



neyün

EDUCACIÓN EN ARMONÍA

Agenda



✓ Exposición

- ¿Quienes somos?
- ¿Qué es Mindfulness?
- Dinámica “La mente”
- Práctica de Mindfulness
- ¿Cómo se baja a la educación?

✓ Preguntas

✓ Práctica final y ¿Cómo sigo?

Materiales



- ✓ Lápiz
- ✓ Papel
- ✓ Menti

EXPOSICIÓN

¿Quiénes somos?



Neyün, es una ONG que tiene un programa educacional que **promueve el bienestar socio emocional en la educación,** utilizando una técnica concreta llamada **“Mindfulness”** o **atención plena,** técnica que se sustenta en la neurociencia.

www.neyun.org

Instagram: @neyunchile

¿Cómo lo hacemos?

Capacitamos



Acompañamos



Implementamos



¿Qué es “Mindfulness” o atención plena?

“Es una técnica meditativa basada en la neurociencia que nos permite entrenar nuestra mente hacia un mayor bienestar”



**“Una mente que divaga
es una mente infeliz”**

(Killingsworth, 2010)

science.sciencemag.org

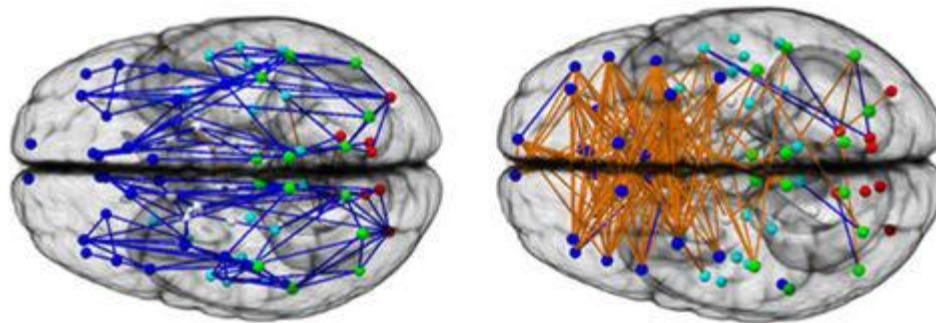
**A Wandering Mind
Is an Unhappy Mind
| Science**

¿Nuestra mente divaga?



¿Cuáles son tus senderos?

Es decir ¿Cuáles son tus pensamientos repetitivos o patrones de pensamiento?



Tómate un momento para escribir cuáles son tus pensamientos más recurrentes. Ejemplos:

Preocupaciones futuras
“¿Qué va a pasar?”
“Tengo que hacer...”

Revivir el pasado
“Esto le debí haber dicho”
“Por qué hice eso”

Ensueño
“Quisiera estar
haciendo esto...”

Juicios hacia mi mismo,
los demás o la vida.

5 Minutos



Please enter the code

Submit

The code is found on the screen in front of you

Paso 1



¿Cuáles son tus pensamientos recurrentes?

207

You can submit multiple answers

Submit

Paso 2

www.menti.com

464789



Mindfulness



**“Una mente que divaga
es una mente infeliz”**

(Killingsworth, 2010)

science.sciencemag.org

**A Wandering Mind
Is an Unhappy Mind
| Science**

Práctica de “Mindfulness” o atención plena



¿Cómo les fue?

Un cerebro **estresado**
a p r e n d e u n

50% MENOS



¿Cómo se ve esto en educación?



**Lleva al cerebro
a una condición óptima
para el aprendizaje**

¿Cómo se ve esto en educación?

Elementos

Contenido psicoeducativo.

Momentos de práctica de Mindfulness.

Capacitación.

Mindfulness en las planificaciones.

Espacios transversales.

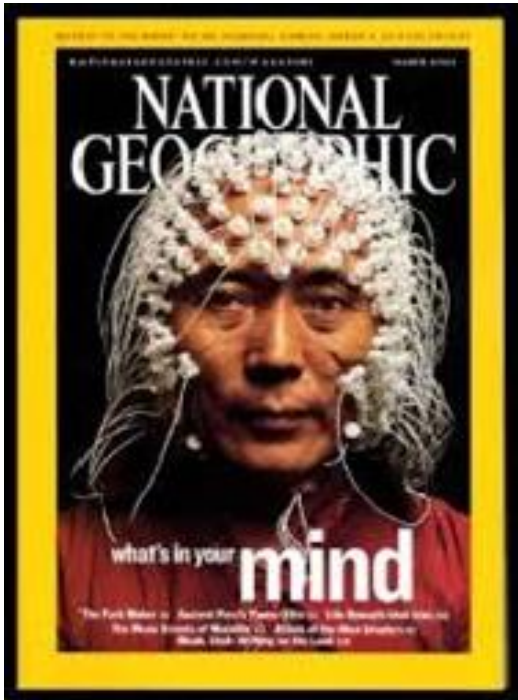
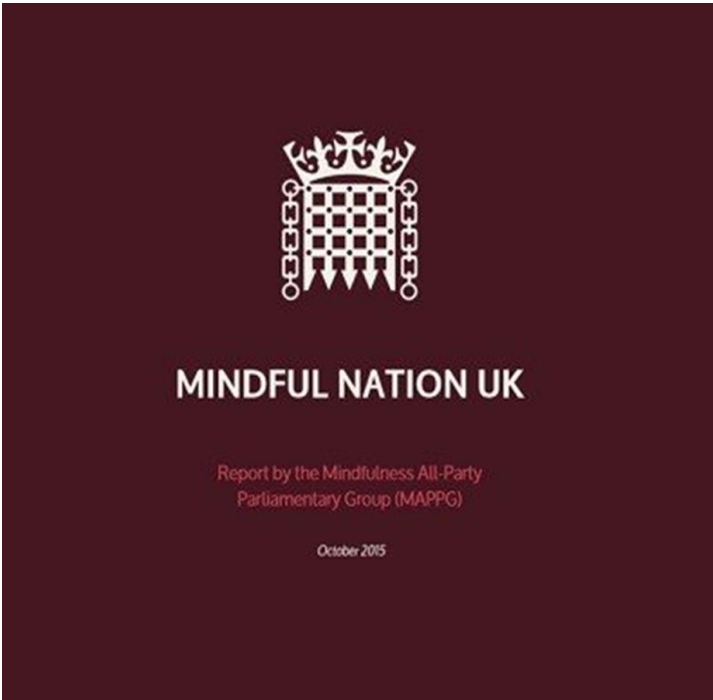
Evidencia

Algunos resultados:
Aumenta materia gris en corteza prefrontal.

Disminuye estrés y ansiedad.

Aumenta conductas prosociales como empatía, conexión con los demás, autorregulación.

¿Por qué Mindfulness?



PREGUNTAS

PRÁCTICA
