



Universidad Siglo 21

Trabajo final de grado

Licenciatura en Educación

Plan de intervención.

Ecosistemas educativos e inclusión.

Yoga en el aula.

Bergamasco, Walter Fabián.

Legajo: VEDU10439

Tutor: Brocca, Débora

Santo Tomé - Santa Fe- Julio 2020

Índice

1. Resumen y palabras claves.....	3-4
2. Introducción.....	5
3. Presentación de la línea temática.....	6
3.1 Características generales de la Institución.....	6
3.2 Ubicación geográfica.....	7
3.3 Contexto Socio-Histórico, cultural y geográfico de la Institución.....	7
3.4 Breve Reseña Histórica de la Ciudad de Villa Allende.....	8
3.5 Sectores emblemáticos y atractivos de Villa Allende.....	10
3.6 Misión, visión y valores.	15
4. Necesidad de intervención.....	17
5. Objetivos generales y específicos.....	18-19
6. Justificación	19
7. Marco teórico	21
8. Plan de trabajo.....	29
8.1 Actividades.	31
8.2 Organización tentativa.....	32
8.3 Metodología de trabajo	34
8.4 Niveles.....	36
8.5 Desarrollo de sesiones	36
8.6 Cronograma.....	45
8.7 Recursos.	45
8.8 Presupuesto.	46

8.9 Evaluación.	47
9. Resultados esperados	49
10. Conclusión	50
11. Referencias	53
12. Anexo	55

1. Resumen

El Plan de intervención que se presentará tiene como objetivo analizar los beneficios del Yoga en los estudiantes de Primer Ciclo, favoreciendo su formación integral a partir de un abordaje basado en la educación emocional.

En el desarrollo del mismo, los lectores encontrarán los tres momentos en los que se ha trabajado para alcanzar los resultados a los que se pretende arribar a partir de la ejecución del mismo.

Así tendremos un primer momento, centrado en descripción de Institución, sus características, objetivos y la detección de la necesidad que dio origen al trazado de este plan.

Un segundo momento en el que se plantearán los objetivos trazados para la implementación del plan, y el marco teórico que dará la justificación al mismo, donde el lector podrá acceder a conocimientos del Yoga propiamente dicho y los beneficios que otorgaría en el aprendizaje escolar.

En un tercer momento, se explicitarán las acciones para ponerlo en práctica junto con actividades y su metodología.

Finalmente, el lector encontrará los resultados esperables de la aplicación del plan diseñado junto a la conclusión.

Aplicado según la forma en la que ha sido diseñado y sosteniéndolo en el tiempo, el plan debería poder desarrollar potencialidades en los alumnos, mejorando el rendimiento escolar además de propiciar un ambiente educativo armónico y favorable. Por esto, se recomienda que, con las adecuaciones correspondientes, se haga extensivo a los demás estudiantes de la comunidad educativa.

Palabras claves

Plan de intervención, Yoga, educación emocional, lúdico, técnicas.

2. Introducción

“Es muy importante entender que la inteligencia emocional no es lo opuesto a la inteligencia, no es el triunfo del corazón sobre la cabeza, es la intersección de ambas”

David Caruso.

Este trabajo invita a reflexionar sobre la necesidad de abordar la educación emocional en las escuelas desde muy temprana edad, ya que los niños se encuentran transitando una fase de construcción fundamental para sus vidas, adquiriendo conocimientos que los acompañaran hasta su adultez, enraizando en ellos, valores, maneras sanas de comunicarse, haciéndolos más receptivos y menos vulnerables a los avatares de la vida. **“Yoga para niños”** propone instrumentos que favorecerán a la construcción de estos nuevos saberes a través de juegos y canciones, disfrutando momentos de felicidad individual y grupal. La Unidad Educativa Maryland ha sido seleccionada para desarrollar este trabajo en los estudiantes de primer ciclo, apostando que será para la Institución una experiencia enriquecedora. Ir adentrándose en su lectura despertará entusiasmo e interés, sobre todo, en aquellos docentes que habitan las escuelas y quieren brindar lo mejor a sus estudiantes, deseando que crezcan y se desarrollen en las mejores condiciones, permitiéndoles a ellos también ponerse en contacto con nuevas herramientas que podrían complementar sus actividades diarias. Delimitar la necesidad fue el motor que permitió trabajar ambas inteligencias, sin que ninguna prevalezca, pero que al final del camino ambas lleguen de la mano asidas del Yoga.

3. Presentación de la Línea temática “Ecosistemas Educativos e Inclusión”.

La Unidad Educativa Maryland propone una educación integral a través de la puesta en práctica de dispositivos metodológicos centrados en el alumno y bajo una gestión con principios éticos.

La presente propuesta de trabajo se encuadrará bajo la línea temática de Ecosistemas Educativos e intentará revalidar esta modalidad metodológica a través de la elaboración de un Plan de Trabajo complementario a la formación integral que ofrece la Institución y bajo el sustento teórico de la Teoría Ecológica de los Sistemas de Brofenbrenner (1997) que plantea una visión ambientalista sobre el desarrollo del individuo a través de los diferentes entornos en los que se desenvuelve y que influyen en su desarrollo cognitivo, moral y relacional.

Dado que el aspecto contextual del desarrollo humano es un espacio en el que se puede intervenir directamente y los ecosistemas en los que se desarrolla el estudiante son entornos cambiantes a los cuales debe poder adaptarse y re-adaptarse, es fundamental poder realizar modificaciones e intervenciones que mantengan el “clima institucional”, no solo para el bienestar y desarrollo de quienes la habitan sino porque esto educa por sí mismo.

3.1. Características generales de la Institución

La Unidad Educativa Maryland cuenta con los tres niveles educativos obligatorios: **Nivel Inicial, Nivel Primario y Nivel Medio.**

Es de jornada simple con cursado por la mañana y opción de doble escolaridad (no obligatoria) denominada **Formación Opcional en Lengua Inglesa**

(F. O. L. I.).

- **Nombre completo:** Unidad Educativa Maryland.
- **Sector:** Privado – Laico.
- **Orientación:** Comunicación – Lengua Extranjera.

3.2. Ubicación Geográfica

- **Jurisdicción:** Córdoba.
- **Departamento:** Colón.
- **Localidad:** Villa Allende.
- **Domicilio:** Güemes 702. Villa Allende. Córdoba.

Datos de Contacto

- **Teléfonos:** (03543) 432239/433629/435656
- **Sitio Web:** www.maryland.edu.ar
- **Correo Electrónico:** administración@maryland.edu.ar

3.3. Contexto Socio-Histórico, Cultural y Geográfico de la Institución.

Villa Allende es una ciudad del centro de la provincia de Córdoba, departamento Colón, distante 19 kilómetros de la capital provincial. Se encuentra a 510 metros sobre el nivel del mar y tiene una economía fuertemente ligada al turismo y a la ciudad de Córdoba.

Enclavada sobre pequeñas lomadas con suaves valles y arroyos, en las estribaciones orientales de las Sierras Chicas, está surcada por el Arroyo Saldán, en el que se encuentra el balneario municipal y lugares aptos para el camping. Dada su

cercanía con la ciudad de Córdoba comparte con ella la mayoría de sus características geográficas en lo que respecta a clima, flora y fauna; constituyendo un centro que ofrece naturaleza, recreación, vida nocturna y deportes siendo el Córdoba Golf Club uno de los mejores campos del país para la práctica de esa disciplina.

El municipio está rodeado por las Rutas Nacionales N° 9, N° 20 y N° 38, sin embargo, ninguna de ellas llega a cruzarlo. La Ruta Provincial que pasa por la localidad es la N° 54 y se encuentra cercana la N° 73. (Villa Allende Municipio, s. f., <https://bit.ly/2DrVoMU>).

3.4. Breve Reseña Histórica de la Ciudad de Villa Allende

Históricamente denominada "La Estancia de Saldán", esta hermosa comarca llamaba la atención por su hermosa vegetación y el pequeño arroyo que la atravesaba, lo que la convertía en un lugar apacible e ideal para el descanso.

En 1585 la habían heredado Baltasar y Juan Gallegos, quienes la mantuvieron indivisa durante muchos años hasta que en agosto de 1632 se efectuó un “trueque y cambio” a favor del primer poeta cordobés Don Fray Luis de Tejada y Guzmán quien además de erigir la primera capilla en honor de nuestra Sra. del Carmen escribió sus poesías religiosas conocidas como “Coronas Líricas”.

Hacia la mitad del siglo XVIII, el Obispo Gutiérrez y Zeballos organizó allí un asentamiento aborigen. Para ello trajo un contingente de Vilelas y conformó “La Reducción de los Vilelas” -en el lugar al que todavía hoy llamamos “La Reducción”- dotándola de doctrineros, maestros y herramientas junto a los que erigió la capilla de San José, que llegó a ser vice parroquia catedral de Córdoba. Esta reducción dejó, entre muchas otras cosas, algunos hornos calíferos, uno de los cuales todavía se conserva, reformado a través del tiempo.

En 1790 el Cabildo decidió rematar la estancia, ya que había entrado en franco deterioro debido a la mala administración de las familias que sucedieron a los Tejeda. Fue adjudicada entonces a Juan Pérez Bulnes por la suma de 2520 pesos. El nuevo dueño se dedicó a una activa y próspera labor comercial, aportando notables mejoras. Su heredero, Eduardo Pérez Bulnes, la mantuvo por mucho tiempo hasta que el 29 de marzo de 1849 la vendió al Dr. José Norberto de Allende.

El 14 de Marzo de 1888 los hermanos Manuel Enrique, José Segundo y Guillermo Federico de Allende, hijos de Don Juan Martín de Allende y de Doña Mercedes de Goycochea, arrendaron por 20 años a su tío el Dr. Allende y a su madre Doña Mercedes, "La Estancia de Saldán". El 26 de Marzo siguiente formaron una sociedad comercial agrícola con el nombre de "Razón Social José y Guillermo de Allende Hermanos" a la que se agregó, poco tiempo después, un cuarto hermano llamado Juan Martín de Allende.

El 3 de Mayo de 1888, la razón social de los Allende compró a su tío el establecimiento de Saldán, por la suma de 75.000 pesos, pagaderos 10.000 pesos a la firma de la escritura, 15.000 a un año, 15.000 a dos años, 15.000 a tres años y 20.000 a cuatro años. La propiedad quedaba hipotecada a favor del vendedor hasta tanto se cumplieran los plazos estipulados en la venta.

La benignidad del clima y la belleza del paisaje hacían de Saldán un lugar propicio para el descanso y el recreo. Así lo vio nuestro primer poeta Luis de Tejeda y Guzmán en el Siglo XVII y el Gral. José de San Martín para recuperar su quebrantada salud, en 1814.

Los hermanos Allende, conocedores de las condiciones climáticas de la región por haberla vivido y disfrutado desde su niñez, emprendieron, con visión de futuro, la

formación de un pueblo. Eligieron a tal fin un lugar llano, con leves altibajos, flanqueado por dos arroyos al que llamaban "La Playa de Saldán" y bautizaron a la nueva urbanización con el nombre de Villa Allende. (Villa Allende Municipio, s. f., <https://bit.ly/2DrVoMU>).

3.5. Sectores Emblemáticos y Atractivos de Villa Allende

Villa Allende conserva los valores de las pequeñas comunidades a pesar de que el progreso está presente, unido a la pureza del aire. Los motivos de distracción son variados y para todas las edades: en ella se conjugan naturaleza, recreación, deportes, vida nocturna y confort, con un bingo instalado en moderna y lujosa sala. Todo esto en proximidad a los cerros lo que permite disfrutar momentos especiales.

El Córdoba Golf Club es en sí un privilegio conocer. La villa es famosa por su cancha de golf reconocida internacionalmente. Además, el convento de San Alfonso, la iglesia de Nuestra Señora del Carmen, el Anfiteatro, el Nogal Histórico, la reserva laboral Puesto del Carmen y el Polideportivo Municipal son otros puntos de interés.

En febrero, el Festival de la Solidaridad convoca a músicos y cantantes de excelente nivel. En Julio se desarrolla la competencia de bicigrós. En el mes de agosto, "el Agosto Sanmartiniano Gaucho" y en diciembre el Encuentro Nacional de Escultores en Madera, un certamen de trascendencia nacional. Es importante además su centro comercial, con variadas galerías y paseos, además de su vida nocturna, las propuestas recreativas y sus servicios.

Villa Allende es una ciudad vibrante de las Sierras Chicas conectada con el norte de la ciudad de Córdoba. Sin embargo mantiene su estilo propio: tranquilidad y paz en un entorno natural de gran belleza, salpicada de lujosas residencias y casas de veraneo. En relación a las Fiestas Patronales de la ciudad estas se celebran en el mes de Julio,

siendo el 16 “Día de la Virgen del Carmen”, patrona de la Villa. (Villa Allende Municipio, s. f., <https://bit.ly/2DrVoMU>).

La Unidad Educativa Maryland comienza en el año 1994, cuando Marga de Maurel, Nancy Goico y Marta Carry comenzaron con las gestiones pertinentes para fundar una escuela.

En septiembre de ese mismo año, el grupo societario, que contaba con Dolly Arias, hoy Representante Legal de la Institución, organizó las primeras reuniones destinadas a presentar el proyecto a la sociedad de Villa Allende y convocar a las personas que luego se harían cargo de la puesta en marcha de ese proyecto. Algunas de ellas aún pertenecen a la institución, como las maestras de jardín Viviana y Bettina y el encargado de mantenimiento, Eduardo.

Las organizadoras partieron de la premisa de que querían formar un centro educativo donde se practicaran valores y comportamientos tales como la tolerancia, la solidaridad y la participación; que estuvieran presentes en todo momento y donde se ofreciera la posibilidad de acceder a una modalidad bilingüe del idioma inglés, no obligatoria. Es por ello que crearon un contraturno no obligatorio que denominaron F. O. L. I. (Formación Opcional de Lengua Inglesa) que se extiende desde el horario de salida de cada nivel hasta 3 horas después. A pesar de ser optativo, el 82% de la población escolar asiste a esta doble jornada de educación.

Tras conseguir una casona antigua por medio de la Municipalidad de Villa Allende y el Consejo Deliberante, comenzó a funcionar efectivamente en marzo de 1995, iniciándose la enseñanza con clases en las Salas de 4 y 5 años y en 1ro, 2do y 3er grado (donde se habilitó sólo una comisión) siendo la matrícula de ese entonces de 50 alumnos.

Año tras año se fueron construyendo nuevas aulas e instalaciones contando en la actualidad con 3 niveles: Inicial, Primario y Secundario y con dos secciones para cada curso.

A continuación, se detalla la conformación de los distintos niveles y su evolución:

La Unidad Educativa Maryland es una escuela de gestión privada y laica. Los tres niveles de la Institución funcionan por la mañana con opción de doble turno (no obligatorio) en Formación Opcional de Lengua Inglesa (F.O.L.I). Además, tiene una fuerte orientación en Comunicación y Formación de Lengua Inglesa.

Los niveles Inicial y Primario cuentan con una antigüedad de 20 años. La Institución abrió sus puertas en 1994 y a medida que los alumnos egresaban se iban abriendo nuevas divisiones. De esta manera, tres años después de su apertura, la Unidad Educativa Maryland había completado el Nivel Medio con una sección por cada división. Debido a la demanda, al año siguiente se comenzaron a ofrecer dos divisiones por cada curso, con un cupo de 22 alumnos en cada una de ellas.

Hasta 1998 los niveles Inicial y Primario funcionaban completos, con dos secciones por cada división y una matrícula de 245 alumnos. En 1999 comenzó el Nivel Medio solo con Ciclo Básico (1°, 2° y 3°) y funcionaba fuera de la Institución, a una cuadra de ella y aulas alquiladas de una academia de inglés ya que no contaban con infraestructura dentro del establecimiento. Por diversas razones -económicas, edilicias y de baja matrícula- el Nivel Medio cerró sus puertas al año siguiente.

En el año 2008, la Institución vuelve a ofrecer el Ciclo Básico para Nivel Medio, pero esta vez lo hace dentro de la Institución a partir de una adaptación y ampliación dentro del mismo predio. En este nuevo intento, el nivel fue creciendo hasta completar

los tres últimos años de especialización en Ciencias Sociales y Humanidades y cuenta en la actualidad con una sección por cada división.

Evolución histórica

La Licenciada en Ciencias de la Educación Alejandra Lazzarini, una de las integrantes fundadoras de la Institución, tuvo la idea de crear una nueva institución educativa. Su misión fue redactar y materializar en un documento sus anhelos de que la localidad de Villa Allende contará con una institución educativa de gestión privada, laica y con una fuerte orientación en lengua inglesa.

Dicho documento fue presentado por primera vez en la DIPE (Dirección General de Enseñanza Privada) en 1992. La propuesta fue aprobada y allí comenzaron las diferentes gestiones y requerimientos solicitados por las autoridades de esa Dirección y del Ministerio de Educación de la Provincia de Córdoba. La gestión duró dos años, logrando abrir sus puertas en 1994.

A continuación, se detalla el **Crecimiento de la Población Institucional en los distintos niveles:**

En sus comienzos (1994), la planta funcional y las divisiones estaban conformadas del siguiente modo:

- Sala de 4 (1 sección).
- Sala de 5 (1 sección).
- Primer grado (1 sección).
- Segundo grado (1 sección).
- Tercer grado (1 sección).

Contaban con un total de 50 alumnos en todas las divisiones, una directora unificada y 12 docentes.

A partir del año 2002, la planta funcional estuvo conformada del siguiente modo:

Nivel Inicial:

-Sala de 4 (dos secciones, A y B).

-Sala de 5 (dos secciones, A y B)

-Maestras de especialidades: 1 de Música, 1 de Inglés, 1 de Educación Física.

Nivel Primario:

-Maestras de grado: 12 (doce).

-Seis grados con dos divisiones cada uno.

-Maestras de especialidades: 1 de Plástica, 1 de Música, 2 de Educación Física, 2 de Inglés y 1 de Informática.

Áreas conformadas en el Nivel Primario:

-Dirección unificada.

-Secretaría: 1 secretaria docente.

-Administración: 2 secretarios administrativos.

-Gabinete: 1 Psicomotricista y 1 Psicopedagoga.

-Coordinadores: 1 para Informática, 1 para Inglés, 1 para Nivel Inicial y 1 para Educación Física.

La Institución contaba con un total de 320 alumnos para todas las divisiones.

Desde el año 2010 hasta la actualidad, la planta funcional está conformada así:

Nivel Medio:

-Ciclo Básico: 1ro, 2 do y 3er grado.

-Ciclo de Orientación en Humanidades y Ciencias Sociales: una división.

-Directora: 1 (una)

-Secretaría del nivel: 1 (una).

-Gabinete: dos Psicólogos.

-Coordinadores: 1 para Informática, 1 para Inglés, 1 para Educación Física.

-Plantel docente: conformado por 26 docentes

La institución cuenta con un total de 195 alumnos en todas las divisiones del Nivel Medio.

En la actualidad cuenta con una matrícula de 620 alumnos en los tres niveles.

3.6. Misión visión y valores

La Unidad Educativa Maryland tiene como **misión** la formación de ciudadanos humanistas a través de la transmisión de conocimientos- significativos y relevantes- y competencias para la construcción de una sociedad democrática, con justicia social e inclusión para todos, en fuerte interrelación con un proyecto vital común, tendiente a la mejora de la Nación y que posibilite su inserción a un mundo con deberes y responsabilidades, ofreciendo para ello a la sociedad una propuesta educativa de carácter integral (personal, social y trascendente) y con adecuada formación a través de todos los niveles de formación.

Esto lleva a tener una **visión** de trabajo que considera al estudiante como el centro de toda acción educativa y protagonista activo en su proceso formativo, priorizando el diálogo y el valor de la palabra.

Una Institución reconocida por su calidad educativa y su innovación constante, con apertura a otras instituciones barriales que conlleven a un trabajo mancomunado.

La misma, como institución social, posee la visión del trabajo integral, diverso, solidario, con sentido de trascendencia; una institución que ha integrado a las familias y el entorno a sus costumbres, valores y proyectos, recreándolos para acompañarlos en su marcha.

En cuanto a los **valores**, la propuesta de la Unidad Educativa Maryland, se basa en el respeto por todos sus miembros, la autoridad, el par y al otro como un igual a mí- y la no violencia; siendo conscientes que la convivencia escolar lleva a conflictos inherentes al ser humano, siendo estas premisas –respeto y no violencia- construcciones resultantes de un proceso que implica renunciamientos individuales y la creación y/o respeto de acuerdos colectivos tendientes al logro de un equilibrio entre el YO y El OTRO. (Información obtenida del recorrido virtual Unidad Educativa Maryland, 2020).

De este modo la honestidad profesional y vocacional de cada uno de los actores involucrados, junto con la empatía, la perseverancia y el trabajo en equipo con disfrute se convierte en un proceso intelectual que fortalece emocionalmente lo colectivo. (Goleman, 2012).

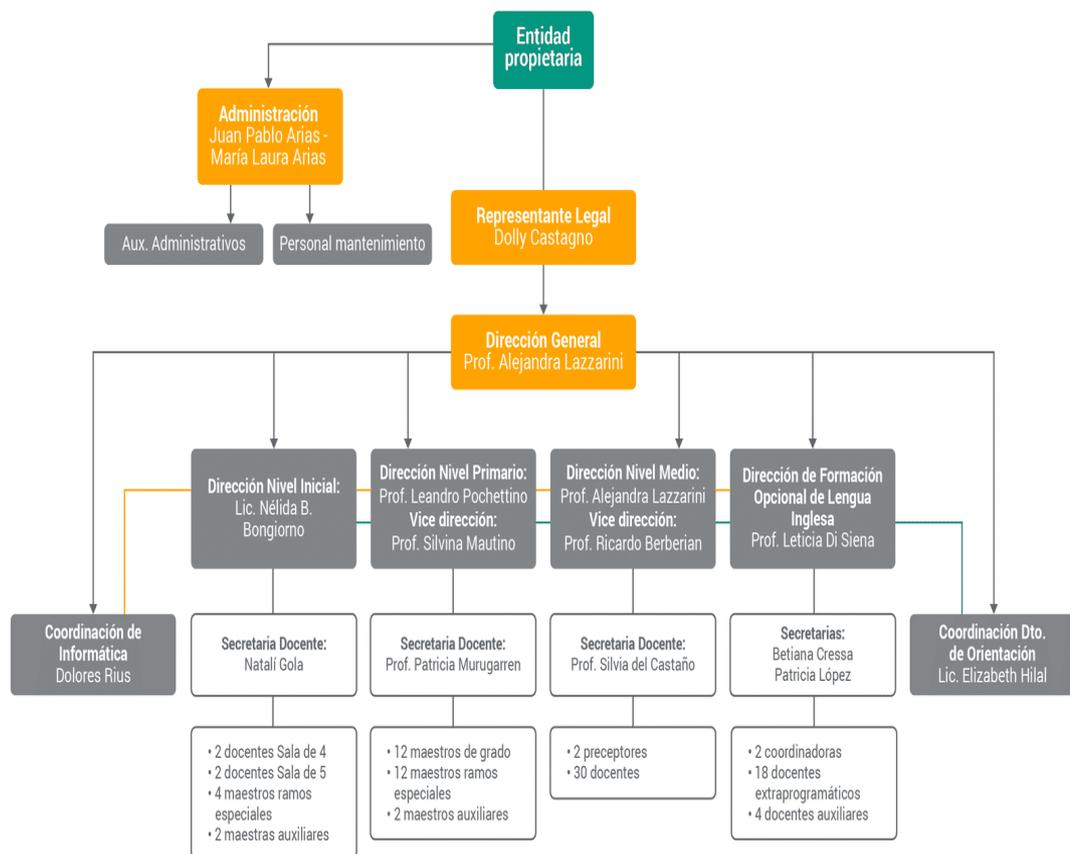


Figura nº 1. Extraída de documentos institucionales: recorrido virtual lección 4 de 17.

4. Necesidad de la intervención

El presente trabajo se desarrollará dentro de la línea temática “Ecosistemas educativos e inclusión”.

Luego del recorrido virtual de la Institución, surge la necesidad de la elaboración de un “Proyecto de Educación Emocional”, ya que no se observan propuestas formativas, en este sentido.

Tanto el “Perfil de alumno” como el “Reglamento del funcionamiento escolar”, manifiestan la intencionalidad de la formación, pero no hay en ellos, una intervención

para la construcción de los mismos por parte de los estudiantes. Solo se observan indicaciones de cómo deben incluirse y ser parte del clima institucional.

Postman (1982) sostiene que niño de la posmodernidad habita múltiples espacios y ya no es como se lo concebía tradicionalmente, ese niño está desapareciendo. Por su parte Casas (2006) y así seguirá siendo porque el niño es una construcción social e histórica. Es ahí donde debemos estar presentes para construir con ellos.

Como parte de este proceso, la escuela actual necesita nuevas formas de agrupamientos áulicos y habilitar espacios para el intercambio de opiniones, que permitan poner en palabra las emociones y poner en movimiento el cuerpo, para conocer al otro, construyendo así conceptos tan abstractos como la empatía, la solidaridad, las normas de convivencias, la equidad, el sentido de comunidad, una construcción que será valiosa para toda la vida.

En este sentido y considerando lo antes expuesto, se diseñará un Plan de Intervención, intentando convertirse en un elemento innovador, que contribuya a la construcción de las nuevas infancias, basado en una mirada holística y fuertemente centrado en el desarrollo de la educación emocional, con propuestas didácticas que se desarrollarán de manera vivencial, siendo el alumno el eje de las mismas.

5. Objetivo General

Propiciar en los estudiantes de primer ciclo de la Unidad Educativa Maryland la puesta en práctica de conocimientos y técnicas de Yoga básico a través de la implementación de un programa de yoga tendiente al logro del equilibrio emocional y corporal de los alumnos para la mejora de sus relaciones interpersonales.

Objetivos específicos

Concientizar sobre los beneficios del Yoga y su aplicación en situaciones de la vida cotidiana que puedan generar stress para optimizar el aprendizaje desde los inicios de la educación primaria.

Implementar mecanismos y técnicas del Yoga con los destinatarios del Plan de Intervención que se elaborará en el presente trabajo para adquirir habilidades y técnicas que contribuyan a la adquisición de aprendizajes acorde a la franja etaria que transitan.

Brindar un marco teórico y conceptual sobre mecanismos y técnicas de Yoga básico que el alumno pueda utilizar como herramienta para afrontar distintas situaciones de su vida tanto dentro como fuera de la Institución.

Transmitir de manera lúdica técnicas de Yoga básico para favorecer el equilibrio bio-psico-emocional, la capacidad de atención, autorreflexión, autoestima y flexibilidad corporal enfatizando en el desarrollo de habilidades motoras combinadas.

6. Justificación

Los niños en edad escolar sienten presiones inconscientes por parte de la sociedad - como la tendencia al consumismo, la competitividad desmedida o la visión del otro como un objeto- a las cuales los sistemas educativos no son ajenos, lo que lleva a padres y educadores a replantearse qué formación directa o indirecta están proporcionándoles.

En este sentido el Yoga, propone una visión metafísica del hombre, considerándolo como un ser trascendente, brindando una experiencia creativa y novedosa donde quien lo practica tiene la posibilidad de ser actor y espectador de sus procesos, lo que en el caso de niños resulta atractivo ya que no solo los involucra directamente sino que los invita a ser parte.

El niño, en sus primeros años es un yogui innato: sus capacidades atencionales, receptivas y perceptivas están a pleno. Para ellos todo es descubrimiento y la escuela debe aprovechar esto, además de cumplir con su contrato fundacional que es “la transmisión de saberes”.

Proponer un programa de Yoga en la escuela, brindaría a los alumnos la posibilidad de trabajar el cuerpo emocional, la observación, el auto-conocimiento y la reflexión sobre sus actos y pensamientos, dándoles la posibilidad de elegir qué quieren pensar y dónde quieren permanecer. Dicho programa proporcionaría a los niños herramientas para la aceptación y disminución de la ansiedad, la agresividad y la violencia, así como la mejora de la convivencia y la resolución de problemas, permitiéndoles centrarse con mayor eficacia en las tareas pedagógicas, tanto dentro como fuera de la Institución.

La relajación, la meditación y la visualización, como prácticas periódicas del Yoga, favorecen la imaginación y la creatividad, lo que beneficiaría a los niños al momento, por ejemplo, de la realización de producciones orales y escritas.

Del mismo modo, estimularlos a reconocer su cuerpo en momentos de tensión, a través de técnicas como la tenso-relajación, contribuiría en el proceso de reconocimiento y manejo de la tensión corporal y aportaría elementos (técnicas) que les permitan deshacerse de ella para mantenerse en eje y seguir trabajando eficazmente en las actividades escolares propuestas.

Apostar a un programa de práctica de Yoga en el aula incidiría directamente en la mejora de la concentración, la plasticidad neuronal, la postura corporal, la respiración consciente y la visualización y gestión de sentimientos, ya que las actividades que propone implican un control consciente de la respiración para aquietar los pensamientos

(vrittis), lo que resultaría muy beneficioso en niños y adolescentes que frecuentemente suelen enfocarse demasiado en algo y obsesionarse al no alcanzarlo, derivando en muchos casos en situaciones de stress, angustia y falta de concentración que se manifiestan no solo en el ámbito escolar sino en todos los órdenes de su vida.

Adquirir patrones mentales saludables a través de esta práctica milenaria -los que podrá ir modificando a lo largo de su vida, ya que el cerebro posee esta plasticidad- no solo contribuirá a que sea un niño feliz en el aula, sino un adulto competente para relacionarse sanamente.

Crear un espacio escolar que ofrezca esta alternativa implica centrarse en una escuela que piensa en niños con una formación integral, mirando a futuro, para construir generaciones venideras que no pierdan de vista la esencia del ser humano.

La implementación de este programa no pretende suplantar ninguna de las propuestas vigentes sino que intentará convertirse en un complemento dentro de la formación de los estudiantes, que despierte potencialidades no exploradas pero latentes en ellos, para llegar, en un futuro a ser considerado como parte de reformulaciones necesarias de los paradigmas educativos vigentes.

7. Marco Teórico

Los sistemas educativos actuales deben comenzar a darle importancia a la educación emocional, es decir, a poner en valor las emociones y su efecto en el intelecto. Si un estudiante está centrado en su angustia, en su preocupación, su ansiedad, estrés o cualquier otro estado de ánimo, es muy difícil que esté receptivo a la información que el profesor le quiere transmitir, pero si logra controlar esos estados disruptivos aumentará su memoria funcional. La educación emocional tiene como

objetivo el aprendizaje socioemocional, enseñando a gestionar esos estados, perjudiciales, lo que lo conducirá “a aprender mejor”.

Goleman, D. (1995) al igual que Gardner con su Teoría de las Inteligencias Múltiples, fue uno de los primeros en considerar otros tipos de inteligencia más allá de la abordada en la educación escolar. En su libro *Inteligencia Emocional* (1995) la definió como “... la capacidad para reconocer y manejar nuestros propios sentimientos, motivarnos y monitorear nuestras relaciones.” Es decir, la Inteligencia Emocional no se refiere a la inteligencia académica, mensurable a través de test o susceptible de ser valorada numéricamente como en el caso del Coeficiente Intelectual (CI) sino a aptitudes complementarias directamente relacionadas con aspectos internos de nuestra personalidad y que inciden en nosotros mismos y en nuestras relaciones.

Es así como lo cognoscitivo y lo emocional en la vida real no se enfrentan sino que se complementan.

Investigaciones sobre cuál es el mejor estado de un cerebro para realizar una tarea (Goleman,1995) demuestran que estar de buen humor favorece a tener mayor creatividad para resolver problemas, mayor flexibilidad mental y ser más eficientes para tomar decisiones; aunque esto también repercute en el sentido crítico lo que se traduce en la falta de capacidad para diferenciar entre argumentos sólidos y débiles, en la toma precipitada de decisiones y en la incapacidad para prestar atención a los detalles de la tarea a realizar.

Por otro lado, no estar de buen humor tiene su lado positivo: permite prestar más atención, estar más atento a los detalles y mostrar mayor escepticismo lo que lleva a la realización de preguntas más perspicaces que permitirán arribar a conclusiones propias.

Al mismo tiempo, Vallhonrat (2009) desarrolla una teoría sobre la utilidad de la rabia, en la que afirma que esta moviliza la energía permitiendo derribar obstáculos que impiden lograr objetivos. Cognitivamente el inconveniente de permanecer en esta emoción o que sea reiterada, hace que la persona se rinda fácilmente ante reiterados contratiempos y tenga una sensación de frustración, además de que su compañía no resulte agradable y en un equipo de trabajo la persona reduzca su eficiencia produciendo malestar en todas las partes involucradas.

En concordancia con los posturas antes mencionadas, Gardner (1993) en su “Teoría de las Inteligencias Múltiples” afirma que la inteligencia intrapersonal (trabajar con uno mismo) y la inteligencia interpersonal (trabajar con el par) contribuyen a la construcción de la inteligencia emocional. Es decir, la capacidad cognitiva de un individuo no puede estar definida solo por un valor numérico resultante de la aplicación de un test (Coeficiente Intelectual) sino que es la resultante de la interrelación de aspectos internos y externos al sujeto que se ponen de manifiesto en el acto de aprender.

Trabajar y desarrollar la inteligencia intrapersonal permite comprender a las demás personas, mejorando y construyendo las relaciones humanas. El desarrollo de este tipo de inteligencia, permite aceptar las diferencias personales en cuanto al actuar del par, entendiendo sus emociones, el accionar, sus sentimientos, desarrollando la empatía y una buena interacción. Actuar con inteligencia intrapersonal permite comprender y responder siendo un observador del contexto desde donde el otro actúa, siendo asertivo y empático. Saber interpretar el lenguaje gestual, corporal y tono de voz, obedece a este aprendizaje.

Por otra parte, la inteligencia interpersonal permite al individuo conocer sus necesidades y sus potencialidades, autoobservarse y evaluarse, viéndose con certeza y

realismo, aprendiendo a relacionarse consigo mismo. Desarrollar la introspección, permite el autocontrol y la jerarquización de los deseos y emociones permitiendo así un bienestar emocional y social.

Ambas inteligencias son de importancia para el desarrollo del individuo ya que le otorgan equilibrio, permitiendo así entablar relaciones benéficas que favorezcan el desarrollo personal. En este sentido Gardner (1999) sostiene que ambas inteligencias contribuyen a la consolidación de actitudes necesarias para el logro de las metas. Todo esto permitiría afirmar que cada uno de las ocho tipos de inteligencias que desarrolla en su teoría se verían beneficiados con la práctica de Yoga.

Es así como la vinculación entre la teoría de Gardner y los fundamentos del Yoga estaría dada por la puesta en práctica en el aula de los principios yoguicos conocidos como “Yamas y Niyamas” que darían a los niños la posibilidad de gestionar sus emociones.

Meditar, centrarse en un objeto o una imagen, cantar mantras y/o pintar mándalas/yantras mejoran la concentración ya que son actividades en las que se trabaja el aquí y el ahora, lo que aplicado al ámbito pedagógico daría como resultado excelencia en las tareas.

De acuerdo a los principios del Yoga, una mente calma y feliz tiene mejores resultados que una mente tensa, confusa e inquieta. Cuando a los niños se les crean situaciones que les permiten distinguir entre lo que se les dice que deben hacer y lo que ellos internamente desean, su formación integral se ve beneficiada ya que con el tiempo les permitirá gestionar “quien quieren ser”.

Campos, J. en su libro de educación emocional, “El principio del cambio”, sostiene que “...para llegar a ser quienes queremos ser, tenemos que aprender a dejar

atrás los rótulos que nos han puesto: eres tristón, no eres bueno para las matemáticas, eres rebelde como..., así nadie te va a querer, deberías ser..., eres vago, eres torpe...”(p.p 35, 2014) , Solo así podremos descubrir quiénes somos y ese proceso puede trabajarse desde edades tempranas a través de la formación escolar complementándose con técnicas de Yoga básico.

En este sentido, ser “inteligente emocionalmente” no es un rótulo ni una categoría sino que implica una forma de interactuar con el mundo en la que intervienen no solo los sentimientos sino habilidades como la autoconciencia, la motivación, la empatía, la autodisciplina y la agilidad mental entre otras, todas indispensables para una adaptación social exitosa en la sociedad actual.

Es por eso que aplicar técnicas yoguicas de auto-observación y meditación favorecería el trabajo en este aspecto. La práctica yoguica de observarse internamente, observar los pensamientos y las emociones, tiene dos beneficios: primero, saber qué ocurre en su interior cuando conecta con distintas situaciones y en segundo lugar, poder elegir en cuáles quiere permanecer para que lo favorezca.

Aprender a gestionar las emociones internas mejora la concentración, otorga lucidez al pensar y permite al sujeto que aprende situarse en la tarea asignada, todas ellas cuestiones muy favorables para el aprendizaje escolar.

En relación al Yoga para niños se han escrito numerosos ensayos, libros, métodos y proyectos, pero para entender este fenómeno debemos empezar haciendo una breve reseña histórica sobre el Yoga. García Debesa (2013) y otros, sostienen que esta disciplina se basa en la búsqueda del equilibrio entre el cuerpo, la mente y la energía vital; afirmando que su fin último es fortalecer el cuerpo físico pero también armonizar

y equilibrar el sistema nervioso a partir de una serie de ejercicios donde interviene la respiración.

Si bien es difícil precisar el origen del Yoga, algunos textos antiguos indican que esta disciplina comenzó hace aproximadamente cinco mil años, es decir antes que los Vedas (los escritos más antiguos de la humanidad) mientras que otros sostienen que se desarrolló en el marco de estos escritos. No obstante, el Yoga entendido como actitud de búsqueda y desarrollo interior es anterior a dichos textos.

Yoga era practicada y conocida en la civilización Indo, que se desarrolló en el valle del mismo nombre, al sur de Asia, entre el tercer y segundo milenio AC. Tal es así que en excavaciones arqueológicas realizadas en más de setenta lugares entre el Mar de Arabia y la Cordillera del Himalaya, fueron encontradas figuras de personas en posturas yoguicas (asanas) y de meditación, tal como lo señala Iliade (1999) en su libro “Historia de las Creencias y las Ideas Religiosas II”.

Por otra parte Maureira (2000) menciona que la ciencia del Yoga se originó en India hace miles de años y que era practicada por Ascetas, místicos y ermitaños que buscaban la soledad y evolucionar como seres humanos y por observadores de la naturaleza que, imitando posturas de lo que los rodeaba intentaban aumentar sus potencialidades mentales y físicas.

El mismo autor escribe que Yoga como sistema independiente de autoconocimiento data entre los 700 y 300 años A.C, tal como lo menciona Patañjali, conocido como el padre del Yoga, en su obra “Yoga Sutra”. Este sabio practicante recopiló datos entre las principales técnicas y prácticas de distintas escuelas, comunidades y experiencias de Ascetas de la época y las plasmó en dicho escrito,

convirtiéndose así en referente para todo aquel practicante serio y profundo de esta disciplina.

Si bien Patañjali (III a. C.) Se dedicó a escribir sobre la definición de Yoga, la meditación y a explicar los resultados de su aplicación, realizó muy pocos aportes sobre las Asanas (posturas). Recién en el año 700 a. C aproximadamente, aparecen escritos importantes como Hata Yoga Pradipica y el Geranta Samitha, sobre las Asanas y Pranayamas o técnicas de respiración.

Estos escritos, convertidos en manuales con el devenir del tiempo, que han ido pasando de generación en generación no poseen dibujos, solo explicaciones de cómo realizar las Asanas, lo que ha dado origen al surgimiento de diversas escuelas, ya que cada maestro las ha ido interpretando según sus experiencias y criterios. No obstante, todas las corrientes surgidas son muy beneficiosas para la salud y el bienestar de las personas.

Es importante destacar que Yoga es vivencial, de carácter práctico y quien lo practique no necesariamente debe ser un teórico ni un acróbata sino que basta con ser disciplinado y aplicarla regularmente, además de acompañarlo con un estilo de vida adecuado y una alimentación saludable.

A través de los años y con mayor notoriedad en los últimos treinta, el Yoga ha ido evolucionando a partir de su aceptación y adecuación para occidente, en el que se fue desarrollando a partir de una perspectiva holística, integral, aplicable a todas las edades, que a través de una serie de ejercicios destinados al logro de la flexibilidad corporal y la calma mental produce bienestar general.

El Yoga para niños es la respuesta de una incesante búsqueda de educadores para enfrentar las tensiones que estos viven, ocasionadas por presiones escolares, familias

ocupadas, juegos virtuales y centros comerciales, que implementan estrategias de marketing para tal fin, como lo menciona en su libro Molero (2006), convirtiéndolos en pequeños consumistas activos, deseosos de tener todo lo que ven. Este ritmo apresurado con el que viven, el querer todo “ahora”, el “ocio” y el “consumismo desmedido”, lleva a tensiones muy sutiles que tienen un efecto muy profundo en su psiquis y se manifiestan conductualmente en todos los ámbitos y particularmente en la escuela. Yoga puede ayudar en estas presiones. Cuando los niños aprenden estas técnicas para su bienestar, mejoran su estado emocional y pueden enfrentar los desafíos de la vida con mayor comodidad.

En las últimas décadas la enseñanza del Yoga se ha esparcido por todo el mundo debido al beneficio que otorga. Muchos de los trabajadores de la educación, al conocer los beneficios que concede, han estado preguntándose por qué no implementarlo en las escuelas, tal como sostuvo Micheline Flak, pionera del uso de yoga en escolares, en una conferencia realizada en Uruguay en 2012.

Micheline Flak, en la 1° Conferencia Latinoamericana de Yoga realizada en Montevideo, Uruguay (2012) afirmó que Yoga para niños, es una adaptación lúdica de Yoga.

Pionera en la aplicación de técnicas de relajación del yoga en la educación, comenzó a utilizarlas instintivamente en sus clases en la década del 70. Graduada en la Universidad de la Sorbona, observó que así sus alumnos aprendían mejor. A partir de ese momento, dedicó gran parte de su vida a investigar este campo y a tratar de visibilizar y difundir por el mundo el uso del Yoga en el ámbito educativo. Hoy hay en Francia hay más de 300 colegios que se sirven de estas técnicas. En Italia es parte de la

enseñanza oficial y es una materia (creada por ella) en el Programa de Formación Docente de La Sorbonne en Francia.

En 1978 un grupo de educadores creó la organización RYE (Récherche sur le Yoga dans l'Éducation) que existe actualmente en varios países del mundo, entre ellos Uruguay y Chile, basándose en las técnicas propuestas por Flak y con el objetivo de formar profesionales de la educación en técnicas de Yoga adaptadas a las aulas. (Consultado en <https://rye-yoga.fr/> Traducción al castellano en <https://translate.google.com.ar/translate?hl=es-419&sl=fr&u=https://rye-yoga.fr/&prev=search&pto=aue>)

Los educadores suelen estar muy acostumbrados a pedir a los niños que aquieten sus cuerpos, tarea muy difícil de conseguir con la consecuente frustración:

El yoga puede beneficiar a los niños significativamente, ya que:

- No es competitivo.
- Enseña autoaceptación, aceptación hacia los demás y técnicas relajantes.
- Fomenta hábitos saludables tanto físicos como mentales brindando así una herramienta para la resiliencia.

Esta experiencia temprana les va a permitir hacer frente a las adversidades desarrollando un estado de responsabilidad, para pensar, sentir y actuar por sí mismos desarrollando competencias armónicas e integrales.

8. Plan de trabajo

El Plan de Intervención propuesto se desarrollará mediante una metodología basada en los **Ocho Pasos del Yoga Sutra** (Siglo III a.C) del sabio indio **Patanjali**.



Fig. 2-Imagen de autoría propia.

Estos son:

1. **Yamas:** son los principios morales a tener en cuenta para relacionarse con el otro.
2. **Niyamas:** representan la relación con uno mismo y preceptos como la higiene (interna y externa) y el mantenimiento de la alegría, la disciplina y la austeridad.
3. **Asanas:** posturas yoguicas. Posiciones específicas del cuerpo generando estabilidad física, mental y emocional.
4. **Pranayama:** ejercicios respiratorios. Respiración consciente.
5. **Pratyahara:** abstracción de los sentidos.
6. **Dharana:** concentración.
7. **Danya:** meditación.
8. **Samadhi:** Estado de Paz-Illuminación.

8.1. Actividades

En primera instancia, se coordinará una reunión con el representante legal de la Institución y las autoridades de la misma para la presentación del Plan de Intervención, la evaluación de las políticas de apoyo pertinentes, el análisis presupuestario-financiero y la viabilidad e impacto en la Institución del Plan propuesto. La presentación estará a cargo del Licenciado en Educación y se realizará de manera multimedial (presentación de un Power Point).

En una instancia posterior se convocará de manera conjunta a las autoridades de la Institución, a los padres de los alumnos de Primer Ciclo y a los docentes a cargo administrativamente de los estudiantes, para darles a conocer la propuesta de trabajo. La misma estará a cargo del Licenciado en Educación y el Profesor de Yoga y en ella se abordarán aspectos tales como la modalidad de implementación, horario y frecuencia de las clases, objetivos de trabajo y posibles beneficios de la propuesta y se dará respuesta a interrogantes varios que pudieran surgir.

El Plan de Intervención presentado estará organizado en semestres y niveles, desarrollándose un nivel por cada semestre. A su vez, cada semestre y nivel se conformará con 1 (una) sesión semanal, que le permitirá al estudiante adquirir las competencias propuestas en cada período para poder así acceder al siguiente Nivel dentro del mismo año escolar.

Cada nivel constará de 7 sesiones quincenales de 45 minutos de duración y una sesión final de Evaluación. Estarán a cargo del Profesor de Yoga y en ellas se abordarán asanas y sus variables, con un modelo de complejidad creciente.

El Primer Nivel se extendería entre los meses de Marzo a Junio y el Segundo Nivel desde Agosto a Noviembre dentro del mismo ciclo lectivo.

8.2. Organización tentativa

Horarios	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
De 9 hs. a 9:45 hs.	1° grado A		2° grado A		3° grado A
De 10 hs. a 10:45hs.	1° grado B		2° grado B		3° grado C

Para el desarrollo de cada sesión se deberá contar con un espacio tranquilo, ventilado y poco transitado o expuesto a ruidos externos, que invite a la relajación y donde los niños puedan tener su lugar y colocar sus materiales de trabajo ya que es indispensable lograr el mayor nivel de atención posible para el desarrollo de las actividades propuestas y más aún en niños pequeños como los de Primer Ciclo cuyo nivel atencional es fluctuante. Dicho espacio será definido por las autoridades de la Institución siempre atendiendo a las necesidades de toda la población educativa.

El horario propuesto se debe a que la práctica de Yoga resulta más relajada si no están en proceso de digestión. Sugiriendo así, que no sean contiguas al desayuno ni almuerzo.

Se detalla a continuación la Estructura Organizativa por Niveles y Semestres:

Nivel	Posturas-Asanas*
<p><u>Nivel 1: Primer Semestre</u></p> <p>Una sesión quincenal, de 45 minutos.</p> <p>Las asanas seleccionadas permitirán</p>	<p>Son básicas, de una complejidad simple y permitirán trabajar destrezas corporales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludo al sol

<p>trabajar :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flexión y retroflexión, de la columna vertebral. • Movimientos de Lateralidad de columna vertebral. • Cadenas musculares anteriores y posteriores • Equilibrio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Loto • Puente • Árbol • Pez • Gato • Cobra • Barco
<p><u>Nivel 2: Segundo semestre</u></p> <p>Una sesión quincenal de 45 minutos.</p> <p>Las asanas seleccionadas permitirán trabajar :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flexión y retroflexión, de la columna vertebral. • Movimientos de Lateralidad de columna vertebral. • Cadenas musculares anteriores y posteriores • Equilibrio. <p>Son de una complejidad más avanzada, mostrando un avance en destrezas corporales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Arado • Danzarín • Pinza • Perro • Pensador • Osito • Vela • Arco

*la visualización de las asanas de cada semestre se adjunta en el ANEXO.

De manera complementaria, en cada sesión se trabajarán hábitos como la escucha, el respeto por el otro, el orden, el pensamiento reflexivo y la paciencia con uno mismo y con el otro, teniendo en cuenta ejes transversales de la actualidad familiar, escolar y

social que ya eran emergentes cuando Patanjali escribió los ocho pasos del yoga en su libro “Yoga Sutra”, en el siglo III a.C, tales como:

- “Resolución de conflictos”,
- “Educación para la salud”,
- “Educación para el respeto”,
- ”Igualdad de derechos”,
- “Educación ambiental”.

También se incluirán aquellos emergentes que vayan surgiendo a lo largo del año escolar, para lo que será conveniente y necesaria una fluida comunicación con los otros profesores a cargo de los niños para un trabajo integral, dado que el Plan propuesto pretende desarrollarse de manera complementaria a la currícula escolar vigente.

El trabajo sobre la triangulación afectiva, Alumno-Yoga-Profesor, facilitará la enseñanza-aprendizaje, ya que el niño en sus primeros años adquiere hábitos del medio que lo rodea y posturas por imitación. *«Las relaciones humanas son un espejo donde se pueden ver el “yo” y todos sus movimientos»* (Krishnamurti, 2007: p 60).

Será de suma importancia crear un clima que caracterice la clase de yoga: desde el saludo “Namasté” al llegar y al retirarnos, la vestimenta del profesor o instructor de Yoga, hasta el ambiente donde esta se desarrollará ya que es importante que el alumno conecte con el espacio desde el momento que ingresa.

8.3. Metodología de Trabajo

Todas las actividades serán planteadas de manera lúdica. Si, *“Jugar es el trabajo de los niños”* (Montessori, M. 1907) la finalidad del docente o instructor de Yoga será

hacer que eso suceda en las clases, para potenciar en el alumno la felicidad, la diversión, la sociabilización y las ganas de un próximo encuentro.

Antes de empezar cada sesión habrá una breve explicación de lo que se realizará, a cargo del profesor y en ocasiones el trabajo será sea en parejas, pequeños grupos o individual, según las actividades a realizar, siempre tendiendo a favorecer las relaciones sociales.

La observación por parte de los niños será fundamental, ya que Yoga es una disciplina experimental. El profesor será quien irá realizando en ellos los ajustes corporales en las asanas (posturas) cuando sea necesario, realizando las adaptaciones correspondientes a niños con capacidades diferentes, ya que Yoga permite hacer posturas a través de la capacidad de cada uno, incluyéndolos a todos, y tiene como objetivo principal la unión cuerpo-mente. Como afirma el maestro Krishnamacharya: *«Un buen profesor sabe adaptar el yoga a la gente y no intenta adaptar la gente al yoga»*.

En cuanto a la estructura de cada sesión, estas contarán con tres momentos:

- Presentación: Una vez que los niños se encuentren en la sala, sin calzado, (esto permite que los pies se fortalezcan para adquirir mayor estabilidad, alineación y agarre además de ayudar a mantener la higiene del espacio de la clase), se hará la presentación de la actividad al grupo y los materiales que se utilizarán.

- Actividad central: Aquí se desarrollarán actividades propias de la disciplina como juegos de Asanas/posturas, ejercicios de respiración y meditaciones guiadas, entre otras.

- Finalización o vuelta a la calma: Se realizará a través de una meditación guiada por parte del profesor y siempre de manera lúdica.

8.4. Niveles

En el **Nivel 1** se trabajaran posturas básicas otorgando flexibilidad, fuerza y elongación de las cadenas musculares. Introducción a técnicas respiratorias y de concentración.

En el **Nivel 2** las posturas serán de mayor complejidad trabajando más intensamente lo citado anteriormente. Se trabajara la concentración a través de técnicas respiratorias y la introducción a meditaciones guiadas.

8.5. Desarrollo de sesiones

Sesión 1

Principios de yoga a trabajar: Yama, Niyama.

1. **Yamas:** son los principios morales a tener en cuenta para relacionarse con el otro.
2. **Niyamas:** representan la relación con uno mismo y preceptos como la higiene (interna y externa) y el mantenimiento de la alegría, la disciplina y la austeridad.

Materiales: Colchonetas para cada niño. Equipo de música. Música de relajación. Caja de cartón con forma de casa. Muñeco articulado.

CONTENIDOS	OBJETIVOS	ACTIVIDADES
Presentación del Programa de Yoga a los	-Crear vínculos.	-Jugamos al juego de las estatuas . <u>Reglas del juego:</u> los niños se colocan en círculo bailando y cantando una canción que se escucha de

niños.	<p>-Conocer el personaje que nos acompañará en nuestras sesiones de Yoga.</p>	<p>fondo. Al parar de cantar (por que la música se corta), deben inmovilizarse como si fueran unas estatuas. El que se mueva pierde.</p> <p>-Sentados en círculo en las colchonetas, de modo que todos podamos vernos, conversamos sobre los movimientos de nuestro cuerpo y sobre los que pudieron imitar mientras eran “estatuas”.</p> <p>- <u>Conociendo a Yoguiñ</u>:-</p> <p>-Presentamos una caja con forma de casita y creamos suspenso, con una música de fondo. Luego golpeamos la puerta de la casita, pedimos permiso para entrar y sacamos de adentro a Yoguiñ, un duende que hace yoga. Él nos acompañará en todas nuestras sesiones porque tiene mucho para enseñarnos.</p> <p>Le contamos a los niños que: <i>“Yoguiñ vive en las montañas cerca de un lago que se forma con agua que cae de las montañas. Le gusta mucho la naturaleza, las frutas, las verduras y las nueces. Practica todos los días yoga, por eso es tan fuerte, saludable y siempre está alegre.”</i></p> <p><u>Preguntamos y conversamos:</u> <i>¿Sabes que es Yoga? ¿Conoces alguien que la practique?</i></p> <p>-Para finalizar la sesión, nos acostamos estirándonos en la colchoneta, apoyando bien la espalda, nos centramos en nuestra respiración imaginando que nuestra panza es un globo que se infla y se desinfla lentamente.</p>
--------	---	---

Sesión N° 2

Principios yoguicos a trabajar: Yama, Niyama, y Asana.

Yamas y Niyamas: revisar conceptos en la Sesión 1.

Asanas: posturas yoguicas.

Materiales: Colchoneta para cada niño. Cartilla. Cuento. Equipo de música. Música de relajación.

CONTENIDOS	OBJETIVOS	ACTIVIDADES
<p><u>-Asanas del primer nivel:</u> Saludo al sol, Loto, Puente, Árbol, Pez, Gato, Cobra, Barco.</p> <p>-Introducción a técnicas de respiración y visualización.</p>	<p>-Disfrutar el cuento.</p> <p>-Imitar posturas correctamente.</p> <p>-Promover la respiración consiente.</p>	<p>Los alumnos se sentarán en sus colchonetas para iniciar la clase.</p> <p>Yoguin sale de su casita para contarnos un cuento: “Yoguin y su amiga julia”. (Ver en anexo)</p> <p>-Enumeramos los animalitos que aparecen en el cuento.</p> <p>-Observamos como Yoguin hace las posturas de estos animalitos (mientras es manipulado por el profesor)</p> <p>-Cada uno en su colchoneta va tratando de imitar las posturas.</p> <p>-Repartir cartillas con posturas(Asanas)</p> <p>-Observamos las cartillas de posturas que hemos recibido. El profesor comenta:</p> <p>“Estas son las Asanas que aprenderemos”.</p> <p><u>Preguntar</u>: ¿qué ven? ¿Se parece a lo que hicieron en las colchonetas? ¿A qué se parecen las figuras de las cartillas? ¿Cuál es esta postura? ¿Y esta? El profesor muestra las asanas con su cuerpo.</p> <p>-Yoguin regresa a su casita.</p> <p>Dibujamos con nuestros dedos una casita imaginaria sobre la colchoneta y nos quedamos adentro. Sentados con las piernas estiradas hacia adelante, semi abiertas, nos dejamos caer hacia adelante como una marioneta a la que le cortaron</p>

		<p>los hilos</p> <p>-Respiramos por la nariz imaginando que el aire es del color que más nos gusta.</p> <p>Después de varias inhalaciones y exhalaciones guiadas por el profesor, nos incorporamos y nos saludamos, juntando las palmas de las manos, colocadas frente al pecho y diciendo: “Namasté”</p>
--	--	---

Sesión N° 3

Principios yoguicos a trabajar:

Yamas, Niyamas y Asanas: revisar conceptos en la Sesión 2

Pranayama: ejercicios respiratorios. Respiración consiente.

Dharana: concentración.

Materiales: Colchonetas para cada uno. Equipo de música. Música de relajación.

Muñeco articulado. Fotografías.

CONTENIDOS	OBJETIVOS	ACTIVIDADES
<p>-Afianzar contenidos de las Sesiones 1 y 2 (concepto de Yoga y Asanas)</p> <p>-Postura de saludo al sol.</p>	<p>-Aprender saludo a sol.</p> <p>-Adquirir flexibilidad.</p> <p>Promover la capacidad de la escucha atenta.</p>	<p>-Yoguin nos espera para que saludemos al sol.</p> <p>-El profesor muestra una foto de un Yogui que saluda al sol todas las mañanas a orillas de un río. (Ver foto en anexo)</p> <p>-Contar que a los que practican yoga se le llaman yoguis. A los varones yoguis y a las mujeres yoguinis.</p> <p>Lo que estuvimos haciendo en estas clases se llama “Yoga” y a las posturas podemos también</p>

<p>-Definición de yogui y yoguinis.</p> <p>-Técnica de tenso-relajación.</p>		<p>llamarlas “Asanas.”</p> <p><u>Preguntar:</u> ¿Alguien sabe en qué parte del cielo nace el sol?</p> <p>El profesor se sienta mirando hacia el nacimiento del sol e indica que todos lo hagan.</p> <p><u>Señala:</u> hacia ese lado nace el sol. Vamos a saludarlo haciendo la postura “Saludo al sol”.</p> <p>-Yoguin representa las posturas una a una y nosotros las imitamos en nuestra colchonetas.</p> <p><u>Indicaciones:</u> Nos ponemos de pie, con la espalda recta y las manos juntas ante el pecho.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Inflamos la panza con aire que entra por nuestra nariz, levantamos los brazos, llevando la cabeza y la espalda ligeramente hacia atrás. ✓ Desinflamamos la panza, largando todo el aire por la nariz, flexionamos la espalda y bajamos los brazos, tocando con las manos el suelo y con las piernas estiradas. Si no llegamos al suelo, podemos flexionar un poco las piernas. ✓ Inhalando, volvemos a subir los brazos hacia arriba. ✓ Exhalando, juntamos las manos y bajamos los brazos hasta el pecho. <p>-Yoguin vuelve a su casita y nosotros dibujamos nuestra casita imaginaria con el dedo sobre nuestra colchoneta. Nos acostamos en la colchoneta estirados y escuchamos las indicaciones para relajarnos antes de terminar la clase.</p>
--	--	--

Sesión 4

Principios yoguicos a trabajar:

Yamas, Niyamas, Asanas y Pranayama: Retomar conceptos de Sesiones 1, 2 y 3.

Materiales:

Cuento. Equipo de música. Colchonetas para cada niño.

CONTENIDOS	OBJETIVOS	ACTIVIDADES
<p><u>-Asanas:</u> el gato, la cobra, el árbol, el puente y el pez.</p> <p>-Recordar asanas de la clase anterior.</p>	<p>-Realizar las asanas: el gato, el árbol, el puente, el pez, la cobra, saludo al sol</p> <p>-Ejercitar La respiración abdominal.</p> <p>-Experimentar distintas sensaciones y percepciones en la relajación.</p>	<p>-Yoguin nos espera para que juntos recordemos lo que le enseñó a Julia (Cuento).</p> <p>- Los niños irán nombrando los distintos animales que recuerden mientras el instructor muestra con Yoguin como son cada una de esas posturas y pregunta:</p> <p>- ¿Podemos armar un puente con nuestro cuerpo? ¿Y un árbol?</p> <p>-Yoguin nos muestra cómo hacerlo. En nuestras colchonetas vamos representándolas posturas, una por una, imitando.</p> <p>-Dibujamos con nuestro dedo la casita imaginaria y nos estiramos en la colchoneta.</p> <p>-Permanecer con los ojos cerrados escuchando los latidos de nuestro corazón, respirando muy lentamente.</p>

Sesión N° 5

Principios yoguicos a trabajar:

Yamas, Niyamas, Asanas, Pranayama y Dharama: Repasar conceptos de Sesiones 1, 2, 3 y 4.

Materiales: Caramelos. Colchonetas para cada uno. Equipo de música.

CONTENIDOS	OBJETIVOS	ACTIVIDADES
<p>-Exploración de los sentidos a través del cuerpo.</p> <p>Experimentación de distintas sensaciones y percepciones del cuerpo.</p> <p>-La relajación.</p>	<p>-Desarrollar los sentidos externos e internos.</p> <p>-Identificar al otro.</p> <p>-Tomar conciencia de la respiración.</p>	<p>-El profesor pasa con alcohol en gel, niño por niño, para que se higienicen las manos.</p> <p>-Repartir un caramelo a cada uno (habrá solo 2 de cada sabor)</p> <p>-Buscar al compañero que tenga el mismo sabor de caramelo y sentarse juntos en la colchoneta.</p> <p>-Quitamos el papel del caramelo, lo intercambiamos y lo comemos.</p> <p>-Tomar las manos del compañero, cerrar los ojos y responder: -¿Están frías? ¿Están calientes o tibias? ¿Húmedas?</p> <p>-Soltamos las manos y las movemos a nuestras de derecha a izquierda.</p> <p>-Las frotamos y las colocamos sobre nuestros ojos (las manos en forma de cuencos)</p> <p>-Tapamos los oídos con el dedo índice, cerramos los ojos y hacemos el sonido de la abeja.</p> <p>-Ahora con los ojos cerrados responder: ¿Qué sabor tengo en mi boca?</p> <p>-Dibujar nuestra casita imaginaria, acostarse en la colchoneta, permaneciendo con los ojos cerrados.</p> <p>-colocar las manos en el abdomen y respirar profundamente, haciendo de nuestra panza un globo que se infla y se desinfla lentamente.</p> <p>-Escuchar los latidos del corazón.</p>

Sesión N° 6

Principios yoguicos a trabajar:

Yamas, Niyamas, Asanas, Pranayama y Dharana: Revisar conceptos en Sesiones 1, 2, 3,4 y 5.

Pratyahara: abstracción de los sentidos.

Materiales: Papeles. Colchoneta para cada niño. Equipo de música. Música de relajación.

CONTENIDOS	OBJETIVOS	ACTIVIDADES
-Origami -La respiración abdominal. <u>-Asana: El Loto.</u> -La respiración consciente.	Aprender posturas de yoga (asanas). -Aprender la respiración abdominal y sus beneficios. -Experimentar placer por la quietud y reposo.	-Yoguin nos espera con hojas de papel. -Construimos un barco de papel. - <u>Indicar</u> : hoy trabajaremos en nuestra casita imaginaria, la dibujamos y nos sentamos dentro de ella. -Nos Sentamos con las piernas cruzadas (postura de loto) -Observamos a Yoguin como está sentado(Loto) -Colocar una mano izquierda en el abdomen y la mano derecha en estómago. -Imaginar el aire de un color (el que prefieran) que entra y que sale del cuerpo recorriéndolo. - Prestar atención a los movimientos del abdomen y del pecho (respiración consiente) - <u>En la colchoneta</u> : Estiramos el cuerpo y relajamos (ponerlo flojo) Colocamos el barquito de papel en el abdomen. Escuchamos música de relajación(sonidos de agua) Imaginamos que el aire que inhalamos y exhalamos es del color del agua. Imaginamos que nuestro abdomen es el mar o un río y que el barquito navega serenamente. Lentamente nos ponemos de pie, conectándonos

		con los demás. Nos Saludamos (“Namaste”) y sonreímos.
--	--	---

Sesión N° 7

Principios yoguicos a trabajar:

Yamas, Niyamas, Asanas, Pranayama, Dharana, Pratyahara: Revisar conceptos en Sesiones 1, 2, 3,4, 5 Y 6.

Dhanya: meditación.

Recursos

Mazo de cartas con Asanas. Colchonetas para cada uno. Equipo de música. Música de relajación.

CONTENIDOS	OBJETIVOS	ACTIVIDADES
<ul style="list-style-type: none"> •Saludo al sol •Puente •Árbol •Pez •Gato •Cobra •Barco <p>Introducción a la meditación guiada.</p>	<p>Tomar conciencia del cuerpo y de sus posibilidades.</p> <p>Recordar las Asanas aprendidas.</p> <p>Disfrutar del relato que guía a la meditación.</p>	<p>-Yoguin nos está esperando para recordar las posturas que hemos aprendido pero esta vez esta con un mazo de cartas,-¿Qué carta me tocara?</p> <p><u>Reglas del juego:</u></p> <p>Repartimos una a cada participante.</p> <p>Cada uno en su colchoneta dibujará con su cuerpo la postura (Asanas) que le haya tocado e irá diciendo qué es lo que está representando.</p> <p>Al terminar la representación de las Asanas dibujamos nuestra casita imaginaria y nos estiramos en nuestra colchoneta.</p> <p>Yoguin nos invita a cerrar los ojos para escuchar un relato que escribió para nosotros. “ Los animales”(meditación guiada - Ver en Anexo)</p>

8.6. Cronograma

MESES	FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO			
	SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS			
ACTIVIDADES	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Presentación del plan a autoridades escolares																				
Reunión de padres																				
Sesiones 1 y 2																				
Sesiones 3 y 4																				
Sesiones 5 y 6																				
Sesión 7 y Evaluación																				

Fig. 3- Diagrama de Gantt

8.7. Tipos de Recursos

Materiales

Los recursos que se utilizarán en cada sesión serán: colchonetas y mantas (una para cada niño), música de relajación, ropa cómoda (preferentemente clara) a cargo de los alumnos, muñeco articulado, cuentos, papeles, cartillas con asanas/posturas acordes al Nivel, pegamento, tijeras, lápices de colores.

Espaciales

- Espacio cerrado y con capacidad para colocar el número de colchonetas necesarias por grupo, con ventanas que permitan el ingreso de luz natural, sin mobiliario extra.

Humanos

- Licenciado en Educación.
- Docentes de grado.

Técnicos

- Equipo de música.
- Tablet.

Tecnológicos

- Conectividad a internet.

8.8. Presupuesto

ITEMS.	1° SEMESTRE.	2° SEMESTRE.
Personal		
Honorarios del profesor/instructor de Yoga.	\$ 2.800 mensuales.	\$ 2.800 mensuales
Honorarios del Licenciado en Educación.	Ad honorem	\$ 5.000
Equipos		
Equipo de música	\$5650	-----
Materiales		
Pendrive 32gb	\$ 600	
	\$250	
Resma de papel	\$10 x 25	-----
	\$590 x 2	
Cartillas.		
	\$799 c/u x 25	
Mazo de cartas.		
Colchoneta Gimnasia Fitness Yoga 1*40*3		
Total de lo invertido	\$ 39.105	\$ 16.200

8.9. Evaluación

Al finalizar el desarrollo del Plan de Intervención, se evaluará el alcance del objetivo general propuesto de propiciar en los estudiantes conocimientos y técnicas de yoga básico a través de un programa tendiendo al equilibrio emocional y corporal de los alumnos para mejorar sus aprendizajes académicos y relaciones interpersonales. Los avances y logros alcanzados serán la resultante del monitoreo o evaluación de cada semestre dado que el Plan de Intervención se desarrollará gradualmente por lo que los resultados esperables para cada semestre no serán mensurables a corto plazo. Si bien a lo largo de las sesiones podrán observarse logros físicos en cuanto a las posturas (asanas) los avances a nivel psicológico y sociales, en contexto, se manifestarán a medida que las técnicas propuestas se vayan vivenciando y afianzando en el tiempo

La evaluación de las actividades propuestas se adaptará a las capacidades de cada niño, respetando sus tiempos y posibilidades. Será continua y centrada en el proceso de enseñanza-aprendizaje, es decir, tendrá una instancia evaluativa inicial, otra formativa y una final y se realizará además de manera complementaria con la utilización de una App creada específicamente para este fin que se ejecutará a través de una tablet dado que es un dispositivo con menos requerimientos de motricidad fina que un celular y que por las dimensiones de su pantalla permite una mejor visualización de las imágenes.

Se resalta que se aplicará tecnología solo con esta finalidad ya que Yoga tiene como fin la conexión con la naturaleza y con la interioridad, siendo el objeto de la observación y reflexión uno mismo.

A continuación se presenta una imagen de la aplicación diseñada con el fin de evaluar jugando. La misma se anexará al presente trabajo para su instalación en los dispositivos mencionados.



Fig. 4 App para evaluar



Cartillas Nivel 1.mp4

Esta se hará por grupos no numerosos observando la construcción de la postura e indicando a los demás como se arma la misma.

Criterios de evaluación

- Toma conciencia de su cuerpo.
- Se inicia en la respiración consciente.
- Reconoce posturas y las realiza.
- Coloca en palabras sus emociones.
- Se inicia en la práctica de la escucha y el silencio interior.
- Se inicia en la práctica de la relajación corporal.
- Trabaja de manera independiente siguiendo las indicaciones dadas.

Instrumentos de evaluación

- Observación directa.
- Hoja con los ítems de evaluación.

<u>NOMBRE Y APELLIDO DEL ALUMNO:</u>		
<u>NIVEL:</u>		
ÍTEMS A EVALUAR	EN PROCESO	LOGRADO
Toma conciencia de su cuerpo.		
Se inicia en la respiración consciente.		
Reconoce y ejecuta posturas yoguicas.		
Se inicia en la práctica de escucha y silencio interior.		
Se inicia en la práctica de la relajación corporal.		
Trabaja de manera independiente siguiendo las indicaciones dadas.		
<u>OBSERVACIONES Y SUGERENCIAS:</u>		

9. Resultados esperados

El presente plan de intervención tiene como finalidad:

- Que los estudiantes incluyan en su formación personal técnicas de yoga para la aplicación de las mismas en su vida cotidiana.

- Que mejoren la capacidad de concentración y sus habilidades motoras y destrezas, favoreciendo el aprendizaje escolar.
- Que las distintas técnicas respiratorias sean herramientas que los acompañen para liberarse del estrés cotidiano.
- Que la escuela acompañe a las familias en la construcción emocional de los niños en sus propuestas diarias.
- Que este plan sea extensivo a todos los estudiantes de la Institución con el fin de mejorar la calidad educativa, otorgando una formación integral.
- Que las técnicas yoguicas sean incluidas a futuro en el curriculum de la institución.

10. Conclusión

A lo largo del presente trabajo se ha definido a la educación emocional como *“la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, así como los ajenos, de motivarnos y de saber manejar las emociones”*. (Goleman, 1995)

En este sentido, las experiencias que un niño adquiera a temprana edad favorecerán un adecuado desarrollo no solo cognitivo sino afectivo. El manejo apropiado de las emociones requiere habilidades que pueden y deben desarrollarse en los primeros años de vida.

Es así como a través del juego el niño puede ir incorporando paulatinamente herramientas para expresar sus sentimientos y emociones y luego trasladarlas a situaciones de su vida cotidiana.

Los sistemas educativos actuales tienden a la formación integral de los alumnos, por lo que el aspecto emocional adquiere relevancia junto con lo cognitivo, lo social y lo

físico, siendo innegable la influencia de las emociones en el desarrollo escolar y la mejora de las capacidades cognitivas.

La Unidad Educativa Maryland, que ha sido la Institución elegida para la elaboración de esta propuesta, trabaja para una educación integral de los estudiantes, trazando proyectos innovadores para lograrla.

Del recorrido virtual por la misma no se evidenció a simple vista una necesidad puntual para su abordaje pero considerado el aspecto de integralidad que presenta y en base a lo que se expresa en su misión, visión y valores, surgió la propuesta de diseñar un Plan de Intervención que permitiera el abordaje del componente emocional de la formación académica a partir de la puesta en práctica en el ámbito escolar de una disciplina milenaria como es el Yoga, que permite no solo desarrollar potencialidades, mejorando el rendimiento escolar sino propiciar un ambiente educativo armónico y favorable.

La tarea de diseño y elaboración del Plan de Intervención se inició con la búsqueda y recorrida bibliográfica para darle soporte teórico y se complementó con aportes surgidos de experiencias personales en relación a la temática.

Considerando lo antes mencionado en relación a la importancia de trabajar aspectos emocionales a nivel educativo a edades tempranas, se decidió seleccionar a los alumnos de Primer Ciclo como destinatarios y beneficiarios de esta propuesta.

Así, se trabajó en la creación de un modelo de trabajo organizado en niveles y sesiones que incorporan el componente lúdico recomendado, en actividades fuertemente vinculadas a lo corporal y lo sensorial que se materializan en la enseñanza de posturas básicas del Yoga.

El Plan elaborado pretendió no solo desarrollar en los niños de la Institución aspectos emocionales de su personalidad sino acercarlos a una disciplina poco difundida en niños pero con beneficios estudiados y mensurables.

Como proyección a futuro se espera su puesta en práctica, no solo para verificar la validez y viabilidad de todos los elementos que conforman la propuesta sino para la concreción práctica de los objetivos planteados.

Al mismo tiempo se sugiere su réplica con alumnos de otros ciclos y niveles de la Institución así como la difusión de la propuesta y los resultados obtenidos a la comunidad toda por considerar que es una propuesta integral, destinado principalmente al logro del bienestar de todos los actores involucrados.

11. Referencias

“Historia del Yoga” citado en <https://www.anantayoga.es/es/noticias/historia-y-beneficios-del-yoga/> (consultado mayo del 2020).

Bronfenbrenner, Urie. (2002). “La ecología del desarrollo humano”. Ediciones Paidós

Campos, Jaume. (2015). “Educación Emocional. El principio del cambio”.2014. Ediciones Granica. Bs. As, Argentina.

Fernández Ferrari. (2010). “El libro de la estimulación”. Ed. Albatroz

Flak, Micheline. (1997). “Niños que triunfan, el yoga en la escuela” E.d Cuatro Vientos. Chile

Flak, Micheline. (2007). Revista galería. <http://educalibre-ana.blogspot.com/2010/11/entrevista-micheline-flak.html> (consultado junio 2020)

García Debesa, Dolors. (2013). “Yoga en la escuela, un aprendizaje para toda la vida”. E.d Octaedro.

Goleman, D (1995). Emotional Intelligence (Título original). Inteligencia Emocional (Edición en castellano).Ed. Kairós, 1ra edición, Octubre de 1996.

Goleman, Daniel. (2012). “El cerebro y la inteligencia emocional: nuevos descubrimientos”. Ed. B, S.A

Iliade, Mircea. (1999). “Historia de las Creencias y las Ideas Religiosas II”. Editorial Paidós Ibérica S.A

Lefebvre, H. (1991). “The Production of space”. (La traducción del espacio) Ed. Routledge

Lewin, K (1988). “La teoría del campo en la ciencia social”. Ed. Paidós. Barcelona.

López González V. y Díaz-Páez Waterland A. (1998) Efectos del Hatha-Yoga sobre la salud: Parte II. Rev *Scielo* vol.14, no.5, p.499-503. Doi ISSN 0864-2125

López González V. y Díaz-Páez Waterland A. (1998). Efectos del Hatha-Yoga sobre la salud. Parte I. Revista Scielo vol. 14, nº 4. P.393-397. Doi: ISSN 1561-3038

Temas de Educación, revista digital para profesionales de la enseñanza. N° 12-Enero de 2011. Federación de Enseñanza de Andalucía, España. ISSN 1989-4023

Vallhonrat Ghezzi, Javier. La rabia. Una perspectiva gestáltica. (2009). Consultado en <http://www.escuelagestalt.com/wp-content/uploads/2011/11/La-Rabia-una-perspectiva-gest%C3%A1ltica.pdf>

Yoga Sutra. (2014). “Yoga Sutra de Patanjali” E.d Dilema. España

11. ANEXO

Cuentos para desarrollar las sesiones

Cuento: “Yoguín y su amiga Julia”

(El cuento pertenece al libro *“Yoga para niños”* de Giammarinaro y Lamure. Se ha modificado el contenido del texto para adecuarlo a los objetivos de cada sesión.)

Yoguín es un personaje curioso, un muñeco articulado que le regaló Pedro a su amiga Julia el día de su aniversario. Una mañana, cuando Julia se despertó, Yoguín estaba a su lado durmiendo, ¡parecía una bola de nieve!. Julia lo despertó y este abrió los ojos y sonrió. Yoguín estiró los brazos, las piernas y bostezó. Luego se quedó mirando a Julia directamente a los ojos. –No tengas miedo –le dijo Julia con una sonrisa. –Tú tampoco –contestó él. De repente, se puso a correr por la habitación. Subió sobre la cama y se puso a saltar, parecía que estaba en una cama elástica. – ¿Cómo te llamas? –preguntó. –Julia, ¿y tú? –Yoguín. Me gusta hacer de acróbata y ahora tengo ganas de descansar. Se tumbó en la cama, escondió la cabeza bajo la almohada y se puso a dormir. – ¡Eh! Despierta. Quiero jugar contigo. Sacó la nariz y dijo... – ¿A qué quieres jugar, Julia? –Mmmm... A ser un **gato** –le dijo–. Ahora te lo explico. Nos ponemos de rodillas con las manos tocando el suelo... –Ahora haremos el **árbol**. Se puso de pie, tieso como una vela, flexionó la pierna derecha y, apoyando el pie sobre la rodilla de la pierna izquierda, dibujó un triángulo. Entonces subió los brazos hacia el cielo y juntó las manos. ¡Parecía un árbol de verdad! Julia lo intentó. Al principio le costaba un poco, pero al final lo consiguió. –Vamos a hacer el árbol más fácil –dijo–. Imaginemos que los pies están clavados en el suelo y por debajo salen unas raíces que se hunden cada vez más; nuestro cuerpo es el tronco y los brazos, las ramas del árbol. Al inspirar subimos los brazos hacia arriba y al espirar, volvemos a bajarlos por los

lados. El viento mueve las ramas mientras soplamos. El sol había salido y estaba radiante. –Ahora te enseñaré a saludar al sol.

Juntó las manos ante el pecho y levantó los brazos como si fueran los rayos del sol, después tocó con las manos el suelo y deslizó la pierna izquierda hacia atrás, luego la derecha y bajó hacia el suelo. A continuación, levantó la cabeza y el pecho; parecía una serpiente; se puso en la postura del gato, flexionó la pierna izquierda, a continuación la derecha y se incorporó subiendo los brazos hacia el sol, entonces juntó las manos y bajó los brazos hasta el pecho. –Esto es el saludo al sol –dijo. – ¡Qué bonito! Enséñame más cosas. –Muy bien, pero primero vamos a descansar un poquito. Nos estiramos en el suelo, de espaldas, flexionamos las piernas hacia el pecho y nos abrazamos a ellas. Ahora giraremos suavemente la cabeza hacia la derecha y hacia la izquierda. Deshacemos la postura y estiramos de nuevo los brazos y las piernas. –Ahora haz lo mismo que yo. Las manos apoyadas en el suelo. Levanta las nalgas y la espalda, estás haciendo «el puente». Baja de nuevo. – ¡Oh, qué divertido! Me gustaría que pasara un barco por debajo. –No, mira, pasará un río con peces de colores. ¿Quieres que te enseñe cómo se hace el pez? – ¡Sí! –Nos ponemos de espaldas al suelo, inspiramos por la nariz y levantamos la espalda, solo la espalda, la cabeza no; los codos y las manos tocan el suelo. Bajamos de nuevo y nos relajamos. Lo hacemos otra vez y cuando levantemos la espalda, llevaremos la cabeza hacia atrás, después pondremos las manos juntas sobre el pecho; será la aleta del pez. Yogui aconsejó a Julia que respirara muy bien. –Abre y cierra la boca como si fueras un pez. – ¡Que divertido es hacer el pez! –dijo Julia. – ¡Julia! ¡Julia! Es hora de comer, gritó su madre. –Yogui, ¿volveremos a vernos mañana? –Si quieres... –dijo Yogui. Y decidieron que al día siguiente, volverían a encontrarse para hacer yoga.

Relato para meditación guiada: “Los animales”.

(El relato pertenece al libro “*Luz de estrellas*” de Maureen Garth. Meditaciones para niños 1. Se ha modificado el contenido del texto para adecuarlo a los objetivos de cada sesión.)

Vas andando por el camino del jardín y notas una cálida caricia de sol.

Sopla una brisa muy suave y oyes a los pájaros que se llaman uno a otros con su canto.

En el jardín no hay nada a lo que le puedas tener miedo, nada puede hacerte daño, todos viven amigablemente y en paz.

Sientes mucha alegría, sonrías. Todo los que viven ahí son amigos.

El camino que va entre los arboles te va llevando al rio donde todos los animales van a beber. Cuando llegas a la orilla del agua todos los animales se acercan a saludarte.

Las tortugas son lentas y le encanta que el sol le dé su calor en el caparazón. Los elefantes están jugando se tiran agua entre ellos con su trompa. Los cisnes y los patos muy elegantes pasan nadando saludándote.

Un tigre viene a saludarte y te lame como si fuese un gatito.

Creo que debería entrar al agua a divertirme con ellos. Si te sientes cansado puedes acostarte en el lomo de un elemento y que te duche suavemente con su trompa.

Veo que se acercan las jirafas a beber agua. Si sales ahora del agua seguro alguna de ellas te llevara a dar un paseo en su lomo. Si, en este momento subes a una jirafa y te lleva de paseo. Como estás montado tan alto, miras entre los árboles y lo ves todo mucho mejor.

Ahora te dejo en el jardín con tus nuevos amigos para que recorras el jardín. Si quieres bajarte de la jirafa y seguir a pie hazlo.

Hay muchas cosas para ver y recorrer. Vas a pasarlo muy, pero muy bien...

Cartilla individual:

POSTURAS / ASANAS

EL ÁRBOL



EL GATO



EL LOTO



SALUDO AL SOL



LA COBRA



EL PUENTE



EL BARCO



EL PEZ



EL PERRO



EL OSITO



EL PENSADOR



EL DANZARIN



EL ARADO



LA PINZA



LA VELA



EL ARCO



Naipes:

