



# Recrea

Educación para refundar 2040



# ¡Eduquemos tanto la mente como el corazón!





# Psicopedagogía

A inflarse como globos



Alumnos de Primaria



# ¿Qué voy a aprender?

**Aprender a calmarme ante una situación de conflicto mediante la respiración.**

1. ¿Qué es la resolución de conflictos?
2. La importancia de la respiración en la resolución de conflictos.
3. Conocer y practicar la “dinámica a inflarse como globos”.
4. Compartir mi experiencia con mis compañeros, familia y amigos.



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

El aprender a calmarte en una situación de conflicto te permitirá solucionarlo de manera efectiva y eficaz ante diversas actividades en tu vida diaria, favoreciendo tu salud emocional.

Te invito a conocer cómo puedes practicar esta respiración a través de la dinámica Inflarse como globos.

## Materiales:

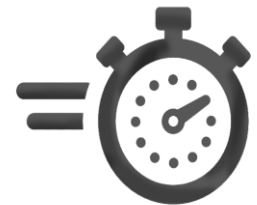
- ✓ Elige un lugar tranquilo para llevar a cabo la actividad.



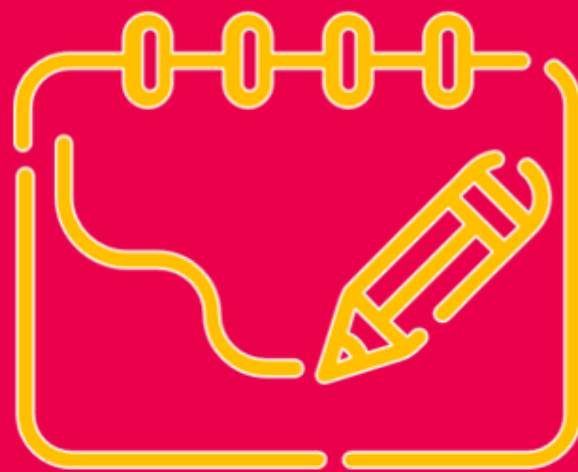


## Organizador de actividades:

5 minutos	10 minutos	15 minutos
Conocer la técnica de inflarnos y desinflarnos como globos.	Realizar en este lapso de tiempo al menos 5 ocasiones el ejercicio de inflarnos y desinflarnos como globos.	Compartir la experiencia al realizar la actividad con mis familiares y compañeros.



**¡Manos a la obra!**



# 1. ¿Qué es la resolución de conflictos?

Resolución de conflictos hace referencia al manejo adecuado de las emociones basados en mecanismos formales (normas establecidas) e informales (respiración, conciliación, comunicación) que dos personas utilizan para resolver sus diferencias.

En otras palabras, significa enfrentar las situaciones conflictivas a través de un buen manejo de nuestras emociones evitando generar un malestar a uno mismo y a los demás.





## 2. La importancia de la respiración en la resolución de conflictos

Cuando tenemos un conflicto nos cuesta poner atención en la respiración porque nos concentramos más en las emociones mismas que nos hace sentir esa situación. Atenderlas mediante la respiración nos ayuda a resolver de manera más consciente y sencilla lo que todavía requiere alguna solución.

Te invito a conocer y aplicar esta actividad, es muy fácil y rápida de hacer.

### 3. Dinámica a Inflarse como globos

Ahora vamos a inflarnos como globos.

Primero, vamos a realizar respiraciones profundas estando de pie y con los ojos cerrados, estas tienen que ser lentas, puedes ayudarte contando mentalmente hasta cinco y eso es lo que durará cada respiración, recuerda que tienen que ser desde la boca del estómago (observa que se infle como lo haría un globo). **A medida que se vayan llenando tus pulmones de aire, irás levantando los brazos.** Este paso repítelo por lo menos cinco veces ó las suficientes para que hayas aprendido a hacer el ejercicio correctamente.

### 3. Dinámica a Inflarse como globos

Después, suelta el aire y comienza a hacer como que te arrugas como un globo, desinflándote e ir bajando los brazos hasta caer en el suelo. Repite este ejercicio por lo menos cinco veces.

Cuando hayan pasado unos cuantos minutos y te hayas relajado, posiblemente estarás más tranquilo para tomar decisiones.



## 4. Compartir mi experiencia con mis compañeros, familia y/o amigos

Comparte cómo te sentías antes y después de inflarte como globo.

Comenten si creen que pueden realizar estos ejercicios cuando estén enfadados ¿en qué les puede beneficiar?

# ¿Qué aprendí?



En pocas palabras «inflarse como globos» consiste en respirar de manera consciente.

Pregunta a tu maestro otras formas de resolución de conflictos de manera pacífica y revisa si también incluyen la respiración consciente.

Recuerda que nosotros podemos sentirnos mejor haciendo respiraciones profundas como las del ejercicio de hoy.



**Para aprender  
más...**



## REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA Y LINK

Kreidler, W. J. (2017). *La resolución creativa de conflictos*. Recuperado de [http://centroderecursos.educarchile.cl/bitstream/handle/20.500.12246/1157/201103.OEI%20La\\_resolucion\\_creativa\\_de\\_conflictos.pdf?sequence=1](http://centroderecursos.educarchile.cl/bitstream/handle/20.500.12246/1157/201103.OEI%20La_resolucion_creativa_de_conflictos.pdf?sequence=1).



# DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez

**Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco**

Juan Carlos Flores Miramontes

**Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco**

Pedro Diaz Arias

**Subsecretario de Educación Básica**

Juan Carlos Ocegueda

**Director de Formación Integral**

**Gabriela María del Rosario Hernández Arthur**

**Directora de Psicopedagogía**

**Responsables de contenido:**

Lilia del Carmen Salcedo Barrera

Sergio Oswaldo Rosas Ríos

**Diseño gráfico**

Liliana Villanueva Tavares

Jalisco, ciclo escolar 2021-2022

