

**Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación**

Yoga para niños: propuesta de intervención en el aula del segundo ciclo de Educación Infantil

Trabajo fin de grado presentado por:

Ana Aranzabal Isasa

Titulación:

Grado de Educación Infantil

Línea de investigación:

Propuesta de Intervención

Director/a:

Virginia García Coll

Ciudad: Bilbo
16 de enero de 2015
Firmado por: Ana Aranzabal Isasa

CATEGORÍA TESAURO: 1.1.8. Métodos pedagógicos
1.1.9. Psicología de la educación

AGRADECIMIENTOS

Quiero dar las gracias...
a todas las personas que me han ayudado, directa o indirectamente, a que este
trabajo sea el que es.

RESUMEN

El presente trabajo de fin de grado expone una propuesta de intervención en el aula de la segunda etapa de educación infantil basado en la práctica del yoga. El objetivo principal es, la utilización de dicha herramienta como recurso didáctico y mediante el juego, favorecer el desarrollo del autoconocimiento físico y emocional del alumnado.

Se trata de potenciar un correcto desarrollo integral que ayudará en la formación de un esquema corporal adecuado, beneficiando los procesos de enseñanza-aprendizaje que se darán posteriormente, como por ejemplo el leer y el escribir. Repercutiendo todo ello en un mayor grado de concentración, de menor estrés y de una correcta postura de la espalda.

Palabras clave: yoga, esquema corporal, relajación, autoconocimiento, desarrollo integral.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN.	6
1.1.- JUSTIFICACIÓN.	6
1.2.- OBJETIVOS.	8
1.2.1.- Objetivo general.	8
1.2.2.- Objetivos específicos.....	8
 CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.	9
2.1.- QUÉ ES EL YOGA, INVESTIGACIONES Y BENEFICIOS.	9
2.2.-CARACTERÍSTICAS DEL DESARROLLO INTEGRAL INFANTIL.	11
2.2.1.-Desarrollo emocional-social.	11
2.2.2- Desarrollo psicomotor.....	13
2.3.- CONTEXTUALIZACIÓN DEL DESARROLLO INFANTIL EN LA EDUCACIÓN.	15
2.4.- RELACIÓN ENTRE EDUCACIÓN Y YOGA. ANTECEDENTES.....	18
 CAPÍTULO III: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	20
3.1.- INTRODUCCIÓN.....	20
3.2.- CONTEXTUALIZACIÓN Y OBJETIVOS.	20
3.3.- MUESTRA.	21
3.4.- INSTRUMENTOS.....	21
3.4.1.- Recursos materiales.	22
3.4.2.- Recursos espaciales.	22
3.4.3.- Recursos personales.....	22
3.5.- TEMPORALIZACIÓN- CRONOGRAMA.....	23
3.6.- PROPUESTA PRÁCTICA.....	24
3.6.1.- Metodología.	24
3.6.2.- Estructura y desarrollo común de las sesiones.....	26
3.6.3.- Desarrollo de cada una de las sesiones.	28
3.7.- EVALUACIÓN.....	43

CAPÍTULO IV: LIMITACIONES, CONCLUSIONES Y PROSPECTIVA.....	45
4.1.- LIMITACIONES.	45
4.2.- CONCLUSIONES.....	45
4.3.-PROSPECTIVA.	47
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	49
BIBLIOGRAFÍA.....	51

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Tabla 1: cronograma de las sesiones.....	22
Tabla 2: horarios de las sesiones.....	23
Tabla 3: evaluación de los recursos materiales.....	43
Tabla 4: evaluación de los recursos espaciales.....	43
Tabla 5: evaluación de los recursos personales- la profesora.....	44
Tabla 6: evaluación de los recursos personales- los niños.....	44
Figura 1: postura del medio loto.....	26
Figura 2: sentado sobre las rodillas.....	27
Figura 3: postura del columpio.....	29
Figura 4: postura del puente.....	29
Figura 5: postura del triángulo.....	29
Figura 6: postura de la cigüeña.....	30
Figura 7: postura de relax, la nube.....	30
Figura 8: postura del arado.....	32
Figura 9: postura del saltamontes.....	32
Figura 10: postura de la media luna.....	32
Figura 11: postura del águila.....	33
Figura 12: postura de relax, el caballo alado.....	33
Figura 13: postura del libro.....	34
Figura 14: postura del arco.....	35
Figura 15: postura del tobogán.....	35

Figura 16: postura del árbol.....	35
Figura 17: postura de relax, el jardín.....	36
Figura 18: postura de la ostra.....	38
Figura 19: postura del pez.....	38
Figura 20: postura del cisne.....	38
Figura 21: postura del perro.....	39
Figura 22: postura de relax, la barca.....	39
Figura 23: postura de la vela.....	41
Figura 24: postura de la cobra.....	41
Figura 25: postura del cocodrilo.....	41
Figura 26: postura de la flecha.....	42
Figura 27: postura de relax, el lago.....	42

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN.

1.1.- JUSTIFICACIÓN.

La razón más importante que me ha motivado a la realización de este trabajo de fin de grado es mi práctica durante unos diez años en el mundo del yoga. He podido ver y sentir en mí misma sus maravillosos beneficios: cómo además de estirar el cuerpo, se relaja y nos hacemos conscientes de cómo estamos en cada momento, así como su repercusión. Todo esto ha hecho que crea, que es posible trasladarlo a la población más joven para así aumentar sus beneficios, y lo he querido plasmar en mi proyecto de intervención: “Yoga para niños: propuesta de intervención en el aula del segundo ciclo de Educación Infantil”.

Cada vez son más los casos de falta de concentración, de atención, estrés, dolores de espalda... que la sociedad en la que vivimos, y al ritmo que vivimos ayudan a que aparezcan cada vez en edades más tempranas. Todo ello ha hecho que se vea la necesidad y la posibilidad de comenzar con la práctica del yoga en niños de entre 3 y 6 años. La idea es introducir el yoga como recurso didáctico en las aulas para mejorar todos esos aspectos.

El niño de entre 0 a 6 años (educación infantil) tiene un desarrollo global, es decir, sus aprendizajes cognitivos, motores, emocionales, afectivos... no se pueden entender de forma aislada, ocurren de una forma integral y él así lo asimila. No se puede entender la motricidad como algo independiente del resto de los aprendizajes, ya que mientras está saltando, corriendo, subiendo... está dándose cuenta cuáles son sus capacidades, cuáles sus limitaciones, aprende a esperar su turno si también los demás compañeros quieren saltar... Y lo mismo ocurre con el resto de las áreas.

Las competencias educativas generales (entendiendo por competencia la aptitud para hacer algo o intervenir en un asunto determinado) son comunes a todas las etapas educativas y son las siguientes:

- Aprender a vivir responsablemente
- Aprender a aprender y a pensar
- Aprender a comunicarse
- Aprender a vivir juntos
- Aprender a desarrollarse como persona
- Aprender a hacer y emprender

La práctica del yoga puede ayudar en todos estos aspectos, en mayor o menor grado, ya que su entrenamiento nos hace prestar atención a nuestro propio cuerpo, sentirlo, conocerlo mejor y saber cómo está, cuáles son sus limitaciones, cómo estamos en ese momento. Con todo ello conseguiremos aceptarnos tal y como somos y así poder tener una relación más sana con el resto del mundo, y también conseguiremos tener una mayor concentración en tareas que lo requieran.

El trabajo de fin de grado se desglosa en cuatro capítulos que describiremos a continuación:

El primero de ellos refleja el planteamiento, es decir, el punto de partida del trabajo, su justificación y los objetivos planteados.

A continuación, en el marco teórico, se podrán visionar varios aspectos, como es la realización de un análisis de lo que es el yoga, investigaciones y sus beneficios, las características del desarrollo integral infantil, la contextualización del desarrollo infantil en la educación, y para terminar, la relación entre la educación y el yoga así como los antecedentes.

En el tercer capítulo, se desarrolla la propuesta de intervención. Se refleja el objeto propio de la propuesta, se describen los instrumentos necesarios, se detalla la temporalización y cronograma, se especifica la propuesta práctica y por último se propone la evaluación.

El último capítulo propone las conclusiones obtenidas, y como prospectiva se plantean diferentes líneas de actuación futura.

1.2.- OBJETIVOS.

1.2.1.- Objetivo general.

Primeramente se describe el objetivo general que se pretende conseguir con el presente trabajo:

- Plantear una propuesta de intervención de yoga en el aula de educación infantil del segundo ciclo como recurso didáctico para favorecer el desarrollo del autoconocimiento físico y emocional del alumnado.

1.2.2.- Objetivos específicos.

Así mismo, el anterior objetivo general se divide en los siguientes objetivos específicos:

- Introducir el concepto y la práctica del yoga, conociendo así sus beneficios en edades tempranas.
- Utilizar el yoga como herramienta para conseguir un desarrollo integral, favoreciendo la evolución de un esquema corporal adecuado para una correcta postura de la espalda.
- Iniciar a través del yoga el desarrollo de estrategias de metacognición (autoconocimiento, autoconciencia, autoimagen...), atención y concentración, que permitan al alumnado su autorregulación y desarrollo personal.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.

2.1.- QUÉ ES EL YOGA, INVESTIGACIONES Y BENEFICIOS.

La palabra yoga deriva de la raíz sánscrita yug, y significa yugo, por lo tanto, unión o comunicación, en el más amplio de los sentidos, unión del cuerpo, la mente y el alma.

El yoga se originó en la India hace más de 5000 años, como una ciencia de la vida para conservar la salud física, lograr un equilibrio mental y emocional; así como, poder alcanzar la felicidad interior (Davila, 2013).

Los cinco principios del yoga son:

- Ejercicio físico adecuado, dinámico y estático.
- Respiraciones completas y técnicas de respiración.
- Relajación física, mental, emocional y espiritual.
- Alimentación natural, adecuada y equilibrada.
- Pensamiento positivo o actitud mental positiva (aceptación, concentración, meditación) (Armendia, 2010).

Investigaciones científicas importantes que se han realizado dan constancia sobre los efectos del yoga a nivel cerebral y físico (Siscar, 2014).

Benson en el año 1968 demostró que la meditación da la capacidad de mejorar el estrés y explica que las respuestas estresantes y continuadas que se han vuelto crónicas acaban produciendo alteraciones. Afirma que la meditación, además, ayuda a equilibrar la presión sanguínea combatiendo la hipertensión, regula el ritmo cardíaco, el respiratorio y modifica las ondas cerebrales. Esta investigación demostró de manera científica lo que algunos autores expertos declaraban sobre el yoga, que disminuía el estrés ayudando a mejorar la salud y a conservarla (Madhana, 2013).

Estos resultados están en la misma línea que los autores expertos en yoga, cuando afirman que el yoga desarrolla la atención y las buenas relaciones interpersonales, traduciéndose, en una mejora del rendimiento escolar, mejora de la concentración y asimilación de los contenidos (Flack, 1996).

Xabier Satrustegi (2012) asegura que la calidad de la enseñanza debe ser la primera preocupación de la sociedad, y afirma que los ejercicios de yoga favorecen el equilibrio nervioso y preparan para los momentos fuertes del aprendizaje, tonificando la salud.

Además el yoga elimina tensiones, agresividad, contracturas físicas, estrés, facilita la capacidad de concentración y de autocontrol (Calle, 1999).

El yoga nos enseña a:

- Ser conscientes de cómo somos y cómo estamos en cada momento, y a ser conscientes de nuestras propias limitaciones.

- Aceptarnos tal y como somos y cómo estamos en cada momento, trabajando de acuerdo con nuestras limitaciones en lugar de luchar contra ellas.

- Aceptación no significa resignación, por lo tanto, también nos enseña a poner los medios para ir superando estas limitaciones e ir mejorando personalmente (Armendia, 2010).

Se quiere recalcar que el yoga es apropiado para todos, no importa la edad o el estado físico. Es independiente de las creencias de cada persona, porque no es un dogma o una religión (Davila, 2013).

2.2.-CARACTERISTICAS DEL DESARROLLO INTEGRAL INFANTIL.

En el presente apartado se considerará el desarrollo integral como el desarrollo global que aúna los ámbitos motor, cognitivo, afectivo y social.

La finalidad de la Educación infantil es la de contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños.

En ambos ciclos de la etapa, se atenderá progresivamente al desarrollo afectivo, al movimiento y los hábitos de control corporal, a las manifestaciones de la comunicación y del lenguaje, a las pautas elementales de convivencia y relación social, así como al descubrimiento de las características físicas y sociales del medio. Además se facilitará que los niños elaboren una imagen de sí mismos positiva y equilibrada y adquieran autonomía personal.

Los contenidos educativos de la Educación infantil se organizarán en áreas correspondientes a ámbitos propios de la experiencia y del desarrollo infantil y se abordarán por medio de actividades globalizadas que tengan interés y significado para los niños (R.D. 1630/2006).

Los métodos de trabajo en ambos ciclos se basarán en las experiencias, las actividades y el juego y se aplicarán en un ambiente de afecto y confianza, para potenciar su autoestima e integración social (Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de educación infantil).

Se quiere destacar dos características fundamentales del desarrollo global del niño en la etapa infantil, como son el desarrollo emocional-social y el desarrollo psicomotor.

2.2.1.-Desarrollo emocional-social.

El niño cuando nace es un ser vulnerable y dependiente, que necesita que lo cuiden y cubran sus necesidades más básicas, tales como el alimento, el sueño, la higiene... Pero lo que el niño sobre todo necesita es afecto. En un contexto amoroso va desarrollando su mente en una dinámica de interacción continua entre biología y entorno (familia, educación, cultura...), su

emocionalidad y su cuerpo, así como sus competencias sociales, su actitud crítica, etc.

El niño menor de seis años, va conociendo el mundo que le rodea mediante la acción y su desarrollo motor es clave para su desarrollo cognitivo, neurológico, lingüístico... pero a veces se olvida que sin un mundo afectivo, tanto el área intelectual como la motriz carecen de sentido (Ferrerós, 1999).

Los niños de tres a seis años, se encuentran en el Periodo Preoperacional de Piaget (citado en Shaffer, 2000) caracterizado por el simbolismo, el egocentrismo, la imaginación, y un pensamiento preoperacional. Para Piaget, en esta etapa la representación y comprensión del ambiente que rodea a los niños es expresada mediante el simbolismo. Por lo tanto, su respuesta a los hechos y objetos de su entorno es en función de lo que las cosas parecen ser, y no en función de lo que son. El pensamiento egocéntrico se traduce en que los niños piensan que todos perciben el mundo como ellos.

Entre los tres y seis años, en el segundo ciclo de la etapa de educación infantil, el niño desarrolla un gran dominio del lenguaje, que amplía sus relaciones con el mundo que le rodea. Es aquí cuando se produce una creciente elaboración cognitiva e imaginativa, predominando el juego simbólico y la fantasía, y se desarrolla un intenso placer a la hora de relacionarse (Reichert, 2011).

Esta es una etapa decisiva en la maduración emocional de los niños, al darse la formación de la identidad sexual y el comienzo de la socialización. El niño comienza a aprender que existen valores y normas sociales, así como unos roles y expectativas sobre él.

La curiosidad que el niño siente en esta etapa abarca su cuerpo, buscando su exploración y placer; la relación con los demás, tanteando diferentes formas de hacer y actuar. Por ello, los adultos que acompañen al niño en esta etapa de su desarrollo tendrán que dar espacio a la exploración de la sexualidad infantil, la obstinación y la constante investigación del niño de formas de actuar, pensar y sentir.

Será labor de padres, educadores y/o profesores ofrecerle al niño un espacio amoroso donde él pueda sentirse seguro y confiado para poder expresarse de forma total y plena.

2.2.2- Desarrollo psicomotor.

El esquema corporal es la imagen mental que cada uno tiene de su cuerpo, bien sea en posición estática o bien en movimiento. Gracias a él, el individuo se sitúa y orienta en el mundo que le rodea.

Tasset (1980) (citado en Gómez, 2009) define el esquema corporal como “la toma de conciencia de la existencia de las diferentes partes del cuerpo y de las relaciones recíprocas entre éstas, en situación estática y en movimiento, y de su evolución con relación al mundo externo”.

El cuerpo es el primer objeto que el niño percibe, es el primer medio de relación que tiene con el mundo que le rodea, por lo tanto es preciso conocerlo y utilizarlo, y se puede señalar que el conocimiento progresivo de su cuerpo comienza en la observación del otro (Vayer, 1972).

Cuanto más precisa y completa sea la imagen mental que se establece del propio cuerpo, mejor se realizarán las relaciones con el resto del mundo.

Para crear, integrar y aceptar la imagen corporal de sí mismo, es necesario conocer el cuerpo, jugar con él y utilizarlo para expresarse.

El esquema corporal proporciona al sujeto la capacidad de sentirse él; y la base para la autoafirmación de uno mismo como persona y de las capacidades personales la da esa autoconciencia del propio cuerpo (Fernández, 1984).

A través del propio desarrollo evolutivo y de las experiencias de su acción, el niño pasa del conocimiento del cuerpo y su funcionalidad, a crear la imagen mental de sí mismo.

Teniendo en cuenta que estas adquisiciones se alcanzan en la etapa de la educación infantil, es de gran importancia, ya que proporcionará la seguridad afectiva necesaria para la relación y adaptación social que a su vez incidirá

positivamente en el desarrollo intelectual y en la adquisición de los aprendizajes.

La interiorización del esquema corporal, que finalizará hacia los 6-7 años, sigue las siguientes fases:

- Percepción global del cuerpo.
- Conocimiento del cuerpo y de las distintas partes que lo componen.
- Conocimiento de las distintas partes del otro.
- Percepción de dos lados en el propio cuerpo.
- Conocimiento de derecha-izquierda.

Cada fase es consecuencia de la anterior.

Las adquisiciones motrices más importantes en el periodo de 3 a 6 años, son:

- La toma de conciencia del propio cuerpo y la afirmación de la dominancia lateral con la consiguiente orientación con relación a sí mismo y al mundo exterior.
- Posee una idea objetiva e integrada de su cuerpo: conoce las partes menos comunes.
- Usa y domina su cuerpo, siendo conocedor de sus posibilidades y límites. Es más autónomo.

2.3.- CONTEXTUALIZACIÓN DEL DESARROLLO INFANTIL EN LA EDUCACIÓN.

El Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de educación infantil, en el artículo 6, marca las áreas del segundo ciclo y son las siguientes:

- Conocimiento de sí mismo y autonomía personal.
- Conocimiento del entorno.
- Lenguajes: comunicación y representación.

Estas áreas deben entenderse como ámbitos de actuación, como espacios de aprendizajes de todo orden: de actitudes, procedimientos y conceptos, que contribuirán al desarrollo de niñas y niños y propiciarán su aproximación a la interpretación del mundo, otorgándole significado y facilitando su participación activa en él.

Tomando como referencia estas áreas, en la legislación vigente, está tomando cada vez más importancia la adquisición de competencias, entendiendo por competencia la aptitud o idoneidad para hacer algo o intervenir en un asunto determinado. Las competencias educativas generales son comunes a todas las etapas educativas y son las siguientes:

- Aprender a vivir responsablemente
- Aprender a aprender y a pensar
- Aprender a comunicarse
- Aprender a vivir juntos
- Aprender a desarrollarse como persona
- Aprender a hacer y emprender

El objetivo de la educación infantil es contribuir a que los niños y las niñas desarrollen esas competencias que les permitirán:

- Conocer su propio cuerpo para tomar conciencia de sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.
- Observar y explorar su entorno familiar, natural y social así como mostrar interés por su conocimiento, para participar activamente, de forma gradual, en actividades sociales y culturales del entorno.

- Adquirir una progresiva autonomía en sus actividades habituales para desarrollar iniciativa y confianza en sí mismo.
- Desarrollar sus capacidades emocionales y afectivas para formarse una imagen positiva y ajustada de sí mismo.
- Relacionarse con los demás y adquirir pautas elementales de convivencia y relación social, para ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.
- Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.
- Iniciarse en las habilidades lógico-matemáticas, la lecto-escritura y el movimiento, el gesto y el ritmo para comprender e interpretar el mundo que le rodea.

En relación a los objetivos de educación infantil y a la adquisición de competencias, se puede señalar el Informe Delors que la UNESCO publicó el año 1996, donde se hace referencia a los cambios de estilos de vida que vive el mundo contemporáneo, se analizan las tensiones que ello provoca y plantea soluciones y alternativas para la educación del siglo XXI (Delors, 1996).

Tras recomendar cómo se deben superar estas tensiones, el informe dice que lo que se propone quiere trascender la visión instrumental de la educación considerada como el camino necesario para obtener resultados (dinero, carreras, etc.) y supone cambiar para entender la educación en su globalidad: la realización de la persona, que toda entera debe aprender a ser. A continuación el informe explica los cuatro pilares de la educación:

- Aprender a conocer, lo que equivale a dominar los instrumentos del conocimiento. Pero asegura que los métodos que deben ser utilizados para conocer deben favorecer el placer de comprender y descubrir, es decir, factores emocionales unidos al aprendizaje que lo potencian y lo hacen estimulante.
- Aprender a hacer, lo que implica adquirir una formación para poder desempeñar un trabajo y a la vez una serie de competencias personales, como trabajar en grupo, tomar decisiones, crear sinergias, etc.

- Aprender a convivir, y trabajar en proyectos comunes. Este es uno de los retos para este siglo, donde la convivencia entre personas diferentes nos obliga a descubrir lo que tenemos en común y a comprender que todos somos interdependientes. Pero para descubrir al otro antes tenemos que descubrirnos a nosotros mismos.

- Aprender a ser, refiriéndose al desarrollo total y máximo posible de cada persona, a su proceso de autorrealización que diría Maslow.

Estas nuevas tendencias que van apareciendo ayudan, sin lugar a duda, al desarrollo integral del niño, demostrándose sus múltiples beneficios.

“Biodanza, un sistema de vivencias integradoras en el aula de Educación Infantil para el desarrollo total del niño” (Iranzo, 2014) expone cómo la biodanza puede ser utilizada como una herramienta en las aulas para favorecer el desarrollo integral del niño que lo practica.

También “Yoga para niños y niñas. Cómo practicarlo jugando” (Furlan, 1998) plantea la práctica del yoga en grupo, de una manera lúdica y divertida donde se explican sus beneficios.

2.4.- RELACIÓN ENTRE EDUCACIÓN Y YOGA. ANTECEDENTES.

Como antecedentes de experiencias de yoga en la escuela podemos destacar entre otras, las siguientes (Siscar, 2014):

- Experiencia en Uruguay: Fernanda Urrestarazu, una maestra, se formó en yoga para comprobar si esta práctica podía ser beneficiosa para sus alumnos de preescolar. Elegía ejercicios para aplicarlos según la necesidad del momento, y vio cómo despiertan los sentidos de los niños y les permite una mayor concentración y respuesta (Frutos, 2005).

- Experiencia en Argentina: según Patricia Ramos (2009) hay experiencias piloto en Buenos Aires en escuelas de primaria. Y la Universidad de La Plata ofrece clases de yoga tanto a alumnos como a profesores desde hace ya dos años. Y afirma que también en países como Uruguay, Chile, Australia, etc. es normal la práctica de yoga en las escuelas.

- Experiencia en Pudahuel (Santiago de Chile): en el año 2011, una escuela chilena llevó a cabo un proyecto piloto, en el cual 240 estudiantes de educación primaria y educación secundaria obligatoria recibieron clases de yoga dos veces por semana durante cuatro meses. En estas clases se trabajó el autoconocimiento, la creatividad y el respeto por el otro. Se obtuvieron beneficios en el ámbito físico y mental, aumentando la capacidad de adquirir contenidos, mayor relajación y mejora de las relaciones entre los alumnos. Debido a los buenos resultados obtenidos extendieron el programa a otros centros escolares, incorporando el yoga en el currículo de todos estos centros. (Emol, 2011).

- Experiencia en Estados Unidos: en San Diego (California), 5.000 niños de 5 a 12 años reciben clases de yoga dos veces por semana y duran una media de 30 minutos. Aseguran que pasados cinco meses desde que se empezaran a impartir estas sesiones de yoga la atención de los alumnos ha mejorado y se ha reducido la indisciplina (Diario El País, 2013).

- Experiencias en España: una veintena de centros en Cataluña incluyeron el yoga en las aulas para mejorar la concentración y la conducta. Son técnicas que El Institut de Ciències de l'Educació (ICE) de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB) lleva cinco años introduciendo en Cataluña en

algunos países de Europa como Francia ya llevan treinta años en las aulas (Escur, 2011).

- En escuelas inglesas, norteamericanas, rusas, australianas, etc. tienen el yoga dentro de la lista de optativas (Escur, 2011).

En este último apartado del marco teórico, se ha pretendido ver la relación de la práctica continuada del yoga y sus beneficios, con todo lo que son los objetivos de la educación infantil a nivel legislativo.

De esta manera, queda justificada la propuesta de la práctica del yoga en las escuelas, vistos los resultados positivos de experiencias anteriores de este tipo y sus beneficios.

CAPÍTULO III: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.

3.1.- INTRODUCCIÓN

Para poder desarrollar lo anteriormente planteado, se va a proponer un programa adaptado a la escuela, es decir, se pretende utilizar el yoga como herramienta didáctica en el segundo ciclo de educación infantil. Para así sacarle provecho en beneficio del desarrollo integral del niño.

3.2.- CONTEXTUALIZACIÓN Y OBJETIVOS.

La siguiente propuesta de intervención, se plantea como una propuesta de innovación para los centros escolares, por lo que puede ser aplicada en todos los centros de educación infantil que quieran incorporarla en su proyecto educativo.

Se trata de una propuesta aplicable, que se cree que puede ser posible llevarla a cabo e introducirla en el proyecto educativo de los centros interesados.

Se pretende poner en práctica el yoga en las aulas y, teniendo en cuenta el desarrollo integral del niño, ver sus beneficios y su repercusión tanto física, social, afectiva y emocional.

Los objetivos de la propuesta de intervención son los siguientes:

- Favorecer el desarrollo integral del niño.
- Asimilar el esquema corporal y desarrollar sus componentes: control tónico, postural, respiratorio, coordinación, estructuración espacial y temporal y lateralidad.
- Trabajar la respiración como medio para conseguir la relajación del niño, repercutiendo en un mayor grado de concentración y menor estrés.

- Conseguir los beneficios de cada postura.
- Fomentar un conocimiento y regulación de las emociones propias y ajenas promoviendo el desarrollo de una autoestima sana mediante actitudes de aceptación.
- Crear un ambiente relajado y de aceptación que favorezca el aprendizaje y la convivencia en el aula.
- Disfrutar de la práctica del yoga.

Cabe destacar que los objetivos de la propuesta de intervención se trabajan de manera simultánea y conjunta en cada una de las sesiones, y no de manera secuencial.

3.3.- MUESTRA.

Se podría decir que el yoga puede ser practicado por cualquier individuo, ya que esta herramienta, puede ser adaptada a la persona que lo practique.

Dado que la propuesta planteada está orientada a centros de educación infantil, las sesiones están dirigidas al grupo de alumnos de la segunda etapa de educación infantil y comenzando con los niños de tres-cuatro años.

Cada centro es diferente, y los alumnos de cada centro también son diferentes, pero en líneas generales, las sesiones que se plantean a continuación pueden ser llevadas a cabo por todos ellos. El grado de dificultad varía, y siempre cabe la posibilidad de adaptar las posturas a las características y limitaciones de cada individuo.

3.4.- INSTRUMENTOS.

Para la realización de las sesiones de yoga en los centros escolares, es necesario disponer de recursos espaciales, personales y materiales.

3.4.1.- Recursos materiales.

Entre los recursos materiales algunos son fundamentales y otros no lo son tanto, pero hoy en día hacen que las sesiones de yoga sean más amenas y ayudan a poder relajarnos al máximo.

- Ropa cómoda para poder moverse libremente.
- Una esterilla que se colocará en el suelo, y donde se realizarán las posturas.
- Una pequeña manta que nos dé la opción de taparnos en las posturas de relax.
- Un equipo de música.
- Música tranquila: con sonidos de la naturaleza, sonidos suaves...
- Cuentos o historias donde se proponen las posturas.

3.4.2.- Recursos espaciales.

Una sala o aula donde poder colocar las esterillas, una por niño, donde el ambiente sea tranquilo e invite al disfrute de la relajación.

3.4.3.- Recursos personales.

Sin los recursos personales sería imposible llevar a cabo una sesión de yoga:

- Niños del centro.
- Profesor o persona adulta: será la que dirigirá la clase. Leerá un cuento y luego animará a los niños a introducirse en la historia, tomando parte en ella, realizando las posturas propuestas.

3.5.- TEMPORALIZACIÓN- CRONOGRAMA.

La siguiente propuesta está formada por cinco sesiones. Se recomienda practicar cada sesión durante una semana y tres veces por semana. Los niños aprenden rápidamente por repetición y en tres sesiones serán capaces de controlar las posturas que en ella se les proponga. Cada sesión se repetirá durante esos tres días, cambiando la sesión la siguiente semana.

Se tiene en cuenta que la capacidad de concentración de los niños de estas edades varía de unos niños a otros, pero por lo general no suelen estar en una tarea por un largo periodo de tiempo. Por lo que, cada sesión tendrá una duración de unos 20-30 minutos.

Siguiendo esta propuesta, la intervención terminaría en 5 semanas. Se cree posible y adecuado volver a realizarla en su totalidad, alargando su duración a 10 semanas, y así ver la evolución de los niños en la primera vuelta y en la segunda.

Es conveniente esperar un par de meses desde el comienzo del curso para empezar con las sesiones. Así se dará un tiempo para que los niños se conozcan entre ellos, es decir, que conozcan al grupo y a la profesora. La práctica del yoga es individual, pero al hacerla en grupo, muchas de las posturas pueden ser llevadas a la práctica entre dos personas, y la sesión fluirá más tranquila si los niños se conocen entre ellos que si es la primera vez que se ven (Ver tabla 1).

Tabla 1: *Cronograma de las sesiones*

NOVIEMBRE					DICIEMBRE				
LUNES	MARTES	MIÉR- COLES	JUEVES	VIERNES	LUNES	MARTES	MIÉR- COLES	JUEVES	VIERNES
1. SESIÓN		1. SESIÓN		1. SESIÓN	5. SESIÓN		5. SESIÓN		5. SESIÓN
2. SESIÓN		2. SESIÓN		2. SESIÓN					
3. SESIÓN		3. SESIÓN		3. SESIÓN					
4. SESIÓN		4. SESIÓN		4. SESIÓN					

Las sesiones se practicarán después de que los niños lleven una hora, aproximadamente, en el aula. Conviene que no sea justamente después de haber desayunado o comido, y por este motivo, se ha elegido la segunda hora del día, cuando todavía están activos pero no con los estómagos llenos. Se les invitará a que pasen por el baño a hacer sus necesidades, ya que la práctica será más relajada con la vejiga y los intestinos vacíos (ver tabla 2).

Tabla 2: *horario de las sesiones.*

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9-10					
10-10:30	SESIÓN DE YOGA		SESIÓN DE YOGA		SESIÓN DE YOGA
10:30-11:30					
11:30-12:30					
A COMER					

3.6.- PROPUESTA PRÁCTICA.

3.6.1.- Metodología.

La finalidad principal de cada sesión es que los niños disfruten practicando yoga. Por este motivo, la metodología que se va a utilizar se ha adaptado a la edad de los niños de educación infantil, y la introducción a todas las posturas se hará mediante un cuento. Los niños escucharán el cuento y después se les animará a que representen el animal o el elemento de la naturaleza, como postura, que se quiere realizar (Furlan, 1998).

En esta práctica los niños se inician en el control postural, prestan atención a su cuerpo, son más conscientes de su respiración (control respiratorio de inhalación y exhalación) e intentan respirar adecuadamente, se dan cuenta de las posibilidades y limitaciones que tienen, favoreciendo la estructuración espacial y temporal, lateralidad, coordinación; aceptándose así tal y como son fomentando una imagen corporal adecuada. Con todo esto se

ve que la práctica del yoga les ayuda en la construcción de su esquema corporal.

Todos los niños, en cada una de las sesiones, entrarán en la sala (o el aula o el lugar que se haya acondicionado para ello) descalzos o con calcetines, pero siempre sin zapatos. Cada uno se coloca en su esterilla, primeramente sentado, prestando atención a su cuerpo y a su respiración. A continuación, se inicia el desarrollo de las posturas, donde cada niño vuelve a prestar atención a su cuerpo, su respiración, sus posibilidades y limitaciones.

Conseguir ponerse en la postura propuesta, requiere por parte de los niños desarrollar su concentración. A la larga, con la práctica continuada del yoga en el aula, cada niño conseguirá tener una mayor concentración en tareas que lo requieran, en el ámbito académico, en el emocional como en su grado de autonomía.

Todas las sesiones contienen una posición en extensión hacia adelante, una posición de flexión hacia atrás, una de torsión y de flexión lateral, una posición de equilibrio y un ejercicio de relajación.

Los beneficios de estas posturas son los siguientes:

- Posición en extensión hacia adelante: refuerzan los músculos dorsales y tonifican los músculos de las piernas, mejoran la circulación sanguínea y linfática y la funcionalidad del intestino, y equilibran el sistema nervioso.
- Posición de flexión hacia atrás: sueltan la columna vertebral dándole elasticidad y corrigen las diferentes desviaciones, refuerzan los riñones y tonifican las caderas y la pelvis, aumenta la capacidad pulmonar, mejoran la circulación sanguínea y linfática y equilibran el sistema nervioso.
- Posiciones de torsión y de flexión lateral: refuerzan la columna vertebral, corrigiendo las diferentes desviaciones y fortalecen todos los músculos del tronco, sobre todo los músculos laterales, desarrollan el tórax, mejorando la respiración, equilibran el sistema nervioso y mejoran la circulación sanguínea y linfática.

- Posiciones de equilibrio: refuerzan los músculos de los brazos y de las piernas y tonifican los músculos dorsales, mejoran el sentido del equilibrio y desarrollan la fuerza de voluntad y la concentración, y fortalecen el sistema nervioso.
- Ejercicios de relajación: relajan profundamente todos los músculos y nervios del cuerpo, alejando todas las tensiones, tranquilizan y serenar la mente.

3.6.2.- Estructura y desarrollo común de las sesiones.

Los niños vestirán ropa cómoda que les posibilite el libre movimiento y entrarán en la sala sin zapatos. Toda sesión comenzará sentándose en las esterillas y realizando un masaje en piernas, pies, brazos... para calentar el propio cuerpo.

Aprenderá a sentarse correctamente. Una de las opciones es la de sentarse en la postura del medio loto, sobre los isquiones, que son los huesos sobre los que nos debemos sentar y están en la pelvis (ver Figura 1).



Figura 1: postura del medio loto



Figura 2: sentado sobre las rodillas

Y la otra opción es la de sentarse sobre nuestros propios pies, estado de rodillas (ver Figura 2).

Se aprovechará esta postura para realizar unas primeras respiraciones que serán la base de toda posición. En todas las posturas que se hagan, se debe respirar adecuadamente.

Se imagina que se tiene un globo en el interior de cada uno y que lo que se quiere es inflarlo. Comenzando cogiendo el aire, siempre por la nariz, por la parte más baja de los pulmones y continuando llenándolos hasta las clavículas: abdomen, pecho y clavículas, se inflará el globo. La expiración se realizará, también por la nariz, y en sentido descendente: clavículas, pecho y abdomen.

Otra respiración que también se llevará a cabo, es la del león, cogiendo aire también por la nariz, y llenando bien los pulmones, se abre la boca, sacando la lengua y expirando por la boca como siendo leones.

Después de las respiraciones la profesora comenzará a leer un cuento, que se escuchará atentamente. Una vez finalizado, volverá a contarle, esta vez parándose en el animal o elemento que se deberá representar.

Después de la última postura, es decir, después del momento de relax, la profesora comenzará a hablar poco a poco anunciándoles que muevan su cuerpo lentamente, y salgan del estado de relax en el que han estado sumergidos. Pausadamente comenzarán a moverse, a levantarse y saldrán del aula.

3.6.3.- Desarrollo de cada una de las sesiones.

Sesión nº 1: Bienvenido Ramón.

Esta primera sesión es la introductoria a la práctica del yoga. El niño conocerá por primera vez a Ramón, que será el personaje de todos los cuentos que vendrán después.

Los objetivos de esta primera sesión son:

- Tomar un primer contacto con el yoga.
- Divertirse con la práctica del yoga.
- Estirar el cuerpo.
- Mejorar el control tónico, propiciando la percepción de los segmentos corporales y alcanzando la capacidad del control motor voluntario y una coordinación armónica y eficaz.
- Mejorar el control postural, perfeccionando la coordinación dinámica general.
- Mejorar el control respiratorio, desarrollando la capacidad y frecuencia respiratoria controlada voluntariamente.
- Comenzar en la práctica de la relajación.
- Mejorar la coordinación, en la ejecución del acto motor voluntario.
- Ayudar en la estructuración espacial y temporal, afianzando su orientación espacial y temporal.
- Seguir en la formación de la lateralidad, permitiendo orientar el cuerpo respecto al entorno y a los objetos.

Sentados todos sobre las esterillas, el profesor leerá un cuento mientras los niños lo escuchan atentamente:

Érase una vez un pueblito en las montañas donde vivía un niño llamado Ramón. Ramón jugaba mucho con las hojas de los árboles, las flores, las piedras, el río... ¡Le gustaba muchísimo jugar con los elementos que le ofrecía la naturaleza! ¡Tenía tantos materiales como quisiera!

El pueblo también tenía un *columpio* (ver figura 3), donde Ramón se columpiaba desde la mañana hasta la tarde, parando solamente para comer. El columpio era de agrado de todos los niños del pueblo. Y Ramón, algunas veces jugaba sólo y otras se columpiaba con ayuda de algún amigo.

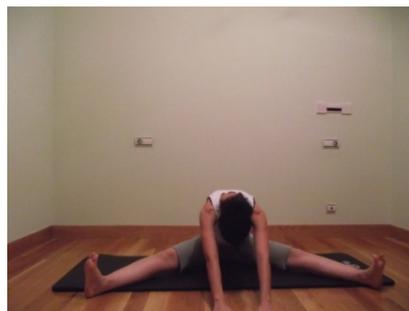


Figura 3: postura del columpio



Figura 4: postura del puente

Para llegar a este columpio Ramón corría y corría, atravesando un largo y estrecho *puente* (ver figura 4) de piedra donde muchas veces se paraba para mirar a los peces que saltaban en el río.

El paraje en el que vivía era tranquilo, podía correr desde su casa, atravesar el puente y balancearse en el columpio sin miedo a los coches, autobuses, etc. Y esperar allí a que viniese algún amigo.

Desde el columpio Ramón podía ver tres árboles que conformaban un *triángulo* (ver figura 5). Un enorme triángulo verde lleno de hojas en primavera y verano, y desnudo donde solamente se le veían las ramas en otoño e invierno.



Figura 5: postura del triángulo

Un día de primavera Ramón corrió al columpio, deseoso de balancearse en él hasta marearse. Se sentó de un salto en el asiento y comenzó a mover las piernas de arriba abajo... y mientras estaba en este movimiento miró hacia los árboles repletos de hojas, y ¡he ahí su sorpresa cuando encima de los



Figura 6: postura de la cigüeña

árboles vio un nido! Se quedó mirando por un largo tiempo hasta que por fin vino el pájaro que lo había construido, ¡era una *cigüeña*! (ver figura 6).

A partir de aquel día, siempre que Ramón corría para saltar sobre el columpio, lo que realmente deseaba era volver a ver a la cigüeña.

Una vez leído el cuento, se comenzará otra vez con la lectura, parándose en cada postura: columpio, puente, triángulo y cigüeña.

Después de la realización de todas las posturas, el profesor invitará a los niños a tumbarse boca arriba y con los ojos cerrados en las esterillas. Con voz tranquila y suavemente comenzará: Tumbados con los ojos cerrados, nos sentiremos como una *nube* (ver figura 7).

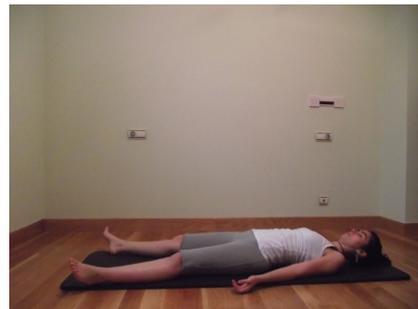


Figura 7: postura de relax, la nube

Una nube que puede atravesar todo el cielo, subir, bajar, moverse tranquilamente por encima de las montañas y ver el columpio, el río y su puente. Pasar justo por encima de los árboles que forman el triángulo y mirar al nido que se posa sobre él. Mirar atentamente el nido y descubrir a la cigüeña que en él vive. Disfruta volando y sintiéndote una nube.

El profesor dejará unos minutos para la imaginación y relajación de cada niño, y la sesión terminará cuando el profesor invite a los niños a abrir los ojos y mover su cuerpo lentamente (si no lo han hecho antes ellos).

Sesión nº 2: Ramón y su abuelo.

Las posturas que se pretenden practicar en esta segunda sesión exigen una mayor concentración y estiramiento que las posturas de la primera.

Los objetivos de la segunda sesión son:

- Disfrutar de la práctica lúdica del yoga.
- Estirar el cuerpo.
- Sentirse en el aquí y el ahora.
- Mejorar el control tónico, propiciando la percepción de los segmentos corporales y alcanzando la capacidad del control motor voluntario y una coordinación armónica y eficaz.
- Mejorar el control postural, perfeccionando la coordinación dinámica general.
- Mejorar el control respiratorio, desarrollando la capacidad y frecuencia respiratoria controlada voluntariamente.
- Comenzar en la práctica de la relajación.
- Mejorar la coordinación, en la ejecución del acto motor voluntario.
- Ayudar en la estructuración espacial y temporal, afianzando su orientación espacial y temporal.
- Seguir en la formación de la lateralidad, permitiendo orientar el cuerpo respecto al entorno y a los objetos.

Sentados todos sobre las esterillas, el profesor leerá un cuento mientras los niños lo escuchan atentamente:

Érase una vez un pueblito en las montañas donde vivía un niño llamado Ramón. Su abuelito tenía una pequeña pero coqueta huerta donde cultivaba calabazas, pimientos... y ¡hasta fresas!



Figura 8: postura del arado

Una soleada tarde de verano, el abuelo pasaba el *arado* (ver figura 8) para preparar la tierra para los siguientes cultivos.

Iba y venía con el arado, de izquierda a derecha, de derecha a izquierda y vuelta a empezar de nuevo. Cuando de pronto, se dio cuenta de que algo se movía entre la tierra, y no era el polvo que él mismo estaba levantando. ¡Lo vio! ¡Era un *saltamontes!* (ver figura 9)



Figura 9: postura del saltamontes

Quería seguir con su trabajo, pero el pequeño saltamontes se cruzaba en su camino y no lo quería pisar, así que tuvo que esquivarlo en cada vuelta que daba con su arado.

Así estuvo toda la tarde, trabajando la tierra y esquivando al saltamontes que parecía pasárselo estupendamente saltando entre el polvo que el arado levantaba a su paso.



Figura 10: postura de la media luna

Las horas pasaron sin que el abuelo se diese cuenta de que se había hecho de noche. La *media luna* (ver figura 10) apareció radiante en el cielo, iluminando la tierra trabajada y lista para ser cultivada.

La única luz que aparecía en el cielo era la luna y el día había terminado para el abuelo. Así que decidió que era hora de irse a casa, ya que estaba muy cansado. Caminó hasta su hogar y se acercó a la ventana para mirar la huerta

donde había pasado toda la tarde. Y observó a un *águila* (ver figura 11) posado sobre una piedra como si cuidase el trabajo que él había realizado. Dejó al águila cuidando la huerta y decidió irse a descansar para volver a empezar de nuevo el día siguiente.



Figura 11: postura del águila

Una vez leído el cuento, se comenzará otra vez con la lectura, parándose en cada postura: el arado, el saltamontes, la media luna y el águila.



Figura 12: postura de relax, el caballo alado

Después de la realización de todas las posturas, el profesor invitará a los niños a tumbarse boca abajo y con los ojos cerrados en las esterillas. Con voz tranquila y suavemente comenzará: respira lentamente por la nariz y sueña cómo te transformas en un *caballo alado* (ver figura 12). El caballo galopa por todo el campo y después de dar un gran salto, comienza a mover las alas y vuela, vuela tan alto como las nubes. Siéntete tranquilo volando por encima de un paisaje que te guste...y sigue soñando.

El profesor dejará unos minutos para la imaginación y relajación de cada niño, y la sesión terminará cuando el profesor invite a los niños a abrir los ojos y mover su cuerpo lentamente (si no lo han hecho antes ellos).

Sesión nº 3: Ramón y la lluvia.

Esta tercera sesión tiene como objetivos los mismos que la segunda:

- Disfrutar de la práctica lúdica del yoga.
- Estirar el cuerpo.
- Sentirse en el aquí y el ahora.
- Mejorar el control tónico, propiciando la percepción de los segmentos corporales y alcanzando la capacidad del control motor voluntario y una coordinación armónica y eficaz.
- Mejorar el control postural, perfeccionando la coordinación dinámica general.
- Mejorar el control respiratorio, desarrollando la capacidad y frecuencia respiratoria controlada voluntariamente.
- Comenzar en la práctica de la relajación.
- Mejorar la coordinación, en la ejecución del acto motor voluntario.
- Ayudar en la estructuración espacial y temporal, afianzando su orientación espacial y temporal.
- Seguir en la formación de la lateralidad, permitiendo orientar el cuerpo respecto al entorno y a los objetos.

Sentados todos sobre las esterillas, el profesor leerá un cuento mientras los niños lo escuchan atentamente:

Érase una vez un pueblito en las montañas donde vivía un niño llamado Ramón.

Era primavera pero ya era el cuarto día que no paraba de llover. Ramón estaba aburrido de estar en casa y se le ocurrió que podía leer un *libro* (ver figura 13). Empezó por abrirlo y en sus primeras páginas se encontró con que también en la historia del libro estaba lloviendo, y el personaje del libro



Figura 13: postura del libro

salía fuera para correr bajo la lluvia.

Entonces pensó que él también podía hacer lo mismo. Así que se puso unas katiuskas, un chubasquero, y escondiendo el libro debajo, saltó a la calle.



Figura 14: postura del arco

Corrió un buen rato bajo la lluvia hasta que llegó al río y se le ocurrió que podía sentarse debajo del puente. Para su sorpresa, encontró una flecha y un arco (ver figura 14). No entendía que podían hacer allí, pero los escondió debajo del chubasquero, junto al libro.

Sentado allí podía sentir el caudaloso río muy cerca. El sonido del agua le relajaba mucho, tanto el del río como el de la lluvia cayendo sobre la ya encharcada tierra. Esta sensación le era muy agradable, hasta tal punto, que llegó a cerrar los ojos y a dormirse.

Durmió tan profundo que llegó a soñar que estaba bajando por un altísimo tobogán (ver figura 15).

Subía todas sus escaleras y al llegar a lo más alto, cogía impulso para bajar rápidamente hasta abajo.



Figura 15: postura del tobogán



Figura 16: postura del árbol

El salto que dio al bajar del tobogán lo despertó de su placido sueño. De pronto sintió mucho frío y empezó a correr. Corrió y corrió para encontrar un lugar donde protegerse de la lluvia. Y después de unos minutos donde se mojó aún más, encontró un

árbol (ver figura 16). Era un frondoso y alto árbol, y pensó que no podría encontrar mejor guarida para refugiarse.

Gustoso se quitó el chubasquero y olvidados, aparecieron ahí el libro, la flecha y el arco.

Seco ahora, volvió a coger el libro y a seguir leyéndolo.

Una vez leído el cuento, se comenzará otra vez con la lectura, parándose en cada postura: el libro, el arco, el tobogán y el árbol.

Después de la realización de todas las posturas, el profesor invitará a los niños a tumbarse boca abajo, medio de lado y con los ojos cerrados en las esterillas. Con voz tranquila y suavemente comenzará: respira lentamente por la nariz e imagínate que caminas por un *jardín* (ver figura 17). Corres por él con los pies descalzos y sientes la suave hierba....sigue caminando por el jardín... y sueña....

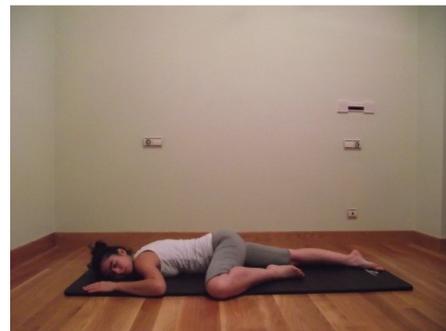


Figura 17: postura de relax, el jardín

El profesor dejará unos minutos para la imaginación y relajación de cada niño, y la sesión terminará cuando el profesor invite a los niños a abrir los ojos y mover su cuerpo lentamente (si no lo han hecho antes ellos).

Sesión nº 4: Ramón y el mar.

La cuarta sesión tiene como objetivos los mismos que las dos sesiones anteriores:

- Disfrutar de la práctica lúdica del yoga.
- Estirar el cuerpo.
- Sentirse en el aquí y el ahora.
- Mejorar el control tónico, propiciando la percepción de los segmentos corporales y alcanzando la capacidad del control motor voluntario y una coordinación armónica y eficaz.
- Mejorar el control postural, perfeccionando la coordinación dinámica general.
- Mejorar el control respiratorio, desarrollando la capacidad y frecuencia respiratoria controlada voluntariamente.
- Comenzar en la práctica de la relajación.
- Mejorar la coordinación, en la ejecución del acto motor voluntario.
- Ayudar en la estructuración espacial y temporal, afianzando su orientación espacial y temporal.
- Seguir en la formación de la lateralidad, permitiendo orientar el cuerpo respecto al entorno y a los objetos.

Sentados todos sobre las esterillas, el profesor leerá un cuento mientras los niños lo escuchan atentamente:

Érase una vez un pueblito en las montañas donde vivía un niño llamado Ramón.

Aquel día era un gran día para él, ¡por fin iba a conocer el mar! Nunca lo había visto, pero había oído hablar mucho de él... ¡estaba deseoso de verlo!

El viaje en coche fue un poco largo, pero lo que descubrió al finalizarlo ¡mereció la pena! ¡Allí estaba aquella alfombra azul! Parecía como si nada ocurriese bajo sus aguas. Pero al acercarse a unas rocas pudo ver unas algas que se movían al son de la marea, y justo debajo de una de ellas pudo ver una



Figura 18: postura de la ostra

Miró más allá y moviéndose habilidosamente distinguió a un pez (ver figura 19), un pez payaso que se reía de la pobre ostra y su incapacidad para nadar con la agilidad que él lo hacía.



Figura 19: postura del pez

Continuó andando por las rocas, y encontró la desembocadura del río. El río era muy ancho y caudaloso, pero sus aguas eran muy tranquilas y



Figura 20: postura del cisne

crystalinas. Siguió su camino hacia arriba mientras escuchaba el susurro de sus aguas. Unos metros más arriba, el río tomaba más terreno, formando un amplio charco, como si de un estanque se tratase. Allí se encontraba una familia de cisnes (ver figura 20). También era la primera vez que veía esta especie de ave. Parecía como si la madre fuese por delante y los pequeños cisnes le siguiesen el rastro. Todos ellos eran blancos y hermosos.

Al pensar en la mama-cisne se acordó de la suya. Seguramente estaría preocupada y sin saber dónde estaba, ya que se había alejado de la orilla del mar sin avisarle.

De pronto vio un gran *perro* (ver figura 21) y se le ocurrió la formidable idea de subirse sobre él y así llegar rápidamente donde su madre.



Figura 21: postura del perro

Una vez leído el cuento, se comenzará otra vez con la lectura, parándose en cada postura: la ostra, el pez, el cisne y el perro.



Figura 22: postura de relax, la barca

Después de la realización de todas las posturas, el profesor invitará a los niños a tumbarse de costado, con la cabeza apoyada sobre el brazo flexionado y con los ojos cerrados en las esterillas. Con voz tranquila y suavemente comenzará: respira lentamente por la nariz e imagínate que te encuentras tumbado en una *barca* (ver figura 22) y que te dejas acunar por las pequeñas olas marinas.

A tu alrededor en el mar, nadan muchos peces de colores y tu dejas que la corriente lleve tu barca con un ligero balanceo.... Y sueña...

El profesor dejará unos minutos para la imaginación y relajación de cada niño, y la sesión terminará cuando el profesor invite a los niños a abrir los ojos y mover su cuerpo lentamente (si no lo han hecho antes ellos).

Sesión nº 5: Ramón se va de excursión.

Esta es la última sesión del programa, aunque luego se ha propuesto poder dar una segunda vuelta con las mismas sesiones. Para dar por terminado con las sesiones planteadas, se pretenden los siguientes objetivos:

- Disfrutar de la práctica lúdica del yoga.
- Estirar el cuerpo.
- Sentirse en el aquí y el ahora.
- Mejorar el control tónico, propiciando la percepción de los segmentos corporales y alcanzando la capacidad del control motor voluntario y una coordinación armónica y eficaz.
- Mejorar el control postural, perfeccionando la coordinación dinámica general.
- Mejorar el control respiratorio, desarrollando la capacidad y frecuencia respiratoria controlada voluntariamente.
- Comenzar en la práctica de la relajación.
- Mejorar la coordinación, en la ejecución del acto motor voluntario.
- Ayudar en la estructuración espacial y temporal, afianzando su orientación espacial y temporal.
- Seguir en la formación de la lateralidad, permitiendo orientar el cuerpo respecto al entorno y a los objetos.
- Lograr un acercamiento agradable al yoga.

Sentados todos sobre las esterillas, el profesor leerá un cuento mientras los niños lo escuchan atentamente:

Érase una vez un pueblito en las montañas donde vivía un niño llamado Ramón.

Aquel día Ramón se fue de excursión a ver un gran lago con sus compañeros de la escuela. El viaje en tren fue muy entretenido, mientras miraban por la ventana cantaban las canciones que habían aprendido en clase.

Una vez en el lago, se encontraron con una infinidad de barcas y muchas de ellas tenían una *vela* (ver figura 23).

Se dieron cuenta de que la vela gracias al viento, ayudaba a moverse a la barca, y estuvieron mirando ese fenómeno durante un largo tiempo.



Figura 23: postura de la vela



Figura 24: postura de la cobra

De pronto, enroscada sobre una de las velas de una barca ¡Ramón vio una serpiente, y apreciaron que era una *cobra* (ver figura 24)!

Una sabia y vieja cobra que parecía haberse dado cuenta de que le estaban mirando, y ella tampoco apartaba la mirada de Ramón.

La naturaleza, sus plantas, árboles y los diferentes animales que en ella viven le encantaban a Ramón. Y no pudo contenerse las ganas de hablarle a la cobra. Comenzó contándole cómo se llamaba, que vivía en un pueblo en las montañas, y que aquel día habían ido de excursión. Imprevistamente la cobra le contestó que ella era muy sabia y que ya sabía de dónde venía y que le gustaban mucho los animales.

Ramón le explicó que jamás había visto una cobra pero que estaba encantadísimo de haberle conocido y de haber hablado con ella, que le encantaría ser cobra.

La cobra le miró sorprendido y le contó que ella siempre había querido ser *cocodrilo* (ver figura 25).

Le habría encantado ser aquel tremendo animal verde con esa enorme boca llena de grandes dientes.

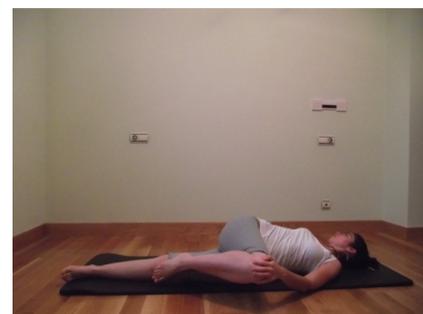


Figura 25: postura del cocodrilo



Figura 26: postura de la flecha

Pero lo que más le envidiaba del cocodrilo era la facilidad de movimiento que tenía, tanto en el agua como en la tierra, se movía como una *flecha* (ver figura 26).

Ramón tampoco había visto nunca ningún cocodrilo, pero le parecía que la vida de la cobra no tenía nada que envidiar al del cocodrilo: una cobra también se mueve con facilidad y la sabiduría de la cobra no la tiene el cocodrilo, y así se lo dijo a la cobra.

La cobra le agradeció su postura y parece que a partir de aquel día la cobra fue mucho más feliz, valorando su persona.

Una vez leído el cuento, se comenzará otra vez con la lectura, parándose en cada postura: la vela, la cobra, el cocodrilo y la flecha.

Después de la realización de todas las posturas, el profesor invitará a los niños a colocarse sentados sobre los talones con la frente apoyada sobre los puños superpuestos en las esterillas. Con voz tranquila y suavemente comenzará: respira lentamente por la nariz e imagínate que caminas alrededor de un *lago* (ver figura 27), observas unas cascadas y escuchas el pío de los pájaros....sigues caminando y gozando de los sonidos de la naturaleza...



Figura 27: postura de relax, el lago

El profesor dejará unos minutos para la imaginación y relajación de cada niño, y la sesión terminará cuando el profesor invite a los niños a abrir los ojos y mover su cuerpo lentamente (si no lo han hecho antes ellos).

3.7.- EVALUACIÓN.

Una vez se lleve a cabo la propuesta, se hará una evaluación para ver si se han conseguido los objetivos planteados.

Los avances que se quieren conseguir en los niños no son visibles a corto plazo, si se quieren conseguir cambios a nivel psicológico, físico, social, cognitivo y formar niños más felices y sanos en el ámbito familiar y escolar, pero de todas formas se realizará una evaluación de todos los recursos que han tomado parte en la propuesta. La evaluación será a través de la observación directa.

La evaluación de los recursos materiales se recogerá en esta tabla (ver tabla 3).

Tabla 3: *evaluación de los recursos materiales.*

RECURSOS MATERIALES	ADECUADO SÍ	ADECUADO NO	MEJORAS POSIBLES
Ropa			
Esterilla			
Manta			
Equipo de música			
Música			
Cuentos o historias			

La adecuada o inadecuada elección del recurso espacial se anotará en esta tabla (ver tabla 4).

Tabla 4: *evaluación de los recursos espaciales.*

RECURSOS ESPACIALES	ADECUADO SÍ	ADECUADO NO	MEJORAS POSIBLES
Sala			

Tomando a la profesora como recurso personal, será evaluada por observación directa y la evaluación se recogerá en la siguiente tabla (tabla 5).

Tabla 5: *evaluación de los recursos personales- la profesora.*

RECURSOS PERSONALES La profesora	ADECUADO SÍ	ADECUADO NO	MEJORAS POSIBLES
Ha guiado bien la clase			

Por último, pero no por ello menos importante, se realizará la evaluación de los niños que hayan tomado parte en la sesión. Su evaluación se recogerá en la siguiente tabla (tabla 6).

Tabla 6: *evaluación de los recursos personales- los niños.*

RECURSOS PERSONALES Los niños	SI	NO	A VECES	INICIADO	EN PROCESO	CONSEGUIDO
Está motivado						
Disfruta						
Confía en sus posibilidades						
Admite sus limitaciones						
Se ha relajado						
Respira adecuadamente						
Presta atención a su cuerpo						

CAPÍTULO IV: LIMITACIONES, CONCLUSIONES Y PROSPECTIVA.

4.1.- LIMITACIONES.

Al término de este trabajo, se hace una valoración del mismo. Se mira hacia atrás y se ve un largo camino recorrido en el que no todo es como se querría que fuera.

La propuesta se plantea desde la experiencia de la práctica del yoga, y habiendo sentido lo saludable que es, se pensó en proponerlo para la etapa de educación infantil. No se tiene ninguna duda de los múltiples beneficios que el yoga tendrá sobre los niños, pero su práctica en las aulas no se ha podido llevar a cabo. Entonces, no se puede confirmar a ciencia cierta, lo que sucede en la práctica continuada del yoga en los niños.

4.2.- CONCLUSIONES.

Una vez finalizado el trabajo, se trata de revisar si se han cumplido los objetivos planteados al comienzo de éste.

El objetivo general era el de plantear una propuesta de intervención de yoga en los centros de educación infantil, para favorecer el desarrollo del autoconocimiento físico y emocional del alumnado.

Se ha visto que la implantación del yoga en las aulas de educación es posible, ya que hay antecedentes de su práctica en edades preescolares, por ejemplo en Uruguay o en California. Y tal y como lo apuntan el yoga es apropiado para todos, sin importar la edad o su estado físico.

Se pretende que la práctica del yoga favorezca el desarrollo del autoconocimiento físico y emocional del alumnado.

El autoconocimiento físico comienza con el conocimiento personal del propio cuerpo: conocer el cuerpo de cada uno mediante experiencias realizadas para crear una imagen mental de éste, bien sea en posición estática o en movimiento, es decir, ayudar en la creación del esquema corporal.

Teniendo en cuenta que es en la edad de la etapa de educación infantil cuando se forma la identidad sexual y cuando se da la primera socialización, se puede argumentar que es una etapa decisiva en la maduración emocional del niño. Por lo tanto podemos deducir que el objetivo planteado se cumple.

- Objetivos específicos en relación a las características evolutivas y desarrollo integral:

Se pretende conocer las características evolutivas del desarrollo psicomotor y emocional-social de los niños de la etapa de educación infantil. Diversos autores nos explican las características del desarrollo de los niños de la etapa de educación infantil.

Como bien lo refleja la legislación se trata de conseguir un desarrollo integral en el niño, que abarque el ámbito motor, cognitivo, afectivo y social. Y utilizando el yoga como herramienta, sus beneficios repercutirán directamente en la consecución de ese desarrollo.

- Objetivos en relación al desarrollo del esquema corporal, y sus elementos, estrategias de metacognición, aceptación de uno mismo y del otro y conocimiento de emociones:

Desarrollo que está claramente ligado a una mejora de un esquema corporal adecuado, ya que las vivencias y experiencias que, gracias al yoga, el niño tiene con su cuerpo a nivel motor, cognitivo, afectivo y social le ayudan en un correcto desarrollo del esquema corporal. Este último concepto engloba y repercute en el autoconocimiento, la autoconciencia, la autoimagen, la autoestima, el control respiratorio, y la aceptación de uno mismo y del otro.

La aceptación de uno mismo y del otro, viene relacionada con el conocimiento de las posibilidades y las limitaciones de cada uno, y el conocimiento de las emociones, así como su regulación.

- Objetivos en relación a la concentración y atención:

La práctica continuada del yoga influirá en la mejora de la concentración y la atención. Ya que la realización de las posturas ayudarán a que los niños centren la atención en lo que están haciendo y los beneficios de las propias posturas repercutirán positivamente en la concentración y atención.

Se puede concluir que si el yoga consigue los objetivos anteriormente descritos, también se conseguirá crear vínculos y relaciones respetuosas.

Con todo ello, se ve la posibilidad de que, la práctica del yoga en edades tan tempranas, pueda reducir los casos de dolores de espalda, estrés, falta de concentración... que se manifiestan cada vez antes en la sociedad en la que vivimos.

Haciendo un balance de los objetivos planteados y los conseguidos, parece verse claro que la práctica del yoga ayudará a nuestros alumnos a alcanzar gran parte de los objetivos planteados en un comienzo.

4.3.-PROSPECTIVA.

Como futuras líneas de actuación quedaría la posibilidad de ampliar el tiempo de intervención de la práctica del yoga en las aulas, para hacer un mayor seguimiento de los resultados obtenidos en los niños y sus beneficios.

La propuesta de intervención trataba de poner en práctica el yoga en la segunda etapa de educación infantil. Pero cogiendo esto como base, podría aplicarse en las etapas siguientes, y así ver los beneficios a largo plazo que su práctica constante tiene sobre los niños.

Teniendo en cuenta la magnitud del concepto del yoga y su amplia práctica en la escuela quedaría pendiente dar una formación específica al

profesorado, si es que son los propios docentes del centro los que guían las sesiones.

En cuanto a la implantación de la propuesta de intervención en las aulas, sería interesante tener un mayor conocimiento del marco legislativo y administrativo para poder hacer una propuesta similar en las aulas a la administración educativa de mi comunidad autónoma (País Vasco).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Armendia, J.L. (2010). *Yoga unificado*. Arrasate (edición no publicada).

Benson, H. (1968). La medicina en Asia. *Relajación y meditación*. Recuperado el 15 de septiembre de 2014: <http://lanaveva.wordpress.com/2010/08/26/la-medicina-en-asia-relajacion-y-meditacion/>

Davila, B. (2013). *¿Qué es yoga?* Recuperado el 30 de agosto de 2014: <http://elyoga.about.com/od/Yogaparaprincipiantes/a/QuEEsYoga.htm>

Delors, J. (1996). *La Educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI*. Madrid: Santillana Unesco.

Diario El País (2013). *Polémica causó en EE.UU. la inclusión del yoga en los colegios*. Recuperado el 20 de noviembre de 2014: <http://www.adnradio.cl/noticias/sociedad/polemicacausoeneeuulainclusiondelyogaenloscolegios/20130531/nota/1908219.aspx>

Emol (2011). *Colegios municipales de Pudahuel incorporan el yoga a planes de enseñanza*. Recuperado el 23 de noviembre de 2014: <http://www.emol.com/noticias/nacional/2011/12/06/515991/colegiosmunicipalesdepudahuelincorporaranyogaaplanesdeensenanza.html>

Escur, N. (2011). *Yoga en las aulas para mejores concentración y conducta*. Recuperado el 20 de noviembre de 2014: <http://www.lavanguardia.com/salud/20110502/54148578583/yoga-en-las-aulas-para-mejores-concentration-y-conducta.html>

Fernández, M.J. (1984): *La educación psicomotriz en preescolar y ciclo preparatorio*. Madrid: Narcea.

Ferrerós, M.L. (1999). *Abrázame mamá. Manual práctico de cómo entender y actuar ante el desarrollo emocional infantil*. Barcelona: Tibidabo.

Frutos, A. (2005). *Yoga en la educación, despertar los sentidos. Buenas tareas*. Recuperado el 15 de noviembre de 2014: <http://www.buenastareas.com/ensayos/Yoga/5511248.html>

Furlan, E. (1998). *Yoga para niños y niñas. Cómo practicarlo jugando*. Barcelona: Hispano Europea.

Gomez, I. (2009). *Innovación y experiencias educativas*. Recuperado el 30 de septiembre de 2014: http://www.csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_24/INMACULADA_GOMEZ_2.pdf

Iranzo, E. (2014). *Biodanza, un sistema de vivencias integradoras en el aula de Educación Infantil para el desarrollo total del niño*. Trabajo de fin de grado de la Universidad Internacional de La Rioja.

Madhana (2013). Tags en el tema de “investigación” meditación, medicina y bienestar. *Yoga Center*. Recuperado el 2 de septiembre de 2014: <http://www.yogacentersc.es/posts/343meditacionmedicinaybienestar>

Ramos, P. (2009). Proyecto yoga en la escuela. *Rincón de Yoga y Pilates*. Recuperado el 20 de septiembre de 2014: <http://www.rincondesyoga.com.ar/2009/10/proyecto-yoga-en-la-escuela.html>

Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil. Boletín Oficial del Estado, 4, de 4 de enero de 2007. Recuperado el 30 de agosto de 2014: <http://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOEA2007185>

Reichert, E. (2011). *Infancia, la edad sagrada*. Barcelona: La Llave.

Satruestegi, X. (2012). *Yoga en la escuela*. Recuperado el 30 de septiembre de 2014:

http://centros.educacion.navarra.es/caps/primaria2/files/EL%20YOGA%20EN%20LA%20ESCUELA3%20_anexo%20ejercicios_.pdf

Shaffer D.R. (2000). *Psicología del desarrollo: infancia y adolescencia*. México: Thompson.

Siscar, J.L. (2014). *El yoga como instrumento para la mejora del rendimiento y la convivencia escolar*. Trabajo de fin de grado de la Universidad Internacional de La Rioja.

Vayer, P. (1972). *El esquema corporal*. Recuperado el 15 de noviembre de 2014: https://docs.google.com/presentation/d/15wJIZXgFB7CGgZUeWxSB2pu1SYmslpWtRs5uJXa_8vM/edit?pli=1#slide=id.p14

BIBLIOGRAFÍA.

Bejerano, F. (2009). *Cuadernos de educación y desarrollo*. Recuperado el 15 de noviembre de 2014: www.eumed.net/rev/ced/05/fbg2.htm

Bisquerra, R. (2000). *Educación Emocional y Bienestar*. Barcelona: Praxis.

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.

Calle, R. (2000). *Yoga para una vida sana*. Ed. Temas de hoy.

Calle, R. (2008) *Aprende meditación de forma fácil, rápida y segura*. Madrid.Ed.Ela.

Cratty, B.J. (1989). *Desarrollo perceptual y motor en los niños*. Madrid: Santillana.

Ibarrola, B. (2008). *Educación de 0 a 3 años*. Vitoria-Gasteiz: Ayuntamiento.

Kaiser, S.(2013). *El niño atento. Mindfulness para ayudar a tu hijo a ser más feliz*. Ed. Desclée de Brouwer.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de *Educación*. Boletín Oficial del Estado, 106, de 4 de mayo de 2006.

MujerHoy.com. *Desarrollo cognitivo*. Recuperado el 30 de septiembre de 2014: www.psycoactiva.com/infantil/desarrollo.htm

Nuñez, N. (2014). *Algunos de los beneficios del yoga, no solo para la salud*. Recuperado el 20 de septiembre de 2014: www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=717

Tasset, J. M. (1980): *Teoría y práctica de la psicomotricidad*. Paidós. Buenos Aires.

Yoga para niños. *Los niños y la práctica del yoga*. Recuperado el 30 de agosto de 2014: www.innatia.com/s/c-yoga-para-ninos/a-yoga-para-ninos.html

Zearra, C. y García, J.: *Pensamiento y lenguaje: Piaget y Vygotsky*. Recuperado el 30 de septiembre: www.academia.edu/1370404/Pensamiento_y_lenguaje_Piaget_y_Vygotsky