



# Observatorio Educativo

## Práctica #138: Yoga y meditación en el Aula

Establecimiento: Colegio Peumayén

RBD: 14953

Ubicación: Cartagena, Región de Valparaíso

Nivel educativo: Educación básica

Año: 2018

**Resumen:** En el colegio Peumayen se implementó el yoga y la meditación dentro del aula, en donde diariamente se practica al inicio de la jornada escolar con estudiantes de primer y segundo ciclo, las que son guiadas por la psicóloga e instructora de yoga del colegio. Se realizan 15 minutos de ejercicios físicos y de respiración consciente que benefician a los estudiantes en el área cognitiva, emocional, espiritual y social, ya que, también facilita el equilibrio entre cuerpo y alma, al aumentar el trabajo respiratorio ocurre una mayor oxigenación que beneficia a todos los sistemas corporales, y la mente está más preparada para el aprendizaje.

### Práctica sistematizada por: Superintendencia de Educación

|                                                                                     |                         |                                    |                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
|  | Ministerio de Educación | Agencia de Calidad de la Educación | Superintendencia de Educación |
| Gobierno de Chile                                                                   | Gobierno de Chile       | Gobierno de Chile                  | Gobierno de Chile             |

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: Yoga y meditación en el aula**

**Establecimiento: Colegio Peumayén**

**Convivencia y Buen Trato**

### **Síntesis:**

En el colegio Peumayén se implementó el yoga y la meditación dentro del aula, en donde diariamente se practica al inicio de la jornada escolar con estudiantes de primer y segundo ciclo, las que son guiadas por la psicóloga e instructora de yoga del colegio.

Se realizan 15 minutos de ejercicios físicos y de respiración consciente que benefician a los estudiantes en el área cognitiva, emocional, espiritual y social, ya que, también facilita el equilibrio entre cuerpo y alma, al aumentar el trabajo respiratorio ocurre una mayor oxigenación que beneficia a todos los sistemas corporales, y la mente está más preparada para el aprendizaje.

Esta práctica promueve el desarrollo de la autodisciplina, porque al estar más conscientes de nuestros pensamientos y acciones, se puede controlar las conductas, ser más perseverantes, tolerantes a la frustración y controlar nuestros impulsos agresivos, lo que aumenta la autoconfianza y construye una autoimagen positiva. Todos estos beneficios a nivel individual conllevan a un beneficio a nivel de grupo curso, en donde se mejora la convivencia escolar promoviendo mejores tratos en la comunidad escolar.

**Región:** Valparaíso

**Dependencia:** Particular subvencionado

**Nivel Educativo:** Todos los niveles de enseñanza

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

**Destinatarios:** Toda la comunidad educativa

### **Características del establecimiento**

Nuestro establecimiento tiene una matrícula de 424 estudiantes, atiende desde educación parvularia hasta educación media, presenta un Índice de Vulnerabilidad (IVE) de 77% con dependencia particular subvencionado en la comuna de Cartagena.

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?

Necesidad del establecimiento que origina la buena práctica es generar un espacio que facilite tanto el aprendizaje, así como también promover la inteligencia emocional, instancias de autocuidado y así prevenir conductas que pudiesen afectar el buen clima escolar, mejorando la convivencia escolar.



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

- Prevenir conductas agresivas.
- Mejorar la convivencia escolar.
- Crear instancias de autocuidado para la comunidad escolar.
- Promover el desarrollo de la Inteligencia Emocional y Espiritual.

## Planificación e Implementación

### ¿Quiénes participaron?

**Sostenedor:** Solicitó la creación de esta práctica

### ¿En qué consistió la planificación?

- Reunión con Sostenedora del colegio: En reunión con sostenedora se acuerda la realización de la práctica de yoga en el colegio, mediante diferentes modalidades. Psicóloga e instructora de yoga se hace responsable de realizar las intervenciones.

### ¿Cómo se implementó?

- Intervención en aula al inicio de la jornada escolar: se realiza una intervención semanal en aula al inicio de la jornada escolar, a los cursos de segundo ciclo.

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.



- Intervención en aula en horario de orientación: se realiza intervención en aula una vez por semana en horario de orientación a los cursos de primer ciclo.
- Taller de Yoga para profesores: se realiza una vez por semana en el establecimiento, el cual, es voluntario.
- Taller de Yoga para estudiantes: se realiza un taller para estudiantes una vez por semana de manera voluntaria o como parte del tratamiento psicológico del o la estudiante.
- Taller de Yoga para apoderados: se realiza una vez por semana de manera voluntaria y gratuita en el establecimiento.
- Taller de Yoga en Kinder: Se realiza una vez por semana un taller con kínder, que se subdivide en tres grupos por la gran cantidad de niños y niñas y mejorar su efectividad.
- Práctica de yoga en la playa: Se realiza clase de yoga en la playa, según el requerimiento del curso.

### **Seguimiento**

- Aplicación de encuesta de satisfacción para estudiantes y profesores.
- Monitoreo mensual con equipo de convivencia escolar.

### **Principales resultados**

- Estudiantes y profesores más relajados y menos estresados.
- Mejor convivencia escolar.
- Estudiantes, apoderados y profesores más conscientes de su autocuidado.

### **Sugerencias para implementar esta práctica**

- Sugeriría hacerlo en coordinación con el equipo de convivencia escolar, para un trabajo en equipo, además de capacitar a los profesores jefes para que lo realicen con sus estudiantes y ser constantes en las intervenciones y monitoreo.

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

[loreto.ramirez.c@gmail.com](mailto:loreto.ramirez.c@gmail.com)