcción corporal*. [Tesis para obtener el grado de maestro en cuerpo y salud]. Instituto de Investigaciones Jagüey.

López, S. (2006) *El cuerpo y sus vericuetos*. Miguel Ángel Porrúa. pp. 74-78.

Anexo 7

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

Licenciatura en Psicología



Curso de Verano Online ¡Aprendiendo de mis emociones!

Presentado por:

Iruz Torres Carlos

Luna Ruíz Erika Ivette

Profesora: Irma Fernández Sánchez

Introducción.

La psicología de lo corporal busca comprender la relación y movimiento que existen entre los sabores, las emociones y los órganos, tal es el caso de la relación Bazo-Ansiedad-Dulce, la cual puede trabajarse desde la alimentación y ejercicios corporales, entre otras estrategias metodológicas de intervención

El estómago, bazo y el páncreas se relaciona con la ansiedad, se vinculan con procesos como la digestión, así como con los músculos, la boca y el sabor dulce, un estómago fuerte representa una larga vida, un estómago débil representa muchas enfermedades frecuentes. El bazo y el estómago estimulan el apetito y mueven los músculos para poder tener una buena digestión, el sabor dulce predomina cuando se consumen cantidades excesivas de azúcares, almidones y alimentos procesados, lo que hace que el páncreas y bazo comiencen a movilizar mayor energía, provocando que el desgaste aumente, los enferme y produzca algún tipo de enfermedad como la diabetes (López,2006).

Es importante que para cuidar de dichos órganos se consuman alimentos naturales como son frutas y verduras, se disminuyan los alimentos que nuestro cuerpo tarda mayor tiempo en digerir o procesar; también es de suma relevancia tener momentos específicos para comer, horarios adecuados para no comer con prisa y masticar de forma adecuada los alimentos. La importancia de cultivar un Bazo fuerte y equilibrado con los demás órganos del cuerpo es que con él también nutrimos la templanza, la serenidad, la inteligencia, la atención y el pensamiento, cualidades que los niños requieren abrir en su cuerpo para desarrollarse como seres humanos que puedan vivir sin estrés, sin presiones y con los pies bien puestos en la tierra, es decir, ubicados en su aquí y ahora (López, 2018).

Objetivo General:

Que los niños conozcan la relación órgano-emoción-sabor del bazo a través del reconocimiento corporal.

Día 4. Tema: Bazo/Ansiedad/Dulce

Objetivo Específico:

Que los niños localicen en su cuerpo donde se encuentra el bazo

Que los niños conozcan la relación entre bazo/ansiedad/dulce

Que los niños aprendan ejercicios corporales para regular la ansiedad.

1ra Hora: Canto de sutras, acerca del bazo, sus funciones y la alimentación adecuada.

Se dará inicio a la sesión, dando la Bienvenida al grupo y preguntando: *¿Cómo se encuentran hoy?*. permitiendo la participación de algunos integrantes. Posteriormente, se preguntará si alguien recuerda algún sutra de los que hemos estado cantando anteriormente, con base en esto pasaremos con el canto de los sutras diarios:

-Agradezco a mis padres por la vida que me han dado cuidando mi cuerpo

-Recibo con humildad lo que mis padres me pueden dar

-Como ser humano, acepto y aprendo de mis errores y así mismo, reconozco humildemente los de los demás.

-Agradezco el lugar en donde nací, la tierra, mi familia y mi casa

Se les hará la aclaración de que agregaremos otro sutra correspondiente al órgano que se trabajará, así como en la sesión pasada, el cual es el bazo y el sutra será el siguiente:

-Cultivo mi templanza, viviendo mi vida sin excesos ni deficiencias siguiendo el camino de enmedio.

Posterior a esto, se les explicará qué significa templanza, debido a que es una palabra que se dice en el sutra. Una vez aclarado este punto se les indicará que comenzaremos con los ejercicios de Zhineng Qigong.

1. Primero, se deben poner de pie, con la espalda lo más recta que puedan, los pies juntos y tocando completamente el suelo.
2. La cabeza derecha, fija en un punto enfrente, ojos cerrados y una respiración lenta y tranquila, ya en esa posición, se dirá lo siguiente: Nuestro cuerpo en armonía y nuestra mente en calma, conectamos nuestros pies con la tierra y nuestra mente con el universo.
3. Después de unos segundo, llevamos nuestras dos manos al frente, a la altura del ombligo y comenzamos a abrir y cerrar, es decir, a separarlas y juntarlas sin que llegue a tocarse y sin que pase de la altura de nuestros hombros, lo hacemos lento y calmado, procurando llevar un ritmo personal, sin ir muy rápido, como si tuviéramos una pelota enfrente de nosotros, que podemos apretar y estirar pero sólo un poco.
4. Después de unos minutos, se llevarán las manos al ombligo, cubriéndolo, los niños, pondrán primero la mano izquierda y las niñas, la mano derecha para cubrirlas con la otra mano.
5. Se concentrarán en su respiración, en sentir cómo es que se mueve su vientre al inhalar y exhalar, después de unos minutos así, se les indicará que relajen sus brazos, lentamente irlos bajando y poco a poco, abrirán los ojos y recuperarán su ritmo normal.
6. Después de unos segundos, sin perder la postura, volvemos a cerrar los ojos y ponemos toda nuestra atención al centro del cerebro, se les dirá en voz alta lo siguiente: *La cabeza toca el cielo y los pies, profundos en la tierra, el cuerpo se relaja, la mente se expande, serenidad por dentro, respeto por fuera, el corazón, claro como agua cristalina, todos los demás pensamientos desaparecen. Llevamos la mente al universo infinito, traemos la mente al cuerpo y todo nuestro ser en perfecta armonía.*

7. Lentamente, las muñecas inician el movimiento con dirección hacia afuera del cuerpo dejando las palmas viendo al suelo, ahí, empujaremos hacia adelante y hacia atrás las manos unas cuatro veces, al terminar las 4, se regresarán las palmas hacia nuestras piernas.
8. Luego, levantaremos nuestras manos hacia el frente a la altura del ombligo, donde enviaremos Qi a través de nuestros dedos medios a la boca del estómago.
9. Una vez ahí, voltearemos las palmas hacia abajo y las llevaremos hacia nuestros lados abriendo todo nuestro pecho al horizonte y llevando nuestras manos lo más atrás en nuestra espalda que podamos y con las manos viendo hacia nosotros, volveremos a enviar Qi por nuestros dedos medios al punto en el que se encuentran nuestros riñones.
10. Regresamos nuestras manos por dentro de nuestras axilas, con nuestras palmas viendo hacia arriba y se enviarán las manos hacia el frente de nosotros estirando nuestros brazos por completo, una vez ahí, se enviará Qi por nuestros dedos medios hacia el centro de nuestra frente.
11. Después, relajamos las muñecas y las giramos mientras abrimos los brazos hacia los lados, como si diéramos un gran abrazo y a punto de formar una línea recta, giramos las palmas hacia abajo.
12. Luego, las giramos viendo hacia el techo y subiremos los brazos poco a poco para juntar ambas manos haciendo una especie de flecha y ahí nos estiraremos un poco más.
13. Bajaremos lentamente las manos aun juntas pasando por delante de nuestro rostro, pasando por nuestra frente, nariz, labios, barbilla, cuello, hasta llegar al centro de nuestro pecho, a la altura del corazón.
14. En esa misma altura, sin separar las manos, giraremos nuestros dedos para que queden viendo al frente e iremos estirando nuestros brazos y las manos las separaremos formando un triángulo con nuestros dedos pulgares e índices, quedará viendo primero hacia abajo y luego, giramos para que queden las palmas viendo al frente.
15. Una vez completamente así, separaremos los dedos y recogeremos nuestros brazos hacia atrás y empujaremos, repetiremos esto unas cuatro veces.
16. Aquí se detendrá regresando a la posición recta y bajaremos los brazos a nuestros lados para retomar nuestra respiración y poco a poco, abriremos los ojos.

Al término del ejercicio, se les dirá que el tema de la sesión es *“El Bazo/Ansiedad/Dulce”*, para comenzar con esta parte, se les preguntará: *¿Sabén que es el Bazo? ¿Conocen en que parte de nuestro cuerpo se encuentra?*, permitiendo saber cual es el conocimiento de los niños acerca del órgano.

Con apoyo de materiales se les explicará que el Bazo es un órgano que tenemos en el cuerpo, el cual, se encuentra junto al estómago, en el lado superior izquierdo del abdomen, se les pedirá que una vez localizado lo toquen, y le den un pequeño masaje en círculos, e identificar si les duele o sienten algún malestar al tocarse. Posteriormente, se les explicará cuales son las funciones del bazo y que este se asocia con el estómago, y ambos se vinculan con procesos como la digestión, así como con los músculos, la boca y el sabor dulce, que un estómago fuerte representa una larga vida, un estómago débil representa muchas enfermedades frecuentes. Se les explicará también que cuando predomina el consumo hacia alimentos dulces como azúcares, almidones y alimentos procesados. Se genera un mayor desgaste de energía en el bazo y el estómago, por lo que probabiliza la aparición de enfermedades como la diabetes. Debido a esto es importante consumir alimentos como: calabaza, tomate, jitomate, manzana, jugo de zanahoria, pepino, betabel, espinaca, aceite de oliva y proteínas de fácil digestión como pescado e insectos. Después de la explicación se les preguntará si existen dudas, en caso de haber, se harán las debidas aclaraciones.

Vídeos para la ansiedad:

<https://www.youtube.com/watch?v=NhsZyr2l1rY>

<https://www.youtube.com/watch?v=4RBZKXiercM>

Duración de la Actividad: 45 minutos.

Descanso Activo: 15 minutos

Para el primer descanso activo, se les pedirá que vayan y coman una fruta que tengan en casa si es que no han desayunado y que aprovechen para ir al baño porque después, no se podrán hacer pausas.

2da Hora: Ejercicios para el bazo: Sentir y regular la ansiedad

Este segundo bloque de la sesión, se iniciará dando una explicación a los niños de la emoción que corresponde al bazo, es decir, la ansiedad, se les preguntará si saben qué es o cómo se siente, permitiendo dar pie a algunas participaciones, posteriormente se les explicará que esta se utiliza para resolver situaciones o problemas, buscando soluciones a condiciones percibidas como peligrosas y permitiendo las acciones adecuadas para enfrentar las amenazas a la vida, sin embargo, en exceso puede hacernos sentir impacientes.

Al término de la explicación se le indicará que comenzaremos a realizar la respiración adecuada para la ansiedad, las indicaciones serán las siguientes:

Respiración para la Ansiedad:

- Con la boca cerrada y, únicamente usando la nariz, se inhalará y exhalará de manera rápida y fuerte, tratando de hacer un poco de ruido al hacerlo.

(Se repetirá durante 30 segundos, 3 veces)

Sentir la ansiedad:***Caballo zen, potro***

Se abren los pies y se flexionan las rodillas, manteniendo duros y firmes los primeros. Las manos se estiran enfrente, como se muestra en la figura. Se sincroniza la respiración y se permanece en esa postura por 20 segundos. Este ejercicio se repetirá 3 veces.

**Regular la regular:****Brazos adelante y atrás**

- Para este ejercicio se les pedirá que se coloquen de pie, separando los pies al ancho de los hombros, brazos a los costados, espalda recta y mirada al frente.

- Una vez en esta posición, comenzaremos haciendo punta/talón acompañado de un movimiento de abrazos, de atrás para delante.
- Se realizarán 100 repeticiones.

Duración de la Actividad: 40 minutos.

Descanso activo: 15 minutos

En este descanso se les dirá que tendrán 15 minutos para ir a caminar alrededor de su casa para estirarse, respirar pero sin ir a recostarse y tomar un poco de agua, también, quien lo necesite, puede ir al baño.

3ra Hora: Dígalo con mímica

Para finalizar esta sesión se llevará a cabo un juego llamado, *dígalo con mímica*. Las instrucciones serán las siguientes:

- Para este juego se harán 3 equipos con la misma cantidad de integrantes.
- Cada equipo elegirá quien deberá actuar la película que se le escribirá por el chat en privado con la finalidad de que el resto de los integrantes adivinen el título, cada ronda deberá de ser una persona distinta la que actúe.
- Se llevarán a cabo 3 rondas por equipo, con un tiempo máximo de 3 minutos para adivinar.
- El equipo que adivine más rondas, ganará el juego.

Lista de títulos de películas:

1. *La sirenita*
2. *Valiente*
3. *Tierra de osos*
4. *La bella durmiente*
5. *Pinocho*
6. *Ralph el demoledor*
7. *Ratatouille*
8. *Buscando a Nemo*
9. *Cars*

Duración de la Actividad: 30 minutos.

Descanso Activo: 15 minutos.

Cierre del día

Para dar cierre a la sesión se les dirá a los niños que tienen 5 minutos para escribir, dibujar o plasmar en una hoja lo que a partir de lo visto en la sesión de este día se llevarán en su maleta de viaje. Al cabo de los 5 minutos se les explicará que la tarea del día de hoy consistirá en no comer ningún alimento dulce e incrementar el consumo de agua y frutas como manzana y pera, además de escribir en una de sus hojas algo por lo que están agradecidos hoy.

Y se terminará haciendo la lectura de los sutras de cierre:

-Agradezco de todo corazón lo que aprendí, lo que sentí, lo que viví hoy y a los que me acompañaron y enseñaron en el camino.

Duración del cierre: 15 minutos

Referencias:

López, S. (2006). *El cuerpo y sus vericuetos*. Miguel Ángel Porrúa, pp 81-84.

López, S. (2018). *Ponle sabor a tus emociones*. CEAPAC ediciones.

Anexo 8

Universidad Nacional Autónoma de México



Facultad de Estudios Superiores Iztacala

Licenciatura en Psicología

Curso de Verano Online ¡Aprendiendo de mis emociones!

Presentado por:

Iruz Torres Carlos

Luna Ruíz Erika Ivette

Profesora: Irma Fernández Sánchez

Introducción.

Desde la psicología corporal el centro de estudio es el cuerpo humano, espacio donde habita la vida que se concibe como emergencia contemporánea de la sociedad de nuestros días. La concepción de lo psicológico integra una unidad a partir de lo orgánico, lo emocional, los sabores y las maneras en que un individuo construye su proceso corporal. Esta perspectiva retoma una concepción importante del Cuerpo, categoría que se refiere a un microcosmos que está en una relación de cooperación en el interior y en el exterior. En donde un padecimiento orgánico tiene una relación directa con el proceso emocional de la persona, las emociones forman parte de nuestro cuerpo y son necesarias para la supervivencia.

El ser humano está inmerso en una sociedad, una cultura y un estilo de vivir, que lo lleva a compartir experiencias y momentos a través de relaciones humanas, donde surgen emociones, las cuales se viven y se expresan por medio del cuerpo de forma externa e interna, además de elegir o tener preferencia hacia ciertos alimentos o sabores, provocando mayor trabajo para ciertos órganos, construyendo así no solo procesos de salud o enfermedad (Alvarado, 2019), también una historia social, familiar e individual, partiendo de una emoción predominante.

Es por ello, que parte del trabajo desde esta perspectiva consiste en comprender la relación y movimiento que existe entre los sabores, las emociones y los órganos. Dichas relaciones pueden trabajarse desde la alimentación y ejercicios corporales, entre otras estrategias metodológicas de intervención (López, 2006).

La segunda relación es Picante-Pulmón-Tristeza involucra contemplar que la emoción de la Tristeza está vinculada a la preferencia por el sabor picante, haciendo que aumente el consumo de alimentos con este sabor, causando un mayor trabajo interno pulmonar e intestino grueso, donde las enfermedades más comunes serán la tos, amigdalitis, gripe, catarros, sinusitis, asma, bronquitis y por supuesto el estreñimiento, colitis, hemorroides, diarrea entre algunas otras.

Por otra parte, es importante el trabajo corporal en esta relación, ya que si ésta se encuentra en armonía puede promover una vida longeva, permitirnos convivir y vivir en cooperación en vez de competencia, además de encontrar flexibilidad en nosotros,

permitiéndonos una mejor adaptabilidad a las situaciones de la vida (López, 2006).

Objetivo General: Que los niños conozcan la relación órgano-emoción-sabor de pulmón a través del reconocimiento corporal.

Día 5. Tema: Pulmón y tristeza

Objetivo Específicos:

Que los niños localicen en su cuerpo donde se encuentra el pulmón

Que los niños conozcan la relación entre pulmón/tristeza/picante

Que los niños aprendan ejercicios corporales para regular la tristeza .

1ra Hora: Canto de sutras, acerca del pulmón, sus funciones y la alimentación adecuada.

Iniciaremos la sesión dando la bienvenida a los niños, preguntándoles cómo se siente el día de hoy, después pasaremos a cantar los sutras, explicándoles que al igual que las sesiones pasadas, agregaremos un sutra relacionado con el órgano que veremos en esta sesión.

-Agradezco a mis padres por la vida que me han dado cuidando mi cuerpo

-Recibo con humildad lo que mis padres me pueden dar

-Como ser humano, acepto y aprendo de mis errores y así mismo, reconozco humildemente los de los demás.

-Agradezco el lugar en donde nací, la tierra, mi familia y mi casa

-Cultivo el espíritu de mi pulmón, dejando de lado lo que no necesito.

Con respecto al último sutra, se les explicará que una de las cosas que nos enseña los pulmones es a dejar ir lo que no necesitamos, pues a través de la respiración liberan de nuestro cuerpo lo que no necesitamos, si se presentan dudas, se darán 5 minutos para aclarar, de lo contrario, se comenzará con el ejercicio de Zhineng Qigong, preguntándoles si alguien recuerda y quiere ayudar a dar las instrucciones para el ejercicio.

Se les indicará que comenzaremos con los ejercicios de Zhineng Qigong.

1. Primero, se deben poner de pie, con la espalda lo más recta que puedan, los pies juntos y tocando completamente el suelo.
2. La cabeza derecha, fija en un punto enfrente, ojos cerrados y una respiración lenta y tranquila, ya en esa posición, se dirá lo siguiente: Nuestro cuerpo en armonía y nuestra mente en calma, conectamos nuestros pies con la tierra y nuestra mente con el universo.
3. Después de unos segundo, llevamos nuestras dos manos al frente, a la altura del ombligo y comenzamos a abrir y cerrar, es decir, a separarlas y juntarlas sin que llegue a tocarse y sin que pase de la altura de nuestros hombros, lo hacemos lento y calmado, procurando llevar un ritmo personal, sin ir muy rápido, como si tuviéramos una pelota enfrente de nosotros, que podemos apretar y estirar pero sólo un poco.
4. Después de unos minutos, se llevarán las manos al ombligo, cubriéndolo, los niños, pondrán primero la mano izquierda y las niñas, la mano derecha para cubrir las con la otra mano.
5. Se concentrarán en su respiración, en sentir cómo es que se mueve su vientre al inhalar y exhalar, después de unos minutos así, se les indicará que relajen sus brazos, lentamente irlos bajando y poco a poco, abrirán los ojos y recuperarán su ritmo normal.
6. Después de unos segundos, sin perder la postura, volvemos a cerrar los ojos y ponemos toda nuestra atención al centro del cerebro, se les dirá en voz alta lo siguiente: *La cabeza toca el cielo y los pies, profundos en la tierra, el cuerpo se*

relaja, la mente se expande, serenidad por dentro, respeto por fuera, el corazón, claro como agua cristalina, todos los demás pensamientos desaparecen. Llevamos la mente al universo infinito, traemos la mente al cuerpo y todo nuestro ser en perfecta armonía.

7. Lentamente, las muñecas inician el movimiento con dirección hacia afuera del cuerpo dejando las palmas viendo al suelo, ahí, empujaremos hacia adelante y hacia atrás las manos unas cuatro veces, al terminar las 4, se regresarán las palmas hacia nuestras piernas.
8. Luego, levantaremos nuestras manos hacia el frente a la altura del ombligo, donde enviaremos Qi a través de nuestros dedos medios a la boca del estómago.
9. Una vez ahí, voltearemos las palmas hacia abajo y las llevaremos hacia nuestros lados abriendo todo nuestro pecho al horizonte y llevando nuestras manos lo más atrás en nuestra espalda que podamos y con las manos viendo hacia nosotros, volveremos a enviar Qi por nuestros dedos medios al punto en el que se encuentran nuestros riñones.
10. Regresamos nuestras manos por dentro de nuestras axilas, con nuestras palmas viendo hacia arriba y se enviarán las manos hacia el frente de nosotros estirando nuestros brazos por completo, una vez ahí, se enviará Qi por nuestros dedos medios hacia el centro de nuestra frente.
11. Después, relajamos las muñecas y las giramos mientras abrimos los brazos hacia los lados, como si diéramos un gran abrazo y a punto de formar una línea recta, giramos las palmas hacia abajo.
12. Luego, las giramos viendo hacia el techo y subiremos los brazos poco a poco para juntar ambas manos haciendo una especie de flecha y ahí nos estiraremos un poco más.
13. Bajaremos lentamente las manos aun juntas pasando por delante de nuestro rostro, pasando por nuestra frente, nariz, labios, barbilla, cuello, hasta llegar al centro de nuestro pecho, a la altura del corazón.
14. En esa misma altura, sin separar las manos, giraremos nuestros dedos para que queden viendo al frente e iremos estirando nuestros brazos y las manos las separaremos formando un triángulo con nuestros dedos pulgares e índices, quedará viendo primero hacia abajo y luego, giramos para que queden las palmas viendo al frente.
15. Una vez completamente así, separaremos los dedos y recogeremos nuestros brazos hacia atrás y empujaremos, repetiremos esto unas cuatro veces.
16. Luego de esto, se abrirán un poco hacia los lados, a penas unos 45° y regresaremos al frente, abriremos y cerraremos de esta forma, 4 veces.
17. Después de las 4 repeticiones, abriremos completamente los brazos hacia el horizonte, hasta formar una línea recta, jalaremos y empujaremos 4 veces.
18. Al terminar, se dejarán los brazos estirados en una línea recta con las palmas viendo a los lados y se reunirá Qi subiendo y bajando los brazos completamente estirados de nuevo 4 veces.
19. Relajamos las muñecas y las volteamos al techo para luego, subir los hombros y dejar que las palmas queden viendo hacia nuestra cabeza, los hombros estarán un poco flexionados y enviaremos Qi por nuestros dedos medios hacia la coronilla.
20. Después, bajaremos nuestras manos con las palmas siempre viendo hacia nosotros por enfrente de nuestra frente, nuestro rostro, nuestro cuello y pecho bajando a la altura de la boca del estómago donde haremos un poco de presión, pasaremos las manos por los lados hacia nuestros riñones y volveremos a aplicar un poco de presión.
21. Aquí se detendrá regresando a la posición recta y bajaremos los brazos a nuestros lados para retomar nuestra respiración y poco a poco, abriremos los ojos.

Al finalizar este ejercicio, se les dirá a los niños que el tema de esta sesión será “*Pulmón y tristeza*”, preguntándoles si saben que es el pulmón y donde se encuentra, con ayuda de los materiales se les explicará que los pulmones son un órgano que se encuentra en medio del pecho a cada lado del corazón, y se les dirá que lo localicen con sus manos, al igual que los órganos anteriores, les den un ligero masaje en círculos para identificar si sienten algún malestar.

Posteriormente se les preguntará si saben cual es la función de los pulmones, permitiendo la participación de algunos niños, con la finalidad de saber que tanto conocen. Cuando algunos hayan participado, se les explicará que la función de los pulmones es controlar la respiración, inhalar oxígeno y exhalar dióxido de carbono, así como, permitir el tránsito del agua en el cuerpo. Seguido de esto, se les comentará que cuando existe un mayor consumo de sabor picante o alimentos como la comida chatarra, frituras y grasas, los pulmones se dañan, sin embargo el consumo de vegetales crudos o al vapor, pescado, pepino, jitomate, durazno o espinaca, ayudan a que los pulmones estén más fuerte.

Videos para la tristeza:

<https://www.youtube.com/watch?v=uoFfBJ8wGK8>

<https://www.youtube.com/watch?v=2tQJ1pLuNKY>

<https://www.youtube.com/watch?v=9ygw60CZRxs>

Duración de la Actividad: 50 minutos.

Descanso Activo: 10 minutos

Para el primer descanso activo, se les pedirá que vayan y coman una fruta que tengan en casa si es que no han desayunado y que aprovechen para ir al baño porque después, no se podrán hacer pausas.

2da Hora: Ejercicios para el Pulmón : Sentir y regular la tristeza

Este segundo bloque de la sesión, se iniciará dando una explicación a los niños de la emoción que corresponde al pulmón, preguntándoles si saben cual es, permitiendo que alguno participe, posteriormente se les aclarará que la emoción es la tristeza, y se les preguntará si saben qué es o cómo se siente, permitiendo dar pie a algunas participaciones, con base en las participaciones se les explicará que es un ***movimiento interior, una respuesta de la vida para protegerla ante cualquier situación. Las emociones no llegan, no hay positivas ni negativas y no se controlan.***

Al término de la explicación se le indicará que comenzaremos a realizar la respiración adecuada para la tristeza, las indicaciones serán las siguientes:

Respiración para la tristeza:

1. Esta respiración se realizará de forma entrecortada, en 5 tiempos, es decir, el tratar de imitar la forma en la que se respira cuando alguien está llorando. Como si se subieran 5 escalones.
2. Se exhalará fluidamente.

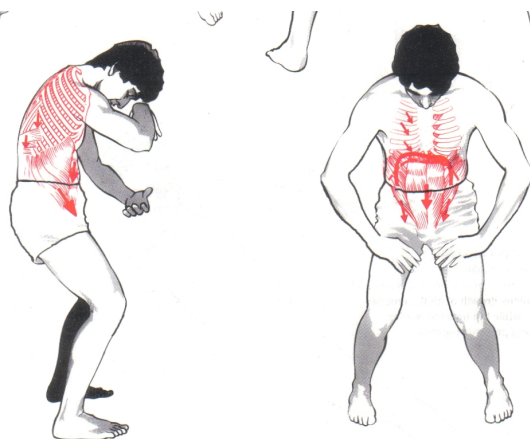
(Se repetirá 5 veces)

Sentir la emoción:

- Para realizar este ejercicio primero es importante colocarnos con una postura encorvada, la cabeza mirando hacia el suelo, ojos cerrados, hombros caídos y retraídos hacia el pecho, rodillas flexionadas, pies arraigados al suelo, paralelos y

separados., el abdomen está retraído y la boca cerrada.

- Ya en esta postura, se comenzará a respirar de forma muy lenta y profunda, cuando se inhala identificar que existe un bloqueo en la respiración, existe una presión en el pecho, cuando se exhala se hace un vacío en el pecho, la exhalación se hace mediante la nariz, manteniendo la boca cerrada, la respiración se lleva a cabo solo desde el pecho, promoviendo una respiración superficial.

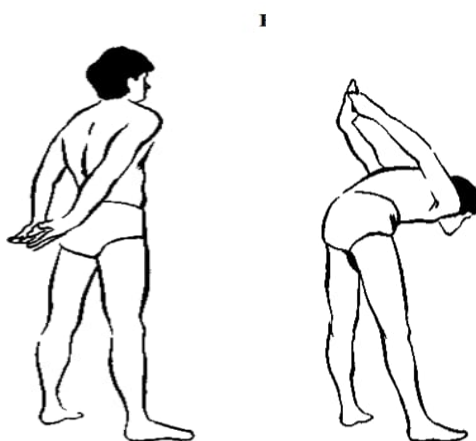


(Se realizará 3 veces durante 30 segundos).

Regular la emoción:

- Para este ejercicio, se les pedirá a los niños ponerse de pie con los pies abiertos al ancho de los hombros.
- Se cruzarán por detrás las manos, la izquierda sobre la derecha y tomarlas por los pulgares.
- Inclinar hacia adelante lo más al mismo tiempo que levanta los brazos lo más posible.
- Mantener esa posición, relajar los músculos y hacer 2 respiraciones.

(Se repetirá 4 veces)



Duración de la Actividad: 45 minutos.

Descanso activo: 15 minutos

En este descanso se les dirá que tendrán 15 minutos para ir a caminar alrededor de su casa para estirarse, respirar pero sin ir a recostarse y tomar un poco de agua, también, quien lo necesite, puede ir al baño y preparar su maizena, su agua y el colorante de su preferencia.

3ra Hora: Experimento de la Arena Mágica

Para este bloque se realizará una actividad llamada “Experimento de la Arena Mágica”, para la cual se utilizará maizena, agua, colorante artificial y un recipiente. Las indicaciones serán las siguientes:

- En el recipiente se vaciará el polvo de la maizena.
- Posteriormente en un vaso con agua se le agregará el colorante, ya sea en polvo o líquido.
- Una vez que el colorante esté disuelto en el agua, se irá vertiendo en el recipiente con maizena hasta lograr la consistencia adecuada.
- Una vez mezclado todo, podremos notar que si se agarra la masa se hace blanda, pero si se aplasta se hace dura.
- Para finalizar, cada niño mostrará cómo quedó su masa y se destinará 5 minutos a que jueguen con su textura y forma que puedan darles.

Duración de la Actividad: 30 minutos.

Descanso Activo: 15 minutos Se les pedirá que limpien y ordenen lugar donde trabajaron

Cierre del día

Para dar cierre a la sesión se les dirá a los niños que tienen 5 minutos para escribir, dibujar o plasmar en una hoja lo que a partir de lo visto en la sesión de este día se llevarán en su maleta de viaje. Al cabo de los 5 minutos se les explicará que la tarea del día de hoy consistirá en no comer ningún alimento frito, grasoso y picoso e incrementar el consumo de agua y vegetales crudos, además de recordar que si hay algo que agradezcan hoy lo anote en su hoja verde y la peguen en su árbol.

Y se terminará haciendo la lectura del sutra de cierre:

-Agradezco de todo corazón lo que aprendí, lo que sentí, lo que viví hoy y a los que me acompañaron y enseñaron.

Duración del cierre: 15 minutos

Referencias

Alvarado, J. C. (2019). *La vida expresada en el humano: las posibilidades de construcción corporal*. [Tesis para obtener el grado de maestro en cuerpo y salud]. Instituto de Investigaciones Jagüey.

López, S. (2006) *El cuerpo y sus vericuetos*. Miguel Ángel Porrúa. pp. 74-78

Anexo 9



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

Licenciatura en Psicología



Curso de Verano Online ¡Aprendiendo de mis emociones!

Presentado por:

Iruz Torres Carlos

Luna Ruíz Erika Ivette

Profesora: Irma Fernández Sánchez

Introducción.

Todas las emociones son útiles para la vida, pero el miedo es la que busca protegernos de las amenazas, sus respuestas son diversas: afrontar, luchar, paralizarse, protegerse o escapar. El miedo es un mecanismo biológico para la supervivencia, ante una amenaza o peligro el miedo activa las funciones de la autodefensa, bien con una acción de huida o con un ataque. Algunas formas en las que este se presenta, pueden ser: sensación de peligro, taquicardia y palpitaciones, sudor, temblores, falta de aliento u opresión en la garganta y escalofríos, aunque en cada cuerpo pueden variar.

Hablar de la relación Salado – Riñones – Miedo implica conocer el trabajo que llevan a cabo los riñones, ellos tienen relación con el crecimiento, la reproducción, el metabolismo de los líquidos además de controlar el tejido óseo, trabajan con las glándulas suprarrenales, la vejiga, la médula espinal y los oídos. El trabajo de los riñones aumenta cuando prevalece en la vida de una persona la emoción del miedo, llevándolos a enfermar o debilitarse.

El miedo puede paralizar o permitirnos actuar de manera inmediata para nuestra supervivencia, cuando la energía de los riñones no está en armonía surgen temores, timidez y fobias, disminuye la confianza en sí mismo y hay poca fuerza de voluntad, por otro lado, cuando existe una armonía surge la intención, la confianza en capacidades propias y la posibilidad de aprender del pasado, para vivir un presente y futuro mejor. El sabor predominante en esta relación es el salado, que encontramos en alimentos como comida frita, embutidos (jamón, salchicha, salami, etc.) y alimentos procesados (Pintat, 1993), los cuales sobrecargan de sodio nuestro organismo haciendo trabajar a la vejiga y a los riñones en exceso para purificar los minerales que van a la orina y al resto del cuerpo. Por otra parte consumir suficiente agua, sal con moderación o al mínimo y hacer ejercicio con regularidad, mejorarán el estado de los riñones y con este las funciones del sueño, deseo sexual, memoria y vigor energético para la vida cotidiana. Cuando el cuerpo está en esta condición, se tiene valor para concluir ciclos, para enfrentar temores, para fortalecer la voluntad. Es por ello que vamos a trabajar con los niños, para abrir en sus cuerpo la posibilidad de cuidar sus riñones como órganos tesoro para la vida.

Objetivo General: Que los niños conozcan la relación órgano-emoción-sabor de riñones a través del reconocimiento corporal.

Día 6. Tema: Riñones y miedo.

Objetivo Específicos:

Que los niños localicen en su cuerpo donde se encuentran sus riñones.

Que los niños conozcan la relación entre riñones/miedo/salado.

Que los niños aprendan ejercicios corporales para regular el miedo.

1ra Hora: Canto de sutras, acerca de los riñones, sus funciones y la alimentación adecuada.

Iniciaremos la sesión dando la bienvenida a los niños, preguntándoles cómo se siente el día de hoy, después pasaremos a cantar los sutras, explicándoles que al igual que las sesiones pasadas, agregaremos un sutra relacionado con el órgano que veremos en esta sesión.

-Agradezco a mis padres por la vida que me han dado cuidando mi cuerpo

-Recibo con humildad lo que mis padres me pueden dar

-Como ser humano, acepto y aprendo de mis errores y así mismo, reconozco humildemente los de los demás.

-Agradezco el lugar en donde nací, la tierra, mi familia y mi casa

-Cultivo el espíritu de mi riñón, siendo perseverante.

Con respecto al último sutra, se les preguntará si alguien sabe que es ser perseverante, con base en sus participaciones, se irá explicando el concepto,, si se presentan dudas, se darán 5 minutos para aclarar, de lo contrario, se comenzará con el ejercicio de Zhineng Qigong, preguntándoles si alguien recuerda y quiere ayudar a dar las instrucciones para el ejercicio.

Se les indicará que comenzaremos con los ejercicios de Zhineng Qigong.

1. Primero, se deben poner de pie, con la espalda lo más recta que puedan, los pies juntos y tocando completamente el suelo.
2. La cabeza derecha, fija en un punto enfrente, ojos cerrados y una respiración lenta y tranquila, ya en esa posición, se dirá lo siguiente: Nuestro cuerpo en armonía y nuestra mente en calma, conectamos nuestros pies con la tierra y nuestra mente con el universo.
3. Después de unos segundo, llevamos nuestras dos manos al frente, a la altura del ombligo y comenzamos a abrir y cerrar, es decir, a separarlas y juntarlas sin que llegue a tocarse y sin que pase de la altura de nuestros hombros, lo hacemos lento y calmado, procurando llevar un ritmo personal, sin ir muy rápido, como si tuviéramos una pelota enfrente de nosotros, que podemos apretar y estirar pero sólo un poco.
4. Después de unos minutos, se llevarán las manos al ombligo, cubriéndolo, los niños, pondrán primero la mano izquierda y las niñas, la mano derecha para cubrirlas con la otra mano.
5. Se concentrarán en su respiración, en sentir cómo es que se mueve su vientre al inhalar y exhalar, después de unos minutos así, se les indicará que relajen sus brazos, lentamente irlos bajando y poco a poco, abrirán los ojos y recuperarán su ritmo normal.
6. Después de unos segundos, sin perder la postura, volvemos a cerrar los ojos y ponemos toda nuestra atención al centro del cerebro, se les dirá en voz alta lo siguiente: *La cabeza toca el cielo y los pies, profundos en la tierra, el cuerpo se relaja, la mente se expande, serenidad por dentro, respeto por fuera, el corazón, claro como agua cristalina, todos los demás pensamientos desaparecen. Llevamos la mente al universo infinito, traemos la mente al cuerpo y todo nuestro ser en perfecta armonía.*

7. Lentamente, las muñecas inician el movimiento con dirección hacia afuera del cuerpo dejando las palmas viendo al suelo, ahí, empujaremos hacia adelante y hacia atrás las manos unas cuatro veces, al terminar las 4, se regresarán las palmas hacia nuestras piernas.
8. Luego, levantaremos nuestras manos hacia el frente a la altura del ombligo, donde enviaremos Qi a través de nuestros dedos medios a la boca del estómago.
9. Una vez ahí, voltearemos las palmas hacia abajo y las llevaremos hacia nuestros lados abriendo todo nuestro pecho al horizonte y llevando nuestras manos lo más atrás en nuestra espalda que podamos y con las manos viendo hacia nosotros, volveremos a enviar Qi por nuestros dedos medios al punto en el que se encuentran nuestros riñones.
10. Regresamos nuestras manos por dentro de nuestras axilas, con nuestras palmas viendo hacia arriba y se enviarán las manos hacia el frente de nosotros estirando nuestros brazos por completo, una vez ahí, se enviará Qi por nuestros dedos medios hacia el centro de nuestra frente.
11. Después, relajamos las muñecas y las giramos mientras abrimos los brazos hacia los lados, como si diéramos un gran abrazo y a punto de formar una línea recta, giramos las palmas hacia abajo.
12. Luego, las giramos viendo hacia el techo y subiremos los brazos poco a poco para juntar ambas manos haciendo una especie de flecha y ahí nos estiraremos un poco más.
13. Bajaremos lentamente las manos aun juntas pasando por delante de nuestro rostro, pasando por nuestra frente, nariz, labios, barbilla, cuello, hasta llegar al centro de nuestro pecho, a la altura del corazón.
14. En esa misma altura, sin separar las manos, giraremos nuestros dedos para que queden viendo al frente e iremos estirando nuestros brazos y las manos las separaremos formando un triángulo con nuestros dedos pulgares e índices, quedará viendo primero hacia abajo y luego, giramos para que queden las palmas viendo al frente.
15. Una vez completamente así, separaremos los dedos y recogeremos nuestros brazos hacia atrás y empujaremos, repetiremos esto unas cuatro veces.
16. Luego de esto, se abrirán un poco hacia los lados, a penas unos 45° y regresaremos al frente, abriremos y cerraremos de esta forma, 4 veces.
17. Después de las 4 repeticiones, abriremos completamente los brazos hacia el horizonte, hasta formar una línea recta, jalaremos y empujaremos 4 veces.
18. Al terminar, se dejarán los brazos estirados en una línea recta con las palmas viendo a los lados y se reunirá Qi subiendo y bajando los brazos completamente estirados de nuevo 4 veces.
19. Relajamos las muñecas y las volteamos al techo para luego, subir los hombros y dejar que las palmas queden viendo hacia nuestra cabeza, los hombros estarán un poco flexionados y enviaremos Qi por nuestros dedos medios hacia la coronilla.
20. Después, bajaremos nuestras manos con las palmas siempre viendo hacia nosotros por enfrente de nuestra frente, nuestro rostro, nuestro cuello y pecho bajando a la altura de la boca del estómago donde haremos un poco de presión, pasaremos las manos por los lados hacia nuestros riñones y volveremos a aplicar un poco de presión.
21. De ahí mismo, recorreremos toda la parte trasera de nuestro cuerpo, pasamos por las pantorrillas, por los talones hasta llegar a las puntas de nuestros pies, en esta posición, vamos a doblar nuestras piernas y a estirarlas 4 veces sin despegar nuestras manos de nuestros pies.
22. Partiendo desde ese punto, vamos a subir por enfrente de nuestras piernas, pasando por nuestras rodillas, el abdomen, hasta llegar a la boca de nuestro estómago donde haremos una pequeña presión.

23. Relajamos los brazos hacia los costados y los levantamos haciendo una línea recta con las palmas viendo a los costados y en esa posición, jalaremos y empujaremos, jalaremos y empujaremos por 4 veces.
24. Al terminar las 4 repeticiones, enviaremos un poco adelante los brazos estirados y de nuevo, para atrás, abriremos y cerraremos de nuevo 4 veces más y al terminarlas, dejaremos nuestros brazos estirados completamente adelante.
25. Una vez adelante, volveremos a jalar los hombros y empujaremos siempre con las palmas viendo hacia el frente hasta cumplir las 4 repeticiones.
26. Aquí se detendrá regresando a la posición recta y bajaremos los brazos a nuestros lados para retomar nuestra respiración y poco a poco, abriremos los ojos.

Al finalizar este ejercicio, se les dirá a los niños que el tema de esta sesión será “*Riñones y miedo*”, preguntándoles si saben que son los riñones y donde se encuentra, con ayuda de los materiales se les explicará que los riñones son un órgano que se encuentra en la parte de atrás de nuestro cuerpo, en la espalda baja, y se les dirá que lo localicen con sus manos, al igual que los órganos anteriores, les den un ligero masaje en círculos para identificar si sienten algún malestar.

Posteriormente se les preguntará si saben cual es la función de los riñones, dando paso a la participación de algunos niños, con la finalidad de saber qué tanto conocen. Cuando algunos hayan participado, se les explicará la función de los riñones, y que estos sirven para desechar a través de la orina lo que al cuerpo no le sirve. Seguido de esto, se les comentará que cuando existe un mayor consumo de sabor salado o alimentos como las salchichas, jamón, longaniza y café, los riñones se dañan, sin embargo el consumo de zanahoria, betabel, pepino, sandía, pera y agua simple ayudan a que estén sanos.

Videos para el miedo:

<https://www.youtube.com/watch?v=YN0fySdlbEM&list=PLG6zsnX-wZXEIROwTpd3Mu9o8SljSH9X&index=4>

<https://www.youtube.com/watch?v=9om-tCfn43l&list=PLjZeU8-HOkbtZocdtCfrSHflQKDOTg48U&index=21>

<https://www.youtube.com/watch?v=0lX1A1so-Gk&list=PLjZeU8-HOkbtZocdtCfrSHflQKDOTg48U&index=22>

<https://www.youtube.com/watch?v=HcVZdH5FJwE>

Duración de la Actividad: 50 minutos.

Descanso Activo: 10 minutos

Para el primer descanso activo, se les pedirá que vayan y coman una fruta que tengan en casa si es que no han desayunado y que aprovechen para ir al baño porque después, no se podrán hacer pausas.

2da Hora: Ejercicios para el Riñón : Sentir y regular el miedo

Para esta segunda hora, igual que en las sesiones anteriores se iniciará comentando que la emoción que está asociada a los riñones es el miedo, y se les preguntará a los niños si alguien sabe que es o cómo se siente este, cuando algunos hayan participado, se les hará la aclaración de que el miedo sirve para escapar o protegernos de alguna amenaza. Al terminar la explicación se les dirá que iniciaremos con la respiración correspondiente al miedo y será la siguiente.

Respiración para el miedo:

- Se respirará por la boca, pero tratando de hacer temblar los dientes, como cuando se tiene frío y seguir con este mismo movimiento al exhalar.

(Se harán 5 repeticiones)

Para sentir la emoción:

- Primero, vamos a juntar los pies por los talones y abrir las puntas hacia afuera. Deben quedar bien pegados al piso.
- Flexionamos las rodillas y bajamos un poco la espalda.
- Posteriormente, colocaremos las manos hacia adelante a la altura del estómago, palma derecha afuera, izquierda dentro, con los pulgares tocándose lo más derechos posible.
- Mantendremos la respiración, inhalamos y exhalamos, con la punta de la lengua pegada en el paladar.



(Se 3 veces durante 30 segundos)

Para regular la emoción:

- Se les pedirá a los niños que se sienten en el suelo encima de su cojín o tapete y quitarse los zapatos.
- Deberán estirar los pies y tocar los dedos de los pies con las manos.
- Cuando lleguen al punto máximo de estiramiento mantengan la posición y relajen los músculos y se realizarán 2 respiraciones profundas.

(Se repetirá 4 veces)



Duración de la Actividad: 45 minutos.

Descanso activo: 15 minutos

En este descanso se les dirá que tendrán 15 minutos para ir a caminar alrededor de su casa para estirarse, respirar pero sin ir a recostarse y tomar un poco de agua, también, quien lo necesite, puede ir al baño y preparar sus rollos de baño y su material para decorar.

3ra Hora: Relación entre hermanos

Juego con Hermanos

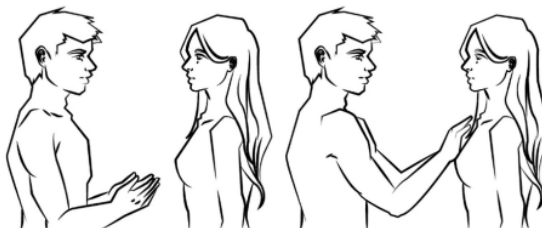
Para esta actividad se les solicitará a los niños ir acompañados de sus hermanos sean mayores o menores con el fin de entender el apoyo y el trabajo en equipo, así como su lugar e importancia en la vida. Las indicaciones serán las siguientes:

1. Encima de un tapete o cojín, siéntense espalda con espalda y las piernas en posición de loto, brazos relajados sobre las piernas y ojos cerrados.
2. Comenzarán a respirar profundo inhalando por la nariz y exhalando por la boca, hasta que encuentren su ritmo.
3. Una vez que hayan encontrado el ritmo de su respiración, coordinarán las respiraciones de ambos, es decir, que respirarán al mismo tiempo hasta que parezca una sola respiración.
4. Cuando las respiraciones sean una sola, a su ritmo, abrirán los ojos.
5. Entrelazarán sus manos y solo en esa posición tratarán de ponerse de pie, pueden comunicarse para crear estrategias y logren el objetivo.

Entregar el corazón

1. Acérquense a su hermano o hermana; mirándolo a los ojos, respiren y digan lo siguiente: "Te entrego mi corazón, puedes hacer con él lo que quieras", al mismo tiempo que llevan sus manos con su corazón en ellas hacia el corazón de la otra persona
2. Dejen sus manos sobre su corazón un momento, respiren y después regresen al movimiento del corazón entre sus manos.
3. Para terminar, lleven su corazón lentamente hacia su pecho de regreso y devuélvanlo a su interior sintiendo su latido, es hora de agradecer a su corazón por permitirle hacer el trabajo y a sus hermanos por aceptar.

El entregarse de corazón es dar lo que se tiene al interior, por eso es valioso el encuentro con otro, le permite ver qué tiene para darle.



Duración de la Actividad: 35 minutos.

Descanso Activo: 10 minutos Limpiar y ordenar el lugar de trabajo.

Cierre del día

Para dar cierre a la sesión se les dirá a los niños que tienen 5 minutos para escribir, dibujar o plasmar en una hoja lo que a partir de lo visto en la sesión de este día se llevarán en su maleta de viaje. Al cabo de los 5 minutos se les explicará que la tarea del día de hoy consistirá en no comer ningún alimento dulce e incrementar el consumo de agua y frutas como manzana y pera, además de recordarles que si hay algo que agradezcan el día de hoy lo anoten en su hoja verde y la peguen en el árbol.

Y se terminará haciendo la lectura del sutra de cierre:

-Agradezco de todo corazón lo que aprendí, lo que sentí, lo que viví hoy y a los que me acompañaron y enseñaron.

Duración del cierre: 15 minutos

Referencias

Pintat, N. (1993). Los órganos y sus funciones según la fisiología energética de la Medicina Tradicional China. *NARJRA MIDICATRIX*. (34), 14-16.

Anexo 10



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

Licenciatura en Psicología



Curso de Verano Online ¡Aprendiendo de mis emociones!

Presentado por:

Iruz Torres Carlos

Luna Ruíz Erika Ivette

Profesora: Irma Fernández Sánchez

Introducción.

Dentro de los estándares sociales, hablando en el mundo de las emociones, la única con una interpretación positiva es la Alegría, pues en ella podemos encontrar sensaciones satisfactorias, motivación y protección a la vida, sin embargo, así como las otras con las que se ha trabajado, su exceso puede generar desequilibrio y enfermedad en el cuerpo, pues una de las funciones básicas del corazón es la regulación de la sangre y los vasos sanguíneos; también se asocia con el intestino delgado que separa lo puro de lo impuro (Chaparro, 2020).

El movimiento del corazón y su papel para la vida en el cuerpo, permite asociarlo con el elemento fuego, porque así como late un corazón dentro de nosotros, hay un enorme corazón de fuego latiendo en el centro de nuestro planeta manteniéndolo con vida, los litros y litros de sangre que el corazón bombea día tras día y hasta el último de nuestras vidas, lo ha convertido en el único órgano capaz de registrar cada emoción en la fuerza y velocidad de su palpar, casi como la llama de una vela que se mueve, crece o se extingue dependiendo de la situación (López, 2006).

En cuanto a su relación con los sabores, el correspondiente, sería el amargo, este sabor lo fortalece, lo nutre y le permite evadir sus complicaciones médicas tales como lo pueden ser: infartos, trombosis, várices, el no poder absorber los nutrientes, y muchas más, efectos que no sólo se encuentran cuando el corazón pierde esa alegría por vivir, sino que también, cuando se exagera la alegría (López, 2018).

El sabor amargo es uno de los que menos se consumen en nuestra sociedad, lo que puede llegar a conducir a la pérdida de la alegría, adelgazamiento, robustez y son personas que regularmente no tienen relaciones humanas duraderas, por lo mismo, tienen pocos amigos, buscan un pero y una queja hacia todo; además de ser propensos a desarrollar problemas como la hipertensión, inflamación del duodeno, y complicaciones para absorber nutrientes (López, 2017).

Objetivo General: Que los niños conozcan la relación órgano-emoción-sabor del corazón a través del reconocimiento corporal.

Día 7. Tema: Corazón y Alegría.

Objetivo Específicos:

- Que los niños localicen en su cuerpo donde se encuentra su corazón.
- Que los niños conozcan la relación entre corazón/alegría/amargo.
- Que los niños aprendan ejercicios corporales para regular la alegría.

1ra Hora: Canto de sutras, acerca del corazón, sus funciones y la alimentación adecuada.

Iniciaremos la sesión dando la bienvenida a los niños, preguntándoles cómo se siente el día de hoy, después pasaremos a cantar los sutras, explicándoles que al igual que las sesiones pasadas, agregaremos un sutra relacionado con el órgano que veremos en esta sesión.

-Agradezco a mis padres por la vida que me han dado cuidando mi cuerpo

-Recibo con humildad lo que mis padres me pueden dar

-Como ser humano, acepto y aprendo de mis errores y así mismo, reconozco humildemente los de los demás.

-Agradezco el lugar en donde nací, la tierra, mi familia y mi casa

-Cultivo el espíritu de mi corazón, siendo alegre y bondadoso.

Con respecto al último sutra, se les explicará que una de las cosas que nos enseña el corazón es a alimentar la vida, nutrir la alegría de estar vivo cada día, bombeando litros y litros de sangre por todo nuestro cuerpo día a día, si se presentan dudas, se darán 5 minutos para aclarar, de lo contrario, se comenzará con el ejercicio de Zhineng Qigong, preguntándoles si alguien recuerda y quiere ayudar a dar las instrucciones para el ejercicio.

Se les indicará que comenzaremos con los ejercicios de Zhineng Qigong.

1. Primero, se deben poner de pie, con la espalda lo más recta que puedan, los pies juntos y tocando completamente el suelo.
2. La cabeza derecha, fija en un punto enfrente, ojos cerrados y una respiración lenta y tranquila, ya en esa posición, se dirá lo siguiente: Nuestro cuerpo en armonía y nuestra mente en calma, conectamos nuestros pies con la tierra y nuestra mente con el universo.
3. Después de unos segundo, llevamos nuestras dos manos al frente, a la altura del ombligo y comenzamos a abrir y cerrar, es decir, a separarlas y juntarlas sin que llegue a tocarse y sin que pase de la altura de nuestros hombros, lo hacemos lento y calmado, procurando llevar un ritmo personal, sin ir muy rápido, como si tuviéramos una pelota enfrente de nosotros, que podemos apretar y estirar pero sólo un poco.
4. Después de unos minutos, se llevarán las manos al ombligo, cubriéndolo, los niños, pondrán primero la mano izquierda y las niñas, la mano derecha para cubrirlas con la otra mano.
5. Se concentrarán en su respiración, en sentir cómo es que se mueve su vientre al inhalar y exhalar, después de unos minutos así, se les indicará que relajen sus brazos, lentamente irlos bajando y poco a poco, abrirán los ojos y recuperarán su ritmo normal.
6. Después de unos segundos, sin perder la postura, volvemos a cerrar los ojos y ponemos toda nuestra atención al centro del cerebro, se les dirá en voz alta lo siguiente: *La cabeza toca el cielo y los pies, profundos en la tierra, el cuerpo se relaja, la mente se expande, serenidad por dentro, respeto por fuera, el corazón, claro como agua cristalina, todos los demás pensamientos desaparecen. Llevamos la mente al universo infinito, traemos la mente al cuerpo y todo nuestro ser en perfecta armonía.*

7. Lentamente, las muñecas inician el movimiento con dirección hacia afuera del cuerpo dejando las palmas viendo al suelo, ahí, empujaremos hacia adelante y hacia atrás las manos unas cuatro veces, al terminar las 4, se regresarán las palmas hacia nuestras piernas.
8. Luego, levantaremos nuestras manos hacia el frente a la altura del ombligo, donde enviaremos Qi a través de nuestros dedos medios a la boca del estómago.
9. Una vez ahí, voltearemos las palmas hacia abajo y las llevaremos hacia nuestros lados abriendo todo nuestro pecho al horizonte y llevando nuestras manos lo más atrás en nuestra espalda que podamos y con las manos viendo hacia nosotros, volveremos a enviar Qi por nuestros dedos medios al punto en el que se encuentran nuestros riñones.
10. Regresamos nuestras manos por dentro de nuestras axilas, con nuestras palmas viendo hacia arriba y se enviarán las manos hacia el frente de nosotros estirando nuestros brazos por completo, una vez ahí, se enviará Qi por nuestros dedos medios hacia el centro de nuestra frente.
11. Después, relajamos las muñecas y las giramos mientras abrimos los brazos hacia los lados, como si diéramos un gran abrazo y a punto de formar una línea recta, giramos las palmas hacia abajo.
12. Luego, las giramos viendo hacia el techo y subiremos los brazos poco a poco para juntar ambas manos haciendo una especie de flecha y ahí nos estiraremos un poco más.
13. Bajaremos lentamente las manos aun juntas pasando por delante de nuestro rostro, pasando por nuestra frente, nariz, labios, barbilla, cuello, hasta llegar al centro de nuestro pecho, a la altura del corazón.
14. En esa misma altura, sin separar las manos, giraremos nuestros dedos para que queden viendo al frente e iremos estirando nuestros brazos y las manos las separaremos formando un triángulo con nuestros dedos pulgares e índices, quedará viendo primero hacia abajo y luego, giramos para que queden las palmas viendo al frente.
15. Una vez completamente así, separaremos los dedos y recogeremos nuestros brazos hacia atrás y empujaremos, repetiremos esto unas cuatro veces.
16. Luego de esto, se abrirán un poco hacia los lados, a penas unos 45° y regresaremos al frente, abriremos y cerraremos de esta forma, 4 veces.
17. Después de las 4 repeticiones, abriremos completamente los brazos hacia el horizonte, hasta formar una línea recta, jalaremos y empujaremos 4 veces.
18. Al terminar, se dejarán los brazos estirados en una línea recta con las palmas viendo a los lados y se reunirá Qi subiendo y bajando los brazos completamente estirados de nuevo 4 veces.
19. Relajamos las muñecas y las volteamos al techo para luego, subir los hombros y dejar que las palmas queden viendo hacia nuestra cabeza, los hombros estarán un poco flexionados y enviaremos Qi por nuestros dedos medios hacia la coronilla.
20. Después, bajaremos nuestras manos con las palmas siempre viendo hacia nosotros por enfrente de nuestra frente, nuestro rostro, nuestro cuello y pecho bajando a la altura de la boca del estómago donde haremos un poco de presión, pasaremos las manos por los lados hacia nuestros riñones y volveremos a aplicar un poco de presión.
21. De ahí mismo, recorremos toda la parte trasera de nuestro cuerpo, pasamos por las pantorrillas, por los talones hasta llegar a las puntas de nuestros pies, en esta posición, vamos a doblar nuestras piernas y a estirarlas 4 veces sin despegar nuestras manos de nuestros pies.
22. Partiendo desde ese punto, vamos a subir por enfrente de nuestras piernas, pasando por nuestras rodillas, el abdomen, hasta llegar a la boca de nuestro estómago donde haremos una pequeña presión.

23. Relajamos los brazos hacia los costados y los levantamos haciendo una línea recta con las palmas viendo a los costados y en esa posición, jalaremos y empujaremos, jalaremos y empujaremos por 4 veces.
24. Al terminar las 4 repeticiones, enviaremos un poco adelante los brazos estirados y de nuevo, para atrás, abriremos y cerraremos de nuevo 4 veces más y al terminarlas, dejaremos nuestros brazos estirados completamente adelante.
25. Una vez adelante, volveremos a jalar los hombros y empujaremos siempre con las palmas viendo hacia el frente hasta cumplir las 4 repeticiones.
26. Después de las últimas repeticiones, se subirán y bajarán las manos no más arriba de 15° y a la altura del pecho cuando se bajen, se hará esto 4 veces.
27. En la cuarta repetición, se mantendrán las manos al frente pero las palmas ahora viendo hacia nuestro rostro y se subirán los hombros, llevaremos Qi a nuestra coronilla a través de los dedos medios.
28. Bajamos los brazos con las palmas aún viendo a nuestro rostro y con nuestros dedos medios presionamos suavemente la unión de nuestras cejas y con esos mismos dedos, recorreremos nuestra cabeza pasando por nuestras cejas, la punta de nuestras orejas y hasta llegar al punto medio de nuestra nuca y volveremos a presionar suavemente.
29. Desde ahí, bajamos por nuestra columna lo que nos permitan nuestros brazos, y en ese punto, volvemos a aplicar un poco de presión.
30. Partiendo desde donde nos quedamos, regresaremos al frente pasando por nuestros hombros, rodeamos nuestro pecho para volver a nuestra columna por debajo de nuestras axilas y hasta el punto en el que nos lo permitan nuestros hombros y hacemos presión suavemente.
31. Aquí se detendrá regresando a la posición recta y bajaremos los brazos a nuestros lados para retomar nuestra respiración y poco a poco, abriremos los ojos.

Al término del ejercicio, se les dirá que el tema de la sesión es “*El Corazón/Alegría/Amargo*”, para comenzar con esta parte, se les preguntará: *¿Sabes que es el Corazón? ¿Conocen en que parte de nuestro cuerpo se encuentra?*, permitiendo saber cual es el conocimiento de los niños acerca del órgano.

Con apoyo de materiales se les explicará que el Corazón es un órgano que se encuentra justo en el centro de nuestro pecho con una ligera inclinación hacia el lado izquierdo, se les pedirá que una vez localizado lo toquen, y le den un pequeño masaje en círculos, y que identifiquen si les duele o sienten algún malestar al tocarse. Posteriormente, se les explicará cuales son las funciones del corazón y que este se asocia con el intestino delgado, y ambos se vinculan con procesos como la digestión, la absorción de nutrientes, la lengua, el habla y el sabor amargo, que un corazón sano y fuerte representa una larga vida, un estómago débil representa muchas enfermedades frecuentes. Se les explicará también que cuando predomina el consumo hacia alimentos grasosos, fritos o embutidos así como los empanizados y enlatados como la grasa animal, las salchichas, jamones y chorizo, etc. generan un mayor desgaste de energía en el corazón y el intestino delgado, por lo que probabiliza la aparición de enfermedades como la hipertensión. Debido a esto es importante consumir alimentos como: hojas verdes como el berro (rico en hierro), pescados de aguas frías, frutas dulces, granos enteros, nueces y almendras pero en pequeñas cantidades. Después de la explicación se les preguntará si existen dudas, en caso de haber, se harán las debidas aclaraciones. Rábanos, cacao, apio

Vídeos para la alegría:

<https://www.youtube.com/watch?v=vREirMXu41Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=Uxkfst0gQmg>

<https://www.youtube.com/watch?v=ds42E6QjGRI>

<https://www.youtube.com/watch?v=ijrrSwut50E>
<https://www.youtube.com/watch?v=5mFvgy8-3II>

Duración de la Actividad: 50 minutos.

Descanso Activo: 10 minutos

Para el primer descanso activo, se les pedirá que vayan y coman una fruta que tengan en casa si es que no han desayunado y que aprovechen para ir al baño porque después, no se podrán hacer pausas.

2da Hora: Ejercicios para el Corazón : Sentir y regular la alegría.

Para abrir y enraizar el corazón, realizaremos primero el ejercicio de respiración destinado para liberar la Alegría, para esto, se hará lo siguiente:

3. Se inhalará primero por la nariz.
4. Se exhalará por la boca abierta como si expulsáramos bao.

Para prevenir el que no conozcan el término de “bao” se les puede ayudar con la indicación de realizar el gesto característico de las épocas de frío cuando tratamos de calentarnos las manos.

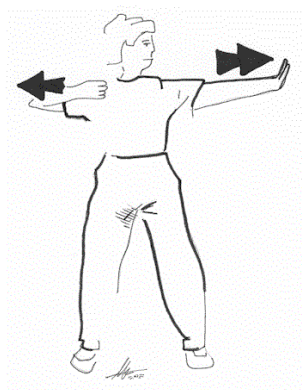
Se les pedirá que hagan esta respiración 5 veces, después de esto, se harán 3 repeticiones más, pero, haciéndolo lo más lento que puedan, procurando inflar sus pulmones por completo y exhalar completamente hasta desinflar sus pulmones.

Al terminar la respiración de la alegría, se procederá con un ejercicio llamado “La postura del Arquero”, para esto, se necesitará contar con un espacio amplio en el cual, los niños puedan estirarse libremente sin chocar contra nada y, algún tapete o alfombra para aquellos que puedan hacer el ejercicio descalzos, lo primero, será la postura de los pies.

1. Los pies deberán colocarse juntos, con los talones y los dedos tocándose entre sí para después separar primero los dedos y luego, los talones para alinearlos, de esta forma, quedarán las piernas a la altura de los hombros.
2. Las piernas, deben de estar completamente estiradas procurando que la espalda permanezca lo más recta posible.
3. Los hombros deberán ser enviados ligeramente hacia atrás para abrir el pecho y los brazos, relajados en los costados.
4. La cabeza se mantendrá firme viendo un punto recto hacia adelante y se harán 3 respiraciones profundas.
5. Al terminar, se juntarán las manos por enfrente quedando las palmas completamente encontradas y dirigiremos nuestra mirada hacia ellas.
6. Con las manos en esa posición, se les dirá que subirán sus manos pasando por su vientre, su pecho, su rostro mientras inhalan lenta y profundamente para terminar en punta por arriba de su cabeza sin dejar de verlas.



7. Colocados en esta posición, harán puños con sus manos sin presionarlos demasiado y sin separarlas por completo, sólo lo necesario para formar los puños.
8. Una vez ahí, bajarán ambos hombros al mismo tiempo, sólo que, el derecho, bajará completamente estirado viendo hacia la derecha y el brazo izquierdo, bajará doblado y quedará a la altura del corazón, la mirada se centrará en seguir la trayectoria de la mano derecha, girando la cabeza por completo en esa dirección, al bajarlas, se detendrá por un momento la respiración mientras se baja.
9. Se deberá llegar a la postura que se adopta cuando se quiere disparar una flecha, como en la siguiente imagen con la única diferencia de que la mano de enfrente, está en puño:



10. Una vez ahí, dejarán salir el aire por la boca, lo suficientemente fuerte como para que se escuche toda la exhalación.
11. Mientras se exhala, el brazo que está doblado (En esta primera ronda, será el izquierdo) se estirará formando un medio círculo hacia enfrente abriendo el puño, quedando con la palma viendo hacia el frente.
12. Aún viendo la mano derecha, ambos brazos se bajarán y cuando se encuentren de nuevo en el punto en el que iniciamos el ejercicio, se repetirá el ejercicio y se inhalará de nuevo.
13. Se repetirá el mismo ejercicio 10 veces con el brazo derecho estirado sosteniendo el arco.

14. Una vez terminadas las 10 repeticiones con el brazo derecho, se repetirá el ejercicio 10 veces más pero ahora, con el brazo izquierdo sosteniendo el arco, haciendo 20 en total.

Una vez terminado el ejercicio, se regresará lentamente a la posición inicial con los brazos relajados a los costados mientras se recupera el ritmo normal de respiración.

Al terminar, se les preguntará cómo se sintieron con el ejercicio y si sintieron que algo cambió.

Para regular la Alegría:

Después de ese breve descanso para que compartan su sentir y cómo reaccionaron al ejercicio, se les indicará que ahora, realizaremos dos que sirven para regular la alegría dentro del cuerpo, de esta forma, comenzaremos con explicarles que hay dos formas de realizar el ejercicio y veremos una por una, en ambas deben de permanecer sentados.

1. Para la primera forma, se les pedirá que se sienten en el suelo y coloquen sus pies en frente de ellos, con las plantas tocándose entre ellas.
2. Una vez colocadas así, con ayuda de sus manos, se intentará acercar los pies lo más que se pueda a nosotros. A esta postura se le conoce como Postura de Mariposa.



3. Ya listos en la posición y asegurándonos de que nada nos duele ni nos incomoda, se procederá a la siguiente parte, primero, se inhalará profundamente mientras la espalda sigue derecha.
4. Una vez que los pulmones estén completamente llenos de aire, se procederá a bajar todo el cuerpo procurando que nuestra frente toque nuestros pies hasta donde nuestro cuerpo nos lo permita sin lastimarnos.
5. Al mismo tiempo que hacemos esto, procederemos a exhalar lo más que se pueda, dejando salir todo el aire de nuestros pulmones.



6. Una vez se haya exhalado por completo, se mantendrá esa postura y se harán dos respiraciones profundas.
7. Al terminar las dos respiraciones, se inhalará de nuevo enderezando la columna y se repetirá el mismo ejercicio 5 veces.

Para la siguiente postura del ejercicio, se deberá permanecer sentado y seguir las siguientes indicaciones:

1. Estando sentados en el piso, se entrelazarán las piernas, preferentemente la izquierda sobre la derecha en posición de medio loto.
2. Después de eso, se colocarán las manos sobre la rodilla contraria.



3. Ya en esa posición, se inhalará profundamente y se exhalará mientras se lleva la frente hacia el suelo.



4. Estando ahí, se harán dos respiraciones profundas, al terminar la segunda respiración, se inhalará de nuevo para recuperar la primera postura.
5. Así se hará este ejercicio otras 5 veces.

Duración de la Actividad: 45 minutos.

Descanso activo: 15 minutos

En este descanso se les dirá que tendrán 15 minutos para ir a caminar alrededor de su casa para estirarse, respirar pero sin ir a recostarse y tomar un poco de agua, también, quien lo necesite, puede ir al baño y preparar la hoja de su color favorito.

3ra Hora: Creando nuestro propio corazón.

Como actividad de cierre, se les enseñará a los niños a crear un corazón con papel, para esto, se les pedirá que tengan una hoja del color que quieran que sea su corazón. Se les enseñará a doblarla para formar un triángulo grande de papel y se recortará el resto de la hoja, formando un cuadrado, este será nuestro cuadrado inicial y se continuará con lo siguiente:

1. Una vez recortado nuestro cuadrado, se doblará en el sentido opuesto al que ya estaba doblado cuando era un triángulo.
2. Desdoblamos y lo doblamos por la mitad como si fuera un libro, hacemos esto por ambos lados, arriba y abajo.
3. Deberán quedar un par de cruces que se tocan entre sí en el centro.
4. Después de esto, se llevará uno de los lados completamente hacia el centro y se le dará la vuelta a la figura.
5. Sobre el mismo lado en el que acabamos de hacer el doblez, se hará un doble conocido como punta de avión, en donde, llevamos las esquinas a la línea central de la figura.
6. Se volverá a voltear quedando la punta de nuestro avión arriba y se desdoblarán los dobleces que hay abajo.
7. Se meterá la primera cara de papel sobre la misma línea media y se girará la figura.
8. Se doblará a la mitad y se desdoblará para sacar las puntas de la primer cara de papel hacia los lados.
9. Esta es la parte que serán las alas de nuestro corazón, por lo que, para darles un mejor efecto, se doblarán en forma de acordeón.
10. Se harán dos dobleces de punta de avión en los cuadrados que quedaron arriba de este acordeón y se doblará su punta hacia abajo para dar la forma de corazón y quedará listo.

Duración de la Actividad: 30 minutos.

Descanso Activo: 15 minutos Limpiar y ordenar el espacio donde se trabajó.

Cierre del día

Para dar cierre a la sesión se les dirá a los niños que tienen 5 minutos para escribir, dibujar o plasmar en una hoja lo que a partir de lo visto en la sesión de este día se llevarán en su maleta de viaje. Al cabo de los 5 minutos se les explicará que la tarea del día de hoy consistirá en no comer ningún alimento que esté frito, empanizado o embutidos como el jamón, las salchichas, etc. y que deberán comer frutas con fibra, como la manzana y la pera, si está en el menú de la comida familiar, acelgas, berro o cualquier otra hoja verde oscuro y semillas de cacao, almendras y cacahuates pero todos naturales y no más de 5 piezas. Finalmente, se le recordará que en caso de tener algún agradecimiento, lo escriban en su hoja verde y la coloquen en el árbol.

Y se terminará haciendo la lectura del sutra de cierre:

-Agradezco de todo corazón lo que aprendí, lo que sentí, lo que viví hoy y a los que me acompañaron y enseñaron en el camino.

Duración del cierre: 15 minutos

Referencias

Chaparro, G. (2020). La relación órgano-emoción, la alimentación y la salud. En *EI*

proceso de aprendizaje corporal la psicología, la complejidad y la salud(31-49). UNAM, FES Iztacala

López, S. (2006). *El cuerpo humano y sus vericuetos*. México: Miguel Ángel Porrúa.

López, S. (2017). Una valoración del sabor, la emoción y un órgano. Para saber qué domina en la vida personal. En *Cómo recuperar tus emociones, tus sabores y tus órganos desde la psicología de lo corporal* (167-182). México: Instituto de Investigaciones Jagüey.

López, S. (2018). *Ponle sabor a tus emociones*. CEAPAC ediciones.

Anexo 11

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala



Licenciatura en Psicología

Curso de Verano Online ¡Aprendiendo de mis emociones!

Presentado por:

Iruz Torres Carlos

Luna Ruíz Erika Ivette

Profesora: Irma Fernández Sánchez

Introducción.

Una de las primeras aportaciones que ha brindado la psicología de lo corporal a la posmodernidad, es el hecho de que ha logrado responder a las nuevas necesidades y demandas, producidas por la sociedad, centradas en un ambiente altamente estresante, competitivo y excluyente, hablando también del aspecto emocional pues este último, se ha dejado de lado para concentrarse en el desarrollo de habilidades, principalmente, cognitivas y que afecta de manera directa otros procesos como psicológicos, biológicos, entre otros (Arciniega, 2017).

Son estos nuevos movimientos y nuevas necesidades, los que llevan a una capacidad de elección centrada en satisfacer, permanecer o repetir lo que sea necesario para no alterar el orden establecido por el contexto y el entorno en el que nos desarrollamos, sin embargo, esto no siempre es la mejor opción para nuestra salud, para nuestra vida, ya que se está separando un gran constructo que involucra una serie de complejos procesos y elementos sin los cuales, no tendríamos una calidad de vida adecuada y que se pueden elegir, desde la niñez, siendo guiados adecuadamente (Torres, 2017).

Esta guía que puede surgir para cambiar nuestra capacidad de elección, junto con la construcción de lo que nuestro cuerpo puede ser, son los referentes principales que fortalecen la visión de que un cuerpo, es un microcosmos, un espacio donde la vida se construye, se adapta, se conserva o, donde corre un peligro, donde se descuida y donde se manifiesta de maneras no agradables para nosotros; principalmente, porque existe un descuido corporal a través de nuestras actitudes y decisiones, que nos han llevado a un punto crítico como sociedad (López, 2006).

De acuerdo con lo anterior, hemos considerado importante el hecho de regresar a los niños a su cuerpo, regresarlos a sentirlo como un todo y que experimenten de nueva cuenta, lo que es ser ellos mismos y que entiendan que pueden hacer cambios para su bien.

Objetivo General: A través de la guía de los psicólogos, se llevará a los niños a un viaje a su interior para que puedan reconocer el sentir de su cuerpo.

Día 8. Tema: Recuperar el sentir del cuerpo y viajando a su interior.

Objetivo Específicos:

Que los niños hagan un recorrido por cada parte revisada previamente de su cuerpo y reconozcan su sentir.

Que los niños agradezcan a cada uno de sus órganos por las funciones que realizan en sus cuerpos.

Que los niños realicen una pequeña curación a sus órganos dañados a través de la saliva, con la promesa de cuidar de ellos de ahora en adelante.

1ra Hora: Canto de sutras, ejercicio de Zhineng Qigong.

Iniciaremos la sesión dando la bienvenida a los niños, preguntándoles cómo se siente el día de hoy, después pasaremos a cantar los sutras, explicándoles que al igual que las sesiones pasadas, agregaremos un sutra relacionado con el órgano que veremos en esta sesión.

-Agradezco a mis padres por la vida que me han dado cuidando mi cuerpo

-Recibo con humildad lo que mis padres me pueden dar

-Como ser humano, acepto y aprendo de mis errores y así mismo, reconozco humildemente los de los demás.

-Agradezco el lugar en donde nací, la tierra, mi familia y mi casa

-Cultivo el espíritu de mi pulmón, dejando de lado lo que no necesito.

Con respecto al último sutra, se les explicará que una de las cosas que nos enseña los pulmones es a dejar ir lo que no necesitamos, pues a través de la respiración liberan de nuestro cuerpo lo que no necesitamos, si se presentan dudas, se darán 5 minutos para aclarar, de lo contrario, se comenzará con el ejercicio de Zhineng Qigong, preguntándoles si alguien recuerda y quiere ayudar a dar las instrucciones para el ejercicio.

Se les indicará que comenzaremos con los ejercicios de Zhineng Qigong.

1. Primero, se deben poner de pie, con la espalda lo más recta que puedan, los pies juntos y tocando completamente el suelo.
2. La cabeza derecha, fija en un punto enfrente, ojos cerrados y una respiración lenta y tranquila, ya en esa posición, se dirá lo siguiente: Nuestro cuerpo en armonía y nuestra mente en calma, conectamos nuestros pies con la tierra y nuestra mente con el universo.
3. Después de unos segundo, llevamos nuestras dos manos al frente, a la altura del ombligo y comenzamos a abrir y cerrar, es decir, a separarlas y juntarlas sin que llegue a tocarse y sin que pase de la altura de nuestros hombros, lo hacemos lento y calmado, procurando llevar un ritmo personal, sin ir muy rápido, como si tuviéramos una pelota enfrente de nosotros, que podemos apretar y estirar pero sólo un poco.
4. Después de unos minutos, se llevarán las manos al ombligo, cubriéndolo, los niños, pondrán primero la mano izquierda y las niñas, la mano derecha para cubrir las con la otra mano.
5. Se concentrarán en su respiración, en sentir cómo es que se mueve su vientre al inhalar y exhalar, después de unos minutos así, se les indicará que relajen sus

brazos, lentamente irlos bajando y poco a poco, abrirán los ojos y recuperarán su ritmo normal.

6. Después de unos segundos, sin perder la postura, volvemos a cerrar los ojos y ponemos toda nuestra atención al centro del cerebro, se les dirá en voz alta lo siguiente: *La cabeza toca el cielo y los pies, profundos en la tierra, el cuerpo se relaja, la mente se expande, serenidad por dentro, respeto por fuera, el corazón, claro como agua cristalina, todos los demás pensamientos desaparecen. Llevamos la mente al universo infinito, traemos la mente al cuerpo y todo nuestro ser en perfecta armonía.*
7. Lentamente, las muñecas inician el movimiento con dirección hacia afuera del cuerpo dejando las palmas viendo al suelo, ahí, empujaremos hacia adelante y hacia atrás las manos unas cuatro veces, al terminar las 4, se regresarán las palmas hacia nuestras piernas.
8. Luego, levantaremos nuestras manos hacia el frente a la altura del ombligo, donde enviaremos Qi a través de nuestros dedos medios a la boca del estómago.
9. Una vez ahí, voltearemos las palmas hacia abajo y las llevaremos hacia nuestros lados abriendo todo nuestro pecho al horizonte y llevando nuestras manos lo más atrás en nuestra espalda que podamos y con las manos viendo hacia nosotros, volveremos a enviar Qi por nuestros dedos medios al punto en el que se encuentran nuestros riñones.
10. Regresamos nuestras manos por dentro de nuestras axilas, con nuestras palmas viendo hacia arriba y se enviarán las manos hacia el frente de nosotros estirando nuestros brazos por completo, una vez ahí, se enviará Qi por nuestros dedos medios hacia el centro de nuestra frente.
11. Después, relajamos las muñecas y las giramos mientras abrimos los brazos hacia los lados, como si diéramos un gran abrazo y a punto de formar una línea recta, giramos las palmas hacia abajo.
12. Luego, las giramos viendo hacía el techo y subiremos los brazos poco a poco para juntar ambas manos haciendo una especie de flecha y ahí nos estiraremos un poco más.
13. Bajaremos lentamente las manos aun juntas pasando por delante de nuestro rostro, pasando por nuestra frente, nariz, labios, barbilla, cuello, hasta llegar al centro de nuestro pecho, a la altura del corazón.
14. En esa misma altura, sin separar las manos, giraremos nuestros dedos para que queden viendo al frente e iremos estirando nuestros brazos y las manos las separaremos formando un triángulo con nuestros dedos pulgares e índices, quedará viendo primero hacia abajo y luego, giramos para que queden las palmas viendo al frente.
15. Una vez completamente así, separaremos los dedos y recogeremos nuestros brazos hacia atrás y empujaremos, repetiremos esto unas cuatro veces.
16. Luego de esto, se abrirán un poco hacia los lados, a penas unos 45° y regresaremos al frente, abriremos y cerraremos de esta forma, 4 veces.
17. Después de las 4 repeticiones, abriremos completamente los brazos hacia el horizonte, hasta formar una línea recta, jalaremos y empujaremos 4 veces.
18. Al terminar, se dejarán los brazos estirados en una línea recta con las palmas viendo a los lados y se reunirá Qi subiendo y bajando los brazos completamente estirados de nuevo 4 veces.

19. Relajamos las muñecas y las volteamos al techo para luego, subir los hombros y dejar que las palmas queden viendo hacia nuestra cabeza, los hombros estarán un poco flexionados y enviaremos Qi por nuestros dedos medios hacia la coronilla.
20. Después, bajaremos nuestras manos con las palmas siempre viendo hacia nosotros por enfrente de nuestra frente, nuestro rostro, nuestro cuello y pecho bajando a la altura de la boca del estómago donde haremos un poco de presión, pasaremos las manos por los lados hacia nuestros riñones y volveremos a aplicar un poco de presión.
21. De ahí mismo, recorremos toda la parte trasera de nuestro cuerpo, pasamos por las pantorrillas, por los talones hasta llegar a las puntas de nuestros pies, en esta posición, vamos a doblar nuestras piernas y a estirarlas 4 veces sin despegar nuestras manos de nuestros pies.
22. Partiendo desde ese punto, vamos a subir por enfrente de nuestras piernas, pasando por nuestras rodillas, el abdomen, hasta llegar a la boca de nuestro estómago donde haremos una pequeña presión.
23. Relajamos los brazos hacia los costados y los levantamos haciendo una línea recta con las palmas viendo a los costados y en esa posición, jalaremos y empujaremos, jalaremos y empujaremos por 4 veces.
24. Al terminar las 4 repeticiones, enviaremos un poco adelante los brazos estirados y de nuevo, para atrás, abriremos y cerraremos de nuevo 4 veces más y al terminarlas, dejaremos nuestros brazos estirados completamente adelante.
25. Una vez adelante, volveremos a jalar los hombros y empujaremos siempre con las palmas viendo hacia el frente hasta cumplir las 4 repeticiones.
26. Después de las últimas repeticiones, se subirán y bajarán las manos no más arriba de 15° y a la altura del pecho cuando se bajen, se hará esto 4 veces.
27. En la cuarta repetición, se mantendrán las manos al frente pero las palmas ahora viendo hacia nuestro rostro y se subirán los hombros, llevaremos Qi a nuestra coronilla a través de los dedos medios.
28. Bajamos los brazos con las palmas aún viendo a nuestro rostro y con nuestros dedos medios presionamos suavemente la unión de nuestras cejas y con esos mismos dedos, recorreremos nuestra cabeza pasando por nuestras cejas, la punta de nuestras orejas y hasta llegar al punto medio de nuestra nuca y volveremos a presionar suavemente.
29. Desde ahí, bajamos por nuestra columna lo que nos permitan nuestros brazos, y en ese punto, volvemos a aplicar un poco de presión.
30. Partiendo desde donde nos quedamos, regresaremos al frente pasando por nuestros hombros, rodeamos nuestro pecho para volver a nuestra columna por debajo de nuestras axilas y hasta el punto en el que nos lo permitan nuestros hombros y hacemos presión suavemente.
31. Desde ese punto, bajamos por la columna hasta el inicio de esta y presionamos un poco, pasamos nuestras manos por debajo de nuestras axilas para llegar al ombligo y presionar.
32. De ahí, nos vamos hacia abajo, flexionando nuestras rodillas, pasamos nuestras manos por nuestro vientre, rodillas, espinillas, hasta llegar a nuestros pies.
33. Ahí nos vamos a mantener mientras estiramos y flexionamos nuestras rodillas, hacemos una serie de cuatro repeticiones.

34. Al terminar la cuarta repetición, rodeamos nuestros pies con nuestras palmas, hacia los tobillos y subimos por detrás, pasamos por nuestras pantorrillas, muslos y hasta llegar al inicio de nuestra columna donde presionaremos un poco.
35. Rodeamos nuestra cintura para llegar al ombligo y presionamos.
36. Aquí se detendrá regresando a la posición recta y bajaremos los brazos a nuestros lados para retomar nuestra respiración y poco a poco, abriremos los ojos.

Después de estos ejercicios, se les preguntará si, a lo largo de estas sesiones, han sentido alguna diferencia o algo en particular al momento de realizarlos, para entonces poder pasar con la explicación del día de hoy.

En esta sesión, se les explicará lo importante que es el poder sentir y escuchar al cuerpo, y que, para esto, hoy tenemos dos ejercicios planeados.

Primer ejercicio: *Viaje al interior.*

- Se va a iniciar con una respiración profunda que los niños realizarán sentados en su silla, con las manos descansando una sobre la otra a manera de cuenco y los ojos cerrados.
- Se les indicará que respiren profundo y lento, sintiendo su cuerpo y que poco a poco vayan calmando su respiración..
- Se les indicará que vamos a hacer un viaje al interior del cuerpo, para saber cómo nos encontramos, qué es lo que hemos construido en el cuerpo que es nuestra casa y qué tenemos que mejorar. Por eso deben elegir en que transporte quieren viajar hacia adentro de su cuerpo, puede ser un coche, un avión, un barco, un tren, etc.
- Se realizarán 5 respiraciones profundas, llevando el aire hasta el vientre como si se inflara un globo, una para cada órgano del cuerpo (tomando en cuenta hígado, corazón, bazo, pulmones y riñones). Se les indica que hay que colocar lengua en el paladar, apretar el cuerpo como cuando tenemos ganas de ir al baño, y exhalar.
- Fijamos nuestra atención en algún punto imaginario que esté enfrente de nosotros. Con humildad y respeto, pedimos permiso a nuestro cuerpo para entrar en él, esperamos una sensación cálida, al sentirla, entramos a través del punto imaginario. Y ahora si, el viaje comenzará.
- Iniciaremos con el hígado ubicado en la parte superior derecha de la pancita, encima del estómago, nos imaginamos su forma, su color, ahora le damos gracias por lo que realiza, dentro de nuestro cuerpo, pues es quien manda por igual la energía a todo nuestro cuerpo, quien nos da la fuerza para iniciar un nuevo día, sin importar lo cansadas que estemos, nuevamente le damos gracias. Ahora haremos un poco de saliva, con ayuda de nuestra lengua, para mandar esa saliva a nuestro hígado, la cual lo ayudará a sentirse mejor, ahora ponemos esa saliva en nuestro transporte y la transportamos a nuestro hígado, diciéndole, hígado, recibe esta saliva como un bálsamo que te ayudará a refrescarte, a cuidarte, para curarte, nuevamente agradecemos a nuestro hígado.
- Dirigimos nuestro transporte hacia el corazón, este órgano ubicado en centro del pecho, ligeramente a la izquierda, imaginamos su forma, su tamaño, su color, y nos permitimos sentir sus latidos, ahora le diremos corazón, gracias por darme

calor y energía, te voy a cuidar querido corazón siendo alegre y dejando el enojo, las quejas; gracias corazón por siempre estar latiendo, y por ser quien me da vida, de igual forma vuelvo a hacer un poco de saliva en mi boca, apoyándome de mi lengua, subo la saliva a mi transporte y se la envió a mi corazón, diciéndole que reciba esta saliva como un bálsamo de agradecimiento, de cuidado, con cariño y finalmente le decimos, gracias corazón.

- Ahora nos dirigimos hacia nuestro bazo, bajamos un poco, hacia el lado izquierdo del abdomen, debajo de la caja torácica, junto al estómago, ahí se encuentra nuestro bazo, imaginamos su forma, su tamaño, su color, y le damos gracias por ser ese órgano que se encarga de llevar los nutrientes de la comida al cuerpo y de transportarlos a la sangre, ese órgano que me ayuda a pensar mejor las cosas pero cuando me siento ansioso, le causó daño, por eso ahora le diremos, querido bazo, gracias por estar aquí a pesar de lastimarte consumiendo exceso de dulce, por pedirme demás, te prometo cuidarte con una mejor alimentación, genero saliva apoyándome de mi lengua, y la subo a mi transporte, la llevo a mi bazo, y le digo, querido bazo, recibe esta saliva como regalo en agradecimiento y como cuidado.
- Ahora nos dirigimos a los pulmones, subimos, estos están a ambos lados del corazón y protegidos por las costillas, nos permitimos sentir nuestros pulmones, imaginar su forma, su tamaño, su color y les damos gracias por ser el claro ejemplo de lo que es dar y recibir, gracias por enseñarnos a tomar lo que se necesita de la vida y soltar lo que se tiene que ir, gracias por ser el órgano encargado de la respiración y del aire en el cuerpo, a quienes se dañan cuando estamos tristes, gracias por darme el oxígeno que mi cuerpo necesita, volvemos a generar saliva y la mandamos a los pulmones, así mismo, les decimos, queridos pulmones, toma esta saliva como un regalo cálido, que los ayudarán a sentirse mejor.
- Finalmente, viajamos hacia nuestros riñones, bajando por la columna vertebral, llegando a ese órgano ubicado detrás, en la espalda baja, nos permitimos sentirlos, imaginamos su tamaño, forma, color y les damos gracias por ser quienes hacen fuertes a nuestros huesos, quienes sacan los líquidos de nuestro cuerpo cuando hacemos pipí, también quienes guardan nuestros miedos, les agradecemos por darnos valor, nos disculpamos con ellos si es que no les damos agua, movimiento, si comemos exceso de sal, porque son cosas que dañan nuestros riñones, volvemos a generar un saliva, con ayuda de nuestra lengua, de la misma forma que con los órganos anteriores, la subimos a nuestro transporte y la llevamos a nuestros riñones, les decimos, queridos riñones, tomen este regalo en agradecimiento. Inhalamos profundo y nos permitimos sentir todo nuestro cuerpo, la vida que hay en él, exhalamos, y nos permitimos sentir que órganos nos pide de nuestra atención, que órganos nos pide que le hagamos caso.
- Para terminar, nos despedimos de nuestros órganos, les agradecemos por permitirnos sentirlos y les decimos que va escucharlos y cuidarlos, darles un ayuno, disminuir o quitar ese alimento que tanto nos gusta pero que tanto daño nos causa, le vamos a dar un masaje o un descanso o un tiempo para hacer los ejercicios que nos han enseñado; con cada respiración vamos llevando nuestro

transporte hacia el punto imaginario en medio de la frente y salimos por ahí mientras seguimos respirando profundamente y cuando se sientan listos, cada quien, a su tiempo, irá abriendo lentamente sus ojos.

Se le preguntará: ¿Cómo se sintieron? permitiendo la participación de algunos niños

Duración de la Actividad: 50 minutos.

Descanso Activo: 10 minutos

Para el primer descanso activo, se les pedirá que vayan y coman una fruta que tengan en casa si es que no han desayunado y que aprovechen para ir al baño porque después, no se podrán hacer pausas.

2da Hora: Recuperar el sentir en el cuerpo.

Una vez que hayan regresado de su descanso, se les explicará cómo es que, últimamente, nosotros descuidamos nuestro cuerpo, nuestro cuerpo está sintiendo y puede sentir muchas cosas más que sólo el dolor o algo agradable al contacto, y, el día de hoy haremos un recorrido por nuestro cuerpo para poder recuperar ese sentir e identificar cada parte de él.

1. Lo primero que hay que hacer será adoptar una postura derecha, ligeramente despegado del respaldo de nuestro asiento con la espalda lo más recta que se pueda.
2. La barbilla va a estar ligeramente pegada hacia nuestro cuello relajando la parte de la columna de nuestra nuca.
3. Ya en esa posición, se harán 3 respiraciones lentas y profundas con los ojos cerrados.
4. Después de las 3 respiraciones, se les indicará que, van a pasar sus manos lentamente por todo su cabello, primero.
5. Lo que se busca en esta primera parte, es que se reconozca el cuerpo, se pasarán las manos por todo su rostro, sin detenernos mucho tiempo en alguna parte en especial, simplemente, pasamos nuestras manos cambiando la presión que les ejercemos, para sentir cada parte de nuestro rostro, pasaremos por las orejas, los ojos, la nariz, la boca, la barbilla.
6. Se seguirá el recorrido por la nuca, el cuello, los hombros, los brazos, nuestras manos, sentimos cada uno de nuestros dedos, uno por uno, sintiendo cada articulación primero en una mano, luego, en la otra.
7. Regresamos al cuello para ir a nuestro pecho, bajamos por el torso, llegamos al estómago sin detenernos, sólo tocamos y reconocemos el cuerpo a través de tocarlo.
8. Pasamos sólo por arriba de nuestros genitales, como estamos sentados, bajamos más y tocamos nuestras piernas, nuestras rodillas, pasamos por nuestras pantorrillas, llegamos a nuestros talones y hasta nuestros pies.
9. Después de llegar a los pies, volvemos a subir y pondremos nuestras manos sobre nuestro corazón y vamos a prestarle mucha atención y a sentir el latido de nuestro corazón respirando normalmente.
10. Se harán 3 respiraciones profundas y lentas.
11. Después, las manos se colocarán en nuestras rodillas o en nuestras piernas para que descansen.
12. Ahora, se les dirá que volveremos a hacer un viaje por cada parte de nuestro cuerpo pero, ahora lo haremos con nuestra mente, comenzando con nuestra

- cabeza, imaginamos que estamos dentro del vehículo que ellos quieran, puede ser un carro, una bicicleta, un tren, un avión, el que ellos quieran.
13. Gracias a la ayuda de este medio, nosotros podemos viajar por el interior de nuestro cuerpo y comenzaremos con nuestra cabeza, vemos cómo es desde el interior, nuestro cerebro, nuestros ojos, etc.
 14. De ahí, nos bajamos con nuestro vehículo a nuestra garganta y vemos cómo pasa el aire y la saliva, bajamos más hasta llegar a nuestros pulmones, seguimos bajando hasta llegar a nuestro estómago, el hígado, el bazo páncreas y detectamos si existe alguna molestia o dolor en alguno de estos.
 15. Seguimos bajando ahora por nuestros intestinos, no dejamos de lado ningún detalle, cómo se sienten, de qué colores son, para pasar por los riñones, pasamos por nuestros genitales.
 16. Bajamos por nuestras piernas para llegar a las rodillas, seguimos hacia las pantorrillas, pasamos por nuestros tobillos, llegamos a nuestros pies y sentimos cada dedo, uno por uno y de cada pie.
 17. Una vez que hayamos terminado de recorrer todo nuestro cuerpo, vamos a enviar ahora ese vehículo al centro de nuestro frente, justo en donde se unen nuestras cejas.
 18. Con los ojos aún cerrados, haremos 3 respiraciones profundas.
 19. Después de la última respiración, abriremos los ojos pero sin relajarnos por completo, seguiremos con el ejercicio.
 20. Pondremos nuestras manos a la altura de la boca de nuestro estómago con las palmas viéndose entre sí.
 21. Vamos a abrir y cerrar sin que las palmas se toquen por completo y que no pasen de la altura de los hombros, haremos este ejercicio hasta que sientan como si hubiera algo ahí que se mueve con sus manos.
 22. Una vez que comiencen a sentir que hay algo ahí, ellos le darán una forma y un color, no importa cuál, pero ellos se la darán con el pensamiento.
 23. Se hará este movimiento por dos minutos mientras se les explica que lo que tienen ahí no es sólo el movimiento del aire entre sus manos, sino que es energía que su cuerpo también puede sentir.
 24. Pasados los dos minutos, se les pedirá que ahora, tomen esa energía que recolectaron con ese movimiento y la lleven con sus manos al lugar que sintieron que les dolía o en donde tenían alguna molestia al momento de recorrer nuestro cuerpo con el vehículo con un pequeño masaje o frotándola suavemente sobre esta.
 25. Después de esto, volvemos a repetir el movimiento que hicimos para reunir energía por otros dos minutos.
 26. Cuando sintamos que ya hay algo entre nuestras manos, le damos color y forma y la mantenemos ahí mientras seguimos moviendo nuestras manos.
 27. Después de los dos minutos, se volverá a llevar esa energía al punto en el que hayamos sentido algún dolor o molestia o si, hay algún otro más, lo llevaremos hacia ese lugar de la misma forma que como la primera vez.
 28. Lo volveremos a hacer una tercera y última vez, bajaremos nuestras manos para abrirlas y cerrarlas durante dos minutos.
 29. Una vez que sintamos algo y le hayamos dado forma y color, reuniremos esa energía y la enviaremos al lugar en el que nos haga falta.
 30. Al terminar con esta repetición, regresaremos nuestras manos a su posición de descanso y recuperaremos nuestro ritmo de respiración.
 31. Lentamente, abrimos los ojos y descansamos.

Una vez que todos hayan abierto sus ojos, se les preguntará qué sintieron a lo largo de todo el ejercicio y si hubo algún cambio de cuando empezamos a cuando terminamos y una vez que nos lo hayan compartido, se iniciará el segundo descanso.

Duración de la Actividad: 45 minutos.

Descanso activo: 15 minutos

En este descanso se les dirá que tendrán 15 minutos para ir a caminar alrededor de su casa para estirarse, respirar pero sin ir a recostarse y tomar un poco de agua, también, quien lo necesite, puede ir al baño, además de preparar los materiales para la siguiente actividad, que, en este caso, son los globos, la harina, la boquilla de la botella y sus plumones.

3ra Hora: Cómo se ven mis emociones.

Para esta actividad, se utilizarán los 5 globos que se les pidieron, la boquilla de la botella de plástico, la harina y los plumones. Las siguientes indicaciones, se llevarán a cabo con los 5 globos y después, se les darán instrucciones para sus respectivos colores.

1. Primero, se les enseñará a cómo inflar un globo más fácilmente, primero, estiraran varias veces la boquilla del globo.
2. Después de haberlo estirado varias veces, se les pedirá que lo inflen, lo más que puedan, sin lastimarse ni forzarse.
3. Deben inflar el globo lo más que puedan pero, sin que se vaya a ponchar, lo que se busca es estirarlo para que le pueda entrar más harina.
4. Una vez ya inflado el globo, se dejará salir el aire, si se siente que aún puede estirarse más, se puede repetir el proceso de 2 a 3 veces procurando no forzar su respiración ni que explote el globo.
5. Una vez estirado el globo lo suficiente, se procederá a conectar ambas boquillas, la del globo y la botella de plástico, a modo de que sirva como una especie de embudo.
6. Una vez colocado de esa forma, con mucho cuidado, procurando tirar lo menos de harina que se pueda, se comenzará a vaciar la harina por el embudo de plástico.
7. Se vaciará poco a poco, procurando que no se llene la parte del cuello del globo. Para esto, los niños deberán ir sintiendo cómo van llenando su globo para no pasarse y que se desborde la harina.
8. Una vez que hayan sentido que su globo ya tiene la suficiente harina, separarán con cuidado el globo de la boquilla.
9. Ya con su globo lleno de harina, harán un nudo con el cuello que está libre de harina para que no se salga.
10. Una vez con su globo ya anudado, se les indicará que repitan el proceso con los 4 globos restantes.
11. Ya que se tengan los 4 globos, se les indicará que con sus plumones, dibujen una cara en cada uno, de acuerdo a cómo ellos se imaginan que son las emociones, a continuación, se muestra el color que le corresponde a cada una.
 - 11.1. Para el globo verde, se les pedirá que hagan una cara enojada, como ellos creen que se ve una cara cuando se enoja.
 - 11.2. Para el globo rojo, dibujarán una cara alegre.
 - 11.3. Para el amarillo, una cara preocupada o ansiosa.
 - 11.4. Para el blanco, una cara triste.

11.5. Por último, para el globo gris, dibujarán una cara asustada o con miedo.

Una vez que se tengan listos los 5 globos, se mostrará a la cámara cómo es que quedó cada uno.

Duración de la Actividad: 30 minutos.

Descanso Activo: 15 minutos

Este descanso lo aprovecharán para limpiar y recoger el área de trabajo, los instrumentos y los materiales utilizados para la actividad.

Cierre del día

Para dar cierre a la sesión se les dirá a los niños que tienen 5 minutos para escribir, dibujar o plasmar en una hoja lo que a partir de lo visto en la sesión de este día se llevarán en su maleta de viaje. Al cabo de los 5 minutos se les explicará que la tarea del día de hoy consistirá en no comer ningún alimento dulce e incrementar el consumo de agua y frutas como manzana y pera.

Y se terminará haciendo la lectura del sutra de cierre:

-Agradezco de todo corazón lo que aprendí, lo que sentí, lo que viví hoy y a los que me acompañaron y enseñaron en el camino.

Duración del cierre: 15 minutos

Referencias.

Arciniega, M. I. (2017). La pedagogía corporal y la propuesta de formación para la educación básica en México: hacia un vínculo necesario. En N. Durán (Ed.) *Pedagogía de lo corporal. Por una didáctica humanista en busca de la empatía. El aprendizaje de las emociones en los niños* (pp.77-92). Editorial Los Reyes.

López, S. (2006). *El Cuerpo Humano y sus Vericuetos*. Miguel Ángel Porrúa.

Torres, G. (2017). La Construcción de la humanidad es una elección posible desde la niñez. En S. López (Ed.) *Cómo recuperar tus emociones, tus sabores y tus órganos. Desde la Psicología de lo Corporal* (pp. 45-56). Editorial Los Reyes.

Anexo 12**Universidad Nacional Autónoma de México****Facultad de Estudios Superiores Iztacala**

Licenciatura en Psicología

**Curso de Verano Online ¡Aprendiendo de mis emociones!****Presentado por:**

Iruz Torres Carlos

Luna Ruíz Erika Ivette

Profesora: Irma Fernández Sánchez**Introducción.**

Desde el momento en el que nacemos, se impregna en nosotros una memoria, que puede rastrearse hasta décadas atrás de nosotros y que se puede seguir manifestando a lo largo de toda nuestra vida y si bien, nosotros poseemos la habilidad ya sea, para seguirla alimentando o para cambiarla, separándonos de la construcción de cierta identidad como familia, como comunidad o como nación; la preferencia de un sabor será una irrefutable señal del estado emocional en el que nos encontremos, por lo que es importante el identificar a cuál es esta preferencia y qué es lo que tiene como trasfondo (López, 2018).

Ya sea porque es producto de un estilo de vida con altas exigencias en todos los sentidos, la elección de un alimento, de un sabor, incluso de un modo de preparar los alimentos, es un reflejo de lo que interiormente está pasando en el cuerpo y esto incluye, procesos biológicos, procesos corporales, procesos metabólicos y sí, también procesos emocionales. Por lo que es importante recalcar que la preferencia de un sabor, es sólo un reflejo de cuál es nuestro estado al interior de nuestro cuerpo (Calles, 2017).

Esta condición, la interpretamos como un intento por alcanzar las nuevas condiciones que surgen día con día y para adaptarse a las nuevas exigencias que un mundo globalizado y un país en desarrollo, conllevan. Sometiendo al cuerpo a ciertos estilos que no promueven otra cosa más que la preocupación, el estrés y otros padecimientos que se establecen en el cuerpo, deteriorando vez con vez la condición corporal y la calidad de vida de las personas (López, Chaparro, López, Herrera y Rivera, 2007).

Bajo este principio, es que se pensaron las actividades de esta sesión, donde se les enseñara que la preparación de sus alimentos, puede hacerse de manera balanceada, completa y nutritiva no sólo bajo el principio de "comer saludable" si no que, realizar de manera constante estos cambios, se tendrá una condición corporal distinta, se puede hacer un balance a nivel fisiológico y a nivel emocional, desde lo que comemos.

Objetivo General: Que los niños conozcan la importancia de una alimentación sana.

Día 9. Tema: Nutrición para la vida.

Objetivo Específico:

Que los niños elaboren una comida a partir de una receta nutritiva.

Que los niños reconozcan las características de una comida balanceada.

Que los niños agradezcan y compartan los platillos que cada uno de ellos, prepare.

1ra Hora: Canto de sutras, ejercicio de Zhineng Qigong y los sabores sorpresa.

Iniciaremos la sesión dando la bienvenida a los niños, preguntándoles cómo se siente el día de hoy, después pasaremos a cantar los sutras, explicándoles que al igual que las sesiones pasadas, agregaremos un sutra relacionado con el órgano que veremos en esta sesión.

-Agradezco a mis padres por la vida que me han dado cuidando mi cuerpo

-Recibo con humildad lo que mis padres me pueden dar

-Como ser humano, acepto y aprendo de mis errores y así mismo, reconozco humildemente los de los demás.

-Agradezco el lugar en donde nací, la tierra, mi familia y mi casa

-Cultivo el espíritu de mi pulmón, dejando de lado lo que no necesito.

Con respecto al último sutra, se les explicará que una de las cosas que nos enseña los pulmones es a dejar ir lo que no necesitamos, pues a través de la respiración liberan de nuestro cuerpo lo que no necesitamos, si se presentan dudas, se darán 5 minutos para aclarar, de lo contrario, se comenzará con el ejercicio de Zhineng Qigong, preguntándoles si alguien recuerda y quiere ayudar a dar las instrucciones para el ejercicio.

Se les indicará que comenzaremos con los ejercicios de Zhineng Qigong.

1. Primero, se deben poner de pie, con la espalda lo más recta que puedan, los pies juntos y tocando completamente el suelo.
2. La cabeza derecha, fija en un punto enfrente, ojos cerrados y una respiración lenta y tranquila, ya en esa posición, se dirá lo siguiente: Nuestro cuerpo en armonía y nuestra mente en calma, conectamos nuestros pies con la tierra y nuestra mente con el universo.
3. Después de unos segundo, llevamos nuestras dos manos al frente, a la altura del ombligo y comenzamos a abrir y cerrar, es decir, a separarlas y juntarlas sin que llegue a tocarse y sin que pase de la altura de nuestros hombros, lo hacemos lento y calmado, procurando llevar un ritmo personal, sin ir muy rápido, como si tuviéramos una pelota enfrente de nosotros, que podemos apretar y estirar pero sólo un poco.
4. Después de unos minutos, se llevarán las manos al ombligo, cubriéndolo, los niños, pondrán primero la mano izquierda y las niñas, la mano derecha para cubrirlas con la otra mano.
5. Se concentrarán en su respiración, en sentir cómo es que se mueve su vientre al inhalar y exhalar, después de unos minutos así, se les indicará que relajen sus brazos, lentamente irlos bajando y poco a poco, abrirán los ojos y recuperarán su ritmo normal.
6. Después de unos segundos, sin perder la postura, volvemos a cerrar los ojos y ponemos toda nuestra atención al centro del cerebro, se les dirá en voz alta lo siguiente: *La cabeza toca el cielo y los pies, profundos en la tierra, el cuerpo se relaja, la mente se expande, serenidad por dentro, respeto por fuera, el corazón,*

claro como agua cristalina, todos los demás pensamientos desaparecen. Llevamos la mente al universo infinito, traemos la mente al cuerpo y todo nuestro ser en perfecta armonía.

7. Lentamente, las muñecas inician el movimiento con dirección hacia afuera del cuerpo dejando las palmas viendo al suelo, ahí, empujaremos hacia adelante y hacia atrás las manos unas cuatro veces, al terminar las 4, se regresarán las palmas hacia nuestras piernas.
8. Luego, levantaremos nuestras manos hacia el frente a la altura del ombligo, donde enviaremos Qi a través de nuestros dedos medios a la boca del estómago.
9. Una vez ahí, voltearemos las palmas hacia abajo y las llevaremos hacia nuestros lados abriendo todo nuestro pecho al horizonte y llevando nuestras manos lo más atrás en nuestra espalda que podamos y con las manos viendo hacia nosotros, volveremos a enviar Qi por nuestros dedos medios al punto en el que se encuentran nuestros riñones.
10. Regresamos nuestras manos por dentro de nuestras axilas, con nuestras palmas viendo hacia arriba y se enviarán las manos hacia el frente de nosotros estirando nuestros brazos por completo, una vez ahí, se enviará Qi por nuestros dedos medios hacia el centro de nuestra frente.
11. Después, relajamos las muñecas y las giramos mientras abrimos los brazos hacia los lados, como si diéramos un gran abrazo y a punto de formar una línea recta, giramos las palmas hacia abajo.
12. Luego, las giramos viendo hacia el techo y subiremos los brazos poco a poco para juntar ambas manos haciendo una especie de flecha y ahí nos estiraremos un poco más.
13. Bajaremos lentamente las manos aun juntas pasando por delante de nuestro rostro, pasando por nuestra frente, nariz, labios, barbilla, cuello, hasta llegar al centro de nuestro pecho, a la altura del corazón.
14. En esa misma altura, sin separar las manos, giraremos nuestros dedos para que queden viendo al frente e iremos estirando nuestros brazos y las manos las separaremos formando un triángulo con nuestros dedos pulgares e índices, quedará viendo primero hacia abajo y luego, giramos para que queden las palmas viendo al frente.
15. Una vez completamente así, separaremos los dedos y recogeremos nuestros brazos hacia atrás y empujaremos, repetiremos esto unas cuatro veces.
16. Luego de esto, se abrirán un poco hacia los lados, a penas unos 45° y regresaremos al frente, abriremos y cerraremos de esta forma, 4 veces.
17. Después de las 4 repeticiones, abriremos completamente los brazos hacia el horizonte, hasta formar una línea recta, jalaremos y empujaremos 4 veces.
18. Al terminar, se dejarán los brazos estirados en una línea recta con las palmas viendo a los lados y se reunirá Qi subiendo y bajando los brazos completamente estirados de nuevo 4 veces.
19. Relajamos las muñecas y las volteamos al techo para luego, subir los hombros y dejar que las palmas queden viendo hacia nuestra cabeza, los hombros estarán un poco flexionados y enviaremos Qi por nuestros dedos medios hacia la coronilla.
20. Después, bajaremos nuestras manos con las palmas siempre viendo hacia nosotros por enfrente de nuestra frente, nuestro rostro, nuestro cuello y pecho bajando a la altura de la boca del estómago donde haremos un poco de presión,

pasaremos las manos por los lados hacia nuestros riñones y volveremos a aplicar un poco de presión.

21. De ahí mismo, recorremos toda la parte trasera de nuestro cuerpo, pasamos por las pantorrillas, por los talones hasta llegar a las puntas de nuestros pies, en esta posición, vamos a doblar nuestras piernas y a estirarlas 4 veces sin despegar nuestras manos de nuestros pies.
22. Partiendo desde ese punto, vamos a subir por enfrente de nuestras piernas, pasando por nuestras rodillas, el abdomen, hasta llegar a la boca de nuestro estómago donde haremos una pequeña presión.
23. Relajamos los brazos hacia los costados y los levantamos haciendo una línea recta con las palmas viendo a los costados y en esa posición, jalaremos y empujaremos, jalaremos y empujaremos por 4 veces.
24. Al terminar las 4 repeticiones, enviaremos un poco adelante los brazos estirados y de nuevo, para atrás, abriremos y cerraremos de nuevo 4 veces más y al terminarlas, dejaremos nuestros brazos estirados completamente adelante.
25. Una vez adelante, volveremos a jalar los hombros y empujaremos siempre con las palmas viendo hacia el frente hasta cumplir las 4 repeticiones.
26. Después de las últimas repeticiones, se subirán y bajarán las manos no más arriba de 15° y a la altura del pecho cuando se bajen, se hará esto 4 veces.
27. En la cuarta repetición, se mantendrán las manos al frente pero las palmas ahora viendo hacia nuestro rostro y se subirán los hombros, llevaremos Qi a nuestra coronilla a través de los dedos medios.
28. Bajamos los brazos con las palmas aún viendo a nuestro rostro y con nuestros dedos medios presionamos suavemente la unión de nuestras cejas y con esos mismos dedos, recorreremos nuestra cabeza pasando por nuestras cejas, la punta de nuestras orejas y hasta llegar al punto medio de nuestra nuca y volveremos a presionar suavemente.
29. Desde ahí, bajamos por nuestra columna lo que nos permitan nuestros brazos, y en ese punto, volvemos a aplicar un poco de presión.
30. Partiendo desde donde nos quedamos, regresaremos al frente pasando por nuestros hombros, rodeamos nuestro pecho para volver a nuestra columna por debajo de nuestras axilas y hasta el punto en el que nos lo permitan nuestros hombros y hacemos presión suavemente.
31. Desde ese punto, bajamos por la columna hasta el inicio de esta y presionamos un poco, pasamos nuestras manos por debajo de nuestras axilas para llegar al ombligo y presionar.
32. De ahí, nos vamos hacia abajo, flexionando nuestras rodillas, pasamos nuestras manos por nuestro vientre, rodillas, espinillas, hasta llegar a nuestros pies.
33. Ahí nos vamos a mantener mientras estiramos y flexionamos nuestras rodillas, hacemos una serie de cuatro repeticiones.
34. Al terminar la cuarta repetición, rodeamos nuestros pies con nuestras palmas, hacia los tobillos y subimos por detrás, pasamos por nuestras pantorrillas, muslos y hasta llegar al inicio de nuestra columna donde presionaremos un poco.
35. Rodeamos nuestra cintura para llegar al ombligo y presionamos.
36. Relajamos nuestros brazos hacia los lados, y subimos abriéndolos un poco, giramos nuestras palmas al hecho mientras lo hacemos, hasta llegar a la coronilla, enviamos Qi por nuestros dedos medios hacia esta.

37. Bajamos nuestras manos por los lados, pasando por enfrente de nuestros oídos, cuello y al llegar a los hombros, volteamos las manos hacia el frente.
38. Enviamos la mano derecha al frente y relajamos la muñeca volteando la palma hacia la izquierda y giramos nuestro cuerpo en esa dirección, cuando estemos completamente de lado, enviamos la mano derecha al punto de la clavícula izquierda, el hueso que une el cuello con los hombros y seguimos girando hasta donde podamos, sin despegar la mano, regresamos nuestro cuerpo al frente.
39. Repetimos esta misma indicación pero con la mano izquierda.
40. Al regresar al frente con ambas manos colocadas en su clavícula opuesta, hacemos 3 respiraciones profundas.
41. Al finalizar las respiraciones, giramos nuestras manos para que las palmas queden mirando al techo procurando que la base de las palmas queden juntas.
42. Abrimos los codos juntando las palmas y subimos lo más que podamos formando una flecha y estirando lo más que podamos.
43. Una vez arriba, separamos dedo por dedo para que las palmas queden viendo al frente.
44. Bajamos por los costados y al llegar a la altura de los hombros, se voltean las palmas al techo y los brazos los enviamos al frente de nosotros.
45. Al llegar a este punto, enviamos Qi por nuestros dedos medios hacia nuestra frente.
46. Regresamos las manos hacia nosotros y tocamos el espacio de nuestras costillas que se encuentra debajo de las axilas y enviamos nuestras manos para atrás.
47. Desde atrás, abrimos nuestros brazos para volver al frente y giramos las palmas para que se queden viendo entre sí y reunir Qi en frente de nosotros.
48. Integramos ese Qi en nuestro interior llevando nuestras manos al ombligo y cubriéndolo con una mano sobre la otra.
49. Después de unos segundos de respiración, se relajaran los brazos llevándolos a los costados.
50. Poco a poco se les pedirá que abran sus ojos y recuperen su ritmo natural de respiración, así se concluirá este ejercicio.

Al terminar el ejercicio completo de Zhineng Qigong, se les pedirá a los niños que acerquen los 5 vasos que se les pidieron en el material porque pasaremos a una actividad llamada "Descubriendo mis sabores".

- Como primer paso, deberán poner en cada vaso un alimento diferente, un vaso para las papas, un vaso para las semillas de cacao, un vaso para el jengibre, un vaso para la fruta y un vaso para las fresas.
- Se les pedirá que se tapen los ojos con el paliacate o la venda.
- Después, con los ojos vendados tendrán que revolver los vasos.
- Sin ver, elegirán uno, para comer lo que contenga el vaso aún con los ojos tapados.
- Cada niño saboreará el alimento con la finalidad de identificar qué sabor es, y uno por uno dirán qué les pareció, si les gusta o no les gusta.
- El vaso que hayan elegido lo apartarán y se volverá a repetir el ejercicio con los 4 vasos restantes, así sucesivamente hasta que no haya vasos.

Duración de la Actividad: 50 minutos.

Descanso: Descanso Activo: 10 minutos

Se les pedirá que vayan y coman una fruta que tengan en casa si es que no han desayunado y que aprovechen para ir al baño porque después, no se podrán hacer pausas.

2da Hora: Receta Nutritiva

Para la segunda hora, ya estando colocados en nuestra cocina, se procederá a enseñarles la creación de dos platillos que contendrán valores nutrimentales diferentes a los que muchos están acostumbrados y porqué es importante esta variedad en nutrientes. Lo primero que se preparará será una ensalada de frutas, recordemos que la mayoría de los ingredientes ya fueron picados con ayuda de los padres pero, para los más grandes, sí se les pedirá cortar la fruta con las siguientes indicaciones:

- Separar cada una de las uvas del racimo y apartarlas por el momento.
- Una de las naranjas se deberá de pelar y cortar en rodajas.
- La manzana se utilizará con todo y cáscara, primero se cortará por la mitad para quitarle el rabito y el corazón.
- Después, se cortará cada mitad en dos y luego, del lado contrario, se cortará para formar pequeños pedazos de manzana
- En un recipiente que tengan a la mano, procederán a colocar los pedazos de manzana y las uvas y se revolverá bien.
- Para servir su ensalada, en el plato en el que la vayan a preparar, colocarán un poco de su mezcla y con la mitad de la otra naranja, se exprimirá un poco para que caiga un poco de su jugo.
- Ya con el jugo de la naranja, se colocarán entre 1 y 2 rodajas de la naranja que previamente habían partido.
- Por último, con una cuchara pequeña, tomarán un poco de amaranto y lo exparsirán por encima de su ensalada.

El segundo platillo las indicaciones serán las siguientes:

- En el caso de los niños grandes, deberán cortar finalmente el jitomate, la cebolla, la espinaca y el apio, mientras que los niños pequeños reúnen los alimentos previamente cortados.
- En un recipiente se les pedirá que vacíen en atún y uno por uno las verduras que hayan picado.
- Después tendrán que revolver todo lo vertido en el recipiente.
- Posteriormente, en las hojas de lechuga que se usarán como tortilla, con ayuda de una cuchara se pondrá una cantidad considerable del preparado de atún.
- Para finalizar, enrollaran la hoja de lechuga para que quede como un taco.
- Así sucesivamente hasta que el preparado de atún se acabe.

Una vez listos los dos platillos, y antes de que los prueben, se les recordará que, incluso a la hora de la comida, el agradecimiento también es importante, pues, para que nosotros pudiéramos hacer estas recetas este día, estuvo presente el trabajo de la tierra al hacer crecer las frutas y verduras usadas, el trabajo de quienes las cultivaron, de quienes las transportaron, de quienes las vendieron y de nosotros que las limpiamos, las cortamos y que la preparamos y que por todo eso hay que agradecer, porque de no haber sido por esa semilla, esa persona que los cultivó y de quien las trajo más cerca de nosotros, hoy, no podríamos estarlas comiendo y no nos podrían dar esa fuerza y nutrientes que tanto necesitamos.

Para agradecer, se tomará un breve momento de silencio para pensar en todas estas personas y una vez hecho esto, ahora sí, se les invitará a que prueben de todo y que nos digan cómo les quedaron sus platillos, si ya habían preparado algo ellos mismos y si después de esto, ellos mismos prepararían más recetas de este estilo.

Mientras ellos siguen probando sus platillos y, al terminar de comentarnos todo lo anterior, se les explicará porqué es necesario que tengamos una alimentación con esta variedad, la importancia de la presencia de ciertos alimentos en nuestro día a día y los beneficios de una alimentación así.

Duración de la Actividad: 45 minutos.

Descanso activo: 15 minutos

Limpiar y ordenar el lugar donde se trabajó.

3ra Hora: Dino Lapicero

Indicaciones inversas y ¿Qué emoji es?

Para este último bloque se tiene destinados una manualidad. Para esto, se les pedirá que reúnan algunos materiales de la lista que se les envió a papás: 3 rollos de papel, partes del dinosaurio, colores, silicón frío, pincel y pintura.

- Como primer paso, se les pedirá a los niños pintar los rollos de papel de baño del color de pintura que hayan preferido.
- Mientras se secan, deberán colorear del mismo color, las piezas del dinosaurio.
- Al terminar de colorear y una vez secos los rollos de papel, con el silicón frío se unirán los 3 conos de manera vertical.
- Posteriormente, se colocarán las piezas del dinosaurio coloreadas en el lugar que corresponda. Cabeza adelante, cola atrás, pierna y brazo al costado.
- Para finalizar, con ayuda de sus lápices, colores o plumones, decorarán y le pondrán ojos y boca al dinosaurio.



Duración de la Actividad: 30 minutos.

Descanso Activo: En este descanso se les dirá que tendrán 15 minutos para ir a caminar alrededor de su casa para estirarse, respirar pero sin ir a recostarse y tomar un poco de agua, también, quien lo necesite, puede ir al baño.

Cierre del día

Para dar cierre a la sesión se les dirá a los niños que tienen 5 minutos para escribir, dibujar o plasmar en una hoja lo que a partir de lo visto en la sesión de este día se llevarán en su maleta de viaje. Al cabo de los 5 minutos se les explicará que la tarea del día de hoy consistirá en crear una receta nutritiva a partir de lo visto en las sesiones del curso y se les recordará que en caso de tener algún agradecimiento lo escriban en su hoja verde y lo peguen en el árbol que dibujaron.

Y se terminará haciendo la lectura del sutra de cierre:

-Agradezco de todo corazón lo que aprendí, lo que sentí, lo que viví hoy y a los que me acompañaron y enseñaron en el camino.

Duración del cierre: 15 minutos

Referencias

Calles, R. S. (2017). Alimentarse bien-Vivir bien. En S. López (Ed.), *Cómo recuperar tus Emociones, tus Sabores y tus Órganos. Desde la psicología de lo Corporal* (pp. 13-26). Editorial Los Reyes.

López, S. (2018). *Ponle Sabor a tus Emociones*. CEAPAC Ediciones.

López, S., Chaparro, G., López, O., Herrera, I. & Rivera, M. (2007). La construcción de las enfermedades psicosomáticas en la sociedad mexicana. En S. López (Ed.), *Una mirada incluyente de los psicólogos de Iztacala. Hacia una nueva construcción de la psicología* (pp. 45-78). UNAM FES Iztacala.

Anexo 13

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala



Licenciatura en Psicología

Curso de Verano Online ¡Aprendiendo de mis emociones!

Presentado por:

Iruz Torres Carlos

Luna Ruíz Erika Ivette

Profesora: Irma Fernández Sánchez

Introducción.

Como en todo proceso, este curso también necesita un final adecuado para asentar bien todo lo que se enseñó y se aprendió a lo largo de todas las actividades aplicadas en este, ya que como cada una tenía una intención y un objetivo particular, se usará esta sesión para escuchar de viva voz a los participantes del mismo, para que compartan estos conocimientos y su forma de vivirlos a lo largo de cada sesión.

Esto no hubiera sido posible sin el constante apoyo por parte de aquellas personas que los inscribieron al curso y sin los cuales, no habría sido posible la aplicación del mismo, cuestión que se estuvo repitiendo y reforzando en todas las sesiones, con la finalidad de que aprendieran que el agradecimiento, puede hacerse de más de una manera y que involucra mucho más de lo que se pensaba.

Al contar con la presencia de sus padres/cuidadores, se aprovechará para que ellos mismos, vean de manera tangible el impacto que todas estas actividades, tuvieron en los niños y cómo es que el cambio y la modificación de ciertas conductas, actitudes e incluso, alimentos, han producido un movimiento interno en ellos, que permanecerá en su memoria por mucho tiempo. No sólo eso, sino que también, podrán compartir nuevos conocimientos a sus padres, hermanos, primos, familia en general y a otros.

De esta manera, se concluirá el curso, mostrando cuáles fueron estos cambios, el impacto que tuvieron en cada caso particular y qué cosas son las que se pueden cambiar para mejorar la condición de salud de cada uno, el estado emocional y las relaciones que cada uno sostiene, dígame dentro o fuera del núcleo familiar pues, al ser seres sociales, no dudamos que se difunda con muchos más.

Objetivo General: Concluir las actividades del curso reconociendo todo lo que se aprendió a lo largo de este.

Día 10. Tema: Cierre del curso.

Objetivo Específico:

Agradecer la participación e interés de todos en el curso y sus actividades.

Reconocer todo su esfuerzo y dedicación por medio de una ceremonia para entregar su reconocimiento.

1ra Hora: Canto de sutras, ejercicio de Zhineng Qigong y nuestro buzón sorpresa.

Iniciaremos la sesión dando la bienvenida a los niños, preguntándoles cómo se sienten el día de hoy, y lo que sienten al estar en la última clase del curso, después pasaremos a cantar los sutras,

-Agradezco a mis padres por la vida que me han dado cuidando mi cuerpo

-Recibo con humildad lo que mis padres me pueden dar

-Como ser humano, acepto y aprendo de mis errores y así mismo, reconozco humildemente los de los demás.

-Agradezco el lugar en donde nací, la tierra, mi familia y mi casa

se les dirá que, como todo en la vida tiene un fin, y es importante disfrutarlo, es importante que el curso también lo tenga para que así puedan ellos dar una conclusión a lo que vieron en el mismo y que hagan suyo todo con lo que se quedaron en el tiempo que haya durado. Para ayudarnos a hacer esto, se llevará a cabo la dinámica de “Nuestro buzón sorpresa” la cual, consistirá en la proyección de pantalla de unas tarjetas digitales personalizadas con los gustos de cada uno en la que, uno por uno, los niños dirán algo que quieran decirle a cada uno de sus compañeros.

Con la ayuda de los aplicadores, utilizando el chat privado, los niños mandarán su mensaje al aplicador correspondiente (Para Carlos: Azul, Sebastián, Emily y Dennis; Para Erika: Regina, Diego, Mariana, Andrea y Sofía) y posteriormente se escribirá dentro de la tarjeta de cada uno lo que sus compañeros quieran decirle a cada niño, al final, también se incluirán las tarjetas de los aplicadores por si hay algo que los niños quieran decirles a ellos también. Una vez que ya todos tengan llenas sus tarjetas, se les dirá que se les enviarán por si quieren imprimirlas y tenerlas con ellos.

Una vez terminada esta actividad, se pasará a jugar “¿Qué emoji es?”, se les pedirán las caras de emojis que se les proporcionaron a los papás, las instrucciones serán las siguientes:

- Se les pedirá que coloquen los emojis hacia abajo, de manera que no logren ver cual es.
- Con apoyo de la ruleta que se ocupó en la primera sesión se elegirá al participante.
- Una vez que se tenga el nombre de quien tenga que participar se le pedirá que elija uno de los emojis sin mostrarlo a la cámara.
- Después, deberá actuar de manera que los demás adivinen qué emoji es.
- Se llevará a cabo hasta que todos hayan participado.
- Finalmente, la mayoría de votos, ganará quien haya interpretado mejor el emoji

Esto servirá como las primeras actividades antes de que se integren sus papás, por lo que, antes de iniciar el descanso, se les pedirá que vayan por todas las tareas que hayan realizado a lo largo de todo el curso, su árbol, su maleta de viaje, su dino-lapicero, los

globos con las caras de las emociones, su plantita, etc., etc. Para que puedan mostrárselas a sus papás ya cuando estos se hayan integrado y, que vayan preparando el regalo sorpresa que les tienen preparado, ahora sí, se dará espacio a un descanso activo.

Duración de la Actividad: 60 minutos.

Descanso: Descanso Activo: 10 minutos

Se les pedirá que vayan por todos los materiales y tareas que hicieron a lo largo de todo el curso así como el regalo sorpresa para sus papás y que se preparen para integrarlos a la sesión.

2da Hora: Entrega de regalos y muestra de los materiales del curso.

En la segunda hora, ya se espera que entren los niños de nuevo con sus papás acompañándolos para la siguiente actividad.

Se les dará una breve explicación a los papás sobre la dinámica que se llevó en todo el curso, todo lo que se hizo junto con su propósito y, mientras se hace esto, se buscará que los niños expliquen y comenten lo que aprendieron en este y para qué fue que se les enseñó, juntos, aplicadores y niños, se les mostrará uno por uno las tareas y materiales junto con el cómo se sintieron los niños mientras las iban realizando, cuál les gustó más y para qué fue cada una, incluyendo también el árbol del agradecimiento y la maleta de viaje.

Una vez terminada la explicación y la muestra de cada tarea y actividad, se procederá a comentarles a los papás presentes que sus niños les prepararon una sorpresa muy especial para ellos, un regalo especial que hicieron a lo largo de todo el curso pensando en que sería una forma de agradecerles a ellos por todo lo que han hecho y se les preguntará quién quiere comenzar con su regalo, prenderán su micrófono, y uno por uno, dirán qué fue lo que hicieron, cómo lo hicieron y el porqué, mientras lo entregan.

Una vez que hayan pasado todos, se les dirá que ahora seremos nosotros los aplicadores quienes tienen una sorpresa para ellos, pues, a modo de felicitación por todo su trabajo, compromiso y responsabilidad en el curso, tenemos preparadas una ceremonia simbólica para ellos.

Duración de la actividad: 50 min.

3ra Hora: Ceremonia de entrega de diplomas y cierre del curso.

Se comenzará a proyectar en la pantalla una presentación preparada en la que se les agradecerá a cada uno de ellos el trabajo, esfuerzo y el compromiso que hicieron todos y cada uno de los días del curso para poder asistir a este y que todo el curso fue pensado y planeado para ellos, que el curso nunca hubiera sido posible sin ellos y para agradecer y reconocer el trabajo que hicieron no sólo con nosotros, sino que también, con ellos mismos, les tenemos listos unos diplomas que se les harán llegar a sus papás para que puedan imprimirlos y tenerlos ahí con ellos.

Una vez entregados los diplomas y como todas las clases se les pedirá que junto a sus papás cantemos el sutra de cierre

-Agradezco de todo corazón lo que aprendí, lo que sentí, lo que viví hoy y a los que me acompañaron y enseñaron en el camino.

Duración de la Actividad: 30 minutos.