



Facultad de Educación

YOGA INFANTIL Y EL DESARROLLO EMOCIONAL EN EDUCACIÓN PARVULARIA

Tesistas: Burgos Cancino, Karla Andrea.

Santa Cruz Valenzuela, Gabriela.

Profesor Guía: Astorga Lineros, Blanca.

Tesis para optar al Título de Educadora de Párvulos, Mención en Apreciación y
Expresión Artística

Tesis para optar al Grado de Licenciada en Educación

Santiago - 2015

Agradecimientos:

Queremos agradecer a todas aquellas personas que nos apoyaron y además favorecieron todo nuestro proceso investigativo.

Primeramente, a nuestra profesora Blanca Astorga, por la total entrega y sustento en los momentos en que más necesitábamos un soporte para culminar este proceso universitario. Gracias por entregarnos los elementos necesarios para nuestra investigación, por sus fundamentales comentarios y sus eternas correcciones; a usted especialmente infinitas gracias.

A nuestras familias, en especial a nuestros padres y hermanos/as, por su apoyo, comprensión y total amor. Gracias por habernos dado la opción de estudiar y sacar adelante esta hermosa carrera que hoy consumamos, por habernos permitido ser profesionales y capaces de mucho. Lo que hoy somos, se lo debemos completamente a ustedes.

A nuestros amigos/as, por el empuje que nos dieron a seguir adelante y por creer en nosotras. Por comprender además, que el tiempo que les quitamos a ustedes fue para un fin muy significativo en nuestras vidas. Gracias por sus fuerzas e incondicionalidad.

Queremos contarles que estamos felices y nos sentimos muy afortunadas de poder decir que hoy somos educadoras, gracias a nuestro gran esfuerzo, pero además gracias al granito de arena que todos ustedes aportaron en este largo proceso, llamado tesis.

A cada uno de ustedes, muchas gracias.

Índice

1. Introducción.....	5
2. Antecedentes y Planteamiento del Problema.....	7
2.1 Desarrollo Emocional.....	8
2.2 Desarrollo Integral de la Infancia.....	10
2.3 Terapias alternativas/complementarias.....	11
2.4 Algunas investigaciones acerca de las terapias alternativas.....	12
2.5 Terapia alternativa “Yoga infantil”.....	16
2.6 Planteamiento del Problema.....	33
2.7 Pregunta y Objetivos de la investigación.....	35
2.8 Objetivo General.....	35
2.9 Objetivos Específicos.....	35
3. Marco Teórico.....	36
3.1 Capítulo I: “Desarrollo Integral, Emocional y Primera Infancia”.....	36

3.2 Capítulo II: “Innovando con Terapias Alternativas en Primera Infancia: Yoga infantil”	44
4. Diseño Metodológico.....	55
4.1 Enfoque: “Naturalista o Cualitativo”	55
4.2 Sujetos de Estudio.....	56
4.3 Técnicas e instrumento.....	58
4.4 Procedimiento para el análisis de la información.....	59
5. Análisis de entrevistas.....	61
6. Conclusiones.....	83
7. Bibliografía.....	90
8. Anexos.....	93

Introducción:

La primera infancia antiguamente era dirigida hacia los cuidados básicos de los infantes como la alimentación, la higiene, las horas de sueño, etc., y frente a esta propuesta, es que surgieron los primeros centros asistenciales llamados “Kindergarten”, los que por años se mantuvieron abasteciendo de cuidados y necesidades básicas para los párvulos y sus familias. Estos centros estaban a cargo de personas sin formación profesional, teniendo cierto nivel de cultura para poder realizar esta labor. En la medida en que el país se fue desarrollando, comenzaron las iniciativas de corte educativo, esto en la segunda mitad del siglo XIX.

Actualmente, se ha ido tomando mayor relevancia al derecho de la educación y a otras áreas de desarrollo de los niños y niñas de entre los 0 y los 6 años de edad, como lo es el desarrollo cognoscitivo, el desarrollo social y el desarrollo emocional.

Y principalmente en esta investigación es que hemos indagado sobre el desarrollo emocional de los niños y niñas de primera infancia, además, cual es la valoración que se tiene frente al tema, y las herramientas que se ocupan en los centros educacionales hoy en Chile.

Siendo conscientes, tal como lo describe Céspedes (2008), este un tema en el que *“el adulto ha ignorado por siglos el papel que juega la construcción de la emocionalidad sana en el logro de los objetivos que fija para sus niños”* Los expertos han creído ciegamente que es suficiente para los niños y niñas tener una base sólida construida desde lo cognitivo, es decir, todo el conocimiento que entrega la escuela es suficiente para educar y producir sujetos exitosos. Pero creemos que es momento que se considere con igual importancia el desarrollo emocional no solo desde la Educación Parvularia, sino que en todo ámbito de la educación y de la vida de una persona.

Somos personas conscientes, donde las emociones juegan un papel primordial en niños y niñas de primera infancia. Es por esto, que nuestra investigación está

centrada principalmente en los beneficios y/o aportes del yoga infantil para el desarrollo emocional de los niños y niñas de Educación Parvularia.

Hoy, el yoga se ha convertido en una opción de ejercicio y/o terapia para los niños y niñas, ya que se ha evidenciado que puede beneficiar en gran medida el desarrollo de los pequeños. Les entrega innumerables beneficios con su práctica, cambios positivos no sólo en su salud física, sino además en su carácter y comportamiento, ya que adquieren más autoestima, autonomía y un mayor autocontrol sobre sus actos, pensamientos, sentimientos, entre otros. Uno de los beneficios más importantes de esta terapia es que permite que los niños se desarrollen en un ambiente no competitivo y sin preocupaciones.

Además, para que un niño/a sea feliz, es fundamental enseñarle a reconocer y gestionar sus emociones. Por ello, si unimos el yoga y el desarrollo emocional, se tendrá finalmente una práctica muy saludable y a la vez educativa para que los niños/as y su entorno, encuentren una manera oportuna de vivir.

De acuerdo a estos antecedentes sobre el desarrollo emocional y la terapia del yoga infantil en primera infancia, es que se busca responder la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la valoración que realizan las educadoras y talleristas del ciclo inicial de la escuela “Los Nogales” sobre el yoga infantil como herramienta de desarrollo emocional en niños/as de Educación Parvularia?

El marco teórico de esta investigación se desarrolló en dos grandes capítulos llamados: “Desarrollo Integral, Emocional y Primera Infancia” e “Innovando con Terapias Alternativas en Primera Infancia: Yoga infantil”.

La metodología que se ocupó en esta investigación fue de entrevistas en profundidad realizadas a diferentes educadoras del nivel inicial de la escuela “Los Nogales” y a los talleristas de la escuela, ligados principalmente al taller de yoga infantil.

Finalmente se presentan conclusiones, que pretenden esclarecer la pregunta y los objetivos de esta investigación.

Capítulo I: Antecedentes, Planteamiento del problema, Pregunta de Investigación y Objetivos

Hoy en Chile la Educación Parvularia ha tenido un notable progreso, en los últimos años se han creado diversos instrumentos de apoyo en la enseñanza de los párvulos, entre estos: las Bases Curriculares para la Educación Parvularia, Mapas de Progreso, Programas Pedagógicos para NT1-NT2, etc.¹

Sin embargo consideramos que existen temas de mucha relevancia como es el caso del desarrollo emocional en los niños y niñas.

Referido a esto, el autor Casassus (2006), plantea lo siguiente: *“La capacidad emocional es la fuerza que nos impulsa a adaptar y transformar nuestros entornos. Está en el centro de nuestra capacidad de evolucionar. Por eso es necesario que reconozcamos su importancia de la misma forma que las habilidades intelectuales”*

Las emociones finalmente juegan un papel primordial en nuestras vidas, aún más en la vida de los niños y niñas de primera infancia, su desarrollo e integridad. Frente a esto, consideramos que el sistema educacional chileno debería darle un real valor al desarrollo emocional en sus establecimientos e instituciones, incorporando herramientas que potencien esta área y fomentando un currículum integral, donde no solo se refuerce el área cognitiva de los niños y niñas.

Es por esto que creemos necesario enfatizar e incluir el desarrollo emocional en la educación chilena partiendo desde la primera infancia. Realizamos por esto una investigación sobre los beneficios y/o aportes del yoga infantil para el desarrollo emocional de los niños y niñas de educación parvularia.

Lo que sigue corresponde a los antecedentes recopilados, ellos permiten reconocer lo que ocurre frente a este tema en la actualidad.

¹ Instrumentos de apoyo para la enseñanza de la Educación Parvularia. Los podemos encontrar en la página del Ministerio de Educación:
(http://www.parvularia.mineduc.cl/index2.php?id_portal=16&id_seccion=4641&id_contenido=24662)

Desarrollo emocional:

A continuación se presentan algunos autores que entregan una definición acerca de las emociones, el desarrollo emocional y su importancia para las personas y para la educación:

En este sentido el autor Casassus (2006), plantea la siguiente definición sobre ¿Qué es una emoción? *“...son una energía vital. Esta es un tipo de energía que une los acontecimientos externos con los acontecimientos internos. Por esta cualidad de ligar lo externo con lo interno las emociones están en el centro de la experiencia humana interna y social.”*

Por otro lado, Goleman (2000), también nos entrega una definición de lo que es el termino emoción *“Utilizo el termino emoción para referirme a un sentimiento y sus pensamientos característicos, a estados psicológicos y biológicos y a una variedad de tendencias a actuar... Algunas emociones primarias son la ira, tristeza, temor, placer, amor, sorpresa, disgusto y vergüenza.”*

Filliozat (2001) *“Un niño bueno como una estampa es tranquilo, pero en alguna parte de su interior está muerto. La vida es el movimiento. Una estampa es inmóvil. Para parecerse a una estampa, el niño ha tenido que matar el movimiento que había en él. E-moción, e= hacia el exterior, moción= movimiento. La emoción es el movimiento de la vida en sí misma. Es un movimiento que parte del interior y se expresa en el exterior. Es el movimiento de mi vida que me dice y dice a mi entorno quien soy.”* Es decir, para Filliozat la definición de emoción es movimiento en la vida de los niños por naturaleza, en ellos está el juego y la libertad de por sí.

Céspedes (2008) hace referencia a que *“Las emociones son el resultado del procesamiento que efectúan las estructuras de la vida emocional de los cambios corporales frente a las modificaciones internas y/o ambientales”*. Es decir, los factores que influyen en el mundo emocional del niño/a, son variados ya que pueden intervenir diversas situaciones como el entorno, los ambientes seguros, lo adultos o personas significativas, etc.

Para entregar todas las herramientas posibles de manera holística o integral hacia todos los sujetos, es necesario incorporar o enseñar desde una educación emocional. Referido a esto López (2006), nos habla sobre el desarrollo emocional y plantea que *“Las emociones están integradas en nuestras vidas y forman parte de nuestra personalidad. Desde que nacemos, nuestro entorno está entretejido por las emociones que vivimos y que experimentamos día a día. Al nacer, formamos parte de un mundo que nos es desconocido, pero poco a poco, gracias a la interacción con los adultos, lo vamos descubriendo y haciendo nuestro.”* Esta edición ofrece una serie de actividades de educación emocional para llevar a la práctica con niños y niñas de las edades mencionadas.

Además Casassus (2006), se refiere a éste de la siguiente manera *“Si bien la concepción teórica acerca de las emociones ha cambiado, como personas individuales sabemos poco acerca de nuestras propias emociones y de nuestro ser emocional. Esto es normal. Ello ha ocurrido porque las emociones han sido temidas y despreciadas en la cultura humana. Como consecuencia de ello, la dimensión emocional ha sido alejada tanto en la cultura como en los procesos de formación. Es solo recién que la dimensión emocional se está incorporando en las escuelas.”*

Y Bisquerra (2005), se refiere a diversos argumentos para justificar la educación emocional, y en este sentido nombra dos grandes aspectos *“El desarrollo cognitivo y el desarrollo emocional. El primero ha recibido tradicionalmente un énfasis especial, en detrimento del segundo que ha quedado prácticamente olvidado de la práctica educativa. La educación emocional se propone poner un énfasis especial en este aspecto con objeto de otorgarle la importancia que merece.”*

Céspedes (2008) habla de que las emociones han sido ignoradas por años, y que luego con el tiempo se fueron ligando al área de la salud en una primera instancia, pero con vago conocimiento, ya que las emociones en el siglo XX eran consideradas como privativas. *“Solo a fines del siglo XX, las emociones ligadas a la salud irrumpieron con inusitada fuerza en el escenario explicativo de los fenómenos humanos, de la mano de la emergente escuela de psicología*

transpersonal, luego nutridas por la corriente de la medicina holística y terapias alternativas”

Desarrollo integral en la infancia:

Las Bases Curriculares de la Educación Parvularia (2005), nos entrega la siguiente referencia del desarrollo integral en la primera infancia *“Se visualiza a la niña y el niño como una persona en crecimiento, que desarrolla su identidad, que avanza en el descubrimiento de sus emociones y potencialidades en un sentido holístico; que establece vínculos afectivos significativos y expresa sus sentimientos; que desarrolla la capacidad de exploración y comunicación de sus experiencias e ideas, y que se explica el mundo de acuerdo a sus comprensiones, disfrutando plena y lúdicamente de la etapa en que se encuentra. Se considera también una visión de proyección a sus próximos períodos escolares y a su formación ciudadana.”*

- ¿Para qué el desarrollo integral?

Las siguientes instituciones UNICEF – JUNJI (1991), nos plantean lo siguiente: *“El para qué del desarrollo del párvulo implica, entonces, el facilitar la realización de la plenitud de su condición humana. Por ello, se aspira para él un desarrollo integral que le permita establecer las bases de una personalidad armónica, dinámica y creadora.”*

Calvo (1991) *“Asumo que el desarrollo integral del párvulo en el jardín infantil se ve amenazado por la creciente escolarización de los procesos educativos que tienen lugar en la escuela, los que por extensión van abarcando a los procesos educativos del jardín infantil. Ante esto, las educadoras de párvulos, por una parte, deben evitar que el jardín se escolarice, y por otra, buscar los medios para que el parvulario aumente en años en vez de disminuir.”*

La Unicef habla del derecho al desarrollo integral y lo define de la siguiente manera *“La primera infancia es la etapa del ciclo vital en la que se establecen las bases para el desarrollo cognitivo, emocional y social del ser humano. Comprende*

la franja poblacional que va de los cero (0) a los seis (6) años de edad. Desde la primera infancia, los niños y las niñas son sujetos titulares de los derechos reconocidos en los tratados internacionales, en la Constitución Política y en el Código de la Infancia y Adolescencia.”

Terapias alternativas/complementarias:

A pesar de que existe un conocimiento informal sobre las terapias alternativas/complementarias en el país, solo hay hallazgos y evidencia concreta dentro del área de la salud y/o medicina, como se presenta a continuación:

- ¿Qué es la medicina complementaria/alternativa?

La OMS (2014) presenta la siguiente definición de medicinas complementarias: *“Los términos "medicina complementaria" y "medicina alternativa", utilizados indistintamente junto con "medicina tradicional" en algunos países, hacen referencia a un conjunto amplio de prácticas de atención de salud que no forman parte de la propia tradición del país y no están integradas en el sistema sanitario principal.”* Las diferentes ramas en el área de la salud pueden fusionar la medicina tradicional con la complementaria perfectamente, pero en muchos países no se puede acudir a este tipo de terapias complementarias, ya que por ley no tienen un proceso de legitimación en el sistema de salud.

Otra definición de González (2005) *“La medicina complementaria y alternativa, según la define NCCAM (principal organismo del gobierno federal para la investigación científica sobre medicina complementaria y alternativa en Estados Unidos), es un conjunto diverso de sistemas, prácticas y productos médicos y de atención de la salud que no se considera actualmente parte de la medicina convencional.”*

En este punto, el Ministerio de Salud junto con la Colaboración Cochrane (2014), nos entregan la siguiente definición sobre las medicinas complementarias – alternativas: *...” un amplio dominio de recursos de sanación que incluye todos los sistemas, modalidades, prácticas de salud, teorías y creencias que los*

acompañan, diferentes a aquellas intrínsecas al sistema de salud políticamente dominante de una sociedad particular en un período histórico dado". En otros términos *"se trata de un variado conjunto de teorías y prácticas diferentes a la medicina oficial, trasplantadas e insertas en una sociedad que "tradicionalmente" no ha practicado esa medicina. Las medicinas de nuestros pueblos originarios (tradicional) no entran en esta definición*". El Ministerio de Salud, reconoce el derecho ciudadano al acceso libre e igualitario a la protección de la salud, y además vela por la seguridad y calidad de los servicios que se ofrecen a la población, implementando una serie de intervenciones dirigidas al reconocimiento y regulación del ejercicio de estas prácticas no convencionales, con el propósito de considerar la posible incorporación de algunas de ellas al sistema de salud.

Algunas investigaciones acerca de las terapias alternativas:

En concordancia con lo anterior, Godoy (2003) señala en la "Revista chilena de pediatría" *¿Por qué la Medicina Complementaria?*, y acabó concluyendo que en los últimos 30 años las medicinas alternativas han adquirido un gran impulso, sobre todo en Europa - USA. Y en el caso de Chile *"existe un gran interés de las personas por las medicinas alternativas, lo que ha llevado a que aparezcan cada vez más terapias y terapeutas que las aplican sin tener conocimientos médicos y la mayoría de las veces, sin un real conocimiento de que lo que están aplicando puede tener riesgos vitales."* A pesar de todo esto, el Ministerio de Salud, el Colegio Médico y las Universidades no han tenido una conducta proactiva en este sentido y sólo se tienen antecedentes de hechos aislados. A continuación se señala en la revista:

- *El Ministerio de Salud tiene un listado de medicinas alternativas reconocidas, que no son todas las que actualmente se practican.*
- *La Universidad de la Frontera organiza todos los años un Congreso de Medicina Alternativa y ha desarrollado especialmente el área de integración de la medicina alópata con la mapuche.*

- *En algunos Hospitales de Santiago se está usando Reiki como terapia alternativa para el personal de la salud, fundamentalmente enfocado a la relajación y a los problemas traumatológicos.*

- *Respecto al uso de hierbas medicinales, medicamentos homeopáticos, los llamados "medicamentos naturales" y a una serie de "Farmacias" que los expenden, el ISP² esta recién realizando un control más efectivo.*

Otro estudio sobre las terapias complementarias realizado en Chile por el MINSAL titulado "Estudio sobre conocimiento, utilización y grado de satisfacción de la población chilena en relación a las medicinas complementarias alternativas", tiene como finalidad entregar una información fidedigna para las personas que ocupan este tipo de medicina en sus vidas. Para cumplir con esto se realizó un estudio cuantitativo, de carácter exploratorio - descriptivo, empleando cuestionarios mediante entrevistas aplicadas por encuestadores capacitados.

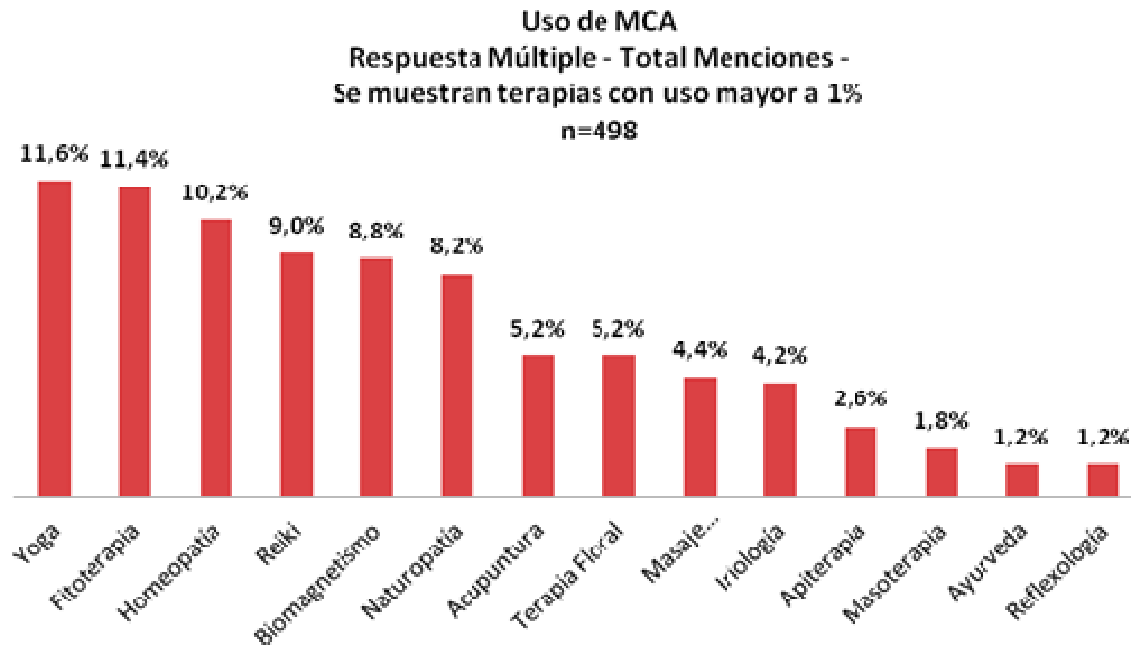
Este estudio se realizó en la ciudad de Santiago, Antofagasta, Valparaíso, Talca, Concepción y Puerto Montt "se destaca el alto porcentaje de uso alcanzando un 55% versus un 45% de personas que no la utilizan." La investigación habla que en el siglo XXI ha aumentado el uso de terapias complementarias, ya que mucha gente presenta la necesidad de encontrar respuestas a sus enfermedades por otras áreas de la salud que no sean tan invasivas para su cuerpo. Además el estudio arrojó cifras a grandes rasgos sobre la utilización de las terapias alternativas/complementarias, de lo que se pudo extraer la siguiente información:

Respecto del gráfico n°6 de ésta investigación, el que nos muestra el uso de MCA³, se extrajo que "en términos generales, podemos decir, que ninguna de las terapias utilizadas por la población a nivel país supera el 12% de uso" y además que "son 15 las principales terapias MCA utilizadas por la población, siendo el **Yoga**, la **Fitoterapia** y la **Homeopatía** las únicas que superan el 10% de uso." Como se puede observar en la siguiente imagen:

² ISP (Instituto de Salud Pública)

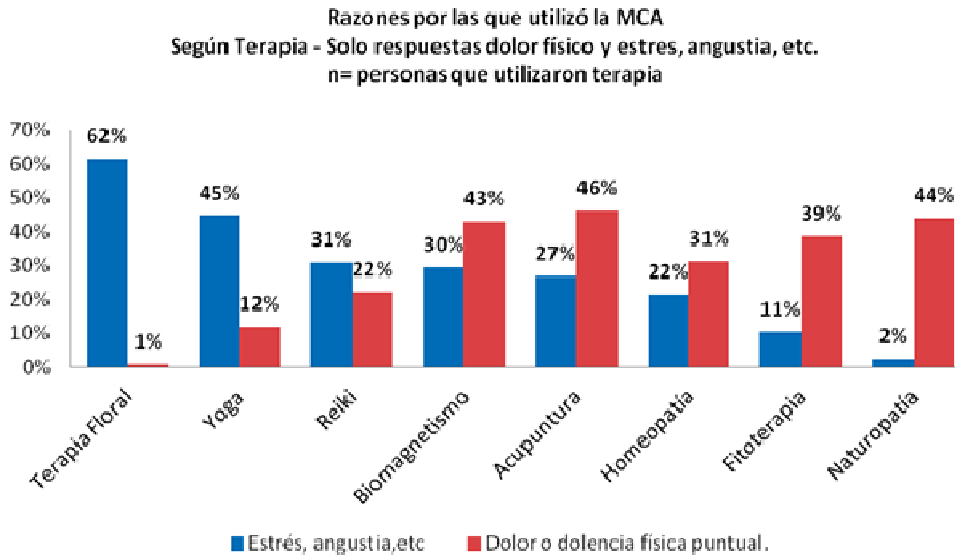
³ MCA (Medicina Complementaria/Alternativa). También se puede revisar en la siguiente página: (http://web.minsal.cl/medicinas_complementarias)

Gráfico N°1:



Otro gráfico de la misma investigación (n° 2), nos muestra las razones de las porqué se utilizó la MCA, se pudo extraer lo siguiente: *“Respecto al **Yoga**, un 45% la utiliza por razones psicológicas y/o emocionales, mientras que sólo un 12% la utiliza como una terapia para resolver un problema de índole físico.”...“Dado lo anterior, se desprende que la Terapia Floral, el **Yoga** y el Reiki principalmente se ocupan para controlar o superar aspectos psicológicos y/o emocionales.”* Como se puede observar en la siguiente imagen:

Gráfico N° 2:



(MINSAL. “Estudio sobre conocimiento, utilización y grado de satisfacción de la población chilena en relación a las medicinas complementarias alternativas” 2012.)

Respecto de estas terapias alternativas/complementarias podemos decir que hoy en día en Chile hay existencia de varias de éstas y que son 15 las principales utilizadas por la población (como lo muestra el gráfico anterior), pero nos centraremos en investigar una de ellas el “yoga infantil”, ya que es ésta la terapia que más se acerca al problema de investigación y al desarrollo emocional.

Luego de presentar algunos antecedentes sobre el tema en cuestión, llegamos a la conclusión y creemos que una buena herramienta para trabajar el desarrollo emocional en primera infancia sería el yoga infantil, ya que la práctica regular de esta terapia y los efectos de ésta beneficia a los párvulos a aprender a manejar sus emociones y sus estados de ánimo, entre muchas otras cosas.

El yoga infantil ayuda al crecimiento emocional de los niños y niñas, y en este sentido el juego como herramienta a trabajar esta terapia en los más pequeños, beneficia a equilibrar sus emociones, relajar sus mentes, fortalecer su concentración y ser flexibles ante ciertas situaciones.

Terapia alternativa “yoga infantil”:

“Los niños son seres muy sensibles, personas completas con antenas de alta potencia que registran cada vibración a su alrededor, total y profundamente” (Yogi Bhajan, 2012)

“Los orígenes del Yoga se remontan a la prueba arqueológica más antigua encontrada, data aproximadamente del año 3000 antes de Cristo, y se trata de sellos de piedras con figuras de posiciones yóguicas pertenecientes a las civilizaciones de los Valles del Indo y Saraswati.”... “Las escrituras hindúes más antiguas se encuentran entre las más antiguas del mundo y en ellas se hace referencia al Yoga. La cultura hindú y en general todo el acervo religioso-filosófico de la India, tiene su origen en los Vedas, textos sagrados que originalmente provienen del sánscrito. Constituye todo un acopio de sabiduría en el campo del conocimiento del ser humano a nivel físico, metafísico y puramente espiritual.”⁴

- ¿Qué es el yoga?

El autor Philizot (S/A), define al yoga como: *“Una actividad que pone en movimiento o inmoviliza el cuerpo de forma útil, armoniosa, inteligente, consciente y agradable, al ritmo de una respiración consciente.”*

Según el libro “Yoga para niños, técnicas, asanas y rutinas” (2012), yoga *“es una disciplina psicofísica nacida en India hace varios milenios, que tiene como meta lograr la armonía interior y mejorar la calidad de vida.”*

“Su práctica proporciona recursos para disciplinar la mente, las emociones y el cuerpo con el fin de ponerlas bajo control de uno mismo canalizando esta energía interna hacia canales más constructivos y haciendo posible vivir una vida plena y completa, libre de dramas emocionales y conceptos erróneos, ausente de conflictos y dualidades que nos hacen sufrir y experimentar insatisfacción en nuestras vidas.” Además *“Es la disciplina oriental que más se practica en occidente, habiendo demostrado su especial utilidad para quienes viven en*

⁴ También se puede revisar en la siguiente página: (<http://yogasadhana.cl/web/historiayfilosofia.php>)

grandes ciudades con un ritmo de vida acelerado y bajo la influencia del estrés cotidiano.”

Guin (2009), se refiere a éste como: *“El termino <yoga> se ha convertido en sinónimo de todo una serie de posturas que tantos beneficios reportan a la salud, pero en realidad significa <unión>. Así, el yoga es cualquier ejercicio que propicie la unión entre tu cuerpo, tu mente, tu espíritu y el mundo que te rodea”*

- ¿Cuáles son los tipos de yoga?⁵

Actualmente el yoga se realiza por muchas personas, y sigue evolucionando a través de los años para satisfacer las necesidades de cada una de las personas. Hoy en día, existen diferentes tipos de yoga, y a pesar de que la mayoría de ellas tienen raíces comunes, cada tipo de yoga tiene sus propias características únicas, entre ellas están:

- Anusara Yoga: Es un estilo de yoga reciente, que se basa en ciertos principios filosóficos del tantra. Se centra en la alineación del cuerpo.
- Hatha Yoga: Lo que en general se conoce como yoga, es decir el yoga de posturas, en realidad hace referencia al hatha yoga, que es el método de yoga que trabaja en cuerpo físico para facilitar la meditación y que involucra el despertar de la energía vital (prana) en el cuerpo.
- Kundalini Yoga: Es un estilo de yoga espiritual y devocional, que involucra en muchas ocasiones cantos, mantras, velas e incienso. A través de la práctica de posturas en combinación con la respiración, ejercicios de pranayama, busca abrir y equilibrar los chakras para prevenir y sanar dolencias físicas y emocionales.
- Bikram Yoga: Consiste en una secuencia de 26 asanas (posturas) que vienen del Hatha yoga y trabajan el cuerpo en su totalidad.

⁵ Ver más en: <http://www.yogateca.com/tipos-de-yoga/>

- Ashtanga Yoga: Hace énfasis en el aspecto físico del yoga, es decir, que se deriva del hatha yoga, pero a diferencia del ritmo pausado de éste, ashtanga yoga se basa en posturas y movimientos fluidos, ligados a la respiración
- Kripalu Yoga: El Kripalu yoga es un estilo de Hatha yoga pausado, meditativo y orientado hacia la auto-observación y el contacto con el ser. Sigue la tradición espiritual y científica yóguica, por lo que su práctica está conformada por posturas tradicionales, practicadas con conciencia, en conexión con el lenguaje del cuerpo y a profundidad.
- Power Yoga: Es una práctica dinámica, físicamente exigente y vigorosa, es decir, es un estilo en el que se pasa de una postura a otra de una manera fluida, se hace un trabajo cardiovascular intenso y que requiere fuerza, resistencia y flexibilidad.
- Bharata Yoga: Se destaca por la precisión en la alineación. Esto quiere decir, que la movilidad de la columna vertebral es la característica más significativa.
- Yoga Desnudo: Es la práctica de Yoga sin utilizar ninguna forma de ropa. Esto permite sentirse libre y poder hacer las posturas y ejercicios sin restricciones provocadas por la ropa.
- Viniyoga: Es un método que utiliza las facultades curativas del yoga para tratar dolencias, por lo cual es una forma de yoga terapéutico: es la aplicación del yoga como una forma de medicina holística
- Iyengar Yoga: Una de las características que tiene el Iyengar yoga es que consiste en una práctica enfocada hacia la alineación del cuerpo en cada postura.

- Yoga aéreo: Es una forma de yoga que se practica suspendido en el aire. Con una tela (llamada seda o hamaca) con ingenio y con ayuda de la gravedad, se practican inversiones y todas las posturas de yoga tradicionales, retando nuestras limitaciones mentales y expandiendo las físicas.
- Dru Yoga: A través de diferentes posturas y la conciencia de los movimientos del cuerpo, el Dru Yoga ofrece beneficios físicos, mentales y emocionales.
- Hot Yoga: Actualmente, diferentes estilos de yoga involucran calor a sus prácticas. Esto por lo general quiere decir que se lleva a cabo la práctica en un salón en el que el ambiente ha sido calentado. El propósito es promover la eliminación de toxinas a través de la sudoración, facilitar la flexibilidad en las posturas, la distensión de músculos y mente.
- Yoga Nidra: Este es el yoga del sueño consciente. Es un estado de meditación profundo en el que se da una relajación física y se alcanza un mayor descanso que durante el sueño. Es una técnica con relajación autoinducida y visualizaciones positivas.
- Yoga de la Risa: Se trata de un movimiento originado en India. Constituye una poderosa forma de yoga que promueve una actitud alegre, de paz interior y el bienestar físico y mental, donde la risa estimula la buena salud. Además, nos trae al momento presente, nos conecta con la vida y con los demás, y ayuda a liberar tensiones.
- Yoga Integral: Base para los institutos del mismo nombre. Es un sistema que sintetiza algunas de las prácticas y principios filosóficos de la disciplina y busca un bienestar en todos los aspectos del individuo (mental, sensorial, físico, emocional), así como la dicha, el amor y el despertar espiritual.

- Ananda Yoga: Es un movimiento espiritual mundial, que ofrece apoyo a quienes buscan crecimiento espiritual e instrucción en las antiguas y efectivas técnicas yóguicas que permiten experimentar gozo, amor y paz interior, así como sentir de forma tangible la realidad del amor de Dios en tu vida.
- Nada Yoga: También conocido como el yoga del sonido, es una de las formas más singulares de esta terapia. Nada Yoga reconoce que hay dos tipos de sonidos – externos e internos.
- Bhakti Yoga: Es esencialmente Yoga devocional. Es uno de los tipos de yoga más viejos. Sus raíces se remontan al texto sagrado hindú llama los Vedas. La palabra “Bhakti” en sí se deriva de la palabra “bhak”, que significa “estar unido a Dios.”
- Yoga Restaurativo: Es una tipo de yoga muy suave, el que utiliza accesorios e induce una relajación mental y física profundas. En combinación con los beneficios de las posturas de yoga, en este estado el cuerpo puede recargarse de energía y encontrar el equilibrio donde comienza a sanar de manera natural.
- Yoga Ayurvédico: Es la ciencia hermana del yoga. El yoga ayurvédico es holístico y personalizado e intenta equilibrar nuestro “dosha” (o exceso) en cuerpo, mente y espíritu, según nuestra constitución. Utiliza las diferentes técnicas del yoga (posturas, respiración, relajación, meditación) para dar a cada uno lo que necesita para regresar a la salud y al bienestar integral.
- Sivananda: Sigue las enseñanzas del yoga tradicional. Es una corriente de yoga que se basa en la tradición científica y en la tradición filosófica y espiritual del yoga. Es medicinal y místico, y contempla el yoga no solo como una serie de prácticas sino como un estilo de vida integral para salud, el equilibrio interior y para el despertar emocional.

- Yoga acuático: Es un yoga muy suave, terapéutico e incluye una buena dosis de diversión. Tiene especial énfasis en la respiración completa y en la alineación, es un yoga de bajo impacto practicado en una piscina.
- Acroyoga: Es un estilo relativamente reciente, que tiene diversas corrientes. Es una actividad que se inspira en el yoga e involucra equilibrio, trabajo en equipo, confianza y coordinación. Combina el interés espiritual y las posturas del yoga con el juego, la precisión y la emoción de las acrobacias, además del componente de las terapias de sanación orientales. Requiere algo de fuerza y flexibilidad pero sobre todo es para expandir límites, desafiar temores y establecer dentro de sus prácticas físicas el crecimiento interior que da la conexión con los demás.
- Vinyasa Yoga: Este concepto se refiere al vínculo entre la respiración y el movimiento. Aunque este vínculo es parte inherente a las prácticas de asanas en yoga, el vinyasa tiene la particularidad de acompañar cada movimiento con una exhalación, retención o exhalación, lo que hace que se trate de movimientos fluidos.
- Yoga terapéutico: El yoga durante siglos ha sido utilizado como un sistema para mantener y recobrar la salud. La aplicación terapéutica del yoga se basa en diferentes cualidades de sus técnicas: la adecuada circulación de energía vital, el equilibrio emocional y psicológico, y la estimulación de las funciones vitales a través de las posturas, y el estilo que se practique es una cuestión de preferencia o necesidad.
- ¿Por qué yoga para niños? - Experiencias de trabajo con Yoga en la Escuela.

El libro “Yoga para niños, técnicas, asanas y rutinas” (2012), nos dice lo siguiente: *“El yoga aumenta en el niño la capacidad de calmarse y enfocarse, además de cultivar la autoestima y la autodisciplina. Muchos encuentran que con la práctica*

regular de yoga, los niños llegan a lograr una mayor conciencia de sus propios pensamientos y emociones.”

El yoga en los niños y niñas es una práctica, la que beneficia tanto sus sentidos externos como los internos, es por esto que el yoga significa unión, ya que une tanto el cuerpo, la mente y el espíritu de las personas en general.

Este tipo de terapia se puede practicar desde los 3 años en adelante, ya que en esta etapa es donde aprendemos un buen y mejor manejo de la respiración, tranquilizar la mente y las emociones. Desarrollando así un hábito del yoga infantil, se podrá tener una mejor calidad de vida durante la adolescencia y la adultez.

Philizot (S/A), dice: *“En su práctica más simple, solicita el cuerpo y la mente al mismo tiempo, favoreciendo un armonioso desarrollo en el niño.”*

Es decir, esta práctica les entrega a los niños y niñas, las posibilidades de éxito en su vida en general. Además permite que ellos aprovechen total y conscientemente todos los beneficios que nos confieren los ejercicios y posturas del yoga, tanto en su vida cotidiana, o donde deseen desempeñarse.

A continuación se presentan algunas de las instituciones de yoga infantil, reconocidas aquí en Chile específicamente en la Región Metropolitana, por su trabajo especializado con niños y niñas de primera infancia.

Se presentan las siguientes instituciones las que se caracterizan por especializarse principalmente en yoga infantil, ya que la mayoría de los centros de yoga trabajan con todas las edades, y además en formar futuros instructores de yoga. Las personas que realizan los talleres o clases de yoga infantil, son personas especializadas para trabajar con niños/as de primera infancia, como por ejemplo educadoras de párvulos y docentes en general, que tengan además la certificación de instructores de yoga.

El siguiente cuadro sintetiza datos de identificación de los centros señalados:

Cuadro N°1:

**Instituciones o Centros que imparten Yoga Infantil
en la Región Metropolitana:**

<p>“KUNDALINI YOGA INFANTIL”⁶</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Constituye una técnica concreta para ayudar a los niños(as) y todo ser humano, a practicar esta terapia. Esto se desarrolla en el Centro “OHANI”. ❖ Dirección: Nevería 4697 - Las Condes
<p>“YOGACRECER”⁷</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Es una institución que se inicia desde el ámbito pedagógico-profesional, y que busca la relación del yoga con el quehacer de las Educadoras. ❖ Dirección: Casa Matriz: Av. Santa Isabel #053
<p>“MOGA”⁸</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Es una organización que trabaja con niños y adolescentes, la que ofrece diferentes herramientas enfocadas en el yoga, arte y expresión corporal. ❖ Dirección: Diego de Almagro 4667 - Ñuñoa

- KUNDALINI YOGA INFANTIL:

Constituye una técnica concreta para ayudar a los niños/as y todo ser humano, a transformarse y permanecer como seres saludables, en profundo contacto con su esencia y viviendo en plenitud y realización. Se trabaja en toda la persona, recibiendo beneficios a nivel físico, mental y espiritual.

⁶ Para conocer con mayor profundidad los antecedentes vertidos, se sugiere revisar la dirección virtual:
http://www.ohani.cl/yoga_infantil.htm

⁷ Para conocer con mayor profundidad los antecedentes vertidos, se sugiere revisar la dirección virtual:
<http://yogacrecer.cl/es/>

⁸ Para conocer con mayor profundidad los antecedentes vertidos, se sugiere revisar la siguiente dirección:
<https://www.facebook.com/mogafelicesjuntos>

En el caso específico del yoga infantil, estos elementos se introducen en el trabajo con los niños/as, en medio de un ambiente lúdico, con una atmósfera previamente preparada y con técnicas específicas, según la realidad cronológica y de desarrollo de los pequeños, respondiendo así a los intereses, motivaciones y necesidades de cada niño en particular.

El trabajo tiene énfasis y características diferentes en el grupo de niños y niñas de hasta 6 años, respondiendo a las realidades de desarrollo de éstos. El trabajo que se realiza, es en grupos de 10 o 12 niños dependiendo de la característica y realidad de estos. Además de todo lo ya señalado, son múltiples los beneficios que la práctica de una disciplina como ésta, va otorgando a los niños y las niñas.

- YOGACRECER:

Su misión es, poner las técnicas de Kundalini Yoga al servicio de niños y jóvenes, de tal modo que, incorporando estas herramientas desde diversos ámbitos, ellos puedan enriquecer su calidad de vida a nivel físico, mental y espiritual, utilizándolas para sortear con éxito los diversos desafíos cotidianos y tener la experiencia de que la vida es una permanente posibilidad de aprendizaje.

Para esta institución, una parte fundamental de nuestra misión está puesta en proteger, nutrir y elevar la realidad de la niñez y posteriormente la de la adolescencia.

- MOGA:

La misión de esta organización, es entregar un apoyo pedagógico a los niños y jóvenes a través de técnicas del mundo de la psicología positiva y del yoga diseñadas para desarrollar la consciencia sensorial, emocional y corporal, la expresión afectiva, la comunicación, la autoestima, la interacción social y la capacidad de concentración.

También MOGA ayuda a los niños más vulnerables, dándoles la posibilidad de tener una vida sin violencia, con mayor paz y felicidad.

Además, en Chile principalmente en las comunas de Santiago, podemos encontrar algunos centros educativos en los que se práctica e implementa esta terapia mencionada:

Cuadro N°2:

Jardines infantiles e instituciones de educación preescolar - escolar que practican Yoga Infantil, en la Región Metropolitana:

Jardín Infantil "House Garden College"	❖ Av. Eliodoro Yáñez 2890 / Av. Ricardo Lyon 1437. Providencia.
Jardín Infantil "The Garden College"	❖ Av. Fco. Bilbao 380. Providencia.
Jardín Infantil "Arboliris"	❖ Av. Vasco de Gama 4805. Las Condes.
Jardín Infantil "Sonrisitas Bilingual Preschool"	❖ Av. Padre Hurtado Central 635. Las Condes.
Jardín Infantil "Parque de los Peques"	❖ Av. Estrella Solitaria 4690 / Av. Montenegro 592. Ñuñoa.
Escuela "Francisco Varela"	❖ Av. Jose Arrieta 10.117. Peñalolen.
Colegio "Nido de Aguilas"	❖ Av. El Rodeo 14200. Lo Barnechea.
Colegio "Madrigal"	❖ Av. María Monvel 1793. La Reina.
Colegio "Francisco de Miranda"	❖ Av. Cruz Almeyda 1388. Peñalolén.
Colegio "La Girouette"	❖ Av. Mar del Sur 1238. Las Condes

- Jardín Infantil “House Garden College”

La misión del jardín es potenciar el desarrollo de cada niño, según sus características y potencialidades, de manera que se sienta feliz consigo mismo, con sus logros y habilidades desarrollando talentos que serán la base de nuestros futuros líderes. Para esto es fundamental que los niños se desarrollen integralmente mediante el “aprender a aprender” a través del aprendizaje colaborativo. Por lo anterior, la seguridad emocional y felicidad de cada familia, influye de manera importante en el niño, para que logre enfrentar con éxito su futura vida escolar.

En “House Garden” se realiza un entretenido, constructivo y muy variado conjunto de actividades y talleres durante todo el año, los cuales permiten potenciar en los niños aspectos tan importantes como: creatividad, espontaneidad, imaginación, motricidad, equilibrio, coordinación y participación en cada proyecto y actividad propuesta. Entre sus talleres, está el yoga infantil.

- Jardín Infantil “The Garden College”

Esta institución fue seleccionada por el programa de Implementación de Calidad de la Corfo, junto con 6 jardines más de la Región Metropolitana. Donde su programa consiste en entregar un servicio de calidad, el cual ha permitido ampliar el espacio debido a la gran solicitud que reciben. Por otro lado, se preocupan de dar la tranquilidad de un buen servicio, a todos los padres y apoderados que deseen contar con su atención.

Actualmente ellos ofrecen clases de yoga infantil y de Inglés para los niños de 3 años en adelante. El Jardín y Sala Cuna entrega a los niños una adecuada estimulación temprana, un ambiente acogedor, cálido y proveedor de experiencias significativas y enriquecedoras que permitirá desarrollar sus capacidades cognitivas y sentirse seguro, confiado en sí mismo para desenvolverse en el mundo que lo rodea.

El nuevo objetivo que poseen, es potenciar el desarrollo integral del niño, utilizando una metodología activa y personalizada, en un ambiente grato, comodo y estimulante.

- Jardín Infantil “Arboliris”

La misión de esta institución, es apoyar la educación de niños/as desde los 2 hasta los 5 años, proporcionándoles un ambiente cálido, adaptado a sus necesidades de desarrollo. Y para ello, fomentan un aprendizaje activo, en donde niños y niñas tienen la oportunidad de ser protagonistas de su formación.

Además, les entregan las herramientas necesarias para trabajar las distintas áreas de aprendizaje y desarrollo en forma paralela. En un ambiente preparado especialmente para ellos.

El taller de yoga que se imparte, se inicia con todos los niños descalzos, en ropa cómoda, sentados en un círculo. Dentro de la clase encontramos los siguientes elementos que nos permiten realizar una secuencia de yoga. Sus objetivos son: desarrollar el conocimiento y conciencia corporal, desarrollar fuerza, equilibrio, coordinación, resistencia y flexibilidad, mejorar la postura corporal, incrementar la concentración y la memoria, potenciar su imaginación y creatividad, aprender a respirar correctamente, desarrollar técnicas de relajación, aumentar su autoestima y autoconocimiento, y aprender a tomar conciencia del cuidado de sus propios cuerpos.

- Jardín Infantil “Sonrisitas Bilingual Preschool”

El proyecto educativo de este centro se inicia desde el niño, considerándolo como una persona singular, es decir única e irrepetible, que forma parte de un sistema familiar y de un contexto socio cultural determinado, y como tal lleno de talentos y potencialidades por descubrir y desarrollar en ciertos momentos claves.

El gran propósito que tiene es lograr un desarrollo armónico en cuatro grandes áreas: Socio Afectivo, Físico, Cognitivo y Lenguaje, tomando como fundamento el trabajo el Currículo Personalizado.

El centro ofrece entre sus actividades extraprogramáticas, el taller de yoga infantil, que es abierto a la comunidad, para niños de entre 2 y 5 años. El objetivo principal es enseñar la aventura de descubrir la variedad de posibilidades del cuerpo y la mente a través de la expresión corporal y el yoga, para así ampliar el horizonte infantil a nuevas habilidades creativas y de expresión, descubrir la capacidad de escucharse a si mismo y a los demás, y, cultivar las capacidades de relajación, concentración y atención.

- Jardín Infantil “Parque de los Peques”

En Sala Cuna y Jardín infantil Parque de los peques, se implementa un interactivo sistema de educación integral, en un entorno unico de árboles frutales, en donde los niños y niñas interactúan y desarrollan sus aprendizajes esperados, mediante experiencias concretas, equilibrando todos los ambitos de su desarrollo.

Se potencia las distintas características de los niños y niñas mediante el diseño y una arquitectura creada especialmente para el mundo infantil, la cual se armoniza con una decoración cálida y sutil, que a su vez permite una mayor estimulación de los sentidos y la imaginación. La armonía de los colores y la distribución de los espacios se complementan con enormes y únicos patios de juego, donde los niños y niñas son acogidos por la naturaleza, aprendiendo con ella a conocerla y respetarla.

El proyecto educativo está basado en la implementación de actividades lúdicas, creativas y muy entretenidas para cada uno de los niños y niñas, por ello se equilibran distintas metodologías de trabajo y recursos dentro y fuera del espacio educativo. Además cuentan con profesoras externas que realizan diversos talleres, entre ellos el yoga.

- Escuela “Francisco Varela”

La Escuela se proyecta desde la primera infancia hasta la Educación Media, con una escuela de Artes y Oficios Técnico-Profesional. Actualmente nuestros cursos van desde el Nivel Medio Menor (2 años) a 8° Básico y un 2° Medio.

Es un espacio educativo inclusivo, en el que todos pueden aprender, los niños y niñas, la comunidad de docentes que en ella laboran, los asistentes de la educación que participan en el proyecto y también los padres. Para los niños y niñas, la escuela es el lugar donde se le proporcionan, de manera equilibrada y armónica, las oportunidades para favorecer su desarrollo intelectual y emocional, de acuerdo a sus etapas de desarrollo, a sus necesidades y características particulares, para el aumento de sus capacidades rodeados de afecto y preocupación.

El taller de yoga, es mediante la experiencia yóguica corporal (asanas), donde se desarrolla una mente con mayores posibilidades adaptativas, flexible y con determinación, además se incorporan formas adecuadas y saludables de respiración (pranayamas) logrando una mayor conciencia y percepción de las emociones, ya que nuestra respiración no sólo nos dice “como estamos” sino también “como somos”. Así los juegos gestuales (mudras) que se realizan acompañados de cantos y sonidos (mantras) ayudan a centrarnos, focalizarnos y atender al momento presente con nuestro cuerpo, voz y mente. En el caso particular de esta Escuela, los niños y niñas realizan juegos, ejercicios y técnicas pertenecientes a la tradición del Kundalini Yoga.

- Colegio “Nido de Aguilas”

El Colegio Internacional Nido de Aguilas está comprometido con ofrecer a cada uno de sus alumnos excelencia en la búsqueda de logros académicos, preparación para asistir a una universidad estadounidense, chilena o de otro país, dentro de un marco de un desafiante curriculum en idioma inglés basado en la enseñanza estadounidense. Promueven la amplitud de mente, la diversidad

global, la conciencia ambiental, el servicio a la comunidad y el desarrollo de habilidades de liderazgo, incluyendo la integridad, la responsabilidad y la autodisciplina. El objetivo final es brindar una educación equilibrada que ayude a los alumnos y alumnas.

En esta institución se ofrece una experiencia educacional única para alumnos desde los tres hasta los dieciocho años. El sello distintivo del Nido radica en que, como ningún otro colegio en Chile, es una mezcla única de la cultura chilena como país anfitrión y la diversidad multicultural representada por la comunidad internacional en Santiago. Y entre sus diversos talleres y actividades extraprogramáticas se encuentra el yoga para niños/as.

- Colegio "Madrigal"

Esta institución, ha instalado en el centro de trabajo formativo a los niños y niñas con el objetivo de desarrollar en ellos y ellas el potencial máximo que a nivel cognitivo puedan alcanzar en sus diversas etapas de desarrollo, complementado con una formación laica, centrada en los valores humanistas y en el bagaje cultural aportado por las familias, el mundo y las proyecciones críticas y problematizadoras a las que nos enfrenta el Siglo XXI.

Su proyecto educativo promueve la metodología de proyectos y de metodologías activas desde los primeros años, se estimula a los estudiantes la capacidad creativa, curiosa y ansiosa de adquisición de nuevos conocimientos y experiencias, que se articulan en un trabajo sistemático, transversal y colaborativo.

En este mismo sentido se introduce la práctica del yoga en el aula con variados propósitos de apoyo al clima curso y al favorecimiento de experiencias educativas provechosas y significativas.

- Colegio “Colegio “Francisco de Miranda”

El colegio entrega una sólida formación cultural y social, que apunta al desarrollo del pensamiento autónomo de nuestros niños y niñas. Ello, sumado a las relaciones profesor-estudiante basadas en el respeto, afecto y confianza, ha permitido estar dentro de los 50 mejores establecimientos educativos de la Región Metropolitana.

Su proyecto educativo se concreta a través de un conjunto de planes y programas que se adscriben al currículum planteado por el Ministerio de Educación y la Reforma Educacional, con algunas diferencias relacionadas con el perfil propio del colegio, que enfatiza el desarrollo integral de sus alumnos por sobre el academicismo.

Se promueve aprendizajes que ayuden a nuestros alumnos a desarrollar valores humanos y a integrarse de manera crítica y creadora a un mundo formado por personas diversas con las que se puede compartir y disfrutar la vida. Entre las actividades complementarias optativas, se encuentra el yoga infantil, taller que se imparte en este ciclo, para los curso de Kinder a 1° básico.

- Colegio “La Girouette”

Nace en el año 1962 como Jardín Infantil, fundado por su actual Directora “Elena Giroux”. La primera construcción tenía 120 m2 y albergaba dos salas de Jardines Infantiles, dos baños y la oficina de la Dirección. A partir de entonces, cada año va aumentando un curso hasta llegar a 8º Básico en el año 1969.

Este colegio tiene como visión de futuro formar: individuos integrales, aptos para la vida y sus desafíos, en un marco valórico humanista laico, pluralista, promotor del conocimiento al servicio de la calidad y la innovación y comprometido con el desarrollo de la sociedad y el género humano sin discriminación.

La misión que tienen es la de educar personas para que alcancen el desarrollo de una identidad sana e integrada procurando desarrollar en cada alumno todas sus

potencialidades de modo tal que pueda hacerse responsable de sí mismo, llevar a cabo su proyecto personal y contribuir genuinamente al destino colectivo de la comunidad a la que pertenece. Para ello, el acento educativo está puesto en que el alumno desarrolle la capacidad de aprender a aprender.

El alumno girouettiano emerge de la acción educativa intencionada que se articula en dos líneas de objetivos generales: acciones educativas que busquen contribuir al desarrollo de una identidad personal integrada, y acciones educativas que busquen contribuir al desarrollo de una identidad social habilitada para responder a las tareas de adaptación y contribuir creadora y críticamente en la comunidad en la que participa. Identidad personal integrada. Entre las actividades y talleres para los alumnos a lo largo del año, se encuentra el yoga infantil.

Planteamiento del Problema

Frente a los antecedentes mencionados, y la información que nos entregan los diferentes autores, reflexionamos la importancia a considerar el desarrollo emocional en las personas y específicamente en los niños y niñas de primera infancia, ya que es la edad y etapa donde exploran y conocen primeramente sus emociones, donde además necesitan de un adulto y un docente que guíe su proceso de formación en el contexto de su propio desarrollo emocional, para que este adquiera las herramientas necesarias para poder desafiar diversas situaciones de la vida cotidiana a las que se pueda ver enfrentado.

Resulta ser que el yoga como terapia alternativa es considerada una buena herramienta pedagógica para los niños y niñas de primera infancia, ya que en esta edad se presenta como un contexto de juego, y en este proceso el yoga entrega entre sus múltiples beneficios como por ejemplo favorecer el desarrollo emocional, ya que regula comportamientos, actitudes, respeto por uno mismo y por el otro, valores, disciplina, etc.

A pesar de los grandes avances que existen en educación infantil en el último tiempo, se hace necesario rescatar y reconocer la valoración que debería existir y que se debería incorporar en las diversas instituciones de educación preescolar y escolar del país, donde se integre en sus currículum herramientas como el yoga infantil o alguna terapia alternativa en general, donde además existan docentes empoderados del tema, para una final cohesión entre ellos, los instructores o talleristas de la terapia, y los niños y niñas.

Luego de haber presentado los antecedentes teóricos y empíricos, y de acuerdo a lo investigado; se llega a reconocer la escasa información relacionada a la valoración que sostienen los actores del sistema educativo, en relación a la práctica del yoga como herramienta para el desarrollo emocional, de los estudiantes de primera infancia. Los antecedentes antes aportados, nos permite comprobar que no existe evidencia suficiente que posicione el tema del yoga infantil, estableciendo la relación entre el desarrollo emocional y la pedagogía.

Los centros educativos, mencionados en páginas anteriores dan cuenta de la existencia de espacios en los cuales se reconoce las cualidades de esta terapia alternativa.

La tarea de este estudio consiste en conocer como es valorada dicha herramienta de desarrollo emocional en los estudiantes de niveles iniciales de la educación. Mediante aquello llegar a visualizar el aporte a la educación parvularia, que ésta puede llegar a realizar.

Pregunta y Objetivos de la investigación:

- ¿Cuál es la valoración que realizan las educadoras y talleristas del ciclo inicial de la Escuela “Los nogales” sobre el yoga infantil, como herramienta de desarrollo emocional en niños/as de educación parvularia?

Objetivo General:

- Develar la valoración que realizan las educadoras y talleristas del ciclo inicial de la Escuela “Los Nogales” al yoga infantil, como herramienta de desarrollo emocional en los niños/as de educación parvularia.

Objetivos Específicos:

1. Conocer las concepciones que sostienen las educadoras y talleristas del ciclo inicial de la Escuela “Los Nogales”, sobre el yoga infantil y el desarrollo emocional de los niños/as de primera infancia.
2. Identificar los mecanismos curriculares y didácticos implementados en el taller de yoga infantil que propician el desarrollo emocional de los niños/as de la Escuela “Los Nogales”.
3. Identificar los beneficios alcanzados en el ciclo inicial de la Escuela “Los Nogales”, a partir del trabajo en aula que se realiza con yoga infantil.

Capítulo II: Marco Teórico

■ **Capítulo I: “Desarrollo Integral, Emocional y Primera Infancia”**

Como sabemos, la educación inicial tiene un papel primordial en la vida de los seres humanos, ya que cumple con el rol de promotora del desarrollo de los sujetos. Y solo se logra una entidad pedagógicamente respaldada y un desarrollo integral del sujeto, si es que hubo detrás un educador bien informado y responsable del para que y el porqué de su acción educativa.

El desarrollo integral en la primera infancia alcanza, desde el nacimiento a los 6 años aproximadamente, donde la educación parvularia pretende buscar y proveer de experiencias de aprendizajes para que así los niños/as puedan ir adquiriendo paulatinamente los aprendizajes necesarios con la ayuda oportuna de específicamente las educadoras de párvulo, las que deben ir mediando e interviniendo de manera pertinente estos procesos.

Y las Bases Curriculares de la Educación Parvularia (2005), nos entrega la siguiente referencia del desarrollo integral en la primera infancia *“Se visualiza a la niña y el niño como una persona en crecimiento, que desarrolla su identidad, que avanza en el descubrimiento de sus emociones y potencialidades en un sentido holístico; que establece vínculos afectivos significativos y expresa sus sentimientos; que desarrolla la capacidad de exploración y comunicación de sus experiencias e ideas, y que se explica el mundo de acuerdo a sus comprensiones, disfrutando plena y lúdicamente de la etapa en que se encuentra. Se considera también una visión de proyección a sus próximos períodos escolares y a su formación ciudadana.”*

Las Bases Curriculares de la Educación Parvularia se diseñan de tal manera que pretenden enseñar mirando a los niños/as como seres holísticos, trabajando todas las áreas de desarrollo de un ser humano, es decir, la educación parvularia es una etapa muy importante en el desarrollo de los niños/as, ya que se busca

constantemente educar desde la integralidad de los sujetos en formación. La UNICEF junto con la JUNJI (1991), nos dice: *“El para qué del desarrollo del párvulo implica, entonces, el facilitar la realización de la plenitud de su condición humana. Por ello, se aspira para él un desarrollo integral que le permita establecer las bases de una personalidad armónica, dinámica y creadora.”*

Pero en el camino de construir seres más integrales, es que se cae en la escolarización de la educación parvularia, ya que la escuela es un punto clave que ha minimizado la educación parvularia, justamente porque se le ha quitado la libertad del juego a los niños/as, el descubrimiento de este y los aprendizajes que se van adquiriendo en el proceso y los ha llevado hacia un camino donde lo importante es prepararlos para la entrada al colegio y en este sentido Calvo (1991), menciona lo siguiente: *“Asumo que el desarrollo integral del párvulo en el jardín infantil se ve amenazado por la creciente escolarización de los procesos educativos que tienen lugar en la escuela, los que por extensión van abarcando a los procesos educativos del jardín infantil. Ante esto, las educadoras de párvulos, por una parte, deben evitar que el jardín se escolarice, y por otra, buscar los medios para que el parvulario aumente en años en vez de disminuir.”*

Por otro lado, la Unicef define el desarrollo integral de la siguiente manera *“La primera infancia es la etapa del ciclo vital en la que se establecen las bases para el desarrollo cognitivo, emocional y social del ser humano. Comprende la franja poblacional que va de los cero (0) a los seis (6) años de edad. Desde la primera infancia, los niños y las niñas son sujetos titulares de los derechos reconocidos en los tratados internacionales, en la Constitución Política y en el Código de la Infancia y Adolescencia.”* Es por esto, que la educación de la primera infancia es un derecho universal, ya que ésta es una etapa crucial en la vida de las personas, que además nos entrega la base de los primeros conocimientos, experiencias, y aprendizajes los que se reflejan en un futuro.

Y es así, como el desarrollo integral comprende este ciclo vital en los seres humanos, formándolos trascendentalmente desde ámbitos del desarrollo cognitivo, emocional y social. En unión con lo anterior, los niños y niñas son seres totalmente

integrales y holísticos, y dentro de esta integralidad, las emociones son lo que reflejan su ser interior y exterior, es decir, tanto la mente como el cuerpo.

Filliozat (2001) *“Un niño bueno como una estampa es tranquilo, pero en alguna parte de su interior está muerto. La vida es el movimiento. Una estampa es inmóvil. Para parecerse a una estampa, el niño ha tenido que matar el movimiento que había en él. E-moción, e= hacia el exterior, moción= movimiento. La emoción es el movimiento de la vida en sí misma. Es un movimiento que parte del interior y se expresa en el exterior. Es el movimiento de mi vida que me dice y dice a mi entorno quien soy.”* Los niños son vida y movimiento por naturaleza, en ellos está el juego y la libertad de por sí.

Céspedes (2008) nos dice *“Las emociones son el resultado del procesamiento que efectúan las estructuras de la vida emocional de los cambios corporales frente a las modificaciones internas y/o ambientales”*. Las emociones son pasajeras, y dependen de cambios que se van desarrollando en el ambiente cercano de la persona, además de las habilidades y capacidades que se tiene para enfrentar dichas situaciones y salir victorioso/a.

Goleman (2000), nos entrega otra definición de lo que es el termino emoción *“Utilizo el termino emoción para referirme a un sentimiento y sus pensamientos característicos, a estados psicológicos y biológicos y a una variedad de tendencias a actuar... Algunas emociones primarias son la ira, tristeza, temor, placer, amor, sorpresa, disgusto y vergüenza.”* Las emociones nos acompañan desde el momento en que nacemos, denotando las emociones básicas o primarias, y luego a lo largo de la vida van apareciendo otras más complejas y sofisticadas, es decir, dependiendo de cada experiencia y la vida de las personas forman parte de su crecimiento y personalidad.

Las emociones son parte de nuestra vida y en los niños/as surgen de manera progresiva a medida que van creciendo, es decir, las comienzan a identificar, regularlas, distinguir las, etc. En este sentido el autor Casassus (2006), plantea la siguiente definición sobre ¿Qué es una emoción? *“...son una energía vital. Esta es un tipo de energía que une los acontecimientos externos con los acontecimientos*

internos. Por esta cualidad de ligar lo externo con lo interno las emociones están en el centro de la experiencia humana interna y social.” Podemos indicar que el ser humano es un ser emocional, donde reacciona de inmediato en alguna situación favorable o desfavorable, está en alerta frente a las diversas situaciones que se viven en el cotidiano.

Por otra parte, es importante educar a los niños/as desde lo emocional, ya que esto permite desde temprana edad que los niños/as sean capaces de regular y conocer sus emociones. Filliozat (2001) *“Reconocer las emociones propias, sean o no sentimientos agradables, sean o no pensamientos agradables, sean o no comportamientos adaptados, significa aceptarse como uno es, construir la confianza en sí mismo.”* Por eso es importante que los adultos que sean cercanos al niño o niña, sean capaces de reconocer cada una de las emociones para poder entregar todas las herramientas posibles de manera holística o integral hacia todos los sujetos.

Es necesario incorporar o enseñar desde una educación emocional. Referido a esto López (2006), nos habla sobre el desarrollo emocional y plantea que *“Las emociones están integradas en nuestras vidas y forman parte de nuestra personalidad. Desde que nacemos, nuestro entorno está entrelazado por las emociones que vivimos y que experimentamos día a día. Al nacer, formamos parte de un mundo que nos es desconocido, pero poco a poco, gracias a la interacción con los adultos, lo vamos descubriendo y haciendo nuestro.”* Esta edición ofrece una serie de actividades de educación emocional para llevar a la práctica con niños y niñas de las edades mencionadas.

Para poder generar una buena educación emocional, sería necesario realizar una escucha emocional, esto quiere decir que una escucha emocional ayuda al niño/a porque este se siente escuchado y comprendido lo que muchas veces en la escuela o en el poco tiempo que generan las responsabilidades en el hogar no se le toma mayor importancia, ya que tal como explica Bisquerra (2005), se refiere a diversos argumentos para justificar la educación emocional, y en este sentido nombra dos grandes aspectos *“El desarrollo cognitivo y el desarrollo emocional. El primero ha recibido tradicionalmente un énfasis especial, en detrimento del*

segundo que ha quedado prácticamente olvidado de la práctica educativa. La educación emocional se propone poner un énfasis especial en este aspecto con objeto de otorgarle la importancia que merece.” El desarrollo cognitivo ha tomado un énfasis especial englobando y entregando una educación de calidad llevada a niños/as convertidos en cifras y en un número, dejando en segundo lugar como dice Bisquerra las emociones.

La idea es no criticar en todo momento el desarrollo cognitivo, sino que incluir de igual formar el desarrollo emocional de los niños/as, adolescentes y en sí de las personas en su proceso educativo. Es por eso que es importante la escucha emocional, tal como nos dice Filliozat (2001), cuando un niño *“Expresa sentimientos, formula lo que siente, muestra su ser interior, se dice y nos dice quién es y que vive. Está sintiendo que existe por sí mismo, ¿y nosotros le hablamos de otra cosa? Al contestarle sobre el contenido en lugar de entender la emoción, le expresamos claramente que sus sentimientos no tiene importancia, que su YO no es nada.”*

Filliozat (2001), nos dice sobre la escucha en los niños/as: *“La conciencia de sí mismo se construye a medida que se van adquiriendo experiencias, y siempre que las emociones se oigan, se aprueben y se hablen. En cambio, cuando el entorno (padres, profesores...) niega sistemáticamente los sentimientos, rehúsa oír, ridiculiza las emociones... el niño llega a pensar que lo que siente, piensa y hace no está de acuerdo con lo que sus padres esperan.”*, *“Cuando al niño no se le permite sentir por sí mismo, queda... lo que definen sus padres, sus profesores... los demás. Le dicen quién es, encarna un papel. Ya no se siente Ser.”* En este sentido, nacen nuevos compromisos para las figuras sustitutas y mucho más para los docentes que trabajan especialmente con niños y niñas de nivel inicial. La necesidad de brindar relaciones afectivas positivas y estimulantes, además de que la calidad del vínculo que se tiene con los niños, permite un crecimiento sano tanto a nivel afectivo como cognitivo y social.

Se puede decir que cuando el niño/a entra a alguna institución educativa este ya ha iniciado una educación emocional, que fue entregada por su familia y grupos cercanos, es decir, su primer grupo de agentes socializadores. Al ser la familia el

primer agente socializador, el entorno se convierte en modelo a seguir o imitar. Renom (2007), nos dice: *“con el transcurso del tiempo los modelos o referentes sociales varían, siendo la familia el primer modelo en la edad temprano. Al llegar a la escuela el educador entra a formar parte de esos modelos y proporciona estímulos diferentes a imitar.”* Pero en algunas situaciones algunos niños/as no tendrán la oportunidad de recibir esta educación emocional, es por esto que deben existir docentes comprometidos para educarlos y formarlos de forma plena en su realización personal.

En la primera etapa de crecimiento de los niños/as donde su familia es su primer agente socializador, padres, hermanos y familiares cercanos al niño/a son sus educadores en su educación emocional. Céspedes (2008) en el capítulo V La familia como agente protagónico en la educación, describe diferentes tareas de cumplimientos que debe cumplir el niño/a en cada etapa de sus primeros cinco años de vida en el desarrollo para crecer emocional y socialmente con la debida compañía de sus figuras significativas. Algunos de los puntos que se mencionan son:

- *Adquirir y fortalecer la confianza básica; aprender a confiar. Por lo tanto el deber de los padres y adultos significativos es cultivar día a día los vínculos y ofrecer al niño los “alimentos para el alma”.*
- *Dar inicio gradual a la capacidad de autorregulación emocional.*
- *Dar inicio a una mayor autonomía. El gradual fortalecimiento de los lazos vinculares va dando seguridad al niño para vivir experiencias sociales que demandan cierta dependencia.*

Céspedes (2008) *“La educación emocional del niño es una tarea que exige disposición, vocación y compromiso. Es requisito por tanto que el adulto se encuentre en un razonable estado de armonía emocional, sereno, bien dispuesto, motivado y no presente psicopatología”.* Estos no solo serían los requisitos que debería saber cada adulto significado de su primer grupo socializador, sino que esto transcurre y sobrepasa a sus segundos agentes socializadores como es el jardín infantil o escuela.

En el capítulo V “La familia como agente protagónico en la educación” de Céspedes (2008) mencionado anteriormente también se habla de los “Ambientes emocionalmente seguros”, donde como ya hemos hablado el primero es la familia luego será el jardín infantil y la escuela. Lo que quiere decir que en todo este proceso el niño/a va ampliando su mundo social y todo contacto con otros adultos, por correspondencia algunos de estos adultos *“pasa a engrosar la lista de personas emocionalmente significativas para los niños/as, tienen una trascendente responsabilidad: contribuir a crear para ese niño y para todos los niños bajo su tutela, ambientes emocionalmente protegidos. Entonces llegamos a que un “ambiente seguro no solo constituye la base del equilibrio emocional: son también la fuerza generativa del intelecto y de la creatividad del ser humano y deberían constituir el primer y más importante derecho fundamental del niño”*. Para poder obtener un óptimo desarrollo emocional en los menores, es necesario por una parte tener adultos y docentes capacitados frente al tema, y por otro lado un segundo factor, que sería poder crear ambientes emocionalmente protegidos y seguros, ya sea el hogar de estos niños/as, además de la escuela.

Algunos precursores de la Educación Parvularia como lo es María Montessori, Piaget, Malaguzzi, etc., concuerdan con que la educación en si se ha centrado en el desarrollo cognitivo de los estudiantes, pero desde hace algunos años atrás la pedagogía no tradicional se centraliza en las necesidades del niño/a, así como se imparte hoy en algunas instituciones de la región metropolitana (*Cuadro N°2: “Jardines infantiles e instituciones que practican yoga infantil”*). Tal como lo plantea Céspedes (2008) *“Montessori deseaba recalcar que la educación que se centra solo en el cultivo del intelecto, sino que pone su énfasis en la formación integral del niño, es la educación que lo conduce hacia el desarrollo de una personalidad sana, sustentada en una sólida calidad interior y una voluntad de cambio en búsqueda de una sociedad mejor” (Ginebra, 1921)* En otras palabras Montessori se refiere a que cada niño y niña viene con sus propias cualidades y el docente es el que tiene la misión de desarrollar tu intelecto y su desarrollo emocional.

Desde esta perspectiva es una tarea compleja para los docentes, ya que la formación de los docentes pone un énfasis en la educación cognitiva y se deja a

libre elección entregar conocimientos en el área emocional, es por esto que al momento que ejercer la carrera queda en manos y juicio de cada uno de ellos/ellas para formar a niños/as o estudiantes en temas afectivos.

Los docentes finalmente, deben tener una comprensión emocional al momento de generar vínculos con los niños y niñas, ya que estos vínculos serán el soporte del aprendizaje, por que crearán condiciones adecuadas dentro del proceso enseñanza-aprendizaje.

Las emociones y el desarrollo emocional han sido gran parte del tiempo como algo incognito o privativas para las personas y la sociedad en sí, y en todo ámbito de desarrollo como la salud, la pedagogía, etc. Céspedes (2008) *“el estudio de las emociones humanas tendió a ser ignorado durante gran parte del siglo XX; su enfoque fue más bien experimental, parcelado, escasamente integrado con la psicología de la salud y abordado en exceso desde la psicopatología “.*

Como lo describe Céspedes (2008) en su libro “educar las emociones, educar para la vida”, las emociones fueron tomando peso en su primera instancia al área de la salud, pero esto con bastante desconocimiento de su parte. *“Solo a fines del siglo XX, las emociones ligadas a la salud irrumpieron con inusitada fuerza en el escenario explicativo de los fenómenos humanos, de la mano de la emergente escuela de psicología transpersonal, luego nutridas por la corriente de la medicina holística y terapias alternativas”.*

Finalmente las emociones forman parte de la vida de las personas, pero en la actualidad no tiene peso dentro de la educación y de la formación de la gente, ya que preocuparse del desarrollo emocional es algo muy reciente, sobre todo vinculado desde las terapias alternativas, que como en esta investigación es el yoga infantil el que tiene estrecha relación con las emociones de las personas, y que ha tenido una fuerte alza en los últimos diez años en Chile, en algunas instituciones que trabajan la educación no tradicional.

Capítulo II: “Innovando con Terapias Alternativas en Primera Infancia: Yoga Infantil”

Al hablar de terapias alternativas, primeramente debemos saber que se sitúan en el ámbito del área de la salud, y en este sentido la definición de medicina alternativa/complementaria por la OMS es la siguiente: *“Los términos “medicina complementaria” y “medicina alternativa”, utilizados indistintamente junto con “medicina tradicional” en algunos países, hacen referencia a un conjunto amplio de prácticas de atención de salud que no forman parte de la propia tradición del país y no están integradas en el sistema sanitario principal.”*

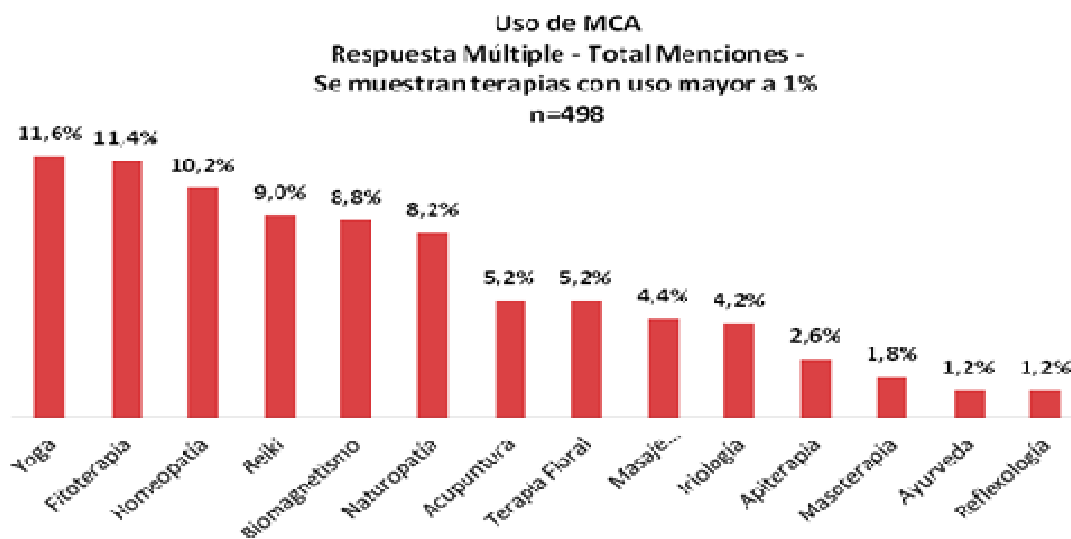
Además González (2005) lo define de la siguiente manera: *“La medicina complementaria y alternativa, según la define NCCAM (principal organismo del gobierno federal para la investigación científica sobre medicina complementaria y alternativa en Estados Unidos), es un conjunto diverso de sistemas, prácticas y productos médicos y de atención de la salud que no se considera actualmente parte de la medicina convencional.”*

Por otro lado, el Ministerio de Salud junto con la Colaboración Cochrane (2014), nos entregan la siguiente definición sobre las medicinas complementarias – alternativas:

...” un amplio dominio de recursos de sanación que incluye todos los sistemas, modalidades, prácticas de salud, teorías y creencias que los acompañan, diferentes a aquellas intrínsecas al sistema de salud políticamente dominante de una sociedad particular en un período histórico dado”. En otros términos “se trata de un variado conjunto de teorías y prácticas diferentes a la medicina oficial, trasplantadas e insertas en una sociedad que “tradicionalmente” no ha practicado esa medicina. Las medicinas de nuestros pueblos originarios (tradicional) no entran en esta definición”.

En este punto el Ministerio de Salud, reconoce el derecho ciudadano al acceso libre e igualitario a la protección de la salud, y además vela por la seguridad y calidad de los servicios que se ofrecen a la población, implementando una serie de intervenciones dirigidas al reconocimiento y regulación del ejercicio de estas prácticas no convencionales, con el propósito de considerar la posible incorporación de algunas de ellas al sistema de salud.

Como ya sabemos, existen muchas terapias alternativas/complementarias que se practican hoy en Chile, y respecto a esto, el estudio ya mencionado sobre las terapias complementarias realizado en por el MINSAL en diferentes regiones del país, y titulado *“Estudio sobre conocimiento, utilización y grado de satisfacción de la población chilena en relación a las medicinas complementarias alternativas”*, tuvo como finalidad entregar información fidedigna para las personas que ocupan este tipo de medicina en sus vidas, y nos reveló importante información a través de gráficos como el siguiente:



(MINSAL. “Estudio sobre conocimiento, utilización y grado de satisfacción de la población chilena en relación a las medicinas complementarias alternativas” 2012.)

A través de esta información es que pudimos observar las terapias alternativas con mayor uso en nuestro país, y dentro de estas 14 terapias, la que tiene una mayor práctica es la terapia del yoga.

Dada la experiencia y estos datos mencionados, el marco teórico se especializará en la terapia del yoga infantil más que en otras terapias. Ya que, es una práctica que logra unir desde el desarrollo cognitivo, emocional y espiritual de las personas, específicamente en niños y niñas. Y sus beneficios aportan por sobretodo en esta etapa de formación, las herramientas básicas para desenvolverse en una mejor calidad de vida.

Ponce (2000) *“Yoga es una ciencia de vida que se originó en India hace varios miles de años. Sus orígenes se pierden en el tiempo. Las más antiguas evidencias arqueológicas de su existencia aparecen en sellos de piedra excavados en el valle Indus que muestran figuras en posturas yóguicas que se piensa datan de unos 3.000 años A.C. Yoga es mencionado por primera vez en la vasta colección de escrituras conocidas como “Vedas” que datan de hace unos 2.500 años A.C.”*

La autora Aimone (S/A), menciona: *“El yoga te enseña a concentrar la mente, lo que quiere decir reducir su actividad al mínimo, enfocarla y centrarla. En este plano la mente puede descansar, relajarse, descargarse para iniciar los procesos de reflexión, reorganización, control y equilibrio.”*

El libro “Yoga para niños, técnicas, asanas y rutinas” (2012) define el yoga como: *“es una disciplina psicofísica nacida en India hace varios milenios, que tiene como meta lograr la armonía interior y mejorar la calidad de vida.”*

“Su práctica proporciona recursos para disciplinar la mente, las emociones y el cuerpo con el fin de ponerlas bajo control de uno mismo canalizando esta energía interna hacia canales más constructivos y haciendo posible vivir una vida plena y completa, libre de dramas emocionales y conceptos erróneos, ausente de conflictos y dualidades que nos hacen sufrir y experimentar insatisfacción en nuestras vidas.” Además *“Es la disciplina oriental que más se practica en occidente, habiendo demostrado su especial utilidad para quienes viven en grandes ciudades con un ritmo de vida acelerado y bajo la influencia del estrés cotidiano.”*

El yoga, no se reconoce en ningún caso como una religión, ésta es una práctica y una filosofía que entrega al practicante herramientas concretas para su propio

crecimiento personal. Yoga hace referencia al desarrollo humano a través del desarrollo de la conciencia, y para entender la conciencia es importante entender la naturaleza humana desde un punto de vista integral (cuerpo, mente y emociones).

Ponce (2000) nos dice que *“la palabra yoga proviene del sánscrito y significa unión. La unión del cuerpo con la mente, y de la mente con el alma... El yoga es un espejo que nos permite vernos a nosotros mismos, por dentro. Yoga es controlar la mente; una vez que la mente está controlada, calma, silenciosa, lo que queda es el alma y ese es justamente el propósito del yoga: la búsqueda del alma, la búsqueda de esa chispa de divinidad dentro de nosotros”*.

Beneficios para los niños y niñas:

El libro “Yoga para niños, técnicas, asanas y rutinas” (2012) nos dice, *“El yoga aumenta en el niño la capacidad de calmarse y enfocarse, además de cultivar la autoestima y la autodisciplina. Muchos encuentran que con la práctica regular de yoga, los niños llegan a lograr una mayor conciencia de sus propios pensamientos y emociones.”*

Ponce (2000) *“El yoga ayuda a los niños desde temprana edad a comprender como trabaja el cuerpo. Les ayuda a desarrollar ese sentido común del cuerpo, la base para construir una vida significativa”*.

Calle (2011) *“La práctica del yoga favorece tanto a niños como ancianos. Los niños en el yoga encontrarán un medio excelente para conocer vivencialmente su cuerpo y armonizarlo, favoreciéndose a sí mismo el crecimiento, tranquilizando las emociones e integrando la mente. El yoga además previene contra desordenes emocionales propios del niño y del estrés escolar”*.

El autor Philizot (S/A), nos dice que la práctica del yoga es una actividad útil, ya que cada músculo, cada articulación, cada órgano, es estimulado o relajado suavemente. Sobre todo el movimiento del cuerpo se desarrolla mejor en la

infancia, y se mantiene en forma en la edad adulta. Además, nos dice que es una actividad en armonía, porque las posturas son una dialogo calmado y amigable con uno mismo, así también como una actividad consciente, ya que nada en esta práctica se ejecuta mecánicamente o repetitivamente, sino que debe existir un equilibrio entre lo físico y lo mental. Por otro lado, es una actividad agradable, porque no existe competencia ni con los otros, ni con uno mismo, solo existe el descubrimiento y la aceptación de sí mismo.

Esto también se ve abalado por el autor Botero (2007), el que nos entrega la siguiente información:

¿Cuáles son los beneficios de yoga en los niños?

- Adoptar una buena postura corporal: Los niños cargan muchas cosas pesadas sobre la espalda, pasan largas horas sentados en los pupitres de la escuela, frente al televisor, o con los videojuegos. La práctica del yoga fortalece la espalda y los abdominales, y una espalda fuerte evita problemas durante la vejez...
- Aprender a respirar correctamente: Generalmente respiramos sin ser conscientes de ello. Al volvernos conscientes de nuestra respiración: inhalando despacio y profundamente hasta llenar los pulmones y exhalando lenta y completamente; estamos limpiando el cuerpo y la mente. Al inhalar profundamente, estamos llenando el cuerpo de oxígeno; al exhalar completamente, limpiamos los pulmones y la mente se tranquiliza.
- Calmar el sistema nervioso: Los niños están sometidos a toda clases de eventos sensoriales: la televisión, los computadores, Internet, los videojuegos, y muchos otros estímulos que les bombardean constantemente los sentidos. Por esta razón, el sistema nervioso de los niños no descansa. Esto les genera bajos niveles de concentración, los agita fácilmente y cualquier desagravio los vuelve intolerantes y agresivos.

Durante la práctica del yoga, la respiración es la herramienta más importante que se aprende. Al estar conscientes de la respiración, los pequeños aprenden a hacerlo más lentamente, su corazón late más despacio, y su sistema nervioso central se fortalece y se tranquiliza.

- Desarrollar la confianza en sí mismos: En el yoga no hay premios o castigos, no hay ganadores o perdedores, mejores o peores. El único premio que se gana es con uno mismo, con su propia práctica. A los niños les gusta este tipo de enfoque, no tienen que competir, ni ser los mejores, son libres para expresarse, sin ser juzgados. Esta libertad les ayuda a desarrollar una sensación de aprecio por sí mismos, su autoestima se siente retroalimentada y se fortalece. Además, al no sentirse juzgados, ellos desarrollan el hábito de no juzgar o criticar y harán de esta una buena costumbre que llevarán consigo por el resto de sus vidas.
- Aprender el verdadero valor del ser humano: Los niños de hoy en día crecen en un entorno en el que la competencia hace parte de la vida diaria. Entre ellos, crecen compitiendo por ser los mejores... En fin, son muchas las circunstancias donde la competencia es la ley que predomina. En el yoga ocurre lo contrario, el ser humano no puede valer por lo que compite. El ser humano tiene su propio valor. Cada ser vale por sus acciones y por lo que da de sí mismo: al ser caritativo, compasivo, comprensivo, al compartir, al ayudar, al dar de su propio tiempo y de su amor.

El yoga propone abordar la vida de una manera no competitiva. La filosofía yogui dice: el ser humano no se debe comparar con los demás. Lo importante es la intención, que se le ponga a cada una de las acciones que ejecutamos. Si hay que competir, lo importante no es ganar, sino la intención que se le puso a cada acción. Puede ser que no se gane, pero sabemos que la acción se hizo con la mejor intención y eso ya es ganar.

- Combatir los estados de ánimo: Al practicar el yoga, por medio de las posturas y la respiración, los niños pueden aprender a manejar sus

emociones y su estado de ánimo. Si los niños están tristes o enfadados, su espalda se encorva y su mirada se va hacia el piso. Cuando están contentos, su espalda está derecha y su mirada está dirigida hacia el frente. Existe una relación directa entre el estado de ánimo y la postura del cuerpo. A través del yoga, los niños aprenden que hay ciertas posturas que les ayudan a manejar su estado de ánimo y sus emociones. Por eso, el yoga ha sido utilizado para tratar la depresión y la agresividad en las personas. Hay posturas que ayudan a generar experiencias positivas y a abrir el corazón, así como también hay posturas que nos ayudan a sentirnos relajados y en total control de nosotros mismos.

- Desarrollar el beneficio de estar presentes: ¿Qué quiere decir estar presentes? Estar presentes es vivir cada momento de la vida con la mente concentrada en lo que se está haciendo en ese preciso momento. Es decir, sin pensar en otras cosas. Estar presentes es unir el pensamiento con la acción: “estoy aquí y ahora”. En los niños, ese estar presentes se da por naturaleza. Ellos generalmente están concentrados en lo que hacen, aunque en la vida de hoy, que los bombardea constantemente con información, ese estado de acción-pensamiento es cada vez más difícil de lograr. En la práctica del yoga, se hace énfasis en la importancia de permanecer en el presente y esto les ayuda a los niños a mejorar su concentración, a estar más atentos y dar buenos resultados en las escuelas.
- Descubrir el corazón interior: Gracias a la práctica, los niños y los adultos crean conciencia de que dentro de cada uno de nosotros existe un lugar único. Ese lugar lo podemos llamar el corazón interior. A ese lugar podemos ir cuando todo alrededor nuestro esté en conmoción. Cuando estemos tristes, deprimidos e inseguros, podemos llegar a ese espacio que es nuestra alma, nuestro espíritu. Es un espacio al cual llevamos toda nuestra atención. En ese espacio, no hay dolor, sufrimiento y miedo; allí no hay nada que temer. Todo lo contrario: allí hay paz, tranquilidad, bienestar y

amor. A ese espacio podemos ir cuando queramos; ese espacio es completamente nuestro.

Dado todos estos beneficios que nos entrega el yoga infantil, consideramos que es necesario que exista una inclusión de esto en las instituciones y centros educativos, comenzando primero desde el ciclo inicial para desarrollarlo luego a lo largo de toda la vida.

Sabemos que vivimos una vida muy ajetreada y la educación no queda exenta de aquello lo que se ve reflejado tanto en los adultos como en los niños/as y adolescentes. Y la inclusión del yoga dentro de la escuela rompe con el antiguo y actual modelo educativo, donde como hemos observado la escuela a estado destruyendo la esencia natural de los párvulos, es decir, eliminan su libertad de movimiento, su libertad de creatividad, de expresión, etc. Con las llamadas “tareas para la casa”, o las propias “complete las siguientes páginas del libro”, “complete el siguiente cuadro”, etc.

Y como ya expusimos en el capítulo anterior, los niños/as son movimiento, sus cuerpos y los de todas las personas están hechos para moverse y el yoga justamente trabaja por sobre todo el cuerpo. Ponce (2000) *“es bueno para los niños de todas las edades y capacidades físicas. Promueve fuerza y flexibilidad, buena coordinación y postura...enseña a los niños a relajarse, a concentrarse, a saber cómo estar tranquilos”*. El yoga es una excelente terapia alternativa que se viene practicando hace bastantes años en diferentes culturas, y que como hemos investigado trae variados y bastantes beneficios que se han observado en páginas anteriores, pero su relación con la pedagogía es relativamente nuevo.

La inclusión del yoga en la educación es un tema relativamente nuevo y una de las primeras personas que comenzó a investigar sobre el tema es Micheline Flak (doctorada en literatura americana, profesora de inglés y profesora de yoga) quien siendo profesora en el sistema educativo francés, desarrolló una experiencia de yoga para el aula. Flak a partir de este trabajo, fundó un método pedagógico

llamado RYE dicho en francés Recherche sur le Yoga dans l'Éducation (Investigación acerca del Yoga en la Educación).

El RYE nace de la relación entre el yoga milenario y la educación, su existencia responde a una demanda colectiva, en un período en que la enseñanza se encuentra híper-intelectualizada. Esta corriente propone tomar en cuenta la interdependencia estrecha entre la mente y el cuerpo y favorecer las positivas relaciones interpersonales y el objetivo de la formación RYE es proporcionar diversas herramientas pedagógicas adaptadas del yoga y aplicadas directamente al entorno educativo o familiar.

En 1973 Micheline Flak realizó en el "Collège Condorcet" de París la primera experiencia práctica de yoga en un salón de clases, para mejorar el rendimiento de sus alumnos, y como creadora del RYE ha trabajado hace más de dos décadas en la difusión de esta técnica, con filiales en diversos países de Europa y América.

En el año 2000 fue fundado el RYE internacional con sede en Italia, país en el que actualmente estas técnicas forman parte de la enseñanza oficial. El RYE Internacional organiza cursos de formación que reúnen a profesores de diferentes áreas, maestros instructores de yoga, psicomotristas, psicólogos y otros profesores vinculados a la educación.

En Chile, Madame Hélène Giroux, educadora, fundadora y directora del colegio La Girouette, toma contacto con Flak en uno de sus viajes a Francia. Eran los años 90 y el interés se centraba en buscar estrategias y recursos metodológicos que ayuden a sus alumnos a enfrentar más seguros y tranquilos la prueba de aptitud académica. Es así como comienza a practicarse yoga en el colegio, quedando como representante de RYE en Chile Madame Hélène Giroux.

Durante el proceso de esta investigación nos hemos preguntado ¿por qué el yoga infantil en la educación? Y el método pedagógico RYE nos responde de la siguiente manera en su artículo o revista de la web, *“Entre las múltiples razones por las que el yoga se está convirtiendo en un elemento válido y útil dentro de nuestras aulas, está el hecho de que nuestro alumnado no ha desarrollado su inteligencia emocional correctamente, lo cual ha conllevado un aumento de*

trastornos mentales como: depresión, estrés ante los exámenes, disfunciones alimenticias, obesidad y problemas de tipo psicosomático y/ o social como el “bullying”, la automarginación, la autoexclusión, etc.. El yoga puede echarnos una mano frente a trastornos físicos (postura corporal), psíquicos e, igualmente, emocionales.” De esta forma el yoga entrega al niño/a un equilibrio para poder centrar todo su potencial energético que le facilite desenvolverse ya sea en la escuela o en el jardín infantil.

El método del yoga en la educación presenta diferentes beneficios para sus estudiantes:

- *Mejora los malos hábitos posturales.*
- *Controla la agresividad. .*
- *Focaliza la mente.*
- *Colabora en la convivencia e inclusión.*
- *Enseña a respirar y a mantener la calma.*
- *Enseña a relajarse y a mantener un buen nivel de energía.*
- *Enseña a concentrar la mente y a mantener la atención.*
- *Colabora en el desarrollo de la memoria.*

Como se expuso en un comienzo el yoga tiene una gran relación con el área de la salud, pero como lo expone Faúndez (2014) en un artículo de una revista está teniendo un mayor acercamiento y gran trabajo de incluirla dentro del sistema educativo, *“Actualmente la práctica e integración del Yoga dentro del aula, está cada vez más avalada y legitimada desde las neurociencias (Céspedes y Céspedes, 2007), pudiendo reconocerse múltiples beneficios en ella, como el aumento de la vitalidad, mejoras en la convivencia y el bienestar, aumento de la concentración y la disminución de la ansiedad, previniendo enfermedades a nivel físico, mental y emocional.”*

En la actualidad en Chile, el yoga infantil está teniendo una mayor relevancia dentro del sistema educativo, tanto para las instituciones que trabajan con el sistema no tradicional, como para algunos centros educativos que tienen currículum tradicional. Uno de los puntos principales para que exista una buena práctica del yoga, es la existencia de coherencia - cohesión entre los profesores que imparten esta práctica del yoga infantil con el cuerpo docente de la institución o centro educativo, para que finalmente tome el sentido y la importancia de esta práctica para los niños y niñas de primera infancia.

Capítulo III: Diseño Metodológico

1. Enfoque: Naturalista o Cualitativo

El enfoque que asume esta investigación, surge como alternativa al paradigma racionalista, puesto que en las disciplinas de ámbito social existen diferentes problemáticas, cuestiones y restricciones que no se pueden explicar ni comprender en toda su extensión desde la metodología cuantitativa. Estos nuevos planteamientos proceden fundamentalmente de la antropología, la etnografía, el interaccionismo simbólico, etc.

En el caso de las terapias alternativas y su relación con la Educación Parvularia, la indagación logra mayor nivel de éxito, cuando se introducen lógicas de comprensión y relevancia de fenómenos particulares que si bien parecen similares en diversos espacios escolares, solo llegan a tener validez a la hora en que son investigados conforme a unidades menores, pero siempre contextualizadas, para las cuales la generalización aporta escasamente a la construcción de conocimiento.

Varias perspectivas y corrientes han contribuido al desarrollo de esta nueva era, cuyos presupuestos coinciden en lo que se ha llamado paradigma hermenéutico, interpretativo-simbólico o fenomenológico. Los impulsores de estos presupuestos fueron, en primer lugar, la escuela alemana, con Dilthey, Husserl, Baden, etc. También han contribuido al desarrollo de este paradigma autores como Mead, Schutz, Berger, Lukman y Blumer.

Por otra parte, el modelo exclusivamente empirista ha sido cuestionado en la filosofía de la ciencia. En este sentido, Kaplan (1964) distingue entre lo que denomina *lógica reconstruida* y *lógica en uso*, lo que justifica al investigador que explora nuevas posibilidades metodológicas, si no encuentra solución a sus problemas de investigación en los modelos que se ciñen estrictamente a las pruebas estadísticas.

La tradición investigadora, según indica Shulman (1986), ha permitido tomar conciencia de que la práctica educativa posee una lógica muy distinta a la racional y científica postulada por la investigación positivista y unos contenidos que no se reducen a habilidades para la gestión eficaz de la enseñanza. Además, nos ha permitido comprender mejor el qué y el para qué de las separaciones e incomunicaciones entre esos dos mundos inconexos: el representado por la teoría y el de la práctica.

2. Sujetos de Estudio:

Para llevar a cabo el desarrollo de la investigación se realizara el trabajo de campo en una escuela, la cual hemos preferido reservar su nombre, y por este motivo la llamaremos “Escuela Los Nogales”, ubicada en la Región Metropolitana, comuna de Renca.

El proyecto educativo institucional describe a la escuela de la siguiente manera *“La escuela nace como institucion educativa con el objetivo de desarrollar una propuesta educativa innovadora para los tiempo de crisis de la educacion...En el momento de su nacimiento, la escuela da inicio a su proyecto educativo con los niveles de Enseñanza Inicial y Básica y se propone, gradualmente, avanzar con niveles hasta alcanzar la de Enseñanza Media”*

La mision principal de la escuela es promover los aprendizajes en todas las dimensiones del desarrollo humano, por esta razon se privilegia la pedagogía de la pregunta, este metodo de trabajo se realiza desde el ciclo inicial hasta primero medio.

Esta investigación la situamos en este espacio, primero porque tiene un modelo de trabajo que es semejante con el tema de investigación que se propone y geográficamente permite un fácil acceso, vital para la recogida de dato, ya que está ubicada dentro de la Región Metropolitana, en segundo lugar es una institución educativa que trabaja con esta herramienta pedagógica “yoga infantil”, siendo parte del curriculum y además se complementa con las Bases Curriculares de la Educación Parvularia. Y en tercer lugar, la mirada que entrega esta escuela

es una educación basada e inspirada en el budismo, es por esto que se trabaja con la meditación y el yoga como una herramienta más de aprendizaje.

En la recogida de datos, se trabajará con tres educadoras de los niveles medio menor, medio mayor y pre- kínder del ciclo inicial de la escuela, es decir, son tres educadoras una por cada nivel, además de dos talleristas de yoga infantil que trabajan en el mismo ciclo. Estos actores han sido elegidos de modo aleatorio, y no se establecen mayores criterios de selección, debido a las características iniciales de la institución.

Las educadoras y los talleristas, cumplen con los requisitos para ser parte de esta investigación, ya que tienen contacto directo con los niños y niñas, conocen el modelo de trabajo de la escuela e incluyen la herramienta pedagógica del yoga infantil en el aula, entre otros.

Los sujetos de estudio son:

- **Educadora 1: Educadora de Párvulos nivel Medio Menor**

Código de identificación: "E1"

Años de servicio: 1 año

Universidad: Privada

Edad: 23 años

- **Educadora 2: Educadora de Párvulos nivel Medio Mayor**

Código de identificación: "E2"

Años de servicio: 4 años

Universidad: Estatal

Edad: 27 años

- **Educadora 3: Educadora de Párvulos nivel Pre-Kínder B**

Código de identificación: "E3"

Años de servicio: 1 año

Universidad: Privada

Edad: 24 años

- **Tallerista 1: Psicopedagogo, profesor de Kundalini Yoga, Encargado del área de Diversidad y yoga/meditación de la Escuela**

Código de identificación: "T1"

Años de servicio: 13 años

Universidad: Estatal

Edad: 34 años

- **Tallerista 2: Educadora de Párvulos e Instructora de Yoga**

Código de identificación: "T2"

Años de servicio: 18 años de experiencia en sala

Universidad: Estatal

Edad: 42 años

3. Técnicas e instrumento:

La recogida de información se realizará a través de entrevistas a las educadoras y talleristas. Nos parece que lo más adecuado es realizar una entrevista en profundidad para cada una de ellas/os, porque dado, lo que se menciona en el párrafo anterior, las educadoras y talleristas mantienen contacto real y directo a diario con los niños y niñas de cada uno de los niveles, y además de que conocen e incluyen el modelo de trabajo y específicamente la herramienta del yoga infantil, podrán entregar valiosa información acerca de los beneficios que esta terapia aporta al desarrollo infantil. El formato de las entrevistas realizadas fue diferente entre las educadoras y los talleristas, esto ya que algunas preguntas realizadas a los talleristas de yoga infantil tienen un enfoque más específico sobre la terapia del yoga infantil, ya que se tiene un mayor manejo del tema a investigar.

En tanto método de investigación cualitativo, las entrevistas en profundidad tienen mucho en común con la observación participante. Del mismo modo que los observadores, el entrevistador "avanza lentamente" al principio. Trata de establecer rapport con los informantes, formula inicialmente preguntas no

*directivas y aprende lo que es importante para los informantes antes de enfocar los intereses de la investigación.*⁹

Como el enfoque es cualitativo, este se caracteriza por ser más flexible en el momento de la entrevista, ya que producto de la conversación pueden ir surgiendo nuevas preguntas que debieran ir orientadas a los objetivos de la investigación.

Para quienes hacemos esta investigación, las ventajas de la entrevista en profundidad, en la escuela está dado por lo siguiente:¹⁰

- Las entrevistas profundas pueden destapar la mayor profundidad de penetraciones que los grupos principales.
- También, las entrevistas profundas atribuyen las respuestas directamente al respondedor hecho una respuesta particular.
- La profundidad se entrevista con resultado en el intercambio de la información libre que puede no ser posible en grupos focales porque no hay presión social de conformarse con la respuesta del grupo.

Este tipo de instrumento permite un encuentro más directo con el entrevistado, para la obtención de información, mediante una conversación profesional con nuestros sujetos de estudio (educadoras de cada nivel y talleristas).

4. Procedimiento para el análisis de la información:

La modalidad utilizada para desarrollar el análisis de la información, se establece bajo una lógica que se sostiene sobre la idea de que la indagación, para el encuentro de información, está centrada en la comprensión del discurso de los actores, en tanto educadoras y talleristas. La comprensión de sus dichos supone concreta articulación entre el propósito y la acción. Esto viene a permitir, así como

⁹ Ver más detalles se sugiere revisar la dirección en: http://www.onsc.gub.uy/enap/images/stories/MATERIAL_DE_CURSOS/Entrevista_en_profundidad_Taylo_y_Bogdan.pdf

¹⁰ La información es recogida a partir de documento de clase, cátedra Seminario de Grado I / 2014. Docente Blanca Astorga Lineros

lo señala Rodríguez, (2003) una comprensión dinámica de la atribución de sentido presente en la representación de cada uno de ellos.

El desarrollo del análisis se realizó por medio del levantamiento de categorías emergentes. Haciéndose presente los principios de totalización y destotalización, señalados (Pintos sin fecha; Anselm, 2002)

El principio de totalización surge a partir de la respuesta a las preguntas gatilladoras de la entrevista. Se trabajó el discurso, instaurando niveles de notabilidad y vaguedad, alta y baja frecuencia de tópicos en el desarrollo de las entrevistas, lo que permitió comprender las concepciones y valoraciones de los actores acerca del yoga y las emociones. Por medio de la destotalización se ha llegado a reconstruir y clarificar estos discursos y llegar a establecer el “punto de vista” de los actores investigados. Es así como se llegó a reconocer tanto las contradicciones y las coherencias latentes entre los sujetos.

Ya en la etapa del análisis final se desarrollado una triangulación entre técnicas y actores, puesto que el método más usado para brindar credibilidad a los estudios cualitativos es la triangulación. Al respecto, Goetz y Le Compte (2004) plantean: “la triangulación impide que se acepte demasiado fácilmente la validez de las impresiones iniciales en una investigación; amplía el ámbito, densidad y claridad de los constructos desarrollados en el curso de la investigación”. Lo que dio como resultado el análisis pormenorizado que a continuación se presenta.

Capítulo IV: Análisis

El análisis que se presenta a continuación, surge desde el trabajo de campo, el que se realizó a educadoras y talleristas de la Escuela “Los Nogales”. Las categorías son de tipo “emergente”, esto quiere decir que surgen a raíz de la lectura del contenido de los dichos de los entrevistados, o sea de tipo “posteriori”.

El total de categorías es de 10, donde las categorías 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 7 que se presentan a continuación corresponden al trabajo realizado en la escuela hecho a educadoras y talleristas. Mientras que las categorías 8, 9 y 10 aluden exclusivamente a dichos de talleristas que realizan yoga infantil en la escuela, ya que manejan mayor información y presentan una mayor experticia sobre el tema. Creemos que el motivo de esto, es porque están mayormente involucrados con el trabajo del yoga, más que las educadoras de párvulo de este centro.

1. Corporalidad

Respecto del desarrollo corporal de los niños y niñas, las educadoras de párvulo junto con los talleristas de la escuela nos expresan que este punto es esencial en relación de la edad en que se encuentran y como lo trabajan desde el yoga infantil: *“Ellos son cuerpo, ellos no tienen la cabeza separada del cuerpo, ellos son un todo”* E2. *“Desde lo corporal, son niños que se mueven mucho”* E2. *“Fortalecer su cuerpo para luego fortalecer todas las habilidades que se están trabajando”* T1.

Pero por otro lado, nos mencionan también que ellas notan una gran diferencia entre los niños y niñas más pequeños y los más grandes, ya que son los niños/as de más edad, los que tienen más conciencia de su cuerpo para trabajarlo: *“En los más grandes sí, en los más chicos emm no sé si más conscientes con el cuerpo... En los más pequeños, es muy desde el juego”* E1. Otra de las educadoras nos dice lo siguiente: *“Son niños que tienen 4 años también, entonces todavía no están como en entender que el yoga me ayuda a tener conciencia corporal, cuando la conciencia todavía la están desarrollando”* E2. Es decir, para los

niños/as más pequeños es difícil tener conciencia de cómo trabajan lo corporal, si en este periodo aún están construyendo y desarrollando el tener conciencia de las cosas y su entorno. Por esto, es que los niños y niñas se mueven y tienen mucho desplante desde el juego y las actividades que se le planteen frente a esta práctica. En este sentido, las Bases Curriculares de la Educación Parvularia (2005) nos dice sobre el “Principio del juego”: *“Enfatiza el carácter lúdico que deben tener principalmente las situaciones de aprendizaje, ya que el juego tiene un sentido fundamental en la vida de la niña y del niño. A través del juego, que es básicamente un proceso en sí para los párvulos y no sólo un medio, se abren permanentemente posibilidades para la imaginación, lo gozoso, la creatividad y la libertad.”*

En contraste con los talleristas de yoga infantil de esta escuela, ellos nos plantean que la corporalidad en los niños y niñas, al igual que las educadoras, es muy importante en su formación, pero que es parte de una triada entre “cuerpo, mente y espíritu”, lo que es muy relevante al hablar de yoga: *“Más que conscientes solo de su cuerpo el yoga siempre apela a la unidad y es el cuerpo, la mente y el espíritu... No solamente en un área en específico. Entonces sí ellos pueden tener mayor conciencia de su cuerpo, pero también mayor conciencia de su mente y emociones... Todo, es experiencia”* T1.

Asimismo, nos hablan de que la corporalidad en yoga infantil, para los niños y niñas de esta edad tiene beneficios en otras áreas de trabajo: *“Los niños son pura actividad siempre, ¿cierto?, están saltando, corriendo, moviéndose para acá, para allá, pero el tema de trabajar en yoga los hace tener más conciencia de justamente como me muevo... entonces trabajamos todo eso, el respeto por el espacio, el respeto por el otro... Y los niños a través de un tema corporal lo van logrando”* T2. En otras palabras los dichos de este tallerista están dirigidos hacia lo que es la conciencia corporal. La definición de conciencia corporal es la siguiente según Alcalde, Panes y Valenzuela (2009): *“La conciencia corporal es el medio fundamental para cambiar y modificar las respuestas emocionales y motoras. Aunque se debe tener en cuenta que se entra en un proceso de retroalimentación*

puesto que el movimiento consciente ayuda a incrementar a su vez la conciencia corporal y la relajación.”

El autor Philizot (S/A), nos dice que la práctica del yoga es una actividad útil, ya que cada músculo, cada articulación, cada órgano, es estimulado o relajado suavemente. Sobre todo el movimiento del cuerpo se desarrolla mejor en la infancia, y se mantiene en forma en la edad adulta. Además, nos dice que es una actividad en armonía, porque las posturas son una dialogo calmado y amigable con uno mismo, así también como una actividad consciente, ya que nada en esta práctica se ejecuta mecánicamente o repetitivamente, sino que debe existir un equilibrio entre lo físico y lo mental.

Así también, el autor Botero (2007) nos dice sobre una buena postura corporal: *“Los niños cargan muchas cosas pesadas sobre la espalda, pasan largas horas sentados en los pupitres de la escuela, frente al televisor, o con los videojuegos. La práctica del yoga fortalece la espalda y los abdominales, y una espalda fuerte evita problemas durante la vejez.”*

En este sentido, se abala la importancia del desarrollo corporal en la práctica del yoga infantil, ya que esto es algo necesario y esencial en la formación de los niños y niñas de edad primaria, al igual como nos dicen las educadoras y talleristas de la escuela. Asimismo, en conjunto con los beneficios que nos entrega el yoga, los resultados del desarrollo de la corporalidad en esta edad (0-6), se incrementan en considerable porcentaje más.

2. Autorregulación

Las educadoras nos plantean que la autorregulación es parte del trabajo que se hace con el yoga infantil, y es algo que deben ir desarrollando paulatinamente los niños y niñas de esta edad. Una de ellas habla lo siguiente: *“Son súper buenas estrategias para autorregular a los chicos, sobre todo la autorregulación”* E1.

Aquí también se plantea la temática de las diferencias de edad, entre los más pequeños y los más grandes, frente a cómo autorregularse: *“Los que son más*

grandes, y los que se autorregularon así como siempre, después del yoga sí salían más calmados” E1. Es decir, los niños y niñas de más edad, ya que son los que tienen mayor conciencia de todo, finalmente son los que pueden autorregularse de manera mejor y más rápida.

Pero como este punto es algo que va en proceso de formación y de trabajo para los niños y niñas, las educadoras expresan que al hacer yoga, a muchos de los niños/as les dificulta más o no entienden bien como llevar este “proceso”, *“La autorregulación es un proceso que todavía está en ellos, por lo cual todavía no logran entender el espacio de calma al que se le invita” E2.*

“Había algunos que si al principio se pudieron autorregular y otros que durante el año no, nunca engancharon de hecho, no fue como atingente, o nunca lo entendieron... Su comprensión va muy desde el juego, del hacer” E1. Aquí nace nuevamente el tema de la conciencia por lo que se está haciendo, y como ya se dijo anteriormente, la conciencia es algo que se está desarrollando y formando en esta edad, por lo que no todos los niños y niñas tienen el mismo nivel de cognición, además del mismo ímpetu al realizar el taller.

El autor Botero (2007) nos dice sobre ¿Qué quiere decir estar presentes?: *“Estar presentes es vivir cada momento de la vida con la mente concentrada en lo que se está haciendo en ese preciso momento. Es decir, sin pensar en otras cosas. Estar presentes es unir el pensamiento con la acción: “estoy aquí y ahora”. En los niños, ese estar presentes se da por naturaleza. Ellos generalmente están concentrados en lo que hacen, aunque en la vida de hoy, que los bombardea constantemente con información, ese estado de acción-pensamiento es cada vez más difícil de lograr. En la práctica del yoga, se hace énfasis en la importancia de permanecer en el presente y esto les ayuda a los niños a mejorar su concentración, a estar más atentos y dar buenos resultados en las escuelas.”*

Por otro lado, una de las educadoras de la escuela afirma que el proceso de autorregulación no solo es desde los niños y niñas, sino que para ellas como personas es algo fundamental al trabajar: *“Yo creo que en el fondo son herramientas que uno va adquiriendo, como especialmente de no trabajar desde*

los impulsos y también de relacionarse con uno mismo como de observarse uno mismo” E3. “Con los niños logro mucho regularme, pero para mí es un trabajo que yo estoy todo el rato en eso... Así como viéndome, viendo mis reacciones, nunca tomarme como algo personal algo de un niño, como siempre desde la calma” E3. Referente a los dichos de las educadoras, tanto como ellas y los niños/as, compartiendo un mismo espacio físico, deben autorregularse de una misma forma, para que exista y se transmita un ambiente tranquilo y relajado. De lo contrario, si la educadora se encuentra en un estado de inquietud o inseguridad, los niños y niñas perciben el ambiente de esta misma forma.

En conclusión con el párrafo anterior, ellas nos dicen que la autorregulación, es parte del desarrollo emocional de cada persona y niño/a en este caso: *“Al final eso es desarrollo emocional porque tiene que ver con la regulación de uno como adulto frente a las situaciones que presente el medio” E3. “Que vayan haciendo el camino de la autorregulación emocional, que si sienten rabia, hay formas de expresar la rabia para no herir a los otros, también ver que dentro de esa rabia, los problemas tienen una solución” E2.* Finalmente, desde los niños y niñas hasta los más adultos somos seres emocionales, ya que las emociones son parte de nuestras vidas y van formando nuestra personalidad día a día, en conjunto con las personas más significativas y el entorno.

Y por otro lado los talleristas, concluyen que para llegar a la autorregulación de cada uno, es fundamental alcanzar una real conciencia de las cosas y ese “estar presente”. En los más pequeños de esta edad, es algo que se observa frente a las actividades que realizan: *“Y tienen más conciencia de su respiración en los momentos que uno le indica, son capaces de inhalar profundo, de exhalar, de retener el aire, de soltarlo, ya sea por la boca, en tiempos, entonces eso también es importante” T2*

3. Espacio físico – Organización

Frente a este punto, las educadoras de la escuela nos explican que es algo que influye directamente al realizar el trabajo de yoga con los niños y niñas, ya que anteriormente el taller de yoga de esta escuela se podía realizar en cada una de las aulas de los niños/as, pero en la actualidad para ejecutar este taller, los pequeños deben trasladarse junto a sus educadoras y talleristas, desde su aula hacia la “gompita” que es el lugar y el espacio destinado a realizar dicho taller.

Y en ese sentido, una de las educadoras lo refleja así: *“Yo siento que cuando el yoga era en la misma sala, la tranquilidad corporal era más evidente que cuando era en la “gompita”.”*E2.

Frente a esto, podemos decir que para realizar este taller se necesita un ambiente de tranquilidad y relajación, por lo que al ir hacia la “gompita” se pierde el sentido de conectarse con uno mismo y lo que se está haciendo, más aún cuando se junta a todo el ciclo inicial (niveles de: medio menor, medio mayor, dos cursos de pre-kínder y dos cursos de kínder), puesto que la cantidad de niños y niñas es muy abundante para un solo taller.

El libro “Yoga para niños, técnicas, asanas y rutinas” (2012) nos dice: *“El yoga es la disciplina oriental que más se practica en occidente, habiendo demostrado su especial utilidad para quienes viven en grandes ciudades con un ritmo de vida acelerado y bajo la influencia del estrés cotidiano.”* Es decir, para el fin que requiere la práctica del yoga, y para las personas y sobre todo los niños y niñas que viven aquí en Chile, es inmensamente primordial un buen espacio físico y una buena organización del ambiente y entorno, de esta manera, se podrá eliminar todo el estrés que la vida a diario nos entrega y con el que nos invade, de lo contrario no existiría ninguno de sus beneficios para las personas.

Asimismo, el tema de la organización del taller por cada aula y con sus respectivas educadoras, es algo donde ellas mismas deben saber y entender de qué forma funciona mejor el trabajo con yoga en los niños y niñas, así lo plantea una de ellas: *“En la mañana si resultaba, porque estaban todos como muy concentrados, y se*

escucha de hecho así como hasta silencio, cuando prendíamos las velitas, o hacíamos los ejercicios que nos iban mandando como semanalmente” E1.

Por otro lado, si hablamos de la organización a nivel de la escuela, algunos comentarios de las educadoras, nos dicen: *“Si es que fuese tal vez más constante, una cosa que fuese más cotidiana de hacer yoga podríamos ver tal vez hablar como de resultados del yoga con los niños” E3. “Yo creo que falta tal vez ponerle más fundamentos, más ritmos, que no sea solo una vez a la semana, encuentro que no funciona cuando hay yoga grupal en toda la escuela” E3.*

“Creo que toda experiencia que es solo una vez a la semana de veinte minutos, puede aportar a cosas... Pero no desde la regulación emocional, como que para que sea así tiene que haber yoga todos los días, algo más sistemático” E2. Finalmente, las educadoras creen que la manera en la que se implementa este taller es la que debería cambiar y regular de una mejor forma, partiendo por y desde las necesidades de los niños/as, y no desde la escuela en sí.

Los talleristas, por su lado también hablan de la relevancia que tiene el entorno y el ambiente cuando se hace yoga, ya que se necesita lograr una conexión consigo mismo, para lograr los beneficios: *“Por eso la importancia de que cada sala de clase vibre en esta sintonía, y eso es una tarea a largo plazo” T1.*

Concluyendo, las educadoras y talleristas nos hablan de que el trabajo con yoga que se realiza en la escuela es de buena calidad, y que ayuda bastante con el tema de estrategias educativas, rutinas, autorregulación de los niños y niñas, etc., como dice una de las educadoras: *“Creo que al menos a nosotras nos ha servido mucho para el tema de las estrategias educativas... Quiebres de rutina también, como para volver a conectarlos a algo, para comenzar una experiencia, o para momentos de transición con otra” E1.* Pero finalmente, falta tener una mejor organización frente al espacio y la organización y manejo del taller, ya que muchas de las veces que se realiza este taller grupal de ciclo inicial, es donde se pierde el sentido y no tiene mucho significado para ellos, por tanto menos tendría para los niños y niñas.

4. Herramientas didácticas

Respecto de esta categoría, las educadoras de la escuela nos hablan de qué estrategias utilizan con los niños/as de cada nivel, y cómo finalmente el yoga infantil ayuda y beneficia el quehacer de los niños y niñas en todo sentido de su vida, y además desde la mirada del trabajo en aula, con ellos mismos, sus pares y también adultos: *“Como desde la didáctica, o sea, nosotras a nivel específico en la sala, lo utilizamos al principio, como un momento de silencio, de relaxo antes de comenzar el resto, el día”* E1. *“Un juego más, las cosas que aprenden de un juego, esperar turnos que son habilidades sociales que son el respeto, la escucha, también en los cuentos, estar como atento al cuento, comprender la instrucción que se está dando”* E3. Frente a esto, ellas nombran algunas de las herramientas que nos entrega el yoga infantil, y de qué manera las utilizan dentro del aula.

Además, las educadoras también hacen notar distinciones de edad con los más pequeños, en comparación a los más grandes: *“En los más pequeñitos, ha sido muy de la estrategia educativa, así como atención, concentración, reconocerse a sí mismo, “estas son mis partes”.”* E1. Es decir, dependiendo de la edad y nivel en que se encuentren los niños/as, las educadoras van viendo de qué forma se puede ir integrando la práctica de esta terapia.

En definitiva, utilizar el yoga infantil como técnica y desde ahí, manejar herramientas didácticas para ocuparlas en aula y en el contexto educativo. Algunas de las herramientas que más nos mencionan entre las educadoras, y las que más utilizan son: la atención, la concentración, la relajación, la respiración, la observación, la escucha, el silencio, la disposición, etc.

“Hay algunas estrategias que también hemos visto en diversidad que tienen que ver con la respiración, que son en realidad estrategias desde el yoga, ehh que invitan a esa disposición emocional y conductual en el fondo de calma, de reflexión, de respirar antes, de empezar a observar el cuerpo” E3.

“Porque como dije los niños ya son cuerpo, son emociones, y lo que necesitan ahora es como más estrategias de atención, de escucha, que eso las generan a través de las canciones del yoga por ejemplo” E2.

Las talleristas por otro lado, nos hablan de la relevancia que tiene el entorno cuando se hace yoga, ya que se necesita lograr una conexión consigo mismo, para lograr los beneficios e implementar herramientas desde donde se encuentren estos niños y niñas: *“Por eso siempre se apela a la magia y la fantasía que es el lugar donde un niño de esta edad ve el mundo”* T1.

Ellos nos dicen que trabajan desde la magia, fantasía e imaginación, dándole así una gran importancia a la ambientación del yoga, y además utilizan herramientas como: cuentos, juegos, didácticas, etc.

Finalmente, se trabaja esto como equipo, entre los talleristas y las educadoras del ciclo inicial, ya que ellas acompañan a los niños y niñas en este taller, por lo mismo los talleristas nos comentan la calidad y el valor que le dan al yoga dentro del aula: *“Y también desde un punto de vista pedagógico, trabajar la independencia, autonomía, interacción y relación, convivencia, el desarrollo del lenguaje, el cómo expresar mis emociones de una manera más adecuada, y por eso llevar la atención a la respiración es muy importante”* T1.

“Nosotros si trabajamos por ejemplo ehh, no solamente el yoga en una sesión, sino que también dentro de la clase, ehh en el aula digamos, y al trabajar la respiración y todo eso, ayuda a que lo niños tengan mayor poder de concentración, y al poder concentrarse mejor, van a tener más aprendizaje que se vea reflejado en el aula” T2.

El yoga infantil ayuda en el crecimiento integral de los niños y niñas, y en este sentido, tanto educadoras de párvulo como talleristas de yoga infantil de la escuela, están de acuerdo que el juego como herramienta principal a trabajar esta terapia en los más pequeños de esta edad, beneficia entre muchas cosas a: equilibrar sus emociones, relajar sus mentes, fortalecer su concentración, ser flexibles ante ciertas situaciones, desarrollar conciencia de las cosas y su entorno, convivir con otros pares, etc. Es por esto, que debe ser ésa la herramienta fundamental para realizar este taller.

El libro “Yoga para niños, técnicas, asanas y rutinas” (2012) dice: *“El yoga aumenta en el niño la capacidad de calmarse y enfocarse, además de cultivar la*

autoestima y la autodisciplina. Muchos encuentran que con la práctica regular de yoga, los niños llegan a lograr una mayor conciencia de sus propios pensamientos y emociones.”

El yoga, y su práctica logra unir desde los ámbitos del desarrollo cognitivo, emocional y espiritual de las personas, específicamente en los niños/as. Y sus beneficios aportan por sobretodo en esta etapa, las herramientas básicas para desenvolverse en un futuro.

5. Beneficios del Yoga

Según las educadoras de la escuela, existen muchos beneficios que el yoga infantil les entrega a los niños y niñas: *“Yo creo que la coordinación motora, desde los movimientos de las manos, ehh desde la memoria del lenguaje verbal a través de canciones. Eso”* E2. *“Entonces en eso si hubo un avance, como el tema de la espera de turnos y de los niveles de atención”* E1. El yoga es una práctica positiva en la etapa de crecimiento de los niños y niñas, y la mejor edad recomendada para que ellos empiecen con los ejercicios del yoga infantil, es a partir de los 4 años de edad. El libro *“Yoga para niños, técnicas, asanas y rutinas”* (2012) dice: *“A través del yoga los niños ejercitarán su respiración y aprenderán a relajarse, para hacer frente al estrés, a las situaciones conflictivas, y a la falta de concentración, problemas tan evidentes en la sociedad actual.”*

Ponce (2000) *“El yoga ayuda a los niños desde una temprana edad a comprender como trabaja el cuerpo. Les ayuda a desarrollar el sentido común del cuerpo, la base para construir una vida significativa.”* Esta práctica beneficia tanto lo exterior, como lo interior en las personas, es decir, trabaja los tres puntos principales que son el cuerpo, la mente y el espíritu. Las educadoras así lo reconocen: *“El cuento me parece bien y encuentro que favorece la escucha atenta, si un juego de desarrollo físico pueden desarrollar lo motor, hacer posturas distintas así como algo más entretenido”* E3. *“El beneficio es como lograr estar en calma, lograr la mirada hacia adentro un poco, como en relajarse, tranquilizarse”* E3. “

Y además para ellas mismas, como ya lo habíamos mencionado, existen beneficios en el contexto de aula, ya que pueden utilizar éstos como herramientas para el trabajo educativo: *“Es un beneficio como tener herramientas de relajación que son cantar los mantras o hacer posturas”* E3. Una de las cosas que ellas nos nombran, es que estos beneficios se logran a través de un largo proceso de construcción, entre los niños y niñas, sus pares, adultos, su entorno, ambientación, etc. Siendo un camino provechoso en todo sentido, y que los lleva a obtener varios logros propios en los niños/as: *“De que contribuye sí, pero es todo un proceso, no te puedo decir así como que “al medio menor lo beneficio en esto”, no. O sea, si aportó, pero seguramente en kínder vamos a tener un proceso ya más completo”* E1. Es decir, el camino que se forma a través de la práctica del yoga infantil, tiene resultados y beneficios en los niños y niñas, pero a futuro.

Por otro lado, los talleristas de la escuela nos dicen que el mayor y más importante beneficio para los niños/as, va en la felicidad y la alegría que puedan conseguir en la vida: *“Lo que ha hecho el yoga en la escuela con los niños, las niñas, las profesoras y en general la humanidad, desde el ciclo y hacia todos los niños del mundo; ha hecho que los niños sean felices, nada más que felicidad, la alegría de vivir, alegría de respira, por eso es tan importante la respiración... Y el darse cuenta de eso, y transmitirlo hacia un niño es el mayor y único logro que cualquier persona y cualquier padre o madre quiere para su hijo”* T1. Siendo la felicidad lo más primordial al hablar de los beneficios de yoga, ya que cada paso que se da en este camino a seguir, tiene la finalidad de que los niños y niñas sean los protagonistas de su vida, de lo que hacen, de lo que dicen, y frente a esto que lo hagan con alegría.

Además, el tener respeto por las cosas, por las personas, por los lugares, etc.: *“Existe más respeto entre ellos, cuando llegan a la sesión de yoga que es donde yo lo veo, ellos ya saben a lo que van, entonces respetan el lugar, ehh saben que hay un momento para estar en silencio, hay un momento para jugar, para divertirnos, para escuchar el cuento... Ellos son capaces de participar y de saber a lo que van a esa clase y de comportarse como se requiere en esa clase...”* T2.

Finalmente, les inculcan a los pequeños tener mayor conciencia de las cosas, de su entorno, de la naturaleza, de ellos mismos, de sus pares, de su felicidad, etc. Y nos dicen que este es otro de los beneficios del yoga, y ellos como talleristas de yoga infantil lo transmiten mediante sus variadas actividades, experiencias y entre juegos.

Sobre el yoga, según “Yoga para niños, técnicas, asanas y rutinas” (2012): *“Su práctica proporciona recursos para disciplinar la mente, las emociones y el cuerpo con el fin de ponerlas bajo control de uno mismo canalizando esta energía interna hacia canales más constructivos y haciendo posible vivir una vida plena y completa, libre de dramas emocionales y conceptos erróneos, ausente de conflictos y dualidades que nos hacen sufrir y experimentar insatisfacción en nuestras vidas”*. En conclusión, los beneficios que nos entrega esta terapia, va más allá de lo corporal y mental, es interiorizarse en lo que sentimos, en lo que experimentamos, en la energía que transmitimos y que le damos a las cosas, al entorno y las personas. Canalizar las emociones, liberar tensiones, y dar paso a la total felicidad.

6. Desarrollo Emocional

Con respecto al desarrollo emocional tanto para las educadoras y Talleristas es considerado fundamental, desde la formación como seres humanos hasta lo esencial que debe entregar la escuela *“Los seres humanos no somos sin nuestras emociones, sin nuestro cuerpo, sin nuestra inteligencia, no somos sin cualquiera de nuestras partes y el desarrollo emocional es una de esas partes importantes”* T1.

Frente a lo anterior Casassus (2006) plantea la siguiente definición sobre ¿Qué es una emoción? *“...son una energía vital. Esta es un tipo de energía que une los acontecimientos externos con los acontecimientos internos. Por esta cualidad de ligar lo externo con lo interno las emociones están en el centro de la experiencia humana interna y social.”* Como se ve expresado frente a la reflexión de los talleristas y el autor es que el desarrollo emocional y las emociones en si en el ser

humano es un punto fundamental o como dice el autor, es una energía vital, donde por supuesto no existen sentimientos ni emociones, ni positivos ni negativos, son simplemente manifestaciones de nuestra energía vital y en los niños/as de primer ciclo es lo primordial que se debería trabajar *“Desde el valor para mí es fundamental el desarrollo emocional, que creo que en jardín infantil es lo que se aprende lo que debe educar la escuela” E3.*

En esta categoría las educadoras de la escuela también nos mencionan que los niños/as son puramente emociones, ya que están en el proceso de ir las descubriendo, sentir las, vivirlas y darle significado *“Ellos son emociones y se mueven a partir de lo que sienten. Si sienten rabia, expresan rabia, si sienten alegría, expresan la alegría. Entonces es el centro desde donde el adulto tiene que trabajar con ellos” E2.* Frente a los argumentos entregados por las educadoras Goleman (2000), nos entrega una definición de lo que es el término emoción *“Utilizo el término emoción para referirme a un sentimiento y sus pensamientos característicos, a estados psicológicos y biológicos y a una variedad de tendencias a actuar... Algunas emociones primarias son la ira, tristeza, temor, placer, amor, sorpresa, disgusto y vergüenza.”*

Como se expone en ambos argumentos desde las educadoras y autor queda claro que los niños/as son pura emoción y que están en el proceso de ir las sintiendo y descubriendo ya sea estas emociones primarias. Es importante en esta instancia que el adulto pueda regular dichas emociones, por justa razón desarrollar y educar el lado emocional en la escuela es clave, ya que las emociones son la base fundamental de un ser humano y un niño/a feliz en la escuela es un niño/a que puede trabajar con mayor seguridad y confianza.

Además para las educadoras de esta escuela las experiencias de aprendizaje están ligadas a las emociones sobre todo en los niños/as más pequeños *“Todo gira en torno a la emoción, de hecho una experiencia tiene que estar ligada a la emoción, es la única manera de que sea significativa para el niño. Los mejores recuerdos están ligados a las emociones, tanto negativas como positivas” E1.* Como se mencionó anteriormente López (2006), nos habla sobre el desarrollo emocional y plantea que *“Las emociones están integradas en nuestras vidas y*

forman parte de nuestra personalidad. Desde que nacemos, nuestro entorno está entretelado por las emociones que vivimos y que experimentamos día a día. Al nacer, formamos parte de un mundo que nos es desconocido, pero poco a poco, gracias a la interacción con los adultos, lo vamos descubriendo y haciendo nuestro.” Y las experiencias de aprendizajes son justamente lo que menciona López, un mundo que se está descubriendo y con la guía de un adulto las vivencias van cobrando sentido para los niños/as, ningún trabajo que se desarrolla en el aula es en vano si se piensa desde las necesidades de los más pequeños y más aún si se complementa de manera adecuada con las emociones, estamos anímicos y ritmos propios de los niños/as

La escuela “Los Nogales” desde sus inicios tuvo como proyección considerar en su curriculum el trabajo de las emociones, es que con justa razón que los Talleristas de esta escuela mencionan lo siguiente *“No existe una proyección de la escuela que no sea la atención a la emocionalidad del niño, y al trabajo espiritual de una persona” T1. Bisquerra (2005) en el libro “Educación emocional y bienestar”, se refiere a diversos argumentos para justificar la educación emocional, y en este sentido nombra dos grandes aspectos “El desarrollo cognitivo y el desarrollo emocional. El primero ha recibido tradicionalmente un énfasis especial, en detrimento del segundo que ha quedado prácticamente olvidado de la práctica educativa. La educación emocional se propone poner un énfasis especial en este aspecto con objeto de otorgarle la importancia que merece.”* Es justamente lo que pretende hacer la escuela un cambio en el paradigma, es decir, considerar el desarrollo emocional en su máxima expresión incluirlo en su curriculum, en sus aulas, talleres, transmitirlo a sus familias. Finalmente es realizar un complemento entre lo cognitivo y lo emocional, ambos se deberían trabajar de la mano y no por separados y en este sentido esta escuela tiene una valoración por educar desde esta perspectiva. Y tal como menciona uno de los talleristas de la escuela si esta se centrara en las evaluaciones y convertir a un niño/a en cifras se estaría cambiando la visión y la mirada de esta *“Si algún día la escuela se centrara en la prueba de selección universitaria, ya no sería la misma, no se llamaría así. Y principalmente lo que motiva es que todos los seres sean felices” T1.*

Como se mencionó anteriormente la escuela desde sus inicios pensó en incluir el trabajar desde la emocionalidad es por esto que se pensó en talleres de meditación como por ejemplo, el yoga infantil que es parte una de las tantas herramientas que se consideran en la escuela para trabajar el desarrollo emocional en los niños/as y esto los talleristas que realizan yoga infantil lo reconocen y lo expresan en cada una de sus clases *“Que a medida que ellos vayan creciendo lo vayan sintiendo muy parte de sus vidas, porque va a dejar una impronta emocional en ellos, entonces yo creo que esa es la idea, que ellos cuando sean adultos tengan esa impronta emocional con el yoga” T2* Y todo esto queda reflejado en cada clase de yoga *“El aporte en lo emocional es que la clase de yoga, se da en un ambiente que es de contención y de cariño, y ellos saben que en general ahí ellos van a ser aceptados como son, se les va a respetar sus espacios, siempre que ellos respeten a los demás... Yo creo que ese es el espacio que brinda la clase de yoga infantil respecto del desarrollo emocional” T2.*

Finalmente las educadoras visualizan el yoga como una estrategia para el desarrollo emocional *“Estrategias desde el yoga, ehh que invitan a esa disposición emocional y conductual en el fondo de calma, de reflexión, de respirar antes, de empezar a observar el cuerpo que obviamente son un beneficio al momento de estar con los otros también y de relacionarse con uno” E3.* Es decir, para las educadoras el desarrollo emocional consiste en un sentido autorregularse y el yoga beneficia este proceso *“Desarrollo emocional también tiene que ver con estar tranquilo con uno mismo yo creo que eso te lo puede entregar el yoga, el mantra, el estar en silencio” E3.*

7. Concepciones - Valoración del Adulto

Los talleristas y educadoras mencionan que ellos educan para un futuro y que el trabajo que ellos estén realizando ahora se verá reflejado de forma cronológicamente *“Uno como profesor se da cuenta de que esta profesión tiene una cualidad, y es que la mayor parte de los logros de nuestros niños, no los alcanzamos a ver, porque nosotros estamos trabajando hacia un futuro, hacia un*

desarrollo y muchas de las cosas que ocurren en él ahora se maduran en el día a día, se guardan por un tiempo y se expresan en otro tiempo cronológico. Entonces es súper lindo el proceso que se vive cuando se es profesor” T1. Tal como mencionan los talleristas y educadoras el proceso que vive un docente es maravilloso y de esta forma como lo vive el adulto lo tiene que sentir y vivir el niño/a. De modo que no cabe duda que el trabajo que se debería realizar en la escuela con los niños/as sea desde la mirada del desarrollo integral. La UNICEF junto con la JUNJI (1991): *“El para qué del desarrollo del párvulo implica, entonces, el facilitar la realización de la plenitud de su condición humana. Por ello, se aspira para él un desarrollo integral que le permita establecer las bases de una personalidad armónica, dinámica y creadora.”*

Una de las tantas concepciones que se visualiza del adulto es que ellos son los encargados de transmitir verdades como las que se mencionan a continuación: *“Como ellos creen mucho en lo que uno dice como adulto, era como “ahora vamos a estar con más energía, y vamos a estar más pendientes de las cosas”, y es como que te creen lo que tú les estas diciendo” E1.* Es decir, que para esta educadora, cualquier mensaje que pueda entregarle o transmitirle a los niños y niñas de su nivel, es creíble para ellos, ya que ella es un adulto y referente significativo en el contexto de aula y escuela.

Unas de las valoraciones que tiene el adulto frente al yoga es que considera que es apropiado que el adulto sepa la técnica para que de esta forma pueda incorporarlo en la rutina con los niños/as, para que justamente no allá que abandonar la sala y trasladar a los niños/as a otro espacio físico *“Yo creo que uno como profesora tiene que manejar esas técnicas de relajación, de atención, concentración y los mantras que le permiten eso, y como incorporarlos desde la rutina más que estar sacándolo de aula y que otra persona lo haga. Porque también a mí como profesora me va ayudar a tener calma, tranquilidad y eso se transmite” E2.* La referencia del rol de educadora que entrega las Bases Curriculares de la Educación Parvularia (2005) es alusivo a *“el rol que desempeña la educadora de párvulos en sus diferentes funciones: formadora y modelo de referencia para las niñas y niños”.* Una educadora comprometida con su labor o

docente en sí, es un docente que se procura de manejar los propósitos de una escuela con sus alumnos/as, como lo exhibe la educadora que en esta escuela en particular los docentes deben manejar o estar conscientes de la relajación o meditación, su significado y como poder transmitirlos a los niños/as.

Las concepciones que tienen las educadoras del ciclo inicial existen versiones diferentes, ya que una de ellas menciona que fue una experiencia gratificante *“Vivirlo fue otra cosa, yo nunca había hecho yoga y a mí me encantó... Fue súper rica la experiencia, y yo creo que ese es también el objetivo con los niños, que lo vivan, porque vivirlo es distinto” E1.* Y las otras educadoras no consideran pertinente realizar yoga para niños/as tan pequeños *“Es que yo no soy mucho de desarrollar el yoga con los niños, también siento que no es necesario, porque los adultos somos los que tenemos que volver a tener conciencia de nuestro cuerpo... Entonces siento que no es necesario trabajar el yoga con los niños pequeños” E2.* *“¿Desde dónde viene esto del niño? O sea porque se lo llevo a un niño tan pequeño” E3.*

Además ellas consideran que al momento de tener yoga grupal no existe ese momento de disfrutar realmente la experiencia, ya sea por el espacio, por la cantidad de niños/as, etc. *“Estar hay ¿Quién está disfrutando? Nadie está disfrutando esto, porque los niños, las profesoras tienen que estarlos retando, los niños están distraídos” E3*

Por otro lado los docentes de la escuela tienen el espacio de realizar yoga fuera del horario de clases, pero no se sienten satisfechos con la metodología de trabajo que se realiza con los adultos, es así como lo expone una de las educadoras *“Por tiempo y también porque el yoga que hay a muchas no nos acomoda, yo nunca he ido en realidad a ese yoga pero si es más desde el yoga kundalini y muchas quieren más también moverse” E3.* Pero expone además que es fundamental que los docentes realicen alguna actividad física a gusto *“Es realmente fundamental que los profesores hagamos actividad física y lo que a cada uno lo acomode, en mi caso a mí encanta el yoga, me encanta nadar y eso es lo que me acomoda” E3.*

Si bien el yoga es parte esencial de la escuela, las educadoras se cuestionan aun sobre el propósito de este y no solo de este taller en particular sino de todos ya que como ellas mencionan se contradice con los ritmos e interés del niño/a: *“Objetivo finalmente es acercarse a esta práctica, pero yo creo que faltan todavía fundamentos, porque me pasa que encuentro que la escuela hay muchos talleres y se contradice un poco con los ritmos propias del niño e intereses de los niños” E3.*

Finalmente una de las concepciones de las educadoras es que la escuela no se concebiría sin el yoga, ya que desde sus inicios fue pensada como un espacio de meditación tanto para los docentes como los niños/as y sus familias *“No podría estar la escuela sin el yoga. Creo que es fundamental para la formación de seres integrales, que es como uno de los objetivos, y ser consciente de uno y del respeto por los seres vivos, y con las otras personas. Creo que es fundamental en la formación de una persona” E1.* En este sentido los dichos de la educadora se entrelazan con lo que indica las Bases Curriculares de la Educación Parvularia (2005), frente a la referencia del desarrollo integral en la primera infancia *“Se visualiza a la niña y el niño como una persona en crecimiento, que desarrolla su identidad, que avanza en el descubrimiento de sus emociones y potencialidades en un sentido holístico; que establece vínculos afectivos significativos y expresa sus sentimientos; que desarrolla la capacidad de exploración y comunicación de sus experiencias e ideas, y que se explica el mundo de acuerdo a sus comprensiones, disfrutando plena y lúdicamente de la etapa en que se encuentra. Se considera también una visión de proyección a sus próximos períodos escolares y a su formación ciudadana.”* Es decir, ambos argumentos exponen educar al niño/a desarrollando y respetando todas sus cualidades.

8. Enfoque de trabajo - Yoga infantil

El enfoque en el que desenvuelve la escuela desde el trabajo que se hace con yoga infantil los Talleristas los describen de la siguiente manera *“Para traducir de un lenguaje más yóguico a un lenguaje más pedagógico... Sería la unión entre las*

emociones, mis pensamientos e ideas y el desarrollo de mi cuerpo, ¿sí?, esos son los tres grandes focos” T1. Ponce (2000) nos dice que “la palabra yoga proviene del sánscrito y significa unión. La unión del cuerpo con la mente, y de la mente con el alma... El yoga es un espejo que nos permite vernos a nosotros mismos, por dentro. Yoga es controlar la mente; una vez que la mente está controlada, calma, silenciosa, lo que queda es el alma y ese es justamente el propósito del yoga: la búsqueda del alma, la búsqueda de esa chispa de divinidad dentro de nosotros”.

Y en el ciclo inicial de esta escuela se trabaja desde lo básico que son los valores y principios: *“Los “yamas y niyamas”, ehh que principalmente son los valores, los principios, por ejemplo respetar a los demás, el no mentir, el tener un comportamiento sereno, el ser claro cuando uno quiere expresar algo, el no herir a los demás con comentarios, ehhh el trabajar en equipo, preocuparse del prójimo, estar dispuesto a servir, todo eso es lo que se trabaja fundamentalmente en la etapa inicial” T2. Ponce (2000) nos dice que los yamas y niyamas son parte de los ocho peldaños o etapas hacia lo máximo. Los Yamas es el primero y se refiere a los principios morales, este se divide en cinco partes: ahimsa (la no violencia), satya (la honestidad), asteya (abstenerse de robar), brahmacharya (el celibato) y aparigraha (vivir en estado de desapego). Y los Niyamas son las reglas para vivir, también se dividen en cinco: saucha (limpieza o pureza física y espiritual), santosa (satisfacción), tapas (autodisciplina y austeridad), swadhyaya (el estudio de sí mismo) e ishwarapranidhana (devoción y entrega a un poder infinito superior).*

El adulto se tiene que conectar con cada uno de los niños/as para comprenderlo desde su magia y fantasía de ser niño/a *“El tema de respetar o ayudar a comprender al adulto como piensa un niño, como siente un niño y a partir de ahí llegar desde el yoga con los niños” T1.*

Las evaluaciones que se realizan en la escuela “Los Nogales” para el ciclo inicial son de tipo cualitativas, y por justa razón que se realizan informes individuales, ya que se considera al niño y la niña como sujetos singulares: *“Por eso en la escuela los procesos de evaluación y los informes de yoga son trimestrales para ir viendo los procesos de cada niño, y que todos los procesos de los niños son diferentes” T1. La escuela considera a los niños/as como seres singulares tal como lo*

expresan las Bases Curriculares de la Educación Parvularia (2005), en los principios pedagógicos: *“Principio de singularidad: cada niña y niño, independiente de la etapa de la vida y de nivel de desarrollo en que se encuentren, es un ser único con características, necesidades, intereses y fortalezas que se deben conocer, respetar y considerar efectivamente en toda situación de aprendizaje”*.

9. Comportamiento de los niños/as

Los Talleristas observan que el comportamiento del grupo de niños/as depende bastante de su propia actitud como docente, es decir, un docente que transmita tranquilidad y seguridad se verá reflejado en los niños y niñas *“El comportamiento de un niño frente a una actividad como esta va a depender mucho en como el adulto se presenta, es decir, un adulto tranquilo va hacer a un niño tranquilo, porque es el adulto el encargado de generar todo este espacio de armonía y tranquilidad, no solamente en la clase de yoga” T1*.

Para los Talleristas no existe comportamiento bueno o malo en los niños/as, sino lo que realmente importa es el comportamiento y actitud del docente. *“Yo no puedo decir que ellos se portan bien o se portan mal, el comportamiento es, simplemente es. Lo que influye es el comportamiento del profesor, su compromiso, su capacidad de atención y escucha. Un profesor de yoga debería ser un pedagogo, más si se trabaja con los pequeñitos” T1*. Para que exista una buena práctica del yoga infantil, es fundamental la existencia de coherencia y cohesión entre los profesores que imparten esta práctica del yoga infantil con el cuerpo docente de la institución o centro educativo, para que finalmente tome el sentido y la importancia de esta práctica para los niños y niñas de primera infancia.

Calle (2011) *“La práctica del yoga favorece tanto a niños como ancianos. Los niños en el yoga encontraran un medio excelente para conocer vivencialmente su cuerpo y armonizarlo, favoreciéndose a sí mismo el crecimiento, tranquilizando las emociones e integrando la mente. El yoga además previene contra desordenes emocionales propios del niño y del estrés escolar”*. Los niños/as reconocen cuales son las instancias en que deben respetar al adulto: *“Los niños ehh son capaces de*

mantener periodos de quietud y silencio, sin necesidad de hacerlos callar por ejemplo, ellos saben con una señal o con una indicación que es el momento para el silencio, para estar tranquilos” T2. Finalmente el yoga en su práctica, termina siendo un medio para formar hábitos en los niños y niñas, y más conciencia de lo que sucede tanto a su alrededor, como en su interior.

Una vez que los niños/as ya conocen la rutina y la forma de trabajo que se realiza en el taller de yoga, ellos se presentan con mayor seguridad y confianza al llegar al lugar. Además de la seguridad que transmite el docente: *“Una vez que ellos ya conocen esa estructura de la clase se sienten más seguros y eso les permite trabajar de una forma más confiada y su comportamiento al saber lo que viene y adelantar lo que viene, es adecuado... Y en general lo hacen contentos y siguiendo las indicaciones, por lo mismo” T2.*

10. Propósito del taller de Yoga

Cada una de las clases y materias tienen un propósito y el taller de yoga infantil no se queda fuera de aquello: *“La idea es que ellos disfruten de la magia, la fantasía y la ensoñación para que ellos puedan vivir desde su propio lenguaje esta experiencia del yoga... Porque es una experiencia para disfrutarlo y eso es lo que necesitan ellos, disfrutar, pasarlo bien... O sea, es descubrir el mundo y si uno descubre el mundo feliz, ¿Qué mejor?” T1.*

El propósito de la escuela es incluir a los niños/as en el diseño de las clases, es decir, invitar a los niños/as a crear sus cuentos, historias, canciones, etc. *“Los resultados del taller de yoga infantil son las experiencias que ocurren en la vida de los niños y niñas” T1.*

Una de las finalidades del taller de yoga infantil en la escuela desde la mirada de los Talleristas, es que los niños/as pueden empaparse de esta práctica desde muy pequeños *“Yo creo que la motivación principal de la escuela es justamente que los niños puedan experimentar los beneficios del yoga para una tecnología sagrada milenaria y la puedan ir disfrutando, se puedan ir familiarizando, ehh*

encantándose con esto... yo creo que ese es el objetivo, de llevarlos a este camino que mucho lo hemos encontrado ya adultos, y hubiese sido maravilloso haberlo tenido desde pequeños” T2. Ponce (2000) “El yoga ayuda a los niños desde temprana edad a comprender como trabaja el cuerpo. Les ayuda a desarrollar ese sentido común del cuerpo, la base para construir una vida significativa”. Por eso, es que el taller de yoga que se imparte en este centro se trabaja desde lo básico que son los valores y principios, los ocho peldaños o etapas hacia lo máximo, los llamados “yamas” y “niyamas”.

Otras de las finalidades que comentan los talleristas es que el yoga es una herramienta generosa para crear conciencia en los niños/as de la escuela en todo ámbito desde lo personal hasta con los otros y el mundo en general. *“Yo creo que es el crear conciencia, el ser consiente... yo creo que eso es fundamentalmente el norte, el crear conciencia y que sean todos seres conscientes de que tenemos que respetarnos en la diversidad también, que es el foco que lleva la escuela ¿cierto?, y eso fundamentalmente, creo que es lo que busca la escuela” T2. En reflexión son el tallerista la finalidad que del yoga es formar a seres más conscientes, que estos pueden conectar su cuerpo con su mente y todo lo que les rodea. En el libro Mirbet (2012) Yoga para niños, técnicas, asanas y rutinas “Su práctica proporciona recursos para disciplinar la mente, las emociones y el cuerpo con el fin de ponerlas bajo control de uno mismo canalizando esta energía interna hacia canales más constructivos y haciendo posible vivir una vida plena y completa, libre de dramas emocionales y conceptos erróneos, ausente de conflictos y dualidades que nos hacen sufrir y experimentar insatisfacción en nuestras vidas.”*

Capítulo V: Conclusiones

A continuación se presentan las conclusiones que se han derivado de los análisis del trabajo de esta investigación, que dan respuesta a los siguientes objetivos que se presentan a continuación:

❖ **En relación a las concepciones que sostienen las educadoras y talleristas del ciclo inicial de la Escuela “Los Nogales”, sobre el yoga infantil y el desarrollo emocional de los niños/as de primera infancia.**

En relación a este objetivo, las concepciones que tienen las educadoras de párvulo, tanto como los talleristas de yoga frente a esta herramienta pedagógica y el desarrollo emocional, es que finalmente ambos grupos de adultos comparten que el trabajo que se realiza con los niños y niñas de la escuela es propicio.

Algunas de las concepciones que se rescataron del instrumento aplicado frente al yoga infantil, son: “tener mayor conciencia corporal”, “apela a la unidad que es el cuerpo, la mente y la espiritualidad”, “tener mayor autorregulación en diferentes espacios”, “ha hecho que los niños sean felices, nada más que felicidad, la alegría de vivir, alegría de respirar”, “tener conciencia consigo mismo/a y con los otros”, “favorece un ambiente más tranquilo y relajado”.

Algunas de las concepciones rescatadas frente al desarrollo emocional, son: “los niños/as son emociones y se mueven a partir de lo que sienten (si sienten rabia, expresan rabia, si sienten alegría, expresan la alegría)”, “es el centro desde donde el adulto tiene que trabajar con ellos”, “los seres humanos no somos sin nuestras emociones y el desarrollo emocional es una de esas partes importantes, el que se debe considerar al trabajar con niños/as en esta etapa”, “es fundamental el desarrollo emocional, es parte de lo que se debe aprender y lo que debe educar la escuela”, “las emociones son la base fundamental de un ser humano y un niño/a feliz en la escuela es un niño/a que puede trabajar con mayor seguridad y confianza”, “todo gira en torno a la emoción, los mejores recuerdos están ligados a las emociones”

Podemos concluir que frente a este objetivo, las concepciones de ambos grupos de adultos en cuestión son positivas y favorables desde el desarrollo emocional, ya que es parte del currículum de la escuela, y desde el trabajo que se realiza en aula con los niños/as. Ambos grupos de adultos se mueven desde el desarrollo emocional, es por eso que sus concepciones frente al tema se relacionan, ya que ambos grupos buscan el mismo fin, educar desde las emociones.

Por otro lado, frente al yoga infantil, las concepciones que se rescatan son favorables desde ambos grupos, ya que consideran cambios positivos en actitudes y comportamientos en los niños y niñas del primer ciclo de esta escuela. Siendo la única distinción existente entre los dos grupos de adultos, que las educadoras de párvulo la escuela consideran oportuno que la práctica de esta terapia debe ser realizada con mayor frecuencia, ya que ellas reflexionan que tiene más pertinencia para los niños y niñas de esta edad, una experiencia más sistemática.

❖ En relación a los mecanismos curriculares y didácticos implementados en el taller de yoga infantil que propician el desarrollo emocional de los niños/as de la Escuela “Los Nogales”.

En relación a este objetivo, se evidencian que los mecanismos curriculares y didácticos corresponden al trabajo que la escuela en conjunto con los talleristas de yoga infantil realizan. Esto se efectúa en un contexto en el que el currículum educativo de la escuela fue pensado desde sus inicios incluir el trabajar desde la emocionalidad es por esto que se pensó en talleres de meditación como por ejemplo, el yoga infantil que es parte una de las tantas herramientas que se consideran en la escuela para trabajar el desarrollo emocional en los niños/as.

En contraste con las educadoras de párvulo de cada nivel, que trabajan como complemento al taller de yoga infantil, desde la sala de clases.

Se recoge en este estudio sobre los mecanismos curriculares de la escuela que: “no existe una proyección de la escuela que no sea la atención a la emocionalidad del niño, y al trabajo espiritual de una persona”, “las planificaciones y experiencias de yoga con los niños/as son específicamente para realizar el taller de yoga

infantil, el que se ejecutaba una vez por semana para cada nivel en su respectiva sala, y dos veces al mes para todo el ciclo inicial en un espacio pertinente que disponía la escuela”, “las evaluaciones que se realizan en la escuela para el ciclo inicial son de tipo cualitativas, y por justa razón que se realizan informes individuales, por eso en la escuela los procesos de evaluación y los informes de yoga son trimestrales para ir viendo los procesos de cada niño/a”, “el ciclo inicial de esta escuela trabaja desde lo básico que son los valores y principios del yoga, los yamas y niyamas”, “justamente lo que pretende hacer la escuela es un cambio en el paradigma, es decir, considerar el desarrollo emocional en su máxima expresión incluirlo en su curriculum, en sus aulas, talleres, transmitirlo a sus familias”.

Se recoge sobre los mecanismos didácticos de la escuela que: “el nivel didáctico de los talleristas siempre es apelar a la magia, fantasía, e imaginación, que es el lugar del niño”, “y para las educadoras, el juego es la herramienta principal a trabajar esta terapia en los más pequeños de esta edad, el que beneficia entre muchas cosas a: equilibrar sus emociones, relajar sus mentes, fortalecer su concentración, ser flexibles ante ciertas situaciones, desarrollar conciencia de las cosas y su entorno, convivir con otros pares, etc. Es por esto, que debe ser ésa la herramienta fundamental para realizar este taller”, “desde un punto de vista pedagógico, trabajar la independencia, autonomía, interacción y relación, convivencia, el desarrollo del lenguaje y el cómo expresar mis emociones de una manera más adecuada”, “el yoga ayuda bastante con el tema de estrategias educativas, rutinas, autorregulación de los niños para conectar una experiencia con otra, para los momentos de transición con otras experiencias”, “el comportamiento de un niño frente a una actividad como el yoga va a depender mucho en como el adulto se presenta, es decir, un adulto tranquilo va hacer a un niño tranquilo, porque es el adulto el encargado de generar todo este espacio de armonía y tranquilidad”.

Frente a este objetivo se concluye que los mecanismos curriculares y didácticos del taller de yoga infantil, pretenden beneficiar un buen desarrollo emocional en los niños y niñas de primer ciclo, desde la forma en que lo presentan y trabajan los

talleristas de la escuela, pero aún falta constancia y rigurosidad desde todos los agentes educativos de la escuela, principalmente desde las educadoras de cada nivel del ciclo, que al ser los docentes que tienen mayor calidad de tiempo con los párvulos, no tienen las suficientes herramientas para entregar y satisfacer lo que pretende este taller.

❖ **En relación a los beneficios alcanzados en el ciclo inicial de la Escuela “Los Nogales”, a partir del trabajo en aula que se realiza con yoga infantil.**

En relación a este objetivo, se evidencian que los beneficios alcanzados en los niños y niñas de primer ciclo van progresivamente a su edad. Desde la perspectiva de las educadoras de párvulo de cada nivel y los talleristas de yoga, algunos de estos son:

- Mayor coordinación motora, desde los movimientos de las manos y mayor memoria del lenguaje verbal a través de canciones o mantras.
- Capacidad de espera de turnos, mayor nivel de atención, de escucha, de concentración y reconocerse a sí mismo.
- Disposición emocional y conductual, de calma, de reflexión, de respirar antes, de empezar a observar el cuerpo.
- Mayor respeto entre los pares, tener mayor conciencia de las cosas, de su entorno, de la naturaleza, de ellos mismos, de su felicidad, etc.
- Otro de los beneficios del yoga es canalizar las emociones, liberar tensiones, y dar paso a la total felicidad.

Se concluye frente a este objetivo, que los beneficios alcanzados se logran a través de un largo proceso de construcción entre los niños y niñas, sus pares, adultos, su entorno y ambiente, ya que la práctica del yoga al ser un ejercicio constante, se adquiere resultados que irán viendo paulatinamente en su proceso escolar como también en su vida cotidiana.

❖ **En relación a la valoración que realizan las educadoras y talleristas del ciclo inicial de la Escuela “Los Nogales” al yoga infantil, como herramienta de desarrollo emocional en los niños/as de educación parvularia.**

En relación a la valoración que tienen las educadoras de párvulo de la escuela, frente al yoga infantil como herramienta pedagógica para el desarrollo emocional, finalmente en su gran mayoría consideran que es tangible, pero recalcan en que debería existir una mayor constancia en el taller para que sea más pertinente a las edades de los niños y niñas, y al trabajo que ellas realizan en aula. Además destacan que el espacio físico en el que se realiza el taller para todo el ciclo inicial es muy reducido, ya que no favorece a la finalidad del taller.

A nivel de mecanismos didácticos, las educadoras consideran que el juego es la herramienta principal a trabajar esta terapia en los más pequeños de esta edad, el que beneficia entre muchas cosas ha: equilibrar sus emociones, relajar sus mentes, fortalecer su concentración, ser flexibles ante ciertas situaciones, desarrollar conciencia de las cosas y su entorno, convivir con otros pares, etc. Frente a los beneficios que observan las educadoras, es que los niños y niñas presentan de acuerdo a su edad, una mayor coordinación motora, mayor memoria del lenguaje verbal, capacidad de espera de turnos, mayor nivel de atención, de escucha, de concentración y reconocerse a sí mismo, disposición emocional y conductual, mayor respeto entre los pares, tener mayor conciencia de las cosas, de su entorno, de la naturaleza, de ellos mismos, de su felicidad, etc.

En relación a la valoración que tienen los talleristas de yoga de la escuela, frente al yoga infantil como herramienta pedagógica para el desarrollo emocional, finalmente de forma unánime consideran que es conveniente comenzar la práctica del yoga en esta edad, ya que como se he explicado anteriormente trae múltiples beneficios para los niños y niñas.

A nivel de los mecanismos didácticos, los talleristas siempre apelan al practicar el yoga, desde la magia, la fantasía, e imaginación, que es el lugar del niño. Además creen que el comportamiento de un niño frente a una actividad como el yoga va a depender mucho en como el adulto se presenta, es decir, un adulto tranquilo va

hacer a un niño tranquilo, porque es el adulto el encargado de generar todo este espacio de armonía y tranquilidad. Frente a los beneficios del yoga infantil, los talleristas expresan que el yoga ayuda a canalizar las emociones, liberar tensiones, y dar paso a la total felicidad que es lo que pretende entregar la escuela.

Finalmente en relación a la valoración que tienen tanto educadoras como talleristas de la escuela “Los Nogales”, ambos coinciden en que el yoga infantil es una buena herramienta pedagógica para el desarrollo emocional de los párvulos de la escuela, ya que muestran similitud en sus opiniones frente a los tres objetivos específicos de esta investigación.

Pero se concluye que existe una clara diferencia entre el manejo que se tiene del tema en cuestión, que es principalmente la terapia del yoga infantil, siendo conscientes que las educadoras de párvulo no son personas capacitadas en el tema, pero sí debiese existir cohesión y coherencia entre ambos grupos de adultos, para lograr entregar el propósito que pretende la terapia y sus múltiples beneficios, entre ellos un apropiado desarrollo emocional en los niños y niñas de primera infancia.

Dado los resultados que se obtienen de esta investigación podemos reconocer que hay proyecciones frente a este tema en la Educación Parvularia, ya que el propósito de esta escuela, es cambiar o transformar el paradigma que existe hoy en día en educación. Y para lograr esto, se necesita primeramente personas que estén comprometidas con generar cambios y propuestas nuevas, como la de esta escuela, que es incluir el yoga dentro del curriculum, beneficiando algo muy trascendente para las personas, aún más para los niños y niñas de primera infancia.

Una de las proyecciones para la Educación Parvularia es que tanto como esta terapia u otras, sean parte del curriculum de instituciones como integra, JUNJI y centros educativos municipales, ya que son estos los centros que concentran un mayor número de niños y niñas en sus aulas, es decir, que el yoga infantil sea

accesible para todos los niños/as de primera infancia, sin distinción alguna, ni social, ni económica, etc. Por otro lado, que el yoga infantil no sea la única herramienta de trabajo para estos niños y niñas, sino que además estos centros educativos puedan abrirse y ofrecer nuevos espacios más libres, donde los estudiantes se puedan desenvolver y explorar áreas de trabajo nuevas.

Otra proyección, es que exista un equilibrio real entre el área cognitiva, social y emocional en los currículum de todas las instituciones educativas, ya sean públicas, o privadas. Es decir, que dentro del trabajo de cada institución, exista el espacio donde los niños y niñas puedan explorar nuevos sucesos, ideas, sentimientos y emociones, relacionarse con otros pares, etc., sin dejar de lado lo cognitivo, pero sumando un área mucho más social y humana.

Finalmente que la escuela respete y valore las necesidades y capacidades de cada niño y niña, y que considere que en todas las edades los niños y estudiantes son personas singulares y únicos. Esto hará que la educación tenga realmente una mayor calidad, formando seres más integrales, holísticos y humanos, y no seres competitivos.

Bibliografía:

❖ Libros:

- Bisquerra, R. 2005 “Educación emocional y bienestar”. Madrid, España.
- Botero, A. 2007 “Yogando en la selva”. Editorial NORMA. Bogotá, Colombia.
- Casassus, J. 2006 “La educación del ser emocional”. Editorial Cuarto Propio. Santiago, Chile.
- Cespedes, A. 2008 “Educar las emociones, Educar para la vida”. Editorial Vergara. Santiago, Chile.
- Calle, R. 2011 “El gran libro del yoga”. Ediciones URANO. Barcelona. España.
- Filliozat, I. 2001 “El mundo emocional del niño, Comprender su lenguaje, sus risas y sus penas”. Editorial ONIRO S.A. Barcelona, España.
- Goleman, D. 2000 “La inteligencia emocional, por qué es más importante que el cociente intelectual”. Buenos Aires, Argentina.
- Gonzales, X. 2005 “Programa de comunicación visual para la difusión del Reiki en hospitales públicos”. Santiago, Chile.
- Guin, J. 2009 “Karma Yoga, una vida saludable”. Editorial BLUME. Londres. Paris.
- López, E. 2006 “Educación emocional, programa para 3-6 años”. Wolters Kluwer S.A. Madrid, España.
- MINEDUC. 2005 “Bases Curriculares de la Educación parvularia”, Editorial Maval Ltda. Santiago, Chile.
- MINSAL. 2012 “Estudio sobre conocimiento, utilización y grado de satisfacción de la población chilena en relación a las medicinas complementarias alternativas”. Santiago y Regiones, Chile.
- MIRBET S.A.C. 2012 “Yoga para niños, técnicas, asanas y rutinas”. Lima, Perú.
- Philizot, H. “Despertar la atención – 30 sesiones de relajación y yoga en la escuela infantil”. Editorial Paidotribo. Barcelona, España.
- Ponce, G. 2000 “Yoga, la ciencia del cuerpo y el alma”. Santiago, Chile.

- Sevilla, G. 2008 “Proyecto para lograr la integración pedagógica de niños y niñas con síndrome de asperger”. Quito, Ecuador.
- Renom, A. 2007 “Educación emocional, programa para 6-12 años”. Wolters Kluwer S.A. Madrid, España.
- UNICEF-JUNJI. 1991 “Desafíos para el desarrollo integral del párvulo en el Chile actual: equidad, calidad y cobertura”. Santiago, Chile.

❖ Revistas:

- Freire, P. Revista de Pedagogía Crítica, 2014, N°15, Santiago, Chile.
- Revista Psicopedagogía”, N°81, Editorial REPSI. Santiago, Chile.

❖ Tesis:

- “Conciencia Corporal y Desarrollo del Lenguaje: Una alianza estratégica imprescindible”, 2009, Alcalde, Panes y Valenzuela, Tesis para optar al grado de Segunda Titulación en Educación Diferencial en Deficiencia Mental Trastorno del Lenguaje, Universidad Academia de Humanismo Cristiano.

❖ Páginas electrónicas:

- http://www.who.int/topics/traditional_medicine/definitions/es/
- http://web.minsal.cl/medicinas_complementarias
- http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2008/cid_l/sources/cid_l.pdf
- http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0370-41062003000100017&script=sci_arttext
- <http://yogacrecer.cl/es/>
- <https://www.facebook.com/mogafelicesjuntos>
- <http://yogasadhana.cl/web/historiayfilosofia.php>
- <http://www.yogateca.com/tipos-de-yoga/>
- <http://www.colegiomadrigal.cl/yoga-en-el-aula>

- <http://www.housegardencollege.cl/index.php>
- <http://www.jardinesinfantiles.cl/thegardencollege/>
- <http://www.arboliris.cl/contactenos/1>
- <http://www.parquedelospeques.cl/home.htm>
- <http://www.escuelafranciscovarela.cl/>
- <http://www.nido.cl/>
- <http://www.jardinsonrisitas.cl/>
- <http://www.colegiomadrigal.cl/>
- <http://www.franciscodemiranda.cl/web/>
- <http://www.lagirouette.org/>
- [http://www.onsc.gub.uy/enap/images/stories/MATERIAL DE CURSOS/Entravista en profundidad Taylo y Bogdan.pdf](http://www.onsc.gub.uy/enap/images/stories/MATERIAL_DE_CURSOS/Entravista_en_profundidad_Taylo_y_Bogdan.pdf)
- <http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/528/Tesis%20tpdif10.pdf;jsessionid=55DE60824E2DEA7C7C063BE2A8C3047F?sequence=1>

Anexos 1:

Instrumento: Pauta entrevistas a educadoras y talleristas del ciclo inicial de la Escuela:

Preguntas a educadoras:

1. ¿Cómo es el comportamiento de los niños y niñas durante el taller de yoga?
2. ¿Qué observas de los niños y niñas luego de haber realizado el taller de yoga? ¿Actitudes, comportamiento, interrelación, regulación de sí mismo?
3. ¿Crees que el taller de yoga ha permitido que los niños/as sean más conscientes con su cuerpo?
4. ¿Cuál son los beneficios que has evidenciado entre los niños/as del nivel, durante este periodo?
5. ¿Qué valor le das al desarrollo emocional de los niños y niñas?
6. ¿Crees que el yoga puede beneficiar el desarrollo emocional de los niños/as?
7. ¿Cuál crees que es el aporte del yoga al desarrollo de aprendizaje de los niños/as?
8. ¿Cuál crees que es la finalidad del taller de yoga para el ciclo inicial, y específicamente en este nivel?
9. ¿Cuál es el real valor que crees que tiene para la escuela el desarrollo de esta terapia?
10. ¿Qué herramientas didácticas relacionadas al yoga se desarrollan en el aula?

Preguntas Talleristas:

1. ¿Qué aspectos enfatiza el taller de yoga infantil entre los niños/as de este ciclo?
2. ¿Cómo es el comportamiento de los niños y niñas durante el taller de yoga?
3. ¿Qué observas de los niños y niñas luego de haber realizado el taller de yoga? ¿Actitudes, comportamiento, interrelación, regulación de sí mismo?
4. ¿Crees que el taller de yoga ha permitido que los niños/as sean más conscientes con su cuerpo?
5. ¿Cuál son los beneficios que has evidenciado entre los niños/as del nivel, durante este periodo?
6. ¿Crees que el yoga puede beneficiar el desarrollo emocional de los niños/as?
7. ¿Cuál es el aporte del desarrollo emocional y del yoga infantil en la escuela, y específicamente en el ciclo inicial?
8. ¿Cuál es el aporte del yoga al desarrollo de aprendizaje de los niños/as?
9. ¿Qué motivaciones han llevado a la institución a desarrollar y mantener este taller?
10. ¿Cuál es el real valor que crees que tiene para la escuela el desarrollo de esta terapia?

Anexos 2:

Entrevistas Educadoras

Entrevista 1: E1

1. ¿Cómo es el comportamiento de los niños y niñas durante el taller de yoga?

Respuesta: Mmm, fue todo un proceso porque el curso al ser nuevo, no venía con la experiencia de trabajar en yoga, sobre todo el tema de la autorregulación, entonces al principio enganchaban como desde la dinámica, así como: según el ritmo de la canción, según el ejercicio, como muy desde la imitación a la profesora. Entonces había algunos que si al principio se pudieron autorregular y otros que durante el año no, nunca engancharon de hecho, no fue como atingente, o nunca lo entendieron, porque en realidad es un grupo tan pequeño, que su comprensión va muy desde el juego, del hacer. Entonces como racionalizar un poco, “nos vamos a concentrar” o “siente tu respiración”, en algunos, ehhs aún no estaban en esa etapa como se estar más conscientes de esas cosas, entonces era como un nuevo espacio donde podían jugar, a parte que donde están sin zapatos, entonces algunos corrían y corrían, y empezaron muchos a imitar eso, pero ya después al ir con grupos más pequeños y también con el ejercicio que hacíamos en las mañanas, empezaron un poco como a internalizar como el yoga, y asociarlo como a momentos más tranquilos.

2. ¿Qué observas de los niños y niñas luego de haber realizado el taller de yoga? ¿Actitudes, comportamiento, interrelación, regulación de sí mismo?

Respuesta: Los que son más grandes, y los que se autorregularon así como siempre, después del yoga sí salían más calmados. Pero a nosotras nos funcionaba más hacerlo en la mañana, cuando hacíamos unos ejercicios más chiquititos y sobre todo desde los mantras, eso, como “la canción”, era lo que les relajaba, y acompañarlo con movimientos suaves, pero sobre todo en la mañana, más que en las tardes, porque después teníamos patio, entonces era como salir de un momento tranquilo y salir corriendo a otro como muy distinto. Pero en la mañana si resultaba, porque estaban todos como muy concentrados, y se escucha de hecho así como hasta silencio, cuando prendíamos las velitas, o hacíamos los ejercicios que nos iban mandando como semanalmente, si hubo mayor interés.

3. ¿Crees que el taller de yoga ha permitido que los niños/as sean más conscientes con su cuerpo?

Respuesta: Mmm, en los más grandes si, en los más chicos emm no sé si más conscientes con el cuerpo. Porque sobre todo, cuando empezamos hacer por ejemplo “desde la respiración”, que fue un ejercicio como clave para ser más conscientes del cuerpo, y era “infla tu globito, desinfla tu globito”, fue interesante ellos sentirse como su estómago subía, bajaba. O el otro, “cariño, cariño en mi cara”, “cariño, cariño en mi frente”, y ahí como ellos creen mucho en lo que uno dice como adulto, era como “ahora vamos a estar con más energía, y vamos a estar más pendientes de las cosas”, y es como que te creen lo que tú les estas diciendo. Pero en los más pequeños, es muy desde el juego, así como “vamos a jugar al yoga”, o “vamos a jugar con mantras”, que podría ser muy parecido a las clases de teatro, como de la representación de algo, ponte tú con la Paula siempre representamos algo, en yoga también es representar, quizás con otros movimientos, pero eso muy parecido.

4. ¿Cuál son los beneficios que has evidenciado entre los niños/as del nivel, durante este periodo?

Respuesta: Mmm, los niveles de atención. El grupo al principio duraba cinco minutos, noo, ¡menos de cinco minutos! Atentos, y ahora, el tema también de respetar los turnos, por ejemplo cuando la velita pasaba por el pecho de cada niño, era como yo primero, el después, y al principio se desesperaban porque igual están en un mundo muy de lo inmediato. Entonces en eso si hubo un avance, como el tema de la espera de turnos y de los niveles de atención.

5. ¿Qué valor le das al desarrollo emocional de los niños y niñas?

Respuesta: Emm, todo el valor, sobre todo en los míos que son pura emoción, ellos a veces ni si quiera verbalmente te van a decir las cosas, sino que te las van a mostrar con el cuerpo, o con el llanto, con la risa, sobre todo aquí, que tenemos dos casos de niños que no expresan, por lo menos no a través de palabras, el Javi y el Luciano. Pero bueno, todo el valor, o sea todo gira en torno a la emoción, de hecho una experiencia tiene que estar ligada a la emoción, es la única manera de que sea significativa para el niño. Los mejores recuerdos están ligados a las emociones, tanto negativas como positivas, entonces hay que ser súper cuidados con ese ámbito.

6. ¿Crees que el yoga puede beneficiar el desarrollo emocional de los niños/as?

Respuesta: Mmm, no sé si específicamente emocional, porque quizás eso va a ser muy en el proceso, de que quizás cuando lleguen a kínder, como desde la emoción por el respeto y el tema valórico, sí. Pero como te digo, ahora en los más pequeñitos, ha sido muy de la estrategia educativa, así como atención, concentración, reconocerse a sí mismo, “estas son mis partes”, etc. Pero de que contribuye sí, pero es todo un proceso, no te puedo decir así como que “al medio menor lo beneficio en esto”, no. O sea, si aportó, pero seguramente en kínder vamos a tener un proceso ya más completo.

7. ¿Cuál crees que es el aporte del yoga al desarrollo de aprendizaje de los niños/as?

Respuesta: Emm, creo que al menos a nosotras nos ha servido mucho para el tema de las estrategias educativas, como te decía, emm quiebres de rutina también, como para volver a conectarlos a algo, para comenzar una experiencia, o para momentos de transición con otra, son súper buenas estrategias para autorregular a los chicos, sobre todo la autorregulación.

8. ¿Cuál crees que es la finalidad del taller de yoga para el ciclo inicial, y específicamente en este nivel?

Respuesta: A nivel de ciclo inicial, emm creo que es vivirlo y practicarlo a través del juego, como la mejor manera de acercarse al yoga es haciéndolo, porque también he visto en los más grandes un contraste, donde ya hablan con un lenguaje más específico, ya te pueden identificar “este es un mantra”, pero en los chicos es eso, así como, una instancia donde hay olores distintos, donde se prepara un espacio distinto, y con los míos, es mucho a través de mantras y cuentos.

9. ¿Cuál es el real valor que crees que tiene para la escuela el desarrollo de esta terapia?

Respuesta: Emm, es parte de la línea de la escuela, no podría estar la escuela sin el yoga. Creo que es fundamental para la formación de seres integrales, que es como uno de los objetivos, y ser consciente de uno y del respeto por los seres vivos, y con las otras personas. Creo que es fundamental en la formación de una persona.

10. ¿Qué herramientas didácticas relacionadas al yoga se desarrollan en el aula?

Respuesta: Como desde la didáctica, o sea, nosotras a nivel específico en la sala, lo utilizamos al principio, como un momento de silencio, de relajación antes de comenzar el resto, el día. Sentir el silencio, y decir ¿Cómo nos sentimos?, me gusta, me agrada, porque también se siente rico cuando todos conseguimos una armonía, y decimos “escuchemos ahora lo que está pasando afuera”, y desde ahí un niño como que necesita concentrarse y tomar atención. Y también, desde la didáctica, como hacer estos cambios de transición, del patio a la sala, o antes de ir al patio, bajar un poco y concentrarnos en lo que estamos, así como contextualizarnos, porque si no se ponen súper dispersos, entonces es como una buena manera para traerlos en lo que estamos, y que estamos todos en una misma sintonía, “ya ahora todos vamos hacer algo”, que podría ser una explicación quizás muy desde lo verbal, pero hacer estos juegos, ellos van a enganchar al tiro.

Entrevistadoras ¿Y el taller que hay para ustedes, las educadoras? ¿Has ido alguna vez?

E1: Sí, de echo la última clase, fui la única. Empezamos como cuatro, luego dos, y ahora casi nadie va, porque como es fuera del horario de trabajo, igual una termina súper cansada, y como es día jueves.

Pero a mí me encantó, porque yo creo que está el ¿Cómo será?, está el desconocimiento, pero vivirlo fue otra cosa, yo nunca había hecho yoga y a mí me encantó. O sea, yo lograba desconectarme después de una hora y media, a veces duraba hasta dos horas, y ya después empecé yo a esperarlo, así como a esperar el día jueves para quedarme. Fue súper rica la experiencia, y yo creo que ese es también el objetivo con los niños, que lo vivan, porque vivirlo es distinto.

Entrevista 2: E2

1. ¿Cómo es el comportamiento de los niños y niñas durante el taller de yoga?

Respuesta: Ehhh, es desde lo corporal, son niños que se mueven mucho, que la autorregulación es un proceso que todavía está en ellos, por lo cual todavía no logran entender el espacio de calma al que se le invita, si es que un adulto no lo está mediando y le está diciendo ahora tenemos que cantar, nos tenemos que sentar, no podemos correr... Es de mucho movimiento.

2. ¿Qué observas de los niños y niñas luego de haber realizado el taller de yoga? ¿Actitudes, comportamiento, interrelación, regulación de sí mismo?

Respuesta: Yo siento que cuando el yoga era en la misma sala, la tranquilidad corporal era más evidente que cuando era en la “gompita”, por el trayecto que tienen que hacer y que ya al salir de yoga ya vuelven a correr inmediatamente, mientras que cuando hacían yoga en la sala, esto de permanecer más en calma y no andar como tan intensos era más evidente.

3. ¿Crees que el taller de yoga ha permitido que los niños/as sean más conscientes con su cuerpo?

Respuesta: No, porque a ellos les gusta más el yoga por las canciones, que por los movimientos, o porque cantan, o desde los cuentos. Pero ellos no son conscientes de “ahora vamos a ir a trabajar el cuerpo” como con educación física, porque ahí si es todo cuerpo, mientras que el yoga para ellos es como “vamos a ir a cantar los mantras”, pero no desde, voy a conectarme con mi cuerpo y voy a trabajar con él.

Entrevistadoras: ¿No va ligado desde el cuerpo sientes tú, en este ciclo?

E2: No, es que son niños que tienen 4 años también, entonces todavía no están como en entender que el yoga me ayuda a tener conciencia corporal, cuando la conciencia todavía la están desarrollando, y es un nivel muy elevado como para pedírselo a un niño de 4 años.

4. ¿Cuál son los beneficios que has evidenciado entre los niños/as del nivel, durante este periodo?

Respuesta: Yo creo que la coordinación motora, desde los movimientos de las manos, ehh desde la memoria del lenguaje verbal a través de canciones. Eso.

5. ¿Qué valor le das al desarrollo emocional de los niños y niñas?

Respuesta: Es el centro de todo, ellos son emociones y se mueven a partir de lo que sienten. Si sienten rabia, expresan rabia, si sienten alegría, expresan la alegría. Entonces es el centro desde donde el adulto tiene que trabajar con ellos, para que vayan haciendo el camino de la autorregulación emocional, que si sienten rabia, hay formas de expresar la rabia para no herir a los otros, también ver que dentro de esa rabia, los problemas tienen una solución, como es hacia donde uno lo tiene que acompañar.

Entrevistadoras: ¿Y tú crees que se trabaja eso aquí en la escuela?

E2: Si, si, es que es el centro de todo, y es parte del currículum, y del día a día, de lo cotidiano.

6. ¿Crees que el yoga puede beneficiar el desarrollo emocional de los niños/as?

Respuesta: Mmm yo creo que, es que creo que toda experiencia que es solo una vez a la semana de veinte minutos, puede aportar a cosas; desde aprenderse una canción y movimientos, pero no desde la regulación emocional, como que para que sea así tiene que haber yoga todos los días, algo más sistemático.

Entrevistadoras: ¿Sería una buena propuesta para el otro año?

E2: Mmm nose, es que yo no soy mucho de desarrollar el yoga con los niños, también siento que no es necesario, porque los adultos somos los que tenemos que volver a tener conciencia de nuestro cuerpo, porque ellos son cuerpo, ellos no tienen la cabeza separada del cuerpo, ellos son un todo. Entonces siento que no es necesario trabajar el yoga con los niños pequeños.

Entrevistadoras: ¿No ves que sea un recurso necesario?

E2: No, siento que el mayor recurso es que el adulto conozca lo que es ese niño y lo que necesita, si se mueve desde la rabia, desde la alegría, los niveles de frustración que puede generar, pero más que trabajarlos con ellos, siento que es un trabajo con niños más grandes, que tú ya ves que están todo el tiempo desde la cabeza o que son más disruptivos, que tienes que volver a que ellos sientan su cuerpo, pero los niños son cuerpo todo el tiempo.

Entrevistadoras: ¿Pero entonces sería bueno que todos los profesores estuvieran consientes, y tuvieran conciencia de todo esto, y lo pudieran traspasar hacia los niños?

E2: Es que yo creo que si es necesario, como hacer un pequeño juego de relajación, de atención e ir avanzando eso de forma progresiva. Como técnicas, más que decir “ahora vamos hacer yoga y con el yoga vamos a trabajar todo esto” no, porque como dije los niños ya son cuerpo, son emociones, y lo que necesitan ahora es como más estrategias de atención, de escucha, que eso

las generan a través de las canciones del yoga por ejemplo. Siento que el concepto de yoga como dese la conciencia corporal es como para niños más grandes y que en esta edad todavía no es necesario.

Entrevistadoras: ¿Y tú lo sacarías entonces?

E2: Es que yo siento, que más que sacarlo, yo creo que uno como profesora tiene que manejar esas técnicas de relajación, de atención, concentración y los mantras que le permiten eso, y como incorporarlos desde la rutina más que estar sacándolo de aula y que otra persona lo haga. Porque también a mí como profesora me va ayudar a tener calma, tranquilidad y eso se transmite. Más allá de decir “ahora vamos a relajarnos”, es si yo estoy relajada y tranquila eso se respira en el clima de aula.

7. ¿Cuál crees que es el aporte del yoga al desarrollo de aprendizaje de los niños/as?

Respuesta: Yo creo que ahí vuelve a lo mismo, como a la memoria, como al lenguaje verbal, los movimientos motores de brazos y de dedos.

8. ¿Cuál crees que es la finalidad del taller de yoga para el ciclo inicial, y específicamente en este nivel?

Respuesta: No lo sé, cuál es la finalidad en sí. Yo se mas o menos cuál es la idea del yoga, pero no sé qué función cumple para los niños pequeños, lo desconozco.

Entrevistadoras: Entonces, ¿Cuál es la idea del yoga?

E2: Como ir teniendo conciencia del cuerpo, el tema de la relajación, de las posturas...

9. ¿Cuál es el real valor que crees que tiene para la escuela el desarrollo de esta terapia?

Respuesta: Yo creo que las personas que están más ligadas al yoga lo encuentran fundamental, ahora lo que hay que hacer es que eso baje hacia los profesores, para que no lo manejen unas dos o tres personas, sino que sea a nivel de escuela y que todos los podamos como ir integrando.

Entrevistadoras: ¿Ustedes tienen yoga como taller para profesores, cierto?

E2: Hay, pero es de forma voluntaria, como que si tú quieres te puedes quedar después del trabajo.

Entrevistadoras: ¿Y te has quedado alguna vez?

E2: No, mm... no me ha motivado, hago más meditación que yoga.

10. ¿Qué herramientas didácticas relacionadas al yoga se desarrollan en el aula?

Respuesta: Yo creo que el tema de la respiración a veces, y juegos motores pero a veces también, como que cuando lo recordamos que nos puede servir, como que no está internalizado en que ya todas las mañanas vamos a partir con un ejercicio de respiración o antes de salir al patio, o después de volver al patio, lo vamos a volver hacer, como que no es parte de lo cotidiano.

Entrevistadoras: ¿Eso sería como culpa o responsabilidad de los profesores?

E2: Es que yo creo que más que recordarlo y todo, es como hacer un plan para que nosotros también aprendamos el significado y la relevancia del yoga, como estudiarlo también, no se trata

de decir “ya ahora vamos hacer la respiración del globo”, sino como “sí, porque la respiración les va a permitir a los niños esto, y esto otro...”

Entrevista 3: E3

1. ¿Cómo es el comportamiento de los niños y niñas durante el taller de yoga?

Respuesta: Mira es súper relativo porque en realidad, a principio de año llevábamos a todos los niños, después de un tiempo en que llevábamos a los niños que querían y decidían ir al taller de yoga y ahora de nuevo están yendo todos, pero justo en esta periodo en el horario de yoga yo no estoy yendo porque estoy en trabajo pedagógico en oficina, entonces te puedo comentar que en realidad no hay una disposición fija, depende mucho de los niños que vayan, hay niños que le gusta participar del taller de yoga y hay niños que no les gusta participar y también dependiendo del clima, de cómo llegaron ellos, de la constelación de niños que hay ese día en realidad es súper relativo, pero en si les parece atractiva en general las canciones que son como de varias disciplinas, pero les gustan las canciones como de mantras que tienen que ver mucho con hacer figura, como cosas que también se hacen en las rondas que eso en realidad a los niños en general a lo menos lo que yo he observado que les gusta mucho y en ese sentido lo disfrutaban, pero no hay un comportamiento fijo frente, ni una disposición fija frente al taller de yoga, es súper variado.

2. ¿Qué observas de los niños y niñas luego de haber realizado el taller de yoga? ¿Actitudes, comportamiento, interrelación, regulación de sí mismo?

Respuesta: Mira yo creo si es que fuese tal vez más constante, una cosa que fuese más cotidiana de hacer yoga podríamos ver tal vez hablar como de resultados del yoga con los niños, pero yo creo que como lo estamos trabajando hasta ahora aquí todavía es muy relativo y uno no puede decir ¡a esto es por el taller de yoga! Pero si veo que en el taller cuando por ejemplo iban los niños que si querían ir al taller de yoga y uno los acompañaba era otra la dinámica y la disposición y también ellos salían como más relajados, como más tranquilos en general y cuando lo que querían ir iban, generalmente eran poco niños entonces esa era otra disposición, porque era más personalizado también y en el fondo en esa instancia cuando había que hacer silencio ellos estaban en silencio, cuando había que cantar cantaban, cuando eran las posturas, en el fondo seguían todas las posturas y toda la dinámica y eso se notaba. A diferencia cuando van todos y no todos quieren participar porque ahí está el niño que distrae y eso también distrae la atención del resto de los niños ¿y la cantidad de niños era como el mínimo o era variado? En general era el mínimo los que decían ir ¡si!, como cinco niños, pero era pertinente. A mí me parecía que era mejor a ese grupo de niño y que lo disfrutaban los que iban y el resto también disfrutaba quedarse en la sala haciendo otra cosa.

Si en una primera instancia está bien en ir todos, pero después es bueno tal vez intercambiar haciendo turnos para poder ver que los disfruten y se incorporen, porque también como parte de los talleres son de cuentos no siempre son posibles de seguir entonces por eso.

3. ¿Crees que el taller de yoga ha permitido que los niños/as sean más conscientes con su cuerpo?

Respuesta: Ehh, no, no diría que particularmente, tal vez no como esta tal vez enfocado a lo menos de acá de la escuela, pero si podría tal vez si se hicieran más posturas algo así, podría ser, no sé si sería el foco, pero no particularmente.

4. ¿Cuál son los beneficios que has evidenciado entre los niños/as del nivel, durante este periodo?

Respuesta: Ehh, es divertido porque asocian mucho el estar en calma, en silencio en estar en una postura de yoga, porque nosotros hacemos minutos de silencio en la sala cuando volvemos como para estar en calma y volver a otro ritmo y ellos al tiro como juegan caracterizando un poco, poniéndose así las manos en mudra o como cantando canciones en ondamon hom, pero siento que eso también tiene un trasfondo que tiene que asociar esa experiencia con la calma, necesariamente hay una significación de esos conceptos y claro el beneficio es cómo lograr estar en calma, lograr la mirada hacia adentro un poco, como en relajarse, tranquilizarse hay algunas estrategias que también hemos visto en diversidad que tienen que ver con la respiración, que son en realidad estrategias desde el yoga, ehh que invitan a esa disposición emocional y conductual en el fondo de calma, de reflexión, de respirar antes, de empezar a observar el cuerpo que obviamente son un beneficio al momento de estar con los otros también y de relacionarse con uno, de poder estar uno en silencio, de poder estar en calma, de poder estar ehh sin como en función de los impulsos y también desde las canciones de cómo se cantan los mantras también relajan, entonces eso también es un beneficio como tener herramientas de relajación que son cantar los mantras o hacer posturas.

5. ¿Qué valor le das al desarrollo emocional de los niños y niñas?

Respuesta: Bueno a mí me pasa, que para mí el desarrollo emocional es lo fundamental me doy cuenta, como lo que más observo en los niños y es lo que más trabajo con ellos en realidad y hay como para relacionarlo un poco con el tema del yoga, yo creo que en el fondo son herramientas que uno va adquiriendo como especialmente de no trabajar desde los impulsos y también de relacionarse con uno mismo como de observarse uno mismo, que eso después cuando uno es más adulto lo puede relacionar más, pero ehh como no estar como viendo en el mundo exterior todo el rato como ir hacia afuera pero también volcarte en mirar hacia adentro y llevar como un ritmo y un equilibrio entre la relación que yo tengo con el medio y que tengo conmigo y como mantenerme en esa dinámica, pero no como por ejemplo el desarrollo emocional también tiene que ver con estar tranquilo con uno mismo yo creo que eso te lo puede entregar el yoga, el mantra, el estar en silencio.

Entrevistadoras: ¿Es como la herramienta principal?

E3: Si, entonces desde el valor para mi es fundamental el desarrollo emocional, que creo que en jardín infantil es lo que se aprende lo que debe educar la escuela más allá de cualquier otra cosa creo que es lo fundamental.

6. ¿Crees que el yoga puede beneficiar el desarrollo emocional de los niños/as?

Respuesta: Creo que respondí un poco esa pregunta con la anterior, Si lo puede beneficiar hay que ir viendo como uno lo plantea también a los niños, o sea también como asociar en el fondo llevar esas estrategias que de adquieren en el yoga a situaciones reales.

Entrevistadoras: ¿Desde la respiración, si me enojo o peleo con alguien respirar, calmarme, relajarme?

E3: Si y eso va en el conocimiento de nosotros los profesores que también a nosotros nos deberían hacer yoga para nosotros en lo cotidiano con los niños pudiésemos trabajar esas estrategias, entonces hay usarlas en el cotidiano

Entrevistadoras: ¿y lo pedirían para el otro año?

E3: Si, nosotros tenemos la posibilidad de hacer yoga los días jueves, lo que pasa, por tiempo y también porque el yoga que hay a muchas no nos acomoda, yo nunca a he ido en realidad a ese yoga pero si es más desde el yoga kundalini y muchas quieren más también moverse

Entrevistadoras: ¿Por qué eso es lo que necesitan?

E3: Claro, o sea está bien por un lado hacer meditaciones que también hay en la mañana.

Entrevistadoras: ¿Deberían combinarse los dos?

E3: Si, como lo que quieren también los profesores como liberar tensiones, entonces desde ahí yo creo que si está la posibilidad y yo más que pedirlo porque eso está, también yo ser coherente con mi postura y asistir, yo igual hago yoga fuera de la escuela, pero hace tres meses que no estoy haciendo y uno nota la diferencia como desde el cuerpo la flexibilidad como física, mental todo. Es realmente fundamenta que los profesores hagamos actividad física y lo que a cada uno lo acomode, en mi caso a mi encanta el yoga, me encanta nadar y eso es lo que me acomoda pero en verdad he pasado por una serie de ejercicio para encontrar lo que es lo mío y hay yo encuentro que si no es el yoga es cualquier otra cosa, pero que le dé el espacio a uno de estar con uno mismo, de manera cómoda y cuando uno ya se mantiene en un cuerpo saludable se da cuenta uno está en esa disposición y también como el conocimiento de uno mismo, reconocer cuando uno está bien cuando no estás bien, finalmente el autoconocimiento.

Entrevistadoras: ¿ustedes creen que todos los profesores de todos los niveles supieran las posturas y el trabajo del yoga?

E3: Las posturas es una parte del yoga en el fondo, pero si es importante saberlo, pero más saber el trasfondo y al final como decía recién, da lo mismo el camino de desarrollo emocional que uno tome, bueno el yoga es una parte del camino del desarrollo como de autoconocimiento, pero final la estrategia que sea para mi es válida en cuanto genera reflexión de ¿quién uno es? ¿Cómo uno está? Y tener esa actitud y disposición de constante reflexión, no dejar que las cosas pasen, sino observarse y observar todo el tiempo.

Entrevistadoras: ¿y hay comenzar a observar a los niños? ¿A que ellos mismos se entiendan?

E3: Es que si uno está bien emocionalmente los niños también en realidad y eso es súper notorio. Al final eso es desarrollo emocional porque tiene que ver con la regulación de uno como adulto frente a las situaciones que presente el medio, por ejemplo claro si uno llega mal en la mañana uno tiene que tener la capacidad de dejar eso afuera de inhalar, exhalar, respirar y ahí dejar eso y llegar a otra cosa, pero uno para eso tiene que tener conciencia en realidad que uno no es lo que es, si no es lo que en ese momento esta y si en realidad uno cree que es eso lo que es ahí se pierde en el fondo a uno mismo, es como hey no soy esto, esto me acaba de pasar, pero yo no soy ese enojo, no soy esa pena esto es algo que está pasando en mí, pero no identificarse tanto.

Entrevistadoras: ¿En el aula te cuesta despegarte de todo lo que está pasando?

E3: No, no me cuesta yo creo que este año he tenido una crisis de un momento que estaba muy enojada no con un niño, con los niños que no me cuesta, con un adulto de la sala y que me costó mucho conectarme con la situación que estaba pasando.

Entrevistadoras: Eso es peor, porque el trabajo en equipo y que estés mal con tu par.

E3: Si, estuve mal con la pareja pedagógica y tuve una discusión y me costó mucho adentrarme en la circunstancia que yo estaba con los niños, me sentía desconectada con ellos, me sentía así muy

incómoda, pero bueno uno también es humano y no puedes estar todos los días bien, pero me pasa que no, yo con los niños logro mucho regularme pero para mí es un trabajo que yo estoy todo el rato en eso, o sea en eso me mantengo en toda la mañana, así como viéndome, viendo mis reacciones, nunca tomarme como algo personal algo de un niño, como siempre desde la calma.

Entrevistadoras: ¿Esta en todo momento auto mirándote? ¿Eres consciente de todo lo que pasa?

E3: Si y también si me equivoco también, pedir perdón con los niños como adulto siempre tiene que tener la razón

7. ¿Cuál crees que es el aporte del yoga al desarrollo de aprendizaje de los niños/as?

Respuesta: Yo creo que tiene que ver por un lado con la escucha atenta ehh... me pasa un poco que encuentro que es poco activo el niño hay en esa actividad, o sea porque el yoga no se algo que surja de ellos, para mí el yoga es un juego como un juego más, pero que es súper complicado cuando se convierte en una materia por decirlo así, porque ehh...el acto del yoga no es propio de los niños

Entrevistadoras: No nace de ellos, tienen que decirle que hacer en ese momento.

E3: Si, cuento me parece bien y encuentro que favorece la escucha atenta, si un juego de desarrollo físico pueden desarrollar lo motor, hacer posturas distintas así como algo más entretenido, pero desde ahí yo creo que eso finalmente y también como reconocer alguna actividad como de la cultura en que nos movemos finalmente que igual el yoga es un ejercicio más un deporte más.

Entrevistadoras: ¿Por qué aquí varias familias practican yoga, meditación? Lo ven harto en la casa

E3: Si, también como un juego más, las cosas que aprende de un juego, esperar turnos que son habilidades sociales, que son el respeto, la escucha, también en los cuentos estar como atento al cuento comprender la instrucción que se está dando, pero igual me pasa que me falta esa cuestión ¿Desde dónde viene esto del niño? O sea porque se lo llevo a un niño tan pequeño, porque cuando uno ya elegí como un deporte que quiere hacer es otra cosa.

8. ¿Cuál crees que es la finalidad del taller de yoga para el ciclo inicial, y específicamente en este nivel?

Respuesta: yo creo que el objetivo finalmente es acercarse a esta práctica, pero yo creo que faltan todavía fundamentos, porque me pasa que encuentro que la escuela hay muchos talleres y se contradice un poco con los ritmos propias del niño e intereses de los niños, que yo creo que darles tantas cosas como que podría ser un taller más, un juego más como digo.

Entrevistadoras: ¿O a elección?

E3: Claro a elección, como que se haga yoga así abierto a los que quieran en el patio, no se todo los días a tal hora y que los niños que quieran se vayan acercando, pero yo creo que la finalidad es acercarlos a esa experiencia en el fondo, desde la cultura yo creo.

9. ¿Cuál es el real valor que crees que tiene para la escuela el desarrollo de esta terapia?

Respuesta: yo creo que tiene que ver con un método de autoconocimiento y de estar con uno y eso el método hay varios métodos y yo creo que todos son positivos, pero yo creo que falta tal vez ponerle más fundamentos, más ritmos, que no sea solo una vez a la semana encuentro que no

funciona cuando hay yoga grupal en toda la escuela ehh, que también darle ritmo como... si va hacer cuento que sea todo un trimestre con cuento ir repitiendo el mismo cuento tal vez como buscar la fórmula, yo creo que no está todavía la forma y también que cada niño es distinto y cada nivel es distinto. Estar hay ¿Quién está disfrutando? Nadie está disfrutando esto, porque los niños, las profesoras tienen que estarlos retando, los niños están distraídos,

Entrevistadoras: ¡Al final es siéntate, escucha!

E3: Si, entonces hay se pierde el sentido, nadie está conectado.

10. ¿Qué herramientas didácticas relacionadas al yoga se desarrollan en el aula?

Respuesta: A eso también tiene que ver con lo que dije en un principio que es como las herramientas que tienen que ver con momentos de silencio, ehh...herramientas de escucha atenta, a los niños en mi sala les gusta mucho escuchar cuentos o si les lees, así cuando yo cuento cuentos en un círculo, hablar están todos en silencio, nunca he necesitado decir ,ya silencio, cuando uno en verdad esta así en el cuento ellos al tiro captan y están así asombrados y yo creo que es de la escucha atenta, el mantenerse un rato como con uno mismo igual es una actitud entre pasiva y activa y como ir en ese ritmo de pasivo y activo, yo creo que también desde lo físico, o sea como algunas posturas que también son desafíos que también les gusta a los niños los desafía, como la tela afuera como desafíos físicos yo creo que eso es súper entretenido y a los niños les encantan los desafíos. Si uno hace juegos ¿quién puede hacer la postura de no sé qué? Y todos así lo van a intentarlo.

Entrevistadoras: ¡Claro porque hacer algo que ya todos pueden, quedan como ya, si esto ya lo sabemos!

E3: Entonces yo creo que eso son herramientas relacionadas tal vez con algunos de los fundamentos del yoga.

Entrevistadas: ¿A ustedes les mandan mensajes en la semana de alguna postura?

E3: ahh sí, esas con estrategias desde diversidad la verdad es que no la hemos siempre, hemos hechos algunas pero no sistemáticamente así que eso es algo que tenemos que tomar el otro año, desde el fondo como agarra la rutina de la sala, como que nos ha costado mucho llevar a cabo esos ejercicios, pero si en lo personal creo que si me gustaría involucrarlos más, porque de repente hay estrategias súper buenas, que uno esta tan en lo cotidiano que se le olvida hacerlas, no se aprovechan, pero yo creo que esas se pueden aprovechar de mucho mejor forma..

Entrevistadoras: Cuando ustedes tienen solo el taller de yoga para el nivel ¿cómo es? ¿La actitud cambia o es igual como es en la gompa?

E3: No, cambia mucho de cómo es en la gompa, pero también como te digo cambia de los niños que vayan, dependiendo del día, dependiendo del clima, dependiendo de lo que haya, o sea no he encontrado así como un factor que diga a este es como el momento, este es la forma.

Entrevistas Talleristas

Entrevista 1: T1

1. ¿Qué aspectos enfatiza el taller de yoga infantil entre los niños/as de este ciclo?

Respuesta: Bueno fundamentalmente, el yoga significa unión, y siempre va apuntar hacia la unión de las tres grandes dimensiones que es: la mente, el cuerpo y el espíritu. Pensando en el cuerpo físico, la mente relacionada con los pensamientos que nos llevan a ejecutar cosas con nuestro cuerpo y a generar situaciones relacionales-vinculares y el desarrollo cognitivo, y el espíritu pensando en las emociones. Esto como para traducir de un lenguaje más yoguico a un lenguaje más pedagógico. Entonces sería la unión entre las emociones, mis pensamientos e ideas y el desarrollo de mi cuerpo, ¿sí?, esos son los tres grandes focos, pero uno lo puede dividir también en situaciones más específicas pensando en los niños pequeñitos. Y ahí uno puede pensar en que el yoga ofrece para todos los seres independientemente de su edad, grandes beneficios especialmente a los pequeñitos tiene que ver con el tema de respetar o ayudar a comprender al adulto como piensa un niño, como siente un niño y a partir de ahí llegar desde el yoga con los niños, por eso siempre se apela a la magia y la fantasía que es el lugar donde un niño de esta edad ve el mundo.

Entonces apelando a ese lenguaje, uno puede llegar a desarrollar la mente, el cuerpo y el espíritu de un niño con esa lógica. Fortalecer su cuerpo para luego fortalecer todas las habilidades que se están trabajando. Y también desde un punto de vista pedagógico, trabajar la independencia, autonomía, interacción y relación, convivencia, el desarrollo del lenguaje, el cómo expresar mis emociones de una manera más adecuada, y por eso llevar la atención a la respiración es muy importante, ya que a través de esta uno regula, modula y propicia la forma del estado mental.

2. ¿Cómo es el comportamiento de los niños y niñas durante el taller de yoga?

Respuesta: El comportamiento de un niño frente a una actividad como esta va a depender mucho en como el adulto se presenta, es decir, un adulto tranquilo va hacer a un niño tranquilo, porque es el adulto el encargado de generar todo este espacio de armonía y tranquilidad, no solamente en la clase de yoga o en la gompá, sino que en toda la vida de un niño o una niña.

“Yogi Bhajan”, que es un maestro muy importante de la tradición del yoga dice: los niños son seres muy sensibles, que están muy conectados con la realidad, porque están muy cerca del origen, el nacimiento, y por eso tienen unas antenas tan sensibles, que captan cualquier onda que esta alrededor, tienen una capacidad sensorial que está a flor de piel. Entonces yo no puedo decir que ellos se portan bien o se portan mal, el comportamiento es, simplemente es. Lo que influye es el comportamiento del profesor, su compromiso, su capacidad de atención y escucha. Un profesor de yoga debería ser un pedagogo, más si se trabaja con los pequeñitos.

3. ¿Qué observas de los niños y niñas luego de haber realizado el taller de yoga? ¿Actitudes, comportamiento, interrelación, regulación de sí mismo?

Respuesta: Respecto a eso, como lo resultados del yoga, bueno y uno como profesor se da cuenta de que esta profesión tiene una cualidad, y es que la mayor parte de los logros de nuestros niños, no los alcanzamos a ver, porque nosotros estamos trabajando hacia un futuro, hacia un desarrollo y muchas de las cosas que ocurren en él ahora se maduran en el día a día, se guardan por un tiempo y se expresan en otro tiempo cronológico. Entonces es súper lindo el proceso que se vive cuando se es profesor, y por eso en la escuela los procesos de evaluación y los informes de

yoga son trimestrales para ir viendo los procesos de cada niño, y que todos los procesos de los niños son diferentes. Los resultados del taller de yoga infantil son las experiencias que ocurren en la vida de los niños y niñas.

4. ¿Crees que el taller de yoga ha permitido que los niños/as sean más conscientes con su cuerpo?

Respuesta: Si, o sea, más que consciente solo de su cuerpo el yoga siempre apela a la unidad y es el cuerpo, la mente y el espíritu, siempre, no solamente en un área en específico. Entonces si ellos pueden tener mayor conciencia de su cuerpo, pero también mayor conciencia de su mente y emociones, entonces, por ejemplo, una mamá me conto que su hijo canto un mantra en la micro, eso es cuerpo, mente y espíritu, todo, es experiencia.

5. ¿Cuál son los beneficios que has evidenciado entre los niños/as del nivel, durante este periodo?

Respuesta: Mira, Edward Bach, que era este médico que creó las flores de Bach decía “menos es más” y yo creo que lo que ha hecho el yoga en la escuela con los niños, las niñas, las profesoras y en general la humanidad, desde el ciclo y hacia todos los niños del mundo; ha hecho que los niños sean felices, nada más que felicidad, la alegría de vivir, alegría de respirar, por eso es tan importante la respiración porque cada inhalación y exhalación te da vida y el darse cuenta de eso, y transmitirlo hacia un niño es el mayor y único logro que cualquier persona y cualquier padre o madre quiere para su hijo, es que se cumpla eso “que todos los seres sean felices”.

6. ¿Crees que el yoga puede beneficiar el desarrollo emocional de los niños/as?

Respuesta: Absolutamente, sí, porque el yoga es unión, por todo lo mencionado anteriormente, por todas las situaciones que hemos vivido como escuela, y experiencia personal que he vivido practicando, por todo lo que uno puede recibir percibir de los niños, de las familias, por todo, o sea, los seres humanos no somos sin nuestras emociones, sin nuestro cuerpo, sin nuestra inteligencia, no somos sin cualquiera de nuestras partes y el desarrollo emocional es una de esas partes importantes, nosotros no somos seres duales, somos uno. Somos una suma de dimensiones y eso lo definimos como cuerpo, mente y espíritu. Y al trabajar con mi respiración estoy trabajando con mi cuerpo físico, con mi intelecto porque irriego mayor sangre al cerebro, regulo también mis emociones y mientras más lenta es mi respiración más tranquila es la mente, la emoción, menos pensamientos me vienen, más claridad hay, más tranquilidad física, etc.

7. ¿Cuál es el aporte del desarrollo emocional y del yoga infantil en la escuela, y específicamente en el ciclo inicial?

Respuesta: Bueno, es que todo apunta para que los niños sean felices, y la idea es que ellos disfruten de la magia, la fantasía y la ensoñación para que ellos puedan vivir desde su propio lenguaje esta experiencia del yoga que es como cualquier otra experiencia desde el carácter pedagógico o desde el carácter lúdico, porque es una experiencia para disfrutarlo y eso es lo que necesitan ellos, disfrutar, pasarlo bien, sentar sus raíces como personas, ir progresivamente encarnándose, ir progresivamente conociendo las diferentes relaciones, ir distinguiendo cuáles son sus propias emociones, ir distinguiendo también cuáles son los vínculos que se establecen, las diferencias, ir comprendiendo las normas, los límites, las formas de expresar, emociones, sensaciones, alegrías, o sea, es descubrir el mundo y si uno descubre el mundo feliz, ¿Qué mejor?.

8. ¿Cuál es el aporte del yoga al desarrollo de aprendizaje de los niños/as?

Respuesta: O sea, es todo siempre una sola cosa, desde la perspectiva del yoga no hay separaciones, todo es uno, de echo todos somos unos, todos venimos de la misma fuente, del mismo océano gigantesco, la conciencia infinita y desde esa misma perspectiva somos unión, y cuando uno va más allá de las percepciones que nos limitan nuestra experiencia humana, uno se da cuenta de eso. Es cosa de ver en las personas que no tienen la capacidad de ver, ¿Qué desarrollan?, el tacto, la escucha, etc. Las personas que no pueden escuchar tienen sensibilidad visual hermosa, una percepción maravillosa, ellos sienten el sonido no lo escuchan, entonces estamos siempre limitados por nuestro aparato sensorial, y estamos también compensándonos, pero cuando uno deja de centrarse solamente por los cinco sentidos que se conocen y empieza a descubrir que hay otras cosas sutiles que ocurren en la mente, en el cuerpo y en el espíritu, el ser humano por la propia experiencia empieza a descubrir que hay otras realidades que están quizás ocultas, o no manifiestas, y ahí está el mismo tema, de las necesidades que tienen los niños.

9. ¿Qué motivaciones han llevado a la institución a desarrollar y mantener este taller?

Respuesta: Dentro de esa motivación, también tiene que haber una conciencia de lo que queremos entregar y como lo vamos hacer, ehh y cuáles son las formas de transformación que vamos a tener. El año pasado (2013) el taller de yoga tenía una cualidad súper diferente a la de este año, es próximo será diferente, así como también la cualidad de los pedagógico, la cualidad del acompañamiento desde la diversidad, la cualidad de cada una de las partes que se mueve la escuela, que hace que este gran órgano llamado “Francisco Varela” tenga esa energía y característica fundamental. No existe una proyección de la escuela que no sea la atención a la emocionalidad del niño, y al trabajo espiritual de una persona. Y es porque la escuela primero se pensó como un espacio de meditación, antes no era una escuela, era solo este espacio para meditar, y luego se formó como escuela con inspiración budista, o sea, no se concibe la escuela “Francisco Varela” sin todo esto, esa es su motivación original y si algún día la escuela se centrara en la prueba de selección universitaria, ya no sería la misma, no se llamaría así. Y principalmente lo que motiva es que todos los seres sean felices.

10. ¿Cuál es el real valor que crees que tiene para la escuela el desarrollo de esta terapia?

Respuesta: Ehh, yo creo que es todo lo que hemos conversado anteriormente, o sea, no hay ninguna otra cosa que exista o que sea más importante que la felicidad de un ser humano, y que se sienta bien, que pueda sentirse seguro, tranquilo, en un espacio donde te quieran, donde te sientas escuchado, un espacio donde te sientas valorado, ehh y respetado fundamentalmente. Entonces el yoga tiene esa cualidad de poder entregarle a cada uno lo que necesita y por eso, el área de diversidad y de yoga son uno, y por eso uno dice “el equipo de la escuela es yoga, el equipo de la escuela es diversidad”, o sea, todos, los niños están adentro, sus familias, todos. Y por eso la importancia de que cada sala de clase vibre en esta sintonía, y eso es una tarea a largo plazo. Y el real valor es ese respeto que permite y esa conciencia de sí mismo, yo como profesor, yo como persona que hace el aseo, yo como estudiante en práctica, etc. Y es esa propia conciencia y percepción la que te hace ver al otro como un igual, y ver esas necesidades y posibilidades de que le puedo entregar a otro.

El yoga y la vida te llevan a esa noción de unión, y esa noción de separación que tenemos, está súper errada y hay que tratar de erradicarla. Por eso el yoga es una disciplina y una práctica de la vida, no es solamente un concepto, y disciplina propia, disciplina de vida, un compromiso contigo mismo.

Entrevista 2: T2

1. ¿Qué aspectos enfatiza el taller de yoga infantil entre los niños/as de este ciclo?

Respuesta: Ya el yoga infantil a lo que va enfocado en el ciclo inicial, es a la primera escala de lo que trabajamos en yoga, ¿ya?, que son los “yamas y niyamas”, ehh que principalmente son los valores, los principios, por ejemplo respetar a los demás, el no mentir, el tener un comportamiento sereno, el ser claro cuando uno quiere expresar algo, el no herir a los demás con comentarios, ehhh el trabajar en equipo, preocuparse del prójimo, estar dispuesto a servir, todo eso es lo que se trabaja fundamentalmente en la etapa inicial y eso se trabaja a través de los cuentos, de los juegos, ¿ya?, eso es como lo fundamental, no son las asanas ni las meditaciones propiamente tal, sino que es esa la parte que se trabaja.

Entrevistadoras: ¿Sino al juego?

T2: Si

2. ¿Cómo es el comportamiento de los niños y niñas durante el taller de yoga?

Respuesta: Bien, el taller y toda la estructura de la clase, como lo vuelvo a repetir, es una estructura, entonces eso permite que los niños ehh puedan anticipar lo que viene, entonces una vez que ellos ya conocen esa estructura de la clase se sienten más seguros y eso les permite trabajar de una forma más confiada y su comportamiento al saber lo que viene y adelantar lo que viene, es adecuado, o sea, ellos saben cuándo hay que estar en silencio, cuándo es momento de escuchar el cuento, y en general lo hacen contentos y siguiendo las indicaciones, por lo mismo.

3. ¿Qué observas de los niños y niñas luego de haber realizado el taller de yoga? ¿Actitudes, comportamiento, interrelación, regulación de sí mismo?

Respuesta: Mira lo que yo he observado durante todo el año, es que los niños ehh son capaces de mantener periodos de quietud y silencio, sin necesidad de hacerlos callar por ejemplo, ellos saben con una señal o con una indicación que es el momento para el silencio, para estar tranquilos, y lo otro que han logrado captar la diferencia entre relajarse y dormir por ejemplo, porque en savasana cuando ellos se relajan con su cuerpo estirado sobre el piso, al principio decían “no quiero dormir” o les costaba mucho quedarse quietos y disfrutar de ese momento, ahora ya no, ahora ya ellos se queda quietos, logran disfrutar y logran darse cuenta que es un período de relajación, no es para dormir, entonces también eso. Y tienen más conciencia de su respiración en los momentos que uno le indica, son capaces de inhalar profundo, de exhalar, de retener el aire, de soltarlo, ya sea por la boca, en tiempos, entonces eso también es importante, la conciencia de la respiración y van adquiriendo conceptos de yoga, algunas asanas, que se yo... Porque jugamos al yoga nosotros, en esta etapa.

4. ¿Crees que el taller de yoga ha permitido que los niños/as sean más conscientes con su cuerpo?

Respuesta: Si, si. Sobre todo en los periodos de relajación como yo les contaba, porque los niños son pura actividad siempre, ¿cierto?, están saltando, corriendo, moviéndose para acá, para allá, pero el tema de trabajar en yoga los hace tener más conciencia de justamente como me muevo, y si me muevo ehh muy brusco puedo pegarle a mi compañero de al lado, y como estamos trabajando, como lo decía yo antes en los “yamas y niyamas”, entonces trabajamos todo eso, el respeto por el espacio, el respeto por el otro, y en eso también se trabaja en yoga, y los niños a través de un tema corporal lo van logrando.

5. ¿Cuál son los beneficios que has evidenciado entre los niños/as del nivel, durante este periodo?

Respuesta: Ehh, bueno no todos llevan dos años, ¿ya?, son muy pocos los niños, son solamente los del “Kínder A” que llevan dos años, ¿ya?, y los demás chicos todos empezaron este año, y en general es todo lo que yo les decía anteriormente. Existe más respeto entre ellos, cuando llegan a la sesión de yoga que es donde yo lo veo, ellos ya saben a lo que van, entonces respetan el lugar, ehh saben que hay un momento para estar en silencio, hay un momento para jugar, para divertirnos, para escuchar el cuento. Esperan también el tema del personaje mágico y todo, entonces ellos son capaces de participar y de saber a lo que van a esa clase y de comportarse como se requiere en esa clase.

Y como lo que había dicho antes, el tema de conciencia de su respiración, la conciencia de su cuerpo sobre todo en estado de meditación y yo creo que fundamentalmente el respeto y el poder tener esos pequeños estados de meditación que se dan cuando se quedan en silencio.

Entrevistadoras: ¿Y diferencias que has visto entre los que están desde el año pasado y los que recién entraron ahora?

T2: La verdad es que yo no he estado, yo no tengo el curso del año pasado, yo trabajo con los otros niveles que son todos nuevos y la diferencia si se ha notado, o sea, desde que ellos llegaron a principio de año que costaba mucho, ahora ya ellos tienen súper clara cuál es la estructura y la dinámica de la clase, entonces participan bien, aportan ideas, así que en eso si se ha notado la diferencia.

6. ¿Crees que el yoga puede beneficiar el desarrollo emocional de los niños/as?

Respuesta: Si de todas maneras, porque como lo vuelvo a decir lo que se trabaja es justamente, el respeto, el amor a los demás... Son los principios de los niños, sus valores, entonces los ayuda a ellos a tener más conciencia del entorno, no solamente de ellos como personas, sino que también de lo que pasa y le pasa al otro, lo que le pasa a la naturaleza, porque el yoga busca eso, crear conciencia, a través del juego y eso los niños lo van logrando.

7. ¿Cuál es el aporte del desarrollo emocional y del yoga infantil en la escuela, y específicamente en el ciclo inicial?

Respuesta: Yo creo que el aporte en lo emocional es que la clase de yoga, se da en un ambiente que es de contención y de cariño, y ellos saben que en general ahí ellos van a ser aceptados como son, se les va a respetar sus espacios, siempre que ellos respeten a los demás también. Entonces, se da esa interacción con los niños como todo en un ambiente amorosamente contenido, entonces ellos se sienten ellos mismos y son capaces de expresar sus ideas y de comentar situaciones y mientras uno les dé el espacio, ellos se sienten súper bien. Yo creo que ese es el espacio que brinda la clase de yoga infantil respecto del desarrollo emocional.

8. ¿Cuál es el aporte del yoga al desarrollo de aprendizaje de los niños/as?

Respuesta: Yo creo que el yoga ayuda bastante a que los niños se puedan centrar mejor, se puedan focalizar, porque nosotros si trabajamos por ejemplo ehh no solamente el yoga en una sesión, sino que también dentro de la clase, ehh en el aula digamos, y al trabajar la respiración y todo eso, ayuda a que lo niños tengan mayor poder de concentración, y al poder concentrarse mejor, van a tener más aprendizaje que se vea reflejado en el aula, yo creo que por ese lado el tema también de poder quedarse tranquilo, tener conciencia de eso, de autocontenerse, eso va

ayudándoles. Es un periodo, es un camino, yo creo que es un proceso que se va dando paulatinamente, pero yo creo que ese es el foco del yoga para mejorar los aprendizajes.

9. ¿Qué motivaciones han llevado a la institución a desarrollar y mantener este taller?

Respuesta: Yo creo que la motivación principal de la escuela es justamente que los niños puedan experimentar los beneficios del yoga para una tecnología sagrada milenaria y la puedan ir disfrutando, se puedan ir familiarizando, ehh encantándose con esto, a través del juego, de los cuentos, para que a medida que ellos vayan creciendo lo vayan sintiendo muy parte de sus vidas, porque va a dejar una impronta emocional en ellos, entonces yo creo que esa es la idea, que ellos cuando sean adultos tengan esa impronta emocional con el yoga. Y ni siquiera adultos, tal vez ya adolescentes y puedan realmente desarrollarlo como es la tecnología del yoga sagrada y la puedan practicar y la puedan llevar a su vida diaria y tener todos los beneficios que el yoga aporta en nosotros como seres humanos integrales, en el espíritu, en el cuerpo y en la mente. Entonces yo creo que ese es el objetivo, de llevarlos a este camino que mucho lo hemos encontrado ya adultos, y hubiese sido maravilloso haberlo tenido desde pequeños, entonces yo creo que eso es, como un camino, y ojala que la mayoría lo logre y si no igual va a quedar esa impronta en ellos, eso yo creo que es el mayor objetivo de la escuela.

10. ¿Cuál es el real valor que crees que tiene para la escuela el desarrollo de esta terapia?

Respuesta: Yo creo que es el crear conciencia, el ser consciente, ehh hay un maestro de yoga que se llama “Yogi Bhajan” que él decía que la conciencia individual lleva a la conciencia grupal, y la conciencia grupal lleva a la conciencia universal y eso yo creo que es lo que se busca, crear una conciencia universal basada en el respeto, en el amor, en la búsqueda de la paz, ehh yo creo que eso es fundamentalmente el norte, el crear conciencia y que sean todos seres conscientes de que tenemos que respetarnos en la diversidad también, que es el foco que lleva la escuela ¿cierto?, y eso fundamentalmente, creo que es lo que busca la escuela.