

RESPIRA en Colombia

Bogotá, Valle del Cauca, Cauca, Tumaco, Medellín, Colombia
Camila Diaz

<https://www.youtube.com/watch?v=GIGJomFuAjo>



Año de Fundación:
2013

Tipo de organización:

Sin fines de lucro / ONG / Sector Civil

Etapas del Proyecto:

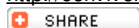
Escalando

Presupuesto:

\$250,000 - \$500,000

Website:

<http://convivenciaproductiva.org/respira/>



Scaling strategies launched within the past 6 months:

Crecimiento organizacional

Otros

- [Social Investment](#)
- [Boys' development](#)
- [Child care](#)
- [Education](#)
- [Play](#)
- [Community development](#)
- [Poverty alleviation](#)
- [Wellness](#)
- [Domestic Violence](#)
- [Conflict resolution](#)
- [Mediation](#)
- [Tolerance](#)
- [Vulnerable populations](#)
- [Social work](#)
- [Spirituality](#)

Resumen del Proyecto

Presentación del Proyecto!

Resumen conciso: Ayúdenos a presentar esta solución! Proporcione una explicación en 3 o 4 frases cortas.

RESPIRA en Colombia es un programa que busca incorporar la práctica de Mindfulness o atención plena en distintas áreas de la vida: educación, empresa, comunidades y familia con el fin de brindar bienestar a las personas que más lo necesitan y como herramienta para construcción de paz en el país.

¿QUE PASA SI..? - inspiración: escriba una frase que describa una manera en la que su proyecto se atreva a preguntar, "¿QUE PASA SI..?"

Que pasa si RESPIRA se convierte en una herramienta esencial para construir paz sostenible en Colombia?

About Project

Problema: ¿Qué problema está tratando de abordar este proyecto?

Colombia es un país afectado por distintos tipos de violencia que ha afectado en distintos niveles e intensidades a todas las esferas de la sociedad. RESPIRA busca fomentar el aprendizaje socio-emocional y el bienestar de docentes, estudiantes, empresarios, ciudadanos y comunidades afectadas por cualquier tipo de violencia a través de la práctica de mindfulness con el objetivo de lograr una convivencia pacífica

en estos sectores.

Solución: cuál es la solución propuesta? Por favor sé específico!

Mindfulness es una práctica contemplativa que ha sido destacada en numerosos estudios científicos por el impacto que tiene en el desarrollo cognitivo y emocional y el bienestar psicológico de las personas. La evidencia actual sugiere grandes implicaciones para la construcción de paz. RESPIRA es un programa que ha desarrollado materiales y metodologías para incorporar esta práctica con el fin de lograr a) Regulación Emocional, b) Seguridad Afectiva, c) Competencias ProSociales, d) Paz Interior, e) Recuperación Psico-Social y d) Entrenamiento de la mente. Todo esto con el fin de lograr ambientes de co-existencia pacífica entre las personas, mayor empatía y bienestar emocional.

Premios

Fue elegido como una de las 100 ideas nacionales e inter- nacionales que están cambiando al mundo en educación

Impact: How does it Work

Ejemplo: Guíenos a través de un ejemplo/s específico/s de cómo esta solución hace la diferencia; incluya sus actividades principales.

Los docentes, estudiantes, empresarios, familias y comunidades en Colombia están sujetos a múltiples presiones y situaciones de violencia que causan un estrés emocional importante que afecta negativamente su salud y bienestar, la calidad de la enseñanza, el rendimiento académico, el bienestar y la convivencia pacífica. A través de la práctica de mindfulness talleres y materiales desarrollados por el programa intentamos brindarles herramientas a todas las personas que más lo necesitan para que puedan comenzar a construir paz desde su interior, esta es la única paz sostenible, la que empieza desde el Ser. Si en Colombia no empezamos a trabajar la paz desde el individuo difícilmente habrá una verdadera reconciliación.

Impacto: ¿Cuál ha sido el impacto del trabajo hasta ahora? Asimismo, describa el impacto previsto en el futuro para los próximos años.

Se llevó a cabo una evaluación proceso y de impacto en el 2015 con el CIFE de la Universidad de los Andes con el fin de dar cuenta de los resultados e implementación del programa con colegios beneficiarios y grupos de control. Resultados iniciales (el informe completo estará listo en Junio de este año) muestran mayores niveles de atención y mayor regulación de la rabia en los estudiantes y reducción de niveles de depresión y de agresividad reactiva en los docentes. También se evidenció un mayor nivel de escucha atenta e incremento de la empatía entre ellos. Los testimonios de los docentes también muestran como RESPIRA los ha ayudado a ser menos agresivos y a generar estrategias de paz para construir mejores ambientes de aprendizaje en el aula. El programa busca una paz sostenible en el país, y es esa que viene de adentro de cada individuo hacia afuera.

Estrategias de Expansión: Avanzar, qué son los estrategias principales para ampliar su impacto?

1. En el momento el programa de educación está solo pensado para preescolar y primaria, queremos empezar a desarrollar todo para bachillerato, 2) Seguir con los ciclos de formación a facilitadores 3) A través de la investigación científica, publicación de artículos, la producción y difusión de material audio-visual y la organización de conferencias u otro tipo de eventos se busca promover el uso de mindfulness en Colombia 4) Implementar el programa en empresa, vida y comunidad. En Empresa y vida estamos comenzando y en comunidad piloteando con mujeres en conflicto en Tumaco.

Sustentabilidad

Financiación: ¿Cómo es apoyado financieramente su proyecto?:

concesiones de fundaciones o ONGs - 80%

contribuciones corporativas - 15%

ingresos (ventas de productos o servicios, la concesión de licencias, franquiciamiento, consultante, financiamiento, etc.) - 5%

Plan de Sustentabilidad Financiera: ¿Cuál es el plan para asegurar la sostenibilidad financiera de esta solución?

La construcción de alianzas con el sector público y privado, el acercamiento continuo a agencias de cooperación y fundaciones internacionales interesadas en avanzar soluciones innovadoras para enfrentar los retos muy complejos de construcción de paz, estrategias de fidelización con donantes naturales, eventos, fondos concursables y con programas de responsabilidad de empresas.

Mercado: ¿Quién mas está abordando el problema aquí descrito ? ¿Cómo difiere el proyecto propuesto de esos enfoques?

En Colombia hay muy pocas organizaciones que estén implementando programas que incorporen la práctica de mindfulness o atención plena. RESPIRA para ser el primer programa estructurado y evaluado por un tercero en el país, por lo cual es una propuesta innovadora sobretodo para el contexto por el cual atraviesa el país en este momento.

Equipo





Historia fundacional

RESPIRA es una extensión del programa Aulas en Paz, que busca prevenir la agresión y violencia en los colegios. Sin embargo los fundadores ya tenían una práctica personal en mindfulness y se comenzaron a preguntar como podían implementar un programa que la incorporara con el fin de construir paz no solo a nivel del aula sino una paz sostenible desde el interior. En ese momento los fundadores presentan la iniciativa a la Corporación Convivencia Productiva y se hace una alianza con Save the Children para comenzar a pilotear la experiencia en 5 colegios públicos, tres en Tumaco y dos en Bogotá. Así se fueron desarrollando los materiales y nace RESPIRA en Educación en el 2013, después se desarrollan las otras 3 líneas de trabajo.

El Equipo

El equipo ha vivido un crecimiento constante y cuenta ahora con aproximadamente 45 miembros, de los cuales 19 son personal pagado (algunos a tiempo parcial). La dirección y coordinación cuenta con 4 miembros, el equipo activo de facilitación con 12 miembros y el equipo de evaluación con 3 miembros. El resto del equipo son los facilitadores que están en campo y que han participado en la formación a facilitadores que hacen anualmente.

Archivos adjuntos:

-  [respira - presentacion general 2016.pdf](#)
-  [respira-encolombia presentacion esp.pdf](#)
-  [propuesta respiraenempresa2016.pdf](#)
-  [respiraenlavida cursosmbsr bogota.pdf](#)

Población Objetivo:

Poblaciones marginadas/ discriminadas.

Otros (Por favor, especificar)

Docentes, comunidad educativa, niños y niñas, comunidades, familias y cualquier persona en situación de violencia o con altos niveles de estrés y ansiedad.

Enfoque de la intervención:

Concientización, Alianzas, Educación.

Otros (Por favor, especificar)

Bienestar, mindfulness, construcción de paz

Innovación: Qué hace que tu proyecto sea innovador en el campo de los Derechos Humanos? (600 caracteres o 100 palabras)

Mindfulness - traducido al español como atención plena- es una técnica de auto- observación y entrenamiento mental que fomenta el desarrollo de una presencia más aguda y equilibrada a través de una variedad de ejercicios como la observación ecuaníme de la respiración, de las sensaciones físicas en el cuerpo o de nuestros pensamientos y emociones. RESPIRA a través de esta práctica tiene el objetivo de elaborar e implementar enfoques para promover y fomentar la construcción de paz "cotidiana" en colegios, familias, empresas y comunidades que han sido afectadas por cualquier tipo de violencia. Un país con un historial de más de 50 años de conflicto armado y violencia y que atraviesa actualmente por una coyuntura histórica de un posible acuerdo de paz, es un país que tiene que pensar en cómo construir la paz desde distintos ámbitos de la sociedad, pues todos hemos sido víctimas de la violencia en diversas frecuencias e intensidades, pero la paz es una responsabilidad de toda la sociedad y no solo de los que están en la mesa negociando. Si realmente queremos buscar la reconciliación en Colombia, tenemos que empezar por trabajar con la paz interior de los individuos. La real paz sostenible solo se podrá dar si las personas en el país logran tener un acceso a su lenguaje socio emocional para empezar a sanar, perdonar, y cultivar la resiliencia.

Cuéntanos sobre las alianzas que mejoran tu abordaje: (450 caracteres o 75 palabras)

La construcción de alianzas ha sido clave para la sostenibilidad de este proyecto: Save the Children (socio programa escolar), U. de los Andes (aliado para evaluación), U. de California (aliado para formación), Escuela Sasana (aliado para formación), Escuela Itinerante (aliado en metodología, Avina Foundation (aliado general), Smartpeace Foundation (aliado general). En cuanto a la recaudación se han adelantado varias gestiones para asegurar la sostenibilidad financiera del programa a corto y a más largo plazo.

Políticas públicas: De qué modo estás contribuyendo o piensas contribuir en materia de políticas públicas? (300 caracteres o 50 palabras)

A nivel de Educación, queremos poder impactar todo el sistema educativo Colombiano introduciendo nuestro programa. Mindfulness es una herramienta educativa transversal reconocida y ampliamente utilizada para promover el bienestar docente y estudiantil. Contribuye de manera sustancial a mejorar la convivencia pacífica y el rendimiento académico en una mayoría de los colegios públicos y privados de Colombia. Queremos seguir multiplicando nuestro saber hacer a través de diversos programas de capacitación y replicación en el país, además de promover la integración de la atención plena en educación en otros países de América Latina y otras partes del mundo.

Nuevas tendencias: Más allá de tu proyecto, qué factores, cambios o sucesos visualizas que podrían tener una fuerte incidencia en el avance de los Derechos Humanos? (600 caracteres o 100 palabras)

En un país como Colombia que lleva tantos años en un conflicto que ha dejado tantas víctimas y en donde se han violado recurrentemente los derechos humanos de las poblaciones, es necesario comenzar a mirar los derechos humanos desde una perspectiva no solo política y social, pero también desde la construcción de paz interior y resiliencia de los individuos que han sido víctimas. Si a las personas no se les brinda el derecho de volver a construir su dignidad, de sanar el trauma y de reconciliarse en su interior y con sus victimarios, no creemos que se pueda hablar de una paz sostenible. Este tipo de prácticas contemplativas como lo es mindfulness han sido destacada en numerosos estudios científicos por el impacto que tiene en el desarrollo cognitivo y emocional y el bienestar psicológico de las personas. La evidencia actual sugiere grandes implicaciones para la construcción de paz y la paz es un derecho que tiene cada ser humano. Si las personas no pueden vivir en paz, sin que sean violentadas, como podemos hablar del respeto y la garantía de los derechos humanos? Tiene que haber un vuelco en la forma en la que estamos velando por estos derechos humanos, y una buena manera es poder empezar de adentro hacia afuera, y así vamos a poder garantizar procesos de dignidad y reconciliación con las personas que han sido víctimas de tanta violencia en el país.

Source URL: <https://www.changemakers.com/es/derechoshumanos/entries/respira-en-colombia>