



neyün

EDUCACIÓN EN ARMONÍA

Agenda



- ¿Quiénes somos y qué hacemos?
- La mente y su funcionar.
- Neuromitos.
- Práctica de Mindfulness.
- Reflexión

Materiales



✓ Lápiz

✓ Papel

¿Quiénes somos?



Neyün, es una ONG que tiene un programa educacional que **promueve el bienestar socio emocional** en la educación, a través de 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





*¿Has escuchado de
“Mindfulness” anteriormente?*

¿Qué es “Mindfulness” o atención plena?

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



¿Qué es la mente?

Dibuja tu mente





“Desequilibrio” en el uso de la mente
provoca también un desequilibrio
en nuestra arista relacional, corporal
y emocional.

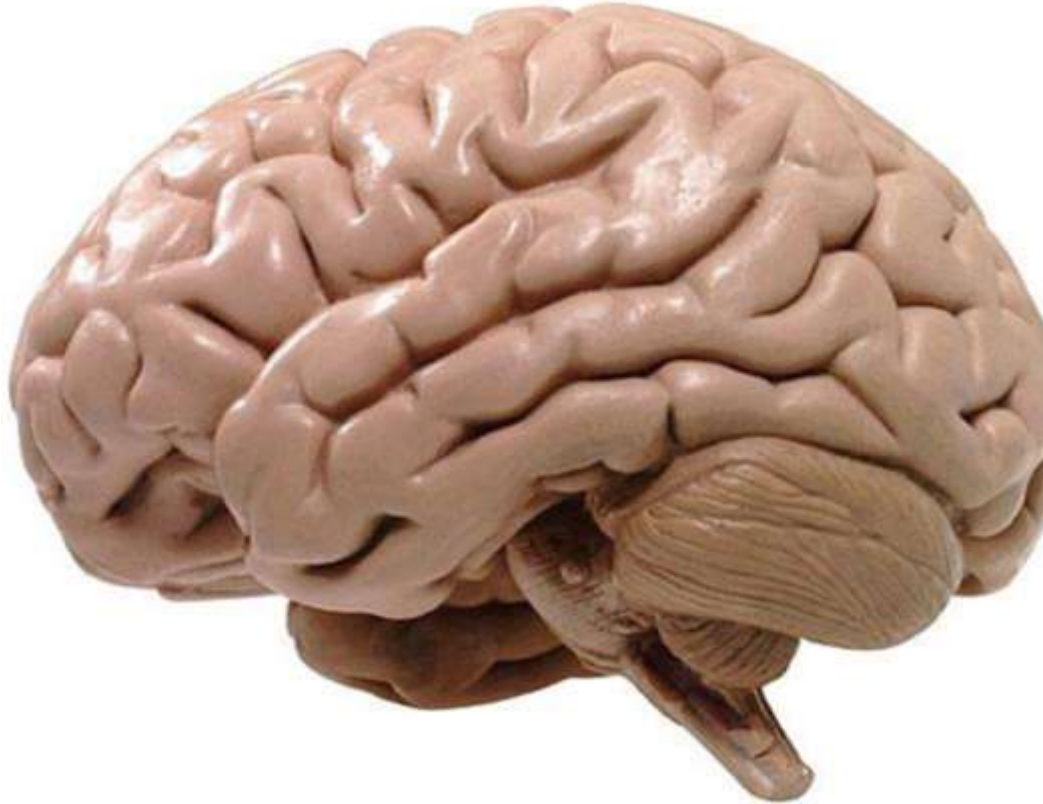
Un cerebro **estresado**
aprende desde un

50% MENOS





Y entonces, ¿qué
hacemos?



1. Les mostraremos 3 aseveraciones y ustedes tendrán que determinar si son verdaderas o falsas.
2. Tendremos 5 minutos para esto en grupos pequeños.
3. Una vez finalizados los 5 minutos, volveremos y conversaremos sobre a qué conclusión llegaron, es decir verdadero o falso y por qué.

1. Mis patrones de pensamiento determinan mis patrones cerebrales.
2. El cerebro cambia continuamente.
3. La base de un cerebro saludable es la bondad.

1. Mis patrones de pensamiento determinan mis patrones cerebrales.

Explicación: Lo que pienso continuamente, es decir de manera repetitiva ¿puede modificar las estructuras de mi cerebro?

2. El cerebro cambia continuamente.

3. La base de un cerebro saludable es la bondad.

1. Mis patrones de pensamiento determinan mis patrones cerebrales.

Explicación: Lo que pienso continuamente, es decir de manera repetitiva ¿puede modificar las estructuras de mi cerebro?

2. El cerebro cambia continuamente.

Explicación: El cerebro cambia siempre durante toda nuestra vida.

3. La base de un cerebro saludable es la bondad.

1. Mis patrones de pensamiento determinan mis patrones cerebrales.

Explicación: Lo que pienso continuamente, es decir de manera repetitiva ¿puede modificar las estructuras de mi cerebro?

2. El cerebro cambia continuamente.

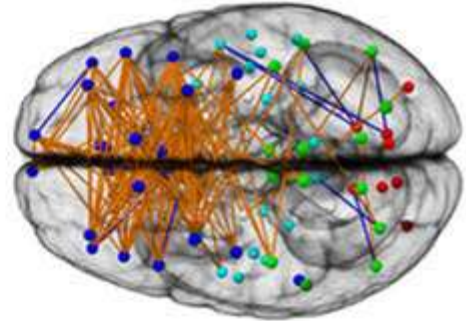
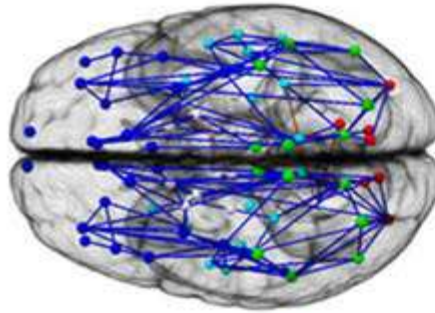
Explicación: El cerebro cambia siempre durante toda nuestra vida.

3. La base de un cerebro saludable es la bondad.

Explicación: en un estándar de cerebro saludable, es la bondad el estímulo que acerca más al cerebro a ese estándar.

1. Mis patrones de pensamiento determinan mis patrones cerebrales.

1. Mis patrones de pensamiento determinan mis patrones cerebrales.



2. El cerebro cambia continuamente.

2. El cerebro cambia continuamente.



3. La base de un cerebro saludable es la bondad.

3. La base de un cerebro saludable es la bondad.



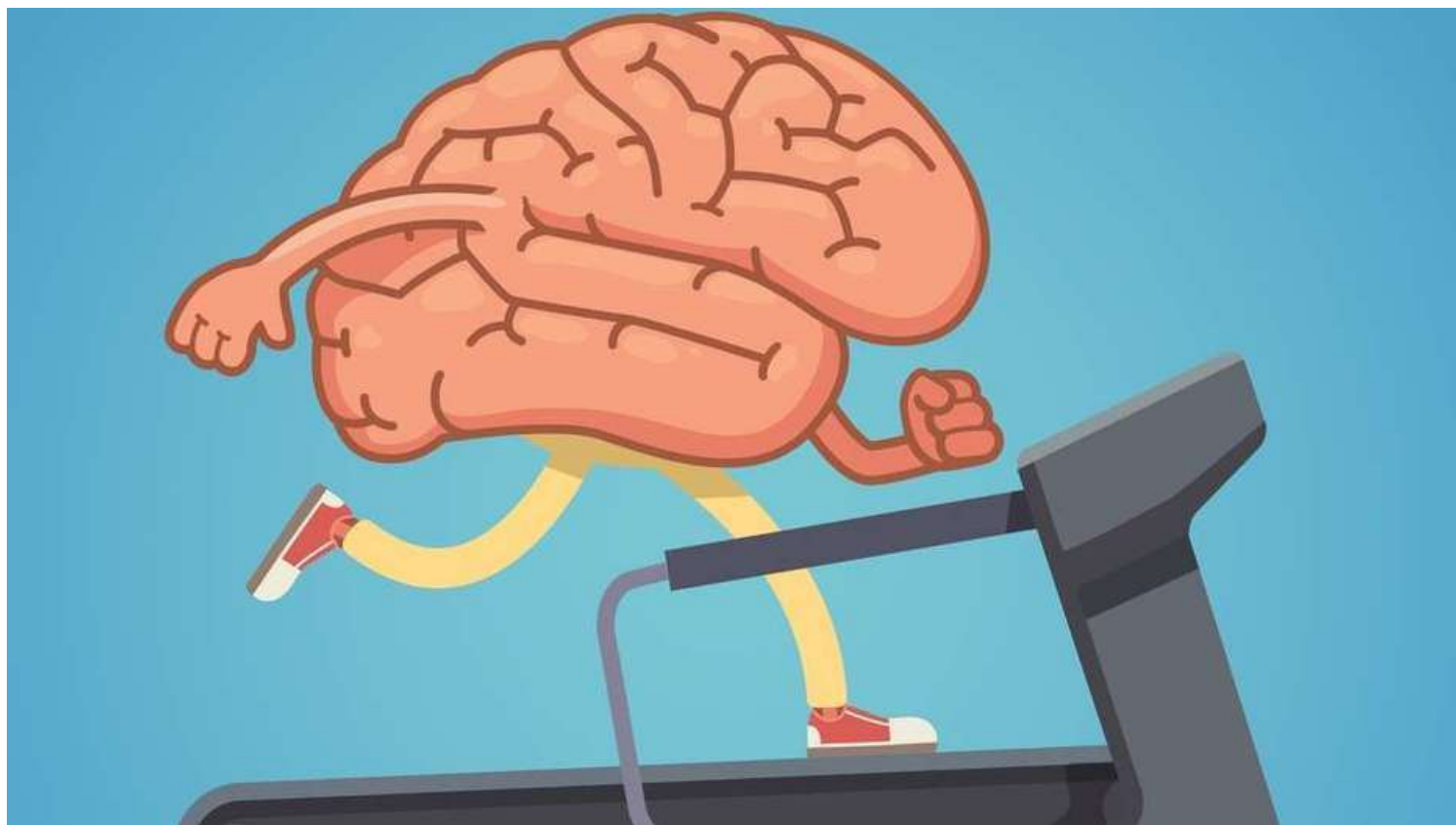
Richard Davidson, doctor en Neuropsicología, investigador en neurociencia afectiva

Nací en Nueva York y vivo en Madison (Wisconsin), donde soy profesor de Psicología y Psiquiatría en la universidad. La política debe basarse en lo que nos une, sólo así podremos reducir el sufrimiento en el mundo. Creo en la amabilidad, en la ternura y en la bondad, pero debemos entrenarnos en ello



VICTOR
MISLA
ANA
GONZALEZ
LUIS
MARTINEZ







¿Hagamos
una pausa
de
Mindfulness?

¿Cómo nos fue?

Entonces ¿Qué es Mindfulness?

“Es el estado de conciencia que aparece cuando prestamos atención de manera intencionada, momento a momento, sin juzgar”

Jon Kabat-Zinn

Entonces ¿Qué es Mindfulness?

- ★ Meditación (un tipo de miles).
 - ★ No modifica nada.
 - ★ Vida cotidiana.



¿Qué rol jugará el
Mindfulness en este cerebro
entrenable?



- Docentes y directivos/as alineados en un mismo lenguaje (capacitación).
- Docentes y directivos/as insertan en sus rutinas técnica del Mindfulness.
- Docentes y directivos/as viven de manera experiencial “contenidos” del Mindfulness.
- Sesiones de orientación de Mindfulness.
- Clases de asignaturas Mindfulness.
- Estudiantes insertan en sus rutinas técnica de Mindfulness.
- Equipo convivencia escolar/inspectoría → validación y contención emocional.
- Espacio de convivencia escolar con ideas claves e inspiracionales de manera visual.

¿Cómo seguir?

Páginas web

1. <http://www.neyun.org>
2. <http://www.atentamente.mx/>
3. <https://www.mindfulschools.org/>
4. <https://mindup.org/>
5. <https://centerhealthy minds.org/>

APPS

1. Neyun app
2. AtentaMente app
3. Insight timer
4. Headspace
5. Smiling mind app

Papers

1. Jha, Krompinger, & Baime, 2007;
Zylowska et al., 2008.
2. Arch & Craske, 2006.
3. Hölzel et al., 2011.
4. Schonert-Reichl et al., 2015.
5. Flook, 2010.