



Corporación Educacional  
Colegio Instituto San Pedro

“Competencias para la Vida y el Bienestar”

“ La educación es el encendido de una llama, no el llenado de un recipiente “

(Sócrates)

## ESTRUCTURA BASE

MODULO 1	MODULO 2	MODULO 3
INHALAR - SEMILLA - RAIZ	RETENER - GERMINAR	EXHALAR - FLORECER
SILENCIO	ESCUCHAR	PROPONER
<b>1.- Viaje al silencio</b> - Técnicas de Pranayamas (respiración conciente) - Técnicas de relajación	<b>1.- Autorregulo mi campo mental</b> - Elección de pensamientos - Desarrollar habilidades cognitivas (mejorar capacidad de mantener atención, memoria, foco)	<b>1.- Me valoro - te valoro</b> - Autoestima saludable
<b>2.- Atención Plena</b> - Atención plena a la respiración - Atención plena al entorno - Atención plena al cuerpo - Atención a las emociones y pensamientos	<b>2.- Autorregulo mi mundo emocional</b> - Gestión de emociones aflictivas (estrés, rabia, miedo) - Elección de emociones	<b>2.- Activo mi cerebro, entrego con el corazón</b> - Conductas pro sociales / amabilidad, generosidad, empatía - Clima en el aula
<b>3.- Aprendo a dar cuenta de mi</b>	<b>3.- Autorregulo mis acciones</b> - Practicar pausa antes de actuar	<b>3.- Inhalo y exhalo el flujo de la vida</b> - Relaciones - Comunidad escolar

### Alianza con Unidad de Ergonomía de la Universidad de Concepción

Este año la Unidad de Ergonomía de la Universidad de Concepción cumple 50 años desde su formación, en el marco de la celebración se genera el deseo de abrirse y vincularse más con la comunidad, es así que surge una alianza con nuestra corporación, para colaborar en el programa Inhala, Exhala...Florece. Contempla una intervención por etapas, siendo la primera de ellas, una evaluación para cada uno de los módulos de este proyecto. Se aplicarán herramientas de medición y evaluación que evidencien en indicadores la evolución de los participantes del programa. Los grandes temas a medir son : Habilidades cognitivas, regulación emocional y la incorporación de habilidades pro sociales. Cada una de ellas será adaptada a cada nivel (educación Pre Escolar, Básica, Media). Se aplicarán en etapas pre y post de la implementación del programa.

La ergonomía es una disciplina científica de carácter multidisciplinar, que estudia las relaciones entre el hombre, la actividad que realiza y los elementos del sistema en que se halla inmerso, con la finalidad de disminuir cargas físicas, mentales y psíquicas del individuo y de adecuar los productos, sistemas, puestos de trabajo y entornos a las características, limitaciones y necesidades de sus usuarios; buscando optimizar su eficacia, seguridad, confort y el rendimiento global del sistema (Fuente: Asociación Internacional de Ergonomía, IEA)



Corporación Educacional  
Colegio Instituto San Pedro



INHALA • EXHALA • FLORECE

## PROGRAMA



“Tomate una pausa y respira”

**NUESTRA CORPORACIÓN**  
se encuentra muy feliz de presentar  
a toda la comunidad el proyecto

## INHALA, EXHALA...FLORECE!!!!

Es un programa de intervención grupal, que se alinea con las tendencias mundiales de vanguardia en educación, que proponen respaldar la máxima expresión del potencial de cada alumno.



Como comunidad nos hacemos eco de esta magnífica mirada educativa:

*“La misión integral de la escuela es educar a los estudiantes para que sean ciudadanos informados responsables, socialmente capacitados, sanos, solidarios y contribuyentes.”*  
Greemberg 2003.

Este programa busca que los alumnos cumplan con el objetivo principal de **CRECER** integrada y armoniosamente, desarrollando una forma de estar en el mundo, atentos y despiertos, que les permita expandir y facilitar los logros académicos como una consecuencia de educar su mente y sus emociones. También busca que a través de herramientas concretas, puedan tomar en sus manos el curso de sus vidas, alcanzando con mayor facilidad sus logros y metas, saliendo al encuentro de otros y del mundo con una autoestima saludable, propiciando favorecer climas de amabilidad y empatía en sus entornos.

Este es un programa de entrenamiento, donde la herramienta base es la respiración consciente. Desde finales de los años setenta la neurociencia ha realizado estudios que están permitiendo redescubrir conocimientos milenarios y poner en relieve a nivel social la importancia de respirar adecuadamente y de meditar. Se ha logrado demostrar que la respiración está totalmente relacionada con la cognición, la memoria, las emociones y finalmente con el bienestar y la percepción de felicidad.



El nombre del programa surge de la asociación que hay entre el desarrollo de nuestros alumnos, que son seres humanos en formación y el desarrollo de una flor. Desde su estado semilla hasta su total expansión en floración, donde se manifiesta todo su potencial, irradiando belleza y armonía, ya que emerge toda la verdad implícita que hay en ella.

Este desarrollo se puede dividir en **3 FASES**, al igual que la mecánica de la respiración:  
**La Inhalación, la exhalación y la retención del aire.**

Durante este año se estará implementando un plan piloto solo en algunos cursos: nivel pre escolar pre kinder y kínder, enseñanza básica primeros y segundos y enseñanza media terceros y cuartos.

Esta es una propuesta anual e interviene **10 cursos**, el grupo total de profesores, y se recomienda que los padres y apoderados se motiven a involucrarse en diferentes invitaciones que se les harán durante el año, para así ayudar a anclar este aprendizaje en sus hijos.

La estructura del programa se divide en **3 GRANDES MODULOS** que tienen una duración de **3 meses** cada uno, ordenados con una lógica de evolución. La siguiente es la estructura base, en ella se irán incorporando las actividades, metodologías y materiales pertinentes a cada curso que participa en el proyecto.



Mente llena o Mente plena??