



Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

YOGA COMO VEHÍCULO DE DESARROLLO INTEGRAL Y EDUCACIÓN CONSCIENTE: Propuesta de aula

Trabajo fin de grado presentado por:

Marina París Serra

Titulación:

Grado de Maestro en Educación Infantil

Modalidad de propuesta:

Propuesta de intervención

Director/a:

Iván Rivilla Arias

Ciudad

[Seleccionar fecha]

Firmado por:

CATEGORÍA TESAURO: 1.1.8. MÉTODOS PEDAGÓGICOS

1.7. RECURSOS EDUCATIVOS

1.7.5. Utilización educativa de otros recursos

AGRADECIMIENTOS

A mis padres, Vicenta y Fernando, que siempre han confiado en mí y me han apoyado en todas mis decisiones y proyectos.

A Leandro, por caminar siempre conmigo, unas veces a mi lado y otras delante, con la mano tendida para ayudarme a subir las cuestas.

A mi hermana, Sandra, porque mi vida es mejor con ella.

A Lidia, inspiradora de este trabajo, que me ha ayudado en todas las dudas teóricas que me han ido surgiendo a lo largo de este trabajo y, lo más importante, ha sembrado en mí una semillita de transformación.

A Imma, por su lectura desinteresada y sus consejos y ánimos.

A Almu, por sus ideas inspiradoras.

A Lina y Laura, por acompañarme en los momentos duros y pasarme lo que sería la “banda sonora-para-concentrarse” de este trabajo.

A mis amigas, que les debo muchos cafés por las veces que pospuse quedadas porque tenía que estudiar, ¡gracias por la paciencia!

A Elena, a quien dije por primera vez que yo lo que quería era ser maestra.

A mi tutora, Verónica González, que en estos últimos meses me ha dado la fuerza que necesitaba para terminar esta aventura, sin la cual dudo que lo hubiese logrado.

Por supuesto, a mi director, Iván Rivilla, porque ha respetado mis tiempos y mi proceso creativo y me ha ayudado siempre, sin excepciones. Este trabajo no hubiese sido el mismo sin su acompañamiento y apoyo.

Este trabajo está dedicado a la memoria de Carmen Agraz, mi primera profesora de yoga, mujer valiente y maestra de corazón.

RESUMEN

En estos tiempos complejos en los que cada vez más disminuye la atención de los niños y la conexión de estos con sus propias emociones, el yoga es una oportunidad de crecimiento y transformación que no podemos dejar perder. El principal objetivo de este trabajo es realizar una propuesta innovadora en la que se introduce la práctica diaria del yoga en el aula de 4 años. Esta disciplina, adaptada a las necesidades de desarrollo de los niños y utilizada desde una perspectiva transversal y global, se convierte así en una herramienta educativa para el desarrollo de los niños a múltiples niveles: físico, emocional, social y cognitivo. Basados en diversos autores expertos en la materia, se han diseñado una serie de actividades para llevarse a cabo todos los días de la semana durante tres momentos diferentes de la jornada escolar. Se incluye también el sistema de evaluación así como también las conclusiones a las que se ha llegado después de la realización de la propuesta.

Palabras clave: yoga, educación infantil, educación emocional, desarrollo integral, crecimiento.

ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN	1
1. OBJETIVOS DEL TRABAJO	2
II. MARCO TEÓRICO.....	3
1. CONCEPTO DE YOGA: DEFINICIÓN BREVE	3
1.1. Ramas del yoga.....	3
2. ¿POR QUÉ YOGA? JUSTIFICACIÓN TEÓRICA	4
2.1 Yoga y desarrollo físico (hatha yoga).....	5
2.2 Yoga y desarrollo emocional (bhakti yoga)	5
2.3 Yoga y desarrollo comunicativo-social (bhakti yoga)	6
2.4 Yoga y desarrollo cognitivo (raja yoga)	6
2.5 El Yoga Educa®	7
2.6 Yoga en la escuela: vehículo de transformación consciente	8
2.6.1 Breve apunte sobre los mandalas	9
4. CONDICIONES Y DIFICULTADES PARA EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA	10
5. JUSTIFICACIÓN EN EL MARCO LEGISLATIVO	10
6. OTRAS EXPERIENCIAS DE YOGA EN LA ESCUELA	12
III. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN: PROYECTO DE AULA.....	14
1. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA	14
2. CONTEXTUALIZACIÓN	14
3. METODOLOGÍA.....	15
4. RECURSOS MATERIALES NECESARIOS PARA LA PROPUESTA	15
5. OBJETIVOS	16
6. ACTIVIDADES	19
6.1. Actividades para el desarrollo físico	19
6.2. Actividades para el desarrollo emocional y el desarrollo comunicativo-social	22
6.3 Actividades para el desarrollo cognitivo	26
7. CRONOGRAMA	30
8. EVALUACIÓN	33
8.1 Evaluación de los alumnos	33
8.2 Autoevaluación de los alumnos	35
8.3 Sistema de evaluación docente	36
IV. CONCLUSIONES.....	37
V. CONSIDERACIONES FINALES	40
VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	41
VII. ANEXOS.....	43

ANEXO I. Normas de uso de los espacios.....	43
ANEXO II. Ejemplos de materiales	44
ANEXO III. Versiones en español de las canciones utilizadas.	45
ANEXO IV: adaptación del cuento “the snowman”	46
ANEXO V. Tabla de rúbrica de evaluación del desarrollo emocional y comunicativo-social.	47
ANEXO VI. Tabla de rúbrica de evaluación del desarrollo emocional y comunicativo-social.	49
ANEXO VII. Referencias de formaciones de yoga para niños en España.	50

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Listado de herramientas para las sesiones.	16
Tabla 2. Relación de los elementos curriculares básicos: objetivos, contenidos, criterios de evaluación y actividades.....	17
Tabla 3. Actividad para el desarrollo físico: Jo tinc dos grans globus.	19
Tabla 4. Actividad para el desarrollo físico: Arc de Sant Martí.....	20
Tabla 5. Actividad para el desarrollo físico: Sóc la lluna, sóc el sol.....	20
Tabla 6. Actividad para el desarrollo físico: Los árboles del bosque.....	21
Tabla 7. Actividad para el desarrollo físico: Desbloqueo matinal	21
Tabla 8. Actividad para el desarrollo físico: Saludo a los elementos.	22
Tabla 9. Actividad para el desarrollo emocional y el desarrollo comunicativo-social: Mariquita juguetona	22
Tabla 10. Actividad para el desarrollo emocional y el desarrollo comunicativo-social: La Terra és casa meva.....	23
Tabla 11. Actividad para el desarrollo emocional y el desarrollo comunicativo-social: Cançó dels dits.	23
Tabla 12. Actividad para el desarrollo emocional y el desarrollo comunicativo-social: Mariquita juguetona	24
Tabla 13. Actividad para el desarrollo emocional y el desarrollo comunicativo-social: El muñeco de nieve	24
Tabla 14. Actividad para el desarrollo emocional y el desarrollo comunicativo-social: Mariquita juguetona.	25
Tabla 15. Actividad para el desarrollo emocional y el desarrollo comunicativo-social: La máquina de escribir.	25
Tabla 16. Actividad para el desarrollo emocional y el desarrollo comunicativo-social: Palabras aromáticas.....	26
Tabla 17. Actividad para el desarrollo cognitivo: Carillón de la atención	26
Tabla 18. Actividad para el desarrollo cognitivo: El abanico de la paz	27
Tabla 19. Actividad para el desarrollo cognitivo: La abeja.....	27
Tabla 20. Actividad para el desarrollo cognitivo: El caracol	28
Tabla 21. Actividad para el desarrollo cognitivo: El tipi.	28
Tabla 22. Actividad para el desarrollo cognitivo: La balsa de ranas.	28
Tabla 23. Actividad para el desarrollo cognitivo: La estrella de seis puntas.....	29
Tabla 24. Actividad para el desarrollo cognitivo: Las cuatro estaciones	29
Tabla 25. Actividad para el desarrollo cognitivo: El cisne.	29
Tabla 26. Actividad para el desarrollo cognitivo: Mesa de mandalas naturales.	30
Tabla 27. Temporalización de actividades: semana 1.....	31
Tabla 28. Temporalización de actividades: semana 2.....	32

Tabla 29. Temporalización de actividades: semana 3.....	32
Tabla 30. Temporalización de actividades: semana 4.....	33
Tabla 31. Rúbrica de evaluación del desarrollo físico.. ..	34
Tabla 32. Rúbrica de autoevaluación de los alumnos.. ..	36
Tabla 33. Fortalezas, debilidades, aspiraciones y necesidades del proyecto	39
Tabla 34. Tabla de rúbrica de evaluación del desarrollo emocional y comunicativo-social. ..	47
Tabla 35. Tabla de rúbrica de evaluación del desarrollo emocional y comunicativo-social.	49

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Carillón en solitario sobre base de madera	44
Figura 2. Pelota de goma con forma de planeta Tierra	44

I. INTRODUCCIÓN

Hace más de diez años conocimos el yoga de la mano de una gran maestra. Aunque desde entonces hemos vivido momentos de mucha práctica y otros de ninguna, creemos que a lo largo de este tiempo han sido muchos los beneficios que esta disciplina nos han aportado, tanto emocional como físicamente. En nuestra experiencia personal el yoga ha sido y es un regalo y pensamos que es una oportunidad de desarrollo y crecimiento que no puede ni debe limitarse a las personas adultas. Es por ello que realizamos este proyecto para introducir el yoga en el aula de educación infantil desde una perspectiva integradora y global.

La sociedad en la que vivimos no se caracteriza precisamente por su calma y sosiego y tanto la infancia como las escuelas se han contagiado, en su gran mayoría, de esta velocidad trepidante. El modelo de escuela rápida y competitiva es, desde mi punto de vista, algo que debe eliminarse, pues la educación necesita de paciencia, tranquilidad y lentitud (Domènech, 2009).

Sin embargo, el exceso de velocidad no es el único problema que nos encontramos en la escuela. Cada vez más vemos niños a los que les cuesta mantener la atención y centrarse en algunas tareas que requieren ciertos niveles de concentración. Las nuevas tecnologías provocan, además, que desde edades muy tempranas nuestros niños estén sometidos a una enorme cantidad de estímulos auditivos y visuales, hecho que mengua esta capacidad de fijar la atención (Serrano, 2006).

La superabundancia, en cantidad y variedad, de estímulos que recibimos somete a las facultades de atención y concentración de nuestros cerebros a unas exigencias tales que no nos ha de resultar nada extraño que por razones puramente adaptativas, de supervivencia, se relajen, se dejen ir, se descuelguen, y la atención y la concentración se diluyan. (Serrano, 2006, pág. 63)¹

En estas circunstancias nos encontramos con que el yoga, por sus características propias - que veremos más adelante-, se convierte en una herramienta ideal y sencilla para que nuestros alumnos encuentren un espacio de crecimiento y transformación que les beneficiará más allá de las paredes del aula.

¹Traducción propia

1. OBJETIVOS DEL TRABAJO

El presente trabajo tiene como objetivo general presentar un proyecto de aula en el que se utiliza el yoga como herramienta educativa en el segundo ciclo de educación infantil, concretamente en el aula de 4 años².

Los objetivos específicos del mismo son:

- Acercar a los niños³ a la práctica del yoga y a sus beneficios.
- Utilizar el yoga desde una perspectiva global que, sin duda, repercutirá en el desarrollo integral de las personas: a nivel físico, emocional, social y cognitivo.
- Exponer las bases teóricas que intervienen en la elección de ciertas prácticas y materiales aplicables a la educación.
- Justificar a partir de la legislación vigente la idoneidad de la práctica del yoga en el aula para conseguir los objetivos del currículo, entre los que destacamos:
 - Conocer su propio cuerpo y el de los otros, y sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.
 - Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales; desarrollar sus capacidades afectivas.
 - Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.
 - Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.
 - Iniciarse en el movimiento, el gesto y el ritmo.
 - Adquirir autoconfianza y una imagen positiva de sí mismo e identificar sus características y cualidades personales.

² Consideramos oportuno acotar el trabajo a esta edad por razones de extensión del mismo y, también, por ser la edad en la que hemos realizado nuestras prácticas finales y nos ha sido más fácil suponer la propuesta práctica.

³ Para facilitar la redacción y por razones de comodidad para la lectura, se utilizará el término “niños” para referirnos tanto a niños como a niñas. En ningún caso esta decisión responde a ideas sexistas.

II. MARCO TEÓRICO

1. CONCEPTO DE YOGA: DEFINICIÓN BREVE

La palabra yoga proviene de la raíz sánscrita *yug*, que significa “unión”, y hace referencia a un antiguo sistema de filosofía, estilo de vida y técnicas para la evolución del ser humano a través del que se consigue la unión y equilibrio del cuerpo, la mente y el espíritu (Serra, 2008).

En el año 2.500 a. C. el yoga aparece por primera vez mencionado en los Vedas, las escrituras sagradas de la India, aunque se considera que nació hace más de 5.000 años. El primero que sistematizó la ciencia y las técnicas del yoga fue Patanjali⁴ y sus textos son decisivos para su interpretación en la actualidad (Davila, 2016). Sin embargo, los ejercicios de yoga y meditación no son exclusivos de esta región, puesto que encontramos métodos similares en antiguas culturas (escandinava, egipcia, china, entre otras) (Serra, 2008).

Con el trabajo que nos ocupa no pretendemos realizar una investigación exhaustiva sobre los orígenes e historia del yoga, sino de tomar del mismo aspectos beneficiosos y útiles para nuestra práctica educativa, no nos adentraremos en un análisis completo de esta disciplina milenaria. Sin embargo, consideramos imprescindible comentar de forma sucinta las distintas ramas del yoga para dar mejor fundamento a nuestro trabajo.

1.1. Ramas del yoga

Según Núñez (2015), en el yoga hay cuatro ramas o sendas:

- Karma yoga: el yoga de la acción y servicio desinteresado.
- Bhakti yoga: el yoga de la devoción y las emociones, el yoga del corazón.
- Jnana yoga: yoga el conocimiento.
- Raja yoga: yoga del control de la mente.

El Raja yoga, el camino del control y la observación de la mente, es el que suele identificarse con Patanjali. En su sistematización encontramos una estructura compuesta por ocho grados progresivos para que la persona pueda ir perfeccionándose hasta conseguir la conciencia y la verdadera paz. Estos “niveles” no pueden considerarse elementos aislados sino que cada uno de ellos es imprescindible para lograr un estado superior de conciencia. Estos miembros o estadios son: *yama* (restricciones, como la no-violencia o la verdad de palabra), *niyama* (observaciones), *asana* (posturas), *pranayama* (control de la energía a través de la respiración), *pratyahara* (desconexión de los sentidos y objetos exteriores), *dharana* (concentración), *dhyana* (meditación o prolongación de la concentración) y *samadhi* (estado de conciencia absoluta).

El Hatha yoga, el yoga del cuerpo físico (el yoga más extendido y practicado en Occidente) es incluido por autoras como Núñez (2015) o Davila (2016) dentro del Raja yoga. Sin embargo, Serra (2008) lo incluye como una rama más dentro de esta clasificación:

⁴ Patanjali fue un pensador hindú que vivió en el s.III a. C. (aunque esto no está claramente establecido) y se le supone autor del Yoga-sutra, un importante texto compuesto por sutras (aforismos) sobre el yoga.

- Yoga de la creación (yoga esencialmente intelectual que estudia los aspectos de la creación)
- Yoga de la conservación (yoga que enseña al ser humano a vivir en armonía)
 - o Jnana yoga.
 - o Bhakti yoga.
 - o Karma yoga.
- Yoga de la transformación (yoga que trabaja la energía para transformarnos)
 - o Tantra:
 - Mandala (dibujo centrado)
 - Yantra (forma de mandala que representa gráficamente los arquetipos universales)
 - Mantra (estructura de sonido y vibración con una fuerza especial)
 - o Hatha yoga.
 - o Raja yoga (es aquí donde encontraríamos los 8 estadios que hemos visto anteriormente)

Partiendo de esta sistematización de Serra de 2008, que es la que tomaremos como base teórica para desarrollar nuestra propuesta, podemos decir que esta se basará en el yoga de la conservación y de la transformación, puesto que son elementos de estas ramas del yoga las que utilizaremos en la misma. Así, nos centraremos en tantra (mandalas y canciones), hatha yoga (*asanas*) y bhakti y raja yoga (a través de diferentes actividades, cuentos y visualizaciones).

La razón de elegir estos elementos y no otros se encuentra en la etapa misma de desarrollo de los niños de 4 años, que no están fisiológica ni madurativamente preparados para realizar posturas estáticas, retenciones de aire ni meditaciones.

2. ¿POR QUÉ YOGA? JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

El ser humano cuando llega al mundo, no está terminado. La educación tiene por objetivo desarrollar sus potencialidades para llevarlos a la comprensión de su lugar en la tierra y de sus vínculos con el universo. La escuela no tiene por finalidad hacer de nosotros profesionales solamente, sino personas en evolución a lo largo de la vida (Micheline Flak)

El yoga acompaña y propicia el aprendizaje y crecimiento de las personas desde un enfoque respetuoso con las características de desarrollo de cada uno, de manera que todas ellas son válidas y, por tanto, no juzgadas en ningún caso. Respeta, pues, los procesos de cada uno desde su individualidad pero también desde una relación con los demás y con el entorno, ya que según Wild (2006) el aprendizaje sólo es posible mediante la interacción de uno mismo con el medio.

Además, uno de los beneficios que tiene el yoga es que se adapta completamente a todas las personas, independientemente de sus particularidades. Por eso puede ser practicado por absolutamente todos los niños del aula, sean cuales sean sus necesidades. De hecho, tiene importantes beneficios para niños con discapacidades físicas ya que estos pueden disfrutar de una

educación física sin ser excluidos y alumnos con alguna discapacidad intelectual pueden beneficiarse tanto de las *asanas* (posturas) como de los *pranayama* (respiración) o del karma yoga (Satyananda Saraswati, 2012). Como veremos a continuación, las implicaciones que la práctica del yoga tiene en los niños repercuten en su totalidad como individuos y no se limitan a una sola parte de los mismos; es más, no es que el yoga, según qué ejercicios o actividades estemos realizando, tenga sobre los niños tal o cual efecto aislado, sino que actúa de manera simultánea mejorando varios aspectos al mismo tiempo.

2.1 Yoga y desarrollo físico (hatha yoga)

El yoga actúa a nivel físico a través de las *asanas* aportando diversos beneficios y mejorando la salud de nuestro cuerpo de forma global, además de que su práctica desarrolla paulatinamente la conciencia corporal y la propiocepción. Satyananda Saraswati (2012) y Calle (1999) afirman que además de mejorar el sistema esquelético y muscular (incrementa la flexibilidad, mejora la postura corporal y elimina tensiones), el yoga favorece el sistema respiratorio (incrementa la capacidad pulmonar), el cardiovascular (incrementa el riego sanguíneo), el nervioso, el digestivo y el endocrino (ayuda a retrasar la degeneración de la glándula pineal y, por tanto, reducir los efectos del desequilibrio hormonal de la pre-adolescencia).

Como ya hemos mencionado anteriormente, este proyecto está destinado a niños de 4 años, por lo que algunos de estos beneficios, como el equilibrio hormonal y la propiocepción, todavía no se verán durante el desarrollo del mismo, pues tienen lugar en edades más avanzadas. Además tampoco se trabajarán respiraciones profundas ni retenciones de aire por no ser indicadas para estas edades. En este momento necesitarán mantenerse conectados con su respiración y realizar ejercicios al aire libre. Uno de los ejercicios que aporta los beneficios de *pranayama* a esta edad es respirar formas geométricas (lo veremos más adelante).

Sin embargo, una práctica de yoga desde edades tempranas permite hacer frente al sedentarismo tan extendido en nuestros días y consigue sentar unos hábitos beneficiosos tanto para la correcta postura como para el esquema corporal. Esta conciencia del propio cuerpo posibilita un respeto y una aceptación de nuestra parte física, de nuestras capacidades y limitaciones, sin la cual seríamos incapaces de conocer y respetar las de los demás (Serra, 2008).

2.2 Yoga y desarrollo emocional (bhakti yoga)

Tradicionalmente, la escuela se ha ocupado de instruir la mente y el intelecto, dejando de lado la educación emocional. Esto ha provocado que a lo largo de mucho tiempo nuestro alumnado no haya desarrollado su inteligencia emocional correctamente y se estén dando numerosos casos de desequilibrios emocionales como estrés, agresividad, trastornos de la alimentación o acoso escolar. Sin embargo, en la actualidad estamos viviendo una gran eclosión de programas formativos para docentes con el objetivo de paliar esta carencia y poder dar a los niños una educación global que no deje de lado sus emociones y la gestión de estas.

El concepto de inteligencia emocional surge con los psicólogos americanos Salovey y Mayer y es Daniel Goleman quien lo difunde unos años después. Para Goleman (1999) la inteligencia emocional es conocer y gestionar las propias emociones y las de los demás y aprender a relacionarse con y a través de ellas. A su vez, el también psicólogo Howard Gardner, en su teoría de las inteligencias múltiples, considera que no hay una única inteligencia unitaria sino que plantea la existencia de ocho inteligencias que la escuela debería potenciar para que los niños lleguen al máximo de su desarrollo.

El yoga nos da las herramientas para poder acompañar a los niños a través del descubrimiento, conocimiento y gestión de sus propias emociones y las de las personas con las que conviven, bien en la escuela o fuera de ella. Entre los diferentes beneficios a nivel emocional que podemos encontrar con la práctica del yoga encontramos un refuerzo de la autoestima de los pequeños, una mayor autonomía, una mayor tolerancia y respeto por los demás, un impulso del trabajo en equipo en detrimento de la competitividad desmesurada y una mejor gestión de las emociones (Lorenzo, 2014).

A través de la música, el arte y los cuentos utilizados en la clase de yoga los niños aprenden a conocerse a sí mismos y les damos seguridad en la realidad cambiante que vivimos, gracias a la rutina que otorga el espacio diario de yoga.

2.3 Yoga y desarrollo comunicativo-social (bhakti yoga)

Muchos de los conflictos personales que vivimos, tanto de niños como de adultos, están relacionados con nuestras emociones, con cómo nos hace sentir algo que ha ocurrido o situaciones que vivimos con otras personas. En ocasiones, algunos de nuestros problemas con los demás se deben a malentendidos o conversaciones que no hemos sabido hablar y gestionar. Cuando aprendemos a identificar las emociones que sentimos y las aceptamos sin juicio (con los niños más pequeños nos ocuparemos solamente de las emociones primarias: miedo, amor, rabia, tristeza y alegría) podemos comunicarnos con los demás de una manera asertiva, lo que mejorará nuestra relación con nosotros mismos y con las personas que nos rodean.

No debemos olvidar que desde que nacemos (incluso desde la gestación) aprendemos gracias a la comunicación con nosotros mismos y con nuestro entorno; es por esto que debemos aprender a comunicarnos desde nuestro interior y el yoga es una gran oportunidad para ello.

2.4 Yoga y desarrollo cognitivo (raja yoga)

Hasta los siete años, el cuerpo de los niños crece a una velocidad que no se repetirá jamás en todo su desarrollo. También el cerebro vivirá la mayor actividad que pueda darse en tan corto período de tiempo, con múltiples conexiones neuronales.

Hasta los seis años, el hemisferio derecho del cerebro tiene más actividad que el hemisferio izquierdo, por lo que el comportamiento de los niños es más intuitivo que racional y aprenden a través de su cuerpo (los sentidos) y el movimiento (McArdle, 2014). Cuando esta predominancia

cambia, rara vez lo hace para equilibrarse, sino que pasa a una superioridad del hemisferio izquierdo en el momento en que tiene lugar la inmersión en el sistema educativo obligatorio, en el que predominan las actividades memorísticas, secuenciales, lógicas, racionales.

La principal ventaja del yoga en el desarrollo cognitivo de los niños es que estimula sistemáticamente los dos hemisferios, al tiempo que incluye la habilidad de concentrarse, razonar y los procesos involucrados en la memoria: codificar, almacenar y recupera (Satyananda Saraswati, 2012). Este equilibrio de los dos hemisferios se llevará a cabo con una correcta proporción de intelectualidad-creatividad, quietud-movimiento, sonido-silencio (Serra, 2008).

Además, tomando la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner, la inteligencia no es algo único y homogéneo sino que existen múltiples⁵ inteligencias. En cada persona coexisten todas, aunque siempre se da cierta predominancia de alguna de ellas sobre las demás. Por ello, debemos ofrecer una educación que respete cómo aprende cada individuo y que estimule sus potencialidades. El yoga, en este caso, es una herramienta que se ajusta a todos los niños, sea cual sea su dominancia (a nivel general: visual, auditiva o cinestésica) y su forma de aprendizaje.

2. 5 El Yoga Educa®

Lidia Serra es la creadora y responsable de El Yoga Educa®, el proyecto en el que nos hemos basado para llevar a cabo esta propuesta de intervención. Aunque hemos acudido a diversos autores y en la actualidad existen multitud de experiencias relacionadas con el yoga para niños (más adelante conoceremos algunas de ellas), esta iniciativa nos parece muy completa, coherente y respetuosa con las necesidades de los niños según su etapa de desarrollo. El Yoga Educa® no es solamente yoga para que los niños se estiren, se relajen y estén tranquilos; es sobre todo poner el énfasis en la capacidad transformadora y educadora del yoga y considerarlo una herramienta transversal completamente aplicable al currículo de la escuela, que además contribuye satisfactoriamente a la adquisición de las competencias básicas (Serra, 2008).

Inspirándonos en este proyecto, nuestra propuesta para el aula hará uso de las siguientes herramientas del yoga (que ya hemos citado con anterioridad):

- Tantra yoga (mandalas y canciones)
- Hatha yoga (*asanas*)
- Raja yoga (atención y concentración a través de cuentos y visualizaciones y *pranayama* a través de canciones).

Debido a las necesidades y características propias de los niños en esta etapa, todas las actividades se llevarán a cabo a través del juego. Las actividades que proponemos en esta propuesta están inspiradas en el proyecto de Serra El Yoga Educa®.

⁵ Las inteligencias múltiples de Gardner son: lingüística, lógico-matemática, corporal y kinestésica, visual y espacial, musical, interpersonal, intrapersonal y musical.

2.6 Yoga en la escuela: vehículo de transformación consciente

Como veremos en un apartado posterior, muchas son las experiencias de centros que, a lo largo del mundo, han introducido el yoga en sus aulas con resultados positivos. Además, muchos docentes que han experimentado en sí mismos los beneficios manifiestan un creciente interés por esta disciplina y por cómo poder llevarla al aula.

Como hemos dicho anteriormente, los beneficios del yoga son múltiples y variados. En este punto queremos centrarnos en cuáles de ellos (si no todos) pueden conseguirse, y cómo, desde la escuela.

Si analizamos detenidamente las actividades que presentamos más adelante en la propuesta, cualquier persona se puede preguntar qué tienen de yóguicas estas prácticas, si se parecen a lo que ya se está haciendo en clase: cantar, escuchar cuentos... Esta es una de las primeras muestras de que no hay que hacer nada “extraño” para llevar el yoga a la escuela. Se necesita una práctica personal por parte del adulto, conocer las etapas de desarrollo de los niños para ofrecerles una práctica de yoga ajustada a sus necesidades y, sobre todo, cambiar la intención de dicha actividad para que realmente se convierta en un vehículo de transformación a través del yoga.

Al pensar en yoga normalmente nos viene a la mente el yoga de adultos: palabras extrañas, posturas estáticas, respiraciones profundas y mucho silencio. Los mismos beneficios que nos aporta a nosotros, los adultos, aporta a los niños pero a través de dinámicas diferentes: música, movimiento, cuentos y respiraciones conscientes.

- **Música.** La música tiene un peso importante en el proyecto ya que su potencial pedagógico en la educación de los niños es extraordinario. Cantando canciones con mensaje constructivo y creativo conseguimos múltiples beneficios, como conectar el cuerpo con las emociones y la mente, equilibrar el sistema nervioso, segregar endorfinas, estimular las conexiones de ambos hemisferios cerebrales y servir de vehículo para diversos aprendizajes. Cantando canciones con mensaje constructivo estamos practicando bhakti yoga en el aula y favoreciendo la educación de las emociones y la mente.
- **Movimiento.** Las actividades de movimiento y expresión corporal que desarrollaremos permiten, sin necesidad de desplazarnos a otra aula ni de perder demasiado tiempo, despertar la conciencia corporal y contribuir a que los alumnos tengan una buena actitud respecto a su cuerpo, al mismo tiempo que disminuyen los efectos del sedentarismo actual.
- **Escucha activa de cuentos.** En este proyecto se plantea la escucha activa de cuentos sin soporte visual. El objetivo de ello es mejorar la atención y memoria de los alumnos y prepararlos para futuros aprendizajes donde será necesaria una gran capacidad de abstracción y representación mental: lecto-escritura, cálculo. Además, escuchar cuentos favorece el desarrollo de la imaginación y la creatividad, ya que no se les da a los niños un modelo estético concreto.

- **Respiraciones conscientes.** Un ambiente activo y concentrado, pero también relajado y tranquilo, es el ambiente idóneo para aprender. Introducir respiraciones cada día en la clase no sólo conseguirá estos efectos sino que es un recurso muy potente para la autorregulación emocional y energética de los niños y que puede beneficiarles fuera del colegio.

Serra, quien lleva años investigando las posibilidades de integrar el yoga en la escuela y dirige el proyecto de formación El Yoga Educa®, apunta estos efectos (2017):

- Ambiente relajado que prepara para los aprendizajes.
- Cohesión de grupo.
- Regulación emocional.
- Resolución asertiva de conflictos.
- Tono muscular activo, atención sin tensión.
- Implicación en las actividades del aula y ambiente cooperativo.
- Responsabilización ante el propio conocimiento.
- Aceptación de las diferencias como una riqueza que favorece al individuo y al grupo.
- Aumento de la autoestima, empatía, confianza y respeto entre los miembros del grupo.

2.6.1 Breve apunte sobre los mandalas

Detenernos en el estudio pormenorizado de los mandalas supondría un apartado demasiado extenso para el trabajo que nos ocupa. Sin embargo, como lo vamos a utilizar como recurso, consideramos necesario un breve apunte en el que mencionemos qué son los mandalas y qué beneficios tiene su uso en el aula.

El término *mandala* proviene del sánscrito y significa “círculo”, y designa cualquier figura organizada alrededor de un centro. Los mandalas simbolizan la organización y son considerados una herramienta de equilibrio emocional y calma, además de que disminuyen el estrés y optimizan las estrategias de aprendizaje. Al mismo tiempo, Serra (2008) aporta los siguientes efectos de su uso en la escuela:

- Silencio y concentración
- Comprensión
- Memorización
- Desarrollo de las estructuras cerebrales
- Desarrollo integral de la persona

Hay muchas maneras de trabajar el mandala en el aula, pero nosotros proponemos la mesa de mandalas naturales efímeros, como describimos en el apartado 6 de la propuesta (actividades).

4. CONDICIONES Y DIFICULTADES PARA EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA

¿Cómo tiene que ser, y cómo no, el yoga en una clase con niños de 4 años? Serra y su proyecto de El Yoga Educa® apuntan diversas ideas sobre esta importante cuestión:

- Una mirada confiada hacia la infancia y hacia la educación.

Debemos poner al niño en el centro de la acción educativa y respetar desde el corazón sus cualidades, potenciándolas, y enseñándole a tomar conciencia de sus debilidades para apoyarse en ellas para mejorar.

- ¿Es necesaria una práctica de yoga por parte del educador?

Es importante para la transmisión de las enseñanzas del yoga experimentar diariamente la práctica del yoga y las sensaciones y efectos que provoca en uno mismo, no sólo porque es difícil enseñar la práctica de algo que no se conoce o no se ha vivido, sino porque es la vivencia del yoga lo que se va a transmitir a los niños. Más allá de programar actividades y llevar a cabo sesiones concretas, lo que los niños van a recibir de nosotros es nuestra presencia y actitud de vida, que les servirá de modelo e inspiración. Por ello, debemos ser auténticos y coherentes con nosotros mismos. Además, hay que tener en cuenta el equipo directivo y el resto del claustro de profesores, pues no todas las personas están dispuestas a hacerlo.

- El yoga es un espacio en el aula para compartir y aprender juntos, con alegría y calma y no debe convertirse en una asignatura con controles o exámenes, pues entonces desaparecen sus principios.
- La clase de yoga en Educación Infantil no se basa en posturas estáticas ni en respiraciones mantenidas.

En esta edad trabajaremos a partir de posturas dinámicas, en movimiento, y el trabajo respiratorio se realizará a través de canciones y respiración natural, sin retenciones. La clase de yoga no debe empezar, estrictamente hablando, hasta los 7-8 años (Satyananda Saraswati, 2012, y Calle, 1999). Esto no quiere decir que en edades tempranas no se pueda practicar yoga, sino que deberemos adecuar esta práctica a las características propias de esta etapa.

5. JUSTIFICACIÓN EN EL MARCO LEGISLATIVO

Introducir el yoga en el aula es seguramente la mejor inversión educativa a medio y largo plazo para conseguir un cambio real de paradigma educativo, si queremos que el niño sea realmente el centro del proceso de enseñanza-aprendizaje y propiciar su desarrollo integral. Sin embargo, nos podemos encontrar con reticencias por parte de compañeros o incluso de las familias. Para justificar este trabajo de una manera sólida y también para poder hacer frente firmemente a las dudas que pudieran aparecer por parte de terceros durante la práctica, a continuación veremos qué puntos de la legislación apoyan nuestra propuesta.

Para empezar, la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, encabeza su preámbulo de esta manera (Sec. I. Pág. 97858):

El alumnado es el centro y la razón de ser de la educación. El aprendizaje en la escuela debe ir dirigido a formar personas autónomas, críticas, con pensamiento propio. Todos los alumnos y alumnas tienen un sueño, todas las personas jóvenes tienen talento. Nuestras personas y sus talentos son lo más valioso que tenemos como país.

Si tomamos como referencia el DECRETO 37/2008, de 28 de marzo, del Consell de la Generalitat Valenciana, el documento legislativo que regula el currículo del segundo ciclo de educación infantil en la Comunidad Valenciana, observamos que el yoga tiene total cabida y sentido. Según esta normativa, una Educación Infantil adecuada favorece el desarrollo social y emocional y está dirigida a todas las dimensiones del ser humano (físicas, sociales, cognitivas, estéticas, afectivas y motrices). En esta etapa, el yoga, gracias a sus características, permite dar respuesta a las necesidades de la infancia de forma transversal y globalizada, lo que permite que los niños se desarrollen a todos los niveles, no sólo el motriz.

Con el yoga podemos cumplir con casi todos los objetivos del ciclo enumerados en el artículo 3 de dicho Decreto:

- Conocer su propio cuerpo y el de los otros, y sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.
- Observar y explorar su entorno familiar, natural y social.
- Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales; desarrollar sus capacidades afectivas.
- Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.
- Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.
- Iniciarse en el movimiento, el gesto y el ritmo.
- conoce y apreciar las manifestaciones culturales de su entorno, mostrando interés y respeto hacia ellas, así como descubrir y respetar otras culturas próximas.
- Valorar las diversas manifestaciones artísticas.

Además, nos gustaría aportar una breve cita de Serra en relación al Informe Delors (1996), “La educación encierra un tesoro”, que en su cuarto capítulo nombra los cuatro pilares de la educación: aprender a vivir juntos, aprender a saber, aprender a hacer y aprender a ser.

Estos cuatro sencillos principios (...) resultan enormemente inspiradores para todos los que tenemos la responsabilidad de acompañar el crecimiento integral de nuestros niños (...). Estos principios, que podemos encontrar en la raíz de las enseñanzas del yoga y de los maestros, se convierten en un precioso marco para el desarrollo conjunto. (...) El yoga educa a partir de la confianza y la convicción de que hay un tesoro escondido dentro de cada uno de nosotros (...) ayudándonos a ser más conscientes de nuestras habilidades y de nuestras

limitaciones. (...). Si nos conocemos a nosotros mismos podemos ofrecerles lo mejor porque todo lo que ven y perciben es la inteligencia del corazón. Y esta es la verdadera inteligencia: cuando educas desde tu corazón, el aprendizaje es sólido, verdadero y auténtico. (Serra, 2014, p.1).

6. OTRAS EXPERIENCIAS DE YOGA EN LA ESCUELA

Alrededor del mundo y en nuestro país son numerosas las experiencias de yoga en escuelas, tanto públicas como privadas, de todos los niveles y cada vez son más los proyectos que van creciendo de la mano de profesionales del yoga y docentes que, movidos por los beneficios de su práctica personal, creen que el yoga puede suponer una mejora en la educación.

▪ Experiencias en Europa y América:

- El RYE (*Recherche sur le yoga dans l'éducation*) fue creado en Francia en 1978 por Micheline Flak con la intención de llevar el yoga a la escuela y estudiar sobre la relación entre educación y yoga. Desde 1983 las técnicas del RYE se incluyen en las escuelas del país y el RYE se ha expandido a otros países como España, Uruguay, Bélgica, Israel, Argentina, Reino Unido o Brasil.
- En Uruguay encontramos el Proyecto Luciérnaga, una asociación creada por diversos profesionales (médicos, psicólogos, maestros, educadores sociales) que trata de difundir técnicas de bienestar entre la población. Uno de los ejes de su proyecto es introducir técnicas de yoga como actividad optativa en las escuelas públicas.
- En otros lugares de América como Chile, Argentina y Estados Unidos también encontramos experiencias de yoga en las escuelas e institutos de secundaria.

▪ Experiencias en España:

- En nuestro país cada vez son más las escuelas que introducen el yoga como oferta dentro de las actividades extraescolares y, en menor medida, integrado en el horario lectivo dentro del currículo. El primer centro público en integrar el yoga en infantil y primaria fue el colegio Sant Josep en Sant Vicenç dels Horts (Barcelona). Actualmente se estima que son más de 300 colegios con yoga en sus aulas (Vidal, 2015).
- Desde el grupo de trabajo de l'Institut de Ciències de l'Educació (ICE) de la Universitat Autònoma de Barcelona llevan más de cinco años investigando sobre yoga y educación y llevando esta disciplina a las escuelas.
- También en Catalunya se encuentra el proyecto de Lúdia Serra, El yoga educa©, quienes realizan formaciones y divulgación del yoga en Catalunya, Comunitat Valenciana, Baleares y Aragón. Desde El Yoga Educa nace también la Red de Escuelas Conscientes y Creativas.

- La asociación Yoga en la Escuela, en Madrid, tiene como objetivo difundir y promover la práctica de yoga entre niños, jóvenes, padres y profesores.

- Experiencias en la Comunidad Valenciana:

- En la zona en que vivimos hemos encontrado diferentes experiencias de yoga en la escuela, de las cuales queremos destacar, por su proximidad, el CEIP Benicadim (Beniarbeig) y el CEIP Mestral (Benidoleig). En ambos centros se desarrolla el yoga como actividad extraescolar optativa, durante una hora semanal fuera del horario lectivo.
- Otras experiencias en Valencia son los centros Valencia Montessori School y Escuela 2, quienes realizan también una clase semanal de yoga pero integrada dentro del horario escolar (y para todos los niños).

Estas experiencias, sobre todo las que conocemos de primera mano, hacen patente que la introducción del yoga en los centros educativos no responde a una moda pasajera o como respuesta ante la necesidad de ocupar el tiempo libre en algo. El yoga es un instrumento que realmente favorece el desarrollo del niño de forma global y en edades tempranas permite formar su identidad y prepararlo para futuros aprendizajes. Además, es una herramienta que acompaña la adquisición de las competencias y objetivos de la ley educativa.

III. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN: PROYECTO DE AULA

1. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

El objetivo de esta propuesta es desarrollar una serie de dinámicas en el aula en las que, a través del yoga, potenciemos el desarrollo de los niños a todos los niveles: físico, emocional, cognitivo y social. Se trata de utilizar el yoga como herramienta transversal para educar y potenciar las cualidades de todos los niños en cada una de sus dimensiones.

Además, como veremos a continuación, con esta propuesta pretendemos desarrollar objetivos más específicos del currículum, algunos de los cuales ya los hemos citado anteriormente en el marco teórico.

Lo novedoso de este proyecto es que introduciremos el yoga como elemento de las rutinas diarias, en las entradas al aula (a primera hora de la mañana y al entrar del recreo) y a la salida (antes de irnos a casa) mediante el empleo de canciones, cuentos, pequeñas dinámicas y mandalas.

La secuenciación de las actividades está programada para 20 sesiones, es decir, 4 semanas después de las cuales se valorará el resultado de la propuesta y se estimará cómo seguir. Estas se estructurarán a priori, aunque esto es flexible (no olvidemos que trabajamos con niños de cuatro años y debemos tener en cuenta sus

2. CONTEXTUALIZACIÓN

Esta intervención se llevará a cabo en un centro privado situado a las afueras de la localidad de Dénia, capital de la Marina Alta (Alicante), en una zona residencial (muy anteriormente zona agrícola). Dénia cuenta con más de 40.000 habitantes y basa su economía, principalmente, en el sector servicios y el turismo. Las condiciones climáticas, gastronómicas y paisajísticas de la ciudad propician la llegada de miles de turistas nacionales e internacionales en el período estival, aunque también se ha convertido en lugar de residencia habitual de jubilados y familias europeas, procedentes especialmente de Alemania, Suiza, Inglaterra, Holanda y, últimamente, también Rusia y China. En el colegio observamos la presencia de estas familias en el aula ya que a él acuden multitud de alumnos de estos países (y de otros, como más adelante veremos). Quizás por ello, en el centro predomina el uso del español como lengua vehicular en las clases y entre los alumnos, a pesar de que Dénia es una ciudad bilingüe y tanto castellano como catalán son lenguas cooficiales. En nuestra propuesta llevaremos a cabo actividades en las dos lenguas.

El nivel socioeconómico de las familias de la escuela es alto y medio-alto aunque excepcionalmente encontramos hijos de familias de un nivel económico más bajo que asisten al centro gracias a becas que este otorga.

La propuesta está dirigida a la clase de 4 años (sólo hay un grupo por curso en todos los niveles, tanto en infantil como en primaria y secundaria). Esta clase está formada por 25 alumnos, 17 niñas y 8 niños de diversas procedencias: Rusia, China, Alemania, Polonia, Venezuela, Inglaterra, Bulgaria, Argentina y Colombia, lo que otorga al grupo un marcado carácter

multicultural (11 españoles frente a 14 extranjeros o de familias mixtas). Esto no afecta al funcionamiento normal del aula ya que todos entienden el español, aunque algunos todavía no tienen una expresión oral fluida en dicha lengua.

Además de estas diferencias lingüísticas o culturales, en el grupo no encontramos ningún alumno con necesidades educativas especiales.

3. METODOLOGÍA

Durante las actividades, será la maestra quien guiará las mismas y valorará en cada momento cómo está funcionando la sesión. Así, gestionará los tiempos y estimará cuándo se puede (o no) alargar o acortar una actividad. Se trata, por tanto, de una metodología magistral en la que el alumno y maestra participan de manera activa en cada una de las actividades: ésta guiando y realizando las actividades junto a los niños y ellos imitando lo que va haciendo la maestra o, en el caso de los cuentos, escuchando y visualizando las imágenes. Creemos que es muy importante que la persona adulta participe siempre con los niños, aunque estos hayan aprendido las canciones y las rutinas, ya que de esta manera se da una retroalimentación positiva y se fomenta la cohesión del grupo en un ambiente de confianza y seguridad para los niños.

Además, debemos recordar que el tiempo de yoga ha de ser un momento de respeto y cooperación y nunca de competitividad; no se trata de ver quién hace las cosas mejor ni más rápidas, simplemente compartir un momento con alegría y gusto por estar juntos.

4. RECURSOS MATERIALES NECESARIOS PARA LA PROPUESTA

Este proyecto se llevará a cabo en la misma aula donde dan clase los niños, sin necesidad de trasladarse al gimnasio o sala de psicomotricidad.

Estos son los recursos necesarios:

- Espiral de la calma: rincón o espacio diáfano en el que quepan todas las personas sentadas en círculo sobre una alfombra o tatami. Deberemos simbolizar la espiral de la manera que mejor se ajuste a nuestras necesidades: marcada en el suelo al lado de la alfombra, pintada en una tela grande que colocaremos sobre la alfombra o bien con un dibujo de una espiral en la pared más cercana al rincón. Este será el espacio en el que tendrán lugar la mayor parte de las actividades.
- Mesita de mandalas efímeros: en otro espacio colocaremos sobre una mesa varios recipientes con diversos materiales naturales como hojas, piñas, conchas, semillas, pequeñas ramitas, frutos, pétalos de flores y pequeñas piedras. En esta mesa, los niños podrán acudir libremente y realizar el mandala en el momento del día en que lo necesiten.⁶

⁶ Las normas de uso de estos dos espacios, espiral de la calma y mesita de mandalas, se incluirán en los anexos (Anexo I y Anexo II)

- Carillón de la atención: carillón con tubo en solitario sobre base de madera (ver fotografía en Anexo III) o bien campana pequeña.
- Reproductor de música (u ordenador con reproductor) para las canciones. Lo ideal es que las canciones se canten *a capella*, sólo voces sin soporte instrumental, aunque para empezar es mejor tener un pequeño apoyo.
- Cuentos.
- Pequeño material diverso: pelotas, cartulinas, goma eva, etc.

Tabla 1. Listado de herramientas para las sesiones. (Elaboración propia).

CANCIONES	DESBLOQUEO FÍSICO	CUENTOS/ VISUALIZACIONES	ACTIVIDADES VARIAS
- Jo tinc dos grans globus - Arc de Sant Martí - Sóc la lluna, sóc el sol - Mariquita juguetona - La terra és casa meva - Cançó dels dits - Les cinc puntes de l'estrella	- Árbol entre todos - Desbloqueo matinal - Saludo a los elementos - Carillón de la atención	- Nadarín - El muñeco de nieve - El abanico de la paz	- Nombre respirado - La abeja - Respiraciones: - El caracaol - El tipi - La balsa de ranas - La estrella de seis puntas - Las cuatro estaciones - Máquina de escribir - El cisne - Palabras aromáticas

5. OBJETIVOS

A continuación, adjuntamos una tabla donde hemos incorporado las diferentes actividades que vamos a realizar a lo largo de nuestro proyecto y su relación con los objetivos y contenidos, así como también con los criterios de evaluación.

Como se puede observar, una misma actividad puede situarse en más de una rama del yoga y sus objetivos; no debemos olvidar en ningún momento que el yoga es una herramienta transversal que trabaja simultáneamente en todas las dimensiones del ser humano.

Tabla 2. Relación de los elementos curriculares básicos: objetivos, contenidos, criterios de evaluación y actividades. (Elaboración propia).

		CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES		
Yoga y desarrollo físico (Hatha yoga)	- Tomar conciencia del propio cuerpo y respetar el de los demás. - Empezar a utilizar técnicas de desbloqueo y observar sus efectos en la salud corporal y mental. - Iniciar a los niños en la relajación y en la respiración consciente. - Aprender a gestionar la energía (raja yoga). - Iniciarse en el movimiento, el gesto y el ritmo.	- Postura corporal como herramienta de sanación. - Técnicas de desbloqueo. - Iniciación a la relajación y a la respiración consciente. - Canción: “Jo tinc dos grans globus”.	- Tomar conciencia del propio cuerpo y respetar el de los demás. - Empezar a utilizar técnicas de desbloqueo y observar sus efectos en la salud corporal y mental. - Iniciar a los niños en la relajación y en la respiración consciente. - Aprender a gestionar la energía (raja yoga). - Iniciarse en el movimiento, el gesto y el ritmo.	- Canciones con mensaje constructivo: “Jo tinc dos grans globus”, “Arc de Sant Martí”, “Sóc la lluna, sóc el sol”. - Árbol entre todos. - Desbloqueo matinal. - Saludo a los elementos. - Carillón de la atención. - El nombre respirado - La abeja. - Respiraciones: el caracol, el tipi, la balsa de ranas, la estrella de seis puntas, las cuatro estaciones. - El cisne. - Abanico de la paz. - La máquina de escribir.
Yoga y desarrollo	- Desarrollar las capacidades afectivas. - Conocer y dar nombre a algunas emociones primarias. - Relacionarse con los demás y	- Emociones primarias: miedo, amor, rabia, tristeza y alegría. - Cuentos: “Nadarín” y “El muñeco de nieve”. - Tacto y contacto como aspectos	- Desarrollar las capacidades afectivas. - Conocer y dar nombre a las emociones primarias. - Relacionarse con los demás y	- Nadarín. - El muñeco de nieve. - Canción: “Mariquita juguetona”, “La Terra és casa meva”, “Cançó

emocional y desarrollo comunicativo-social (bhakti yoga)	adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos. - Aprender a expresar y conocer nuestras emociones a través de canciones y cuentos. - Aprender a respetar el entorno que nos rodea. - Adquirir autoconfianza y una imagen positiva de sí mismo e identificar sus características y cualidades personales.	principales del desarrollo del sentir y del respeto hacia uno mismo y hacia los demás	adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos - Aprender a expresar y conocer nuestras emociones a través de canciones y cuentos. - Aprender a respetar el entorno que nos rodea. - Adquirir autoconfianza y una imagen positiva de sí mismo e identificar sus características y cualidades personales.	dels dits” - Máquina de escribir. - El cisne. - Palabras aromáticas. - El nombre respirado. - El abanico de la paz.
Yoga y desarrollo cognitivo (raja yoga)	- Sentar las bases para el pensamiento abstracto a través de visualizaciones. - Mejorar la atención y la concentración. - Desarrollar estructuras cerebrales. - Optimizar estrategias de aprendizaje.	- Cuentos y dinámicas variadas de respiración.	- Sentar las bases para el pensamiento abstracto a través de visualizaciones. - Mejorar la atenci concentración.	- Nadarín. -El muñeco de nieve. - La abeja. - El cisne. - El abanico de la paz. - Respiraciones: el caracol, el tipi, la balsa de ranas, la estrella de seis puntas, las cuatro estaciones. - Palabras aromáticas. - Carillón de la atención. - Mesa de mandalas naturales efímeros.

6. ACTIVIDADES

Como ya hemos dicho, el yoga es una herramienta transversal que proporciona, a través de una sola actividad, diversos beneficios a múltiples niveles (esto puede observarse en la Tabla 2). A pesar de ello, creemos conveniente clasificar estas actividades por subapartados y colores según sea el primer objetivo para el cual están diseñadas en esta ocasión, con la intención de facilitar su comprensión y visualización.

Los colores que emplearemos, tanto en las actividades como en las rúbricas de evaluación (y también en la citada Tabla 2), son los siguientes:

AMARILLO: Desarrollo físico

NARANJA: Desarrollo emocional y desarrollo comunicativo-social

AZUL: Desarrollo cognitivo

6.1. Actividades para el desarrollo físico

Tabla 3. Actividad para el desarrollo físico: Jo tinc dos grans globus. (Elaboración propia).

Actividad: <i>Jo tinc dos grans globus</i> ⁷
Duración: 3-5 minutos
Objetivos: - Tomar conciencia del propio cuerpo y respetar el de los demás. - Empezar a utilizar técnicas de desbloqueo y observar sus efectos en la salud corporal y mental. - Aprender a gestionar la energía. - Iniciarse en el movimiento, el gesto y el ritmo.
Descripción: De pie en círculo cantamos esta canción acompañada de los siguientes gestos: <i>Jo tinc dos grans globus que s'inflen molt plens</i> (Levantar ambos brazos estirados por ambos lados del cuerpo hasta llegar a arriba y hacer una palmada) <i>Després es desinflen</i> (bajar haciendo el mismo recorrido) <i>i van de la terra al cel</i> (tocar el suelo en “tierra” y dar un salto hacia arriba en “cel”) <i>Jo tinc l'anhel de poder pujar ben enlaire</i> <i>Jo tinc l'anhel de poder pujar fins al cel.</i> (Realizar torsiones de la columna vertebral con los brazos relajados siguiendo el movimiento de la espalda. Termina con los brazos hacia arriba en “cel”) (Versión en español en Anexo III)
Recursos: Ordenador o reproductor musical.

⁷ Las versiones en español de las canciones en catalán se encuentran en los anexos.

Tabla 4. Actividad para el desarrollo físico: Arc de Sant Martí. (Elaboración propia).

Actividad: Arc de Sant Martí
Duración: 3-5 minutos
Objetivos: - Tomar conciencia del propio cuerpo y respetar el de los demás. - Empezar a utilizar técnicas de desbloqueo y observar sus efectos en la salud corporal y mental. - Aprender a gestionar la energía - Iniciarse en el movimiento, el gesto y el ritmo.
Descripción: De pie o sentados ⁸ en círculo cantamos esta canción acompañada de los siguientes gestos:
<i>Arc de Sant Martí, la pluja, la pluja.</i> (Con los dos brazos extendidos hacia arriba, realizamos inclinaciones del cuerpo a un lado y a otro haciendo con los brazos la figura de un arcoíris) <i>Arc de Sant Martí, la pluja és aquí.</i> (bajamos los brazos flexionados por delante del cuerpo) (Versión en español en Anexo III)
Recursos: Ordenador o reproductor musical.

Tabla 5. Actividad para el desarrollo físico: Sóc la lluna, sóc el sol. (Elaboración propia).

Actividad: Sóc la lluna, sóc el sol
Duración: 3-5 minutos
Objetivos: - Tomar conciencia del propio cuerpo y respetar el de los demás. - Empezar a utilizar técnicas de desbloqueo y observar sus efectos en la salud corporal y mental. - Aprender a gestionar la energía - Iniciarse en el movimiento, el gesto y el ritmo.
Descripción: De pie en círculo cantamos esta canción acompañada de los siguientes gestos:
<i>Sóc la lluna</i>, (manos abiertas a ambos lados de la cara, remarcando el rostro) <i>Sóc el sol</i>, (brazos arriba con las manos tocándose, formando un círculo grande) <i>Sóc la llum que hi ha en el meu cor (x2)</i> (bajando los brazos por el lado del cuerpo hasta juntar las dos manos en el corazón) <i>Quan la llum</i> (cuatro palmadas, dos en el lado izquierdo y dos en el derecho) <i>a mi em desperta</i> (dos pisadas con el pie derecho y dos con el pie izquierdo) <i>Sempre, sempre</i>, (señalamos el ojo derecho con el dedo índice derecho y el izquierdo con el índice izquierdo) estic alerta (ponemos la mano tras la oreja como para enfatizar la escucha)

⁸ Cuando nos sentemos en el suelo lo haremos en postura “fácil” o “sentados como los indios”: con las piernas cruzadas de forma cómoda, sin forzar las rodillas, y la espalda erguida.

<i>Sóc la lluna, sóc el sol, Sóc la llum que hi ha en el meu cor.</i>
(Versión en español en Anexo III)
Recursos: Ordenador o reproductor musical.

Tabla 6. Actividad para el desarrollo físico: Los árboles del bosque. (Elaboración propia).

Actividad: Los árboles del bosque
Duración: 3-5 minutos
Objetivos: - Tomar conciencia del propio cuerpo y respetar el de los demás. - Empezar a utilizar técnicas de desbloqueo y observar sus efectos en la salud corporal y mental. - Aprender a gestionar la energía. - Iniciarse en el movimiento.
Descripción: De pie en círculo nos cogemos de las manos y realizamos todos a la vez la postura del árbol (en equilibrio sobre una pierna mientras que la planta del otro pie está apoyada en la parte interior del muslo –o donde al niño le sea cómodo- de la pierna de base). Una vez conseguimos un breve equilibrio, subimos los brazos arriba todos juntos sin dejar de entrelazar las manos. A los pocos segundos de equilibrio, repetir con la otra pierna. Otra variante de esta actividad es realizarla cogidos de las manos, sin levantarlas hacia arriba
Recursos: Música tranquila de fondo si se desea.

Tabla 7. Actividad para el desarrollo físico: Desbloqueo matinal. (Elaboración propia)

Actividad: Desbloqueo matinal
Duración: 5-6 minutos
Objetivos: - Tomar conciencia del propio cuerpo y respetar el de los demás. - Empezar a utilizar técnicas de desbloqueo y observar sus efectos en la salud corporal y mental. - Iniciarse en el movimiento, el gesto y el ritmo.
Descripción: De pie en círculo, con una música activa y rítmica, los niños siguen las indicaciones corporales de la maestra y han de imitar sus movimientos en el mismo orden (de abajo a arriba): marcha con las piernas juntas, talón, punta, flexión de rodillas, movimientos circulares de la pelvis en ambos sentidos y adelante/detrás/un lado/otro lado, desbloqueo de cintura, muñeca, codos, hombros, cuello/cabeza.
Recursos: Ordenador o reproductor musical. The Occasionals – The Orcadian Strip The Willow (Scottish Jigs)

Tabla 8. Actividad para el desarrollo físico: Saludo a los elementos. (Elaboración propia).

Actividad: Saludo a los elementos
Duración: 5 minutos
Objetivos: - Tomar conciencia del propio cuerpo y respetar el de los demás. - Empezar a utilizar técnicas de desbloqueo y observar sus efectos en la salud corporal y mental. - Iniciarse en el movimiento y el gesto. - Aprender a respetar el entorno que nos rodea.
Descripción: Nos colocamos de pie en círculo y explicamos que vamos a saludar a los elementos: Saludo al sol (aire): extendiendo los brazos hacia arriba y miro también hacia arriba (extensión de columna). Saludo a la tierra: flexión de la columna, tocando con las manos en el suelo y flexionando las rodillas ligeramente. Saludo al agua: torsión de columna a derecha e izquierda. Saludo al fuego: con las manos cruzadas en los hombros y codos en alto. Sacar el aire inspirando y espirando por la nariz al mismo tiempo que subimos y bajamos los brazos.
Recursos: Música tranquila de fondo si se desea.

6.2. Actividades para el desarrollo emocional y el desarrollo comunicativo-social

Tabla 9. Actividad para el desarrollo emocional y el desarrollo comunicativo-social: Mariquita juguetona. (Elaboración propia).

Actividad: Mariquita juguetona
Duración: 3-5 minutos
Objetivos: - Conocer y dar nombre algunas emociones primarias. - Aprender a expresar y conocer nuestras emociones a través de canciones.
Descripción: Sentados en círculo cantamos esta canción acompañada de los siguientes gestos.
Salta de aquí, mariquita juguetona, Salta de aquí, que me haces sufrir. Quédate aquí, mariquita juguetona, Quédate aquí, que me haces feliz.
Al ritmo de la música cada niño va haciendo saltar su mariquita por aquellas partes del cuerpo que quiera: la nariz, la rodilla, la mano, las mejillas, la cabeza, y finalmente se detiene donde este decida.

Recursos: Ordenador o reproductor musical, mariquitas de goma eva o fieltro (una por niño).

Tabla 10. Actividad para el desarrollo emocional y el desarrollo comunicativo-social: La Terra és casa meva. (Elaboración propia).

Actividad: <i>La Terra és casa meva</i>
Duración: 3-5 minutos
Objetivos: - Desarrollar las capacidades afectivas. - Aprender a respetar el entorno que nos rodea. - Iniciarse en el ritmo.
Descripción: Sentados en círculo cantamos esta canción acompañada de los siguientes gestos: <i>La Terra és casa meva, el mar el meu jardí</i> <i>L'aire és qui m'alimenta, l'oceà és el meu amic. (x2)</i> <i>Jo visc en aquest món, l'estimo i el respecte,</i> <i>La vida del planeta som jo i el meu entorn.</i> Empezando por la maestra hacia su izquierda, vamos pasando la pelota de uno en uno, dejándola suavemente caer con las dos manos sobre las manos de los compañeros, sin perder el contacto visual con ellos e intentando no perder el ritmo de la canción. (Versión en español en Anexo III)
Recursos: Ordenador o reproductor musical, pelota pequeña de goma con forma de planeta (ver foto en Anexo VIII)

Tabla 11. Actividad para el desarrollo emocional y el desarrollo comunicativo-social: Cançó dels dits. (Elaboración propia).

Actividad: <i>Cançó dels dits</i>
Duración: 3-5 minutos
Objetivos: - Desarrollar las capacidades afectivas. - Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.
Descripción: Sentados en círculo cantamos esta canción acompañada de los siguientes gestos: - <i>Dit gros, dit gros, on estàs?</i> (Tenemos las manos escondidas detrás de la espalda y al empezar a cantar sacamos la mano derecha, mostrando sólo el dedo pulgar; la izquierda está escondida detrás de la espalda). - <i>Estic aquí.</i> (sacamos la mano izquierda mostrando el pulgar)

- <i>Jo vinc a saludar-te, jo vinc a saludart-te</i> (se tocan los dos pulgares al ritmo de la música). <i>Ja me'n vaig</i> (escondemos el pulgar derecho). - <i>Jo també</i> (escondemos el izquierdo). Repetimos la misma canción con: <i>dit índex</i> (dedo índice), <i>dit del mig</i> (dedo corazón), anular, <i>dit petit</i> (dedo pequeño) i <i>tots els dits</i> (todos los dedos). (Versión en español en Anexo III)
Recursos: Ordenador o reproductor musical.

Tabla 12. Actividad para el desarrollo emocional y el desarrollo comunicativo-social: Mariquita juguetona. (Elaboración propia).

Actividad: Nadarín
Duración: 10 minutos
Objetivos: - Conocer y dar nombre a algunas emociones primarias. - Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos. - Aprender a expresar y conocer nuestras emociones a través de cuentos. - Sentar las bases para el pensamiento abstracto a través de visualizaciones. - Mejorar la atención y la concentración.
Descripción: Contamos el cuento de Nadarín sin soporte visual y cada uno se imagina los personajes y paisajes.
Recursos: Cuento “Nadarín”, de Leo Leonni.

Tabla 13. Actividad para el desarrollo emocional y el desarrollo comunicativo-social: El muñeco de nieve. (Elaboración propia).

Actividad: El muñeco de nieve
Duración: 7-10 minutos
Objetivos: - Desarrollar las capacidades afectivas. - Conocer y dar nombre a algunas emociones primarias. - Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos. - Aprender a expresar y conocer nuestras emociones a través de cuentos. - Sentar las bases para el pensamiento abstracto a través de visualizaciones.

- Mejorar la atención y la concentración.
Descripción: Mientras contamos esta historia sin apoyo de imagen, cada oyente se va imaginando las escenas y personajes que aparecen.
Recursos: Adaptación de “The Snowman” (Raymond Briggs) con la música del mismo título del compositor Howard Blake (ver adaptación en Anexo X).

Tabla 14. Actividad para el desarrollo emocional y el desarrollo comunicativo-social: Mariquita juguetona. (Elaboración propia).

Actividad: Nombre respirado
Duración: 3 minutos
Objetivos: - Adquirir autoconfianza y una imagen positiva de sí mismo. - Iniciar a los niños en la respiración consciente. - Tomar conciencia del propio cuerpo y respetar el de los demás. - Empezar a utilizar técnicas de desbloqueo y observar sus efectos en la salud corporal y mental.
Descripción: Sentados en círculo, nos ponemos de acuerdo para decir el nombre de cada uno todos juntos, alargando las vocales y mirando todos a esa persona en cuestión, haciendo un gesto como de “presentarlo” con los brazos y manos extendidas.
Recursos: No es necesario ningún recurso material.

Tabla 15. Actividad para el desarrollo emocional y el desarrollo comunicativo-social: La máquina de escribir. (Elaboración propia).

Actividad: La máquina de escribir
Duración: 3 minutos
Objetivos: - Desarrollar las capacidades afectivas. - Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos - Iniciarse en la relajación.
Descripción: Formando un círculo, nos sentamos por parejas todos mirando hacia dentro del círculo; uno detrás del otro. El que está detrás hace de escritor sobre la espalda de quien está delante, que representa la máquina de escribir. Mientras suena la música, el escritor escribirá con cuidado y mimo en la espalda de su compañero.
Recursos: Reproductor musical u ordenador. La máquina de escribir – Leroy Anderson.

Tabla 16. Actividad para el desarrollo emocional y el desarrollo comunicativo-social: Palabras aromáticas. (Elaboración propia).

Actividad: Palabras aromáticas
Duración: 3 minutos
Objetivos: - Adquirir autoconfianza y una imagen positiva de sí mismo e identificar sus características y cualidades personales. - Mejorar la atención y la concentración.
Descripción: Antes de empezar la clase, nos ponemos un poco de olor a rosa o a lavanda en las manos y vamos dando la bienvenida a los niños acariciándoles la cara o cogiéndoles las manos y diciéndoles palabras positivas sobre sus cualidades.
Recursos: Aceite esencial de rosa o de lavanda.

6.3 Actividades para el desarrollo cognitivo

Tabla 17. Actividad para el desarrollo cognitivo: Carillón de la atención. (Elaboración propia).

Actividad: Carillón de la atención
Duración: 8-10 minutos
Objetivos: - Mejorar la atención y la concentración. - Tomar conciencia del propio cuerpo y respetar el de los demás. - Aprender a gestionar la energía. - Iniciarse en el movimiento y el gesto.
Descripción: De pie en círculo, la maestra toca el carillón y realiza una figura estática libre, la que ella desee (figura de equilibrio, de torsión de la columna, un gesto con la cara, flexión de piernas... puede ser cualquier posición o gesto). Todos los niños han de imitar la figura de la maestra hasta que ella toque el carillón y le pase el turno a la persona que tiene a su izquierda. Esta persona realizará una nueva postura y el resto del grupo debe imitarla hasta que suene de nuevo el carillón. La premisa más importante es que no se puede repetir ninguna posición ni gesto. Una vez todos los niños hayan propuesto sus figuras, se repetirá la misma dinámica en dirección contraria (empezando por la última persona que ha dirigido). ⁹
Recursos: Carillón en solitario sobre base de madera.

⁹ El sentido que seguiremos cuando hagamos actividades ordenadas en círculo será siempre empezando por el sentido de las agujas del reloj y al contrario para regresar.

Tabla 18. Actividad para el desarrollo cognitivo: El abanico de la paz. (Elaboración propia).

Actividad: El abanico de la paz
Duración: 5 minutos
Objetivos: - Sentar las bases para el pensamiento abstracto a través de visualizaciones. - Mejorar la atención y la concentración. - Aprender a respetar el entorno que nos rodea.
Descripción: Con los niños sentados o acostados, realizamos esta visualización de la historia de Pau Casals, donde explicamos que vivía en la Vil·la Pau Casals de El Vendrell. ¹⁰ Algunos niños a esta edad se sienten incómodos con los ojos cerrados, por lo que cerrarlos o no se dejará a criterio de los niños. “En esta casa hay un jardín de rosas junto al mar. Rosas de diferentes colores: rojas, rosas, amarillas, blancas, naranjas... Pau Casals iba muy a menudo y tocaba su violonchelo sintiendo el canto de los pájaros y el olor fresco y agradable de las rosas de su jardín. Una brisa suave le refrescaba la cara y le acercaba ese olor. En esos instantes sentía una paz inmensa en su corazón y el violonchelo que tocaba sonaba como cuando cantan los ángeles. Igual como nosotros ahora, nos sentimos como si estuviéramos en ese jardín envueltos del olor de rosas que nos aporta paz a nuestro corazón”. Mientras vamos haciendo el relato de la visualización, suena una música y vamos pasando un abanico perfumado de aceite esencial de rosa por delante de la cara de los niños
Recursos: Reproductor de música u ordenador – El cant dels ocells (tradicional catalana); aceite esencial de rosa mosqueta; abanico.

Tabla 19. Actividad para el desarrollo cognitivo: La abeja. (Elaboración propia).

Actividad: La abeja
Duración: 3 minutos
Objetivos: - Mejorar la atención y la concentración. - Tomar conciencia del propio cuerpo. - Iniciar a los niños en la relajación y en la respiración consciente.
Descripción: Nos tapamos los agujeros de las orejas con el dedo índice. Inspiramos y al espirar pronunciamos la “mmmm” hasta que el aire se acaba. Se repite varias veces lentamente, intentando que las respiraciones sean largas y relajadas.
Recursos: No es necesario ningún recurso.

¹⁰ Idea original: Lúdia Serra.

Tabla 20. Actividad para el desarrollo cognitivo: El caracol. (Elaboración propia).

Actividad: El caracol
Duración: 3 minutos
Objetivos: - Mejorar la atención y la concentración. - Iniciar a los niños en la relajación y en la respiración consciente. - Aprender a gestionar la energía.
Descripción: La imagen del caracol simboliza calma y tranquilidad. Dibujamos la espiral en una cartulina y respiramos esa tranquilidad siguiendo el dibujo.
Recursos: Cartulina plastificada con el dibujo de la espiral.

Tabla 21. Actividad para el desarrollo cognitivo: El tipi. (Elaboración propia).

Actividad: El tipi
Duración: 3 minutos
Objetivos: - Mejorar la atención y la concentración. - Iniciar a los niños en la relajación y en la respiración consciente. - Aprender a gestionar la energía.
Descripción: Miramos la fotografía del tipi que tenemos delante. Somos un indio que cada mañana cuando se levanta observa los contornos de su tipi por si lo tiene que reparar o si está en buenas condiciones. Cada vez que la vista sube por uno de los lados del tipi, inspiramos y cada vez que la vista va siguiendo al otro contorno, espiramos. Se realiza un total de 7 veces empezando siempre por la izquierda.
Recursos: Imagen plastificada de un tipi.

Tabla 22. Actividad para el desarrollo cognitivo: La balsa de ranas. (Elaboración propia).

Actividad: La balsa de ranas
Duración: 3 minutos
Objetivos: - Mejorar la atención y la concentración. - Iniciar a los niños en la relajación y en la respiración consciente. - Aprender a gestionar la energía.
Descripción: Tenemos una imagen de un contorno ovalado que representa el perímetro de la balsa de ranas. Inspirando seguimos con la vista el contorno superior de la balsa y siguiendo el contorno inferior espiramos.
Recursos: Imagen plastificada de un contorno ovalado u óvalo de goma eva.

Tabla 23. Actividad para el desarrollo cognitivo: La estrella de seis puntas. (Elaboración propia).

Actividad: La estrella de seis puntas
Duración: 3 minutos
Objetivos: - Mejorar la atención y la concentración. - Iniciar a los niños en la relajación y en la respiración consciente. - Aprender a gestionar la energía.
Descripción: Respiramos los contornos de la imagen de la estrella que tenemos plastificada. Cada punta es un triángulo y se hace una inspiración y una espiración siguiendo cada lado (como en la respiración del tipi).
Recursos: Imagen de estrella plastificada o estrella de goma eva.

Tabla 24. Actividad para el desarrollo cognitivo: Las cuatro estaciones. (Elaboración propia).

Actividad: Las cuatro estaciones
Duración: 3 minutos
Objetivos: - Mejorar la atención y la concentración. - Iniciar a los niños en la relajación y en la respiración consciente. - Aprender a gestionar la energía.
Descripción: Tenemos la imagen de un rectángulo y a cada lado hay una foto de una de las cuatro estaciones. Inspiramos y espiramos la energía de las cuatro estaciones siguiendo el recorrido del contorno del rectángulo.
Recursos: Imagen plastificada de un rectángulo o rectángulo de goma eva.

Tabla 25. Actividad para el desarrollo cognitivo: El cisne. (Elaboración propia).

Actividad: El cisne
Duración: 3 minutos
Objetivos: - Mejorar la atención y la concentración. - Iniciar a los niños en la relajación y en la respiración consciente. - Tomar conciencia del propio cuerpo y respetar el de los demás. - Conocer y dar nombre a las emociones primarias. - Adquirir autoconfianza y una imagen positiva de sí mismo.
Descripción: Se reparten dos plumas a cada alumno, una para cada mano. A partir de una

música pasamos las plumas por varias partes de la cara y el cuello simulando que son las plumas de un cisne que nos acarician. Cada niño se lo hace a sí mismo.

Recursos: Reproductor musical u ordenador.

Le cygne – Camille Saint-Saëns.

Tabla 26. Actividad para el desarrollo cognitivo: Mesa de mandalas naturales. (Elaboración propia).

Actividad: Mesa de mandalas naturales
Duración: Libre
Objetivos: - Mejorar la atención y la concentración. - Desarrollar las estructuras cerebrales. - Optimizar estrategias de aprendizaje. - Aprender a respetar el entorno que nos rodea. - Ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.
Descripción: En una mesa próxima a la zona de actividades (espiral de la calma) se dispondrán diversos recipientes con materiales naturales. Esta mesa estará disponible para que el niño pueda acudir a ella en el momento que desee o lo necesite (siguiendo las normas que encontraremos en el Anexo II) y realizar un mandala a su gusto. Es importante que el mandala tenga delimitadas sus partes, por lo cual marcaremos el círculo y su centro en una cartulina blanca, sobre la cual se depositarán los objetos.
Recursos: Hojas, piñas, conchas, semillas, pequeñas ramitas, frutos, pétalos de flores y pequeñas piedras. Habrá material suficiente para que pueda hacer el mandala más de una persona a la vez.

7. CRONOGRAMA

En este apartado expondremos la temporalización de las actividades mediante unas sencillas tablas. Como puede observarse, se plantean actividades breves durante tres momentos concretos del día: la entrada, después del patio y antes de la salida. Creemos conveniente no realizar actividades largas ya que el período atencional de los niños a esta edad es breve, de ahí que se realicen propuestas cortas y variadas cada día. Además, este proyecto está basado en la idea de que el yoga, empleado como herramienta transversal de aprendizaje, complementa y favorece el desarrollo de los niños desde una perspectiva interdisciplinar e integral, por lo que puede practicarse en cualquier momento del día y antes o después de cualquier otro tipo de actividad. Otro de los motivos que consideramos importante para la elección de muchas actividades pero

breves es porque estos minutos que se dediquen al yoga no interferirán en la programación semanal que la maestra tenga diseñada, ya que no le resta gran cantidad de tiempo.

Si hemos elegido estos horarios y su práctica diaria es por diversas razones: la primera, porque al ser un proyecto de sólo cuatro semanas necesitábamos integrarlo como rutina cada día para comprobar su efectividad y los cambios que esto supone en el grupo, para ver los resultados de esta práctica en poco tiempo. En segundo lugar, porque estos horarios permiten llevar a cabo las actividades antes o después de realizar ejercicios de otras disciplinas y, por tanto, pueden ayudar a preparar un ambiente relajado e idóneo para el aprendizaje. Por último, porque son momentos que, por su naturaleza, necesitan cohesionar y relajar al grupo.

Al mismo tiempo, esta práctica (como todas las rutinas) tiene un componente de ritual (laico, en este caso) y de orden; por tanto, ayuda a los niños a sentirse seguros y protegidos ya que pueden anticipar lo que va a pasar.

Con todo, este cronograma puede (y debe) adaptarse a las necesidades del grupo en cada momento, por lo que no ha de tomarse como algo estanco e inflexible. Si una canción, por el motivo que sea, no funciona un día, es mejor cambiar de canción o de actividad, o si vemos que después de haberlo intentado durante varios días no encaja en el grupo, no debe forzarse su aprendizaje.

Tabla 27. Temporalización de actividades: semana 1. (Elaboración propia).

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Entrada (9:30h)	- Desbloqueo matinal - La abeja	-Saludo a los elementos. - Nombre respirado.	- Carillón de la atención	- Árbol entre todos - Nombre respirado	- Palabras aromáticas - Desbloqueo matinal
Después del patio (11:00h)	- Jo tinc dos grans globus - El tipi	- Sóc la lluna, sóc el sol - Estrella de seis puntas	- Máquina de escribir - Les cinc puntes de l'estrella	- Jo tinc dos grans globus - El tipi	- Sóc la lluna, sóc el sol - Estrella de seis puntas
Antes de salida (16:45h)	- Jo tinc dos grans globus - El tipi	- Sóc la lluna, sóc el sol - Estrella de seis puntas	- Nadarín	- Jo tinc dos grans globus - El tipi	- Sóc la lluna, sóc el sol - Estrella de seis puntas

Tabla 28. Temporalización de actividades: semana 2. (Elaboración propia).

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Entrada (9:10h)	-Saludo a los elementos. - Nombre respirado.	- Desbloqueo matinal - La abeja	- Árbol entre todos - Nombre respirado	- Carillón de la atención	- Palabras aromáticas - Desbloqueo matinal
Después del patio (11:00h)	- Arc de Sant Martí - La balsa de ranas	- Cançó dels dits - Las cuatro estaciones	- El cisne - Les cinc puntes de l'estrella	- Arc de Sant Martí - La balsa de ranas	- Cançó dels dits - Las cuatro estaciones
Antes de salida (16:45h)	- Arc de Sant Martí - La balsa de ranas	- Cançó dels dits - Las cuatro estaciones	- El muñeco de nieve	- Arc de Sant Martí - La balsa de ranas	- Cançó dels dits - Las cuatro estaciones

Tabla 29. Temporalización de actividades: semana 3. (Elaboración propia).

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Entrada (9:10h)	- Desbloqueo matinal - La abeja	-Saludo a los elementos. - Nombre respirado.	- Carillón de la atención	- Árbol entre todos - Nombre respirado	- Palabras aromáticas - Desbloqueo matinal
Después del patio (11:00h)	- La Terra és casa meva - El caracol	- Mariquita juguetona - El tipi	- Máquina de escribir - Les cinc puntes de l'estrella	- La terra és casa meva - El caracol	- Mariquita juguetona - Estrella de seis puntas
Antes de salida (16:30/16:45 h)	- La Terra és casa meva - El caracol	- Mariquita juguetona - El tipi	- El abanico de la paz	- La terra és casa meva - El caracol	- Mariquita juguetona - Estrella de seis puntas

Tabla 30. Temporalización de actividades: semana 4. (Elaboración propia).

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Entrada (9:10h)	-Saludo a los elementos. - Nombre respirado.	- Desbloqueo matinal - La abeja	- Árbol entre todos - Nombre respirado	- Carillón de la atención	- Palabras aromáticas - Desbloqueo matinal
Después del patio (11:00h)	- Cançó dels dits - La balsa de ranas	- Mariquita juguetona - Arc de Sant Martí - Las cuatro estaciones	- El cisne (parejas) - Les cinc puntes de l'estrella	- Jo tinc dos grans globus - Les cinc punts de l'estrella - El caracol	- Sóc la lluna, soc el sol - La Terra és casa meua
Antes de salida (16:45h)	- Cançó dels dits - La balsa de ranas	- Mariquita juguetona - Arc de Sant Martí - Las cuatro estaciones	- Cuento a elección de los niños.	- Jo tinc dos grans globus - Les cinc punts de l'estrella -El caracol	- Sóc la lluna, sóc el sol - La Terra és casa meua

8. EVALUACIÓN

A continuación veremos cómo se va a llevar a cabo la evaluación de este proyecto educativo.

Antes, sin embargo, debemos recordar que esta evaluación se rige por el DECRETO 38/2008, de 28 de marzo, del Consell de la Generalitat Valenciana, el documento legislativo que regula el currículo del segundo ciclo de educación infantil en la Comunidad Valenciana y por el que nos hemos regido para justificar legislativamente esta propuesta. Según este decreto, la evaluación será continua, global y formativa y se llevará a cabo mediante la observación directa de los alumnos.

También se dedicará un breve apartado a la autoevaluación por parte del alumno así como también la evaluación del docente.

8.1 Evaluación de los alumnos

En la primera fase de la evaluación (evaluación inicial), se considerarán los conocimientos previos de los alumnos a través del análisis de sus respuestas en la primera toma de contacto, en la que se les explicará que durante unos días vamos a realizar diariamente algunos ejercicios de yoga

para divertirnos, relajarnos y aprender juntos, saber si conocen esta disciplina o han oído hablar de ella.

Antes de presentar la primera rúbrica de evaluación (los demás ejemplos se incluyen en los anexos XI y XII), recordemos cuáles son los criterios de evaluación de nuestra propuesta:

- Tomar conciencia del propio cuerpo y respetar el de los demás.
- Empezar a utilizar técnicas de desbloqueo y observar sus efectos en la salud corporal y mental.
- Iniciar a los niños en la relajación y en la respiración consciente.
- Aprender a gestionar la energía.
- Iniciarse en el movimiento, el gesto y el ritmo.
- Desarrollar las capacidades afectivas.
- Conocer y dar nombre a las emociones primarias.
- Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos
- Aprender a expresar y conocer nuestras emociones a través de canciones y cuentos.
- Aprender a respetar el entorno que nos rodea.
- Adquirir autoconfianza y una imagen positiva de sí mismo e identificar sus características y cualidades personales.
- Sentar las bases para el pensamiento abstracto a través de visualizaciones.
- Mejorar la atención y la concentración.

La observación directa de las actividades nos permitirá un seguimiento personalizado de cada alumno y quedará registrada mediante rúbricas de evaluación individuales, como la que mostramos a continuación:

Tabla 31. Rúbrica de evaluación del desarrollo físico. (Elaboración propia).

RÚBRICA DE EVALUACIÓN: DESARROLLO FÍSICO	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Tomar conciencia del propio cuerpo y respetar el de los demás			
1. Conoce su cuerpo globalmente y es capaz de imitar posturas.			
2. Reconoce y nombra las partes de su cuerpo.			
3. Respeta las diferentes características corporales de sus compañeros.			

Empezar a utilizar técnicas de desbloqueo y observar sus efectos en la salud corporal y mental			
1. Participa activamente en las actividades corporales.			
2. Expresa las sensaciones que le aporta el movimiento.			
3. Se siente tranquilo al terminar los ejercicios.			
Iniciar a los niños en la relajación y en la respiración consciente			
1. Consigue relajarse con las actividades diseñadas para ello.			
2. Mantiene una actitud calmada después de la actividad.			
3. Es consciente de su inspiración y espiración.			
Aprender a gestionar la energía			
1. Comprende que cada momento requiere una actitud concreta, más o menos activa.			
2. Es consciente de cómo está en cada momento.			
3. Adecua su energía a las necesidades de la actividad.			
Iniciarse en el movimiento, el gesto y el ritmo			
1. Coordina las diferentes partes de su cuerpo rítmicamente.			
2. Confía en sus posibilidades de acción.			
3. Disfruta con la expresión corporal.			

8.2 Autoevaluación de los alumnos

Además de esta evaluación de los alumnos por parte de la maestra, es importante que durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje estos tomen conciencia de sus aspectos fuertes y de sus limitaciones, con el fin de desarrollar su autonomía, la competencia de aprender a aprender y el autoconocimiento.

Para llevar a cabo esta autoevaluación nos hemos servido de tres imágenes de animales que habremos explicado a los alumnos al empezar el proyecto:

- TORTUGA: No he tenido muchas ganas de participar y en ocasiones me he sentido como si quisiera esconderme en mi caparazón, sin salir.
- MARIPOSA: He participado alegremente pero en silencio y con una actitud tranquila.
- CONEJO: Me ha costado estar quieto y calmado, tenía ganas de moverme todo el tiempo.

Después de cada actividad les ofreceremos un folio con la siguiente tabla para que marquen con un círculo aquel animal con el que se han sentido más identificados durante el transcurso de la misma.

Tabla 32. Rúbrica de autoevaluación de los alumnos. (Elaboración propia).

ALUMNO/A: _____			
Fecha: _____			
¿CÓMO ME HE SENTIDO?			
<i>MAÑANA</i>			
<i>DESPUÉS DEL PATIO</i>			
<i>TARDE</i>			

8.3 Sistema de evaluación docente

Es necesario que antes, durante y después de cada sesión, la maestra evalúe y reflexione sobre la práctica docente. Para ello, hemos creado una serie de preguntas para favorecer la reflexión y poder desarrollar propuestas de mejora:

- ¿Se han propuesto actividades y dinámicas de interés para la mayoría de los niños?
- ¿Se han diseñado actividades adecuadas para los distintos grados de desarrollo existente en el aula?
- ¿Se han realizado diferentes tipos de actividades, de manera que se han respetado los distintos tipos de aprendizaje: auditivo, visual, kinestésico?
- ¿La cantidad de actividades era suficiente? ¿Por qué?
- ¿Los materiales seleccionados han favorecido el buen funcionamiento de las sesiones?
- ¿El diseño y organización de las actividades era flexible y, por tanto, podría ser adaptado en caso de haber circunstancias que así lo requiriesen? ¿La temporalización ha sido adecuada?
- ¿La maestra ha guiado correctamente las actividades, creando un ambiente adecuado para el buen funcionamiento de las sesiones?
- ¿Se han conseguido los objetivos previstos? ¿Han sido adecuados los contenidos para ello?
-

IV. CONCLUSIONES

Aunque a día de hoy esta propuesta no se ha llevado a cabo de forma práctica en ningún centro docente, consideramos que, en términos generales, los objetivos iniciales de este trabajo se han alcanzado de manera positiva.

Para realizar un análisis pormenorizado de la consecución de dichos objetivos, creemos conveniente repasar cuáles son estos y ver de qué manera se han abordado:

- Acercar a los niños a la práctica del yoga y a sus beneficios.

Como ya hemos mencionado, al pensar en yoga normalmente nos viene a la mente el yoga de adultos: posturas estáticas, respiraciones profundas y mucho silencio. Los mismos beneficios que nos aporta a nosotros, los adultos, aporta a los niños con dinámicas diferentes: música, movimiento y respiraciones naturales. Creemos que con las actividades que hemos diseñado hemos conseguido aproximar esta disciplina a los más pequeños y que sientan en ellos mismos sus efectos positivos.

- Utilizar el yoga desde una perspectiva global que, sin duda, repercutirá en el desarrollo integral de las personas: a nivel físico, emocional, social y cognitivo.

Como podemos ver con las actividades escogidas para este trabajo (apartado 6 de la propuesta) no nos hemos centrado exclusivamente en ejercicios pensando sólo en el desarrollo físico de los niños sino que hemos incluido actividades físicas, canciones, cuentos, ejercicios de respiración y otras dinámicas para atender a la globalidad del niño.

- Exponer las bases teóricas que intervienen en la elección de ciertas prácticas y materiales aplicables a la educación.

En el apartado 2 del marco teórico (capítulo II de este trabajo) hemos hecho referencia a diversos autores clásicos del yoga, así como también a autores contemporáneos, que nos han servido para comprender la relación entre el yoga y la educación y ver concretamente qué beneficios aporta a los niños cuando este se empieza a practicar de manera temprana.

- Justificar a partir de la legislación vigente la idoneidad de la práctica del yoga en el aula para conseguir los objetivos del currículo.

Esta justificación se ha efectuado en el apartado 5 del Capítulo II (marco teórico), donde se ha puesto de manifiesto la idoneidad de la práctica del yoga para la consecución de los objetivos del currículo del segundo ciclo de Educación Infantil en la Comunidad Valenciana. Como hemos ido observando a lo largo de este trabajo, el yoga es una herramienta transversal a través de la cual se alcanzan dichos objetivos y que, por tanto, tiene total cabida en el espacio escolar.

Una vez repasados los objetivos, veremos algunos puntos fuertes del trabajo y otros que, a nuestro parecer, necesitarían ciertas mejoras.

La principal aportación que hace el trabajo es introducir el yoga en el día a día del aula como un elemento más del currículo escolar, con su espacio y tiempos concretos, con unas

actividades respetuosas con el desarrollo de los niños, variadas y flexibles, y con la firme convicción del potencial educador y transformador de esta disciplina.

Sin embargo, en lo referente a los aspectos a mejorar creemos que la propuesta resulta demasiado ambiciosa o, quizás, poco ajustada a la realidad. El proyecto, que marca tres momentos para el yoga en la jornada escolar, quizás no ha valorado que en una clase de 4 años estos “pocos” minutos pueden convertirse en muchos en el sentido que pueden surgir diversos imprevistos, visitas al baño, conflictos entre compañeros... y al final podemos necesitar más tiempo del previsto para cada actividad. A pesar de ello, creemos que como proyecto experimental el gran número de actividades propuestas son efectivas para comprobar los resultados en los niños, cosa que en tan poco tiempo sería más complicado con menos actividades diarias.

Además de este aspecto cuantitativo, debemos considerar también el aspecto cualitativo. La situación de la educación infantil en la actualidad, aunque empiezan a desarrollarse alternativas al paradigma educativo tradicional, todavía prioriza el desarrollo intelectual de los niños (lecto-escritura y matemáticas, sobre todo) sobre otros aspectos. Muchas veces, los docentes de la etapa de infantil se sienten presionados por conseguir los objetivos antes de pasar a primaria; en ese camino, es común escuchar “no llegamos” o “no nos da tiempo a nada”, entre otras muchas cosas. En una conversación con Dharana Formación (empresa especializada en formación de yoga y técnicas de relajación a docentes en la Comunidad Valenciana), nos han comentado que ya sería un gran avance conseguir introducir el yoga en la clase una vez al día. Para ello, sin embargo –y con esto enlazáramos con las posibilidades de futuro de esta propuesta- es necesario que el maestro tenga integrada la práctica del yoga en su vida personal o que haya realizado alguna formación en la que haya sentido en sí mismo sus beneficios y los quiera llevar a su aula, con las estrategias claras para dirigir una clase de yoga de acuerdo al nivel de desarrollo de los niños.

La continuidad (o iniciación) de este tipo de proyectos pasa por que los claustros de los centros educativos reciban formaciones en las que ellos mismos puedan vivir la experiencia del yoga y despertar en ellos el interés y las grandes posibilidades que esta disciplina ofrece a nivel personal y, también, profesional. Después (que es lo que suele ocurrir cuando se comprueban sus beneficios) este interés se contagia de unos a otros y estas experiencias se van extendiendo poco a poco. Aunque personalmente no conocemos ningún centro donde el yoga se haya instaurado diariamente de forma general, sí que nos han comentado desde Dharana Formación que existen casos (cada vez más) de profesores que, de forma individual, llevan una o dos dinámicas de yoga a su clase después de haber hecho sus formaciones (obteniendo muy buenos resultados). De esta manera, aunque todas las aportaciones enriquecen, se logra una continuidad más beneficiosa que con una persona externa que ofrezca solamente una clase semanal.

En los anexos (Anexo VII) incluimos un apartado donde se exponen diferentes formaciones de yoga para niños en diferentes lugares de España.

Aunque ya lo hemos mencionado al principio de este apartado, antes de pasar al siguiente nos gustaría sintetizar a modo de tabla los puntos fuertes y a mejorar que puede presentar este proyecto:

Tabla 33. Fortalezas, debilidades, aspiraciones y necesidades del proyecto (Elaboración propia)

FORTALEZAS	DEBILIDADES	ASPIRACIONES	NECESIDADES
- Tiene un firme propósito de educar y promover el desarrollo de los niños a múltiples niveles. - Parte de fuentes de estudio fiables. - Justificado con la legislación vigente. - Tiene experiencias afines en las que se puede basar. - Pueden verse/evaluarse los resultados obtenidos. - Es un proyecto que puede mejorar en el tiempo, no es estanco.	- Puede encontrarse con obstáculos para su puesta en práctica: • Falta de tiempo en el horario escolar. • Falta de formación o interés por parte del profesorado. • Poca aceptación por parte de las familias.	- Convertirse en un proyecto estable y que tenga continuidad en etapas educativas superiores.	- Profesorado con voluntad y comprometido en el proyecto. - Conocimiento por parte de los docentes de las necesidades reales de los alumnos. - Una mínima práctica de yoga o formación del profesorado.

V. CONSIDERACIONES FINALES

La realización de este trabajo ha sido una de las experiencias académicas más complejas con las que me he encontrado a lo largo de mis años de estudio. Realmente ha supuesto un reto y una prueba de superación ya que exámenes había hecho muchos, pero nunca un trabajo de estas dimensiones. Encontrar, seleccionar, ordenar y condensar la información más o menos coherentemente no ha sido una tarea nada fácil y me he encontrado con varios momentos de gran dificultad. Además, el principio de este TFG coincidió con un momento un poco complicado a nivel personal que me supuso varias semanas de bloqueo, estancamiento y dudas sobre cómo empezar a decir lo que quería decir, y en mi cabeza siempre quedaban las frases mejor!

Gracias a este trabajo también he podido poner un poco de orden en mi cabeza respecto a las diferentes ramas del yoga, de las cuales había escuchado por diferentes lados pero nunca había asimilado y entendido, hasta ahora. Esto me ha permitido también leer autores que desconocía y que me han abierto un universo diferente y más grande sobre la educación.

Realizar el TFG ha sido una prueba de que la mejor manera de aprender es HACIENDO, y lo mismo que me ha pasado a mí a los 33, pasa igual a los 4, a los 7 que a los 13. Por eso, me pido a mí misma no olvidar esta sensación e intentar siempre, por todos los medios, que el alumno sea el máximo protagonista en el proceso de enseñanza-aprendizaje, porque sólo si ponemos al niño en el centro conseguiremos de verdad una educación de calidad en la que cada uno desarrolle al máximo todas sus potencialidades, no para ser buenos ciudadanos “en el futuro” sino para que, también en su presente, tengan una vida plena y feliz.

Los maestros tenemos una gran responsabilidad y a mí personalmente esta afirmación me produce una emoción enorme, pero al mismo tiempo es una sensación sobrecogedora, casi cercana al miedo... porque trabajar con niños es una suerte y también un compromiso con las familias, con nuestro entorno, con el mundo en que vivimos. En nuestras manos tenemos tesoros que, como ya he dicho antes, no sólo van a ser los adultos del futuro sino que merecen vivir un presente digno de lo que son: seres humanos con distintas características, formas de ser, gustos y capacidades. No olvidemos que con nosotras pasarán una etapa que, sin duda, les marcará para siempre, en la que se forjan sus cimientos y de la que depende el asentamiento de futuros aprendizajes.

VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Calle, R. (1999). *Yoga para niños*. Premià de Mar: Tikal Ediciones.
- Davila, B. (2016). *www.about.com*. Recuperado el 17 de marzo de 2017 de <http://elyoga.about.com/od/Yoga-para-principiantes/a/Diez-cosas-que-necesitas-saber-antes-de-practicar-yoga.htm>
- DECRETO 38/2008, de 28 de marzo, del Consell, *por el que se establece el currículum del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad Valenciana*. DOCV, 5734, de 3 de abril de 2008.
- Delors, J. et al. (1996). *La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional para la Educación del Siglo XXI (compendio)*. Barcelona: Centre UNESCO de Catalunya.
- Goleman, D. (1999). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, *para la mejora de la calidad educativa*. Boletín Oficial del Estado, 295, de 10 de diciembre de 2013.
- Lorenzo, Y. (2014, 6 de junio). *Yaiyoga*. Recuperado el 2 de abril de 2017 de <http://www.yaiyoga.es/2014/06/el-yoga-de-las-emociones-para-ninos.html>
- McArdle, C. (2014). *Om Shree Om*. Madrid: Ediciones Librería Argentina.
- Núñez, N. (2015). *Yoga es más*. Recuperado el 3 de abril de 2017 de <http://yogaesmas.com/proposito-del-yoga/>
- Proyecto Luciérnaga*. (s.f.). Recuperado el 3 de abril de 2017 de <http://proyectoluciernaga.tm.uy/>
- Satyananda Saraswati, S. (2012). *Yoga para niños*. Bogotá: Yoga Publications Trust.
- Serra, L. (2008). Un projecte de creixement integral a l'escola: Ioga i Educació. *www.xtec.cat*. Recuperado el 15 de febrero de 2017 de <http://www.xtec.cat/sgfp/llicencies/200708/memories/1806m.pdf>
- Serra, L. (2014). Els 4 pilars de l'educació de l'Informe Delors de la UNESCO: els pilars educatius d'El Yoga Educa. *El yoga educa*. Recuperado el 10 de abril de 2017 de <http://www.elyogaeduca.org/article-a-yogasfera/>
- Serra, L. (2017). El yoga en la escuela. *Ecovegetaria*, 11, 15-16. Recuperado el 12 de mayo de 2017 de <https://drive.google.com/file/d/oBznrwrwscXuNcmdKOG1DckZ6VVE/view>
- Serrano, S. (2006). *Els secrets de la felicitat*. Badalona: ARA LLIBRES.

Vidal, D. (2015, 5 de noviembre). Namasté, "miniyoguis". *Ideal de Granada. Edición digital*. Recuperado el 2 de abril de 2017 de <http://www.ideal.es/sociedad/201511/05/namaste-miniyoguis-20151103102438.html>

Wild, R. (2006). *Libertad y límites: amor y respeto*. Barcelona: Herder.

Wild, R. (2011). *Etapas del desarrollo*. Barcelona: Herder.

VII. ANEXOS

ANEXO I. Normas de uso de los espacios

NORMAS DE USO DE LA ESPIRAL DE LA CALMA.

- En la Espiral de la calma estamos tranquilos y calmados.
- Si estoy en la Espiral pero con mi actitud estoy molestando al grupo, tendré que salir hasta que esté más calmado y, sólo entonces, podré regresar.
- Si no quiero participar en algún momento en la Espiral, puedo dejarla libremente y hacer mientras un mandala u observar al grupo con una actitud relajada.

NORMAS DE USO DE LA MESA DE LOS MANDALAS.

- Los mandalas se podrán hacer en cualquier momento del día que el niño lo necesite.
- El mandala lo hace y al terminar lo deshace la misma persona.
- Cada niño debe devolver los materiales al lugar que les corresponde, para que los compañeros encuentren siempre la mesa ordenada.
- Podrán hacer mandalas simultáneamente 3 personas como máximo.
- Hacer mandalas individualmente o en parejas /grupo es a elección de las personas involucradas.

ANEXO II. Ejemplos de materiales

Figura 1. Carillón en solitario sobre base de madera



Figura 2. Pelota de goma con forma de planeta Tierra



ANEXO III. Versiones en español de las canciones utilizadas.

Jo tinc dos grans globus - Dos globos muy grandes

Dos globos muy grandes van dentro de mí,
Se hinchán, se encogen y me hacen sentir feliz.
Mi gran anhelo es poder volar hasta el cielo,
Tocar mi estrella y volver a casa otra vez.

Arc de Sant Martí - Arcoíris ven

Arcoíris ven,
La lluvia, la lluvia.
Arcoíris ven,
La lluvia también.

Sóc la lluna, sóc el sol - Soy la luna, soy el sol

Soy la luna, soy el sol,
Soy la luz de mi corazón.
Cuando la luz me despierta,
Siempre, siempre, estoy alerta.

La Terra és casa meva - Mi casa está en la Tierra

Mi casa está en la Tierra, el mar es mi jardín,
El aire me alimenta, el océano vive en mí.
Yo amo este planeta,
Lo cuido y lo respeto,
La vida de la Tierra
Está en mi corazón.

Cançó dels dits - Canción de los dedos

- Dedo gordo, dedo gordo, ¿dónde estás?
- Estoy aquí
- Yo vengo a saludarte, yo vengo a saludarte. Ya me voy.
- Yo también.

ANEXO IV: adaptación del cuento “the snowman”

Adaptación del cuento “The Snowman” de Raymond Briggs

Es una mañana de invierno, un sábado en un pueblo de montaña donde nieva cada año.

Martín se ha despertado y, al abrir la ventana de su habitación, ¡ha visto que está todo nevado!

Encima del pijama se pone un buen anorak, se pone unas botas impermeables y se va afuera a hacer un muñeco de nieve. Cuando termina, se va a ducharse, vestirse y desayunar.

Para el día en casa tranquilamente jugando, leyendo... y por la noche se va a dormir. Antes de meterse en la cama, mirando por la ventana comprueba cómo está su muñeco de nieve.

A media noche se despierta y quiere ir a ver el muñeco. Se pone nuevamente el anorak y se calza... ¡el muñeco se ha convertido en un ser real!

Martín invita a su nuevo amigo a pasar dentro de casa y le enseña su hogar. Van al garaje y aprovechan para dar un paseo en moto, ya que el Muñeco sabe conducir. Entonces, el Muñeco de nieve invita a Martín a ir a su casa, en el Polo Norte donde vive él y sus amigos.

Se marchan hacia allá los dos y, cuando llegan, se encuentran a todos los muñecos de nieve del mundo y juntos hacen una fiesta y un baile. Al final, aparece Santa Claus que le da una bufanda de recuerdo a Martín.

Es hora de partir y, de regreso a casa, el Muñeco y Martín van volando hasta la Estrella Polar.

Al llegar de vuelta a casa de Martín, los dos se abrazan y Martín se vuelve a dormir. Al día siguiente se levanta y, cuando mira por la ventana, ve que el Muñeco se ha derretido con el calor del sol.

Se mete la mano en el bolsillo y se encuentra con la sorpresa agradable de descubrir que aún le queda la bufanda que le había dado Santa Claus.

Se vuelve a su cama y cierra los ojos: entonces descubre que el Muñeco de nieve está en su interior y que, aunque se haya derretido, siempre lo llevará en el corazón y lo podrá ver dentro de su imaginación. Y con una sonrisa, se duerme de nuevo.

ANEXO V. Tabla de rúbrica de evaluación del desarrollo emocional y comunicativo-social.

Tabla 34. Tabla de rúbrica de evaluación del desarrollo emocional y comunicativo-social.
(Elaboración propia)

RÚBRICA DE EVALUACIÓN: DESARROLLO EMOCIONAL Y COMUNICATIVO-SOCIAL	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Desarrollar las capacidades afectivas			
1. Expresa asertivamente lo que siente.			
2. Tiene una actitud positiva frente a las manifestaciones afectivas de los demás.			
3. Muestra empatía hacia sus compañeros y compañeras.			
Conocer y dar nombre a algunas emociones primarias			
1. Reconoce y nombra: alegría, tristeza, miedo.			
2. Reconoce en sí mismo y en los demás estas emociones.			
3. Empieza a gestionar sus emociones eficazmente.			
Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos			
1. Comprende las normas de las actividades.			
2. Trata con respeto a sus compañeros.			
3. Participa de manera tranquila en las actividades propuestas.			
4. Resuelve los conflictos sin el uso de fuerza o violencia.			
Aprender a expresar y conocer nuestras emociones a través de canciones y cuentos			
1. Reconoce las emociones que aparecen en las canciones.			
2. Reconoce las emociones que aparecen en los cuentos.			
3. Se sirve de ellas para expresar lo que él/ella siente.			
Aprender a respetar el entorno que nos rodea.			
1. Siente curiosidad y respeto por las personas, animales y plantas de su entorno.			
2. Valora la naturaleza.			
3. Se responsabiliza del cuidado de plantas y animales de su entorno.			
Adquirir autoconfianza y una imagen positiva de sí mismo			

e identificar sus características y cualidades personales.			
1. Confía en su capacidad para llevar a cabo diferentes acciones.			
2. Reconoce cualidades positivas en él mismo.			
3. Reconoce cualidades positivas en los demás.			
4. Conoce y empieza a aplicar estrategias para mejorar sus limitaciones o debilidades.			

ANEXO VI. Tabla de rúbrica de evaluación del desarrollo emocional y comunicativo-social.

Tabla 35. Tabla de rúbrica de evaluación del desarrollo emocional y comunicativo-social.
(Elaboración propia)

RÚBRICA DE EVALUACIÓN: DESARROLLO COGNITIVO	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Sentar las bases para el pensamiento abstracto a través de visualizaciones			
1. Disfruta con las historias que se visualizan.			
2. Mantiene una actitud tranquila y positiva durante todo el cuento.			
3. Demuestra haber comprendido la narración.			
Mejorar la atención y concentración			
1. Está motivado para realizar los ejercicios que se proponen.			
2. Realiza las actividades tranquilo y sin entorpecer el ritmo.			
3. Utiliza los recursos aprendidos en otros contextos.			

ANEXO VII. Referencias de formaciones de yoga para niños en España.

El Yoga Educa® - Manresa (Barcelona)

<http://www.elyogaeduca.org/>

Christine McArdle Oquendo – Granada

<http://christinemcardleoquendo.com/yogakids.html>

RYE España – Catalunya

<http://rye-yoga-educacion.es/formacion/>

Yoguitos – Barcelona, Madrid, Granada

<http://www.yoguitos.com/>

Petits Yoguis – Calella (Barcelona)

<https://www.petitsyoguis.com/>

Green Yoga Valencia – Valencia

<https://www.greenyogavalencia.com/>

Asociación Yoga en la Escuela (AYE) – Madrid

<http://yogaenlaescuela.org/proyecto-yoga-en-clase.html>