
KOKOXKALI - COMEX

**REPORTE
DE
RESULTADOS**

DICIEMBRE 2022

KOKOXKALI - LA CASA DE LA SALUD CONOCIENDO MIS EMOCIONES

Kokoxkali es un programa con niñas y niños de 4to, 5to y 6to de primaria que fortalece la inteligencia emocional a través de dos dimensiones: la autoconciencia y la gestión emocional.

La base del programa es invitar a lxs niñxs a identificar, sentir, evaluar la intensidad y gestionar conscientemente sus emociones.

Esto se logra a través de ejercicios de sensibilización corporal y de actividades de Mindfulness, o atención plena, como técnicas de identificación de emociones y desahogo de las mismas.



BENEFICIARIOS DIRECTOS E INDIRECTOS DEL PROGRAMA

BENEFICIARIOS DIRECTOS:



51 niñas y niños de entre 8 y 11 años de edad

Centro Comunitario Santa Fe: 25
Escuela Primaria Mano Amiga: 26

BENEFICIARIOS INDIRECTOS:



7 maestras y maestros

OBJETIVOS DEL PROGRAMA KOKOXKALI

OBJETIVOS GENERALES:

- Incrementar en las y los niños la inteligencia emocional intrapersonal y el autoconocimiento, a través de la autoconciencia y gestión emocional, ello a partir de prácticas de mindfulness y atención plena.
- Normalizar las emociones, aceptarlas a través de estrategias sanas, para expresarlas en un espacio que a su vez permite procesarlas.

La **autoconciencia** implica que lxs niñxs sean capaces de conocer mejor sus emociones, darles nombre, aprender a sentirlas en el cuerpo, clasificarlas en agradables o desagradables, evaluar su intensidad y actuar de acuerdo con ellas.

La **gestión emocional** se da cuando lxs niñxs son conscientes de que pueden cultivar, saborear o disfrutar las emociones agradables y que no necesitan reaccionar inmediatamente ante las emociones desagradables, sino que pueden poner una distancia entre estas y su persona para así ser capaces de sentirlas, honrarlas y transformarlas a través de técnicas sencillas y una mente calmada.

OBJETIVOS PARTICULARES:

- Mejorar la autoconciencia de lxs niñxs a través de la instrucción o enseñanza de distintas emociones básicas. Desarrollar la habilidad de etiquetar las emociones y normalizarlas.
- Mejorar la gestión emocional a través de la respiración, el distanciamiento de las emociones, del cultivo sano de emociones agradables y/o del desahogo de emociones difíciles.
- Incrementar la conciencia corporal a través de prácticas de atención plena o mindfulness.

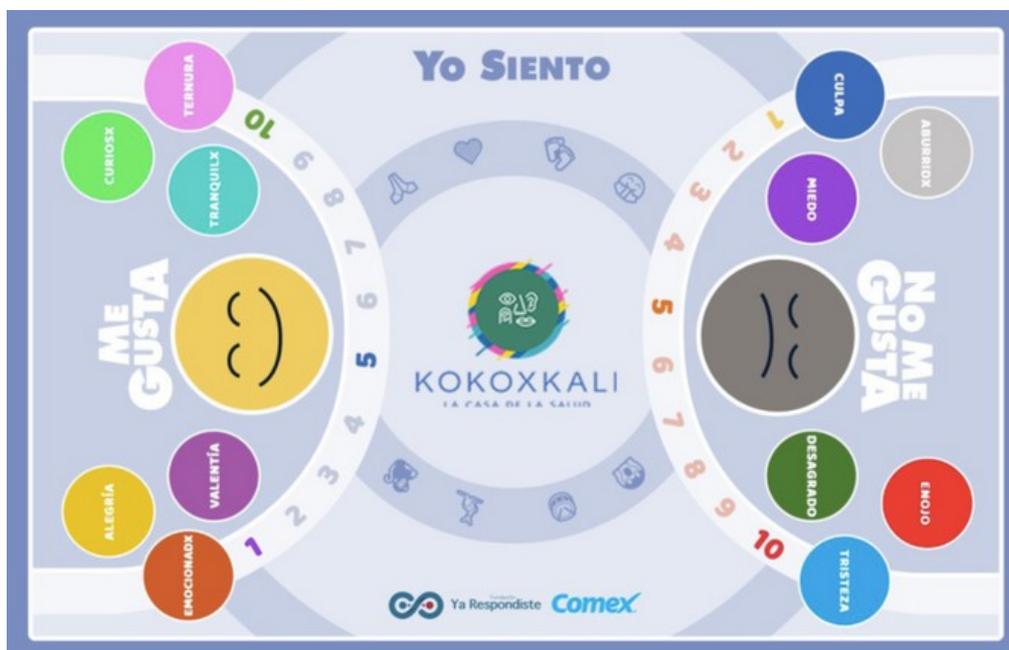
RESULTADO DEL PROGRAMA KOKOXKALI

Objetivo: Mejorar la autoconciencia de las niñas y niños a través de la instrucción o enseñanza de distintas emociones básicas. Desarrollar la habilidad de etiquetar las emociones y normalizarlas.

Como parte de los objetivos del programa, se buscó ampliar el espectro de emociones que identificaban las niñas y niños antes de la implementación del programa Kokoxkali.

Para el efecto de este programa, abarcamos 12 emociones distintas: curiosidad, calma, ternura, emocionarse, valentía, ternura, aburrimiento, culpa, miedo, tristeza, desagrado y enojo.

En el estudio de las emociones y la educación emocional se plantean dos grandes categorías de emociones: las positivas y las negativas, estos son los términos que se utilizan científicamente. Sin embargo, con la intención de no sesgar la opinión de los niños, o de no influir de para generar una predisposición hacia distintas emociones, nosotros llamamos a las emociones negativas, emociones desagradables o difíciles y a las emociones positivas, agradables.



RESULTADO DEL PROGRAMA KOKOXKALI

EMOCIONES AGRADABLES:

76%

DE LAS NIÑAS Y NIÑOS SABEN
IDENTIFICAR CORRECTAMENTE UN
ESPECTRO DE EMOCIONES
AGRADABLES DESPUÉS DEL
PROGRAMA

Sobre este tipo de emociones, el 77% de las y los niños consideran que las emociones agradables pueden "quedarse grabadas en su cuerpo si las sienten por más de un rato".

En efecto, cuando mantenemos las emociones agradables en nuestro cuerpo por más de 20 segundos, estamos cultivando estas emociones al mismo que modificamos nuestro cerebro. En otras palabras, estamos esculpiendo un cerebro feliz (Hanson, 2013). Esto indicaría que el ejercitarlas a través de la cancha puede llegar a tener un impacto significativo en su día a día fuera de la escuela.

Lo anterior se ve reforzado por el hecho de que el 61% de las niñas y niños del programa, identificaron que una de las características principales de las emociones agradables es que éstas son como un imán para otras emociones positivas.

Finalmente, el 47% de las niñas y niños, estuvieron de acuerdo con el hecho de que las emociones agradables "se pueden ejercitar, como un músculo".

RESULTADO DEL PROGRAMA KOKOXKALI

EMOCIONES DESAGRADABLES:

75%

DE LAS NIÑAS Y NIÑOS SABEN
IDENTIFICAR CORRECTAMENTE UN
ESPECTRO DE EMOCIONES
DESAGRADABLES DESPUÉS DEL
PROGRAMA

Sobre este tipo de emociones, el 61% de las niñas y niños que participaron en el programa reconocen que la actividad física, como aquella que promovió Kokoxkali a través de los ejercicios de desahogo previstos por la dinámica de la cancha, nos ayuda a gestionarlas.

El 55% de las niñas y niños mencionaron sobre las emociones desagradables que les dan ganas de evitarlas, aunque reconocen que es mejor darles un espacio para que éstas emociones nos compartan su mensaje.

Los hallazgos sobre este tipo de emociones desagradables nos permite asegurar que las niñas y niños que participaron en el programa Kokoxkali hoy cuentan con una nueva herramienta de gestión y desahogo de sus emociones. Las dinámicas del programa estuvieron centradas en invitarles a expresar o ventilar sus emociones difíciles, en un espacio seguro y neutro, para darse cuenta que sus emociones no son tan amenazantes como parecen.

Al darle a los niños la oportunidad de expresar sus emociones de manera voluntaria, estamos ayudándoles a crear una sensación de control sobre la emoción, esto reducirá en cierta medida la necesidad de suprimir o evitar sus emociones.

RESULTADO DEL PROGRAMA KOKOXKALI

Objetivo: Las niñas y niños incrementaron la conciencia corporal a través de prácticas de atención plena o mindfulness

77%

DE LAS NIÑAS Y NIÑOS CONSIDERAN
QUE LAS EMOCIONES SON
RESPUESTAS DEL CUERPO ANTE ALGO
QUE PASA AFUERA DE ÉSTE

61%

DE LAS NIÑAS Y NIÑOS RECONOCEN
QUE LAS EMOCIONES PUEDEN
SENTIRSE EN DISTINTAS PARTES DEL
CUERPO

Uno de los objetivos principales del programa es agregarle una dimensión corporal a las emociones, es decir, el poder identificar que éstas se sienten en distintas partes del cuerpo.

Las emociones son una activación de todo el cuerpo ante un estímulo, son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, una persona, un lugar, un suceso o un recuerdo importante. Es lo que sentimos, cuando percibimos algo o a alguien.

El cuerpo es, en este sentido, el que nos alerta sobre lo que está pasando a nuestro alrededor y/o al interior. Por ello, a través de la dinámica en la cancha, se buscó que las y los niños prestaran atención consciente a estas sensaciones corporales, producto de sus emociones.



RESULTADO DEL PROGRAMA KOKOXKALI

ENCUESTAS A MAESTRAS, MAESTROS Y DOCENTES:

En lugar de rechazar, huir, evitar, etc. las emociones, sentimiento y sensaciones, las herramientas de Mindfulness o atención plena nos ayudan a tomar conciencia, conocer y aceptar nuestros estados mentales (pensamientos, emociones y sensaciones), lo que nos prepara para dejar de identificarnos con dichos contenidos y dejarlos ir.

9.7 / 10

ES CÓMO CALIFICAN LAS MAESTRAS Y
MAESTROS AL MINDFULNESS COMO
HERRAMIENTA DE GESTIÓN
EMOCIONAL PARA NIÑAS Y NIÑOS

En una escala del 1 al 10, las maestras y maestros posicionaron en 9.7 al mindfulness, o atención plena, como una herramienta que mejora la gestión emocional de las niñas y niños.

La práctica de la Atención Plena o Mindfulness sitúa nuestra mente con las condiciones adecuadas para explorar, identificar, comprender y aceptar nuestros contenidos mentales, y mejora la forma en la que funcionamos tanto a nivel psicológico como conductual.

RESULTADO DEL PROGRAMA KOKOXKALI

ENCUESTAS A MAESTRAS, MAESTROS Y DOCENTES:

8.2 / 10

ES CÓMO CALIFICAN LAS MAESTRAS Y
MAESTROS A KOKOXKALI COMO
LUGAR SEGURO PARA QUE LAS NIÑAS
Y NIÑOS EXPRESEN SUS EMOCIONES

Gracias al programa Kokoxkali, las maestras, maestros y docentes ahora sienten que las niñas y los niños tienen un lugar seguro y libre de juicio para expresar sus emociones.

Es importante que la expresión de las emociones se de en un ambiente seguro que dé a las niñas y niños una sensación de control para que, de esta manera con la exposición repetida a la expresión de emociones, esta sea cada vez más habitual y manejable.

Diversos estudios sugieren que la expresión emocional lleva a las personas a tener menos miedo de los pensamientos intrusivos, dejar de lidiar para suprimirlos y en lugar de ello, reconocerlos y aceptarlos.

Por otro lado, Norberto Levy afirma que es importante que emociones como el miedo, el enojo y la tristeza sean desahogadas en un ambiente neutro, para que posteriormente, las personas puedan aprender el mensaje que las emociones tienen para ellas (Levy, 2000).

PRINCIPALES OBSERVACIONES Y HALLAZGOS

HALLAZGOS Y OBSERVACIONES A PARTIR DE LA IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA:

- El programa Kokoxkali fomentó un espacio seguro y neutro, para que las niñas y niños pudiesen comunicar mejor sus emociones y sentimientos, tanto como con sus pares como con sus familiares.

El 76% de las niñas y niños que participaron en el programa, entienden ahora las emociones como formas de comunicarse y expresarse.

- El programa Kokoxkali se enfocó en normalizar las emociones, es decir, que las niñas y niños se den cuenta que sentir emociones "difíciles" o "desafiantes" es normal, que a todos nos pasa y que simplemente son emociones, por lo que no tienen que actuar instantáneamente de acuerdo con lo que están sintiendo.

El 77% de las niñas y niños que participaron en el programa, reconocen que las emociones son respuestas de nuestro cuerpo ante algo que pasa afuera.



PRINCIPALES OBSERVACIONES Y HALLAZGOS

HALLAZGOS Y OBSERVACIONES A PARTIR DE LA IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA:

- El programa Kokoxkali dotó a las niñas y niños de una herramienta clave para prevenir pensamientos negativos, controlar la impulsividad y reducir la intensidad de sus emociones: los ejercicios y prácticas de atención plena o mindfulness que conocieron a lo largo del programa.

Durante 3 - 4 meses, estuvieron realizando diversos ejercicios de mindfulness y atención plena, experimentando así los beneficios que éstos les pueden aportar en su día a día.

- Las dinámicas y metodologías a través del juego, que potenció la cancha Kokoxkali, ofrecieron a las niñas y niños la oportunidad de expresar de manera voluntaria sus emociones. Esto provoca que vaya disminuyendo la sensación de impotencia frente a ellas.



