

Fecha: 23-03-2026
 Medio: El Mercurio
 Supl.: El Mercurio - Cuerpo A
 Tipo: Noticia general
 Título: Programa de mindfulness mejoró el control de emociones y el aprendizaje en jardines vulnerables

Pág.: 9
 Cm2: 615,6
 VPE: \$ 8.085.939

Tiraje: 126.654
 Lectoría: 320.543
 Favorabilidad: ☐ No Definida

Intervención duró dos meses y usó materiales de bajo costo

Programa de *mindfulness* mejoró el control de emociones y el aprendizaje en jardines vulnerables

Un estudio en tres comunas mostró que la intervención socioemocional fortaleció la autorregulación y empatía, además de disminuir el estrés crónico.

ALEXIS IBARRA O.

“Yo tengo 30 años de experiencia en el aula y este programa ha sido uno de los más innovadores en los que he participado. Los cambios de los niños incluso fueron comentados por los apoderados, que nos decían que en las casas empezaron a hablar del amor y otros sentimientos; se preocupaban de hacer buenas acciones y ayudar. En la clase aprendieron a hablar de cómo se sentían, a controlar sus emociones, a respetarse entre los compañeros, a entender y a sacar la rabia y el miedo”, comenta la educadora de párvulos Elba Salinas, de la Escuela Tupahue de la comuna de San Ramón.

Su curso, de 14 niños de kínder, fue uno de los 25 que tomaron parte de un estudio experimental llamado “Programa de la Amabilidad” que involucró a 256 niños, de 3 a 6 años, de las comunas de San Ramón, San Joaquín y La Granja. Más allá del estudio, hubo 1.000 niños en total que fueron beneficiados por el programa.

“Los niños tras la pandemia tenían déficit en su desarrollo, las educadoras nos decían que los niños de prekínder actuaban como guaguas, eran más adictos a las pantallas, más agresivos. Estaban muy abrumados porque había una ola de problemas”, dice Regina Lohndorf, académica de la Facultad de Educación de la U. Católica, a cargo de este proyecto financiado por Fondecyt.

Lohndorf y su equipo adaptaron el “Programa de la Amabilidad”, diseña-



La cuncuna hecha con calcetines viejos era conocida como el Amigo Abdominal. Los niños ven cómo sube y baja para regular su respiración.

do originalmente por el neurocientífico Richard Davidson, fundador del Center for Healthy Minds de la U. de Wisconsin-Madison.

“Hicimos una adaptación cultural al contexto chileno, pensando especialmente en segmentos socioeconómicos bajos y en la educación pública, que no tiene muchos recursos para comprar materiales”, explica.

Desarrollaron material didáctico y libros infantiles para apoyar el proceso, así como una capacitación para las educadoras. “Creamos nuestro propio libro. Tenemos una versión digital que puede ser proyectada, así no tienes que tener 30 libros para una sala. Trabajamos con material reciclado, como calcetines viejos, pensando en la realidad de familias de escasos recursos”.

Con estos calcetines, apoderados y niños dieron vida al Amigo Abdominal, una cuncuna que los párvulos se ponen en el abdomen mientras están recostados. La idea es que los menores sientan y vean como su Amigo Abdominal sube y baja cuando respiran.

“Es mágico. Cuando comienza a sonar la música de relajación los niños van a buscar a su Amigo Abdominal y se acuestan y comienzan a respirar”, dice Salinas.



Las educadoras de párvulos tuvieron seis horas de capacitación para aprender las técnicas pilares del programa.

Otra experiencia usa “varitas mágicas”: una con un corazón y otra con una estrella. Si los niños tienen un conflicto toman las varitas y el que tiene la del corazón habla y el otro escucha; luego se la intercambian. “Aprendieron a respetarse y a escucharse. Cuando tenían algún conflicto ellos mismos

me decían que querían usar las varitas”, agrega Salinas.

El programa se aplicó tres veces a la semana durante dos meses, cada sesión era de media hora. “Los materiales tenían un costo de \$60 mil por curso, cerca de \$2 mil por niño”, cuenta Lohndorf.

Los dos pilares del programa eran en-

señarles técnicas de *mindfulness* y también aprendizaje socioemocional.

Mayor escucha

Los resultados sorprendieron: los niños desarrollaron habilidades de autorregulación y mostraron mejores competencias socioemocionales, como empatía, resolución de conflictos o capacidad de compartir. También mejoraron su desempeño en las lecciones de matemática temprana.

“Los profesores que recibieron a esos niños en 1° básico felicitaban a las educadoras, porque eran más tranquilos y amorosos, ponían más atención, escuchaban y entendían las instrucciones”, dice Lohndorf. En tanto, Salinas cuenta que la semana pasada, precisamente, le entregó los materiales a la profesora de básica porque los niños se lo pedían y querían implementarlo.

Pero quizás el resultado más sorprendente fue la baja en el estrés crónico. “A los adultos puedes hacerles encuestas para medir su nivel de estrés, pero eso no sirve para los niños pequeños. Así que buscamos una colaboración con una neurocientífica de la U. Adolfo Ibáñez que desde 2015 tiene un laboratorio en donde puede medir la hormona del estrés —el cortisol— desde el pelo”.

Tomando muestras a los niños y sabiendo que el pelo crece 1 cm por mes, lograron ver que muchos de ellos tenían estrés crónico y que este bajó durante los meses de implementación del programa. “Es decir, con esta intervención influímos en la fisiología de los niños y creo que es milagrosa, porque se implementó con pocos recursos, con educadoras que recibieron pocas horas de capacitación y en escuelas de un nivel de vulnerabilidad por sobre el 90%”, cuenta Lohndorf.

Actualmente, están en proceso de obtener los derechos de los libros como una obra derivada de la original para poder subir el material a la web. “Así escuelas de sectores más alejados podrán acceder descargándola. La idea es que no existan problemas económicos para acceder a él”, aclara la investigadora.