

PRESENTACIÓN GENERAL DEL PROGRAMA



RESPIRA en Educación es un programa pedagógico innovador que busca llevar la práctica de mindfulness (atención plena) a los colegios de Colombia para fomentar el aprendizaje socio-emocional y el bienestar docente y estudiantil.

Busca promover la calidad educativa mediante el mejoramiento de la convivencia pacífica y el rendimiento académico particularmente en niños, niñas y jóvenes afectados por diferentes tipos de violencia, incluyendo el conflicto armado. **RESPIRA** contribuye directamente a los objetivos establecidos por la Ley de Convivencia Escolar (Ley 1620 de 2013) y ofrece una herramienta de intervención educativa concreta para apoyar un posible proceso de posconflicto.

Justificación

Los docentes y estudiantes en Colombia están sujetos a múltiples presiones que causan un estrés emocional importante que afecta negativamente su salud y bienestar, la calidad de la enseñanza, el rendimiento académico y la convivencia pacífica en el colegio.

Los docentes en muchos casos están cerca del agotamiento laboral (burnout), lo que les lleva a trabajar sin motivación, a recurrir a prácticas disciplinarias punitivas y a desarrollar relaciones hostiles con sus estudiantes. Esto crea condiciones caóticas en el aula y aumenta el estrés vivido por los estudiantes, lo que termina generando un círculo vicioso que obstaculiza la calidad educativa y promueve la violencia y agresión escolar.

Un estudio de la CEPAL identificó a Colombia como el país con el nivel más alto de agresión escolar en América Latina, concluyendo que más del 70% de los estudiantes de 6° grado son víctimas o perpetradores de agresión escolar cada mes (Román & Murillo, 2011). Otra investigación en Bogotá mostró además que 9 de 12 indicadores sobre agresión escolar empeoraron durante los últimos 5 años (Chaux, 2013). Varios estudios demuestran que la violencia escolar es uno de los impedimentos más importantes para lograr una buena calidad educativa (e.g. SERCE, 2008).

Mindfulness

Mindfulness - traducido al español como atención plena o consciencia plena - es una práctica de desarrollo personal basada en la auto-observación y el entrenamiento mental, que fue popularizada en el occidente por Jon Kabat-Zinn desde el año 1979, y ha generado un interés creciente a nivel mundial desde entonces.

La práctica de mindfulness fomenta una presencia más aguda y equilibrada a través de una variedad de ejercicios simples pero profundos como la observación de la respiración natural o la consciencia de nuestros pensamientos, emociones y estados de ánimo. Contribuye a calmar la agitación constante de la mente y promueve la autoconciencia y el autodomínio, dos cualidades esenciales que constituyen la base para un gran número de competencias socio-emocionales y académicas. Además, mindfulness contribuye a generar procesos de aceptación y sanación al interior de cada ser humano.

Numerosas investigaciones científicas demuestran que "una práctica constante en mindfulness mejora la salud, el bienestar y la calidad de vida a través de la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión, y el fortalecimiento del sistema inmunitario. Promueve la resiliencia y estabilidad emocional fomentando estados de ánimo más positivos, además facilita la conexión social y enriquece las relaciones interpersonales" (Meiklejohn et al, 2012).

"Desde 2005, 14 estudios de programas que directamente enseñan mindfulness a estudiantes han demostrado una variedad de beneficios cognitivos, sociales y psicológicos para estudiantes de primaria y secundaria. Estos incluyen mejoras en la memoria de trabajo, atención, habilidades sociales y académicas, regulación emocional y autoestima, tanto como mejoras auto-reportadas en estados de ánimo y disminución de ansiedad, estrés y cansancio." Mindfulness "mejora la capacidad de los estudiantes para afrontar sus retos psicológicos y académicos."

MEIKLEJOHN ET AL., 2012

“Llevo años poniendo en práctica un programa de aprendizaje socio-emocional, y cuando añadí la técnica de mindfulness, advertí un espectacular aumento en la predisposición de los estudiantes a aprender y en la capacidad de tranquilizarse. Sucede en las edades más tempranas y durante los primeros grados escolares.

LINDA LANTIERI, CO-FUNDADORA DEL COLLABORATIVE FOR ACADEMIC, SOCIAL AND EMOTIONAL LEARNING (CASEL)

Antes esperábamos que los niños recurriesen, cuando se veían emocionalmente secuestrados, a sus habilidades socio-emocionales, pero no podían hacerlo. Ahora sabemos que, para ello, necesitan una herramienta más básica: el control cognitivo. Eso es lo que consiguen con ejercicios tales como mindfulness.”

Mindfulness en Educación y Construcción de Paz

Mindfulness se utiliza con más y más frecuencia como estrategia educativa, recibiendo una aceptación creciente alrededor del mundo como manera efectiva para fomentar las competencias socio-emocionales, la concentración y el bienestar docente y estudiantil. Su uso en el ámbito de la construcción de paz es aún muy reciente, evidenciando un gran potencial para la resiliencia emocional, la construcción de relaciones personales más pacíficas-armónicas y el fomento de actitudes más positivas hacia la vida.

En el mundo existen ya más de 100 organizaciones que ofrecen programas calificados basados en mindfulness para el sector de la educación formal e informal. Sin embargo, **RESPIRA** parece ser el primer programa que introduce mindfulness de manera rigurosa y metódica en un sistema educativo de América Latina, además de priorizar la construcción de paz en su esencia.

“**RESPIRA** nos da las herramientas necesarias para conocer y trabajar emociones difíciles con nuestros estudiantes y así sacar lo mejor de ellos. Ahora siento que estoy formando personitas integrales.”

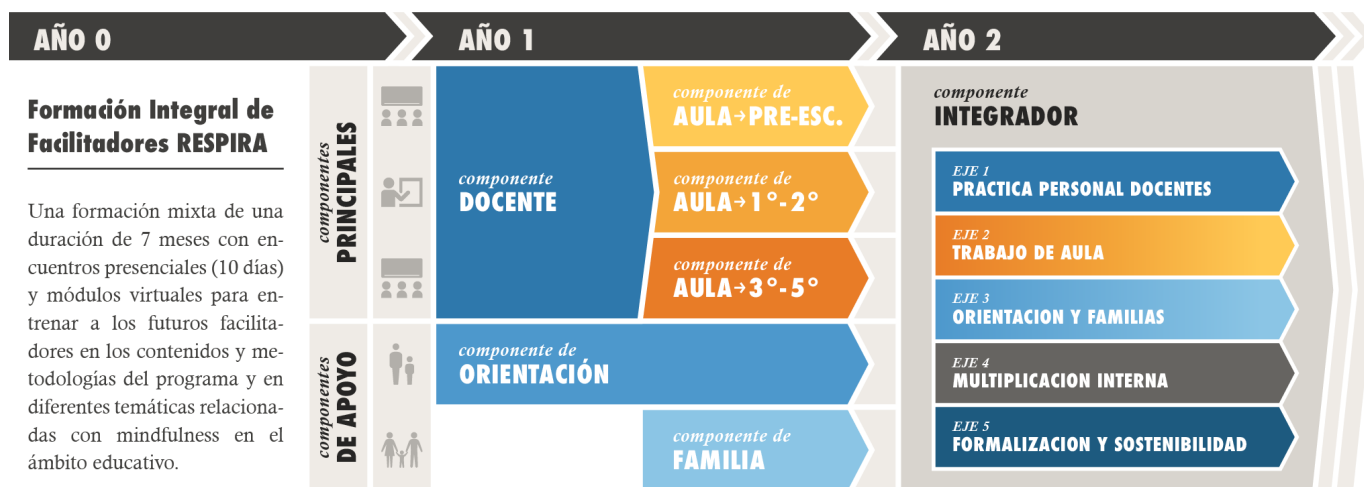
DOCENTE DE 2° GRADO (TUMACO)

El Programa **RESPIRA** en Educación

Inspirado por iniciativas en otros países y haciendo una adaptación al contexto y a las necesidades particulares de la población urbana y rural de Colombia, el programa ofrece una estrategia concreta y práctica para introducir mindfulness en la educación pre-escolar y primaria del país.

El programa tiene una estructura multicomponente, trabajando principalmente con los docentes y estudiantes, pero también con los padres de familia y la dirección, coordinación y orientación de la institución educativa. El Componente de Aula que articula el trabajo con los estudiantes es implementado directamente por los docentes con el acompañamiento del equipo profesional de **RESPIRA**. En éste sentido se fomenta tanto la enseñanza mindful como el aprendizaje mindful, lo que genera un círculo beneficioso entre docentes y estudiantes.

En términos de sostenibilidad, el primer año de intervención establece las bases del programa introduciendo su propuesta metodológica y curricular. El segundo año (Componente Integrador) busca fomentar los hábitos y competencias requeridas en los docentes y directivos para garantizar la calidad en la ejecución una vez se ha finalizado el proceso de formación y acompañamiento externo. A partir del tercer año el colegio implementa el programa de manera autónoma.



Objetivos y Teoría de Cambio

Con el fin de promover un clima de aula pacífico basado en relaciones armónicas el programa persigue los siguientes objetivos:

LOS DOCENTES INVOLUCRADOS EN EL PROGRAMA:

1. Mejoran aspectos importantes de su salud y bienestar físico y mental.
2. Desarrollan habilidades para manejar la presión y reducir el estrés laboral.
3. Desarrollan mayor motivación y compromiso hacia la labor docente.
4. Aprenden e integran estrategias para un manejo efectivo de Aula.

LOS ESTUDIANTES INVOLUCRADOS EN EL PROGRAMA:

1. Mejoran aspectos importantes de su salud y bienestar físico y mental.
2. Desarrollan y mejoran su capacidad de atención y concentración.
3. Desarrollan actitudes más positivas hacia el aprendizaje y la vida escolar.
4. Aprenden a reconocer y auto-regular sus emociones y comportamientos.



Contenidos Pedagógicos

El programa comprende tres contenidos pedagógicos principales que se retroalimentan entre ellos. Se utilizan de manera diferenciada en cada componente:

1. PRÁCTICA DE MINDFULNESS que se fomenta a través de ejercicios cortos que se repiten con alta frecuencia (2-3 veces al día). La práctica central es la observación de la respiración natural, la cual se combina con varias prácticas complementarias que difieren para cada componente y que responden a las necesidades específicas de cada grupo objetivo.

2. TALLERES TEMÁTICOS de aprendizaje socio-emocional (ASE) que buscan favorecer la comprensión de la teoría detrás del mindfulness y de este modo apoyar el establecimiento de una práctica rutinaria. Entre otras temáticas se analizan el funcionamiento del cerebro humano, las emociones, los estilos docentes y diversas estrategias de manejo efectivo del aula.

3. PROCESOS EN CÍRCULO que buscan crear espacios seguros de reflexión, diálogo y escucha activa y consciente entre los participantes para facilitar la comprensión de uno mismo y de los demás. Esta herramienta fomenta tanto el desarrollo personal de cada participante como la construcción de equipo.

Todos los elementos del programa se basan en el aprendizaje activo-cooperativo y en el principio del aprender haciendo.

“Cuando alguno de los compañeros tiene rabia, ahora intentamos calmarlo recordando la imagen de la botella y le decimos: “¡Limpie el agua!”. A mí me sirve mucho acordarme de la botella cuando estoy de mal genio porque me acuerdo que puedo respirar para limpiarme y así no meterme a pelear”.

ESTUDIANTE DE 5° GRADO (TUMACO)

Implementación y Evaluación

El programa fue diseñado en el año 2013 y está actualmente siendo implementado en 20 colegios en Bogotá, Cali, Tambo, Patía y Tumaco en donde trabajamos con más de 300 docentes y directivos y sus alrededor de 10.000 estudiantes de pre-escolar y primaria.

Evaluaciones preliminares en el año 2014 evidenciaron que el programa generó cambios en su manera de vivir y enseñar en el 90% de los docentes participantes. Los docentes percibieron una disminución del 19% de las dificultades de disciplina en el aula, y el 93% notó una mejoría en la calidad de la relación entre estudiantes. Además, los docentes percibieron una disminución del 15% en las agresiones físicas, verbales y aislamientos de los estudiantes posterior a la implementación del Componente de Aula.

Actualmente la implementación está acompañada por una investigación científica externa por parte del Centro de Investigación y Formación en Educación (CIFE) de la Universidad de los Andes para evaluar de manera más sistemática el impacto global del programa.

Organizaciones Autoras y Ejecutoras



CONVIVENCIA PRODUCTIVA Es una corporación colombiana que nace como una iniciativa de Responsabilidad Social Empresarial. Fue creada bajo la convicción que una manera de contribuir a la paz nacional es facilitar la construcción de ambientes de convivencia y productividad en las organizaciones, específicamente en empresas y colegios. Convivencia Productiva también implementa el programa de convivencia escolar 'Aulas en Paz' que ha recibido varios premios internacionales.



SAVE THE CHILDREN es una ONG internacional líder con 30 años de historia en Colombia implementando proyectos en promoción de derechos de la niñez, en los sectores de educación, protección, salud y medios de vida, y principalmente en proyectos para el mejoramiento educativo y la protección de los niños y niñas y jóvenes más vulnerables. Save the Children ocupó el puesto 14 en la publicación *Top 100 NGOs in the World* publicado por *The Global Journal* (Suiza) en el 2012.



“ **RESPIRA** ha sido una herramienta muy valiosa en la construcción de un ambiente de paz en mi clase. Estamos aprendiendo, los niños y yo, a fortalecer nuestros vínculos y estamos logrando un espacio democrático más abierto. **RESPIRA** es una inyección de oxígeno para quienes hemos participado en él.”

DOCENTE DE 1° GRADO (BOGOTÁ)

Contacto

MATTHIAS RÜST

Co-Director

CONVIVENCIA PRODUCTIVA | BOGOTÁ, COLOMBIA

☎ +57 321 384 22 26

✉ matthias.rust@convivenciaproductiva.org

Román & Murillo (2011). América Latina: Violencia entre estudiantes y desempeño escolar. Revista CEPAL, 104, 37 - 54.

Chaux (2013). Violencia escolar en Bogotá: Avances y retrocesos en 5 años. EGOB. Bogotá: Escuela de Gobierno. Universidad de los Andes.

SERCE (2008). Segundo Estudio Regional Comparativo y Explicativo: Los aprendizajes de los estudiantes de América Latina y el Caribe. OREALC/UNESCO, Santiago, Chile.

Meiklejohn et al. (2012). Integrating Mindfulness into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students. *Mindfulness*, 3(4).