

Mindfulness en el colegio

Sobre Neyün

Neyün es una organización que busca promover el aprendizaje y bienestar socioemocional en la educación en Chile, a través del Mindfulness o atención plena. Ésta es una técnica con amplia evidencia científica para el desarrollo y promoción de habilidades sociales y emocionales, que son fundamentales en la educación.

El Mindfulness está siendo una revolución en educación en otros lugares del mundo. Neyün es una institución pionera en traerlo a Chile, y lo que hace es utilizar la pedagogía para poder enseñarla en los colegios de una manera amigable y transformadora.

Neyün cuenta con diferentes programas para acercar el aprendizaje y bienestar socioemocional a través del Mindfulness. Programas para estudiantes, docentes, asistentes de la educación y directivos, y uno específico para el área de convivencia escolar que busca profundizar en las temáticas que la organización aborda.

Se ha visto en terreno, y se comprueba desde las evaluaciones de impacto, que para que un programa de aprendizaje socioemocional tenga un real efecto cultural, es necesario trabajar con todos los estamentos que componen a la comunidad, generando así un círculo virtuoso.

Cuentan con 4 programas:

1. Programa para estudiantes

Contextualizado para cada ciclo escolar, se compone de sesiones semanales las cuales se trabajan de la mano del profesor jefe. Durante este programa el objetivo es que los niños conozcan la herramienta del Mindfulness desde su contenido psicoeducativo y desde su práctica. De esta manera, el objetivo es que comiencen a entrenar un nuevo hábito cerebral, que es lo que propone la técnica del Mindfulness, y que además empiecen a reflexionar sobre las temáticas que se tratan. Siempre todos los contenidos que se entregan en las sesiones van acompañados de instancias experienciales y prácticas.

2. Programa de docentes

Consta de tres fases:

- En la primera fase se trabaja con el docente desde su rol como ser humano. En esta instancia se busca que ellos conozcan el Mindfulness para sí mismos y prueben las dificultades y los beneficios que les entrega, con el fin de que obtengan un aprendizaje socioemocional a nivel personal.

- En la segunda fase, que está muy enlazada a la anterior, se realizan sesiones donde se comienza a entender la neurociencia del aula, conocer la base neurocientífica del Mindfulness, su contenido y las diferentes prácticas que propone esta técnica para las distintas edades.
- La tercera fase de este programa es una fase más de asesoría, en la que se observa a los docentes guiando espacios de Mindfulness en su sala de clases para después darles retroalimentación.

Por lo tanto, este programa busca dejar capacitados a todos los participantes para que puedan integrar de forma correcta y saludable la técnica y el contenido que nos propone el Mindfulness.

3. Programa de convivencia escolar

Tiene sesiones para profundizar con respecto a la neurociencia y a la técnica del Mindfulness para que después sea el equipo de convivencia embajadores en su colegio y puedan capacitar a nuevos docentes.

4. Programa para directivos

Es un programa de 4 sesiones que busca acercar al equipo directivo al Mindfulness de manera dinámica y entretenida, pero también de forma profunda. Son sesiones que buscan remover al equipo directivo acercándoles esta técnica desde una arista más personal y experiencial, así como también conocer la efectividad y el impacto de esta en la educación.

Además, Neyün apoya el proceso de integración de la técnica a través de una aplicación para celular. En esta plataforma los participantes pueden encontrar los audios de las prácticas y las dinámicas que se utilizan tanto con estudiantes como con docentes, y pueden ir viendo el contenido tratado clase a clase.

Experiencia del colegio

El Colegio San Luis Beltrán comenzó con Neyün el año 2018, con la necesidad ejecutar un programa de educación emocional en los niños más pequeños. El Colegio buscaba un programa estable o una propuesta consolidada, que no dependiera sólo de las orientadoras del colegio, para darles estrategias a los niños y a los profesores.

Capacitó a todo su equipo docente, convencidos de que ésta era la única manera de que el Mindfulness se transforme en cultura escolar. Comenzaron sólo con dos cursos y sus profesoras jefes y están comenzando a capacitar a más profesores. Esto además, porque se dieron cuenta de que no basta con que sólo sea una herramienta entregada hacia los

niños. Los docentes son los que tienen que conocerlo y vivirlo. Por lo tanto, esto se tiene que traducir en que, en las reuniones de profesores, en los consejos y en todas las reuniones, ahora incluso en pandemia, comienzan con una meditación.

En el San Luis Beltrán se realizaron ya dos programas, uno para docentes, donde participaron los profesores jefes de 2° y 3° básico, y el equipo PIE, y el programa para estudiantes en dos cursos del primer ciclo.

Para introducir estos programas el colegio distribuyó las horas de la siguiente forma:

- **2°básico:** se trabajó el programa durante la hora de Arte, se dividía a los niños en grupos de a 20; 20 niños trabajaban durante el primer bloque de 45 minutos en Neyün, mientras los demás 20 seguían la clase de arte. Los 45 minutos siguientes, se cambiaban, los 20 niños que estuvieran en clase arte trabajaban con Neyün y los que trabajaron con Neyün, tenían clase de arte. Esta organización se llevó a cabo durante las 12 semanas que dura el programa.
- **3°básico:** como los niños ya venían del año anterior (cuando cursaron 2°básico) con la experiencia de trabajo con Neyün, se trabajó las 12 semanas durante la clase de orientación y con los 40 niños juntos.
- **Profesores:** realizaron el programa en 10 semanas aproximadamente, trabajando en las reuniones de ciclo de 15.30 a 17.00 horas, todas las semanas.

Planes a futuro del Colegio con Neyün

El colegio tiene pensado realizar el programa de Capacitación para el primer, segundo y tercer ciclo, pero no solo para profesores, sino también para los asistentes de educación, equipo PIE, convivencia escolar y equipo directivo.

Además, implementarán el Programa Neyün Cultura, que es de profundización para los equipos de convivencia escolar y también el Programa para el equipo directivo que son 4 sesiones para conocer la técnica y metodología utilizada.

Se está trabajando con las familias del primer ciclo, donde se realizan meditaciones con los apoderados que quieran participar.

En cuanto al retorno, se está empezando a formar a todos los adultos de la comunidad educativa para que cuando tengan que volver, cuenten con las herramientas para lidiar con el estrés. Herramientas que son súper específicas, útiles y prácticas.

Con los conocimientos entregados, los profesores pueden utilizarlos en la sala de clases sin la necesidad de la ejecución de un programa gigantesco, sino que, si esto se establece como rutina y es parte de las clases de los estudiantes y de su día a día, va a tener efectos mucho más grandes que una clase de orientación enfocada al estrés.

Impacto

El Colegio cree que aún falta establecerlo y que se impregne mucho más en la cultura escolar, por lo que decidieron dar ese paso con esta capacitación. La idea es que sea una forma de relacionarse con el otro, disponerse y de ser más que una técnica específica que se aprendió y aplicó en un momento determinado. Capacitar al equipo completo tiene como objetivo que se instale dentro de la cultura escolar.

Con el primer ciclo, que es donde más trabajo se ha realizado, ya está integrada la técnica del Mindfulness como cultura. Los estudiantes comienzan su día con alguna meditación o dinámica Mindfulness.

En cuanto a los profesores, ellos comienzan sus reuniones con espacios de Mindfulness, tienen un lenguaje común para el desarrollo socioemocional respecto a la autorregulación emocional, autoconocimiento, relaciones, etc.

En términos concretos, se ha visto una mejora considerable en la convivencia escolar de este ciclo, mejores relaciones entre pares y también con los docentes, mejores relaciones entre docentes, que generan un círculo virtuoso de trabajo colaborativo, empatía y buen trato.