

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

La Respiración como Herramienta de Autorregulación en el Aula

Gianinna Santibáñez Gaete, Karen Badilla Contreras, Pía Medina González

y Soledad Jorquera Salgado

Universidad Academia de Humanismo Cristiano

Profesora guía: Blanca Astorga/ Directora de escuela y Jefa de carrera

Tesis para optar al título de Educadora diferencial, mención DI

Universidad Academia de Humanismo Cristiano

Facultad de Pedagogía, Escuela de Educación Diferencial

Programa de segunda titulación en Educación Diferencial, mención

Índice

	Páginas
INTRODUCCIÓN	2
PRIMER CAPÍTULO	3-11
Planteamiento y delimitación del problema	3- 11
1.1. Antecedentes Históricos y del contexto	3- 6
1.2 Problema de investigación	6- 8
1.3. Fundamentación y justificación del proyecto de intervención	8- 11
1.4. Objetivo General y Específicos	11
SEGUNDO CAPÍTULO	12- 38
Marco teórico	12- 38
1.1. Enfoque Humanista	12- 14
1.2. Enfoque de Derechos	14- 16
1.3. Enfoque Biopsicosocial	17- 20
1.4. Educación inclusiva	20- 24
1.5. Aprendizaje y Autorregulación	24- 26
1.6. Respiración consciente en la escuela: autorregulación y conducta	26- 32
1.7. La oxigenación cerebral: Potenciando los procesos cognitivos	32- 35
1.8. Enfoque cognitivo- conductual	35- 38
TERCER CAPÍTULO	39- 64
Diseño metodológico	39- 43
1.1. Enfoque metodológico	39- 42
1.2. Tipo y Sujetos de intervención	42- 43
Plan de acción	44- 52

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

1.1. Propósitos generales	44- 45
1.2. Líneas de acción	45- 49
1.3. Metas	49- 50
1.4. Estrategias y actividades/ Recursos didáctico-pedagógicos	50- 52
Plan de evaluación	52- 64
1.1. Instrumentos de evaluación	52- 53
1.2. Análisis de los resultados	53- 64
1.2.1. Análisis cuantitativo	53- 62
1.2.2. Análisis cualitativo	62- 64
CUARTO CAPÍTULO	65- 69
Conclusiones finales	65- 69
1.1. Respuesta a los objetivos planteados	65- 66
1.2. Reflexiones finales	67- 68
1.3. Proyecciones	68- 69
BIBLIOGRAFÍA	70- 73
ANEXOS	74- 91
1.1. Imágenes del lugar de implementación de la secuencia respiratoria	74- 75
1.2. Bitácoras	76- 82
1.3. Instrumentos de evaluación	83- 86
1.3.1. Entrevista semiestructurada	83
1.3.2. Focus group	84
1.3.3. Encuesta de apreciación	85- 86
1.4. Tabla categorías cualitativas	88- 89
1.5. Tabla datos cuantitativos	90- 91

Índice de Tablas

Tabla I.	<i>Índice de vulnerabilidad</i>	4
Tabla II.	<i>Información general de los sujetos participantes en la intervención</i>	43
Tabla III.	<i>Posturas y tiempo de realización de la secuencia respiratoria</i>	47- 48
Tabla IV.	<i>Planificación de la secuencia de respiración</i>	51- 52

Índice de Figuras

Figura I.	<i>Representación estructura organizacional del establecimiento educativo en el que se desarrolló la intervención</i>	5
Figura II.	<i>Principios de los Derechos Humanos</i>	15
Figura III.	<i>Encuesta de apreciación realizada a estudiantes</i>	54

Índice de Gráficos

Gráfico I,	<i>Antes de esta experiencia, ¿Habías practicado ejercicios de respiración?</i>	54
Gráfico II.	<i>¿Cómo te sientes cuando inicias la secuencia de respiración?</i>	55
Gráfico III.	<i>¿Es difícil para ti realizar la secuencia de respiración?</i>	56
Gráfico IV.	<i>¿Puedes mantener el silencio durante la secuencia de respiración?</i>	56
Gráfico V.	<i>¿Crees que estos ejercicios te ayudan a controlar tus emociones en la clase? (por ej.: cuando estás enojado, triste o angustiado)</i>	57
Gráfico VI.	<i>Luego de los ejercicios ¿te sientes más contento y tranquilo durante la clase?</i>	58
Gráfico VII.	<i>Después de la secuencia de respiración. ¿sientes que aprendes más?</i>	58
Gráfico VIII.	<i>Cuando te sientes intranquilo, apenado o enojado durante el día, en casa o en el colegio ¿Has practicado alguno de los ejercicios de respiración?</i>	59
Gráfico IX.	<i>¿Le has hablado a tus amigos y a tu familia sobre estos ejercicios de respiración?</i>	60
Gráfico X.	<i>¿Recomiendas que los niños y adultos realicen estos ejercicios para sentirse mejor?</i>	60
Gráfico XI.	<i>Preferencia de postura</i>	61

Introducción

El presente proyecto de intervención, para optar al Título de Profesor/a de Educación Diferencial del Programa de Segunda Titulación en Educación Diferencial mención Discapacidad Intelectual, tiene como motivación fundamental el experimentar e incorporar prácticas alternativas e innovadoras en el ámbito de la potenciación de los aprendizajes y la convivencia escolar, en un contexto de alta vulnerabilidad social.

Nuestra propuesta surge desde el convencimiento de que los estudiantes, pueden aprender a regular, de manera autónoma, sus propias conductas y emociones, llevando a cabo un trabajo sistemático y de largo plazo, en el ámbito del autoconocimiento y fortalecimiento integral de la persona.

En efecto, esta propuesta de intervención surge con el propósito de ser una herramienta de apoyo al trabajo de la conducta y la convivencia en el aula, comprendida ésta desde un enfoque más bien humanista con una mirada biopsicosocial. Esto bajo el entendido que, trabajando estrategias de respiración e interrelación personal, se puede lograr positivos resultados en el área de la autonomía conductual y la convivencia escolar, entendiendo que el respeto, con uno mismo y con el otro, y el reconocimiento a la diferencia son bases fundamentales para ello y para la construcción de espacios y sujetos inclusivos: sin duda se sitúa aquí la relevancia de la intervención.

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

De tal suerte, este proyecto dio especial énfasis al autoconocimiento de la propia respiración, como una forma de lograr un bienestar personal- integral y así una mejor interacción con los otros, favoreciendo la convivencia en el aula, al tiempo de potenciar los procesos cognitivos asociados al aprendizaje, en especial la atención, la percepción y la memoria.

Primer capítulo

Planteamiento y delimitación del problema educativo

A continuación, se presenta y se desarrolla el planteamiento y la delimitación del problema educativo del proyecto de investigación, donde se entrega toda la información del objeto de estudio. Es así como se dan a conocer los antecedentes históricos y del contexto, el problema de investigación, fundamentación y problematización, además del objetivo general y los objetivos específicos.

1. Antecedentes Históricos y del Contexto.

El presente proyecto de intervención fue llevado a cabo en una escuela de la Región Metropolitana, en un sector semi rural, donde inicialmente se impartía educación a hijos de campesinos y agricultores.

En el año 1972, la escuela pasó a pertenecer al departamento de educación dependiente del MINEDUC.

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

Luego, en el año 1981, comenzó a formar parte de una Municipalidad del sector sur de la Región Metropolitana, impartiendo educación de kínder a 8vo año básico.

Al ser un establecimiento municipal, en el año 2009 la escuela pasó al proyecto de jornada escolar completa, desde pre-kínder a 8vo básico.

En el año 2004 se atuvo a la ley Subvención Escolar Preferencial (SEP) y en el año 2015 a la ley de Inclusión, buscando favorecer a los más vulnerables de la sociedad. En el año 2006 se creó el programa de Integración Escolar (PIE) en la escuela, que cuenta con un equipo de profesionales tales como: educadoras diferenciales, psicóloga, fonoaudióloga y asistente social.

Actualmente el establecimiento presenta un índice de vulnerabilidad que asciende al 89%, con una matrícula aproximada de 863 estudiantes, que en su gran mayoría son niños y jóvenes de la comuna.

Tabla I

Índice de vulnerabilidad

Año	Porcentaje
2013	89,4%
2014	87,98%
2015	87,01%
2016	87.09%
2017	89%

Fuente: Elaboración propia 2018

Para responder a las necesidades de matrícula, el colegio cuenta con la siguiente distribución de personal:

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

- 7 directivos
- 26 profesores de aula
- 2 profesores volante
- 7 educadoras diferenciales (PIE)
- 1 asistente social
- 2 psicólogos (1 para toda la escuela y 1 para el PIE)
- 1 kinesióloga

El organigrama de la institución es el siguiente:

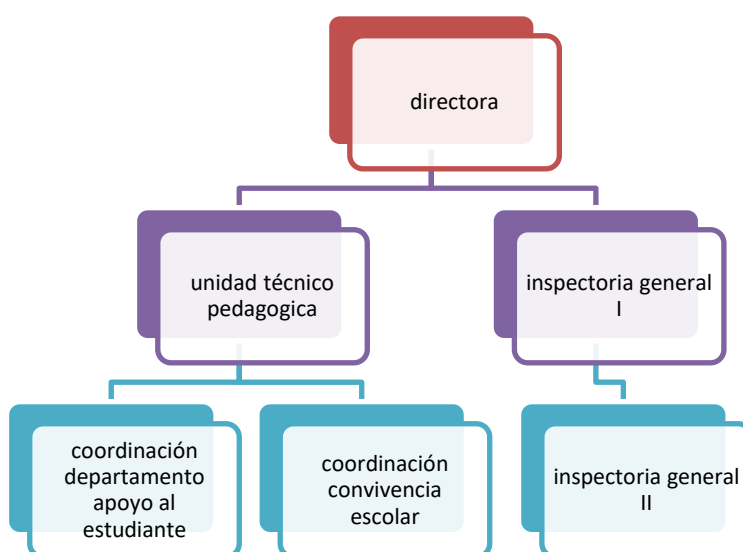


Figura I. Representación estructura organizacional del centro Educativo.

Fuente: Elaboración propia. 2018.

Este personal está distribuido en diversos equipos que responden a requerimientos de políticas que están definidas por la institución, a saber: equipos para trabajar comunidades de curso, de orientación, para el desarrollo docente, para la construcción de una relación colaborativa entre familia y escuela y políticas de inclusión, tal como lo declara el Programa Educativo Institucional (PEI) 2017 del establecimiento.

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

En el mismo sentido, para llegar a una comprensión más profunda del establecimiento es necesario conocer los principios que guían su misión y visión:

Misión: Entregar a los alumnos y alumnas (...), desde la más temprana infancia una educación integral centrada en los aprendizajes de calidad, fortaleciendo en ellos sus valores, habilidades y talentos, facilitando una eficiente inserción social, basada en el respeto por la diversidad pedagógica, étnica, social, religiosa y cultural. Haciendo partícipe de este proceso a los padres, apoderados y redes de apoyo como colaboradores directos del proceso. (PEI. 2017. p.30-31)

Visión: Otorgar a la comunidad un establecimiento educacional, generador de desarrollo social, reconocido dentro de las mejores instituciones educacionales de la comuna, facilitando a nuestros alumnos y alumnas herramientas cognitivas y valóricas necesarias para contribuir en la formación de una sociedad crítica y reflexiva. (Ibid.)

2. Problema de Investigación

El Problema de Investigación, surge al observar en el establecimiento, la existencia de un alto índice de vulnerabilidad, correspondiente al 89% el año 2017, según datos declarados en el PEI. En este contexto se evidencia que este proyecto fortalece los propósitos declarados por el establecimiento los que tienen relación con una educación integral desde la más temprana infancia fortaleciendo valores y respetando la diversidad, lo cual se articula de manera coherente con el enfoque de derechos desde el cual se sitúa esta investigación.

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

La intervención de este proyecto se realizó en un colegio laico y conservador en cuanto a los procedimientos normativos, ya que establece protocolos rígidos como estrategias de manejo conductual, basados en una regulación externa de ella, bajo el entendido que tal escenario es el único posible para el desarrollo de los aprendizajes, de acuerdo con lo manifestado por el establecimiento en el manual de convivencia.

No obstante, al mismo tiempo, la institución rescata la formación integral de sus estudiantes ya que declara en su PEI (2017) el querer lograr:

... el desarrollo de una persona integral en lo cognitivo, social y emocional, fomentando el conocimiento de sí mismo, a través de la experiencia propia y ajena, distinguiendo con claridad los mecanismos psicopedagógicos, psicosociales, psicomotrices que articulan el perfil individual y su crecimiento personal a través de los programas ministeriales, corporativos, institucionales... (p.8)

Dado lo anterior, se puede inferir cierta contradicción entre la formación integral que se declara potenciar en el proyecto institucional del colegio y las metodologías reguladoras de la conducta, que responden a un modelo educativo poco acorde a las nuevas formas de concebir el proceso de aprendizaje desde el enfoque de derechos, caracterizadas por el protagonismo de cada estudiante, como agente activo en la construcción su aprendizaje y que tiene derechos, a participar, a expresarse y a autorregularse. Esto es tanto más atingente por cuanto estos estudiantes, en su gran mayoría, vivencian contextos de vulnerabilidad por lo que los aprendizajes de autoayuda pueden ser una herramienta para manejar el estrés que generaran situaciones complejas de la vida cotidiana, como lo son la violencia intrafamiliar, la vulneración de derechos, el abandono, entre otros.

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

Coincidentemente a esta perspectiva, esta intervención ocurrió el mismo año en que se dio marcha blanca a la implementación del decreto 83 en el nivel preescolar, por lo que se puede entender como un apoyo a los diseños inclusivos y diversificados de aprendizaje que precisa tener toda institución educativa en la actualidad. Así, la presente propuesta respeta la individualidad y diversidad de los estudiantes en el aula, y parte desde la noción que todos los estudiantes cuentan con la habilidad básica para practicar los ejercicios de autorregulación, ya que todos los estudiantes, independiente de las Necesidades Educativas Especiales (NEE) que presenten, respiran, y por ende, pueden participar. El valor de la diversidad es acogido por nuestro proyecto al ser diseñado desde la conciencia de la diversificación y ser fácilmente modificable según las necesidades del grupo curso. Es por ello que esta investigación pretende ser un aporte a las nuevas demandas educativas propuestas en el área de la inclusión y la convivencia escolar.

En consecuencia, la presente investigación intentó dar respuesta al siguiente planteamiento que guió esta intervención:

¿Qué beneficios en la conducta y la convivencia escolar, se obtienen en la implementación de una secuencia de respiración de manera habitual en la jornada escolar?

3. Fundamentación y Justificación del Proyecto de Intervención

Tomando en cuenta la realidad del contexto escolar, esta intervención pretende contribuir al logro de aprendizajes relacionados a la convivencia y autorregulación personal de los y las estudiantes, siendo una propuesta innovadora ya que se presentó como una alternativa de unificación institucional que apoyó a la normativa disciplinaria existente y la hizo más coherente a los valores y propuestas perseguidos por el establecimiento.

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

Esta intervención parte desde la convicción que todos los estudiantes requieren apoyos diversificados en el aprendizaje, ya que se reconoce la individualidad de cada uno de los coexistentes en el aula. Respetar esa individualidad facilita el bienestar del estudiante y su interacción con los otros, mejorando la convivencia.

Una educación coexistencial inicia sus estrategias de enseñanza, teniendo como piso el paradigma sociocultural, que rescata el carácter social de aprendizaje, que sostiene que aprendemos *de los demás, con los demás y para los demás*, primero porque resume las palabras; de los, con los y para los demás por el prefijo *co*, asume la imposibilidad de cualquier tipo de aprendizaje fuera del contexto de la coexistencia, establece como aprendizaje el entretrejimiento de existencias como el *complexus de acciones*. (Alarcón. 2015. p.110)

Para los efectos de esta investigación, tal y como lo menciona la Organización Panamericana de la Salud (2001) se entiende que “un enfoque de habilidades para la vida desarrolla destrezas para permitir que los adolescentes adquieran las aptitudes necesarias para el desarrollo humano y para enfrentar en forma efectiva los retos de la vida diaria” (p.5)

Estas habilidades para la vida precisan de un trabajo sistemático y temprano, por lo que esta intervención se llevó a cabo en el nivel de pre-kínder, nivel donde se inicia un proceso de educación obligatoria, así como también se inicia la formación en el desarrollo de habilidades para la vida, habilidades que toda persona necesita.

Dentro de las habilidades para la vida, resulta fundamental el aprender a relacionarse con los otros, en todo contexto, para lo cual el desarrollo de las habilidades blandas y el autoconocimiento son esenciales para lograr mejores resultados socio- afectivos y aprendizajes significativos, que trasciendan el ámbito escolar.

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

Las denominadas habilidades blandas son aquellos atributos o características de una persona que le permiten interactuar con otras de manera efectiva (...) son el resultado de una combinación de habilidades sociales, de comunicación, de forma de ser, de acercamiento a los demás y otros factores que hacen a una persona dada relacionarse y comunicarse de manera efectiva con otros. (Mujica. 2015. p.2)

En cuanto al autoconocimiento, el autor Krishnamurti nos dice que “la comprensión solo surge del conocimiento propio, que es el darse cuenta de la totalidad de nuestros procesos psicológicos. Así pues, el verdadero sentido de la educación es la comprensión de uno mismo (...) (2017. p. 13)

Es necesario considerar que en muchos casos estas habilidades blandas no son innatas y requieren de una orientación externa para desarrollarlas y entender su dinámica de funcionamiento. Existen muchos mecanismos que pueden ser un facilitador para potenciar y/o cubrir estas necesidades, siendo sin duda la respiración consciente uno de los elementos fundamentales en el logro del autoconocimiento y en el control propio de la conducta.

Se debe considerar que la sociedad occidental en general y la Educación en particular, han olvidado la importancia de la respiración como función vital del día a día, que determina diversos ámbitos de la persona y que por ello puede ser considerada como una herramienta esencial en el desarrollo motor, del sistema nervioso y de la socio-afectividad. Es necesario tomar en cuenta que, en la cultura oriental, lo que para nosotros parece una innovación, para ellos es parte de su cotidiano vivir, aplicando técnicas de respiración tanto en la salud como en la Educación lo que ha devenido en mejores índices de calidad de vida.

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

Así, al ejercitar el autoconocimiento, la identificación y manejo de la respiración, se está contribuyendo al desarrollo socio-conductual de los estudiantes para favorecer la convivencia inclusiva en la comunidad escolar.

4. Objetivos Generales y Específicos de la Investigación

Objetivo general.

Implementar, como hábito consciente, una secuencia respiratoria prediseñada, para potenciar la autorregulación conductual de los estudiantes del nivel de pre-kínder.

Objetivos Específicos.

1. Practicar técnicas de respiración como mecanismo de autoconocimiento.
2. Comprender la importancia de la respiración como herramienta para autorregular la conducta.
3. Fortalecer el proceso de convivencia escolar, mediante la ejercitación de la secuencia respiratoria aprendida.

Segundo capítulo

Marco teórico

En el siguiente capítulo se dará a conocer el marco teórico que sustenta el presente estudio, y que presenta las perspectivas conceptuales desde las que se aborda la investigación, tales como: los enfoques Humanista, de Derechos, Biopsicosocial y Cognitivo Conductual; se define también educación inclusiva y cómo la respiración influye en los procesos cognitivos.

1. Enfoque Humanista

El enfoque Humanista centra su atención en el estudiante, sobre el cual debe girar todo proceso de aprendizaje. Invita al docente a tener especialmente en cuenta las necesidades, capacidades, intereses, deseos y expectativas de cada uno de sus estudiantes, con el propósito de mantener su motivación, lograr que se impliquen en lo que aprenden y finalmente fomentar el desarrollo de su autonomía y autorregulación. “Desde la aparición del cognitivismo, humanismo y constructivismo se logra ver al ser humano como ente multidimensional dando importancia a su parte genética, psicológica, biológica, social, cultural, etc.” (Reflexión Pedagógica. 2016. p.18)

La educación tradicional establece una enseñanza directa y rígida, conformada por un currículo inflexible y centrada en el profesor. En contraste, la educación humanista podría definirse de tipo indirecto, ya que en ella el docente permite que los estudiantes aprendan mientras impulsa y promueve todas las exploraciones, experiencias y proyectos que éstos inicien o decidan emprender a fin de conseguir aprendizajes vivenciales con sentido, aprendizajes significativos.

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

De acuerdo con el paradigma humanista, los estudiantes son individuos únicos, diferentes de los demás; personas con necesidades personales de crecer, con potencialidad para desarrollar actividades y para solucionar problemas creativamente.

Como menciona uno de los creadores del enfoque Humanista, Carl Rogers (1995), la educación debe estar centrada en el estudiante, quien posee un deseo natural por aprender, y que “sólo sirve aquello que deja huella en una persona y pasa a formar parte de su vida cognitiva, cultural, afectiva, espiritual y existencial”. (p. 105)

¿Qué más existencial que la toma de consciencia de nuestra única y particular forma de respirar? Es justamente aquí donde se centra este proyecto, ya que entiende al estudiante como un ser complejo e integral.

Por ello, es fundamental para esta investigación entregar a los estudiantes las herramientas necesarias para que sean capaces de autorregularse en su cotidianidad. Así se apoya la idea de fomentar en ellos la necesidad de ser autónomos, únicos y capaces de participar de manera activa en sus procesos de aprendizaje. Tal como propone el enfoque Humanista en Educación, otorgando la real importancia a las necesidades, capacidades y deseos de los estudiantes en torno a lo que aprenden y así apoyarlos en la construcción de su propia identidad.

Otro autor importante al momento de hablar de Humanismo es Maslow, quien, en el año 1943, planteó una forma muy sencilla de concebir las necesidades de una persona: la jerarquía se ordena desde los niveles más bajos y básicos hasta los niveles más altos y complejos. El autor formula en su teoría una jerarquía de necesidades humanas y defiende que mientras se satisfacen las necesidades más básicas de la pirámide, los seres humanos desarrollan necesidades y deseos más elevados. Entonces desde esta perspectiva, la necesidad

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

más básica y vital de todo ser humano es sin duda la respiración, con cuyo trabajo podemos ir perfeccionando niveles más complejos de pensamiento y existencia.

2. Enfoque de Derechos

El enfoque de Derechos nace de la vinculación entre la Convención de los Derechos del Niño y la Declaración Universal de los Derechos Humanos, reconociendo que los derechos del niño, la niña y los jóvenes son parte de los Derechos Humanos.

La importancia de este enfoque es que compromete la responsabilidad política, jurídica y ética del Estado de cada país, para hacer cumplir y generar las condiciones de pleno ejercicio de los derechos por parte de todos los ciudadanos. De esta manera se motiva a todas las personas a exigir y reclamar sus derechos por las vías legales y políticas, permitiendo así la igualdad de derechos, que se sustenta en el artículo 1 de la Declaración Universal de Derechos Humanos, “Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros” (ONU. 1948. p.4)

Los principios de los Derechos Humanos son los siguientes:

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

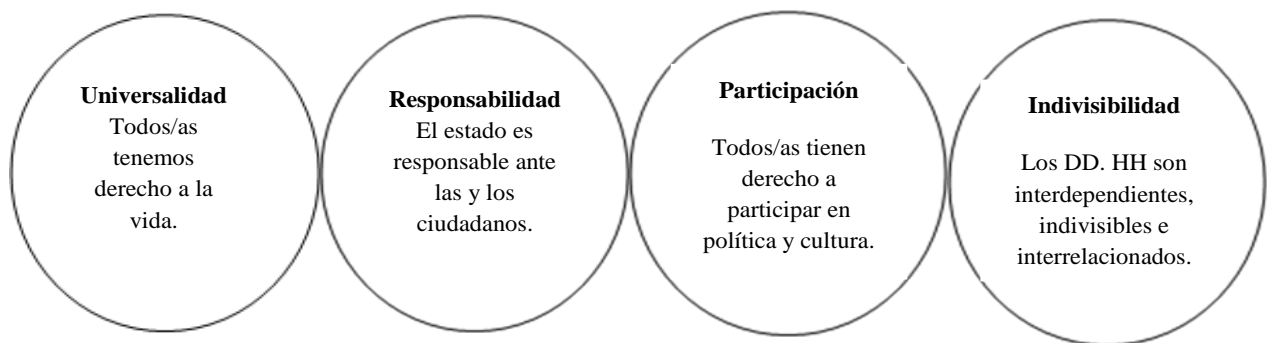


Figura II. Principios Derechos Humanos.

Fuente: Elaboración propia. 2018.

Es muy importante que los derechos universales sean aplicados en la educación, ya que de esta manera se garantiza que los estudiantes se formen en espacios de participación libre, entregándoles herramientas para que se cultiven como seres involucrados con la sociedad, motivando la responsabilidad de generar nuevos cambios en las comunidades que habitan.

El enfoque de Derechos se preocupa de las poblaciones que son discriminadas. Dentro de esto, se preocupa de las normas de género, de las diversas formas de discriminación, con el fin de garantizar que las intervenciones se realicen en los sectores más marginados de la población. Lo anteriormente señalado, tiene gran incidencia en el ámbito de la Educación, donde busca garantizar el acceso global a ella, la calidad de la enseñanza, fundándose en los valores y principios de los Derechos Humanos. El promover este enfoque beneficia directamente a alcanzar los objetivos de las políticas públicas en este tema.

Es así como mediante el enfoque de Derechos en Educación se pueden entregar diversos valores, tal como lo indica la UNICEF (2008):

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

- Promover la cohesión, la integración y la estabilidad social: se preocupa principalmente por la calidad y por el rol del niño como ente de cambio principal dentro de la educación.
- Crear respeto por la paz y la solución no violenta de los conflictos: Para alcanzar este objetivo, las escuelas deben eliminar todas las formas de castigos físicos, impuestos por los docentes y no permitir ningún tipo de agresión entre los alumnos, fomentando una cultura de solución no violenta frente a los conflictos.
- Contribuye a una transformación social positiva: Este enfoque habilita a los niños a generar transformación social para construir sociedades que respeten los Derechos Humanos y la justicia social.
- Es más rentable y sostenible: Establecer sistemas educativos integradores, participativos y responsables, servirá para mejorar los resultados de la Educación.

Este enfoque pretende reformular y mejorar las herramientas educativas que se le entregan a los niños, en miras de alcanzar calidad, equidad y protección al estudiante, cuidándolo y motivando la no violencia en el seno educativo. Esta forma de proceder se extrapola a la vida cotidiana, lo que genera una educación pacifista con posibilidades de disminuir los niveles de deserción escolar.

Según lo planteado, resulta urgente que en nuestra sociedad se promuevan los valores defendidos por el enfoque de Derechos en Educación, para transformar el sistema educativo y con ello a todos los actores de la comunidad escolar, generando una reforma a nivel sociocultural y entendiendo que los aprendizajes que construyen los niños en las experiencias que tienen en las escuelas, pueden producir grandes transformaciones en la sociedad en general.

3. Enfoque Biopsicosocial

El enfoque Biopsicosocial engloba el desarrollo de un sujeto para comprender su relación personal y con el entorno en conjunto con otros, donde se determinan condiciones biológicas, psicológicas, culturales, sociales, económicas, étnicas, educacionales, etc., que van definiendo la construcción del sujeto. En esta interacción multisistémica convergen la red comunicacional simbólica, que delinean la personalidad y la idiosincrasia colectiva.

Es importante señalar y definir la base conceptual de lo biopsicosocial para determinar su significado. Villa Gómez (2012) propone:

¿Es una perspectiva o un enfoque? ¿Es una metodología o un marco epistemológico? ¿Es una disciplina que se equipara a la psicología social o es un marco de intervención de las ciencias psi? ¿Se corresponde a un marco disciplinar o es una visión transdisciplinar que posibilita una mirada que puede permear la acción de otras disciplinas? ¿O puede ser todas estas cosas a la vez? (p.353)

Como resultado, todos estos son componentes que interactúan para explicar la construcción del individuo, forman parte de los procesos hacia la valoración del ser humano. Se concibe al ser humano como un sujeto en constante relación y cambio, y lo que cada persona es, es debido a esta relación con otros. Por lo tanto, miraremos a lo biopsicosocial desde su ontología como una perspectiva de acompañamiento tanto a un sujeto como a la colectividad en continua interrelación y modificación, según las necesidades que surjan y sea urgente de atender en cualquier contexto de desenvolvimiento.

Referirse a lo biopsicosocial desde una perspectiva de acompañamiento, significa generar planes de intervención, apoyo y transformación social, cuando las personas se

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

encuentran al límite de una situación que perjudique las aristas del quehacer colectivo, biológico, cultural, político, económico y/o educacional, encontrándose en un ambiente de vulnerabilidad, entendiendo esta como “las características de una persona o de un grupo desde un punto de vista de su capacidad para anticipar, sobrevivir, resistir y recuperarse del impacto de una amenaza natural”(Blaikie, Canon, Davis, Wisner citados en González, Nora. Labandal. 2008. p.2) Esto podría afectar el normal desarrollo psicológico de estos hacia una mejor calidad de vida. Tanto los perjuicios que se establecen en un grupo social en determinados periodos de desvaloración humana (pobreza extrema, guerra, desempleo, enfermedades, catástrofes naturales o simplemente decadencia cultural) como los posibles reparos de un proyecto de intervención desde una perspectiva biopsicosocial provocarán un impacto. Este último con resultados paulatinos de intromisión cultural y educacional que resuelva las problemáticas sociales que impiden a las personas ser competentes y alcanzar plenitud emocional.

El enfoque biopsicosocial en la educación inclusiva.

Se debe mencionar que las políticas públicas en educación en nuestro país han estado en continuo cambio, alterando la construcción socio cultural de manera inconstante a través del tiempo, desmejorando la calidad de vida de nuestra estructura social contemporánea.

Todas estas transiciones que han desencadenado mixturas culturales y, por consiguiente, nuevos comportamientos, se van uniendo a la realidad de este sincretismo, que apela a la solución desde el aprendizaje y su enseñanza, y ello sólo puede ser posible desde un enfoque inclusivo.

En la escuela, el trabajo de atender particularidades en los sujetos se va sumando al esfuerzo de complementar las partes culturales que se están encontrando y que están alterando a la colectividad, en donde se concentra la labor de lo Biopsicosocial.

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

Tomando todo esto en cuenta entonces, es pertinente referirse a lo inmediato, a cómo las políticas públicas en educación están respondiendo para dar cuenta de lo anterior. Dentro de todas las regularidades, consideraremos urgente la que más se ajusta al tema que se está tratando en este proyecto de intervención, que pretende dar otra opción a la inclusión dentro de la sala común, para mejorar el clima de aula bajo la consigna de la autorregulación conductual. Mediante la ejercitación de una correcta respiración se potencia la operación de las funciones ejecutivas superiores (atención, focalización, memoria, organización, planificación, resolución de problemas) y también se mejora las habilidades blandas (conducta y adaptación social), para de esta manera contribuir a un desarrollo comunicacional eficaz en cada clase, hacia la obtención de mejores resultados tanto académicos como sociales-culturales.

Es aquí donde se entrelazan los preceptos del decreto 83, que considera que la inclusión establece las normas a realizar dentro de las escuelas, para aquellos estudiantes que requieran una atención diferenciada, en conjunto con los demás estudiantes, formando así una nueva cultura social.

El enfoque Biopsicosocial se enlaza con las leyes de Inclusión, ya que permite desarrollar proyectos de intervención que mejoren las condiciones de estudiantes apremiados por la adaptación social a los colegios regulares, sin el sello de “escuelas especiales”, apoyados por los especialistas competentes para ello.

En este sentido, el presente proyecto de potenciación de la respiración como herramienta de autorregulación en el aula, es una propuesta de intervención desde el enfoque Biopsicosocial, que se acerca a un método de corte o pausa activa, aplicable en cualquier momento de la jornada escolar, como respuesta al ambiente de aula. Con esta herramienta se intenciona percibir resultados socioculturales a corto plazo y de complejidad intelectual a

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

largo plazo, consolidando lo biopsicosocial en la enseñanza- aprendizaje, como alternativa a las reformas que acogen hoy la educación, que continúa construyendo la sociedad de amplia diversidad cultural y apoyo a las Necesidades Educativas Especiales.

4. Educación inclusiva

Para abordar esta temática es importante contextualizar y explicar la diferencia entre integración e inclusión escolar y cómo se ha trabajado en Chile.

Para implementar programas de integración escolar, la sociedad chilena pasó por distintas etapas y procesos. El Decreto de Educación N°490 de 1990 estableció las normas para implementar estos programas, posibilitando que los establecimientos educacionales percibieran una subvención especial por cada alumno integrado. Desde ese año se llevan a cabo programas de integración individual en escuelas, se publica material de apoyo y se promueve el perfeccionamiento docente.

Antes de que se produjera este proceso, los niños inquietos o que no prestaban atención (que luego fueron diagnosticados con hiperactividad o déficit atencional) entre otras dificultades, eran vistos como “niños problema o niños tontos”, siendo castigados con acciones remediales de su comportamiento y/o con intervención de la familia. Este fue el primer paso que se dio en materia de integración, pensando en el cambio de etiqueta que se le entregó al estudiante, considerando que existía una problemática detrás de su comportamiento, por lo tanto, requería de apoyo profesional para obtener mejoras en sus capacidades intelectuales.

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

En el año 2003 se inicia un trabajo para repensar la Educación Especial en Chile, lo que dio origen en el año 2005 al documento sobre la Nueva Política Nacional de Educación Especial, que definió abordar las siguientes temáticas:

- Ampliar el acceso a la educación regular de estudiantes con Necesidades Educativas Especiales (NEE).
- Revisar aspectos curriculares.
- Fortalecer la integración en las escuelas.
- Aumentar el financiamiento.
- Potenciar la participación de los actores escolares.

En este contexto se dio origen a la Ley 20.201 el año 2007, la que pone controles financieros a los sostenedores otorgando financiamientos diferenciados dependiendo si las Necesidades Educativas Especiales son Transitorias (NEET) o Permanentes (NEEP).

En el año 2009, se promulga el Decreto Supremo N° 170, el cual establece lineamientos relevantes respecto a procesos de evaluación diagnóstica y requerimientos para acceso a recursos.

En definitiva, lo que propuso el enfoque de Integración Escolar fue incorporar a los estudiantes con discapacidad, que antes se educaban en la Escuela Especial, a la Escuela Regular, con la idea de entregarles un ambiente educativo que tuviera las menos restricciones posibles. El éxito de este proceso dependía de si el estudiante lograba adaptarse o no. En términos pedagógicos, esto fue acompañado por una adecuación curricular individual para favorecer la adaptación de los estudiantes.

Mientras se llevaban a cabo estos cambios en la educación chilena, en el mundo se realizaban avances y conferencias, donde comenzaban a plantear la inclusión escolar.

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

Ejemplo de esto fue la conferencia de Salamanca de la UNESCO del año 1994 en España, donde se reunieron “Más de 300 participantes, en representación de 92 gobiernos y 25 organizaciones internacionales, a fin de promover el objetivo de la Educación para todos, examinando los cambios fundamentales de política necesarios para favorecer el enfoque de la educación integradora” (UNESCO. 1994. p.1)

En esta conferencia se habló por primera vez de inclusión educativa a nivel mundial, aludiendo que la orientación inclusiva es un derecho de todos los niños sin importar si tienen NEE o no, poniendo hincapié en la deserción escolar y en todos los hechos que pueden hacer que un niño deje de escolarizarse y en buscar opciones para que deje de existir este tipo de exclusiones.

Luego, en el año 2008 se realizó en Ginebra, la conferencia internacional de educación: “La Educación Inclusiva: El camino hacia el futuro”, donde se creó un documento que intenta aportar a través de un marco conceptual que se basa en una investigación internacional, el cual propone características de los sistemas educativos que logran adoptar una orientación hacia la inclusión.

La educación inclusiva es un proceso que entraña la transformación de las escuelas y otros centros de aprendizaje para atender a todos los niños, tanto niñas como niños, a alumnos de minorías étnicas, a los educandos afectados por el VIH y el SIDA y a los discapacitados y con dificultades de aprendizaje. (Conferencia Internacional de educación inclusiva. 2008. p. 5)

A diferencia de la visión de integración en la educación, la inclusión educativa entiende la discapacidad como una construcción social y fija su mirada en las barreras del entorno que producen la discapacidad y construyen la etiqueta de discapacitado. La concepción de

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

discapacidad se traslada desde el modelo médico al modelo social. El movimiento de Educación Inclusiva modifica el papel de la escuela, mediante cambios profundos en las culturas escolares. La inclusión utiliza una estrategia de mediación desde aspectos globales a otros más específicos, es decir desde las barreras políticas, económicas, sociales y culturales a las prácticas diarias.

A partir de esto, en el año 2015 en Chile se crea el decreto 83, que busca entre otros objetivos la diversificación de la enseñanza, a través de la adecuación curricular para cada estudiante que presente NEE, en todos establecimientos escolares del país, sin importar que sea municipales o privados, aportando a la inclusión escolar de los estudiantes con discapacidad.

Según esto, la ley general de Inclusión es un importante paso que ha dado el Estado chileno, ya que identifica a todas las personas como diferentes entre sí, con diversas formas de aprendizaje y entendimiento. Por lo tanto, invita al profesor a planificar de manera diversificada para el universo de estudiantes que posee, otorgándole la oportunidad de sentirse diferente al compañero, de pensar distinto, cuando antes se enseñaba a ser iguales entre sus pares fomentando la homogenización.

De hecho,

El propósito de la educación inclusiva es permitir que los maestros y estudiantes se sientan cómodos ante la diversidad y la perciban no como un problema, sino como un desafío y una oportunidad para enriquecer las formas de enseñar y aprender. (Echeita y Ainscow. 2010. p,1)

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

Según lo antes expuesto, la inclusión es fundamental en nuestra sociedad, ya que a partir de esta construiremos una sociedad más justa, capaz de aceptar y respetar a todas las personas que la componen, sin importar la diferencia que posea, entendiendo y valorando que somos distintos, pero con los mismos derechos. Comprendiendo así la necesidad de diversificar el aprendizaje y la forma de acceso a éste.

5. Aprendizaje y autorregulación

El proceso de aprendizaje ocurre por medio de las experiencias, la interacción con el medio y con las demás personas, “El aprendizaje humano presupone una naturaleza social específica y un proceso mediante el cual los niños acceden a la vida intelectual de aquellos que les rodean” (Vigotsky. 1978. p. 11). De esta manera los estudiantes van adquiriendo conocimientos y habilidades en la vida diaria y en la convivencia con sus diferentes contextos.

El autor Albert Bandura propone en su teoría de Aprendizaje Social que “el aprendizaje se basa en la experiencia que posee el individuo a través del tiempo mediante la interacción con los demás” (1963. p. 29)

Por esta razón, es de mucha importancia que se enseñe la autorregulación a los estudiantes, con el fin de que sean capaces de controlar sus impulsos, sus emociones y su conducta de manera autónoma. En los colegios se debe entregar herramientas adecuadas para que el estudiante desarrolle el autoconocimiento, debe ser capaz de comprometerse con sus propios procesos de aprendizaje y tener un control sobre sí mismo. Al respecto es importante señalar que:

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

La autorregulación se vincula con el control de emociones, de estrés, de impulsos, del comportamiento, permitiendo pensar antes de actuar y enfocar la atención en una tarea determinada. Estas situaciones implican la habilidad para controlar los propios impulsos y parar alguna conducta si es necesario, y la capacidad para iniciar alguna actividad (aun cuando no lo desee) cuando sea necesario. (Villanueva, Vega, Poncelis. 2011. p. 41)

Es así entonces como se debe educar a los estudiantes para que sean sujetos activos, mediadores de sus propios procesos de aprendizaje. Considerando la diversidad de individuos que hoy en día conforman una sala de clases, es que se debe trabajar para reforzar la motivación que cada uno tiene por aprender, por descubrir cosas nuevas. El profesor debe lograr que su estudiante se re-encante con el aprender. “Los chicos deben ser tratados y respetados como individuos y debe prestarse suficiente atención a sus necesidades. En esto consiste la función del maestro y en guiarlos en su natural propensión al conocimiento.” (Montessori. 1937. p, 79)

Así, surge como necesidad el aprender en un ambiente de respeto, donde cada estudiante se autorregule y ponga de su parte para generar una sana convivencia en el entorno escolar, donde existan ganas de aprender, de manera recíproca, tanto del profesor como de los estudiantes.

Cada niño es diferente en su capacidad cognitiva, sus intereses y su forma de trabajar y aprender. La escuela debe brindarle al niño la oportunidad de desarrollarse a su propio ritmo, en un ambiente de cooperación y respeto. La competencia ha de ser consigo mismo, no con los demás. (Ibid. p. 42).

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

Atendiendo a lo anterior, es de vital importancia generar ambientes de aprendizaje armónicos en base al respeto con el otro y consigo mismo, para lo cual el trabajo de la respiración es una oportunidad de recuperar la humanidad del trabajo educativo, considerando los aspectos biopsicosociales que influyen en todos los actores de la comunidad escolar. Como señala Humberto Maturana (1993), “Donde comienza el respeto al otro, o a lo otro, comienza la legitimidad del otro, y se acaba la aceptación de las ideologías que justifican su negación y legitiman su control” (p. 13)

6. Respiración consciente en la escuela: Autorregulación y Conducta

Referirse al ejercicio de la respiración consciente, implica que se reaprende una actividad que es innata en el cuerpo humano desde el nacimiento y, que luego pasa a ser un movimiento mecánico al que no se le presta la atención debida por ser algo ya incorporado. Se desatiende el hecho de que la respiración es una acción vital de la cual no puede desprenderse de la persona, ya que sin esta ejecución se deja de existir. “Nos rodea el elemento más valioso de la naturaleza. No cuesta nada. Solo hay que saber utilizarlo” (Yogi Ramacharaka, 1956. p.1) Por lo tanto, hacer uso de la respiración de forma consciente permite entender que, gracias a este mecanismo, se “es” lo que se “es” y que ese movimiento de inhalar y exhalar oxigena el cerebro, donde los pensamientos aparecen y se expresan. Una mala ejecución de la respiración puede alterar o tranquilizar a una persona, generar buenas o malas ideas, a su vez incitar un aprendizaje significativo y todo con el solo acto de respirar de manera correcta.

La respiración puede considerarse como la más importante de las funciones del cuerpo, porque de ella dependen indudablemente todas las demás. El hombre puede vivir algún tiempo sin comer; menos sin

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

beber, pero sin respirar, su existencia continúa solo muy pocos minutos

(Ibíd. p. 2)

Retomar la práctica de reeducar la respiración en las personas es una apuesta no solo a mejorar la calidad de vida de cada individuo, en este caso particular, sino también a ayudar a mejorar los aprendizajes de los estudiantes, el clima de aula en donde se desenvuelven, afincar las bases del reconocimiento y el respeto por el otro, regenerando la buena comunicación para formar personas reflexivas y críticas, desde el autocontrol de cada estudiante. Para conseguir esto es necesario,

la elaboración de un currículo que incluya a todos los y las estudiantes podría implicar la ampliación de la definición de aprendizaje utilizada por los docentes y los responsables de la toma de decisiones educativas. Mientras se siga definiendo el aprendizaje estrictamente como la adquisición de conocimientos enseñados por un docente, probablemente las escuelas se limitarán a currículo y prácticas de enseñanza rígidamente organizados. (UNESCO. 2017. p. 19)

Las políticas educacionales apuntan a enriquecer el currículo para desarrollar el intelecto, la autonomía y la buena convivencia entre las personas, a través de reformas que decretan la inclusión como es el caso del Decreto 83 publicado en el año 2015, en este se señalan que las diferentes capacidades y habilidades de cada estudiante deben ser abordadas desde una misma institución, pero de manera diversificada para el entendimiento de todos, sin discriminar facultades tanto físicas, mentales como intelectuales. Por otro lado, se está acogiendo una estrategia que permite esta inclusión mediante la pedagogía colaborativa en función de los objetivos de aprendizaje. Este es el caso del Diseño Universal de Aprendizaje (DUA), que distingue estas habilidades y capacidades para desarrollar y fomentar la

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

educación colaborativa entre los participantes del aprendizaje diversificado, para así potenciar a cada estudiante. Este modelo ha funcionado en culturas ajenas a la realidad chilena como Finlandia, ya que poseen una mayor apertura de criterio y prolijidad en la política pública con la que se establecen dichos cambios. En Chile falta complementar dichas reformas como el decreto 83 con prácticas más integrales como lo plantea DUA y también de forma más concreta y responsable, que permitan a las personas desarrollarse plenamente. Sobre todo, cuando pareciera que la educación apunta más a mantener pilares obsoletos que ya no encajan con los estudiantes que la sociedad chilena tiene actualmente en sus aulas. Resulta entonces ser un desafío el comprender el ejercicio educativo que se desarrolla en las escuelas, que innegablemente influye en el aprendizaje. El apuro de este desafío se relaciona con la puesta en marcha del decreto inclusivo que ya concentra la multiplicidad de aprendices en el aula regular y que lentamente modifica los cambios para recibirlos. Exento a esta realidad que cada escuela adecúa para ello, el Decreto 83 establece que,

de acuerdo al artículo 36 de la Ley N.º 20.422, que Establece Normas Sobre Igualdad de Oportunidades e inclusión Social de Personas con Discapacidad, los establecimientos de enseñanza regular deberán incorporar las innovaciones y adecuaciones curriculares, de infraestructura y los materiales de apoyo necesarios para permitir y facilitar a las personas con discapacidad el acceso a los cursos o niveles existentes, brindándoles los recursos adicionales que requieren para asegurar su permanencia y progreso en el sistema educacional.

(Biblioteca del Congreso Nacional de Chile. 2015)

Es importante entender que la inclusión, no es solo nombrar una intención solidaria como solución a las demandas de nuestra sociedad en el ámbito de considerar a cada individuo como relevante. La inclusión es un tema en deuda, invisibilizado por las

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

generaciones pasadas y planteado en la actualidad sin un reparo coherente al discurso. La manera de redimir esta problemática tiene que ver con el cambio de paradigma en el cómo se aborda la educación que moldea a las nuevas generaciones para garantizar como hecho factible el respeto y la aceptación por el otro, en una sana convivencia de reconocimiento y bienestar. Solo la autorregulación de cada uno puede hacer la distinción, pero esta es primeramente enseñada, formada desde la infancia. Si el estudiante no recibe consideración, respeto, aceptación y reconocimiento, difícilmente podrá entregar estos valores que no recibe, porque no tiene el modelo para reproducir que un “otro” tiene una demanda diferente e igual de urgente dentro del aula. Entendiendo que las

necesidades educativas especiales implican una transición en la comprensión de las dificultades del aprendizaje, desde un modelo centrado en el déficit hacia un enfoque propiamente educativo, que implique el desarrollo integral de las características individuales de los estudiantes, proporcionando los apoyos necesarios, para que pueda aprender y participar en el establecimiento educacional. (Ibíd.)

Cuando se apunta a la autorregulación del aula común y de las necesidades propias de cada estudiante, es fundamental destacar que pasa por un tema valórico separado de un contenido formal y por lo mismo cada docente utiliza diversos mecanismos de establecer una cultura de convivencia y tranquilidad en su estudiantado para el aprendizaje.

Coincidentemente la educación está dirigiendo sus avances hacia la inclusión como un hecho factible dentro y desde las escuelas, pero sin una herramienta eficiente y homogénea que logre concretar dicha autorregulación y entendimiento entre pares, para generar un clima de aula adecuado que entregue respeto mutuo entre las distintas partes, de lo contrario seguirá siendo invisible cada necesidad de los estudiantes y docentes que aprenden en conjunto.

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

La estrategia a la que apunta este proyecto de intervención, desde lo biopsicosocial, es declarar que: si se reeduca la atención en el hecho simple y fino de respirar conscientemente, en función del aprendizaje, pacientemente se pueden comenzar a conseguir efectos que garanticen una reflexión diferente, que cruce el límite del discurso de la sociedad inclusiva para volverse una realidad concreta y cotidiana.

Es necesario aclarar también, que las técnicas abordadas en este proyecto fueron rescatadas de las bases de otra disciplina, que acompaña a la práctica de la respiración y que también es puente para serenar la mente hacia pensamientos más elevados. Es clave entender que esta herramienta no es nueva ni ingeniosa, ya que es un método milenario que se engancha de la respiración para reeducarla y mejorarla en pos de su beneficio. Si nos referimos exclusivamente al campo de la educación, ha sido mayormente difundida en sectores sociales más privilegiados, por su valor y tiempo de dedicación. Cabe destacar que, en otras culturas, de preferencia orientales, es un hábito cotidiano. Este método que rescatamos para complementar las técnicas de respiración y generar un clima de aula adecuado y relajado para el aprendizaje, es el Yoga.

Yoga en la educación.

El yoga es una disciplina milenaria que conjuga movimiento corporal y técnicas de respiración para adquirir un estado mental de contemplación y concentración de los pensamientos, las ideas y las emociones, tanto internas como externas, que permiten un entendimiento acabado de las percepciones, de sí mismo, de la auto-realización y la autorregulación, mejorando la calidad de vida de quienes lo practican.

Yoga es el control (nirodha, regulación, canalización, maestría, integración, coordinación, aquietamiento, silenciamiento, poner a un lado) de las modificaciones (patrones de pensamiento densos y sutiles)

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

del campo mental (...) En otras condiciones, al no estar en Auto-Realización, el Vidente parece adquirir la forma de las modificaciones del campo mental y se identifica con esos patrones de pensamiento.

(Patanjali. 2009. p. 20)

Se destaca el beneficio del yoga para los estudiantes, como una actividad perfecta de realizar para mejorar el ambiente del aula. Su aprendizaje y posterior práctica modificaría la intranquilidad mental, enfocando una atención significativa, mejorando los índices de respeto y convivencia, elevando además, el rendimiento académico de los estudiantes y favoreciendo la inclusión y los desafíos del DUA.

Las enseñanzas occidentales demuestran que la salud física depende esencialmente de una respiración correcta. Los maestros de oriente no solo admiten que sus hermanos occidentales tienen razón, sino que también sostienen que además del beneficio físico derivado de una respiración normal, el poder mental del hombre, su felicidad, el dominio sobre sí mismo, claridad de vistas, moralidad y aun su crecimiento espiritual, pueden ser aumentados penetrándose de la ciencia de la respiración. Muchas escuelas de filosofía oriental han sido fundadas sobre esta ciencia; y las razas occidentales, una vez que hayan adquirido su conocimiento, obtendrán, dado su espíritu práctico, grandes resultados. La teoría del oriente, unida a la del occidente, dará su fruto de gran trascendencia. (Ramacharaka. 1956 p. 2)

Como lo plantean diversos autores antes señalados y a modo de síntesis, destacamos los aportes que el yoga podría ofrecer al ámbito de la Educación:

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

- El yoga corporal como un método que permite un movimiento de distensión muscular, dando la sensación de conexión entre lo material de lo corpóreo y lo volátil de la mente para llegar a la contemplación. Ayuda a observar lo conocido y desconocido mejorando la disposición al aprendizaje, esquivando las sensaciones de obstáculo cognitivo e incomodidad emocional que puedan generarse y conducir al error.
- Por otra parte, la regulación de la respiración, permite el paso correcto del oxígeno al cerebro, ocasionando cambios en las funciones ejecutivas superiores: amplía la imaginación, la comprensión y el razonamiento lógico, que aplica en las áreas fundamentales de formación y aprendizaje de los estudiantes en cálculo y lecto-escritura, ya que ambas son primordiales en el proceso cognitivo de una persona para desenvolverse de forma independiente, en todas sus áreas de desarrollo.

Para que estos resultados sean posibles se requiere de una práctica escalonada, metódica y asidua del yoga, que genere en el tiempo un hábito consciente del ejercicio respiratorio.

7. La oxigenación cerebral: Potenciando los procesos cognitivos

Para comprender el contexto biológico en donde se posiciona la investigación, se debe entender que el cerebro “es el único órgano del cuerpo humano que tiene la capacidad de aprender y a la vez enseñarse a sí mismo” (Campos. 2010. p.6)

Así, el cerebro tiene una gran capacidad de aprender continuamente frente a todo lo que lo rodea, como su ambiente sociocultural y emocional. Se adapta a las situaciones de la vida cotidiana para aprender a través de la vivencia en un ambiente propicio, como menciona Diamon en 1967 “el cerebro puede realizar nuevas conexiones gracias a la estimulación de un

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

ambiente enriquecido” (en Ortiz. 2004. p. 97). Desde esta perspectiva se destacan dos contextos para ejemplificar lo magnífico de la mente:

- Ambiente sociocultural: En cada acción social y/o cultural en donde la persona se vea involucrada, el cerebro recopila toda información necesaria para transformarlas en experiencias útiles para el futuro, y así ser reutilizadas en contextos similares, como por ejemplo familia, colegio, pares, etc. “Hay influencias sociales sobre el cerebro que tienen un impacto directo en su habilidad de funcionar de manera óptima para el aprendizaje” (OCDE. 2009. p. 95)
- Ambiente emocional: Todas las personas se ven envueltas en situaciones emocionales que aportan a las vivencias del ser, en donde el cerebro tiene una participación esencial, ya que estas emociones moldean la forma de ver, sentir y vivir el mundo. “Las emociones son parte poderosa e inevitable de la vida y del aprendizaje” (Ibíd. p. 99)

Es importante señalar que no existe un dualismo entre mente y cuerpo, sino que son un todo dentro del espacio, trabajan sincronizadamente, por lo que el cerebro necesita de la acción del cuerpo para poder desarrollarse: “El cerebro necesita del cuerpo, así como el cuerpo necesita del cerebro. Ambos aprenden de forma integrada” (Campos. 2010. p.7)

Toda la exploración del mundo es captada por el cuerpo y percibida por los órganos sensoriales, a través de la visión, olfato, audición, gusto y tacto. Los estímulos del mundo son recepcionados por el cerebro, quien precisa de elementos vitales como lo son la hidratación, la nutrición y oxigenación para su correcto funcionamiento. De ahí que, para efectos de esta investigación, sea importante recordar que:

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

Respirar es un acto reflejo, pero no sabemos respirar adecuadamente, y por tanto introducimos poco oxígeno a todo el organismo. La forma correcta de respirar es introducir la máxima cantidad de aire, expandiendo pulmones y abdomen; retener el aire en los pulmones y exhalar lentamente. Cuando las neuronas reciben este aporte extra de oxígeno y energía, cumplen su función de forma más eficaz, se agudiza la inteligencia, los sentidos y en general, se fortalece todo el sistema nervioso (Enríquez. Enríquez y Bonilla. 2007. p. 4)

Es justamente en el ámbito de la respiración donde se focaliza el esfuerzo del presente proyecto, ya que la respiración está en relación con todas las funciones corporales. Se puede comprender sobre esta premisa que una correcta respiración fundamenta directamente todos los procesos metabólicos del organismo que involucre intercambio gaseoso, por ejemplo, la acción de movernos, dormir, pensar, hablar y toda acción corpórea. “La respiración es una función común a todos los seres vivos y que en esencia consiste en la captación de oxígeno y eliminación de anhídrido carbónico y agua” (Giménez y Días. 2016. p 210.)

La respiración es un medio de auto regulación física y psíquica, bajo esta premisa se puede comprender que una correcta respiración mantiene el equilibrio de la persona y tiene la capacidad de mantenerla estable frente a situaciones de estrés porque incide sobre los estados anímicos y canaliza emociones. Y no sólo eso, respirar oxigena la sangre y aumenta la vitalidad.

Con todo lo anterior, se puede decir que la respiración contribuye enormemente al contexto escolar, ya que se “mejoran habilidades cognitivas, estimulan capacidades mentales, sociales y emocionales. El input sensorial construye todos los conocimientos que tenemos y

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

están vinculados a la percepción, cognición, emoción, sentimientos, pensamientos y respuestas motoras” (Campos. 2010. p. 7)

8. Enfoque cognitivo conductual

La presente propuesta de intervención se fundamenta desde un Enfoque Psicológico Cognitivo Conductual, ya que desde esta mirada se entiende que “toda la conducta (adaptada y desadaptada) es aprendida y puede modificarse mediante los principios del aprendizaje” (Ruiz. Díaz y Villalobos. 2012. p. 32). Así, la forma de relacionarse con otros y con uno mismo, la forma de convivir en la escuela o en la sociedad, es producto de un aprendizaje que puede ser guiado tempranamente y, por ende, apto de ser modificable en el tiempo, con estrategias que pueden no sólo transformar las formas de respuesta o conducta visible de los estudiantes, sino también sus formas de esquematizar cognitivamente dichos comportamientos.

Es importante señalar que el Enfoque Cognitivo Conductual es el resultado de una larga mezcla de corrientes psicológicas que, si bien tienen su origen en el condicionamiento clásico y el conductismo puro, ha ido enriqueciendo la mirada a través del tiempo, incluyendo al análisis la importancia de la mente y los esquemas cognitivos en la explicación de los comportamientos. Es más, hoy se habla en psicología hasta de una “Terapia cognitiva conductual de tercera generación”, que recientemente está recogiendo filosofías orientales milenarias en la intervención y que tienen enorme relevancia para nuestra propuesta. En efecto, la Terapia Cognitiva Conductual en Psicología (en adelante TCC),

trabaja con respuestas físicas, emocionales, cognitivas y conductuales desadaptadas, de carácter aprendido. Estas respuestas se han practicado

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

a lo largo de tanto tiempo que se han convertido en hábitos del repertorio comportamental del individuo. Sin embargo, los individuos no siempre conocen el carácter aprendido de sus hábitos y consideran que tienen poco o ningún control sobre ellos. La TCC considera que el individuo tiene responsabilidad en los procesos que le afectan y puede ejercer control sobre ellos (Ibíd. p. 33).

Tal afirmación, llevada ahora al ámbito educativo, coincide con la convicción de que en la construcción de escuelas inclusivas no puede haber espacio para la represión y el autoritarismo conductual, sino más bien para la participación, autonomía y autorregulación en la convivencia escolar, todo sobre lo cual es preciso y necesario educar para que efectivamente el estudiante “se haga responsable de los procesos que le afectan”.

Por otra parte, las TCC por lo general suelen ser intervenciones de tiempo limitado que fomentan “el desarrollo y optimización de las potencialidades y habilidades del individuo, favoreciendo así su adaptación al entorno y el incremento de la calidad de vida” (Ibídem. p. 27), lo cual se pretendió lograr con esta intervención, desarrollando habilidades en los niños no sólo para que se adapten al nuevo mundo escolar al que se están incorporando en pre-kínder, sino que además para que aprendan, desde esta experiencia, habilidades que les servirán para la vida en general.

En este sentido, resultan muy interesantes los aportes que se han venido realizando en la terapia de REBAP (Reducción de Estrés Basados en la Atención Plena), o Mindfulness, ya que sus características pueden ser fácilmente transferibles al ámbito de la escuela, ya que “es una técnica que se desprende de la filosofía milenaria del budismo, es sencilla, breve, fácil de aprender y aplicar, que puede utilizarse tanto en formato grupal como individual” (Coutiño. 2012. p. 3- 4)

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

Esto tiene mucha relación con el trabajo de la autoconciencia y respiración que se propuso. En efecto,

la atención plena también se ha definido como el cultivo del darse cuenta, a través de una focalización relajada, en el surgimiento de cada momento de la experiencia. De acuerdo con estos autores, la presencia plena también significa que la mente está presente en la experiencia corpórea cotidiana (...) siendo la meditación vipassana la que mejor encaja con los modelos médicos occidentales y sobre la que existe gran evidencia en cuanto a sus efectos benéficos en múltiples trastornos. La meditación vipassana se centra en la respiración natural, observando la naturaleza cambiante de cuerpo y la mente, y así experimentar las verdades universales de la impermanencia, el sufrimiento y la ausencia del yo. (Varela, Rosch y Thomson en Coutiño. 2012. p. 4).

Sin duda, Oriente se encuentra avanzado en estas prácticas y se puede aprender mucho de ellos, razón por la cual el presente proyecto de intervención se nutre de elementos constitutivos del yoga, como son ciertas posturas facilitadoras de la respiración. Cabe mencionar que la didáctica de esta investigación se implementó de manera gradual con un objetivo preciso, mucho más concreto que aquel filosófico-existencial antes señalado. De hecho,

a los practicantes se les enseña a focalizar su atención en algo específico, como la respiración, observando con ecuanimidad el surgimiento esperable de pensamientos, emociones y/o sensaciones diversas. Cuando la persona se da cuenta de que se ha distraído, y de que su mente ha divagado, la práctica consiste en reconocer en ese

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

momento el contenido de ese pensamiento y retornar al foco de atención. Se da un proceso circular que consiste en prestar atención plena, distraerse, hacerse consciente de la distracción, y amablemente volver a prestar atención plena. La tendencia a la distracción disminuye gradualmente a medida que aumenta la familiaridad con la práctica. (Kabat–Zinn en Coutiño. 2012. p. 5).

Por lo anteriormente expuesto, es importante establecer esta intervención como una práctica recurrente en la sala de clases para que, en la ejercitación constante, se instale esta familiaridad necesaria para mejorar los resultados de comprensión, conducta personal y convivencia con los otros.

Tercer capítulo

Diseño Metodológico

A continuación, se presenta el diseño metodológico que se utilizó en el proyecto de investigación. En este capítulo se dará a conocer el enfoque metodológico, el tipo de intervención y los sujetos de estudio.

Enfoque Metodológico

El presente proyecto de intervención fue llevado a cabo desde una metodología de Investigación-acción participativa, ya que pretendió ser un instrumento de conocimiento y comprensión de la realidad educativa estudiada, al tiempo de ser un apoyo constructivo y transformador de ella. Este enfoque

constituye una opción metodológica de mucha riqueza, ya que, por una parte, permite la expansión del conocimiento, y por la otra, genera respuestas concretas a problemáticas que se plantean los investigadores y coinvestigadores cuando deciden abordar una interrogante, temática de interés o situación problemática y desean aportar alguna alternativa de cambio o transformación. (Colmenares. 2012. p.103)

En efecto, mediante la implementación de prácticas educativas no tradicionales, se buscó generar resultados positivos en el contexto escolar, al tiempo de recoger información teórica asociada al tema, revelada por los mismos protagonistas del estudio. Colmenares

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

señala que este enfoque permite “acercarse a la realidad vinculando el cambio y el conocimiento, además de hacer protagonistas de la investigación al profesorado” (Ibid. p.106). Y se incluyó al estudiantado, origen, centro y fin de todo el quehacer educativo.

Lo anterior definió a esta investigación como una de tipo predominantemente cualitativa, ya que para los fines de este estudio fue de vital importancia saber cómo los participantes experimentaron las intervenciones, conocer sus interpretaciones, sensaciones y juicios para desde ahí sacar interpretaciones reflexivas que permitieron mejorar la propuesta de trabajo a futuro. De hecho, “los investigadores cualitativos asumen que las personas actúan sobre la base de sus interpretaciones de la experiencia. Por lo tanto, están interesados en qué experimentan los sujetos y en cómo interpretan estas experiencias” (McMillan. Schumacher. 2005. p.69)

Siendo más detallistas en la definición, se puede afirmar que la modalidad de esta investigación corresponde a una de tipo cualitativa-interactiva ya que es el mismo equipo el que investiga, diseña y aplica directamente a los estudiantes una estrategia de apoyo a la autorregulación de la conducta en el aula y quienes, posteriormente, conversaron con los participantes para recabar sus impresiones al respecto

La investigación cualitativa interactiva consiste en un estudio en profundidad mediante el empleo de técnicas cara a cara para recoger los datos de la gente en sus escenarios naturales. El investigador interpreta los fenómenos en términos de los significados que la gente les da. (Ibíd. p. 44)

Es por ello que esta investigación se ejecutó como un estudio de caso, ya que centró la observación, intervención y análisis, en un grupo de 32 estudiantes de un curso de pre-kínder de una escuela de la zona sur de Santiago, para desde la observación de los comportamientos

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

de los sujetos en su contexto natural cotidiano, rescatar reflexiones que pudieran servir de referencia a otras experiencias.

Es por esta razón que la recogida de datos se llevó a cabo utilizando preferentemente instrumentos de tipo cualitativos ya que “como menciona Gurdián (2007): El propósito de las técnicas cualitativas es la obtención de información fundamentada en las percepciones, creencias, prejuicios, actitudes, opiniones, significados y conductas de las personas con que se trabaja” (en Casanova. 2017. p. 48)

De tal suerte, se llevó a cabo una observación de campo participante ya que la docente mientras iba enseñando la secuencia de respiración en el aula, fue registrando en su memoria reacciones, actitudes o comentarios que los participantes realizaban, para posteriormente ser escritas a modo de notas de campo o bitácoras (ver anexos). Esto resulta ser muy importante ya que

la bitácora y nota de campo también es una instancia que describe acontecimientos y que esta autora las considera como “interacciones entre las personas y de ellas con el tema de estudio. Una de las mayores ventajas es que se tienen vivencias de primera mano, lo cual les facilita comprender la situación o comportamiento del grupo” (Gurdián en Casanova. 2017. p. 49)

La información arrojada por este tipo de instrumentos permite, inductivamente, ir construyendo explicaciones a partir de los sujetos mismos y en la convivencia con ellos, por lo que la aplicación de técnicas suplementarias en la recogida de datos, tal como un grupo focal, fue de mucha utilidad a la hora de evaluar y medir el impacto de esta intervención.

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

Cabe señalar que, para la profundización del contexto educativo, fue de suma utilidad recoger datos desde la documentación oficial de la escuela a saber, PEI y datos estadísticos entregados por UTP.

Por otra parte, y no obstante el acento eminentemente cualitativo de esta investigación, a la hora de recoger datos, también se utilizaron instrumentos cuantitativos, los cuales, de hecho, fueron de suma utilidad para obtener y ordenar información necesaria para los posteriores análisis. Siguiendo la clasificación realizada por James H. McMillan y Sally Schumacher (2005), se coincidió en aplicar instrumentos cuantitativos del tipo Entrevistas estructuradas, Test de lápiz y papel y Cuestionarios, los cuales pueden ser revisados en la sección de Anexos y cuyos resultados serán presentados en base a gráficos en el capítulo siguiente.

Tipo y sujetos de intervención

Como ya se ha señalado y a modo de resumen, se puede establecer que este proyecto tuvo un carácter de Investigación-acción participativa, ya que en el hecho mismo de actuar in situ en el centro educativo, se fue enriqueciendo la investigación, al tiempo de generar impacto positivo en la cultura de dicha comunidad escolar. Es por ello de vital importancia en este tipo de investigaciones la promoción de la participación y colaboración de todos los actores involucrados en este proceso, para que de tal manera los resultados se logren de forma más profunda y duradera.

Esta intervención se desarrolló en el nivel de pre-kínder, en una escuela vulnerable del sector sur de Santiago, razón fundamental por la que se decidió implementar el proyecto de

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

intervención en dicho lugar, ya que puede ser una buena herramienta de apoyo a la difícil realidad de convivencia escolar que experimentan este tipo de escuelas.

Para implementar el proyecto fue necesario definir primeramente el nivel con el cual se realizaría el trabajo, decisión que se tomó en base al criterio de edad, considerando que el aprendizaje progresivo de una estrategia de respiración a temprana edad podría generar resultados positivos, a nivel cognitivo y conductual. Si se reeduca el hábito respiratorio al momento de ingresar al sistema escolar, se logrará entregar al estudiante una herramienta certera para que, de manera autónoma, regule su propia conducta.

Para favorecer la implementación de esta intervención, resultó más conveniente realizar la secuencia de respiración al inicio de la jornada escolar, ya que a primera hora los estudiantes están más atentos, perceptivos y con la energía necesaria para practicar y aprender las posturas de la secuencia y, de esta manera, aprovechar un momento favorable donde abordar la respiración consciente.

Tabla II.

Información general de los sujetos participantes en la intervención

Cantidad de estudiantes	32 estudiantes
Género de los estudiantes	Grupo Mixto. 20 niñas y 12 niños
Edad de los estudiantes	entre 4 y 5 años
Horario en que se aplicó	9.30 a 10.00 am
Frecuencia con que se aplicó	Lunes, martes y viernes
Duración total de la intervención	3 meses

Fuente: Elaboración propia 2018.

Plan de Acción

A continuación, se presenta el plan de acción que se llevó a cabo para realizar el proyecto de investigación. En este se dará a conocer los propósitos generales, la línea de acción, las metas, estrategias, actividades, recursos didácticos y pedagógicos.

1. Propósitos generales

La siguiente investigación, tuvo como propósito el ser un apoyo al mejoramiento de la convivencia escolar desde una perspectiva de derechos, que se orientó a fortalecer el aprendizaje de la autonomía y autodisciplina desde los niveles más pequeños de la escolaridad, a través del aprendizaje de técnicas respiratorias extraídas desde el yoga. Esto bajo el entendido que el conocimiento y manejo de la propia respiración trae un balance emocional asociado que permite relacionarse mejor consigo mismo y los demás, y este beneficio es necesario incluirlo en las actividades cotidianas de la vida escolar, lo que consecuentemente devendría en una potenciación de los procesos de aprendizaje y una mejora de la convivencia escolar general.

Por ello, es importante que los estudiantes aprendan y practiquen técnicas de respiración, ya que es un aprendizaje que tradicionalmente ha estado invisibilizado en las escuelas occidentales, siendo reconocida como una práctica involuntaria, sin relevancia para el aprendizaje y la conducta, lo cual ha sido claramente desmentido en los últimos avances de la neurociencia. De ahí, se entiende que el acto de respirar debiera reaprenderse en nuestras escuelas, para que se realice como un hábito consciente que permita mejores aprendizajes, no sólo de forma colectiva, sino también a modo individual como medio que potencie la auto-realización del estudiante.

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

De acuerdo con lo anteriormente expuesto, el proyecto de intervención se fundamenta en los siguientes objetivos:

Objetivo general

Implementar, como hábito consciente, una secuencia respiratoria prediseñada, para potenciar la autorregulación conductual de los estudiantes del nivel de pre-kínder.

Objetivos Específicos

- Practicar técnicas de respiración como mecanismo de autoconocimiento.
- Comprender la importancia de la respiración como herramienta para autorregular la conducta.
- Fortalecer el proceso de convivencia escolar mediante la ejercitación de la secuencia respiratoria aprendida.

2. Líneas de acción

Los aspectos que se consideraron para planificar este proyecto de intervención fueron en función de rescatar estrategias alusivas al objetivo general, en torno a la autorregulación conductual de los estudiantes, adaptando el método al contexto y haciéndolo comprensible a estudiantes y docentes. Además, fue necesario limitar los tiempos de ejecución y de proceso, para obtener un recurso consecuente, oportuno y óptimo que pudiese fortalecer las necesidades de convivencia inclusiva en el aula.

Este proyecto fue pensado desde un comienzo para la edad preescolar, porque en ella se da el inicio académico de los niños, la interacción formal con el sistema que los convertirá en adultos independientes, eficaces y por sobre todo sociales. Socializar significa tener ciertas competencias hábiles y asertivas de la conducta, logrando discriminar algunas sensaciones

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

internas que no corresponda exteriorizar y produzcan alguna crisis o fracaso en el acto de relacionarse con los otros.

Es por esto que este proyecto de intervención decidió abordar el ámbito de la convivencia, enfatizando que, dentro del aula de clases, se educan niños que se convertirán en personas adultas que necesitan también aprender a conocerse, manifestarse e identificar las diversidades entre sus pares y sus educadores, para poder aceptarlas y respetarlas, desde su autoconocimiento y autocontrol, para generar una convivencia escolar sana y eficiente.

Esta investigación se confeccionó desde una mirada holística, integrando cuerpo y mente para lograr la autorregulación conductual en los niños, basándose en metodologías del yoga. La idea básica fue, por medio de la práctica constante, reeducar la respiración, a través de movimientos sencillos y relajantes para la mente, optimizando el funcionamiento cerebral en pos de la asertividad y la relación con los otros. A su vez, la intención fue desarrollar a largo plazo, resultados cognitivos positivos y una mejora en el autoconocimiento y convivencia con los otros y, por ende, favorecer la inclusión armoniosa del aula.

Para desarrollar la intervención, los estudiantes que practicaron la secuencia respiratoria fueron acompañados por la instructora del proyecto en el aula, la educadora y la asistente del curso, quienes aprovecharon de conocer y practicar la secuencia trabajada para eventualmente utilizarla como método de corte.





La selección de los ejercicios de respiración, acompañados de las asanas (o posturas) de yoga, que constituyeron nuestra secuencia aplicada, fueron escogidos considerando la edad de los estudiantes, la comprensión que lograrían tener de ella, el nivel de exigencia de los movimientos a practicar y su posible adecuación según las NEE de los estudiantes.

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

A continuación, se presenta una tabla que muestra el desarrollo de la secuencia de respiración: los ejercicios y/o asanas, los tiempos de ejecución, los días de intervención, el curso y la cantidad de estudiantes que participaron de la práctica.

Tabla III.

Posturas y tiempo de realización de la secuencia respiratoria.

Ejercicios / Asanas (posturas)	Tiempo aproximado de realización por cada asana.
Flor de Loto (Sukhasana)	5 minutos.
	
Gato (Marjariasana)	2 minutos.
	
Manos al suelo (Uttanasana)	30 segundos.
	
Arco (Hasta Utanasana)	15 segundos.
	

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

 Posición de pie (Tadasana)

30 a 40 segundos.



 Montaña (Adho mukha)


1 minuto.

 Libro abierto y cerrado

(Dandasana y Paschimothanasana)

2 a 3 minutos.



 Acostados(Svanasana)

4 minutos.



Duración total de la secuencia

20 a 30 minutos aproximadamente considerando el orden de los niños, la cantidad del curso y ajustes de cada asana.

Tiempo de realización

3 veces por semana.

Cantidad de estudiantes durante la intervención

32

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

El tiempo que se determinó para cada ejercicio tanto físico como de respiración, se debe entender como un estimado que siempre puede estar sujeto a las modificaciones que el guía pretenda con el grupo y la respuesta de los participantes, considerando el orden del grupo, los ajustes de cada asana, el silencio y la concentración real que se consiga durante el avance de la práctica. Cada movimiento de esta secuencia y ejercicio se pensó para la distensión muscular y por consiguiente mental.

3. Metas

Dada la naturaleza de esta investigación, se propusieron las siguientes metas:

- Reeducar el hábito respiratorio: Se refiere a generar un hábito respiratorio en el estudiante, donde éste, de manera consciente, comprenda su respiración como una estrategia de autocontrol y sea capaz de manejar progresivamente su conducta.
- Estimular el desarrollo de los procesos cognitivos: Mediante la practica respiratoria se produce una activación general en todo el cuerpo, incrementando la oxigenación cerebral, que a su vez potencia los procesos cognitivos, tales como: percepción, atención, memoria, lenguaje y pensamiento.
- Potenciar la autorregulación en los estudiantes: A partir de la ejercitación de la secuencia respiratoria, los estudiantes serán capaces de reconocer y progresivamente, controlar su conducta, a partir de la práctica habitual de la respiración consciente.
- Mejorar la convivencia escolar: El aprendizaje de la respiración implica el bienestar personal y facilita la autorregulación de la conducta, lo que favorece a la convivencia con los otros.

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

- Facilitar un ambiente propicio para la clase: Mediante la ejercitación de la respiración y el mejoramiento de la convivencia escolar, se producirá un ambiente propicio para la construcción de nuevos conocimientos y aprendizajes al interior del aula.

4. Estrategias y actividades / Recursos didáctico-pedagógicos

La intervención realizada en el curso de pre-kínder fue planificada, como se presentará más adelante, con una duración de 20 a 30 minutos al inicio de la jornada escolar. Se llevó a cabo durante 3 meses, de manera constante, sin mayores contratiempos y siendo registradas en las bitácoras adjuntas.

Cabe señalar que, desde su origen, la secuencia fue diseñada de manera flexible de acuerdo a los preceptos DUA: puede ser apoyada por material pictográfico, el instructor guía de manera oral y sirve de modelo para que todos tengan la oportunidad de participar en esta actividad de aprendizaje. La secuencia se fue modificando con el transcurso del tiempo, según las respuestas y necesidades de los y las estudiantes, aunque no existían estudiantes que presentaran NEE que hicieran perentorio una adecuación a la secuencia respiratoria. Es fundamental comprender que el énfasis de esta propuesta no está dado en el movimiento, sino en el acto de respirar: este fundamento hace que la intervención sea eminentemente inclusiva, ya que a la base está una actividad que todos experimentan, cual es la de “respirar”.

Es importante señalar que la disposición de la sala fue modificada a nivel de mobiliario, para generar un espacio amplio y cómodo, apto para realizar una correcta ejecución de la secuencia respiratoria.

Esta secuencia de respiración se hizo considerando una selección de ejercicios respiratorios tomados de la práctica del yoga, rescatándose 9 posturas básicas que fueron

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

viabiles de implementar en el aula regular, debido a las edades de los practicantes y los requerimientos del contexto físico donde se impartió la clase.

Para facilitar la implementación de la secuencia respiratoria, ésta fue explicada por la docente a cargo quien, además, utilizó como recurso pedagógico el asociar a cada postura el nombre de algún elemento conocido por los estudiantes para facilitar su comprensión y aprendizaje, como por ejemplo utilizar elementos de la naturaleza (agua, árbol, animales, etc.) Por la misma razón, la ejercitación de la secuencia respiratoria fue apoyada con música instrumental de relajación, como son sonidos del bosque o del mar, para lograr mayores niveles de concentración en la actividad desarrollada.

A continuación, se presenta la planificación que utilizó la docente a cargo de realizar la secuencia de ejercicios respiratorios en el centro de intervención de la investigación.

Tabla IV

Planificación Secuencia respiratoria

Planificación Intervención Secuencia Respiratoria	
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Practicar técnicas de respiración como mecanismo de autoconocimiento. 2. Comprender la importancia de la respiración como herramienta para autorregular la conducta. 3. Fortalecer el proceso de convivencia escolar mediante la ejercitación de la secuencia respiratoria aprendida.
Inicio	Se reúne a los y las estudiantes para motivarlos a trabajar en la respiración consciente y activar sus conocimientos previos.

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

Desarrollo	Se realiza la secuencia respiratoria, pasando por las posturas (asanas): <ul style="list-style-type: none"> - Flor de loto - Gato - Manos al suelo - Arco - Posición de pie - Montaña - Libro abierto/ Libro cerrado - Acostados
Cierre	Se refuerza cómo respirar correctamente, y se repiten las posturas que estuvieron más débiles en la intervención. Se aclaran dudas y se guía la metacognición de los estudiantes.
Recursos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> - Parlante portátil - Música de relajación (olas del mar, sonidos de aves, lluvia, etc.)
Duración	20 a 30 min aproximadamente.

Fuente: Elaboración propia. 2018.

Plan de evaluación

Como una forma de medir resultados y el impacto logrado con esta intervención, se desarrolló el siguiente plan de evaluación, con el objetivo de detectar cuáles fueron los aspectos mejor logrados por ella y aquellos que merecen una revisión y mejora en futuras aplicaciones de este proyecto de potenciación que fue diseñado.

1. Instrumentos de evaluación y evidencias de seguimiento

De acuerdo con el tipo de intervención que se desarrolló, el método más apropiado para hacer una evaluación de impacto consistió en aplicar instrumentos de evaluación de tipo cuantitativo y cualitativo para recabar información de manera completa.

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

En primera instancia se aplicó una encuesta de apreciación y, posteriormente, un focus group (ambos instrumentos se adjuntan en Anexo) a los estudiantes participantes, ya que, desde el enfoque de derechos, es importante el aplicar autoevaluaciones que brinden información de cómo están viviendo el proceso los mismos protagonistas de la intervención: ellos son el origen, centro y meta del presente proyecto.

Por otra parte, siempre es enriquecedora la mirada y evaluación que pueda dar otro profesional del área, por lo que fue de vital importancia aplicar una entrevista semi estructurada (se adjunta en Anexo) a la profesora jefe que acompañó el proceso, para verificar si los estudiantes han puesto en práctica los aprendizajes obtenidos y si se ha observado una mejora actitudinal, cognitiva y/o comportamental en el aula posterior a las intervenciones.

En cuanto al seguimiento, una vez realizada cada sesión, se fue registrando en bitácoras la situación experimentada, las cuales se adjuntan en el Anexo, así como todos los instrumentos de evaluación aplicados, todo lo cual fue de suma importancia a la hora de medir resultados de impacto de este proyecto.

2. Análisis de los resultados

2.1. Análisis Cuantitativo.


Como ya se mencionó anteriormente, para recabar información de tipo cuantitativa se aplicó, como instrumento de evaluación, una Encuesta de Apreciación de respuesta cerrada, a la totalidad del grupo curso en que se desarrollaron las intervenciones, cuyo modelo completo se adjunta en el Anexo y que a continuación presentamos a modo de ejemplificación:






















Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

Encuesta de apreciación

Nombre: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Para cada pregunta que lees el profesor, marca con una X la cas que refleje mejor tu respuesta.




1. Antes de esta experiencia, ¿Habías practicado ejercicios de respiración?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
2. ¿Cómo te sientes cuando inicias la secuencia de respiración?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
3. ¿Es difícil para ti realizar la secuencia de respiración?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
4. ¿Puedes mantener el silencio durante la secuencia de respiración?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
5. ¿Sabes que estos ejercicios te ayudan a controlar tus emociones en la clase? (por ej. cuando estás enojado, triste o angustiado)	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
6. Luego de los ejercicios ¿te sientes más cómodo y tranquilo durante la clase?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
7. Después de la secuencia de respiración ¿sientes que aprendes más?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 




8. Cuando te sientes intranquilo, apenado o enojado durante el día, en casa o en el colegio ¿Has practicado alguno de los ejercicios de respiración?



9. ¿Le has hablado a tus amigos y a tu familia sobre estos ejercicios de respiración?

10. ¿Recomendarías que otros niños y adultos realicen estos ejercicios para sentirse mejor?



Ahora encierra en un círculo la postura de los ejercicios de respiración que te hizo sentir mejor.




Figura III. Encuesta de apreciación

Fuente: Elaboración propia. 2018

La información arrojada por estas encuestas resultó ser muy variada y muy enriquecedora para el proyecto. A continuación, se presenta graficada dicha información obtenida por cada pregunta realizada.

Preguntas de apreciación

Gráfico I.



Fuente: elaboración propia. 2018

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

En el presente gráfico 8 niños respondieron que antes habían practicado ejercicios de respiración, mientras 14 niñas dijeron lo mismo. 2 niños y 2 niñas dicen que no saben, mientras que 2 niños y 2 niñas respondieron que no lo habían hecho. Por lo tanto, el 67% de los niños y el 70% de las niñas respondieron que antes de esta experiencia sí habían practicado ejercicios de respiración.

Gráfico II.

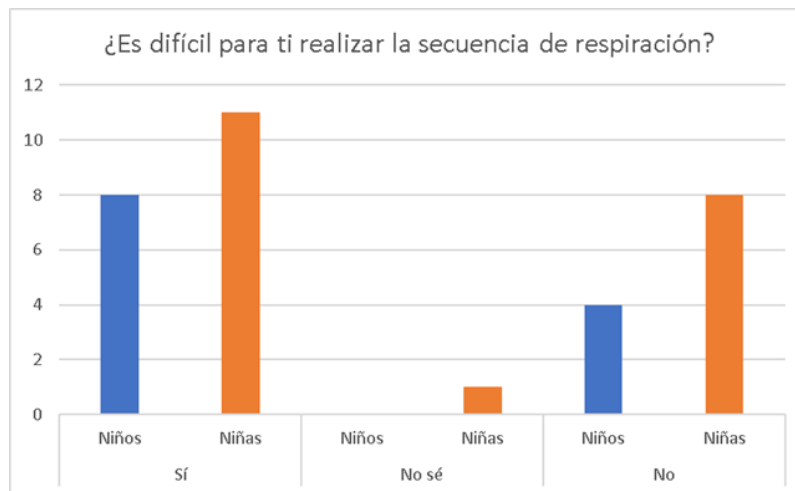


Fuente: Elaboración propia.2018

Este gráfico refleja que 12 niños y 19 niñas respondieron que se sienten bien cuando iniciaron la secuencia de respiración, mientras 1 niña respondió que se sintió mal en ese momento. El 100% de los niños y el 95% de las niñas respondieron que se sentían bien al iniciar la secuencia de respiración.

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

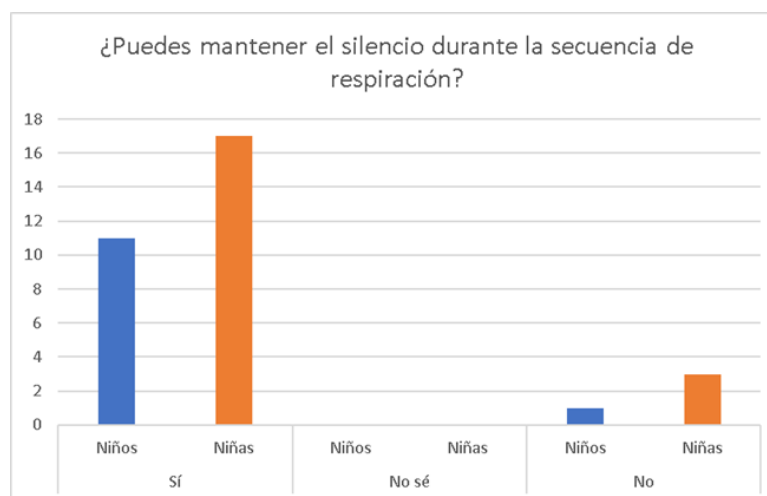
Gráfico III.



Fuente: Elaboración propia. 2018

En el presente gráfico 8 niños y 11 niñas respondieron que para ellos fue difícil realizar la secuencia de respiración, mientras que 1 niña respondió que no sabía y 4 niños y 8 niñas respondieron que no fue difícil para ellos hacer la secuencia. Por lo tanto, más del 67% de los niños y el 55% de las niñas respondieron que para ellos fue difícil realizar la secuencia de respiración.

Gráfico IV.

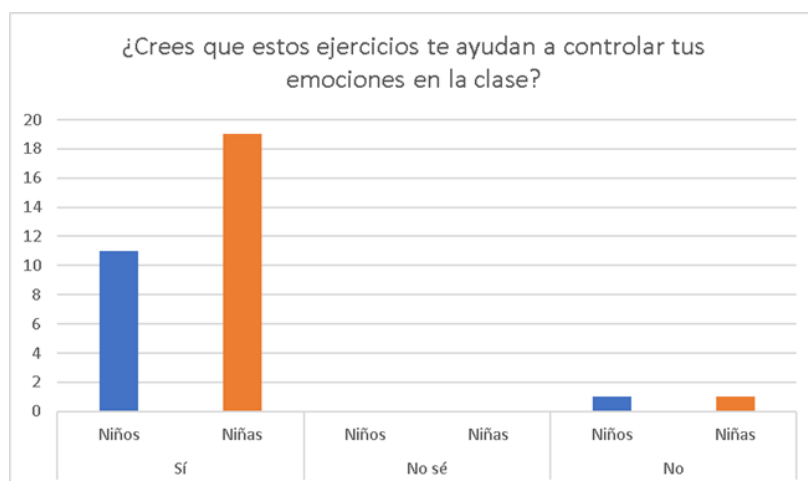


Fuente: Elaboración propia. 2018

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

Tal como lo refleja este gráfico 11 niños y 17 niñas respondieron que sí pudieron mantener silencio en toda la secuencia de respiración, mientras que 1 niño y 3 niñas dijeron que no lo habían logrado. Por lo tanto, más del 90 % de los niños y el 85% de las niñas respondieron que sí pudieron mantener silencio durante toda la secuencia de respiración.

Gráfico V.

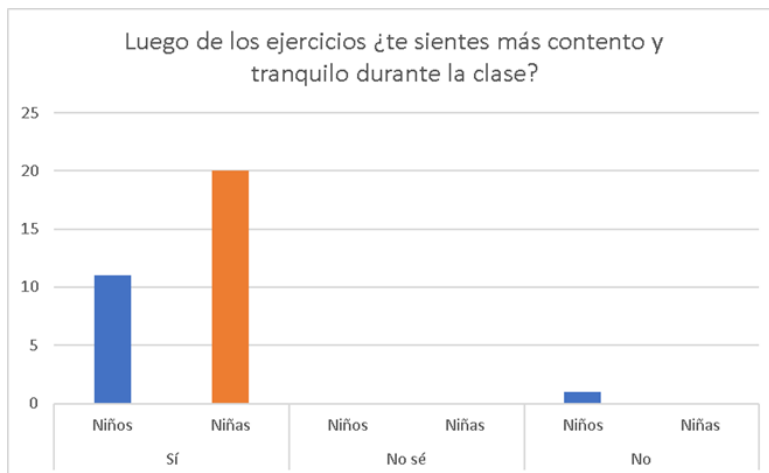


Fuente: Elaboración propia. 2018

En el presente gráfico 11 niños y 19 niñas respondieron que sí creen que estos ejercicios les ayudaron a controlar sus emociones en clases, mientras que 1 niño y 1 niña dicen que creen que no les ayuda. Por lo tanto, el 92% de los niños y el 95% de las niñas respondieron que sí creen que estos ejercicios les ayudan a controlar sus emociones.

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

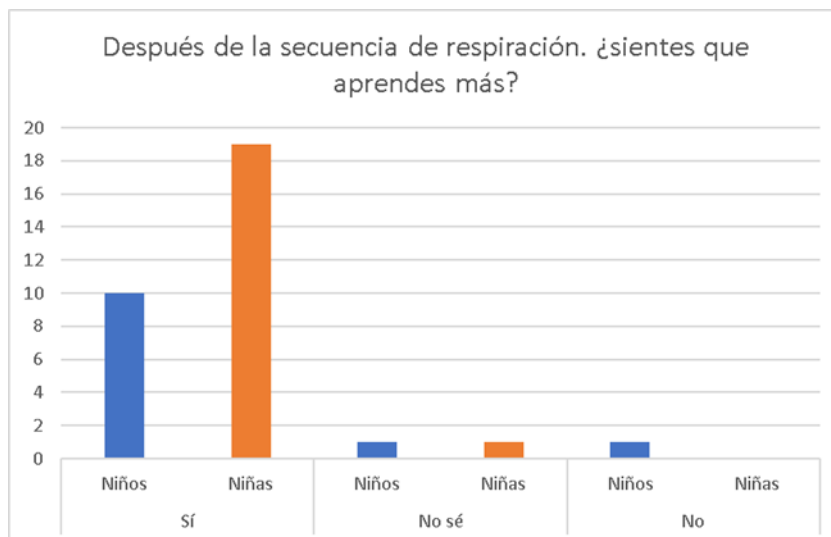
Gráfico VI.



Fuente: Elaboración propia. 2018

En este gráfico 11 niños y 20 niñas respondieron que luego de los ejercicios, sí se sienten más tranquilos y contentos en clases. Por lo tanto, el 92% de los niños y el 100% de las niñas respondieron que luego de los ejercicios, sí se sienten más contentos y tranquilos durante la clase.

Gráfico VII.

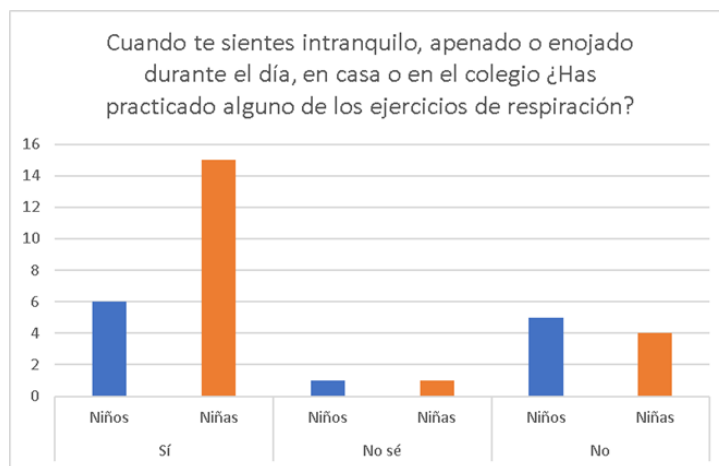


Fuente: Elaboración propia. 2018

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

En este gráfico 10 niños y 19 niñas respondieron que después de la secuencia de respiración, sienten que sí aprendieron más, mientras que 1 niño y 1 niña no sabe y 1 niño dice que no aprendió. Por lo tanto, el 83% de los niños y el 95% de las niñas respondieron que después de la secuencia de respiración, sienten que sí aprendieron más.

Gráfico VIII.



Fuente: Elaboración propia. 2018

Este gráfico refleja que 6 niños y 15 niñas respondieron que cuando se sienten intranquilos, apenados o enojados sí han practicado alguno de los ejercicios de respiración, mientras que 1 niño y 1 niña no saben y 5 niños y 4 niñas manifiestan que no lo han hecho. Por lo tanto, el 50 % de los niños y el 75% de las niñas respondieron que cuando se sienten intranquilos, apenados o enojados sí han practicado alguno de los ejercicios de respiración.

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

Gráfico IX.



Fuente: Elaboración propia. 2018

Este gráfico demuestra que 9 niños y 18 niñas respondieron que sí habían hablado a sus amigos y a su familia sobre los ejercicios de respiración, mientras que 1 niño respondió que no sabía y 2 niños y 2 niñas respondieron que no lo habían hecho. Por lo tanto 82% de los niños y 90% de las niñas respondieron que sí habían hablado a sus amigos y a su familia sobre los ejercicios de respiración.

Gráfico X.



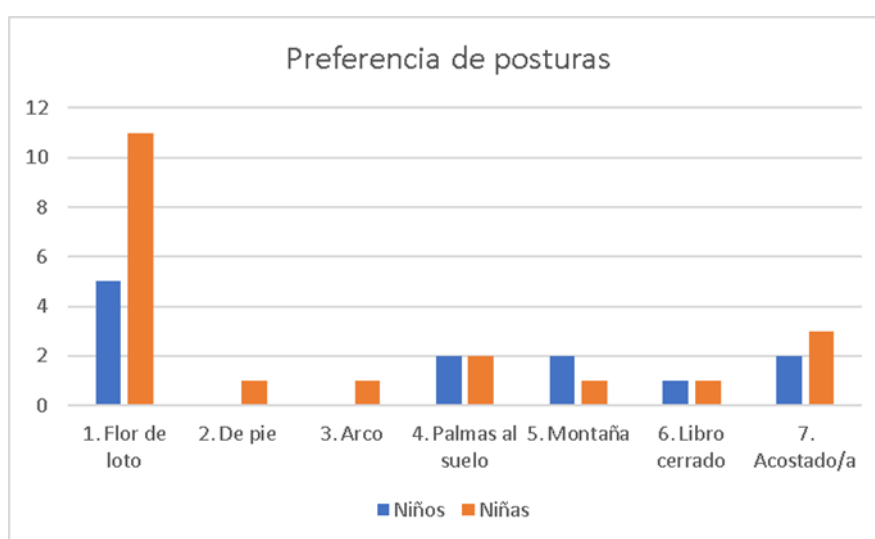
Fuente: Elaboración propia. 2018

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

Este gráfico refleja que 12 niños y 20 niñas respondieron que sí recomiendan que los niños y adultos realicen estos ejercicios para sentirse mejor. Por lo tanto, el 100% de los niños y niñas recomiendan que los niños y adultos realicen estos ejercicios para sentirse mejor.

Preferencias de posturas

Gráfico XI.



Fuente: Elaboración propia. 2018

Este gráfico demuestra que 5 niños y 11 niñas prefieren la postura de flor de loto, mientras que 1 niña prefiere postura de pie, 1 niña postura de arco, 2 niños y 2 niñas prefieren palmas al suelo, 2 niños y 1 niña postura montaña, 1 niño y 1 niña libro cerrado y 2 niños y 3 niñas postura acostado. Por lo tanto, la postura preferente tanto para niños y niñas fue la de flor de loto, con un 42% de los niños y 55% de las niñas.

A modo de síntesis general se puede observar en los resultados, que existe una evidencia de la práctica realizada, una valoración mayoritariamente positiva y una diferencia de género en las apreciaciones, aspectos en los que nos detendremos con mayor profundidad en el capítulo siguiente relacionado a las conclusiones finales.

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

No obstante, estos valiosos resultados, resulta importante complementar la información aplicando instrumentos de tipo cualitativo a los diferentes actores involucrados, para rescatar las apreciaciones personales respecto de la experiencia vivida y así enriquecer los datos cuantitativos antes presentados.

2.2. Análisis Cualitativo

Como ya se ha señalado, para recabar información de tipo cualitativa fueron aplicados dos tipos de instrumentos: un focus group a los estudiantes participantes y una entrevista semiestructurada a la Profesora que acompañó las intervenciones, cuyos instrumentos y sus respectivas tablas de análisis se adjuntan en el Anexo.

El análisis de los resultados cualitativos permitió levantar las siguientes categorías de análisis, entendidas de la siguiente manera:

- **Técnica:** Los participantes caracterizan la práctica.
- **Objetivo/Función:** Permite identificar la utilidad que le asignan los participantes a la secuencia de respiración.
- **Resultado:** Hace referencia a los cambios conductuales observados en los estudiantes, posterior a la intervención.
- **Bienestar/Convivencia:** Los participantes expresan sensación placentera tras la secuencia respiratoria.
- **Frecuencia:** Los participantes muestran interés por hacer la secuencia respiratoria de manera más constante.

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

Estas categorías permitieron observar que, en torno a la Técnica, los participantes reconocieron que es una propuesta innovadora y que permite integrar el trabajo corporal con la tranquilidad mental y actitudinal, mediante la ejecución correcta de la respiración.

Por otro lado, la segunda categoría, Objetivo/Función, asociada a la utilidad permitió comprobar que esta propuesta fortalece el proceso de autoconocimiento y autorregulación conductual al interior del aula, relajar a los estudiantes y potenciar sus procesos cognitivos como la percepción y la atención demostrada en la práctica de la secuencia respiratoria. Algunos estudiantes demostraron poseer conciencia de la función respiratoria, como fenómeno vital para el ser humano, lo que evidenció la profundidad reflexiva que pueden alcanzar los niños de esta edad.

Además, se evidencia que los estudiantes aplicaron la secuencia en nuevos contextos, tal como el hogar e incluso proponiendo la secuencia a los adultos cercanos, demostrando así el reconocimiento de una función práctica para la vida.

En cuanto a la categoría Resultado, se observó el progresivo avance en el proceso de autorregulación, ya que los estudiantes lograban mayor tranquilidad que de costumbre en el aula. Manifestaron disfrutar de la rutina de ejercicios y transferir los conocimientos obtenidos a otros contextos, como ya se mencionó. Además, según lo señalado por la profesora se evidenció una mejora en los aprendizajes, en relación con los procesos de atención y memoria al interior del aula.

La categoría Bienestar/Convivencia indicó que los estudiantes manifestaron sentirse bien, tranquilos y que la secuencia respiratoria los divertía, generando una sensación placentera en ellos. Esta actitud es positiva, porque se asocia con la motivación que presentaron constantemente durante el trabajo respiratorio, lo que potenció los resultados que se obtuvieron, garantizando el éxito del trabajado realizado.

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

Finalmente, respecto de la Frecuencia, se puede señalar que los estudiantes manifestaron interés por ejercitar diariamente la rutina respiratoria y la profesora indicó que si la intervención tuviera una mayor duración, se produciría una mejora en los resultados. También reflexionó que, si esta rutina fuera sistemática durante el año académico, esto funcionaría como forma de contención emocional para los estudiantes en contexto de vulnerabilidad social.

Cuarto capítulo

Conclusiones finales

Para terminar, se presentan las conclusiones. En ella se culmina el trabajo de investigación, generando respuestas a los objetivos planteados, reflexiones y proyecciones del trabajo realizado.

Respuestas a los objetivos planteados.

Al iniciar la búsqueda temática para realizar un proyecto de intervención, se reconoció la importancia que tiene el cuerpo, el ser, de esas personas que están en el aula y que por tanto tiempo ha estado reprimido y mecanizado en las escuelas, escuelas que insisten en implementar normalizaciones conductistas anacrónicas que hoy evidencian un fracaso en el ámbito de la buena convivencia escolar.

Entonces se identificó que el interés de la investigación se orientaba en hacer un aporte que innovara en este ámbito, aprovechando la experiencia y conocimientos previos de las autoras de esta investigación, en torno a diversas técnicas de autoconocimiento y expresión corporal, del ámbito de la danza, yoga y teatro, llevados al contexto educativo. Si bien, las prácticas de relajación y concentración recogidas de la tradición oriental han estado tomando mayor atención en la población occidental, aún son acogidas desde la incertidumbre y el poco conocimiento, sobre todo cuando se trata de buscarles un espacio en el currículo pedagógico nacional.

De esta manera, se llegó a la pregunta “¿Qué beneficios traería para la conducta y la convivencia escolar implementar una secuencia de respiración de manera habitual en la jornada escolar?”, lo cual se transformó en el derrotero del presente proyecto.

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

Para lograr responder a tal pregunta, se propusieron tres objetivos específicos que fueron guiando la investigación-acción y que, como lo evidenciaron los instrumentos de evaluación cuantitativos y cualitativos, se pudieron concretizar en gran medida.

Efectivamente, se diseñó e implementó una secuencia respiratoria para las y los estudiantes del nivel de pre-kínder de una escuela con alto índice de vulnerabilidad de una comuna perteneciente a la zona sur de Santiago. Los estudiantes y la profesora jefe la conocieron y practicaron, manifestando motivación, entusiasmo y un alto el nivel de aprendizaje.

Sin embargo, para poder observar resultados más profundos - tal como el comprender la importancia de la respiración como herramienta para autorregular la conducta - y lograr instalar hábitos respiratorios más arraigados en las y los estudiantes, se requiere de una intervención de mayor permanencia en el tiempo, lo que excede las limitaciones temporales del presente proyecto y lo que sin duda es un desafío que invita a profundizar y ampliar el periodo de ejecución de la intervención.

No obstante, se puede decir que esta intervención efectivamente logró gran parte de sus objetivos, ya que también consiguió mejorar la convivencia en el aula (según lo testimoniado por las y los estudiantes y la profesora jefe) a través del logro del bienestar personal y la interacción con los otros.

Reflexiones finales.

A nivel general se puede señalar como reflexiones finales que la implementación de esta intervención en el aula trajo positivos resultados tanto a nivel personal como colectivo, ya que los estudiantes manifestaron, en los instrumentos de evaluación, sentir bienestar individual al ejercitar la secuencia respiratoria, lo cual es un paso indispensable para relacionarse mejor con los otros y, de esta manera, fortalecer una sana convivencia escolar.

En efecto, la propuesta tuvo un impacto significativo en los actores del aula, quienes receptionaron de manera positiva los ejercicios presentados y expresaron motivación y compromiso por mantener la práctica en el tiempo. Esto resultó fundamental para comprobar los propósitos del proyecto y para comprender que ésta fue una rica oportunidad para favorecer los procesos académicos de los estudiantes. En este sentido, la intervención fue reconocida, en la entrevista, como un aporte por la docente, tanto como apoyo para mejorar el comportamiento y la convivencia en el aula como para la estimulación de los procesos cognitivos asociados.

Si bien el contexto no ofreció NEE que implicaran hacer una adecuación a la secuencia respiratoria, ésta fue diseñada, desde su origen, de manera que fuera fácilmente modificable de acuerdo a los preceptos DUA, ya que el énfasis no está dado en el movimiento, sino en el acto de respirar: este fundamento hace que la intervención sea eminentemente inclusiva, ya que a la base está una actividad que todos experimentan, cual es la de “respirar”. Si el contexto lo amerita la secuencia puede ser apoyada por material pictográfico, el instructor guía de manera oral y sirve de modelo para que todos tengan la oportunidad de participar en esta actividad de aprendizaje. Esta inclusión es acompañada por la reafirmación del Enfoque de Derechos, en tanto permite la igualdad de oportunidades en el aula y la participación activa de los estudiantes en torno al proceso de aprendizaje.

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

Así, esta investigación-acción tiene un carácter inclusivo y universalista, también porque cuando se aplica en contextos de alta vulnerabilidad, como fue este el caso, proporciona una herramienta alternativa para enfrentar las dificultades del medio en el que coexisten los sujetos, a la que muchas veces no tienen acceso y que puede transformar no solo su experiencia escolar sino también su existencia cotidiana.

Proyecciones.

A la luz de lo observado en la práctica docente habitual de las autoras del proyecto y de la experiencia en la intervención, se puede señalar una situación que se reitera en muchos establecimientos y que tiene que ver con la falta de unificación de estrategias para abordar el tema de la autorregulación y la convivencia en el aula, que es el punto central de la presente propuesta para la educación inclusiva.

Se observó que cada profesor va aplicando estrategias de manejo conductual de manera independiente y a veces sin mucha instrucción en el tema, lo cual genera en el estudiantado un permanente esfuerzo de readecuación a la estrategia de la asignatura en ejercicio y resultados de tipo meramente conductistas, que tienen que ver más con la respuesta ante una eventual sanción y no a un hábito de buen vivir que trascienda el ámbito escolar. En este sentido, se postula que la unificación a nivel institucional, de estrategias para la autorregulación conductual y la convivencia en el aula, es un factor determinante en el logro de buenos resultados a mediano y largo plazo, ya que pueden permitir instalar aprendizajes significativos en el ámbito del respeto de sí mismo y del otro en la comunidad, más allá de la escuela. Sin duda esta unificación que se propone necesariamente debe ir acompañada de una constancia en la práctica para poder generar resultados cognitivo-conductuales significativos y de calidad.

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

Lo anterior permite concluir que, de acuerdo con las aspiraciones del presente proyecto, la aplicación de esta secuencia respiratoria como metodología de autorregulación conductual en el aula, sería fortalecida si se contara con el trabajo colaborativo de la totalidad del equipo docente, para de esa forma unificar la estrategia a nivel institucional. En tal caso, sería necesario capacitar al cuerpo docente para que la estrategia se realizara quizás más veces por jornada y en distintas asignaturas, cuando la situación lo amerite y, de esa forma, contar con más tiempo para potenciar los aprendizajes de los estudiantes, ya sea en la técnica respiratoria misma o en los de las asignaturas, por los procesos cognitivos que se ven beneficiados con este tipo de ejercicios. De esta manera, se garantiza que estas prácticas dejen de ser un método alternativo y distante en la educación formal y adquieran una impronta lógica y, por sobre todo adecuada en los procesos cognoscitivos de los estudiantes.

Por ello, es preciso anticiparse a los efectos que tiene reunir en el aula todas las necesidades del estudiantado, encontrando una estrategia que responda a aquellos requerimientos y que permita una satisfacción pedagógica, que no vicie los motivos de un mero resultado escolar, sino que reúna tanto el gozo por el aprender, el bienestar por compartir y la consecución de una formación académica. Es por esto que el presente proyecto ambiciona generar una transformación holística, cuerpo y mente, en los participantes del aula, que a su vez repercuta en el ambiente formativo de la escuela traspasando la institución.

El efecto de respirar debe dejar de ser un acto mecánico de acción y debe ser comprendido como el alimento vital de la persona que reajusta la percepción hacia la interacción esencial de convivencia, es decir, de mutuo diálogo y entendimiento.

Bibliografía

- Alarcón, Patricio. 2015. Coexistencia y educación. Editorial Cuarto Propio. Chile.
- Bandura, Albert. 1963. Social Learning and Personality Development. Editor Holt, Rinehart and Winston. EEUU.
- Campos, Anna Lucia. 2010. Neuroeducación: Uniendo las neurociencias y la Educación en la búsqueda del desarrollo humano. Revista digital: La Educación. N°143. OEA.
- Casanova, Maira. 2017. Importancia de la socio-afectividad en el desarrollo del aprendizaje. Tesis para Optar al Título de Profesora en Educación Diferencial. Universidad Academia de Humanismo Cristiano. Chile.
- Colmenares, Ana. 2012. Investigación-acción participativa: una metodología integradora del conocimiento y la acción. Voces y Silencios: Revista Latinoamericana de Educación. Colombia.
- Coutiño, Dra. Ana Moreno. 2012. Terapias cognitivo-conductuales de tercera generación: atención plena / mindfulness. Revista Internacional de Psicología ISSN 1818-1023. www.revistapsicologia.org. Guatemala.
- Declaración de Salamanca y Marco de Acción sobre las Necesidades Educativas Especiales. 1994. Conferencia Mundial sobre Necesidades Educativas Especiales: Acceso y Calidad Salamanca. España.
- Enríquez, Silvia. Enríquez, María Teresa y Bonilla, Berzain. 2007. La aplicación de la Neurofisiología en el proceso educativo. Editorial Antílope. México.

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

- Gerardo Echeita. 2010.. La Educación inclusiva como derecho. Marco de referencia y pautas de acción para el desarrollo de una revolución pendiente. II Congreso Iberoamericano de Síndrome de Down. Universidad Autónoma de Madrid. España.
- Giménez, Javier. Díaz, Manuel. 2016. Diccionario de educación física en primaria. Universidad de Huelva publicaciones. España.
- González, Daniela y Libia, Beatriz. 2008. La infancia en contexto de vulnerabilidad. La educación como apuesta al futuro. Vulnerabilidad- El entorno social, político y económico de los desastres. Universidad Nacional de Cuyo. Argentina.
- Krishnamurti, Jiddu. 2017. La educación y el significado de la vida. Ediciones Obelisco. España.
- Marfán, Javiera. 2013. Análisis de la Implementación de los Programas de Integración Escolar (PIE) en Establecimientos que han incorporado Estudiantes con Necesidades Educativas Especiales Transitorias (NEET). Documento Resumen del Estudio Centro de Innovación en Educación, Mineduc. Fundación Chile. Chile.
- Maslow, Abraham. 1943. Una teoría sobre la motivación humana. Editorial Diaz de Santos. España.
- Maturana, Humberto. 1993. Prefacio para el libro La espada y el cáliz de Rain Eisler. Editorial Cuatro Vientos. Chile.
- McMillan, James. Schumacher, Sally. 2005. Investigación educativa 5.a edición. Editorial Pearson Educación, S.A. España.
- Ministerio de Educación de Chile. 2015. Diversificación de la enseñanza Decreto N°83. Aprueba criterios y orientaciones de adecuación curricular para estudiantes con necesidades educativas especiales de educación parvularia y educación básica. División de Educación General Unidad Educación Especial. Chile.

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

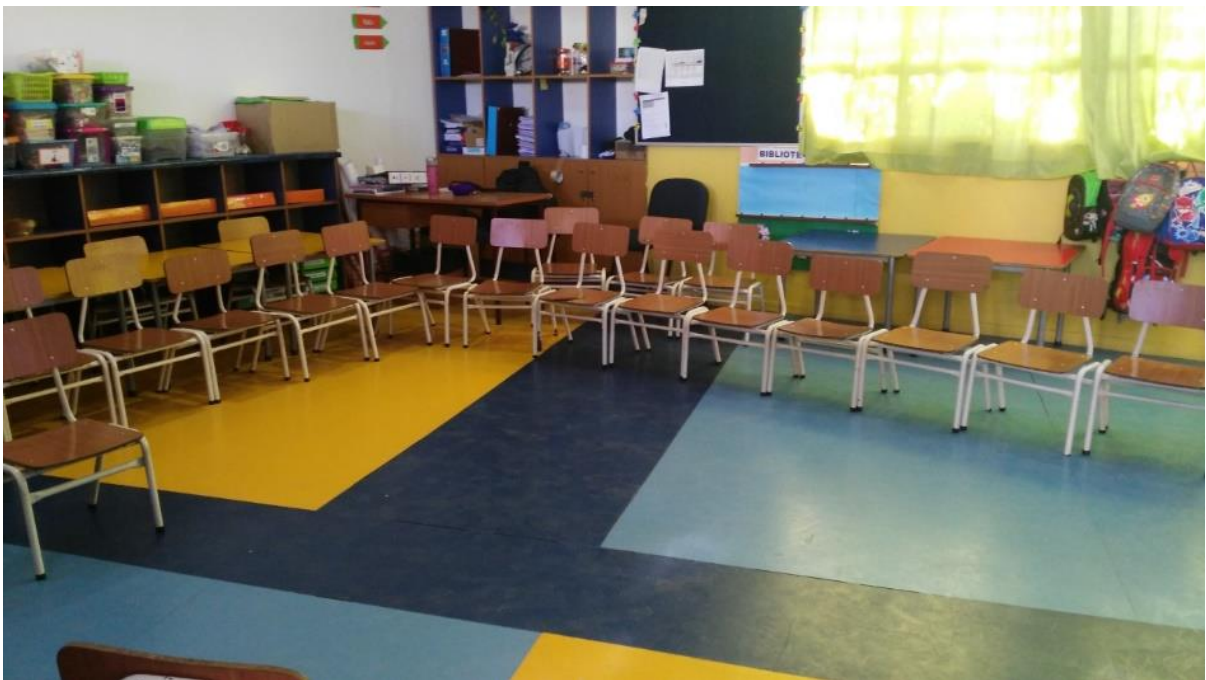
- Montessori, María. 1937. El niño: el secreto de la infancia. Editorial Araluce. Barcelona.
- Mujica, Julio. Enero 2015. ¿Qué son las habilidades blandas y cómo se aprenden? www.educra.cl/wp-content/uploads/2016/02/DOC-habilidades-blandas.pdf. Chile.
- Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico. 2009. La comprensión del cerebro: El nacimiento de una ciencia del aprendizaje. Editorial Lom ediciones. Chile.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación. 2008. La ciencia y la cultura Conferencia Internacional de Educación Inclusiva: El camino hacia el futuro. Suiza.
- Organización de las Naciones Unidas. 1948. Declaración Universal de Derechos Humanos. Suiza.
- Organización Panamericana de la Salud. 2001. Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes. Edición Maria Virginia Pinotti. EEUU.
- Ortiz, Elena. 2004. El cerebro en la educación de la persona. Editorial Bonum. Argentina.
- Quiroga, Valentina. febrero 2015. Biblioteca del Congreso Nacional de Chile. Decreto 83. www.leychile.cl/Navegar?idNorma=1074511. Chile.
- Reflexiones pedagógicas. Escritos en la Facultad. 2016. Universidad de Buenos Aires. Vol. 124. Argentina.
- Rogers, Carl. 1995. El camino del Ser. Editorial Kairós. España.
- Ruiz, Maria. Díaz, Marta. Villalobos, Arabella. 2012. Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales. Editorial Desclée de Brouwer, S.A. España.
- UNICEF. 2008. Un enfoque de la educación basado en los derechos humanos. Diseño y publicaciones UNICEF Nueva York. EEUU.

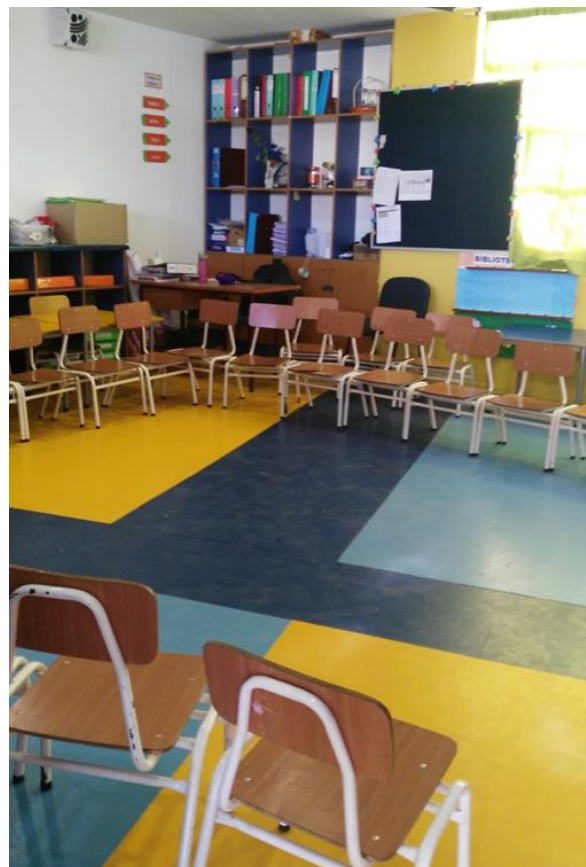
Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

- Villa Gómez, Juan David. 2012. La acción y el enfoque psicosocial de la intervención en contextos sociales. Red de revistas científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal. www.redalyc.org. Sistema de información científica.
- Vigotsky, Lev. 1978. El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. Editorial Crítica. España.
- Villanueva Laura, Vega Lizbeth y Poncelis Ma. Fernanda. 2011. Creciendo juntos: Estrategias para promover la autorregulación en niños preescolares. 1° Edición. Facultad de psicología de la Universidad Nacional de México. México.

Anexos

a) Imágenes lugar de intervención





b) Bitácoras

Bitácora n°	1
Tipo de Centro Educativo	Escuela Regular
Fecha de intervención	28 / 09 /2017

Registro:

1. Conocen las posiciones básicas para realizar una rutina de respiración.
2. Aplican las posiciones en las 3 instancias de la clase.
 - Posición de flor de loto
 - Posición de Pinza sentados
 - Posición de perro
 - Posición de montaña
 - Posición de árbol

Objetivos:

- Motivar a los estudiantes al desarrollo de la clase.
- regular y/o alcanzar una homeostasis de las emociones y conductas posterior al desarrollo de la clase (autorregulación de la conducta).

Observaciones: Al realizar la posición de la flor de loto los niños no alcanzan a realizar de forma óptima el ejercicio, en la posición de perro los niños ladran y se genera desconcentración hacia el objetivo central de la actividad de respiración, En el desarrollo de la clase los estudiantes captan de forma positiva los ejercicios de respiración y bajan sus niveles de ansiedad (no se realiza la posición del perro). Al finalizar la clase se genera una instancia de desorden por la posición del perro. Al lograr el ambiente adecuado, los niños muestran un baja de ritmo de acción.

Bitácora n°	2
Tipo de Centro Educativo	Escuela Regular
Fecha de intervención	05 / 10 /2017

Registro:

1. Se crea un ambiente propicio para realizar la rutina de respiración
2. Aplican las posiciones en las 3 instancias de la clase.
 - Posición de Mariposa
 - Posición de Pinza sentados
 - Posición de montaña
 - Posición de árbol (énfasis en su desarrollo)

Objetivos:

- predisponer a los estudiantes al desarrollo de la clase.
- regular las emociones e hiperventilación entre ejercicios.
- regular las emociones y conducta posterior al desarrollo de la clase (auto regulación de la conducta).

Observaciones: Se modifica la posición de flor de loto por posición de mariposa – se quita la posición de perro y se pasa de forma directa de pinza sentado a posición de montaña. Agrega al trabajo música al inicio y al término de la clase con índole de relajación: Olas del mar con música relajante | música de relajación para calmar la mente | música de fondo. Los estudiantes presentan una mejor disposición a la rutina de respiración.

Bitácora n°	3
Tipo de Centro Educativo	Escuela Regular
Fecha de intervención	12 / 10 /2017

Registro:

1. Se crea un ambiente propicio para realizar la rutina de respiración
2. Aplican las posiciones en las 3 instancias de la clase.

- Posición de Mariposa
- Posición de Pinza sentados
- Posición de montaña
- Posición de árbol (énfasis en su desarrollo)

Objetivos:

- predisponer a los estudiantes al desarrollo de la clase.
- regular las emociones e hiperventilación entre ejercicios.
- regular las emociones y conducta posterior al desarrollo de la clase (auto regulación de la conducta).

Observaciones: los estudiantes ya se sienten un poco más familiarizados con la rutina de respiración, ya conocen los nombres de cada una de las posiciones a realizar. Demuestran pequeños cambios en su conducta de entrada a la clase después de realizar la rutina, de cierta manera los predispone anímicamente a realizar la clase. Al realizar la clase rutina al final de la clase los estudiantes se reactivan lo que provoca instancias de descontrol momentáneo, creemos que es necesario realizar la rutina a un ritmo más lento en su ejecución con movimientos con mayor amplitud.

Bitácora n°	4
Tipo de Centro Educativo	Escuela Regular
Fecha de intervención	19 / 10 /2017

Registro:

1. Se crea un ambiente propicio para realizar la rutina de respiración
2. Aplican las posiciones en las 3 instancias de la clase.
 - Posición de Mariposa
 - Posición de Pinza sentados
 - Posición de montaña
 - Posición de árbol (énfasis en su desarrollo)

Objetivos:

- predisponer a los estudiantes al desarrollo de la clase.
- regular las emociones e hiperventilación entre ejercicios.
- regular las emociones y conducta posterior al desarrollo de la clase (auto regulación de la conducta).

Observaciones: los estudiantes muestran interés propio por la rutina de respiración, preguntan y comentan entre ellos “ahora viene la rutina de respiración” se ubican en la posición casi sin ser guiados, al finalizar la clase se realiza rutina con movimientos y ritmos más lentos, lo que a la vista se nota que baja la intensidad de acción de los estudiantes por lo que se ha decidido mantener esta ejecución para las siguientes clases.

Bitácora n°	5
Tipo de Centro Educativo	Escuela Regular
Fecha de intervención	26/ 10 /2017

Registro:

1. Se crea un ambiente propicio para realizar la rutina de respiración
2. Aplican las posiciones en las 3 instancias de la clase.

- Posición de Mariposa
- Posición de Pinza sentados
- Posición de montaña
- Posición de árbol (énfasis en su desarrollo)

Objetivos:

- predisponer a los estudiantes al desarrollo de la clase.
- regular las emociones e hiperventilación entre ejercicios.
- regular las emociones y conducta posterior al desarrollo de la clase (auto regulación de la conducta).

Observaciones: se hace una prueba de no recordar o guiar la rutina de respiración para observar las reacciones de los estudiantes.

Nota de prueba: sin ser guiados un grupo de 14 estudiantes comienzan a mover por si solos las sillas y mesas de la sala de clases y luego se le suman casi la totalidad de los estudiantes asistentes en la sala, al ver que no ha comenzado la rutina de respiración muchos comienzan a recordad al educador. “profe vamos a hacer la rutina de respiración o ¿no?

Se comienza a ver mayor interés por realizar la rutina y se evidencia que los estudiantes lo están haciendo parte de su normalidad al ver entrar al educador el jueves de cada semana.

Bitácora n°	6
Tipo de Centro Educativo	Escuela regular
Fecha de intervención	23 / 08 / 17

Registro:

Todas las semanas, al realizar la intervención, los estudiantes se encontraban jugando y corriendo por el patio; lo cual dificultaba bastante dar inicio a la secuencia respiratoria.

Me estaba costando mucho encontrar un espacio idóneo para la realización del proyecto, los niños y niñas se encontraban siempre con la energía muy alta, corriendo y gritando por todo el lugar; así que antes de comenzar el taller de habilidades sociales, apliqué en cada sesión los ejercicios respiratorios, y así, intentar bajar los niveles de ansiedad y de energía en mis estudiantes y de esta manera, lograr mantenerlos tranquilos y con una actitud receptiva para dar inicio al taller.

Las primeras veces que apliqué la secuencia fue muy difícil, me percaté de que los niños y niñas del jardín no estaban acostumbrados a mantenerse en silencio y mucho menos tomarle sentido a respirar de manera consciente y activa; por lo que comencé a realizar la secuencia con música de relajación de fondo; olas del mar, sonidos de pajaritos, sonidos de lluvia, cuencos tibetanos, música de la india, etc. Intenté clase a clase ir variando la música; ya que ésta no debía ser lo primordial; sino que debía acompañar a los ejercicios de respiración evocando un ambiente de trabajo más grato para su realización.

Clase a clase los estudiantes fueron recibiendo de mejor manera la secuencia de respiración, yo les indicaba que podían realizar esta misma secuencia en casa cuando por ejemplo estuvieran enojados, o ansiosos por una prueba; o cuando tengan pena porque discutieron con papá o mamá; les mencioné que esta secuencia ayudaba mucho a canalizar las emociones y que también ayuda a concentrarse mejor al momento de estudiar.

Posteriormente, los estudiantes llegaban al taller contándome que habían aplicado la secuencia junto a sus padres; o que la realizaron después de pelear con su hermano o amigo. Me di cuenta de que empezaron a creer en lo que hacíamos y que era más fácil de lo que pensé generar un sano hábito respiratorio en los niños y niñas.

Con los más pequeños era muy difícil; ya que algunos hablan muy poco y por ello imitaban la secuencia más que la concientizaban; pero creo que, con el tiempo, irán comprendiendo y aplicando de manera autónoma las respiraciones que les enseñé.

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

Antes, los estudiantes peleaban en clases, lloraban por frustración, o se taimaban en el suelo de la sala; pero ahora, luego de haber vivido un proceso intentando generar un hábito respiratorio; los estudiantes ya no estaban siendo tan violentos entre ellos, jugaban más y se generó un espacio muy nutritivo y rico para el trabajo.

Comenzaba a aparecer la autorregulación en cada uno de ellos. Ya no debía interrumpir la clase todo el tiempo para llamar la atención de algún estudiante.

Durante las últimas clases ya no me costaba iniciar el taller, los estudiantes tomaron otra disposición para conmigo y fue muy agradable trabajar con ellos sin tener que gritar o estar llamando la atención a casos individuales.

Fuente: Elaboración propia. 2018.

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

- c) Instrumentos de evaluación: Entrevista semi-estructurada, Focus group y Encuesta de apreciación.

Entrevista semiestructurada a profesor jefe

Nombre:

Fecha:

Título profesional:

Años de experiencia docente:

Años laborales en el colegio:

1. ¿Usted conocía alguna estrategia respiratoria como método de regulación conductual en el aula? ¿Cuál?
2. ¿Qué métodos de regulación conductual se utilizan en su colegio? ¿Qué opina de ellos?
3. ¿Conoce la secuencia de respiración que se trabajó durante la semana? ¿Qué opina de ella?
4. ¿La ha utilizado en algún otro momento? ¿En qué momento y por qué?
5. ¿Cree que facilita la autorregulación conductual de los estudiantes?
6. ¿Cree que esto ayudaría al curso en el desarrollo de aprendizajes si se trabajara de manera constante en el aula? ¿De qué manera?
7. ¿Qué observó en los niños durante la realización de la secuencia respiratoria?
8. ¿Qué observó en los niños después de realizar la secuencia de respiración?
9. ¿Los niños le han comentado u opinan entre ellos lo que piensan sobre la secuencia respiratoria?
10. A juicio personal ¿usted cree que esto sirve y tiene proyección en un colegio como este?

Focus Group

Instrucciones: Chicos, ¿recuerdan la secuencia de respiración que trabajamos durante la semana? Bueno, ahora voy a hacerles unas preguntas en torno a eso y que irán respondiendo levantando la mano quien quiera participar.
















1. ¿Qué posiciones fueron más difíciles de realizar? ¿por qué?
2. ¿Cómo se comportó el grupo curso durante las secuencias? ¿por qué?
3. ¿Has practicado la secuencia fuera del colegio? ¿dónde y por qué?
4. ¿Cómo te sientes al momento de realizar los ejercicios? ¿por qué?
5. ¿Cómo te sientes cuando terminó la secuencia de ejercicios? ¿por qué?
6. ¿Crees que los ejercicios de respiración logran calmar tus emociones? Por ejemplo: rabia, pena o mucha alegría.
7. ¿El lugar donde trabajamos fue cómodo?
8. ¿Te gustaría realizar esta secuencia todos los días? ¿Por qué?
9. ¿A quién crees que le serviría estos ejercicios? ¿por qué?

Encuesta de apreciación a estudiantes
















Nombre: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Para cada pregunta que lea el profesor, marca con una “x” la cara que refleje mejor tu respuesta:



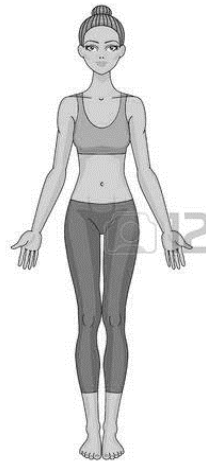
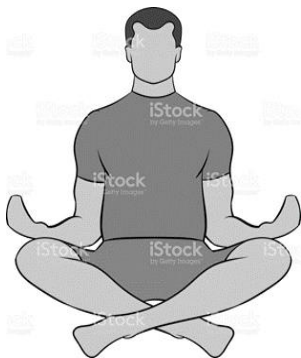
1. Antes de esta experiencia, ¿Habías practicado ejercicios de respiración?	  
2. ¿Cómo te sientes cuando inicias la secuencia de respiración?	  
3. ¿Es difícil para ti realizar la secuencia de respiración?	  
4. ¿Puedes mantener el silencio durante la secuencia de respiración?	  
5. ¿Crees que estos ejercicios te ayudan a controlar tus emociones en la clase? (por ej.: cuando estás enojado, triste o angustiado)	  

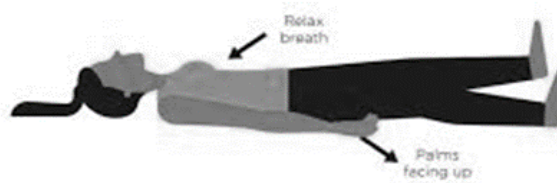
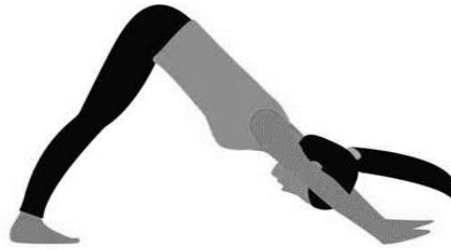
Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

6. Luego de los ejercicios ¿te sientes más contento y tranquilo durante la clase?	  
7. Después de la secuencia de respiración. ¿sientes que aprendes más?	  
8. Cuando te sientes intranquilo, apenado o enojado durante el día, en casa o en el colegio ¿Has practicado alguno de los ejercicios de respiración?	  
9. ¿Le has hablado a tus amigos y a tu familia sobre estos ejercicios de respiración?	  
10. ¿Recomiendas que los niños y adultos realicen estos ejercicios para sentirse mejor?	  

Fuente: Elaboración propia.

Ahora encierra en un círculo la postura de los ejercicios de respiración que te hizo sentir mejor.





Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

d) Tabla categorías cualitativas

Categoría	Definición	Textualidades (citas)
Técnica	Los participantes caracterizan la práctica.	<p>“Considero que es un tipo de técnica distinta a la que uno enseña, ejercitar todo el cuerpo y aparte trabajar la respiración” (P)</p> <p>“No conocen qué es trabajar con su cuerpo, con su mente, ni relajarse” (P)</p>
Objetivo-función	Permite identificar la utilidad que le asignan los participantes a la secuencia de respiración.	<p>“Que los niños inhalen y exhalen para lograr que tomen atención” (P)</p> <p>“Claro que facilita, porque el niño aprende a controlar él mismo su conducta” (P)</p> <p>“Me ayudan tía, porque no respirar es malo” (F)</p> <p>“Yo practiqué la secuencia de respiración en mi casa, con mi mamá y mi papá” (F)</p> <p>Los ejercicios “le servirían a mi mamá y a mi papá”, “a mi amigo” (F)</p> <p>“Uno logra que el niño se relaje, que baje las revoluciones y que aprenda a escuchar” (P)</p> <p>“No conocen qué es trabajar con su cuerpo, con su mente, ni relajarse (...) Entonces les serviría mucho en la vida diaria y para nosotros también sería un apoyo” (P)</p> <p>Hace referencia a los</p> <p>“Uno logra que el niño se</p>

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

Resultado	cambios conductuales observados en los estudiantes posterior a la intervención.	<p>relaje, que baje las revoluciones y que aprenda a escuchar” (P)</p> <p>“Los niños que estaban realmente enfocados en el ejercicio, percibí que disfrutaban del ejercicio, que bajaron las revoluciones, a partir de cómo los recibiste tú” (P)</p> <p>“Los niños estaban más tranquilos” (P)</p> <p>“Yo practiqué la secuencia de respiración en mi casa, con mi mamá y mi papá” (F)</p> <p>“Creo que, con más tiempo en el ejercicio, los niños que tienen problemas de conducta hubieran tomado esa relajación para escuchar y lograr tener mayor retención” (P)</p>
Bienestar	Los participantes expresan sensación placentera tras la secuencia respiratoria.	<p>Me siento bien “porque cuando era chiquitito, mi mamá me dio leche en mamadera” (F)</p> <p>“Me siento más tranquila” (F)</p> <p>“Muy tranquila” (F)</p> <p>“Me siento bien” (F)</p> <p>“Porque es muy divertido” (F)</p> <p>“Los niños estaban más tranquilos” (P)</p>

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

e) Tabla datos cuantitativos (resultados instrumentos de evaluación)

1. Datos generales:

Curso	Pre-kínder
Cantidad alumnos presente	32
Cantidad de mujeres	20
Cantidad de hombres	12

Fuente: Elaboración propia. 2018.

2. Preguntas de apreciación:

	SÍ	SÍ	NO SÉ	NO SÉ	NO	NO
	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS
1. Antes de esta experiencia, ¿Habías practicado ejercicios de respiración?	8	14	2	2	2	4
2. ¿Cómo te sientes cuando inicias la secuencia de respiración?	12	19	0	0	0	1
3. ¿Es difícil para ti realizar la secuencia de respiración?	8	11	0	1	4	8
4. ¿Puedes mantener el silencio durante la secuencia de respiración?	11	17	0	0	1	3
5. ¿Crees que estos ejercicios te ayudan a controlar tus emociones en la clase? (por ej.: cuando estás enojado, triste o angustiado)	11	19	0	0	1	1
6. Luego de los ejercicios ¿te sientes más contento y tranquilo durante la clase?	11	20	0	0	1	0
7. Después de la secuencia de						

Encabezado: RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

respiración. ¿sientes que aprendes más?	10	19	1	1	1	0
8. Cuando te sientes intranquilo, apenado o enojado durante el día, en casa o en el colegio ¿Has practicado alguno de los ejercicios de respiración?	6	15	1	1	5	4
9. ¿Le has hablado a tus amigos y a tu familia sobre estos ejercicios de respiración?	9	18	1	0	2	2
10. ¿Recomiendas que los niños y adultos realicen estos ejercicios para sentirse mejor?	12	20	0	0	0	0

Fuente: Elaboración propia, 2018.

3. Preferencia de posturas:

	Niños	Niñas	Total
1.Flor de Loto	5	11	16
2.De pie	0	1	1
3.De arco	0	1	1
4.Palmas al suelo	2	2	4
5.Montaña	2	1	3
6.Libro cerrado	1	1	2
7.Acostado/a	2	3	5
Totales	12	20	

Fuente: Elaboración propia, 2018.