



# Observatorio Educativo

## Práctica #122: Atención Plena

Establecimiento: Escuela Alemania

RBD: 6781

Ubicación: Valdivia, Región de los Ríos

Nivel educativo: Educación básica

Año: 2018

**Resumen:** La propuesta de buenas prácticas consiste en entrenar a toda la comunidad educativa en técnicas de Mindfulness o atención plena, permitiendo que a través del control de la respiración se pueda vivir una experiencia presente. En este sentido el profesor inicia su clase guiando a sus estudiantes, para que cierran los ojos, y silenciosamente van tomando nota de sus propios pensamientos y lo que sucede a su alrededor a través de la respiración conscientemente, sin juzgar y aceptando las instrucciones, generando paulatinamente un clima de calma y de mayor atención concentración en sí mismo.

**Práctica sistematizada por:** Superintendencia de Educación



Todas las prácticas levantadas por el Ministerio de Educación, Agencia de Calidad y Superintendencia de Educación no abordan necesariamente todo el hacer de la escuela, si no que se focaliza en un conjunto de actividades concretas que presenta relevancia educativa, sistematicidad y grados crecientes de institucionalización. Además, es conveniente que ella esté sujeta a una mejora continua.



# Práctica: Atención plena

**Establecimiento: Escuela Alemania**

**Convivencia y Buen Trato**

## **Síntesis:**

La propuesta de buenas prácticas consiste en entrenar a toda la comunidad educativa en técnicas de Mindfulness o atención plena, permitiendo que a través del control de la respiración se pueda vivir una experiencia presente. En este sentido el profesor inicia su clase guiando a sus estudiantes, para que cierran los ojos, y silenciosamente van tomando nota de sus propios pensamientos y lo que sucede a su alrededor a través de la respiración conscientemente, sin juzgar y aceptando las instrucciones, generando paulatinamente un clima de calma y de mayor atención concentración en sí mismo. Transcurrido los 5 minutos los estudiantes vuelven al momento presente y se disponen con mayor disposición y concentración a las siguientes actividades de la clase. Es así como en dicha práctica se capacito a los Docentes del establecimiento durante tres meses para que conocieran beneficios de la atención plena en estudiantes y su posterior replicación en las actividades del aula.

**Región:** Los Ríos

**Dependencia:** Municipal DAEM

**Nivel Educativo:** Educación Básica

**Prácticas: de Buena práctica:** Convivencia y Buen Trato

**Destinatarios:** Toda la comunidad educativa

## **Características del establecimiento**

La escuela Alemania de la ciudad de Valdivia, inicia sus funciones como Escuela rural N° 66 en el año 1923. en el sector Isla Teja en terrenos donados por colonos alemanes. En la actualidad la escuela cumple 95 años y concurren estudiantes del sector la Isla teja, como de sectores costeros y rurales, completando una matrícula de 240, estudiantes distribuidos desde pre-básica a octavo, con un índice 69% de vulnerabilidad. La Escuela suscribe a los principios orientadores y normativas vigentes del ministerio de Educación.

Todas las prácticas levantadas por el Ministerio de Educación, Agencia de Calidad y Superintendencia de Educación no abordan necesariamente todo el hacer de la escuela, si no que se focaliza en un conjunto de actividades concretas que presenta relevancia educativa, sistematicidad y grados crecientes de institucionalización. Además, es conveniente que ella esté sujeta a una mejora continua.



### ¿Qué necesidades determinaron la creación de esta práctica?

Esta iniciativa nace en la incesante búsqueda de estrategias alternativas innovadoras, que impacten en la formación de los estudiantes e incrementar las habilidades de control emocional y que además aprendan a focalizar su atención en actividades escolares.



### ¿Cuál es la finalidad de esta práctica?

- Entrenar la habilidad para concentrarse con mayor facilidad de los estudiantes con técnicas de atención plena, reconocimiento de emociones, sensaciones y pensamientos.

## Planificación e Implementación

### ¿Quiénes participaron?

**Director/a:** Liderar acciones

**Jefe/a de UTP:** Programar y organizar

**Docentes:** Ejecutan la práctica

**Educadoras de Párvulos:** Ejecutan la práctica

**Encargado de Convivencia:** Articula, promueve y difunde

**Estudiantes:** Entrenan y experimentan

**Apoderados:** Apoyan y autorizan

### ¿En qué consistió la planificación?

- Mesas de diálogos con docentes.
- Exposición de experiencias en otros centros educativos.
- Capacitación en las diversas técnicas de la atención plena.
- Capacitación a estudiantes líderes de curso.
- Difusión de las actividades.

Todas las prácticas levantadas por el Ministerio de Educación, Agencia de Calidad y Superintendencia de Educación no abordan necesariamente todo el hacer de la escuela, si no que se focaliza en un conjunto de actividades concretas que presenta relevancia educativa, sistematicidad y grados crecientes de institucionalización. Además, es conveniente que ella esté sujeta a una mejora continua.



### ¿Cómo se implementó?

- Contratación de profesional especialista.
- Coordinación de espacios de talleres.
- Acceso a materiales bibliográficos y recursos.
- Difusión y firma de compromisos.

### Seguimiento

- Acompañamiento en aula a docentes.
- Registro fotográfico y video.
- Registro de observaciones en bitácora de trabajo.
- Observación de resultados. (pauta de observación).

### Principales resultados

- Los estudiantes han disminuido el tiempo que se demoran en iniciar las actividades escolares, el trabajo se observa más focalizado.
- Ha mejorado la relación entre pares, manteniendo una relación más amable y armoniosa.

### Sugerencias para implementar esta práctica

- Es importante que el docente viva la experiencia de la atención plena, pueda percibir los resultados en simismo de manera consciente, que lo motive a llevar a cabo esta iniciativa formativa sobre la temática, para poder estar completamente capacitado y seguro de lo que va a replicar con sus estudiantes.

### Más información contáctese con el líder de esta práctica

[rgarater@gmail.com](mailto:rgarater@gmail.com)