

# II CONGRESO INTERNACIONAL DE DESARROLLO INFANTIL INTEGRAL EN SINERGIA EDUCATIVA



21-22-23 agosto 2019 - Portoviejo - Ecuador

**El Rol docente:  
“Aprender a Ser para enseñar desde  
una pedagogía consciente”**

**II CONGRESO INTERNACIONAL DE  
DESARROLLO INFANTIL INTEGRAL  
EN SINERGIA EDUCATIVA**

## PONENTE



### **Lorena María del Carmen ETCHEPARE**

- Prof de Ed Física y Nivel Superior. Danzaterapeuta.  
Profesora de Meditación y Yoga. Técnica en Recreación
- Instituciones que representa : I.S.F.D y T N° 63 Coronel Vidal I.S.F.D y T N° 32 Balcarce
- Meil: [loreetche@yahoo.com.ar](mailto:loreetche@yahoo.com.ar)

**II CONGRESO INTERNACIONAL DE  
DESARROLLO INFANTIL INTEGRAL  
EN SINERGIA EDUCATIVA**

La presente experiencia de trabajo surge ante la realidad en las aulas como docentes, buscando ayudar a los alumnos a **enfocar la atención y cultivar la conciencia plena**, en el momento presente que nos toca vivir (el aquí y ahora).

**II CONGRESO INTERNACIONAL DE  
DESARROLLO INFANTIL INTEGRAL  
EN SINERGIA EDUCATIVA**

Llamamos a estas experiencias **“Aulas que respiran”**, donde el clima en el que se aprende es de alegría y disfrute, donde los docentes ayudan a los niños a sentirse mas involucrado en el proceso de aprendizaje.

**II CONGRESO INTERNACIONAL DE  
DESARROLLO INFANTIL INTEGRAL  
EN SINERGIA EDUCATIVA**

## OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Brindar estrategias para que los docentes y docentes en formación puedan enseñar en un ámbito de tranquilidad .
- Aprender a Ser para llegar a aprender a convivir y coexistir pacíficamente en las aulas y fuera de ellas.

# RECURSOS

JUEGO

DANZATERAPIA

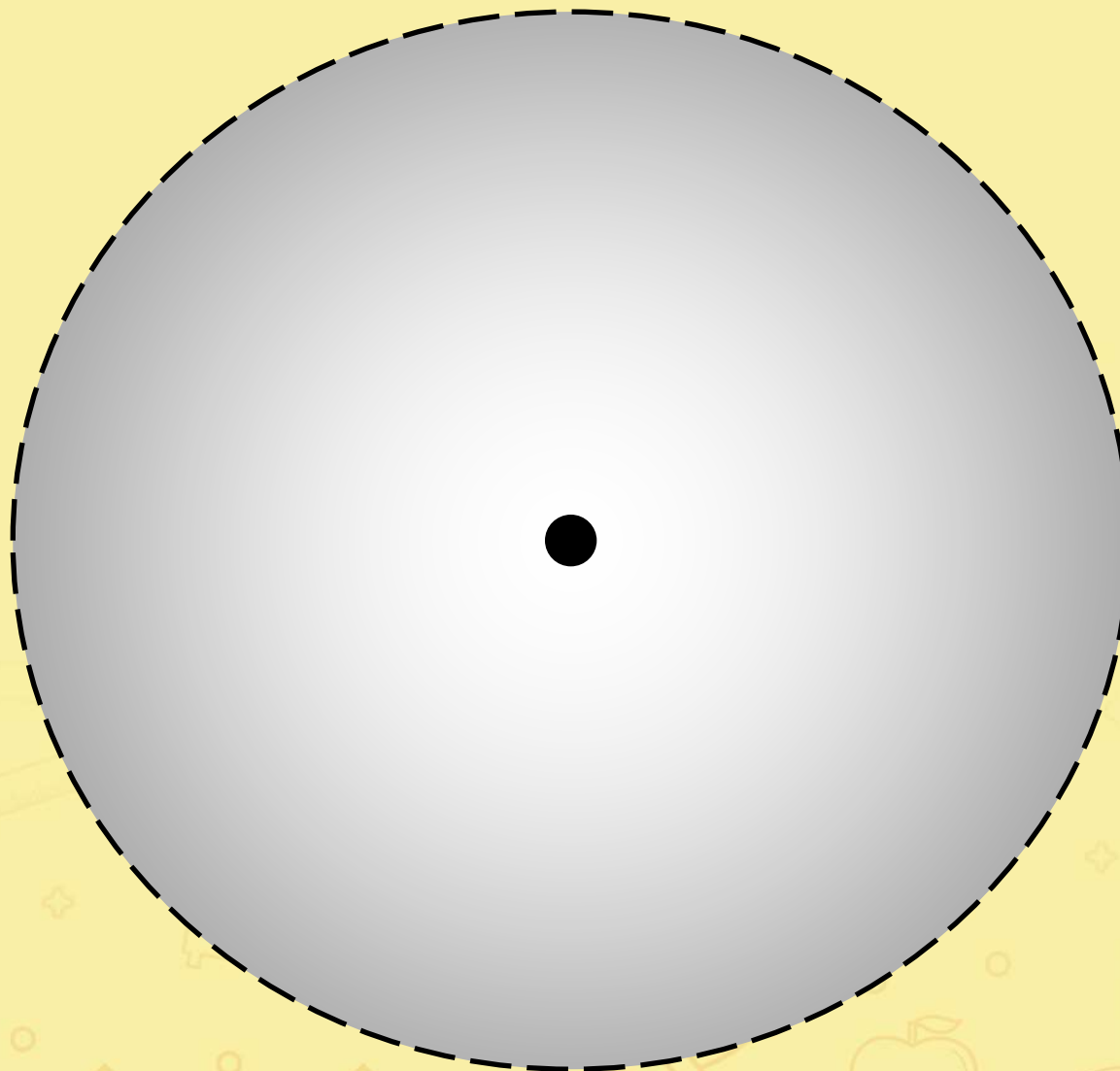
YOGA

EJERCICIOS DE  
ATENCION PLENA

MEDITACION

EJERCICIOS DE  
CONCENTRACION

**II CONGRESO INTERNACIONAL DE  
DESARROLLO INFANTIL INTEGRAL  
EN SINERGIA EDUCATIVA**



**II CONGRESO INTERNACIONAL DE  
DESARROLLO INFANTIL INTEGRAL  
EN SINERGIA EDUCATIVA**

## VISION EDUCATIVA

- Cultivar la paz interior
- Educar para la paz
- Meditar en valores

**II CONGRESO INTERNACIONAL DE  
DESARROLLO INFANTIL INTEGRAL  
EN SINERGIA EDUCATIVA**



## **PILARES DE APRENDIZAJE DE LA UNESCO**

- Aprender a conocer**
- Aprender ha hacer**
- Aprender a convivir**
- Aprender a SER**

**II CONGRESO INTERNACIONAL DE  
DESARROLLO INFANTIL INTEGRAL  
EN SINERGIA EDUCATIVA**

❑ **Aprender a conocer:** Son las herramientas cognitivas requeridas para comprender el mundo y sus complejidades.

❑ **Aprender ha hacer:** proveer de habilidades que permitan a los individuos participar de forma efectiva en la sociedad.

❑ **Aprender a convivir:** entregar a los estudiantes los valores implícitos en los derechos humanos, principios democráticos y el entendimiento intercultural, llevando así el respeto y la paz dentro de las relaciones humanas a toda la sociedad que permitan que los individuos puedan convivir en armonía.

**II CONGRESO INTERNACIONAL DE  
DESARROLLO INFANTIL INTEGRAL  
EN SINERGIA EDUCATIVA**

❑ **Aprender a Ser:** aporta una educación que contribuye al desarrollo completo de la persona: mente , cuerpo inteligencia, sensibilidad, apreciación estética y **espiritualidad.**

Los cuatro pilares convergen en uno solo en constante intercambio.

**II CONGRESO INTERNACIONAL DE  
DESARROLLO INFANTIL INTEGRAL  
EN SINERGIA EDUCATIVA**

# Aprender a SER

En el aprender a SER desarrollamos las capacidades que van más allá del intelecto: como son la capacidad de sentir, de estar presente (en yoga llaman el aquí y el ahora) de ser testigos de la mente, de escuchar nuestra intuición. El hecho de ser no involucra al intelecto, sino a la conciencia.

## ALGUNAS ESTRATEGIAS

- Practica, practica y mas practica.
- Hacer los ejercicios con regularidad (sostenidos en el tiempo)
- Realizar ejercicios mediante presentaciones visuales, táctiles auditivas o propioceptivas.
- Realizar una practica sencilla y corta
- Tener paciencia
- Preguntar como se sienten
- Sostener una escucha atenta
- Trabajar de forma lúdica

# Meditación en las escuelas

Esta propuesta educativa reúne los pilares tercero y cuarto dentro de la “Meditación basada en valores cuya practica incorpora la introspección (aprender a ser) y el cultivo de aquellos valores que llevan a coexistir pacíficamente (aprender a convivir) . De esta manera los dos pilares menos fomentados son introducidos dentro del sistema escolar con el uso de una técnica simple.

La meditación genera relajación y paz interior, además trae como consecuencia alivio del estrés, mejora el sistema inmunológico y la memoria, incluso aumenta el coeficiente intelectual y la creatividad.

# ATENCION PLENA

Existen bastantes evidencias científicas que atribuyen a la practica de la atención plena importantes beneficios que podemos clasificar en tres ámbitos:

- ❖ El mas conocido el ámbito de la salud y el bienestar personal ej reducción del estrés, ansiedad y la depresión.
- ❖ El ámbito laboral y eficiencia personal que engloba investigaciones sobre creatividad, conciencia en la toma de decisiones y estudios sobre concentración y atención.
- ❖ El tercer ámbito esta relacionado con los beneficios en los vínculos interpersonales basados en estudios sobre regulación emocional, empatía e inteligencia emocional.

# YOGA EN LAS ESCUELAS

El **yoga en la escuela** puede trabajar técnicas de respiración, asanas o posturas , ejercicios de atención y concentración, relajación y meditación a través de valores, **de forma lúdica**. Hacer yoga jugando permite aprender a relajarse, concentrarse, y fomenta el **derecho al juego y la creatividad**.

“Yoga” significa “unión "es la unión del cuerpo la mente y el alma. El yoga aumenta la autoestima y la conciencia corporal de quien practica sea niño o adulto. El yoga desarrolla la flexibilidad y la fuerza poniendo énfasis en la relajación y la respiración . El yoga enseña a valorar estas capacidades y trasladarlas a la vida cotidiana; es una herramienta para hacer frente a las situaciones diarias que viven los docentes y los alumnos en las aulas. Aulas y patios que respiran, y que cuando lo hacen comienzan a **aprender a SER** en un clima de alegría y tranquilidad . Aulas que respiran también pueden ser aulas en silencio y en paz.

**II CONGRESO INTERNACIONAL DE  
DESARROLLO INFANTIL INTEGRAL  
EN SINERGIA EDUCATIVA**



# YOGA EN LAS ESCUELAS

APRENDER YOGA JUGANDO

EDUCAR EN VALORES

UNA ESTRATEGIA LUDICA POSIBLE

II CONGRESO INTERNACIONAL DE  
DESARROLLO INFANTIL INTEGRAL  
EN SINERGIA EDUCATIVA

## Taller de capacitación en Yoga en la Educación

Alumnas de 3er Año del Profesorado de Educación Inicial Y Primaria de ISFD Y T N° 63 de Coronel Vidal y el ISFD Y T N° 32 de Balcarce.



**II CONGRESO INTERNACIONAL DE  
DESARROLLO INFANTIL INTEGRAL  
EN SINERGIA EDUCATIVA**

## Taller de Yoga y Meditación. Participantes :

Alumnas del 3er Año del Profesorado de Educación Inicial y Primaria del ISFDY T N° 63.

Colegio San Miguel: Docentes y familiares de alumnos de Ed. Primaria



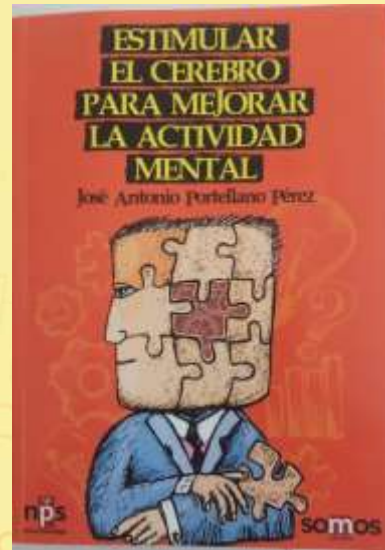
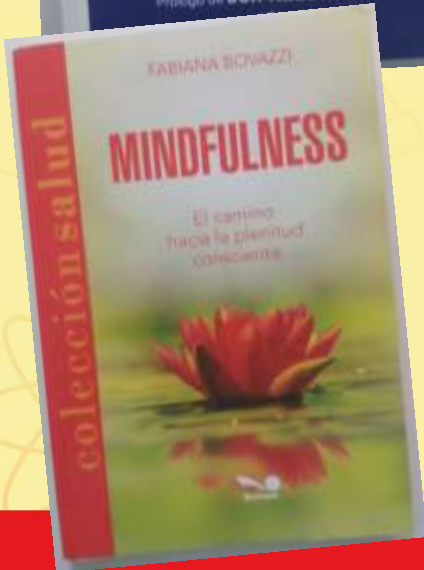
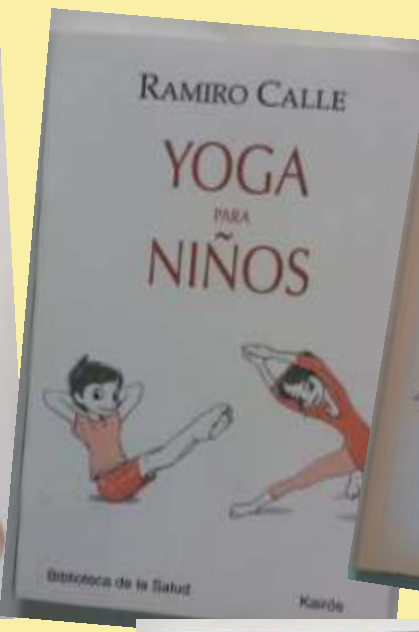
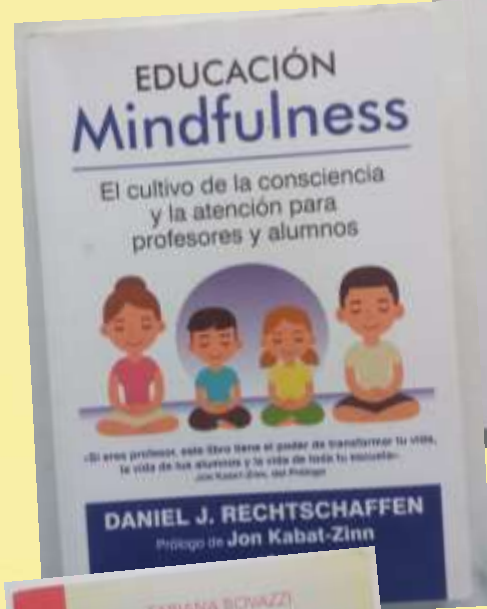
**II CONGRESO INTERNACIONAL DE  
DESARROLLO INFANTIL INTEGRAL  
EN SINERGIA EDUCATIVA**

## ALGUNAS CONCLUSIONES

- ❑ **La atención comienza con la respiración.** Al observar el movimiento de la respiración te vuelves mas consciente de tu mundo interior. Es tomar conciencia del AHORA y ello es el principio de la concentración.
- ❑ **Meditar** ayuda a concentrarse y enseña a superar distracciones; centrándonos en lo que hacemos AQUÍ Y AHORA. Generando paz y tranquilidad interior. La meditación es una manera poderosa de desarrollar el aprender a ser, pues nos permite descubrir lo esencial en nosotros en el nivel mas profundo. A nivel de la educación genera cambios positivos en la conducta de los niños. Pero para que ello suceda hay que incorporar la practica en una rutina diaria y enseñar a los niños a valorar la meditación en si misma.

- ❑ **Aprender a convivir:** es una progresión hacia el Aprender a ser” . La autoaceptación que surge del aprender a ser, conduce naturalmente a la aceptación de los demás.
- ❑ **La importancia fundamental del “Aprender a Ser ”** Es esencialmente aprender a vivir con uno mismo: abrazar cada aspecto de si mismo y ser testigo de la vida anclado permanentemente en el momento presente. La introspección es profundamente hacia dentro, aprendiendo a escuchar a nuestro propio SER, descubriendo lo que yace mas allá del pensamiento y esto debe formar parte de nuestra educación.
- ❑ **Aprendemos a Ser a través de la practica.** Con la introspección aprendemos a pulir las capacidades de la mente. Esto incluye concentración, memoria, eficacia, organización, atención, observación, empatía, percepción, intuición, inteligencia emocional, conciencia de si mismo, responsabilidad, pasión, curiosidad, creatividad, imaginación y la lista continua ... Y estas capacidades ayudan a avanzar en los otros tres pilares.

# BIBLIOGRAFIA



**II CONGRESO INTERNACIONAL DE  
DESARROLLO INFANTIL INTEGRAL  
EN SINERGIA EDUCATIVA**

La paciencia todo  
lo alcanza



Lorena Etchepare  
loreetche@yahoo.com.ar

GRACIAS

**II CONGRESO INTERNACIONAL DE  
DESARROLLO INFANTIL INTEGRAL  
EN SINERGIA EDUCATIVA**