

Formación Intensiva 2022



# Manual Yoga de la Infancia

Yoga en diferentes Contextos - Yoga en la Escuela

Carla Valenti - Profesora de Yoga- Especialista en Infancias - Psicóloga



# Yoga en diferentes contextos

# El Profesor de Yoga

- Es un **agente promotor** de un estilo de vida saludable
- **Facilita técnicas de abordaje y exploración** de las múltiples dimensiones del ser humano: físicas, mentales, emocionales y espirituales.
- Las técnicas del Yoga promueven la salud, el bienestar personal, el desarrollo emocional y el desempeño en cualquier contexto que la persona se participe y conviva.
- El Yoga tiene la particularidad única de aumentar los niveles de consciencia, concentración, atención y calma mental.
- Desde esta perspectiva, se piensa al Profesor de Yoga como parte fundamental de cualquier contexto con personas, porque resalta los potenciales virtuosos del ser humano como: generar bienestar, salud física y mental, aumentar el grado de consciencia, calma mental, autoconocimiento, autogestión emocional, aumentar la autoestima, mejorar las relaciones sociales, etc.



# Yoga en la Profesión

# Yoga en la Profesión

El Yoga, y en este caso el Yoga de la Infancia, puede ser incluido dentro de diferentes profesiones que se dediquen a trabajar con niños, ya que al mejorar la condiciones mentales de las personas permite mayor bienestar en los entornos, concentración, disminución del estrés e inclusive mayor productividad y logro en las tareas.

**Sobre todo en disciplinas relacionadas a la Salud Integral y la educación, existen tres maneras de incluir el Yoga dentro de las profesiones:**

- 1. Yoga incluido como una disciplina más dentro del Equipo** (de salud o educativo), donde el profesor de yoga interviene como miembro activo, como un miembro mas del equipo asistiendo a los pacientes.
- 2. Yoga como entrenamiento para los profesionales.** Cuando se **entrena en las técnicas del Yoga a los distintos profesionales** para que ellos utilicen estos aprendizajes como estrategias metodológicas de abordajes con sus pacientes y complementen su trabajo.
- 3. Yoga dentro de los equipos de salud donde se dictan clases de yoga a los profesionales.** Con el fin de que los profesionales reciban todos los beneficios de las tecnicas del yoga y se encuentren en mejores condiciones físicas y mentales para realizar su trabajo.



## Equipos de Salud Integral

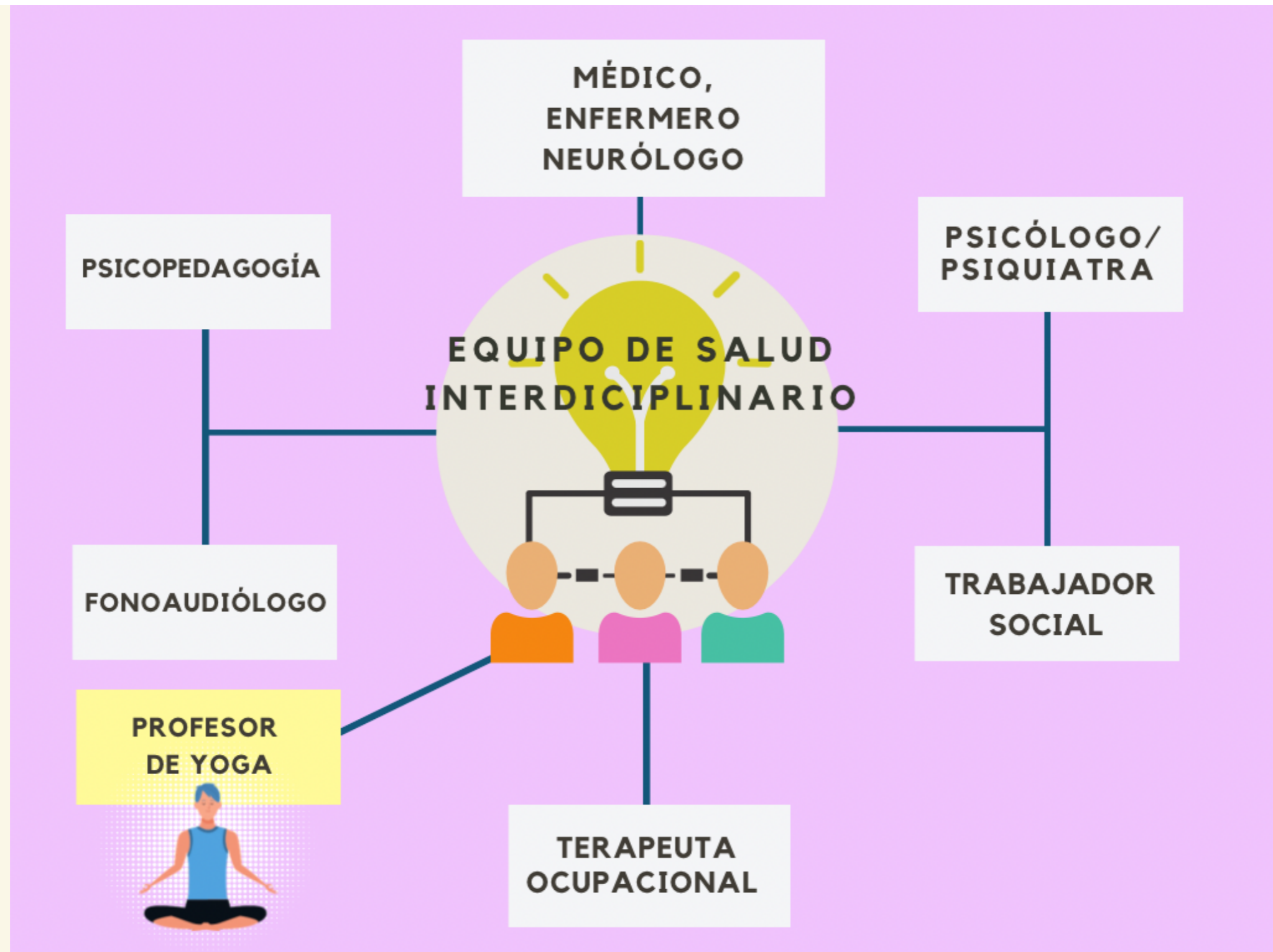
Esta constituido por diferentes profesionales que trabajan en un área común de forma independiente e interactúan entre ellos de manera formal e informal.

Pueden valorar al paciente por separado, pero intercambian la información de manera sistemática. Comparten una metodología de trabajo y se dirigen a conseguir unos objetivos conjuntos, colaborando entre ellos en la planificación y puesta en marcha de un plan de acción, ya sea de prevención, tratamiento, rehabilitación y cuidados.

Se piensa al Yoga dentro de este contexto, como disciplina portadora de técnicas concretas, efectivas y promotoras de la salud Integral de las personas, ya sea dirigidas al equipo de profesionales, como a los pacientes destinatarios de los servicios.



# Yoga en el Equipo de Salud Interdisciplinario



# Yoga en Familia



**Hay muchas formas de practicar Yoga dentro del contexto familiar:**

1. **Clase de Yoga formales en Familia** con un profesor de Yoga especializado.
2. **Técnicas del Yoga incluidas dentro de la rutina familiar**, para esto, los padres debieran haber recibido algún tipo de entrenamiento en las mismas.
3. **Yoga para Padres**, que incluya formación sobre crianza respetuosa.
4. **Yoga para niños.**

Se pueden observar aquí diferentes maneras de llevar el Yoga a nuestros hogares, desde practicar todos juntos con un profesor en casa o en un salón, o cada uno tomar clases por separado. Cualquier práctica de Yoga será beneficiosa, tanto la personal, como en conjunto.

Sin embargo, la practica de Yoga y mindfulness durante la rutina cotidiana de la familia, sin duda serán valiosos aprendizajes que sirven de prevención de futuros trastornos tanto físicos como mentales. que los niños se llevaran para el resto de su vida



## MOMENTOS CLAVES PARA INCLUIR EL YOGA EN FAMILIA

AL DESPERTAR

**BHAKTI YOGA**

POR LA TARDE

**KARMA YOGA**

ANTES DE  
DORMIR

**GNAÑA YOGA**

**RAJA YOGA**

LA HORA DE  
COMER  
PROVEER LOS  
ALIMENTOS  
COCINAR

**CREAR  
RITUALES EN  
FAMILIA**

TAREAS DEL  
HOGAR-  
LIMPIEZA

**CREAR CULTO AL  
ORDEN, LIMPIEZA,  
ORGANIZACIÓN,  
PLANIFICAR,  
EJECUTAR**

TAREAS  
ESCOLARES

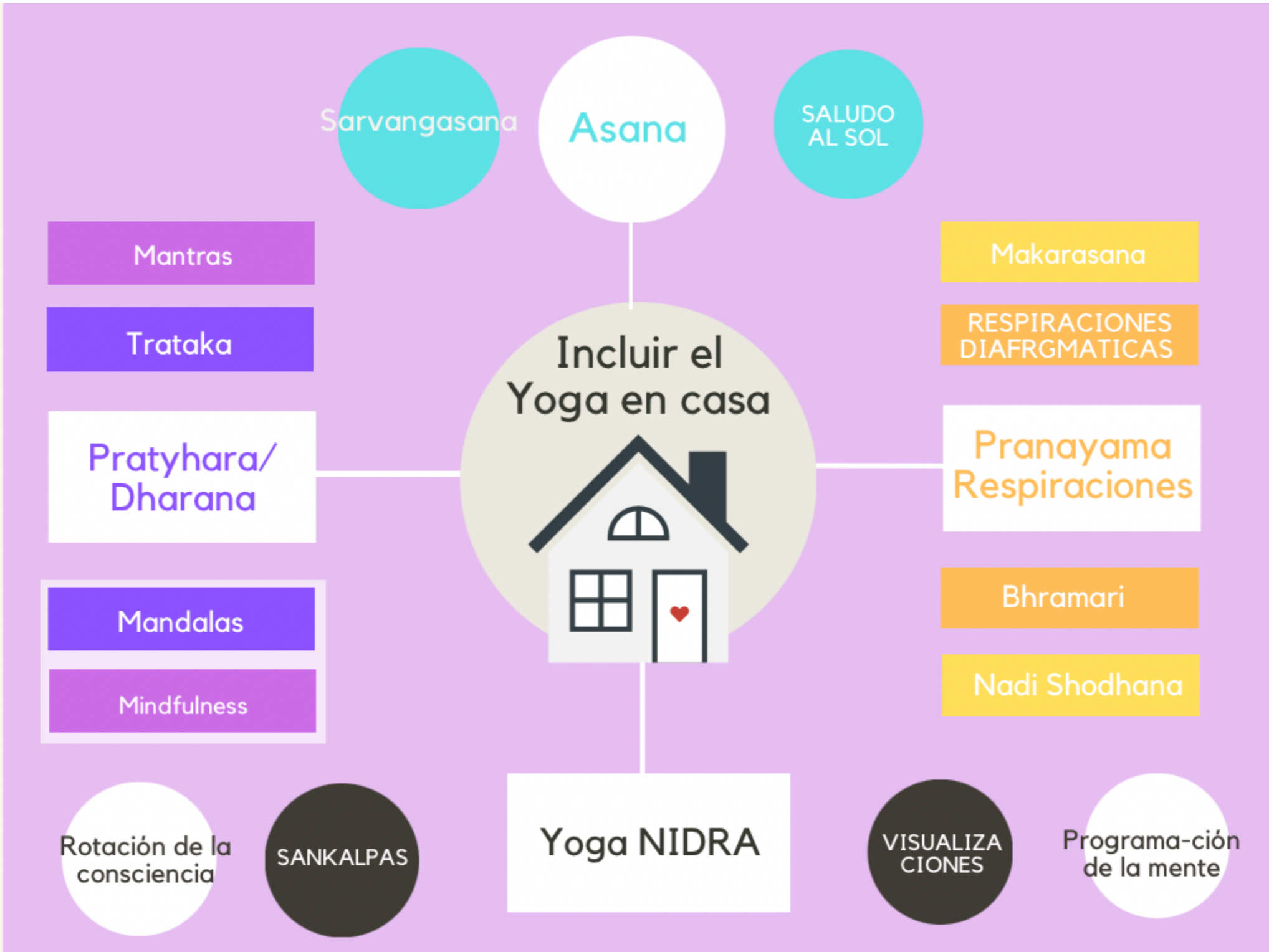
**CREAR CULTO AL  
ESTUDIO, INTERESES  
PERSONALES,  
LECTURA,  
AUTOCONOCIMIENTO**

MOMENTOS  
DE CALIDAD  
EN FAMILIA

PATALETAS  
LLANTO  
CANSANCIO  
PELEAS

**CALMAR  
LAS  
EMOCIONES  
Y LA MENTE**

# Yoga en familia



**Yoga en la Escuela**

**Contexto de la Educación Actual**

# Yoga en la Escuela

**Se puede presentar en tres formas:**

1. **Yoga como asignatura:** Con un horario y lugar específico para practicar. Aquí tomaría la forma de una clase de Yoga Formal adaptada para niños.
2. **Las técnicas de Yoga incluidas dentro de la clase,** dirigidas por los mismos profesores de las otras asignaturas, como por ejemplo: la profesora de matemáticas, ciencias naturales, historia, etc.
3. **Incorporar prácticas de Yoga para los profesores.** Esto definitivamente colaborará a una con la salud mental para los profesores que son los portadoras de una gran misión: educar a las nuevas generaciones, transmitirles los conocimientos base sobre la vida.

Cualquiera de estas opciones tendrá como resultados una mejora del ambiente escolar, lo más efectivo sería implementar todas ellas en conjunto.



# Sociedad actual fragmentada y Jerárquica

Vamos a observar con detenimiento el contexto socio-cultural en el que se inserta la escuela en la actualidad.

Partiremos por reconocer a la sociedad como producto de un sistema de dominación económica de escala mundial; donde la violencia se encuentra institucionalizada como respuesta verbal y física al malestar social colectivo; racismo, xenofobias, homofobias y discriminación de género como expresiones culturales de la desintegración de los valores humanos básicos. Hay un triunfo global de una civilización fundada en una cultura que sienta sus bases en la opresión, la desigualdad y la competencia.

## **Concepción Fragmentada del Ser Humano**

Esta perspectiva fragmentada y jerárquica de la sociedad, se arraiga en una concepción fragmentada del ser humano donde se escinde el cuerpo, la mente y las emociones, resaltando la superioridad de la razón, la lógica, la abstracción y los aspectos cognitivos y analíticos de la mente por sobre los aspectos emocionales, intuitivos y trascendentes, y que donde se subvalora la sabiduría inherente a la imaginación, los sentimientos y el espíritu humano.

Nos encontramos, entonces, ante una civilización en la que ha triunfado la cultura del materialismo y donde se prioriza casi únicamente la concreción de logros económicos y la producción de resultados, para responder a las demandas de un mercado laboral cada vez más segmentado y especializado, por encima de las cuestiones humanas y del respeto por el medio ambiente.

# La Escuela Moderna

Claudio Naranjo señala que la **escuela moderna** cumple una función imprescindible en la transmisión de conocimientos socialmente valorados, pero esta función se está realizando a través de una metodología de corte informativo, racional y científicista que ha tendido como consecuencia la reproducción de trabajadores "eficientes" que pudieran adaptarse al mercado laboral.

A criterio de este autor, el sistema educativo, en la mayoría de los países de Occidente, ha sido funcional y servido como base de legitimación de esta sociedad fragmentada y jerarquizada, considerando al educando como un actor pasivo que incorpora contenidos de carácter racional solamente.

Entonces sin dejar de reconocer el aspecto potencialmente subjetivante que posee la escuela en la conformación de vínculos y del lazo social entre los miembros de una comunidad, se reconoce la necesidad de visibilizar aquello que se considera falible del status quo actual.

**La función educativa que cobra preponderancia en este modelo es que, en vez de "educar", solamente se "instruye".**



# Un Proyecto de Educación Integral

En este mismo sentido, se destaca como en la escuela actual los objetivos, contenidos y criterios pedagógicos y didácticos establecidos por el sistema, son diseñados con un **énfasis en la transmisión memorística y se evalúa mayoritariamente la capacidad de reproducir lo aprendido.**

La educación actual reproduce "**una visión del mundo que impone la razón, la jerarquía y la violencia, en todos los ámbitos de la vida**". Se ha desvinculado en gran medida del fomento de valores humanos como la sabiduría, la belleza y la compasión, orientándose casi exclusivamente a legitimar los **principios fundantes de la sociedad de consumo**: la acumulación, el deseo material y el éxito individual. En resumen, **una educación deshumanizada.**

Esta fuerte crítica que propone Naranjo apunta a un proyecto de educación integral y holística, en donde los aspectos trabajados por los sistemas educativos modernos, que él considera limitados, no son negados ni repudiados, sino integrados en un contexto mayor, que los incluye y complejiza.





# ¿Qué es Educar?

**Etimológicamente**, la raíz latina de la palabra educación es educare (ex-duco), que significa “conducir de adentro hacia afuera”, con el sentido de despertar los valores y virtudes de cada uno para abrirse al mundo, encauzándolo al pleno desarrollo de sus potencialidades para conducirlo desde la ignorancia hacia la sabiduría. En la cultura latina, y en la griega que la precedía, la educación debía des-cubrir al educando su naturaleza inherente y conducirlo al conocimiento de sí mismo.

Desde la antigua Grecia, de la mano de Pitágoras y Sócrates, comienzan a sentarse las bases del conocimiento según el principio “**conócete a ti mismo**” y “**cuidarse a sí mismo**” suponiendo una búsqueda de las raíces profundas del “conocer” en el examen introspectivo y en el cuidado de la propia interioridad del ser humano.

El punto de partida esencial de este “conócete a ti mismo” es asumir la ignorancia de quién soy en realidad (“Solo sé que no sé nada”, versaba el filósofo griego) y, **desde esa ignorancia, proclamar la libertad para preguntar “¿quién soy?”** que posibilita el autoconocimiento y la transformación, pudiendo reconocer los condicionamientos familiares, sociales y culturales que nos atraviesan.



# Educación Fragmentada vs Educación Integral

Aunque esta perspectiva se ha ido disolviendo en nuestra educación, los nuevos pensadores de la educación se dan cuenta de que se puede rescatar aquellas prácticas y técnicas que, nacidas de otras culturas, nos retrotraen a las propias raíces de nuestra civilización y que tienen en común una cosmovisión del ser humano que lo concibe como un ser multidimensional e integrado a una totalidad que lo abarca, lo contiene y lo trasciende.

En este sentido, el Yoga y otras tradiciones de Oriente pueden constituir una vía de recuperación de la propia tradición occidental, en la medida en que nos llevan a iniciar el proceso de autoconocimiento, a través del cuerpo y no dejando de lado otras dimensiones que nos conforman.

Esto constituye un enorme aporte a la visión occidental que ha ido disociando, como mencionamos anteriormente, el cuerpo, las emociones, la mente y el espíritu.

Las técnicas del yoga proveen un camino sistemático para el desarrollo humano, basado en la integración de estos aspectos y que se encuentra al alcance de todas las personas que desean transitarlo, constituyendo una disciplina experiencial, de libre pensamiento, que solo requiere de autorregulación y de cierta práctica regular y prolongada, para mostrar sus frutos.



# Educación Fragmentada vs Educación Integral

Hoy más que nunca nos resulta necesario recuperar el conocimiento de estas fuentes tradicionales, para conectar con aquello que, desde la modernidad, nos venimos pasando por alto:

**El conocimiento interior de nuestro ser, de nuestra esencia trascendente.**

En Occidente, el conocimiento de sí mismo fue reemplazada por la búsqueda de un saber externo o instrumental, aquí nos interesa rescatar el sentido profundo y tradicional del concepto educación.

La **UNESCO** en un informe de gran trascendencia en el contexto educativo mundial, en el que se expresaron recomendaciones para los lineamientos a tener en cuenta en el diseño de las políticas educativas, elaboraron el denominado "**Informe Delors**" (1996), en el cual se enuncia que la educación debe ser permanente y organizarse en función de cuatro aprendizajes que serán los pilares del conocimiento a lo largo de toda la vida:

- 1) **Aprender a conocer,**
- 2) **Aprender a hacer,**
- 3) **Aprender a vivir juntos, aprender a vivir con los demás**
- 4) **Aprender a ser.**

En el informe, se manifiesta el temor a una "deshumanización del mundo, vinculada a la evolución tecnológica".



# Apartado Aprender a SER

La educación debe contribuir al desarrollo global de cada persona: cuerpo y mente, inteligencia, sensibilidad, sentido estético, responsabilidad individual, espiritualidad.

Todos los seres humanos deben estar en condiciones, en particular gracias a la educación recibida en su juventud, de dotarse de un pensamiento autónomo, crítico y de tener la capacidad de elaborar un juicio propio, para determinar por sí mismos qué deben hacer en las diferentes circunstancias de la vida.

Un concepto más amplio de la educación debería permitir que cualquier persona pueda descubrir, despertar y fortalecer su potencial creador, que todo el mundo pudiera revelar el tesoro que hay escondido dentro de nosotros.

Esto supone superar la visión puramente instrumental de la educación, para consolidar esta función en su globalidad: **la realización de la persona, en un aprender a ser.**



# Experiencias de Yoga en la Escuela en Occidente

# Experiencias de Yoga en la Escuela

A principios de la década de 1970, en Francia, comienzan a introducirse las primeras experiencias prácticas de yoga en el aula para mejorar el rendimiento de los alumnos.

Micheline Flak, profesora de inglés y de yoga, a partir del reconocimiento de sus beneficios y estando inmersa en el sistema educativo de su país, comienza a incorporar el Yoga como un elemento interdisciplinario en el transcurso de las clases normales, ofreciendo al alumno una nueva herramienta que facilita el proceso de aprendizaje y al maestro una estrategia de apoyo para el proceso de enseñanza.

A partir de la experiencia adquirida durante sus años como docente e investigadora, y con el objeto de regular la introducción del yoga en las escuelas de su país, en el año 1978, crea una asociación de Investigación acerca del Yoga en la Educación (RYE, por sus siglas en francés), complementaria de la enseñanza pública que obtiene reconocimiento del Ministerio de Educación Nacional de Francia.



## La RYE establece algunos principios básicos para las diversas aplicaciones del yoga en el ámbito escolar:

- Formación acreditada por organismos oficiales para los profesores que pretenden introducir el yoga en la escuela;
- Incorporación, dentro del ámbito escolar, de ejercicios de toma de conciencia sistemática del entorno y del cuerpo, de la respiración y de técnicas de relajación para el bienestar emocional;
- Ejercicios de yoga postural y/o desarrollo de la atención y de la concentración adaptados al nivel de edad y de comprensión de los alumnos; Rehabilitación del silencio como elemento favorable a la relación interpersonal, a la calidad del aprendizaje y al conocimiento de uno mismo.

## Implementación de la RYE

- En 1983, las técnicas RYE se incluyen en el programa académico en la Escuela Normal y, en 1990, son enseñadas oficialmente a nivel universitario en el Instituto Superior de Pedagogía en París.
- La RYE, actualmente, se aplica en Francia en más de 300 colegios y forma parte del Programa de Formación Docente de La Sorbonne.
- Asimismo, se ha expandido como método a Barcelona (España) y Montevideo (Uruguay).
- Su método está avalado por la UNESCO.



En España, la propuesta de la RYE es impulsada fundamentalmente en Barcelona. La experiencia relatada en el libro: **“El yoga en la escuela, un aprendizaje para la vida” de García Debesa**, describe su trabajo en algunas escuelas, en donde incorpora su formación en la RYE, pero avanzando hacia una concepción de la escuela como ámbito de desarrollo humano integral:

“Mientras la educación no cultive una visión integral de la vida, ésta tendrá muy poco significado. Si el pensamiento y el sentimiento no están integrados, la vida resultará incompleta, contradictoria y con miedos”(2014), señala la autora.

## **Aportes del Yoga para una educación Integral**

Las técnicas de yoga están basadas en la integración de cuerpo, mente y espíritu. La teoría y práctica del yoga como disciplina incluida en los ámbitos educativos podría proporcionar recursos inestimables para acompañar al los niños mediante la realización de actividades que procuren su bienestar interior y su salud en el sentido integral del término.

Vamos ahora a exponer los Beneficios principales de practicar Yoga en el contexto escolar, desde diferentes perspectivas.





# Beneficios del Yoga en la Escuela

- Apuntar a una **formación integral** que reconoce las dimensiones corporales, emocionales y espirituales del ser humano.
- Fomentar en los maestros una visión de la educación que fuera más allá de los aprendizajes reglados, así como proporcionarles medios que sirvieran para su mejora personal y para la de los alumnos.
- El yoga provee a los estudiantes de **formas saludables de expresión, equilibrio y autorregulación de sus emociones, el control de los impulsos reactivos y conducta**, siendo evaluado como un enfoque pedagógico eficaz para aumentar la atención, la regulación emocional y los comportamientos positivos de los estudiantes en la escuela.
- El yoga promueve un **estado de ánimo más relajado y comfortable**, incrementando los niveles de bienestar en el organismo, lo cual aporta al logro en la escuela de un buen clima de enseñanza/aprendizaje.
- Aumenta la **flexibilidad, la fuerza y el bienestar físico-psíquico** de los estudiantes mediante la práctica del yoga, creando las bases para el aumento de sus niveles de confianza y autoestima.



# Beneficios del Yoga en la Escuela

- Impacta positivamente en el **rendimiento académico de los alumnos**, asociándose, en algunos casos, a la **prevención del abandono escolar**.
- Aumenta el **control de la atención, la concentración, competencias cognitivas y habilidades psicosociales**. Aumentan las calificaciones y los promedios académicos de los estudiantes, sus hábitos de trabajo y cooperación.
- **Aumentan las calificaciones del rendimiento académico de los profesores,**
- Mejoras percibidas en la **concentración mental y el estado de alerta**, aunado a la relajación corporal, la habilidad para enfocar la atención, el logro de tareas en la escuela.
- Mejoras en el rendimiento y **reducción del estrés académico, el logro de mejores actitudes hacia los demás y hacia la escuela**.



# Una experiencia de Yoga en una Escuela de Argentina

# Experiencia de Yoga en la Escuela

- Desde la Tecnicatura Universitaria en Yoga y Salud Integral de la Universidad del Gran Rosario en Argentina, se ha desarrollado un proyecto de inclusión de yoga en una Escuela Secundaria.
- En el año 2017, comenzamos a ofrecer clases semanales de yoga a los alumnos de primer año, coordinadas por profesores y estudiantes de nuestra carrera.
- Durante el dictado, se realizaron observaciones de campo, en conjunto con el personal directivo de la escuela, y se decidió continuar con el proyecto durante el 2018 con algunos cambios, debido a los buenos resultados obtenidos.
- Después de un año y medio de trabajo en conjunto, ambas instituciones presentaron un **Programa de Yoga en la Escuela**, enmarcado tanto en el Proyecto Educativo Institucional (PEI) de la escuela con la aprobación del Ministerio de Educación de la Provincia, como en un Proyecto de Investigación de Cátedra (PIC) de la Universidad del Gran Rosario.



# Experiencia de Yoga en la Escuela

- A partir del segundo cuatrimestre de 2018, y teniendo en cuenta la experiencia adquirida, se ofrecieron clases de yoga dictadas una vez por semana a veinticinco alumnos de primer año "B".
- Durante estas, se practicaron técnicas derivadas del yoga como posturas (asanas), respiración (pranayama), de relajación (savasana), de concentración (dharana) e introspección (prathyahara) que, practicadas de manera continua y sostenida en el tiempo por los alumnos, los condujeran a conectarse con su cuerpo y a reconocer su interioridad, propiciando estados de armonía y bienestar, tanto en el espacio áulico como en su vida diaria.
- Con el objeto de complementar lo abordado durante la clase semanal de yoga, se ofreció un "Taller de técnicas de yoga en el aula" a los profesores de las asignaturas Matemática, Música y Formación Ética y Ciudadana, para que pudieran utilizarlas en sus clases con este mismo grupo de estudiantes. Durante este taller, se brindaron algunas técnicas de respiración orientadas a promover la atención y la quietud en el espacio áulico.



# Evaluación de los Resultados

# Como evaluar los resultados

Tomando en consideración las recomendaciones del Informe Delors, las experiencias de la RYE, tanto en Francia como en España, e investigaciones precedentes, se escogieron las tres dimensiones que resultaron más significativas para el abordaje de la integralidad del ser humano y que resultan de especial interés en el ámbito educativo:

- **El Bienestar personal: Bienestar subjetivo.**
- **El Desarrollo emocional**
- **El Desempeño escolar.**

Para abordarlas, se evaluaron los impactos a través de entrevistas en profundidad a profesores y a la directora de la escuela que participaron en el proyecto; estadísticas de rendimiento escolar brindadas por la institución educativa; y cuestionarios administrados a los propios estudiantes y a sus familias con preguntas cerradas y abiertas.



# Resultados en Bienestar personal

Para observar los resultados en Bienestar Personal, vamos a observar primero el **concepto de salud** proporcionado por la OMS, que la define como el “completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Este enfoque resulta incompleto para pensar el bienestar y lo que es considerado saludable para la vida de las personas.

Algunas investigaciones, en referencia al concepto de bienestar de la OMS, afirman que **esa definición NO incluye las dimensiones emocionales y espirituales del ser humano** y que “circunscribe a la salud dentro de un triángulo, siendo sus extremos las dimensiones físicas, mentales y sociales. Sin embargo, el concepto de salud debe tomar en cuenta al ser humano como un ser total

Otras investigaciones hacen referencia al bienestar, otorgándole enfoques que van desde: el bienestar subjetivo; el optimismo inteligente; la felicidad; la experiencia de flujo como una dimensión particular de la felicidad.

Entonces nos inclinamos por una definición del bienestar desde una perspectiva más amplia, en la que se consideren los múltiples aspectos que permiten desarrollar un estilo de vida saludable.

Para dar cuenta de esta visión integral del bienestar, hemos administrado un cuestionario denominado “Índice de Bienestar” que incorpora algunas de las dimensiones previamente mencionadas, observemos los resultados:





# Resultados en Bienestar personal

- En él, se pudo observar que, luego de la práctica, los alumnos expresaron sentirse “alegres, de buen humor”, “tranquilos y relajados”, “activos y enérgicos”, “frescos y descansados” en un porcentaje mayor que antes de comenzarla.
- Mediante un cuestionario propio, a las preguntas sobre **satisfacción con las prácticas de yoga** en la escuela, se observó que la gran mayoría de ellos (el 82%) respondió que las disfrutó. La misma cantidad de alumnos expresó que notó un efecto benéfico en las clases, que les generó una sensación de paz y bienestar.
- De los **EFECTOS propiciados por la práctica de yoga**, la “relajación” tomó el primer lugar con el 61%; luego la “tranquilidad”, con el 39%. Algunos expresaron “sueño” el 22%; otros, “más energía” el 11%; y otros “felicidad” el 6%.
- Respecto de qué **PARTE DE LA CLASE LES GUSTO MÁS**, la mayoría (el 76%) respondió “la relajación”, ya que les “permitía descansar”, “sentirse luego más livianos y activos”, “dormir”, les daba un “momento de tranquilidad”, “calmarse, tanto por dentro como por fuera”. Algunos estudiantes expresaron que los “desconectaba del mundo exterior”, les permitía “sentirse bien y relajados”, etc. Otros (el 24% restante) señalaron que preferían “el estiramiento” y “el saludo al sol” porque aprendían “algo nuevo”, “era una parte muy divertida” y “disfrutaban moverse” sintiéndose “con más energía”.

# Resultados en Bienestar personal

- Los Interrogados respecto de si pudieron **REALIZAR ALGÚN EJERCICIO EN CASA**, el 41% de los encuestados respondió afirmativamente.
- De los **beneficios obtenidos**, algunos comentaron que notaron más flexibilidad física, que los ejercicios de respiración los calmaba cuando no podían dormir o necesitaban pensar tranquilos y que se relajaron físicamente y pudieron tranquilizarse en momentos de angustia y estrés.
- Lo mismo expresaban los **profesores** respecto de la dimensión corporal de algunas de sus prácticas, pudiendo los integrantes de la clase estar de pie sin cansarse, sin problemas posturales y con sus cuerpos atentos y presentes. Asimismo, notaron que los estudiantes estaban más conectados con lo que se les proponía en la actividad y en un estado de consciencia más saludable que el de la ensoñación habitual de la mente, perdida en los propios pensamientos, o en los múltiples estímulos de los dispositivos electrónicos.



# Resultados en Desarrollo Emocional

Para evaluar el Desarrollo Emocional, se tendrán en cuenta las **competencias básicas que una persona debe dominar al finalizar la escolaridad** y las mismas están actualmente en debate.

En los **tradicionales test de inteligencia** (iniciados en 1905 por Binet) con fines funcionalistas, se buscaba identificar a los alumnos que podían seguir una escolaridad ordinaria y distinguirlos de los que requerirían de una educación especial, ordenando disciplinariamente a la sociedad.

Un poco después, en 1912, Stern introduce el término de **CI (Coeficiente Intelectual)** con gran aceptación, volviéndolo, en lenguaje popular, casi un sinónimo del grado de inteligencia de una persona. Medio siglo más tarde, el psicólogo e investigador Howard Gardner retoma el concepto de CI, pero cuestionando su carácter adaptativo y tendiente a la uniformidad, echando luz sobre la variedad y riqueza del potencial humano, a través de su teoría de inteligencias múltiples, la cual amplía el concepto unilateral de **"inteligencia intelectual"**.

En el año 1985, el investigador Bar-On plantea el término **CE (Coeficiente Emocional)** en su tesis doctoral. Este término comenzó a popularizarse unos años más tarde, con la publicación del primer Inventario de Coeficiente Emocional, que sirvió para medir esta categoría o tipo de inteligencia en las investigaciones que comenzaban a registrarla.



# Resultados en Desarrollo Emocional

A fines del siglo XX surge, en el campo de la psicología, un nuevo concepto de inteligencia que supera y complementa el concepto tradicional hasta entonces vigente, que la medía en función de las capacidades intelectuales o cognitivas.

El concepto de **"inteligencia emocional"**, que fuera introducido por Salovey y Mayer (1990) y difundido con gran éxito por Goleman (1996), ha sido introducido posteriormente en el ámbito de la educación.

En líneas generales, se plantea como otro tipo de inteligencia, diferente de la tradicional (cognitiva o lógico-racional), más vinculada a habilidades matemáticas y/o intelectuales. En este sentido, la inteligencia emocional vendría a dar cuenta de "habilidades blandas" o de tipo afectivo, empático, relacional y también de carácter introspectivo.

El concepto de inteligencia emocional supone la conjunción de dos tipos de inteligencias acuñadas por Howard Gardner: inteligencia intrapersonal e inteligencia interpersonal.

La "intrapersonal" se refiere al autoconocimiento o al conocimiento de los aspectos internos de uno mismo. La "interpersonal" alude a las habilidades sociales: empatía, popularidad, motivación y liderazgo, entre otras.



# Resultados en Desarrollo Emocional

Siguiendo a Gardner, se expresa que en el ámbito educativo es necesario desarrollar competencias que vayan más allá de las meramente técnicas y cognitivas, introduciendo el término “competencias emocionales” para denominar al “conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” .

**Al decir de estos autores, estas competencias emocionales pueden dividirse en:**

- 1. Competencias intrapersonales:** capacidades de autorreflexión para identificar las propias emociones y regularlas de forma apropiada.
- 2. Competencias interpersonales:** habilidad de reconocer lo que los demás están pensando y sintiendo, habilidades sociales, empatía, captar la comunicación no verbal, etc.

En este sentido, nos referimos al concepto de desarrollo emocional como el proceso en el cual el individuo aprende paulatinamente a conocer, regular y gestionar sus propias emociones, así como a reconocer y sintonizar con las de los demás, a relacionarse adecuadamente con ellos y a adquirir determinadas habilidades y competencias sociales.

Estas últimas van desde la empatía, la capacidad de motivar a otros y de motivarse a uno mismo, la capacidad de ejercer liderazgo, desarrollar autoconfianza, regular apropiadamente la vida emocional, hasta aprender a conocer y conocerse, entre muchas otras.

# Resultados en Desarrollo Emocional

**Estas competencias que hacen al desarrollo emocional de los alumnos fueron evaluadas mediante el Test de Sterrett, el cual se divide en módulos de análisis de seis de ellas: 1) autoconfianza, 2) autoconocimiento, 3) autocontrol, 4) empatía, 5) motivación y 6) competencias sociales.**

- **Respecto del desarrollo emocional**, tanto los alumnos como sus familias hallaron beneficios en las prácticas, las cuales colaboraron en el incremento de la valoración de las competencias emocionales medidas, como en el caso de la autoconfianza, el autoconocimiento, la motivación y las competencias sociales de los chicos.
- Según los docentes y directivos, aquellos pudieron acceder a estados de mayor tranquilidad para realizar exámenes, así como generarse un buen clima de trabajo, de mayor silencio y calma en el espacio áulico.
- Además, algunos docentes expresaron que en su vida cotidiana acudieron a las técnicas de relajación sugeridas, cuando sintieron la necesidad de autorregular sus emociones y bajar el nivel de ansiedad que causado por el ajetreado ritmo del trabajo cotidiano.
- Las directivas resaltaron con énfasis la "necesidad, tangible en los chicos de actividades que propusieran silencio, conexión y autoconocimiento, la cual no había estado siendo trabajada en ninguna otra materia".



# El mejoramiento en el Desempeño Escolar

En cuanto a evaluar los efectos del Yoga en cuanto al **rendimiento académico**, observaremos primero que el mismo hace referencia a evaluar **conocimiento adquirido** en el ámbito educativo del que se trate: escuela, universidad, etc.

Así, un alumno con **buen rendimiento académico** sería aquel que obtiene calificaciones positivas en los exámenes de las materias exigidas por su plan de estudios.

**Para el análisis de esta dimensión, se consideran los siguientes aspectos:** El desempeño escolar de los estudiantes teniendo en cuenta la evaluación que la escuela hizo de sus alumnos, no solo en el nivel de las calificaciones (notas), sino también en las categorías de “relación con los otros” y “respeto a las normas de convivencia” que hacen al comportamiento general de cada alumno dentro de la institución. También se consideró la asistencia de los alumnos a clase.



# El mejoramiento en el Desempeño Escolar

## Observemos los resultados generales en cuanto a estos aspectos mencionados:

- Se pudo observar un aumento en general en las calificaciones y relación con los otros y respeto a las normas de convivencia.
- Tomando en cuenta las apreciaciones de los profesores, la totalidad de los mismos comentó el haber encontrado de utilidad las técnicas de respiración, relajación y concentración sugeridas para trabajar en el aula, ya fuera en relación a la autorregulación del tiempo en la clase por los alumnos; al logro de la concentración física; a la inserción y adaptación vincular de los alumnos durante el primer año; a la disminución la ansiedad de los alumnos frente a los exámenes; y al logro de estados de consciencia más atentos y en sintonía con lo trabajado en el aula.
- En síntesis, podemos concluir que la experiencia fue considerada positivamente tanto por los profesores, las directivas, las familias y los propios estudiantes, quienes en su totalidad expresaron su interés en que este proyecto fuera sostenido, se desarrollara también en otros cursos y se afianzara en la escuela en general.





# Reflexiones Finales

# Reflexiones Finales

En el marco del contexto social complejo, interconectado y convulsionado del siglo XXI, los conocimientos que llegan a Occidente de la mano del yoga, así como de otras disciplinas integrales, nos proponen la oportunidad de hacer un aporte creativo a estos problemas tan vigentes, renovando la conexión con los valores humanos básicos y despertando, en quienes lo practican, expresiones de bienestar, reconocimiento interno y libertad.

**De esta manera, la práctica de estas disciplinas promueve un aporte sustantivo para la paz y la integración social, factores indispensables en nuestros tiempos.**

## **Conócete a ti mismo**

Las tradiciones de sabiduría universal expresadas en la cultura griega y latina, en la filosofía del yoga, en el budismo, el taoísmo, sufismo, cristianismo y en los pueblos originarios de todo el mundo, conectados con una cosmovisión más amplia, que incluye al ser humano en su integridad física, emocional y mental, inserto en una totalidad que lo contiene, lo abarca y lo trasciende, coinciden en la premisa "**Conócete a ti mismo**" como la vía principal de conocimiento necesario para desplegar el potencial humano de forma plena, saludable y en consonancia con el entorno.



# El Rol de la Escuela

- La **escuela tradicional**, como institución por excelencia destinada a la formación de ciudadanos modernos, deja de lado el descubrimiento de la propia interioridad. Quedando relegado de los diseños curriculares aquel aspecto vinculado con una dimensión más sutil y profunda: la sabiduría interna, que solo puede madurar como fruto del autoconocimiento.
- Este **reconocimiento interior puede ser estimulado y propiciado fructíferamente en el ámbito escolar**, para que los estudiantes tomen contacto con él mediante distintas prácticas y, desde allí, puedan expresar su potencialidad creativa.
- **Esta cualidad íntima está presente en todos y en cada uno de los seres humanos, y solo basta el estímulo y la guía apropiada**, para que el manantial de su riqueza pueda ser saboreado y cultivado por cada individuo, constituyendo la fuente real de la autoestima, el bienestar y la salud integral de las personas, así como de las relaciones armoniosas de las mismas con su entorno familiar y social.



# Palabras Finales

El **yoga en la educación** propone la inclusión de nuevas herramientas en las propuestas pedagógicas, donde los conceptos de conocimiento interior, conciencia, corporalidad, emocionalidad, concentración, relajación, silencio y la capacidad de conectarse con el propio sentir y con el nivel más profundo del "ser" o existencia se integre en los diseños curriculares actuales.

Como corolario final, el **yoga en la escuela** demuestra promover el bienestar personal, facilitar el desarrollo emocional y mejorar el desempeño escolar de los alumnos. Pero no se limita solo a eso, sino que también recupera el sentido profundo de "educare" de los antiguos, **propiciando el espacio de autoconocimiento que permite que se revele "el tesoro escondido" de nuestra naturaleza: el reconocimiento de nuestra esencia trascendente.**





**¡Gracias por iluminar la Infancia!**

**Carla Valenti**

**Rishikul Yogshala in Spanish**