

EDUCACIÓN POR LA PAZ

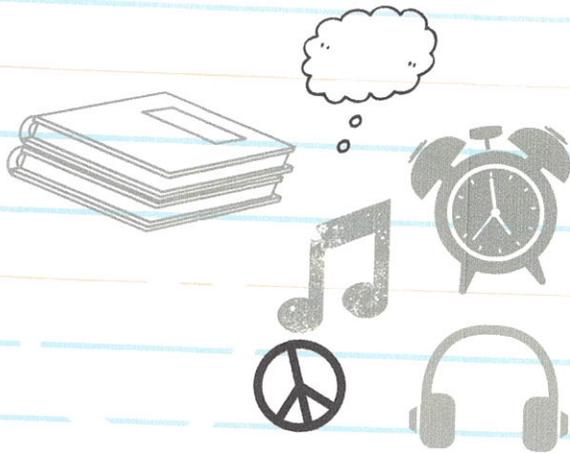
MODELO INTERNACIONAL YES! PARA ESCUELAS

ESTRATEGIAS DE SALUD
SOCIOEMOCIONAL PARA
APLICAR EN EL AULA



ASOCIACIÓN
INTERNACIONAL
POR LOS
VALORES HUMANOS

Indice



Introducción:

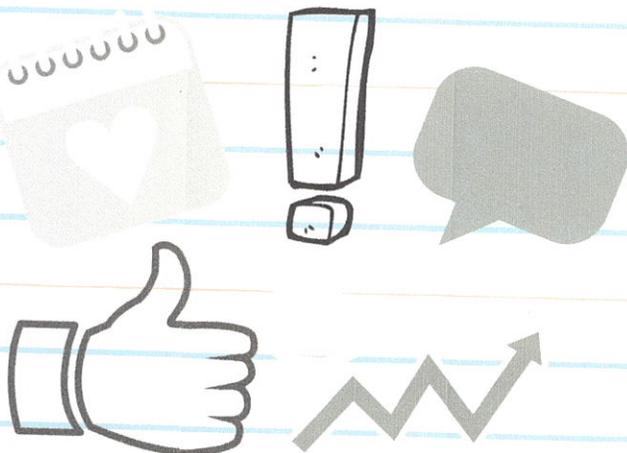
Educación por la Paz.....	2
¿Qué tienen en común la educación y la paz?.....	3
La ciencia de la Respiración.....	4

Modelo YES! para escuelas:

Modelo de salud Socioemocional YES.....	5
Cambio de paradigma en la educación	6
Estrategias de respiración para aplicar en el aula	11



Sobre el programa YES!



Acerca de Programa internacional YES!	18
Evaluaciones y estudios YES!.....	19
Alcance YES!	20
Sobre la AIVH.....	21

Educación por la Paz

Cuando los individuos saben cómo cultivar paz interna a pesar del conflicto, empiezan a transformar el mundo a su alrededor.

Las escuelas son centrales en las comunidades y su misión es educar a las siguientes generaciones. A menudo, la educación se enfoca exclusivamente en conocimiento y habilidades académicas valiosas.

- ¿Qué pasa si ampliamos el alcance de la educación?

- ¿Qué pasa si las escuelas se vuelven socios en la construcción de Paz en una sociedad?

- **¿Es posible enseñar Paz?**

Así como cada huracán guarda en su núcleo un centro pacífico, en el centro de cada individuo hay un pacífico "Yo".

El movimiento de la vida gira y se agita alrededor del núcleo central, esto a menudo puede parecer estresante y confuso; sin embargo, no somos conscientes del núcleo pacífico que coexiste al mismo tiempo.

El Secreto de la Respiración

La respiración, el proceso esencial que nos mantiene con vida, tiene la habilidad de movernos a través del huracán de la mente, para traernos de vuelta a la calma pacífica de nuestro interior.

Cuando a los jóvenes se les dan herramientas específicas de respiración para manejar sus emociones como el enojo, el miedo o la ansiedad, ellos obtienen la habilidad de lidiar con situaciones estresantes de una manera centrada y positiva.

Normalmente, la respiración es subestimada, sin embargo, ésta guarda invaluable secretos para traernos de vuelta a la paz inherente a nuestro yo interno.

¿Qué tienen en común la educación y la paz?

Que ambas son afectadas por el estrés



La calidad de aprendizaje se ve reducida por una mente agobiada por estrés y emociones negativas.



La intensidad del conflicto se incrementa por la intensidad del estrés, la irritabilidad y el enojo en la mente.



Daña las relaciones con la familia, colegas y amigos.



Afecta negativamente la salud física, mental y emocional.

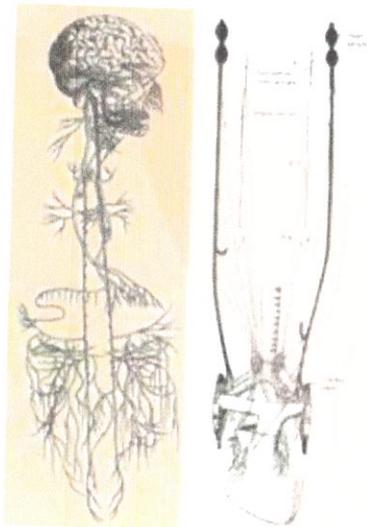
La ciencia de la respiración

Sistema nervioso simpático us el Parasimpático

El sistema nervioso simpático es a veces conocido como nuestro sistema de "pelea o huye". Es el que nos saca de situaciones de peligro al bombear adrenalina y suprimir los distractores, de manera que podamos huir "del oso en el bosque".

Esto tiene un valor: ¡Nos mantiene con vida! Hemos evolucionado, sin embargo aún respondemos de la misma manera. El cortisol (la hormona del estrés) fluye por nuestra sangre con la menor estimulación.

El sistema nervioso simpático es sobreutilizado así, de manera que lo usamos como un reflejo habitual.



Por otro lado, el sistema nervioso para-simpático es un sistema más evolucionado y está a cargo del sentimiento de calma, bienestar, pensamiento claro y un sentido amplio de perspectiva.

La práctica de ciertas técnicas de respiración fortalece el sistema nervioso para-simpático, en el centro del cual se encuentra el nervio Vago. Cuando esto ocurre, el cerebro es encaminado a tomar las situaciones de la vida con calma, serenidad, con una conciencia expandida de forma que puede responder en vez de reaccionar.

La práctica de técnicas de respiración genera una sensación de bienestar, y en situaciones de estrés, las técnicas de respiración te permiten estar más centrado en tu respuesta.

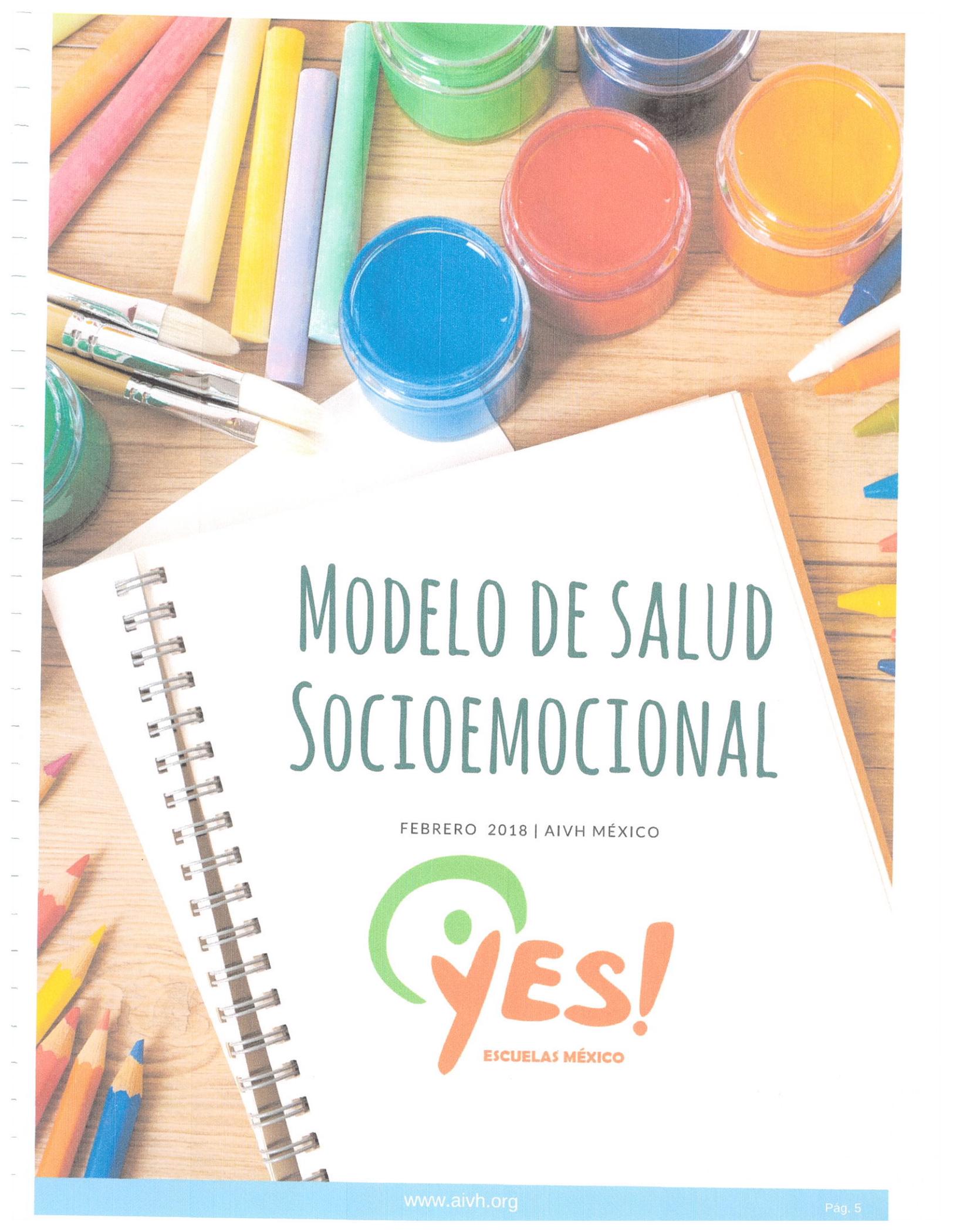


El Nervio Vago y la Espiral Ascendente

Barbara Frederickson, una investigadora de la institución UNC Chapellhill, estudió "la Tonalidad Vagal". Sus estudios revelaron un interesante fenómeno, el cual denominó la "Espiral Ascendente". Ella descubrió que las personas que tienen una "tonalidad Vagal" mayor tienden a manejar de manera controlada sus emociones.

A medida que se incrementa la "tonalidad Vagal", sus efectos positivos también se incrementan (la sensación de bienestar). A medida que las emociones positivas se incrementan, la conectividad social se incrementa.

De esta misma manera, a medida en que la conectividad social se incrementa, la "tonalidad Vagal" va en aumento. Cuando practicamos técnicas de respiración que aumentan la "tonalidad Vagal", estamos generando un círculo virtuoso perpetuo en forma de espiral ascendente de bienestar. **Las técnicas de respiración que enseñan los programas YES! de la AIVH generan una espiral ascendente sostenible de crecimiento, salud y felicidad.**



MODELO DE SALUD SOCIOEMOCIONAL

FEBRERO 2018 | AIVH MÉXICO



Modelo Yes! para escuelas

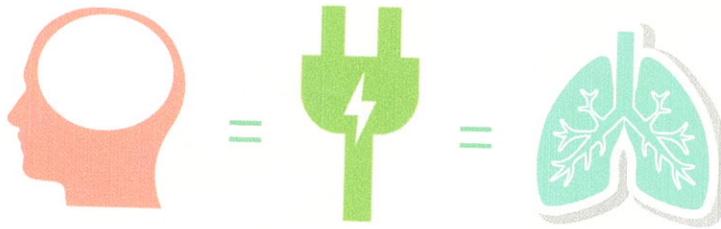
Modelo de Salud Socioemocional en la educación

CAMBIO DE PARADIGMA EN LA EDUCACIÓN:

VALORES HUMANOS Y HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

- Las habilidades blandas o socioemocionales son un pilar para el éxito en la vida y se pueden incluir en la educación escolar.
- Los valores humanos universales son inherentes a la naturaleza humana, pero debido al estrés no son expresados.

FÓRMULA YES!



Consciencia

Energía

Respiración

NOTAS

Handwritten notes in blue ink:

1. Consciencia

2. Energía

3. Respiración

4. Consciencia

5. Energía

6. Respiración

7. Consciencia

8. Energía

9. Respiración

Modelo Yes! para escuelas

Modelo de Salud Socioemocional en la educación

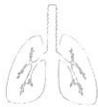
CAMBIO DE PARADIGMA EN LA EDUCACIÓN

Fuentes de energía vital:

ALIMENTACIÓN 

DESCANSO 

MENTE FELIZ 

RESPIRACIÓN 

NOTAS

Notas section with 14 horizontal lines for writing, each line starting and ending with a square box.

Modelo Yes! para escuelas

Modelo de Salud Socioemocional en la educación

CAMBIO DE PARADIGMA EN LA EDUCACIÓN:

VISIÓN DE COMPROMISO Y TOMA DE RESPONSABILIDAD

- El compromiso como valor principal para el cambio.
- Tomar acción, tomar responsabilidad. "Habilidad de responder ante los retos que se presentan"
- "Si esperas un resultado diferente, haz cosas diferentes"

NOTAS

Formulario de notas con líneas horizontales y cuadros para marcar.

Modelo Yes! para escuelas

Modelo de Salud Socioemocional en la educación

CAMBIO DE PARADIGMA EN LA EDUCACIÓN:

ZONA DE CONFORT

- Identificación de la zona de confort como un área de oportunidades individual y escolar.
- Expandir los objetivos ampliar las posibilidades, tu creas tu propio mundo.

NOTAS

<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

Modelo Yes! para escuelas

Modelo de Salud Socioemocional en la educación

CAMBIO DE PARADIGMA EN LA EDUCACIÓN:

"Las posibilidades son infinitas cuando un grupo o individuos comprometidos, creativos, inspirados e involucrados se juntan y forman un equipo para tomar responsabilidad por un bien Mayor".

NOTAS

<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

Modelo Yes! para escuelas

Modelo de Salud Socioemocional en la educación

GUÍA DE ESTRATEGIAS DE RESPIRACIÓN PARA APLICAR EN EL AULA



Respiración del suspiro: inhala profundamente llenando abdomen y pecho y exhala profundamente por la boca haciendo el sonido del suspiro. Repite 5 veces.



Indicada para: Niños a partir de 3 años, adolescentes y adultos.

Beneficio: Trae calma a la mente, ayuda a disminuir tensiones y soltar agobio y preocupación.

Aplicado en el aula: Calma al grupo, devuelve la atención y la concentración, libera emociones negativas.

Ejemplo de aplicación en el grupo:

Pedir a los niños que se sienten con la espalda derecha, de preferencia apoyada en el respaldo de la silla.

Diles que cierren sus ojos y que se imaginen que están enamorados y que inhalen profundo y exhalen haciendo el sonido ahhh... Repite las respiraciones 5 veces.

Al terminar pídeles que respiren naturalmente y que tomen consciencia de cómo se sienten en silencio. Pídeles que hagan 3 respiraciones profundas y finalmente indícales que pueden abrir sus ojos.

Pídeles que compartan experiencias de cómo se sintieron.

***Tip:** Esta respiración induce muy bien al descanso, les puedes decir que se recuesten sobre su butaca y descansen.

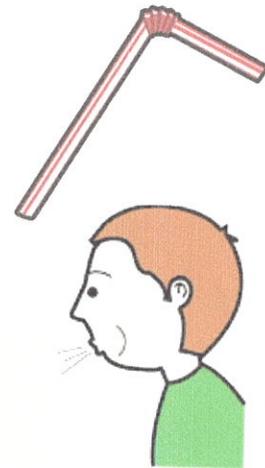
Modelo Yes! para escuelas

Modelo de Salud Socioemocional en la educación

GUÍA DE ESTRATEGIAS DE RESPIRACIÓN PARA APLICAR EN EL AULA



Respiración del popote: inhala profundamente llenando abdomen y pecho y exhala por la boca lo más despacio posible hasta que sueltes todo el aire. Repite 10 veces.



Indicada para: Niños a partir de 3 años, adolescentes y adultos.

Beneficio: Trae calma a la mente, ayuda a disminuir ansiedad y aumenta la tolerancia a la frustración.

Aplicado en el aula: Regresa la atención a las tareas a realizar.

Ejemplo de aplicación en el grupo:

Pedir a los niños que se sienten con la espalda derecha, de preferencia apoyada en el respaldo de la silla.

Diles que se imaginen que tienen un popote pequeñito en sus labios y que por ese diminuto popote tienen que exhalar.

Guíales una inhalación profunda, que cierren sus ojos y que comiencen a sacar el aire por el popote lo más lento que puedan, como si fueran un globo que se desinfla.

Haz con el grupo de 10 a 15 repeticiones máximo.

Al terminar pídeles que respiren naturalmente y que tomen consciencia de cómo se sienten en silencio. Pídeles que hagan 3 respiraciones profundas y finalmente indícales que pueden abrir sus ojos.

Pídeles que compartan experiencias de cómo se sintieron.

***Tip:** También puedes decirles que imaginen que tienen en frente una vela y que tienen que soplar la vela lo más lento que puedan sin que la llama se apague.

Modelo Yes! para escuelas

Modelo de Salud Socioemocional en la educación

GUÍA DE ESTRATEGIAS DE RESPIRACIÓN PARA APLICAR EN EL AULA

3

Meditación: mantener los ojos cerrados y el cuerpo cómodamente sentado con la espalda derecha. Observar respiración, relaja todas las partes del cuerpo. Entre 5 y 10 minutos.

Indicada para: Niños a partir de 3 años, adolescentes y adultos.

Beneficio: Brinda autoconsciencia, relajación y descanso, estimula la creatividad y la imaginación, ayuda a conciliar el sueño.

Aplicado en el aula: Permite que los participantes experimenten un descanso profundo, un alto a la actividad mental y trae un ambiente de armonía al aula.

Ejemplo de aplicación en el grupo:

Pedir a los niños que se sienten con la espalda derecha, de preferencia apoyada en el respaldo de la silla.

Pídeles que cierren los ojos y hagan un par de respiraciones profundas, como si fueran un globo que se infla y se desinfla. Después indícales que depositen todo el peso de su cuerpo en el asiento. Poco a poco, con voz suave, indícales que experimenten su cuerpo liviano, como si fuera una pluma que no pesa nada.

Diles que vayan relajando cada parte de su cuerpo, iniciando por los pies, las rodillas, las piernas, los muslos y cadera, el abdomen y estómago, el pecho, los hombros, los brazos, el cuello, la garganta, la cabeza, la cara, todo el cuerpo. Pídeles que inhalen profundo y finalmente en voz suave diles que dentro de ellos hay paz.

Haz un par de inhalaciones profundas y posteriormente pídeles que sean conscientes de su cuerpo y el lugar en el que están. Pídeles que poco a poco muevan sus manos y brazos, que se estiren como si salieran de una larga siesta.

Finalmente pídeles que suavemente abran los ojos y que compartan experiencias.

***Tip:** Durante la meditación, pídeles que inhalen y exhalen profundo al menos 5 veces durante todo el ejercicio. Les puedes decir que recarguen su cabeza y pecho sobre el pupitre como si fueran a tomar una siesta.



Modelo Yes! para escuelas

Modelo de Salud Socioemocional en la educación

GUÍA DE ESTRATEGIAS DE RESPIRACIÓN PARA APLICAR EN EL AULA



Respiración de la Abeja: Inhalar profundamente y exhalar por la nariz haciendo el sonido "mmmm" al mismo tiempo, con el dedo índice, abre y cierra los oídos.



Indicada para: Niños a partir de 3 años, adolescentes y adultos.

Beneficio: Brinda relajación profunda, aquieta los pensamientos, disminuye ansiedad y ayuda a conciliar el sueño.

Aplicado en el aula: Permite que los niños se concentren y relajen al mismo tiempo, mejora el foco.



Ejemplo de aplicación en el grupo:

Pedir a los niños que se sienten con la espalda derecha, de preferencia apoyada en el respaldo de la silla.

Pide a los niños que tomen un par de inhalaciones profundas y exhalen. Posteriormente, pídeles que cierren sus ojos y que se imaginen que son una abeja y que están en una comunidad de abejas. Pídeles nuevamente que inhalen y exhalen y enseguida que tapen sus oídos con el dedo índice y que abran y cierren los oídos mientras exhalan con el sonido "mmmm...."

Pueden hacer esta práctica con el grupo por al menos 15 respiraciones completas y finalmente puedes pedirles que descansen sus manos, guarden silencio y que mantengan sus ojos cerrados.

Pídeles que se queden en silencio un par de minutos y finalmente después de una inhalación y una exhalación, que vuelvan a abrir sus ojos.

***Tip:** Al terminar el ejercicio, les puede decir que recarguen su cabeza y pecho sobre el pupitre como si fueran a tomar una siesta.

Modelo Yes! para escuelas

Modelo de Salud Socioemocional en la educación

GUÍA DE ESTRATEGIAS DE RESPIRACIÓN PARA APLICAR EN EL AULA

5

Respiración ¡Haa!: En posición de pie, inhalar profundamente mientras giras el cuerpo al lado derecho. Después, exhalar por la boca haciendo el sonido "Haa" mientras gira el cuerpo del lado izquierdo, con las manos sueltas al costado del cuerpo. Repetir por un par de minutos.



Indicada para: Niños a partir de 3 años, adolescentes y adultos.

Beneficio: Relaja los músculos de la espalda y pecho, relaja los brazos y libera la tensión de hombros y cuello. Disminuye ansiedad, tristeza y enojo.

Aplicado en el aula: Permite que los niños relajen la tensión después de actividades académicas demandantes y libera ansiedad antes de los exámenes.



Ejemplo de aplicación en el grupo:

Pedir a los niños que se coloquen de pie y que tengan suficiente espacio entre ellos.

Pide a los niños que tomen un par de inhalaciones profundas y exhalen. Posteriormente, pídeles que cierren sus ojos y que giren su cuerpo de un lado a otro sin despegar los pies del piso como si fueran un muñeco de trapo con los brazos sueltos.

Después de un par de giros pídeles que inhalen del lado derecho y exhalen por la boca haciendo el sonido Haaa! al mismo tiempo que giran del lado izquierdo. Nuevamente regresan al lado derecho para inhalar por la nariz y giran en el lado izquierdo para exhalar con el sonido Haaa!

Repite el ejercicio un par de minutos y después páralo. Pídeles que se queden en silencio un par de minutos y finalmente después de una inhalación y una exhalación, que vuelvan a abrir sus ojos.

Invítalos a que compartan experiencias.

***Tip:** Este ejercicio es más cómodo de realizar en el patio de la escuela, en un lugar abierto.

Modelo Yes! para escuelas

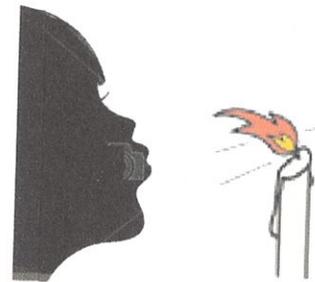
Modelo de Salud Socioemocional en la educación

GUÍA DE ESTRATEGIAS DE RESPIRACIÓN PARA APLICAR EN EL AULA



Respiración de las velas:

Inhalar profundamente y exhalar con énfasis por la boca como si se soplara una vela a distancia. Usando el mismo aire de la inhalación se hacen 8 exhalaciones cortas como soplando 8 velas.



Indicada para: Niños a partir de 3 años, adolescentes y adultos.

Beneficio: Eleva la energía, relaja la mente, despierta el sentido de alerta y concentración.

Aplicado en el aula: Indicada para cuando hay cansancio, permite que los niños relajen la tensión después de actividades demandantes y libera ansiedad.

Ejemplo de aplicación en el grupo:

Pedir a los niños que se sienten con la espalda derecha, de preferencia apoyada en el respaldo de la silla.

Pide a los niños que inhalen y exhalen normalmente llevando toda su atención a la respiración. Posteriormente, pídeles que cierren sus ojos y se imaginen que tienen una vela frente a ellos, a una distancia de un metro (un brazo extendido). Pídeles que inhalen profundamente y que exhalen con énfasis para apagar la vela en 8 intentos.

La indicación puntual es inhalar una vez y con el mismo aire exhalar en 8 emisiones cortas y con énfasis.

Repite el ejercicio solo con 3 inhalaciones y después pídeles que se relajen y respiren normalmente, que observen cómo se sienten el cuerpo y la mente. Después de unos 3 minutos pídeles que suavemente abran los ojos.

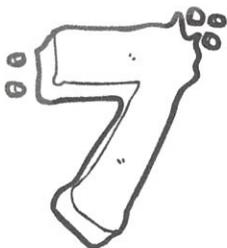
Invítales a que compartan experiencias.

***Tip:** Puedes decirles que en la exhalación empujen el aire desde el estómago.

Modelo Yes! para escuelas

Modelo de Salud Socioemocional en la educación

GUÍA DE ESTRATEGIAS DE RESPIRACIÓN PARA APLICAR EN EL AULA



Respiración de la serpiente: Consiste en que el niño inhale profundamente y que cuando lo exhale, lo haga siseando, como si imitara a una "sssserpiente"

Indicada para: Niños a partir de 3 años, adolescentes y adultos.

Beneficio: permite profundizar la respiración y genera mayor serenidad en la mente y estado profundo de relajación.

Aplicado en el aula: ayuda a disminuir la ansiedad y serena la mente.

Ejemplo de aplicación en el grupo:

Primero demuestra: inhale profundamente y cuando lo exhale, hágalo siseando, como si imitara a una "sssserpiente" pronunciando solamente la letra "Ssssss".

Pedir a los niños que se sienten con la espalda derecha, de preferencia apoyada en el respaldo de la silla y pedirles que cierren sus ojos.

Pídeles que tomen consciencia de la forma en la que están respirando, que noten si su respiración está agitada, o profunda, o corta sin comentarlo en voz alta para no romper el silencio.

Ahora, pídeles que con la boca cerrada, inhalen profundamente y exhalen siseando el mayor tiempo que puedan imitando el sonido de una serpiente: "Ssssssss". Puedes enseñarle a prolongar la exhalación con una sencilla pregunta: ¿Cuánto aguantas haciendo la serpiente?

Al finalizar pídeles que, manteniendo sus ojos cerrados, continúen respirando sin hacer el sonido, que respiren naturalmente. Después de unos instantes, pueden abrir los ojos.

Pregunta cómo se sintieron, que compartan experiencias.



ACERCA DE YES!

- Youth Empowerment Seminar -



El programa educativo **YES! Para Escuelas®** provee a las instituciones una modalidad de prácticas restaurativas a través de programas hechos a la medida para jóvenes y adultos.

Nuestro enfoque único de **Educación Socio-emocional**, que considera la totalidad del cuerpo, combina prácticas de fisiología transformativa que permiten el aprendizaje acerca de la naturaleza del estrés y las emociones negativas, y brinda soluciones para la mejora en la **convivencia escolar** y en la comunidad.

Estas prácticas incluyen técnicas de respiración y meditación, las cuales son enseñadas en conjunto con una gama de procesos y juegos que contienen una enseñanza sobre los valores humanos.

Este enfoque toma en consideración el estado interno de cada participante, así como el contexto en general de la institución educativa, llegando al origen de muchas de las problemáticas que viven las escuelas hoy en día, como puede ser, acoso escolar, indisciplina, conflictos entre alumnos y padres, vandalismo, entre otros.

De manera simultánea, este enfoque potencializa las cualidades positivas como pueden ser la responsabilidad, el respeto, el compromiso, la compasión, el servicio y la cooperación.

Principales aspectos sobre los que trabaja metodología YES! Para Escuelas:

1.Físicos: Ejercicios dinámicos, Yoga deportiva, innovadoras técnicas de respiración y nutrición.

2.Mentales: Conocimiento práctico para reconocer la mente y las emociones. Promueve el autocontrol, relajación profunda y atención plena (Mindfulness) que incrementan la memoria y la concentración.

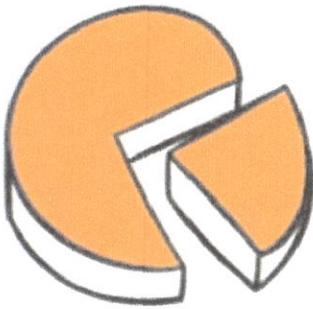
3.Sociales: Estrategias para la solución pacífica de conflictos; juegos interactivos para desarrollar liderazgo; trabajo en equipo y toma de responsabilidad a través del servicio comunitario y social.

4.Emocionales: Procesos grupales destinados a que los jóvenes se sientan cómodos en situaciones difíciles y puedan incrementar su autoestima y responder mejor a la crítica, a la presión social y académica.



AIVH
MÉXICO

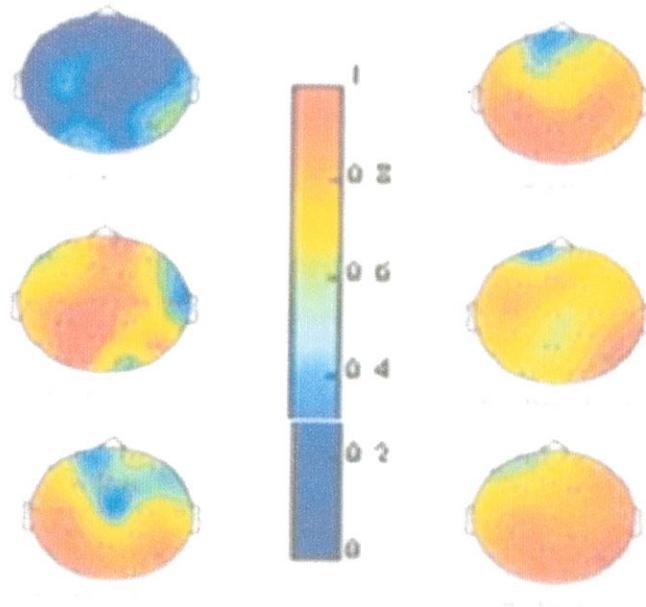
Encuesta post evaluativa de los programas YES! Mex



- 87% "Me siento mejor"
- 85% "Me mantengo en calma"
- 78% "Mi enojo y frustración se han reducido"
- 76% "Mi sueño ha mejorado"
- 83% "Mi sueño ha mejorado"
- 78% "Mi foco ha mejorado"
- 84% "Mi estrés y preocupación se ha reducido"

Total de estudiantes 7.333 Total de cursos 28 Total de escuelas 18 Fechas 10/08-02/11

A través de las técnicas de respiración, la relajación y la meditación, la actividad tanto de las ondas Alpha (relajación) así como de las Beta (foco y atención) se incrementan, creando un estado de "alerta con serenidad".

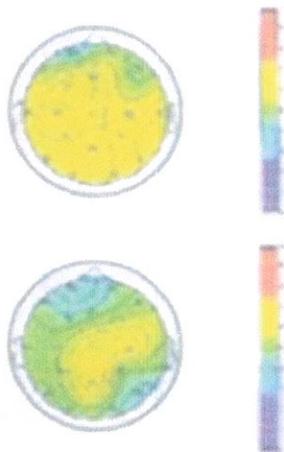


Relajación

Actividad de la Ola Alfa en el cerebro.

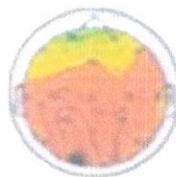
Foco Mental

Actividad de la Ola Beta en el Cerebro.

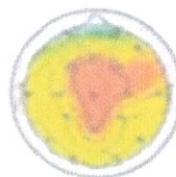


Grupo control

Incrementan las ondas Alpha (indica relajación)



Incrementan las ondas Beta (indica foco mental)



Grupo jóvenes YES! que realizó las técnicas de respiración.





Alcance del programa Internacional YES! en la educación

El programa YES! ha sido implementado con gran éxito en diversas instituciones educativas en México y el mundo.

- **ESTADOS UNIDOS**
- Harvard University, Boston College, University MIT Berkeley, UCLA, Chicago Emory University, Georgetown University.
- **ARGENTINA**
- Universidad Torcuato Di Tella, Universidad de Buenos Aires (UBA).
- **CANADÁ**
- Universidad de Waterloo, U. de Western Ontario.
- **REINO UNIDO**
- U. de Copenhagen, U. de Oxford, U. de Oslo.
- **ALEMANIA**
- U. de Berlín, TU U. de Berlin FH U. de Hamburgo, U. de Leibniz, U. de Munich.
- **HOLANDA**
- Universidad de Amsterdam
- **SUECIA**
- Universidad de Trollhattan, U. de Karlstad

INSTITUCIONES BENEFICIADAS EN MÉXICO

- 195 escuelas públicas de nivel básico y media superior del Estado de México
- ITESM - TEC de Monterrey campus Estado de México, Santa Fe, Ciudad de México, Zona Esmeralda y Guadalajara.
- Universidad La Salle Campus Benjamín Franklin, CDMX.
- Universidad de Cuautitlán Izcalli.
- Universidad Chapingo.
- Universidad Autónoma del Estado de México.
- Universidad Autónoma Metropolitana.
- Universidad Nacional Autónoma de México.
- Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, Acatlán.
- Universidad Nacional Autónoma de México, Prepa No. 2 y Prepa No. 3.
- Universidad de la Comunicación, Ciudad de México.
- Universidad de Londres.
- Universidad de Las Américas, Campus Puebla y Campus Col. Roma.
- Universidad del Valle de México Campus Veracruz.
- Colegio México, Chilpancingo Gro.
- UNITEC Campus Lago de Guadalupe, Estado de México.
- Universidad Autónoma de Tlaxcala.

Asociación Internacional por los Valores Humanos

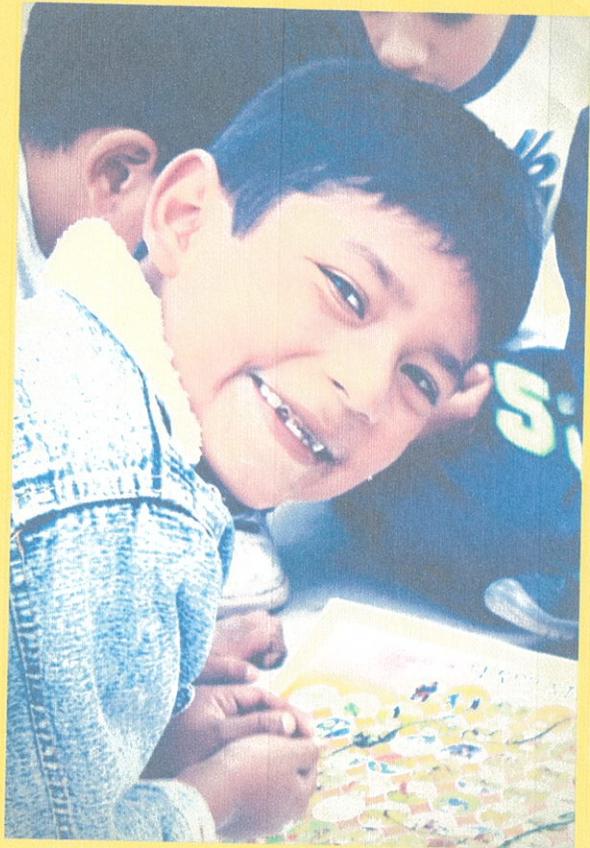
Fundada en 1997 con base en Ginebra, la Asociación Internacional por los Valores Humanos conocida por sus siglas como AIVH es una Organización No Gubernamental sin fines de lucro de carácter humanitario, educativo y autosustentable que tiene como objetivo elevar los valores humanos en la sociedad a través del fortalecimiento del individuo.

Trabaja promoviendo estrategias que reducen el estrés y la violencia en el individuo, desarrollan los Valores Humanos y mejoran la calidad de vida en los contextos en los que se desarrollan.

Implementa programas en escuelas, empresas, instituciones de gobierno y otras organizaciones en Francia, Alemania, Inglaterra, Holanda, Dinamarca, Italia, Noruega, Rusia, Eslovenia, Estados Unidos, Canadá, África del Sur, Kenia, India, Australia, Santa Lucía, Emiratos Árabes Unidos y República Dominicana.

Tiene estatus consultivo ante el Consejo Económico, Social y Cultural (ECOSOC) de las Naciones Unidas.

Ha sido galardonada con el premio "Best in America" por la Cámara de Entidades de Caridad de Estados Unidos.



ASOCIACIÓN
INTERNACIONAL
POR LOS
VALORES HUMANOS

Modelo de salud socioemocional YES! For Schools
Registro público del derecho de Autor
03-2017-112412110300-01

Todos los derechos reservados.

Asociación Internacional por los Valores Humanos.
Editado Febrero 2018.

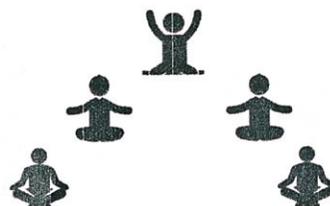
Prohibida su copia o difusión fuera del permiso de la AIVH.

GUÍA DE RESPIRACIÓN YES! PARA PRÁCTICA EN CASA

Modelo de Salud Socioemocional YES!

1

Respiración de la expansión: Usando la respiración de la victoria, coloca tus brazos y manos abiertas al ras del piso y en 6 tiempos comienza a inhalar y elevar brazos, al llegar arriba, retén el aire por 4 tiempos; en la próxima exhalación, baja los brazos en 6 tiempos hasta que regresan al ras del piso, retén la respiración 2 segundos y continua con 10 rondas. **Beneficio: Amplía la capacidad pulmonar.**



2

Respiración del poder: al inhalar elevar los brazos y abrir las manos, al exhalar dejar caer los brazos y dar un pequeño golpe a los costados del cuerpo. Realizar con respiraciones normales por la nariz. **Beneficio: renovar el aire de los pulmones, lograr más foco y nivel de alerta en la mente.**



3

Sonido AUM: Repetir el sonido AUM 3 veces. **Beneficio: Relaja el cuerpo y la mente.**



4

Respiración SKY: **Beneficio: Equilibrio psicofísico sostenible.**