



Programa de Apoyo a la Convivencia Escolar

Programa de Apoyo a la Convivencia Escolar: Bienestar Integral y Armonía

Objetivo:

Promover el bienestar emocional, físico y mental de niños, jóvenes, apoderados y profesionales de la educación mediante un programa integral que incluye coaching, sonoterapia, yoga y auriculoterapia, fortaleciendo la convivencia escolar y el desarrollo personal de la comunidad educativa.

Estructura del Programa

Grupos de Trabajo

Cada grupo estará compuesto por 10 participantes, distribuidos de la siguiente manera:

- **Niños (Nivel Inicial y Básico):** Sesiones diseñadas para fortalecer la empatía, el autocuidado y la expresión emocional.
- **Jóvenes (Nivel Medio):** Enfocadas en la gestión emocional, la resolución de conflictos y la construcción de liderazgo positivo.
- **Apoderados:** Herramientas para mejorar la comunicación familiar, establecer límites saludables y manejar conflictos.
- **Profesionales de la Educación:** Estrategias para el autocuidado, manejo del estrés y herramientas para fortalecer la convivencia en el aula.

Nota: Dependiendo de las características del grupo, las profesionales podrían sugerir dividirlo en dos subgrupos. Esto tiene como objetivo lograr una atención más personalizada en un ambiente de respeto y confianza, asegurando que cada individuo se sienta tranquilo y contenido en sus preocupaciones, angustias u otras dificultades que pueda enfrentar.

Metodología

- **Sesiones Grupales:** Cada grupo tendrá un espacio semanal en el que trabajará con las terapias, utilizando dinámicas prácticas, reflexivas y terapéuticas.

- **Sesiones Individuales (Opcionales):** Si se detectan necesidades específicas, se informará al establecimiento para que decida si autoriza el acompañamiento personalizado.

Horario y Frecuencia

- **Frecuencia:** Mínimo una sesión semanal por cada grupo.
- **Horario:** Se acordará con el establecimiento según la disponibilidad de los participantes y del espacio terapéutico, se sugiere jornadas de 3 hrs. continuas para un óptimo resultado durante la jornada de la tarde, para de esta forma lograr articular actividades académicas propias de los estudiantes con las sesiones de apoyo a la convivencia escolar. En caso de padres y profesionales, se sugiere posterior al horario laboral para evitar interrupciones en sus labores y/o descuentos, en caso contrario acordar un horario PM.

Lugar de Ejecución

El programa se llevará a cabo en el **Estudio Terapéutico Crecer**, equipado con todas las instalaciones y herramientas necesarias para garantizar el éxito de cada terapia complementaria.

En casos excepcionales y si la situación lo amerita, las sesiones podrían efectuarse en dependencias externas, previa evaluación y acuerdo con el establecimiento y apoderados.

Terapias Incluidas

1. Coaching Educativo

El coaching educativo es una metodología centrada en el desarrollo de habilidades personales y grupales para alcanzar objetivos específicos en el contexto educativo. Este proceso se enfoca en potenciar las capacidades de comunicación, liderazgo, resolución de conflictos y toma de decisiones, a través de un acompañamiento personalizado y dinámicas reflexivas. El coaching fomenta el empoderamiento individual y colectivo, fortaleciendo la convivencia escolar y el aprendizaje significativo.

2. Sonoterapia

La sonoterapia es una técnica terapéutica que utiliza vibraciones y frecuencias sonoras para equilibrar el cuerpo, la mente y las emociones. A través del uso de instrumentos como cuencos tibetanos, diapasones, tambores y otros dispositivos sonoros, se generan estados de relajación profunda, disminución del estrés y armonización energética. En el ámbito educativo, la sonoterapia favorece la concentración, la regulación emocional y la creación de ambientes pacíficos y colaborativos.

3. Yoga

El yoga es una práctica milenaria que integra ejercicios físicos, respiración consciente, meditación y relajación para promover el equilibrio entre cuerpo y mente. En el contexto educativo, el yoga ayuda a los participantes a desarrollar habilidades de autorregulación emocional, mejora la concentración, reduce el estrés y fomenta la conexión con uno mismo y

con los demás. Esta disciplina es adaptable a todas las edades, ofreciendo beneficios físicos, mentales y emocionales.

4. Auriculoterapia

La auriculoterapia es una técnica de la Medicina Tradicional China que considera el pabellón auricular como un microsistema que refleja todo el cuerpo humano. Mediante la estimulación de puntos específicos de la oreja, ya sea con semillas, microesferas o palpadores, se busca equilibrar el flujo energético, aliviar tensiones físicas y emocionales, y promover el bienestar integral. En entornos educativos, la auriculoterapia es una herramienta eficaz para reducir el estrés, mejorar el manejo emocional y fortalecer la conexión entre cuerpo y mente.

- **Aplicación de Microsistemas:** Para quienes autoricen, se colocarán semillas o esferas metálicas con mini parches adhesivos en puntos clave del pabellón auricular, como Shen Men, Punto Cero o Sistema Nervioso Autónomo, según la necesidad identificada.
- **Estimulación Manual:** En caso de no autorizar la colocación de parches, se empleará estimulación manual o con un palpador, utilizando técnicas de presión o masaje sobre los puntos necesarios.

Esta metodología respeta las preferencias individuales y garantiza un enfoque profesional y efectivo, adecuado a las necesidades de cada participante.

Beneficios del Programa

1. Mejora en la Regulación Emocional

Yoga y Sonoterapia: Disminución de la ansiedad, estrés y tensión emocional, favoreciendo un ambiente más tranquilo en el aula.

Auriculoterapia: Reducción de síntomas relacionados con el estrés y mejora en la calidad del sueño, generando mayor disposición al aprendizaje.

2. Fortalecimiento de Habilidades Sociales

Coaching Educativo: Desarrollo de la empatía, comunicación asertiva y resolución pacífica de conflictos, reduciendo episodios de acoso escolar.

Yoga: Incremento de la tolerancia y la colaboración entre pares.

3. Incremento en el Rendimiento Académico

Sonoterapia: Mejora en la concentración y atención, lo que se traduce en un mayor rendimiento en actividades académicas.

Yoga: Favorece el enfoque y la disciplina, aumentando la productividad durante el aprendizaje.

4. Clima Escolar Más Armónico

Coaching y Yoga: Creación de un ambiente de confianza y respeto entre los miembros de la comunidad educativa.

Sonoterapia: Reducción de la agresividad y tensiones grupales, promoviendo una convivencia pacífica.

5. Mejora en la Relación Familia-Escuela

Coaching y Auriculoterapia: Apoderados reportan mejoras en la comunicación y comprensión emocional con sus hijos, fortaleciendo el apoyo mutuo en el hogar y la escuela.

6. Reducción del Estrés en Profesionales de la Educación

Yoga y Auriculoterapia: Profesores reportan sentirse más relajados y preparados para enfrentar desafíos en el aula, disminuyendo el síndrome de desgaste profesional.

7. Mayor Autonomía y Autoestima

Coaching y Auriculoterapia: Estudiantes y docentes desarrollan una mayor confianza en sus capacidades, lo que se refleja en la toma de decisiones más asertivas y seguras.

8. Disminución de Conductas Disruptivas

Yoga y Sonoterapia: Reducción de episodios de conductas impulsivas y agresivas, favoreciendo un ambiente más seguro y controlado en el aula.

9. Beneficios Físicos y Mentales

Yoga y Auriculoterapia: Mejora en la postura, equilibrio y conexión cuerpo-mente, reduciendo dolencias asociadas al estrés, como cefaleas o problemas digestivos.

10. Creación de Espacios de Reflexión

Sonoterapia y Coaching: Estudiantes, apoderados y docentes encuentran un espacio seguro para reflexionar sobre sus emociones y experiencias, fomentando el autoconocimiento y el crecimiento personal.

Profesionales intervinientes

- Jordiana Espinosa San Martin: Coach profesional, Educadora de párvulos, docente diferencial mención TEL, DEA, diplomada en TEA y certificada en ADOS 2 y ADI R para el diagnóstico del TEA.
- Carla Gutiérrez Sandoval: Enfermera universitaria y Auriculoterapeuta.
- Masiel Medina Alarcón: Terapeuta en terapia de sonido, reflexología podal- craneal, flores de Bach y reiki tradicional japonés ryoho nivel I y reiki chamánico mahe'o nivel I Y II.
- Karla Salgado Inostroza: Terapeuta holístico, terapeuta en biomagnetismo, monitora Yoga, facilitadora en constelaciones familiares.

Valor por sesión

- \$ 25.000 por beneficiario en sesión grupal, lo cual incluye todas las terapias mencionadas durante 2 hrs. continuas.

- \$ 10.000 por beneficiario en sesión individual de 1 hr. lo que incluye terapia con coach de vida-educativo y profesional de terapia complementaria de acuerdo a necesidad.

**Para más información y coordinación,
contáctanos:**

Jordiana Espinosa San Martín

Contacto + 56 9 33818253

<https://www.estudiocrecer.cl>

Instagram @Crecer_terapia_integral

Facebook Crecer Integral

En Estudio Terapéutico Integral Crecer, transformamos vidas a través de la armonía y el bienestar. ¡Juntos podemos hacer la diferencia!