H. C. DE DIPUTADOS
FOLIO
1
Pcia. BS. AS.

*Honorable Cámara de Diputados*

*Provincia de Buenos Aires*

# PROYECTO DE DECLARACIÓN

## LA HONORABLE CÁMARA DE DIPUTADOS DE LAPROVINCIA DE BUENOS AIRES

## DECLARA

Que vería con agrado que desde la Dirección General de Cultura y Educación de la Provincia de Buenos Aires se evalué la posibilidad de diseñar e incorporar un proyecto curricular referente a la práctica de Mindfulness, siendo sus objetivos principales mejorar la concentración y atención del alumnado; proporcionar herramientas al alumnado para que éstos puedan entender y regular sus emociones; disminuir la ansiedad, el estrés y la fatiga; reducir y desactivar situaciones que propician el bullying; reforzar el autoestima de los/as estudiantes y sus habilidades sociales.; potenciar las habilidades sociales como la paciencia, la empatía, la alegría por el bienestar de los demás; incrementar la creatividad.

H. C. DE DIPUTADOS
FOLIO
2
Pcia. BS. AS.



# FUNDAMENTOS

El mindfulness tiene que ver con aprender a estar en el presente a través de una serie de ejercicios de respiración, visualización o contemplación, tiene sus raíces en las neurociencias.

En las escuelas se enseñan todo tipo de conocimientos, pero a veces se olvidan aspectos muy importantes para el desarrollo del/de la niño/a, como el autoconocimiento, encontrar cuál es su lugar en el mundo y el sentido de la vida, aprender a lidiar con las adversidades y obstáculos del día a día, aprender a relajarse en un mundo dónde el estrés es cada vez más frecuente.

El *mindfulness* se viene incorporando con éxito a los programas terapéuticos de reducción del estrés desde hace bastante tiempo, y desde hace un tiempo a la fecha, se lo ha incorporado en la educación con resultados sorprendentes. Un estudio del año 2015, llevado a cabo por Schonert-Reichl, llegó a la conclusión que aquellos alumnos participaban de programas de educación emocional, que incluía la práctica de mindfulness, mejoraban en áreas de atención, memoria, regulación emocional, optimismo, niveles de estrés, y empatía. Otros estudios indican que los programas de mindfulness en las escuelas reducen el estrés y mejoran la atención de los alumnos.

El mindfulness ayuda a los alumnos a calmarse, a enfocar su atención, a interactuar mejor con los otros, todas habilidades importantes para una mejor trayectoria académica y social.

En los tiempos actuales en los que los niños están tan sobreestimulados, especialmente con la tecnología, enseñarles a calmar la mente y centrar la atención desde etapas tempranas y a conectarse mejor con los otros, afectará positivamente su salud, bienestar y desempeño académico.

H.C. DE DIPUTADOS
FOLIO
3
Pcia. BS. AS.



El mindfulness consiste en una serie de ejercicios cortos que ayudan a los chicos a "bajar un cambio", estar más centrados en el presente, es decir, a estar más enfocados con lo que está pasando ahora, es por eso que resultaría necesario que los docentes puedan recibir capacitación al respecto, para que los ejercicios sean realizados correctamente y esta práctica brinde buenos resultados.

En el convencimiento que la práctica de mindfulness en las escuelas debería formar parte de un programa integral de aprendizaje socio-emocional, porque un aula sana es un aula en donde el alumno se siente seguro emocionalmente, es que solicito a mis pares que acompañen con su voto la presente iniciativa.

Dra. MARÍA ALEJANDRA L'ORDEN
Diputada
Bloque Cambiemos
H.C. Diputados Pcia. Bs. As.