UNIVERSIDAD ACADEMIA DE HUMANISMO CRISTIANO FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN DIFERENCIAL
PROGRAMA DE SEGUNDA TITULACIÓN
PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN DIFERENCIAL CON MENCIÓN EN TRASTORNOS ESPECÍFICOS DEL LENGUAJE

Aportes del yoga en los procesos de aprendizaje en estudiantes con TDAH

PARA OPTAR AL GRADO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN

30 DE NOVIEMBRE DE 2022

AUTORES: LETICIA LÓPEZ SALAS – NIDIA OLIVARES
DOCTORA: EDITA NÚÑEZ SOTELO

AUTORIZACIÓN: DICIEMBRE DE 2022. LETICIA LÓPEZ SALAS – NIDIA OLIVARES TOLEDO Se autoriza la reproducción total o parcial de este material, con fines académicos, por cualquier medio o procedimiento, siempre que se haga la referencia bibliográfica que acredite el presente trabajo y su autor

AGRADECIMIENTOS

Agradezco profundamente a mi bebé, que estuvo desde el primer día de clases a mi lado, mi amado Tulio, que hoy me acompaña desde el cielo. Se que estas a mi lado, saltando entre mis piernas a cada paso que doy.
Agradezco a mi familia que siempre tuvo una palabra de aliento en los momentos más difíciles de este proceso, a mi querida miss Susana por todo el apoyo y a mi incondicional y gran amor que me aguantó en las buenas y en las malas, empujándome a creer en mí y seguir adelante.
Y como no agradecer al destino que puso en mi camino a mi compañera Nidia y a la profesora Edita Núñez, que fueron con las personas que hicimos todo esto posible.
Gracias, gracias, gracias.

Agradezco con el alma a mi maravillosa familia, especialmente a mi compañero y a nuestra hija mayor, quien con su ayuda me hizo posible terminar este proceso, también a nuestros hijos pequeños y a nuestro Adolfito por llegar a nuestras vidas y privarse de su mamá en algunas ocasiones.
Agradezco a mi amiga Claudia Gutiérrez que me introdujo al mundo del Kundalini Yoga y mostrarme todo ese nuevo mundo en el que todos somos uno.
Para finalizar, agradecer a Leticia y a nuestra profesora Edita Núñez por creer en mí y hacer posible esta investigación.

Nidia Olivares T
Sat Nam

Índice

RESUMEN 6

PALABRAS CLAVES 7

LISTADO DE SIGLAS 7

Introducción 8

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 10

Contextualización 10

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN Y OBJETIVOS 12

Pregunta de investigación: 12

OBJETIVOS: 12

JUSTIFICACIÓN: 12

MARCO TEÓRICO 13

TDAH: 13

Definición y características: 13

Subtipos de TDAH: 15

YOGA: 15

Definición: 15

Variedades de yoga: 16

Yoga infantil: 17

Yoga en el aula: 18

YOGA Y TDAH: 21

MARCO METODOLÓGICO 23

Perspectiva metodológica: 23

Muestra: 24

Criterios Muéstrales: 24
Estrategia de producción de datos: 24
Principales dimensiones de la entrevista: 25
Tipo de análisis al que se someterán los datos: teoría fundamentada: 25
ANÁLISIS.....26
DISCUSIÓN.....38
CONCLUSIONES 41
REFERENCIAS: 43
ANEXOS.....46
Entrevista a docente 58

RESUMEN

El objetivo de esta investigación es identificar los aportes del yoga dentro del sistema escolar en estudiantes con trastorno de déficit atencional con hiperactividad, tanto en el área de atención, concentración, conductual, social y académica. Se expone cómo docentes de distintos ciclos de la educación chilena y de distintos rangos económicos, que precisan actualmente mantener rutinariamente talleres o han logrado articular el yoga en la educación, logran potenciar estas áreas desde las técnicas y estrategias de esta disciplina.

La metodología utilizada corresponde al estudio de caso conformado por seis docentes, las cuales tres son educadoras de párvulo, dos educadoras diferenciales y una profesora de artes. Las cuales transversalmente tienen cursos y certificados para enseñar yoga en la población infanto-juvenil. Para recoger los datos se aplicaron entrevistas individuales para el estudio analítico de cada caso bajo el paradigma cualitativo.

Los resultados se dividen en siete categorías, las cuales entregan información respecto a las distintas realidades que han vivido las personas entrevistadas respecto al trabajo en sala aplicando las estrategias del yoga con estudiantes con trastorno de déficit atencional con hiperactividad, sus aportes en las áreas mencionadas y las estrategias a utilizar por los docentes, junto a esto, la relación que hacen de esta disciplina frente a la educación.

PALABRAS CLAVES

Trastorno de déficit atencional con hiperactividad – Yoga – Docentes – Educación – Académicos – Conductual – Social – atención – Concentración.

LISTADO DE SIGLAS

TDA: Trastorno de déficit atencional
TDAH: Trastorno de déficit atencional con hiperactividad
NEE: Necesidades educativas especiales
DSM-5: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (MDE, en el original en inglés Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders o DSM)
NNA: Niños, niñas y adolescentes.

Introducción

En nuestro sistema escolar, tenemos una gran diversidad de estudiantes, con distintos estilos, ritmos y formas de adquirir el aprendizaje, siendo el principio fundamental en la Ley General de Educación (LGE) la integración, la inclusión y la no discriminación. Factores que impulsan el acceso a la educación para todos y todas los o las estudiantes (MINEDUC, 2009).

Dentro del abanico de estudiantes que podemos encontrar dentro de una sala de clases nos encontramos con distintos diagnósticos que demandan necesidades educativas especiales (en adelante NEE), los cuales se dividen entre NEE permanentes y NEE transitorias (MINEDUC, 2010). En esta investigación nos centraremos en las NEE de carácter transitorio, específicamente en los estudiantes con trastorno de déficit atencional (en adelante TDA). Para apoyar la inclusión de estos estudiantes el ministerio de educación dispone de los programas de integración escolar (en adelante PIE), los cuales brindaran apoyo integral a cada diagnóstico que presente una NEE dentro del aula (MINEDUC, 2010).

Según el DSM-5 (APA, 2014) el TDAH está clasificado como un trastorno del desarrollo neurológico, lo que afecta directamente las actividades sociales y académicas, o reducen la calidad de las mismas en los estudiantes. Para diagnosticar a un individuo con este trastorno, éste debe cumplir tres criterios, estos son: inatención; dificultad en prestar atención, no sigue instrucciones, dificultades para organizarse, falta de motivación para iniciar una tarea, se distrae con estímulos externos y con frecuencia olvida las actividades a realizar. Hiperactividad; con frecuencia mueve sus extremidades, trepa, le cuesta mantener un juego tranquilo, le cuesta mantenerse quieto y hablar excesivamente. Impulsividad; esta puede estar combinada con la hiperactividad y/o predominante con falta de atención, esta se presenta en el contexto casa- colegio o más contextos (APA, 2014)

El trastorno de déficit atencional se puede abordar desde muchas áreas, pero los tratamientos validados empíricamente son la medicación estimulante, las intervenciones psicosociales y las terapias combinadas. Pero cabe destacar que ninguno de estos tratamientos es universal y completamente eficaz al tratar los síntomas de TDAH (Serrano, 2021). Por este motivo muchas personas han optado por terapias complementarias o alternativas, como terapia de educación para padres (Serrano, 2021), musicoterapia, psicosociales, educativas, yoga, entre otros (Acebes, 2019). Dada esta problemática esta investigación se centra en comprender cuáles son los aportes que entrega el yoga para el aprendizaje de estudiantes con TDAH.

El Yoga es una disciplina que nos permite unificar el cuerpo, la mente y el alma, para lograr ser seres íntegros y conscientes. Todo esto a través de técnicas de sonidos, movimiento y posturas físicas, ejercicios respiratorios, posiciones y movimientos de las manos. Ayudándonos a compenetrar lo que somos con lo que nos rodea. (Bhajan, 2007)

La metodología de investigación utilizada fue un estudio de caso, lo que corresponde a un paradigma interpretativo, en la cual se recolectó información mediante entrevistas estructuradas a docentes que implementan técnicas de yoga en sala de clases en donde participan estudiantes con TDA. Luego de analizar las muestras obtenidas se realizó un análisis temático compuesto por: análisis descriptivo, análisis interpretativo y síntesis reflexiva. (Sampieri, 2014)

Una vez realizado el análisis se pudo concluir los aportes del yoga como herramienta válida y efectiva desde la pedagogía para minimizar los síntomas del TDAH dentro del aula común.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Contextualización

El Trastorno de déficit atencional o TDAH, surge en los primeros 7 años de la niñez y se caracteriza por un comportamiento generalizado que presenta dificultades de atención (inatención o desatención), impulsividad y, en algunos casos, hiperactividad (MINEDUC, 2009). El sistema escolar chileno cuenta con un porcentaje mayor de estudiantes con diagnóstico de TDA y TDAH, lo que equivale al aproximado de 11% de la población escolar, versus el 4%.que se diagnostica a nivel mundial Ossandon, T, (31 de julio, 2018), Chile. el país con mayor prevalencia de déficit atencional en el mundo, *Pauta.* https://www.pauta.cl/nacional/chile-el-pais-con-mayor-prevalencia-de-deficit-atencional-en-el-mundo)

Si bien es cierto, el déficit atencional afecta a cada niño y niña de manera diferente, existe sintomatología que permite su diagnóstico eficaz, estos son:

· Inatención: Incapacidad para concentrarse durante un periodo de tiempo específico que le permitan terminar una actividad mental.

· Hiperactividad: Dificultad para mantenerse quieto, por lo que constantemente cambia de posición, por lo que está en constante movimiento.

· Impulsividad: Entendida como una falta de autocontrol o de actuar sin medir las consecuencias de sus actos (MINEDUC, 2009)

En los establecimientos educacionales, por medio del decreto n° 170 (MINEDUC 2010) se establece un proceso de derivación que permite que los estudiantes con TDAH, a través de la observación directa, cuestionarios y diferentes protocolos de evaluación puedan ser diagnosticados por un médico neurólogo.

Generalmente el tratamiento a utilizar para esta condición está dado por medicamentos que ayudan a reducir los síntomas y favorecer el buen funcionamiento de niños, niñas y adolescentes (en adelante NNA) en distintos ámbitos, especialmente el académico. Sin embargo, en la actualidad, muchas familias de niños y niñas con TDAH, han optado por la utilización de diversas estrategias que, sustituyen o bien complementan el uso de fármacos; entre estas alternativas se encuentran la equinoterapia, musicoterapia, mindfulness y el yoga (Acebes, 2019)

De acuerdo a lo planteado por Portes (2018) es una disciplina proveniente de la India y, que tiene una tradición milenaria que abarca todos los aspectos de la vida de quién la práctica, tanto ético, físico, mental y espiritual, cada uno con mayor o menor intensidad dependiendo de la tradición yóguica que siga cada escuela. Para lograr una aproximación a la definición de lo que es yoga, se utilizará las que proporcionan una aproximación a la finalidad de este estudio, en este sentido Yogananda la define (2008): “Yoga… es aquietar la mente”, por otro lado, la Real Academia Española define el yoga como “Conjunto de las prácticas modernas derivadas del yoga hindú y dirigidas a obtener mayor eficacia en el dominio del cuerpo y la concentración anímica” (Real Academia Española, sf, definición 2)

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN Y OBJETIVOS

Pregunta de investigación:
¿Cuáles son los aportes del yoga en los procesos de aprendizaje en estudiantes con TDAH?

OBJETIVOS:

Objetivo general:
Comprender cuáles son los aportes que entrega el yoga para el aprendizaje de estudiantes con TDAH.

Objetivos específicos:

- Identificar qué estrategias, a partir del yoga, pueden utilizar los docentes en su trabajo con estudiantes diagnosticados con TDAH.
- Explicar los cambios que se producen en estudiantes con TDAH a nivel académico, conductual y social.
- Analizar cuáles son los aportes del yoga a la educación.

JUSTIFICACIÓN:

Al plantear la presente investigación se pretende identificar cuáles son los aportes del yoga a los procesos de aprendizaje en estudiantes con TDAH de primer ciclo de enseñanza básica, así como también, establecer qué herramientas de esta práctica se pueden utilizar para enriquecer la práctica pedagógica, la atención – concentración y los aprendizajes de los estudiantes

MARCO TEÓRICO

Los profesionales de la educación tienen conocimiento de la diversidad de estudiantes que se encuentran insertos dentro del aula común, cada estudiante es un pequeño mundo único con diversas características, por este motivo que, en el área de la pedagogía, es fundamental la actualización y la búsqueda de estrategias que permitan a los profesores despertar la atención de los estudiantes para poder incorporar los aprendizajes esperados para su grupo curso. Dentro de la gama de estudiantes encontramos niños que presentan diagnóstico de TDA y TDAH. (MINEDUC, 2009).

Como se expuso anteriormente, Chile es uno de los países con mayor índice de niños y niñas con diagnóstico de trastorno de déficit atencional (TDA) y Trastorno de Déficit Atencional con Hiperactividad (TDAH) (11% a nivel nacional, versus 4% a nivel mundial) Ossandon, T, (31 de julio, 2018), Chile. el país con mayor prevalencia de déficit atencional en el mundo, *Pauta.* https://www.pauta.cl/nacional/chile-el-pais-con-mayor-prevalencia-de-deficit-atencional-en-el-mundo, por esto es sumamente importante poder identificar qué es este trastorno y sus características.

TDAH:

Definición y características:

De acuerdo a lo expresado por Sepúlveda, V (2021), el trastorno por déficit atencional (TDAH) es una condición que se manifiesta en la niñez y,, que en la mayoría de las personas que lo presentan, persiste hasta la adultez. En el DSM-5 el TDAH es definido como “trastorno neurobiológico sintomáticamente evolutivo, con un patrón persistente o continuo de inatención y/o hiperactividad o impulsividad que impide las actividades diarias o el desarrollo típico en las personas que lo padecen en los diferentes escenarios de su vida. Éste se manifiesta desde la infancia y en un 50% de los casos persiste en la edad adulta. Con frecuencia se presenta con otros trastornos como problemas de conducta, depresión o ansiedad” (APA, 2014). De acuerdo a lo expuesto, el TDAH es una condición biológica a nivel neurológico, la cual se manifiesta durante el desarrollo y puede persistir hasta la adultez y, que impide a las personas que la presentan el poder enfocar su atención en diferentes actividades de su vida, no sólo en el área académica.

Para poder hablar de TDAH, es necesario enfocarse en el conjunto de características que las personas con este trastorno presentan.

Como ya fue mencionado anteriormente, este trastorno tiene como características la inatención, la hiperactividad y la impulsividad, a continuación, se explica cada una de ellas de acuerdo a lo planteado por Ruiz-García et al 2005 (Portes, ,2018)

a. Inatención: Baja capacidad para mantener la atención que le permita un esfuerzo mental sostenido debido a que se distrae con estímulos externos, organizar las actividades y lograr terminar una determinada tarea. Para dar cuenta de esta característica, se puede tener en cuenta los siguientes comportamientos que menciona Rusca-Jordán (2020): olvidar, perder objetos, dificultad para seguir instrucciones, no mantener el tópico de una conversación, no atender a detalles (en operaciones matemáticas y/o enunciados verbales o escritos), dificultades para planificar y organizar su trabajo
b. Hiperactividad: La persona presenta un movimiento constante y excesivo, no logrando adecuarse a los requerimientos que el entorno requiere, entre las conductas a tener en cuenta se encuentra los cambios constantes de postura al estar sentado, movimiento de piernas, brazos y/o manos, levantarse de su silla de forma constante, generar ruido, hablar de manera excesiva, en volumen alto y de manera rápida (Rusca-Jordán, 2020)
c. Impulsividad: Entendida como una falta de autocontrol que le impide pensar antes de actuar ante una determinada situación, por ejemplo: esperar su turno, escuchar una pregunta de manera completa antes de responder, constantes caídas y accidentes, dificultad para comprender enunciados, interrumpir situaciones sociales como conversaciones y juegos.

De acuerdo a lo expresado por Rusca-Jordán (2020), las características del TDAH, pueden aparecer en la edad pre-escolar, sin embargo, el diagnóstico inicial ocurre alrededor de los 6 a 9 años, cuando las características de este trastorno comienzan a impactar en sus relaciones sociales, debido a que tienden a querer imponer su voluntad en el juego, pero, principalmente a su conducta poco ajustada al ambiente escolar, lo que deviene en dificultades en el rendimiento escolar. Para esta autora, la sintomatología va disminuyendo en intensidad a medida que el niño avanza en edad.

Para Puddu et al., (2017), el TDAH es uno de los trastornos más diagnosticados en la actualidad, con una prevalencia en Chile de aproximadamente un 10% de la población escolar y, está asociado a dificultades de aprendizaje y de adaptación en niños y adolescentes.

Subtipos de TDAH:
De acuerdo a lo que plantea el DSM-5 existen tres formas de manifestación del TDAH (Portes, 2018), las que se describen a continuación:

- **Predominancia de falta de atención:**

  Cuando predomina la inatención el estudiante presenta dificultades para lograr mantener la atención de manera sostenida, seguir instrucciones, prestar atención a los detalles, organizar y/o finalizar una tarea y se distrae con facilidad.

- **Predominancia de hiperactividad-impulsividad:**

  Al presentarse este tipo de dominancia la persona presenta constante movimiento, por lo que presenta dificultades para mantenerse quieto o sentado cuando se requiere, habla de manera excesiva y responde preguntas de manera precipitada y dificultades para realizar actividades de manera tranquila y relajarse.

- **Combinación de inatención con hiperactividad-impulsividad:**

  En este subtipo el estudiante presenta sintomatología de falta de atención y de hiperactividad-impulsividad.

YOGA:

Definición:

La Real Academia Española (RAE) define la palabra yoga como un compuesto entre disciplinas físicas y mentales que se originaron en la India, cuya finalidad es alcanzar la perfección espiritual y la unión con lo absoluto (Real Academia Española, sf, definición 2)

Para el maestro de Kundalini yoga, Yogui Bhajan, la palabra yoga proviene de la palabra “yugo”, la cual tiene su origen en la *palabra raíz del sánscrito “jugit”. ambas significan juntar o unir* (Bhajan, 2007. Página 14), para él, yoga es la unión entre los tres componentes de la estructura del ser humano: cuerpo, mente y alma o espíritu, por medio del ejercicio físico y disciplinando la mente, cuya finalidad es estimular y canalizar la energía humana, la cual es la ciencia misma de la conciencia (Bhajan).

El maestro B.K.S Iyengar yoga es en una primera instancia la unión entre el cuerpo y la mente, posteriormente es la unión entre la mente y la inteligencia,

para finalmente lograr unir el cuerpo, la mente, la inteligencia con el alma (Portes, 2018).

Variedades de yoga:

De acuerdo a lo expresado por Yogui Bhajan (2014), el yoga ha sido sistematizado y usado en todos los aspectos de la vida diaria, desde hace más de 40.000 años, al transcurrir los años, las diferentes técnicas se fueron separando de acuerdo a los requerimientos de cada persona. En su libro de capacitación para maestros de Kundalini Yoga, menciona los sutras de Patanjali, que consiste en 195 sutras o hilos de reflexión que son "*una reseña de los objetivos, filosofía y estructura de una disciplina de yoga y meditación"* (Bhajan, 2014. Pág. 43), donde se describen ocho ramas esenciales para la práctica de yoga. Ellas Son:

- Samadhi: Consiste en una meditación profunda, un estado de bienestar profundo (Iyengar en Portes, 2018), una unión con un espíritu superior (Bhajan, 2014)
- Dhyana: Que es una meditación profunda y sostenida.
- Dharana: Entendida como la regulación de la atención en un momento específico.
- Pranayama: Control de la respiración o fuerza vital (prana)
- Pratyahar: Trabajo coordinado entre los sentidos y los pensamientos
- Asana: Diferentes posturas que favorecen la salud y la mente.
- Niyama: Consiste en la pureza del cuerpo y de la mente, gratitud, disposición y estudio (Bhajan)
- Yama: Consiste en actuar para no causar daño, de forma veraz y honrada.

De estas 8 ramas, las que aún forman parte de toda práctica o clase de yoga son los siguientes tres elementos:

1. Posturas o Asanas: Consiste en la realización de posturas que son utilizadas para presionar áreas específicas que permiten estimular el funcionamiento de glándulas y órganos (Bhajan, 2007), su práctica puede ser beneficiosa para la salud, debido a que otorga flexibilidad, fuerza y un aumento de la capacidad cardiovascular (Portes, 2018).

Para Portes (2018), estas asanas pueden ser clasificadas en tres tipos:

a. Energéticas: Son aquellas que producen un efecto sobre las glándulas endocrinas y el sistema nervioso, por lo que incrementa la energía en el cuerpo.
b. Relajantes: Estas generan un efecto de tranquilidad y calma.
c. Armonizadoras: Son aquellas que estimulan el funcionamiento de los hemisferios cerebrales.
d. Mudras: Entendido como una determinada posición de las manos que *"fija (o sella) y, que dirige flujo energético hacia el cerebro"* (Bhajan, 2014).

2. Pranayama: Entendida como el control de la respiración, para yogui Bhajan (2007) *"usando el ritmo y la profundidad de la respiración para efectuar y administrar diferentes estados energéticos … La clave para controlar la mente está en controlar la respiración"* (pág. 91), para este maestro la respiración es la base para fomentar la salud, la vitalidad, controlar los estados de ánimo y desarrollar la concentración.

3. Meditación: Entendida como un proceso por el cual la mente se purifica de pensamientos, produciéndose un sentimiento de estabilidad y calma, fomentando la capacidad de enfocarse (Bhajan, 2007), debido a que se liberan neurotransmisores y hormonas que producen esta sensación (Singh, en Portes, 2018). Existen dos principales tipos de meditación:

- Meditación silenciosa: Consiste en ser consciente de la respiración, controlándola.
- Meditación con mantra: Entendida como enfocarse en un mantra que es la repetición de una sílaba, palabra o frase para lograr la meditación (RAE, 2014)
- Meditación de comunicación celestial: Es la meditación con mantra que utiliza el movimiento de brazos y la parte superior del cuerpo, es una técnica de meditación utilizada en meditación con niños.

Yoga infantil:

De acuerdo a lo planteado por la maestra, especialista chilena en yoga infantil, Prabhunam Kaur Khalsa, es necesario realizar una práctica de yoga con niños y niñas, para poder "*acompañarlos paso a paso hacia un desarrollo cada vez más armónico e integral"* (Khalsa, 2014, pág. 4), para ella, lo más recomendable es a través de un taller semanal para un grupo de niños y niñas, en el cual debe estar presente el juego, debido a que es una actividad infantil muy importante y debe

ofrecerles un ambiente seguro, de acogida, con normas claras y establecidas. Dependiendo de la edad de los niños y niñas la sesión o taller de yoga tendrá determinadas características:

- Hasta los 6 - 7 años: El juego de los niños y niñas de esta edad está inmerso de fantasía y magia, por lo que esta maestra recomienda la incorporación del cuento donde se introduce las diferentes posturas que el adulto realiza y el niño o niña irá imitando de acuerdo a sus posibilidades madurativas.
- Posterior a los 6 - 7 años: En esta etapa, el juego de los niños y niñas se basa en la competencia y el logro de metas, donde cada uno de ellos pone a prueba sus habilidades, por lo que la sesión o taller de yoga debe incorporar la realización de asanas en forma de juegos corporales y de competencia.

Yoga en el aula:
Para Prabhunam Kaur, el introducir técnicas de yoga en la sala de clases presenta una herramienta que permite un desarrollo integral de los estudiantes, debido a que brinda experiencias que involucran todos los ámbitos del ser humano, favoreciendo a los estudiantes en su calidad de vida, brindándoles experiencias que le permitan enfrentar de mejor manera las actividades académicas (Kaur, 2014).

1. Sugerencias de ejercicios:

   Desde el Kundalini Yoga, Prabhunam Kaur (Kaur, 2014), propone que dentro del aula se puedan realizar tres tipos de ejercicios:

   a. Ejercicios que contribuyen para bajar los niveles de actividad excesiva:

      Estos ejercicios de movimiento y respiración favorecen la disminución de la actividad física de los estudiantes, entre ellos se encuentra:

      - Respiración larga y profunda: Durante esta respiración se expande la capacidad pulmonar, para ello es necesario inhalar dilatando el abdomen y el tórax manteniendo los hombros relajados y, al exhalar expulsar el aire desde la parte superior de los pulmones hasta la parte baja.
      - Respiración por la fosa nasal izquierda: Consiste en bloquear el orificio nasal derecho con el dedo pulgar de la mano derecha, mientras el resto de los dedos se encuentran estirados hacia arriba, la mano izquierda descansa sobre la rodilla en Gyan mudra, donde se presiona suavemente la yema del dedo índice y pulgar, con el resto de los dedos estirados.

- Balance emocional: La mano derecha se eleva al nivel de la nariz con los dedos estirados, al inhalar profundamente el dedo pulgar bloqueará la fosa nasal derecha, al exhalar el dedo meñique bloqueará la fosa nasal izquierda mientras se exhala profundamente.
- Respiración sitali pranayama: En esta respiración la lengua se enrosca en forma de “U”, con la punta justo fuera de los labios, se inhala por la boca y se exhala por la nariz cerrando la boca.
- Flexiones espinales: Consiste en inhalar flectando la columna, llevando el pecho hacia adelante y, exhalar contrayendo el pecho hacia atrás.
- Giros de hombros: Es la realización de movimientos circulares con los hombros, primero hacia atrás un determinado número de veces y luego hacia adelante, mientras se inhala cuando los hombros suben y se exhala cuando bajan, mientras las manos van apoyadas en las rodillas.
- Giros de cuello: Son movimientos circulares que comienzan dejando caer el mentón hacia el pecho con la cabeza relajada y, desde ahí realizar giros completos de cabeza, inhalando mientras la cabeza va hacia atrás y exhalando mientras cae suavemente hacia adelante.

b. Ejercicios que contribuyen para subir los niveles de actividad:

Estos ejercicios de movimiento y respiración favorecen la actividad física de los estudiantes, entre ellos se encuentra:

- Respiración de fuego: Es una respiración rápida que se realiza de manera rítmica, donde el diafragma y el punto umbilical se mueven al ritmo de la espiración. En niños se aconseja realizarla durante 30 segundos a un minuto.
- Respiración por la fosa nasal derecha: Consiste en bloquear el orificio nasal izquierdo con el dedo pulgar de la mano derecha, mientras el resto de los dedos se encuentran estirados hacia arriba, la mano derecha descansa sobre la rodilla en Gyan mudra, donde se presiona suavemente la yema del dedo índice y pulgar, con el resto de los dedos estirados.
- Relajación en movimiento: Consiste en una danza libre con los ojos cerrados, mientras se escucha un mantra.
- Ejercicio para estimular las funciones cerebrales: Se realiza estirando los brazos a la altura de los hombros mientras empuñas y abres los dedos de las manos en forma rítmica

durante unos segundos, luego se repite llevando los brazos hacia adelante y hacia arriba.

- Sacudir los brazos: Se trata de sacudir manos y brazos en alto.
- Estiramiento: De pie, con las piernas separadas al ancho de las caderas, se inhala levantando ambos brazos por sobre la cabeza, luego se exhala inclinándose hacia adelante hasta tocar el suelo con las manos.
- Flexiones de rodillas: Consiste en flexionar y estirar las rodillas desde una posición de pie.

c. Sugerencias que contribuyen a mejorar los niveles de atención y concentración:

Estos ejercicios de movimiento y respiración favorecen la la atención-concentración de los estudiantes, entre ellos se encuentran:

- Ejercicios para rejuvenecer el cerebro: Consiste en subir y bajar las cejas con los ojos cerrados y en forma rítmica.
- Cerrar y abrir los brazos: Se realiza estirando los brazos por sobre la cabeza y abrirlos y cerrarlos alternadamente al ritmo de la respiración.
- Aleteo con los brazos: Para su realización se debe doblar el brazo izquierdo a la altura del pecho y con la palma hacia el suelo, el brazo derecho se dobla y la palma se ubica sobre el dorso de la mano izquierda, luego se comienza a subir y bajar los brazos mientras se respira por la boca, poniendo los labios en forma de “O”.
- Meditación de comunicación celestial: Consiste en un patrón de movimiento, que sigue un ritmo musical.

YOGA Y TDAH:

En este apartado se exponen los resultados de diferentes estudios realizados, donde se investiga los efectos que tiene el yoga en estudiantes que presentan TDAH.

Jensen et al., (2004) investigaron los efectos de un programa de 20 sesiones de yoga en un grupo de 11 niños y niñas diagnosticados con TDAH, que se encontraban con tratamiento farmacológico para aminorar los síntomas, ellos concluyeron que se encontraron mejoras significativas en los resultados posteriores al programa que obtuvieron en el test de Conners respondido por sus padres, en relación a la capacidad de poder poner atención y comportamiento, es decir, una baja en conductas desafiantes, inquietud, impulsividad y labilidad emocional (Portes, 2018), por lo que sostienen que se puede utilizar la práctica de yoga como tratamiento complementario para los niños con TDAH, especialmente durante las tardes que es cuando los efectos de los medicamentos comienzan a decaer (Jensen et al., 2004).

En Alemania Hafftener et al., (2006) desarrollaron un estudio con 19 niños de 10 años, los que participaron de 34 sesiones de yoga, llegando a la conclusión que se producen mejoras significativas en los síntomas de TDAH (Jarque, 2014), sin embargo, esta intervención resultó más efectiva en niños con tratamiento médico (Portes, 2018).

Mehta et al., (2011) realizaron un estudio donde 80 estudiantes en una escuela de India, cuyas edades fluctuaban entre los 6 y 11 años, donde combinaron yoga, meditación y terapia conductual, ellos concluyeron que la gran mayoría de los participantes demostró mejoras significativas en los síntomas del TDAH (Jarque, 2014) y, que sus familias indicaron observan un mejor comportamiento. Al año siguiente Mehta et al., (2011) realizaron un estudio en la misma escuela, donde los estudiantes mayores actuaron como tutores de la nueva muestra, nuevamente concluyeron que hubo una baja en la manifestación de los síntomas del trastorno y un mejoramiento en el rendimiento académico (Jarque, 2014), especialmente a nivel de lectura, siendo c apaches de organizar sus deberes y atender de manera más sostenida en clases, y de relaciones sociales al disminuir el comportamiento impulsivo (Portes, 2018).

Otro estudio mencionado por Portes (2018) y Jarque (2014), es el hecho por Harrison et al., (2005) donde hicieron partícipes de un programa de yoga a 48 estudiantes entre 4 y 12 años, el objetivo del estudio era determinar si la si la práctica de yoga podría reducir los síntomas del TDAH, las conclusiones de las autoras es que se produjo mejoras significativas en la conducta y las relaciones

familiares de los participantes (Jarque, 2014), debido a la reducción de sintomatología asociada a la hiperactividad, impulsividad e inatención.

Jarque (2014) señala que los resultados de estos estudios demuestran mejoras en el rendimiento académico, asociado a una disminución en los síntomas del TDAH.

Portes et al., (2018) en su estudio concluyen que la capacidad de atención de los participantes del programa de yoga que presentan TDAH, mostraron un aumento en su capacidad de atención al ser evaluados con el test CARAS, además de una mejora en la conducta y la autorregulación, aprendiendo a tranquilizarse, durante las clases; otros beneficios que reportaron estos autores, es que los estudiantes que participaron de las clases, lograron practicar ejercicios de yoga en situaciones dentro y fuera del ámbito escolar, aumentando su sentido de bienestar y relajación, además de mejorar las relaciones dentro de la familia.

MARCO METODOLÓGICO

Perspectiva metodológica:

La presente investigación utiliza una metodología cuantitativa de investigación-acción según Krause (1995) ya que se realizó una recogida de datos, a través de una entrevista, los cuales se analizaron desde la construcción del conocimiento sobre la base de los conceptos que nos permitieron generar un producto coherente entre sí, identificando qué es lo que sucede y qué aportes nos entrega el yoga en la comunidad educativa.

Esta investigación es un paradigma de la investigación cualitativa, debido a que se busca conocer una realidad (Jaramillo, 2003), para establecer conceptos de sus características y las relaciones que están a la base, y así lograr describirla ya que, según Ruiz (2012) la entrevista, la cual es una técnica de recogida de información de datos a través de preguntas grupales o individuales, en este caso realizamos entrevistas individuales las cuales nos permitieron formular preguntas y escuchar respuestas en las cuales los entrevistados transmiten sus experiencias de forma espontánea a través de una conversación social, intentando extraer información pertinente a la investigación desde la realidad del entrevistado, de forma personal y oral.

De esta forma, la presente investigación busca comprender cuáles son los aportes del yoga para el aprendizaje de estudiantes que presentan TDAH, para ello se realizó una investigación de tipo cualitativa donde se recolectó información de una muestra intencionada de profesionales de la educación

El presente seminario se enfoca en una investigación cualitativa, que es un tipo de investigación que busca describir y comprender cuáles son los aportes que entrega el yoga para el aprendizaje de estudiantes con TDAH, utilizando para ello el paradigma interpretativo, donde se recolecta información de una muestra intencionada de profesionales de la educación que poseen características comunes. La técnica utilizada en el proceso se basa en la recolección de datos, por medio de una entrevista semi-estructurada, para luego dar paso a un análisis basado en la Teoría Fundamentada. En consecuencia, esto permitió informar los aportes del yoga en el aprendizaje de estudiantes con TDAH, que fueron expresadas por los profesores entrevistados.

Muestra:

Esta investigación busca conocer la relación del yoga en la educación, identificando estrategias en aula para trabajar con el diagnóstico de trastorno de déficit atencional con hiperactividad en colegios particulares, municipales y subvencionados de distintas comunas de Santiago en la etapa pre-escolar y educación media.

Criterios Muéstrales:

- Entrevista realizada a docentes que trabajan en escuelas de lenguaje y en un liceo, estos de carácter particular, particular subvencionado y municipales de las siguientes comunas de Santiago de Chile: Las Condes, Lo Prado, Maipú, Providencia, Cerrillos y Santiago Centro.
- Se realizan entrevistas individuales mediante video llamada realizada por google meet, cada entrevista tuvo una duración aproximada de 45 minutos.
- Características de las personas entrevistadas:
    - ➔ Docentes con formación de instructoras de yoga
    - ➔ Una docente de asignatura (Artes visuales)
    - ➔ Educadoras de párvulos
    - ➔ Educadoras diferenciales
    - ➔ Educadoras ejerciendo entre 3 y 27 años de docencia.
    - ➔ Educadoras que llevan entre 1 y 10 años ejerciendo yoga en aula.

Estrategia de producción de datos:

La Técnica que se utilizará para la producción de datos será la entrevista, que es definida como una conversación que tiene una finalidad determinada (Díaz, 2013). Ruiz (2012) expone que la entrevista es la “experiencia vicaria transmitida al investigador a través de la conversación con otro actor social. La entrevista crea un marco artificial y artificioso de recogida de datos” de esta manera, recogen los datos de los docentes, extrayendo información fidedigna con el fin de analizar y obtener información de cuáles son los aportes del yoga en los procesos de aprendizaje en estudiantes con TDAH. En el caso de esta investigación se utilizará la técnica de entrevista individual, donde entrevistador y entrevistado se reúnen vía online. Esta entrevista se caracteriza por ser un instrumento con preguntas abiertas, que permiten obtener del entrevistado la información necesaria que permita indagar en los diferentes temas a tratar.

Principales dimensiones de la entrevista:

- Identificación del docente
- Identificar estudiantes TDAH en sala
- Experiencia en sala con estudiantes con TDAH
- El yoga y cómo llega a los docentes
- Implementación del yoga en las comunidades educativas
- Experiencias en sala con taller de yoga
- Estrategias que los docentes han aprendido a partir del yoga para estudiantes con TDAH
- Cambios que ha generado a nivel académico utilizando el yoga en sala
- Cambios que ha generado a nivel conductual y social utilizando el yoga en sala
- Cambios que ha generado a nivel de la atención y concentración utilizando el yoga en sala
- Cambios que ha generado a nivel de la atención y concentración utilizando el yoga en estudiantes con TDAH
- Aporte pedagógico del yoga en la educación

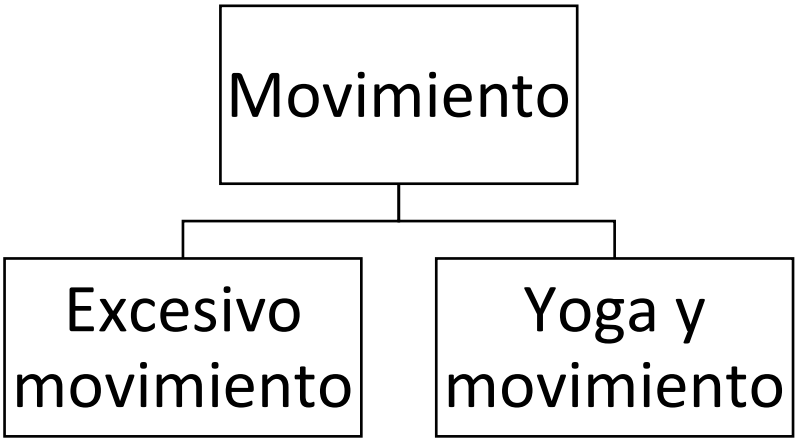
Tipo de análisis al que se someterán los datos: teoría fundamentada:

El análisis realizado corresponde a un análisis de tipo cualitativo basado en la teoría fundamentada, lo que permitió generar categorías iniciales (Strauss, 2002), para luego poder interpretar los datos por medio de una codificación abierta, para identificar los conceptos que están a la base de los datos, posteriormente, una codificación axial, para establecer categorías y relacionarlas entre sí y así, finalmente, realizar una codificación selectiva. Se parte con la recopilación del corpus para analizar las concepciones de las docentes con experiencia en yoga que trabajan en aula con estudiantes con TDAH, a partir del diseño de una entrevista, su ejecución y posterior transcripción. Se crearon siete categorías, a las cuales se les vinculó a sub-categorías o códigos. Posteriormente se realizó una explicación que viene a explicar la relación entre las categorías y los códigos que las componen. Todo lo expuesto anteriormente permitió explicar la pregunta de investigación sobre los aportes del yoga en los procesos de aprendizaje de estudiantes con TDAH en la educación regular.

ANÁLISIS

A continuación, revisaremos cada una de las categorías de análisis y sus códigos asociados:

1) **Movimiento**



En esta categoría nos enfocamos en el movimiento de los estudiantes en aula, ya sea excesivo o favorable, ya que tenemos estudiantes que logran el aprendizaje significativo a través del movimiento, clasificado en aprendizaje kinestésico. Por otro lado, tenemos estudiantes que no logran controlar sus movimientos ya sea por barreras dentro o fuera del aula, factores que van desde sociales, ambientales, físicos, médicos o curriculares.

"Hay varias características que uno puede identificar, en cuanto por ejemplo el tema kinésico como el movimiento, así como el movimiento, como excesivo movimiento" (entrevistado docente 1)

Aquí vemos cómo las docentes son capaces de identificar conductas en aula que nos permiten detectar estudiantes que se mueven más de los esperado dentro del salón de clases, esta profesora lo ve desde una mirada kinestésica desde el **excesivo movimiento** para lograr aprendizajes. Si bien esto puede ser favorable, si tenemos muchos niños con las mismas características, se debe abordar el curriculum desde esta perspectiva, facilitando actividades que logren la participación de todos los estudiantes.

"No logra mantenerse en su puesto por más de 10 minutos, esas cosas me fijo yo" (entrevistado docente 5)

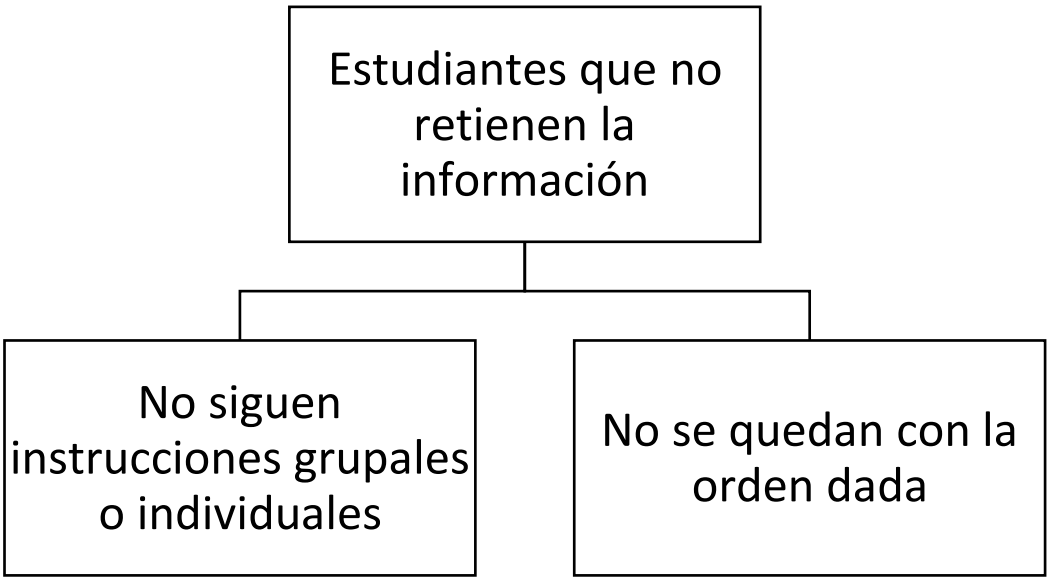
Aquí podemos ver como los docentes trabajan dentro del aula con estudiantes que no logran controlar sus movimientos, generando que se paren constantemente de sus puestos, esto siempre ha ocurrido, con el tiempo han aumentado estudiantes con estas características, inclusive ha aumentado la población de estudiantes con

necesidades educativas especiales bajo el diagnóstico de trastorno de déficit atencional con hiperactividad. Factor que promueve el **excesivo movimiento** dentro de sala de clases.

"Lo otro que hacemos son las comunicaciones celestiales que uno canta y va jugando con las manos, cada vez más difícil" (entrevistado docente 2)

Como bien se menciona anteriormente, el movimiento se puede utilizar de manera favorable al aprendizaje, como este docente que utiliza estrategias de **yoga en movimientos** con complejidad ascendente para lograr objetivos, ya sea de atención o de habilidades motrices.

2). <u>Estudiantes que no retienen la información</u>.



Esta categoría identifica a los estudiantes en sala que tienen dificultad para retener información tanto para seguir instrucciones dadas de forma individual como grupales, ya sea por factores sociales, curriculares, o médicos. Se hace hincapié a estudiantes que no logran quedarse con la orden dada en actividades o evaluaciones.

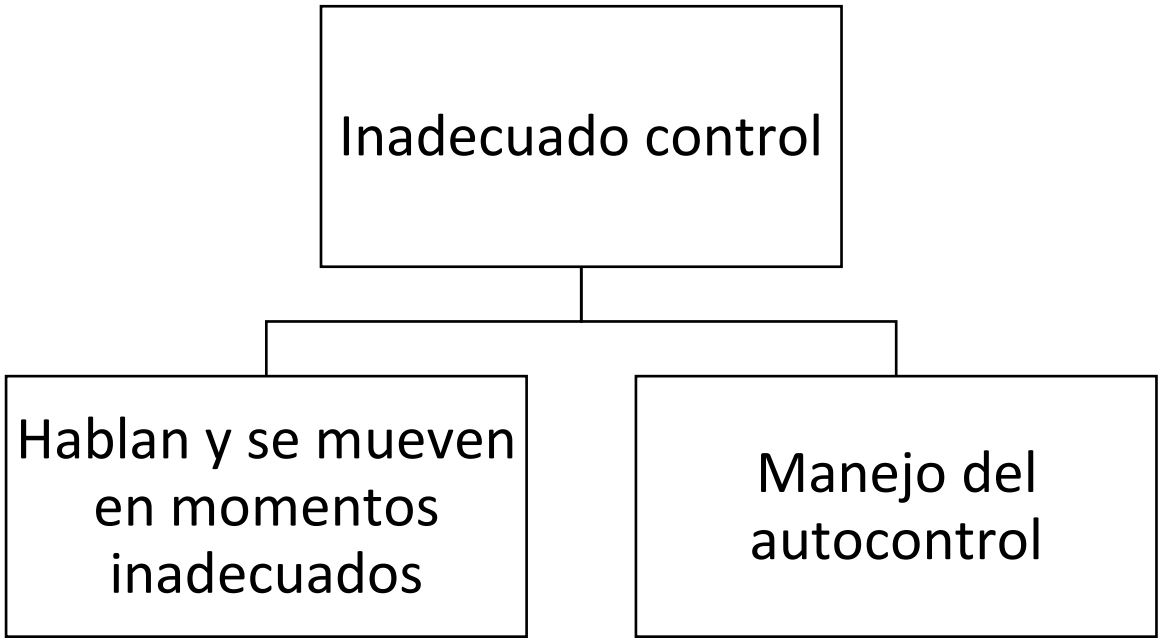
"les cuesta comprender las instrucciones grupales o simplemente están constantemente haciendo alguna otra cosa" (entrevistado docente 2)

Es común que existan estudiantes que no logren retener las indicaciones del profesor en una clase, ya sea por una necesidad educativa especial o por factores sociales del estudiante, ocasionando que **no siguen instrucciones grupales o individuales**.

"el cómo que el movimiento les ganara y no poder quedarse de alguna manera con la orden o entre comillas: como la conducta esperada, como quedar y terminar por

ejemplo un trabajo entonces siempre hay un distractor entre medio" (entrevistado 1 docente)
El docente en este caso se refiere al seguimiento de instrucciones al momento de realizar algún momento de la clase, logrando identificar distractores en el aula que tienen como consecuencia que los estudiantes **no se queden con la orden dada**.

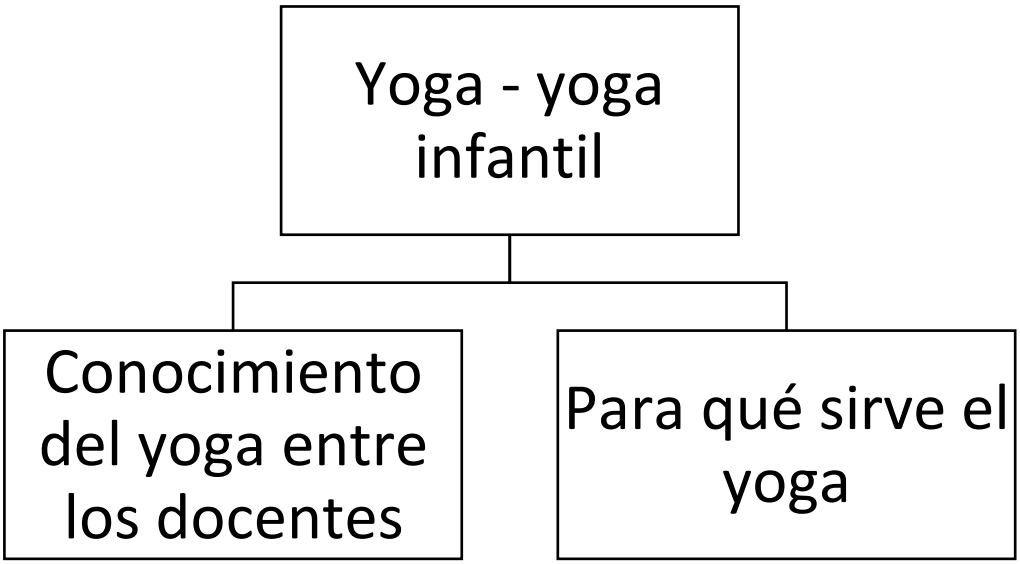
3). <u>Inadecuado control</u>



En esta categoría nos enfocamos en el inadecuado control tanto físico como verbal de los estudiantes en sala de clases, en contextos específicos, identificando así el manejo del autocontrol.
"de hablar sin el momento adecuado para hacerlo a lo mejor, y se les nota un nivel de explayarse excesivamente cuando no tiene un contexto" (entrevistado 1 docente)
Los estudiantes por naturaleza se comunican entre ellos, pero desde pequeños se le inculcan normas tanto en la casa como en el colegio, normas que van desde el convivir con otros en sociedad, respetar y escuchar al otro. Estas conductas de convivencia se ven interrumpidas muchas veces en sala de clases, ya sea por factores sociales o médicos generando constantes estudiantes en diferentes asignaturas que **hablan y se mueven en momentos inadecuados**, demostrando una insuficiencia del autocontrol.
"hay algunos que no saben en qué momento intervenir o seguir instrucciones, les cuenta autocontrolarse" (entrevistado 1 docente)

En esta entrevista vemos como los docentes identifican estudiantes en aula que tienen dificultades para **manejar el autocontrol**, a través de respuestas verbales impulsivas o en momentos inadecuados, o el escaso seguimiento de instrucciones.

4). <u>Yoga – yoga infantil</u>



En esta categoría se expone el yoga en sí, como llega a la comunidad educativa y sus usos, técnicas, estrategias y el yoga infantil en chile.

"Fui estudiante en la Universidad de un taller extraprogramático una primera carrera entonces ahí estuve en un taller, ahí lo conocí como estudiante de taller extraprogramático" (entrevistado 1 docente)

Frente a esto se puede identificar como el yoga se va expandiendo, siendo este parte de talleres presentes en universidades, brindando a la comunidad estudiantil, el poder aprender técnicas que le puedan servir de inspiración en la vida laboral y personal. De esta forma llega a los colegios y se ha expandido poco a poco el **conocimiento del yoga entre los docentes**, los cuales hoy en día, después de la pandemia, cobran más interés, por sus múltiples aportes ya sean físico, curriculares o a nivel cognitivo, favoreciendo la memoria y la atención.

"Y yo ya llevaba un tiempo siendo autodidacta, haciendo yoga mirando libros, la verdad es que no pensé que se podía estudiar un curso, esto fue en el 2011" (entrevistado 2 docente)

La vida agitada y cada vez más acelerada ha llevado a las personas a buscar alternativas para liberar el estrés o autocontrolar las emociones, en este caso la docente entrevistada es autodidacta en el aprendizaje del yoga utilizando libros y sin pensar en la existencia de cursos para enseñar la disciplina del yoga. Hoy en día en Chile y el mundo existen distintas organizaciones que brindan cursos

certificados para formar instructores de yoga para niños, intencionando el poder llegar a la mayor cantidad de **conocimiento del yoga entre docentes** y así poder llegar a las salas de clases.

"El yoga tiene una serie de ejercicios que les ayudan a controlar sus impulsos, entonces al practicarlo son más tolerantes a la frustración" (entrevistado 2 docente)

Aquí podemos ver desde la experiencia que **el yoga sirve** como estrategia para controlar los impulsos de los estudiantes, esto a través de estrategias utilizadas como posturas respiraciones o ejercicios, como consecuencia los estudiantes logran tolerar la frustración

"Muchísimo ya que los ayuda a centrarse en ellos mismos, a ser parte de la actividad y poder autorregularse" (entrevistado 2 docente)

El yoga ayuda entre sus múltiples factores a sentirse parte de la sala de clases y así centrarse en ellos mismos un estudiante que es consciente de sí mismo lo es también de sobremesa y las actividades que se esté realizando, de esta forma, a través de estrategias los niños son capaces de autorregularse en el aprendizaje. Luego nos preguntamos ¿**Para qué sirve el yoga**? Si la respuesta esta en los docentes que han trabajado estas estrategias en sala y confirman beneficios ya sea en la autorregulación, la memoria y la atención, entre otros.

"El yoga es una metodología, es integral, no solamente tiene que ver con posturas, tiene que ver con valores, con un estilo de vida, una forma de ser, en la cual trabajas las posturas, la respiración" (entrevistado 6 docente)

Al practicar el yoga se invita a los participantes a ser parte de una actividad que contempla técnicas y estrategias de carácter físico o psicológico desarrollando musculatura, elasticidad, equilibrio, da sensación de calma mental y ayuda con la concentración, entre otros beneficios. Todos estos factores invitan a que la persona que lo practica lo haga parte de su estilo de vida, los docentes inclusive involucrándolo en las salas de clases, en donde muchos se preguntaran **para qué sirve el yoga** en la sala de clases, pero el yoga es una herramienta espectacular para generar ambientes de respeto mutuo y climas de bienestar que propician el aprendizaje significativo.

5). Yoga y aula

Dentro de la categoría de yoga y aula, se extrae información respecto a técnicas del yoga y como llevarlo a cabo en aula, adecuando espacios e implementando estrategias que favorecen el aprendizaje y el clima de aula.

“muchos creen que es para venir a dormir, pero no es así, en el espació intentamos conectarnos con el consciente y realizamos ejercicios relacionados con la concentración.” (entrevistado 1 docente)

En esta afirmación podemos darnos cuanta como en ocasiones el yoga se mal interpreta creando prejuicios respecto a la relajación que produce en los individuos, siendo esta relajación y estado de calma en el cual se intenciona la conexión con la **conciencia**, el sentirse presentes y estar conscientes de su existencia.

“La intervención de una clase normalizada de yoga, ósea en una clase en donde en realidad tengo sillas con mesas y toda esta indumentaria que es común en una sala, es realmente diferente a como uno lo hace, en un espacio abierto con patio, una sala abierta o un gimnasio” (entrevistado 1 docente)

La práctica de yoga se suele realizar en lugares abiertos con iluminación y ventilación adecuada sobre un mat y en espacios amplios para poder expandir el cuerpo y moverse en las posturas adecuadamente, en sala de clases tenemos otras realidades con ubicaciones y posturas predispuestas. Al implementar el yoga, idealmente el docente debe **adecuar los espacios y apoyos** que requiera el estudiante, corriendo el inmobiliario, abriendo espacios o sacándolos de la sala y así poder trabajar sin complicaciones. En el caso de intervenciones como quiebres de clases se pueden hacer actividades que no requieran de espacios tan amplios, sino que logren realizar posturas, técnicas de respiración, mudras o cantos desde sus puestos, los docentes a lo largo de la educación han sabido adaptar las actividades a la realidad de sus establecimientos. sería muy beneficioso que en todas las escuelas existieran espacios para realizar prácticas como el yoga.

“Por ejemplo el ruido para una clase de yoga, normalmente se normaliza el silencio en la clase de yoga en aula, pero tienes que permitir el ruido porque siempre va a haber algo por la cantidad de niños” (entrevistado 1 docente)

Como docentes siempre esperamos que las actividades salgan perfectas pero las sesiones de yoga en sala se debe permitir el ruido es normal que nuestros estudiantes se rían o se pregunten al hacer alguna postura difícil o nueva es parte de la intervención y cuando no tenemos **espacios adecuados** suelen existir ruidos y conversaciones entre los estudiantes.

“La experiencia ha sido maravillosa, porque, el yoga te conecta con la esencia, tu alma, te relaja, te calma, entonces cuando comienzo la clase pongo música, lo que genera una vibración y una sensación de silencio” (entrevistado 2 docente)

La música en sí es un factor motivante en sala de clases los encuentros en sala pueden ser muy enriquecedores ya que se pueden explorar factores en el **yoga que ayudan** a concentrarse, como la música para relajar a los estudiantes y docentes generando calma y sensación de silencio en aula.

“Realizan talleres de Yoga una vez a la semana, y personalmente intento involucrar a los niños con el yoga a diario, realizando posturas como inicio de las clases, todos los días iniciamos la clase saludando al sol, elongando y practicando alguna postura de las aprendidas en el taller de yoga.” (entrevistado 3 docente)

Comenzar las clases con actividades que despierten el interés de los estudiantes es primordial De hecho el DUA lo promueve desde la motivación para lograr un aprendizaje y participación más significativas dentro del aula el yoga es una opción muy enriquecedora y las posturas se pueden replicar de forma transversal en cualquier asignatura ya sea los inicios o cualquier parte de la clase

“Realizo pausas activas de yoga relacionadas con cuentos” (entrevistado 6 docente)

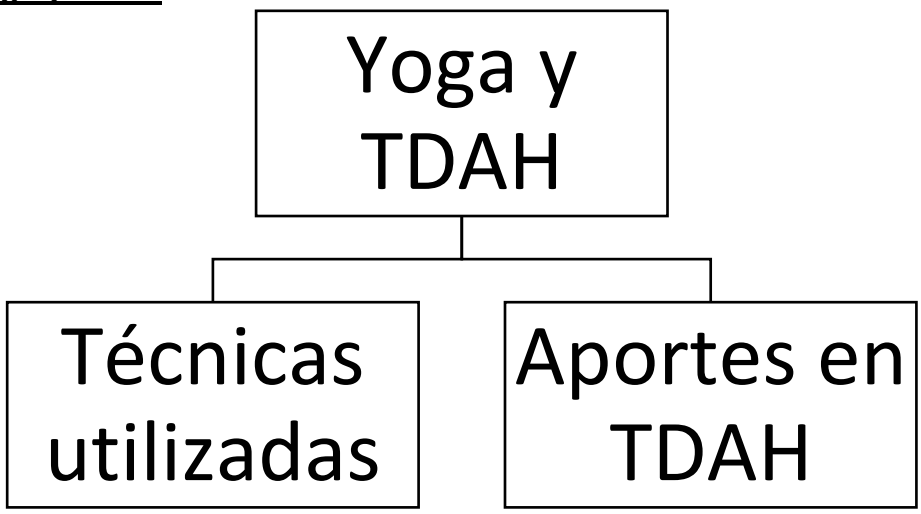
Dentro de esta disciplina, **el yoga ayuda** al estudiante de diferentes formas, se trabaja mucho el cuento con animales, esta es una estrategia qué une lo pedagógico con esta disciplina estimulando la imaginación y a empatizar con su entorno invitándoles a participar, y de esta forma favorecemos sus habilidades lingüísticas.

“Eso me llena ya que veo cómo van avanzando, los apoderados igual se involucran bastante, les gusta muchísimo y lo refuerzan en casa ya que lo encuentran como algo diferente.” (entrevistado 6 docente)

Cuando trabajamos con los estudiantes en sala e involucramos a los apoderados, la **ayuda del yoga** se ve reflejada generando confianza en el estudiante, sentido de pertenencia, y si tenemos un estudiante confiado de sí mismo, que sabe que su familia lo respalda y está pendiente de su aprendizaje, esto por lo general da resultados escolares positivos.

“Y con los más chicos trabajo con indicaciones, por ejemplo, yo lo hago primero y ellos imitan, a veces les pongo videos, uso mucho el apoyo visual, eso les llama la atención a los niños con este diagnóstico” (entrevistado 6 docente)
Es muy importante trabajar con la imitación cuando trabajamos con estudiantes con trastorno de déficit atencional con hiperactividad, el **yoga ayuda** a estudiantes con este diagnóstico ya que se desarrollan muchas habilidades ya sea desde la cognición, apoyando su memoria y atención, como para la vida o a desarrollar habilidades lingüísticas. Se trabaja desde el modelo y al utilizar apoyo visual llamamos la atención de todos los estudiantes especialmente estudiantes con necesidades educativas especiales.

6). <u>Yoga y TDAH</u>



En esta categoría relacionamos el yoga con sus técnicas y estrategias frente al diagnóstico de TDAH, sus aportes directos e indirectos frente al diagnóstico mencionado y la mirada docente frente a esta propuesta como método para la población infantil.
“Los he intervenido ya sea ocupando un cuenco, realizando ejercicios de respiración ejercicios de mudras con manos, lo he hecho de diferentes maneras, pero en intervenciones muy cortas. Siento que son súper necesarios estos ejercicios, pero se tienen que hacer como un hábito con la escuela.” (entrevistado 1 docente)
Las **técnicas utilizadas** para trabajar con los estudiantes con trastorno de déficit atencional se basan en llevar material concreto para llamar la atención del estudiante. Sirve mucho realizar ejercicios de respiración o mudras, estos ayudan a la concentración y motricidad. Es muy importante para obtener resultados favorables qué la comunidad educativa Se involucre de forma activa frente a estas estrategias con estudiantes con necesidades educativas especiales

“podemos hacer un trabajo de respiración también y eso ayuda también que los niños se calmen, sobre todo los que tienen el diagnostico TDAH” (entrevistado 3 docente)

La respiración para un estudiante con trastorno de déficit atencional es muy relevante, el yoga ayuda a calmar y relajar el cuerpo, **utilizando técnicas** para que los estudiantes puedan sentir sus movimientos y así bajar la hiperactividad.

“Siento yo que utilizar cosas por ejemplo el apagar una vela, el saber que el que la va a apagar es el que se porta bien, el que se sienta, respira, le hace caso a la profesora y logra hacer todo, tiene esta capacidad de poder apagar la vela con un apaga velitas y al querer participar de eso se contienen, esa euforia, esas ganas de pararse de moverse para allá y lograr hacerlo es el beneficio de poder ser parte de una actividad que le gusta. También tengo una bolsa mágica de los animales, que el que se porta bien puede sacar un animalito y hacemos todo juntos la postura. Y los niños se controlan, con cosas tan sencillas como estas. Las profesoras se sorprenden cuando entran a la sala y los ven tan tranquilos, me dicen: ¿cómo lo haces?” (entrevistado 5 docente)

Cuando trabajamos con material concreto el refuerzo positivo, predisponemos al estudiante a una actividad con motivación y por ende tenemos estudiantes más contentos. La motivación frente al aprendizaje es una de las **técnicas utilizadas** en el sistema escolar, hoy en día el DUA promueve la motivación en el curriculum posicionándolo como un principio fundamental para el aprendizaje.

Con un aula con estudiantes motivados se genera mayor empatía e integran más a sus compañeros mejorando el clima de aula y ayudándolos con la autorregulación personal controlando sus cuerpos y acciones junto con sus pensamientos.

“Entonces los niños, sobre todo los TDAH se relajan, se calman y los predispone a una actividad amorosa, a una actividad que los conecta con su corazón” (entrevistado 2 docente)

Los estudiantes muchas veces no logran calmar su mente y por ende están constantemente en movimiento, al utilizar técnicas de yoga en sala se logran significativos **aportes en estudiantes con TDAH**, ya que logran la relajación y la calma, de esta forma promovemos la participación de ellos de forma positiva, conectándolos con su cuerpo, mente y sus sentimientos.

“te ayudan a soltar el nivel de energía que traen. También existen las mudras con las manos, estas también ayudan a los estudiantes TDAH a controlar sus movimientos. “(entrevistado 2 docente)

El yoga entre sus **aportes al TDAH**, ayuda mucho a bajar los niveles de energía que traen los estudiantes a través de estrategias como los mudras que son secuencias de movimientos con las manos, ayudándolos a controlar sus movimientos y promoviendo la concentración de estos estudiantes.

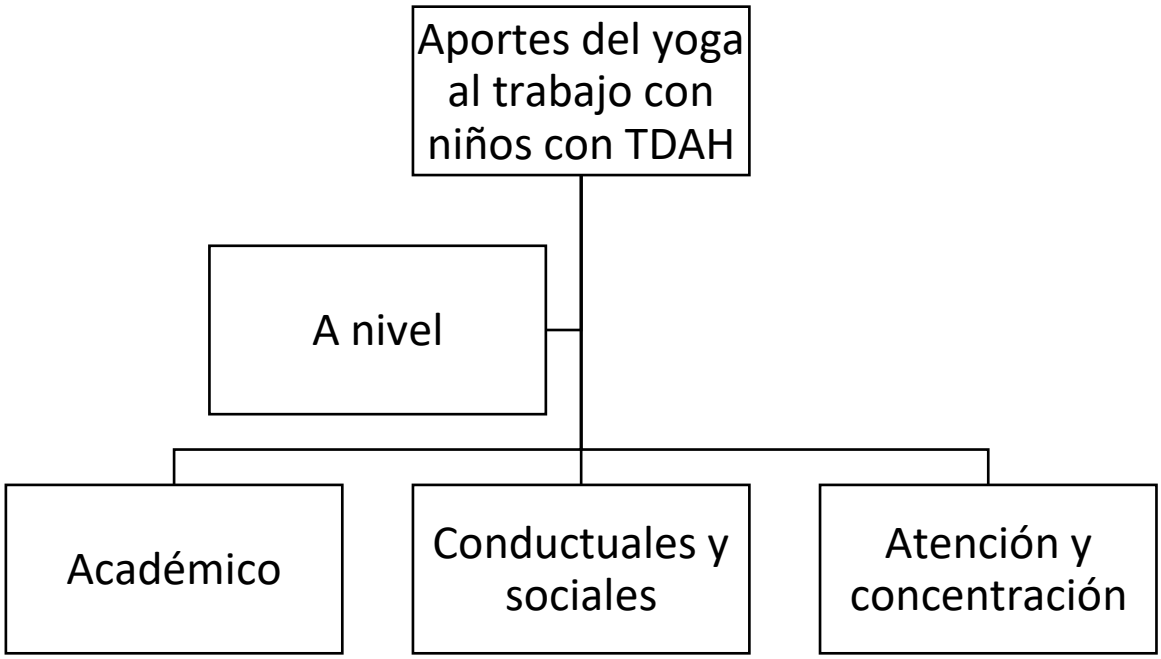
“El yoga tiene una serie de ejercicios que les ayudan a controlar sus impulsos, entonces al practicarlo son más tolerantes a la frustración” (entrevistado 2 docente)

El yoga tiene una serie de técnicas y ejercicios que son favorables y **aportan a estudiantes con TDAH** el poder autocontrolarse y conectarse consigo mismo para bajar la hiperactividad a través de ejercicios que van ascendiendo su complejidad, si tenemos un estudiante concentrado, motivado y dispuesto a participar logremos controlar sus impulsos desde él mismo. Frente a esto el estudiante es capaz de tolerar la frustración mediante prácticas y repeticiones de ejercicios ya sea de respiración o posturas específicas.

"Uno logra prepararlos para el aprendizaje, que se sienten, que hagan caso." (entrevistado 5 docente)

El yoga **aporta para el TDAH** la predisposición al aprendizaje ya que los motivan, relajando a los estudiantes y los concentrándolos en un objetivo, cuando iniciamos una actividad con yoga o la involucramos en alguna parte de la clase se logran mejores resultados.

7). <u>Aportes del yoga al trabajo con niños con TDAH</u>



En esta categoría nos enfocamos en los aportes específicos que genera el yoga en sala de clases, ya sea a través de talleres o intervenciones para discernir tanto a nivel de la atención y concentración, nivel académico, social y conductual. Como afecta e impacta especialmente en estudiantes con TDAH en la comunidad educativa.

"En el tema de la conciencia fonológica podemos trabajar la separación silábica a través del cuerpo utilizando las posturas de yoga, se pueden trabajar las

adivinanzas, juegos rítmicos, todo lo que va favoreciendo los niveles del lenguaje o niveles lógicos matemáticos" (entrevistado 4 docente)

Dentro del área **académica**, el yoga se puede utilizarse principalmente para trabajar áreas del lenguaje ya que se trabaja mucho con cuentos, adivinanzas, también lo podemos entrelazar con otras áreas, desde lo pragmático hasta lo fonético. también podemos trabajar matemáticas con el yoga ya sea con juegos rítmicos con el cuerpo, con sonidos o con posturas que se puedan relacionar a esta área.

"A nivel académico yo encuentro que puede que tenga más niveles de concentración, yo creo que lo toman ellos mismos como una herramienta" (entrevistado 1 docente)

Cuando el estudiante se apropia del yoga y lo hace parte de él, es capaz de utilizar este como una herramienta de concentración frente al área **académica** ya que combina la respiración y la meditación y eso ayuda a conectar el cuerpo con la mente logrando óptimos resultados escolares.

"los ayuda con la autorregulación y eso les da energía, los mantiene de alguna manera en paz, más concentrados en sus objetivos." (entrevistado 1 docente)

El estudiante al lograr la autorregulación física y mental ahorra energía y esto es capaz de mantenerlos en paz y concentrado en los objetivos de la clase, generando un clima propicio para obtener resultados **académicos** favorables.

"El yoga para niños tiene que tener un sentido lúdico y un sentido pedagógico para ser un aporte mucho más significativo" (entrevistado 2 docente)

El yoga como aporte pedagógico en el área **académica** debe combinar lo lúdico con lo curricular, esto ya sea a través de cuentos, posturas con algún significado relacionado con alguna asignatura o canciones que desarrollen habilidades esperadas. cuando combinamos estas estrategias con lo pedagógico logramos un aprendizaje significativo en los estudiantes.

"Es concentración, todo lo que uno espera, autonomía, iniciativa, todos corren para sacar y doblar el mat, todos corren para guardarlo, osea orden, hábitos, todo, osea para mí todo lo que quieras enseñar lo puedes hacer a través del yoga" (entrevistado 5 docente)

Cuando involucramos el yoga dentro de la sala podemos utilizarlo de muchas formas para potenciar el área **académica** ya sea como seguimiento de instrucciones, para motivar la autonomía o para la iniciativa, Se puede trabajar desde el movimiento, las repeticiones, la memoria, cualquier objetivo se puede adaptar a las estrategias que nos entrega el yoga.

"Es un estilo de vida, una forma de ser, en la cual trabajas las posturas, la respiración y todo tiene una metodología una secuencia y la pedagogía también es una metodología y se puede fusionar y complementar bastante bien especialmente con los estudiantes con TDAH ya que uno logra llegar a estos niños a través del yoga y llegar a todos los estudiantes ya que vas trabajando con el cuerpo, con moverte, con la motricidad fin y en vez de estar mirando por la ventana o corriendo por la sala, los tienes atentos, les enseñas con los sentidos y eso es para ellos fundamental." (entrevistado 6 docente)

Hoy en día podemos ver inserto en el currículum el DUA, éste promueve distintas estrategias para que el estudiante logre el aprendizaje, bajo la mirada del yoga se

les enseña a los estudiantes desde los sentidos el tocar el moverse el oler el oír y esto es fundamental para lograr el aprendizaje significativo y fomentar el área **académica.**

"les pongo música temporalia o mantras se relajan y se concentran más y están más atentos." (entrevistado 3 docente)

Los estudiantes a través de la música logran la **atención y la concentración**, sobre todo con melodías relajantes o de naturaleza, inclusive con tambores o cuencos. La música se la podemos poner mientras los estudiantes están realizando alguna actividad, de esta forma logramos que los estudiantes se enfoquen en lo que están realizando.

"con las meditaciones en movimiento se trabaja bastante la atención, en general siempre estamos trabajando la atención y la concentración de forma transversal con el yoga." (entrevistado 4 docente)

aquí podemos identificar como el yoga es capaz de trabajar la **atención y la concentración** de forma transversal, técnicas como la meditación en movimiento, que se pueden usar en cualquier asignatura o cualquier momento, se podría decir que el yoga dentro del aula es un factor clave para potenciar la motivación y un plus para la atención y concentración.

"Lo que funciona harto con estos estudiantes es hacerlos parte de la clase o la terapia que se esté realizando hacerlos líderes y que se involucren con sus compañeros." (entrevistado 1 docente)

Al hacer que el estudiante con trastorno de déficit atencional con hiperactividad sea líder dentro del grupo de curso podemos sacar más provecho de su participación tanto de él mismo como de sus compañeros generando espacios y aulas con un flujo **conductual y social** favorable.

"una cosa de que se hacen partícipes de eso y al participar o vivir la experiencia, hacen participar a otros directamente." (entrevistado 1 docente)

A través del yoga el estudiante se siente partícipe de una actividad que no es calificada, es más bien libre para ellos y al ser partícipes también hacen que sus compañeros se motiven y participen por medio de actividades en pareja o grupales, asegurándonos de potenciar el área **conductual y social** mediante estas técnicas que promueven el respeto y la calma en uno y en el otro.

"Genera mayor empatía, trabajo en equipo, armonía, logra el respetarse y lo más importante va como en la empatía con el otro, trabajar las emociones, el escuchar, escuchar al otro." (entrevistado 4 docente)

El yoga tiene como principio el respeto a sí mismo y al otro, favoreciendo el área **social y a su vez el área conductual** ya que al practicarlo en sala de clases logramos generar la empatía y el trabajo en equipo que generan armonía dentro del aula ya sea entre estudiantes, profesores y la comunidad educativa en sí.

DISCUSIÓN

A partir del análisis realizado podemos dar cuenta de cómo la práctica de yoga realiza aportes pedagógicos, conductuales y sociales para el trabajo con estudiantes con TDAH y de qué manera éstos se relacionan con los planteamientos teóricos y metodológicos que fortalecen las políticas públicas chilenas.

Como primer punto, podemos observar que el currículum en Chile se rige por distintos decretos, en el decreto 83 se hace mención a la Ley 20.422/2010 en donde hace referencia del uso y la aplicación del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) para que todos los estudiantes tengan acceso y participen en el aprendizaje dentro del aula, en esta investigación tenemos una variante que se repite constantemente en lo expresado por los docentes entrevistados, y tiene que ver con la motivación dentro del aula frente al aprendizaje involucrando el yoga, mediante técnicas y estrategias bases de esta disciplina.

En este contexto es válido destacar que lo expuestos por los entrevistados se relaciona y aporta de manera directa con lo planteado por los investigadores de CAST (2011), quienes plantean que en el enfoque DUA establecen que existen tres tipos de subredes cerebrales las cuales intervienen en el aprendizaje de los educandos, en esta investigación hacemos mención a la red afectiva, la cual está relacionada directamente con la motivación para acceder al aprendizaje, ya que estas redes son las encargadas de relacionar las emociones con las actividades académicas.

El enfoque DUA presenta tres principios que están correlacionadas con estas redes y el principio relacionado con esta investigación es la red afectiva que se presenta en el “principio III: proporcionar múltiples formas de implicación”(CAST, 2011), este principio nos lleva directamente a relacionarlo con el yoga, ya que como sugiere este enfoque, ésta es una práctica que motiva al estudiante y lo predispone al aprendizaje con técnicas lúdicas que llaman la atención de los estudiantes, realizando y variando entre posturas con el cuerpo, con las manos, realizando ejercicios de respiración, de relajación, lo que lleva al estudiante a un estado de calma en donde ellos puedan sentirse parte de la actividad y comprometidos con el aprendizaje.

Además, nuestro análisis lo podemos relacionar dentro del principio III a la pauta “7. Proporcionar opciones para captar el interés” en el punto “7.3 Minimizar la sensación de inseguridad y las distracciones” (CAST, 2011) ya que mediante el yoga se logra trabajar la empatía y el respeto con consigo mismo y con el otro, fomentando climas de aula con apoyo y aceptación entre pares ofreciendo técnicas que bajan los niveles de ansiedad en los estudiantes haciéndolos sentir seguros y

concentrados, por ejemplo, mediante rutinas de yoga en los inicios de clases o inicio del día.

También se relaciona a la pauta “9. Proporcionar opciones para la autorregulación” Punto “9.2 facilitar niveles graduados de apoyo para imitar habilidades y estrategias” (CAST, 2011) ya que mediante las prácticas del yoga se ofrecen distintas técnicas y estrategias que le permiten al estudiante controlar sus respuestas emocionales frente al entorno del estudiante. Mediante el yoga, los estudiantes logran identificar sus emociones, esto permite que el docente pueda ofrecer apoyos variados, facilitando distintas estrategias del yoga para manejar la frustración.

Otro tema que aparece continuamente en el discurso de los y las entrevistadas es el aporte pedagógico del yoga en la autorregulación para lograr el aprendizaje, dentro de la investigación realizada, constantemente las docentes relacionan al yoga como un aporte al autocontrol físico, la paz mental, las técnicas y estrategias del yoga mediante mudras y cantos, respiraciones etc., para lograr, mediante el yoga, generar herramientas que el estudiante logre incorporar para la autorregulación del propio aprendizaje, utilizando estas técnicas que según Printich (1998) aportan a la fase 3 de su modelo que es el control, el cual está relacionado con el autocontrol de sí mismos para adquirir el aprendizaje, según Printich (1998) “Hay cuatro mecanismos básicos que el cerebro utiliza para poder aprender: la motivación, la atención, la emoción y la memoria” bajo esta mirada Printich sostiene que el yoga aporta estrategias que fomentan la motivación con actividades lúdicas en las que incorporan movimientos y rutinas para lograr que el estudiante potencie sus procesos de aprendizaje, trabajando así la memoria y la atención, siendo estos los pilares para lograr la autorregulación del estudiante y hacerlo partícipe de su aprendizaje.

Otro planteamiento importante, dice relación con la utilización de ejercicios de respiración, la realización de mudras y el escuchar mantras musicalizados que, de acuerdo a lo expresado por nuestras entrevistadas contribuye al cambio en lo conductual y social al aportar calma y autorregulación en los estudiantes, lo que está relacionado con lo expresado por Prabhunam Kaur (2014) quién señala que estas técnicas contribuyen a disminuir la actividad física de los estudiantes, es así como las entrevistadas señalan que utilizan técnicas de respiración al utilizar pausas activas que les permitan a los estudiantes a conectar nuevamente con la actividad .

De acuerdo a lo expresado por las entrevistadas, la práctica del yoga dentro del aula de manera sostenida en el tiempo, en estudiantes que presentan TDAH, también logra aumentar la capacidad de los estudiantes con TDAH de atender a la

clase, pudiendo seguir las instrucciones para así poder enfocarse y logrando terminar la actividad, lo que tiene relación con lo expuesto por Portes (2014), donde indica que la práctica de yoga sostenida en el tiempo contribuye a disminuir los síntomas asociados a la inatención, hiperactividad e impulsividad.

Otro punto importante expresado por las entrevistadas señala que la práctica de yoga logra disminuir la inquietud motora, bajando la hiperactividad de los estudiantes, lo que contribuye a generar un ambiente de calma y tranquilidad, lo que se relaciona directamente con el dominio B del MBE que indica que el ambiente que se genera dentro de la sala de clases determina el proceso educativo de los estudiantes y les permite enfrentar las actividades de aprendizaje de manera positiva y efectiva. Al introducir estas técnicas, se propicia un ambiente que promueve el desarrollo de habilidades, evita situaciones de conflicto, y así promueve un trato respetuoso, además de prevenir situaciones que puedan distraer a los estudiantes. En relación con lo expuesto, Céspedes (2008), indica que el profesor es el gestor del clima que se produce dentro de la sala de clases, el cual puede ser favorable o no para el aprendizaje, pero también para el propio docente en cuanto a su salud mental y crecimiento profesional.

De esta manera, según las experiencias vividas por las entrevistadas la conducta de estudiantes con TDAH que presentan un comportamiento más disruptivo logra mejorar, lo que puede prevenir situaciones que puedan generar conflictos y que, cuando llega a ocurrir alguna situación problemática, esta es abordada a nivel de grupo curso con la introducción de técnicas yóguicas, por otro lado, cuando a este tipo de estudiante se le otorga el papel de “líder” o “modelo” de sus compañeros, éste logra involucrarse y se genera un ambiente social que favorece el aprendizaje, lo que de acuerdo a lo expresado por Céspedes (2010) otorga el beneficio de fortalecer su autoestima y autoconcepto.

CONCLUSIONES

La presente investigación pretendió comprender cuáles son los aportes del yoga al aprendizaje de estudiantes que presentan TDAH que se encuentran en el sistema educativo chileno. Nuestro interés surgió a partir de la necesidad de enriquecer la práctica pedagógica y contar con estrategias metodológicas que permitan aumentar la capacidad de atención y concentración de este tipo de estudiante y así lograr la participación en las actividades propuestas para la clase y adquieran los aprendizajes esperados.

A partir de este estudio se pudo identificar y analizar las distintas concepciones que tienen estas docentes sobre el TDAH y sus características, que ellas son capaces de observar en su quehacer educativo. Junto con lo anterior esta investigación, da cuenta de cómo ellas enfrentan su práctica educativa para poder atender a las condiciones que se presentan dentro de la sala de clases y así lograr captar la atención para que incorporen los aprendizajes esperados para su nivel (MINEDUC, 2009)

En este contexto permitió describir y analizar los aportes que docentes, de todos los niveles y tipo de financiamiento, tienen acerca de la práctica de yoga en sus estudiantes, especialmente aquellos que presentan TDAH, quienes necesitan de constantes formas de captar su atención y/o redireccionar su inquietud motora. Estos docentes trabajan en dos modalidades, haciendo talleres de forma semanal, donde realizan una clase de yoga que está acorde a la edad de los participantes, o incorporando técnicas yóguicas en su quehacer pedagógico, tales como ejercicios de respiración, pranayamas o meditaciones.

Esta investigación pretende ser un aporte para la educación, especialmente en el área de la educación diferencial, debido a que abre la posibilidad de incorporar nuevas estrategias que permitan facilitar los procesos para lograr el aprendizaje, entregando herramientas a la comunidad educativa que favorece los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Como reflexión podemos concluir que el yoga es una disciplina que se logra relacionar con la educación favoreciendo y potenciando el área académica logrando aprendizajes significativos en el estudiantes con TDAH mediante sus diversas técnicas y estrategias que estimulan la atención y la concentración permitiendo que el educando sea consciente de su aprendizaje, junto a esto, mejora el clima de aula fomentando las relaciones entre pares desde el respeto al otro potenciando las habilidades sociales de estos estudiantes. Por estas razones el yoga es una herramienta integral en nuestro rol docente como educadoras diferenciales, ya que nos permite trabajar de forma diversificada, utilizando estrategias que potencian distintas áreas como por ejemplo lingüísticas, de memoria, atención, físicas, mentales y rutinarias. Nos permite trabajar la motivación y educar desde las

emociones generando empatía y climas de aula favorables para la comunidad educativa.

El yoga en las salas de clases como parte del currículum es muy favorable ya que nos aporta diversas formas y herramientas para trabajar con los estudiantes que presentan trastorno de déficit atencional, bajando la ansiedad y ayudando con su concentración para lograr sus objetivos y participar de la clase.

REFERENCIAS:

- Acebes, A; Giraldez, A. (2019). “El papel de la Musicoterapia y las terapias alternativas en el tratamiento del TDAH: un estudio exploratorio”. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6761080

- Alba, C; Sánchez, J; Zubilaga, A. (2014). “Diseño Universal para el aprendizaje: Pauta para su introducción en el currículo”. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.educadua.es/doc/dua/dua_pautas_intro_cv.pdf

- American Psychiatric Association - APA. (2014). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5. https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/diagnosticar-el-tdah-dsm-5.html

- Bhajan, Y. (2014). “El maestro de la era de acuario, Capacitación internacional de maestros de Kundalini Yoga”

- CAST (2011) en Alba (2014)

- Céspedes, A. (2010). “Déficit atencional en niños y adolescentes”

- Haffner (2006) en Jarque (2014)

- Harrison (2005) en Jarque (2014)

- Iyengar (2015) en Portes (2018)

- Jarque, S. (2014). “El yoga y la meditación como tratamientos complementarios para el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) en la infancia”. http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/58920/1/P654.pdf

- Jaramillo, L (2003). “¿Qué es epistemología?”. https://www.moebio.uchile.cl/18/jaramillo.html

- Jensen (2004) en Portes (2018)

- Kaur, P.(2014). “Yoga infantil, inspirado en las enseñanzas de Yogi Bhajan”

- Krausse, m. (1995). “La investigación cualitativa: un campo de posibilidades y desafíos”. https://www.researchgate.net/publication/215561167_La_investigacion_cualitativa_Un_campo_de_posibilidades_y_desafios

- Lamas, S. (2008). “Aprendizaje autorregulado, motivación y rendimiento académico”. http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v14n14/a03v14n14.pdf

- Mehta (2011) en Jarque (2014)

- MINEDUC. (2015).” Déficit atencional: normativas y orientaciones”. https://www.supereduc.cl/contenidos-de-interes/deficit-atencional-normativas-y-orientaciones/

- Mineduc (2009). “Ley General de educación”. https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=1006043

- Mineduc (2010). “Decreto 170”. https://www.bcn.cl/leychile/navegar?i=1012570&f=undefined

- Ossandon, T, (31 de julio, 2018), Chile. el país con mayor prevalencia de déficit atencional en el mundo, *Pauta.* https://www.pauta.cl/nacional/chile-el-pais-con-mayor-prevalencia-de-deficit-atencional-en-el-mundo)

- Portes, C. (2018). “La experiencia de un programa de yoga y meditación para estudiantes de primaria con TDAH”. http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/128882

- Pudú, g; Rothhammer, , P; Carrasco, X; Aboitiz, F; Rothhammer, R. (2017). **"**Déficit atencional con hiperactividad: trastorno multicausal de la conducta, con heredabilidad y comorbilidad genética moderadas". https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872017000300011

- Printich (1998) en Lamas (2008)

- **Real Academia** Española. (2014). Yoga. En Diccionario de la lengua española.

- Rodillo, B. (2015). "Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) en adolescentes". https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000097

- Rusca-Jordán & Cortez- Vergara, C. (2020). "Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) en niños y adolescentes. Una revisión clínica". Revista de neuro-Psiquiatría, 83 (3), 148-156. ISSN: 0034-8597. Recuperado de: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=372064490003

- Ruiz-García (2005) en Portes (2018)

- Ruiz, J, (2012). "Metodología de la investigación cuantitativa". https://books.google.es/books?id=WdaAt6ogAykC&printsec=copyright&hl=es#v=onepage&q&f=false

- Singh, D (2014) en Portes (2018)

- Strauss et al. (2002). "Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada". https://books.google.cl/books?hl=es&lr=&id=0JPGDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR17&dq=%E2%80%9CBases+de+la+investigaci%C3%B3n+cualitativa.+T%C3%A9cnicas+y+procedimientos+para+desarrollar+la+teor%C3%ADa+fundamentada%E2%80%9D&ots=Ex574deVYh&sig=U-pHl_Rs6LvClRnEOPw5_oG2bEc#v=onepage&q=%E2%80%9CBases%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%20cualitativa.%20T%C3%A9cnicas%20y%20procedimientos%20para%20desarrollar%20la%20teor%C3%ADa%20fundamentada%E2%80%9D&f=false

ANEXOS

UNIVERSIDAD ACADEMIA DE HUMANISMO CRISTIANO

Consentimiento informado docentes entrevistados

La presente investigación "Aportes del yoga en los procesos de aprendizaje en estudiantes con trastorno de déficit atencional con hiperactividad", es realizada por Leticia López Salas y Nidia Olivares Toledo, con el objetivo de recaudar información relevante al aporte del yoga en la educación, en las áreas de atención, concentración, conductual, atencional y académico.

Las personas involucradas en el estudio serán docentes de educación parvularia, básica y media, que articulan el yoga en la educación regular.

He sido informado que los datos recogidos serán analizados en el marco de la presente investigación y que su presentación y divulgación científica será efectuada de manera que los usuarios no puedan ser individualizados. También he sido informado que los datos serán recogidos entre el 03 de octubre al 31 de octubre del año en curso , los datos personales relacionados serán custodiados por 5 años y luego serán destruidos, y que una vez finalizado el estudio se me hará llegar una copia de los resultados y/o presentación a través de un seminario.

La participación de los sujetos de investigación es LIBRE Y VOLUNTARIA e independiente de esta autorización y de sus padres y/o tutores legales.

Se me ha comunicado que toda la información que se entregue será confidencial (no será identificado el nombre de los participantes) y usada únicamente para los fines de esta investigación.

Sin perjuicio de lo anterior, manifiesto que la institución que represento cautelará que toda la información recogida en el marco de esta investigación se utilice de acuerdo a lo señalado en la Ley 20.120 sobre Investigación Científica en el Ser Humano, Ley 20.584 sobre los Derechos de los Pacientes en Salud y en la Ley 19.628 sobre la Protección de la Vida Privada.

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA DOCENTES

Entrevista Semiestructurada:

Usted ha sido invitado(a) a participar en el estudio "Aportes del yoga en los procesos de aprendizaje en estudiantes con trastorno de déficit atencional con hiperactividad" a cargo de las investigadoras Leticia López Salas y Nidia Olivares Toledo, estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación

Diferencial con mención en Trastornos del Lenguaje Oral, de la Universidad Academia Humanismo Cristiano.

El objetivo principal de este trabajo es:

Si acepta participar en este estudio requerirá participar mediante vía online una entrevista que será grabada para su posterior análisis.

Esta actividad se efectuará de manera individual y el tiempo estipulado para su aplicación es de 40 minutos. Su participación es totalmente voluntaria y podrá abandonar la entervista sin necesidad de dar ningún tipo de explicación o excusas y sin que ello signifique algún perjuicio o consecuencia para usted.

Además, tendrá el derecho a no responder preguntas si así lo estima conveniente. La totalidad de la información obtenida será de carácter confidencial, para lo cual los informantes serán identificados con código, sin que la identidad de los participantes sea requerida o escrita en la transcripción de las entrevistas.

Los datos recogidos serán analizados en el marco de la presente investigación, su presentación y difusión científica será efectuada de manera que los usuarios no puedan ser individualizados. Sus datos estarán protegidos y resguardados bajo la custodia de Leticia López Salas y Nidia Olivares Toledo, de manera que solo las investigadoras puedan acceder a ellos. Se guardarán los datos personales relacionados por 5 años una vez terminada la investigación, posterior a ese tiempo se destruirá.

Su participación en este estudio no le reportará beneficios personales, no obstante, los resultados del trabajo constituirán un aporte al conocimiento en torno a la educación.

Si tiene consultas respecto de esta investigación, puede contactarse con las investigadoras responsables, Leticia López al teléfono +56930811086, o al correo leticia.lopez@uacademia.cl, Nidia Olivares al teléfono +56984195627 o a su correo electrónico nidia.olivares@uacademia.cl, o bien con la profesora guía Edita Nuñez al teléfono +56988087835 o a su correo electrónico nunezedita@gmail.com.

Por medio del presente documento declaro haber sido informado de lo antes indicado, y estar en conocimiento del objetivo del estudio.

Acepto participar en el presente estudio: Si, acepto
Nombre completo: Vanessa Soledad Oyarzun Sancho
Rut: 17.252.786-8
Fecha: Santiago /05/10/2022
Ciudad/ Día/ Mes/ Año
Modalidad on-line google meet: Si

Consentimiento informado docentes entrevistados

La presente investigación "Aportes del yoga en los procesos de aprendizaje en estudiantes con trastorno de déficit atencional con hiperactividad", es realizada por Leticia López Salas y Nidia Olivares Toledo, con el objetivo de recaudar información relevante al aporte del yoga en la educación, en las áreas de atención, concentración, conductual, atencional y académico.

Las personas involucradas en el estudio serán docentes de educación parvularia, básica y media, que articulan el yoga en la educación regular.

He sido informado que los datos recogidos serán analizados en el marco de la presente investigación y que su presentación y divulgación científica será efectuada de manera que los usuarios no puedan ser individualizados. También he sido informado que los datos serán recogidos entre el 03 de octubre al 31 de octubre del año en curso , los datos personales relacionados serán custodiados por 5 años y luego serán destruidos, y que una vez finalizado el estudio se me hará llegar una copia de los resultados y/o presentación a través de un seminario.

La participación de los sujetos de investigación es LIBRE Y VOLUNTARIA e independiente de esta autorización y de sus padres y/o tutores legales.

Se me ha comunicado que toda la información que se entregue será confidencial (no será identificado el nombre de los participantes) y usada únicamente para los fines de esta investigación.

Sin perjuicio de lo anterior, manifiesto que la institución que represento cautelará que toda la información recogida en el marco de esta investigación se utilice de acuerdo a lo señalado en la Ley 20.120 sobre Investigación Científica en el Ser Humano, Ley 20.584 sobre los Derechos de los Pacientes en Salud y en la Ley 19.628 sobre la Protección de la Vida Privada.

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA DOCENTES

Entrevista Semiestructurada:

Usted ha sido invitado(a) a participar en el estudio "Aportes del yoga en los procesos de aprendizaje en estudiantes con trastorno de déficit atencional con hiperactividad" a cargo de las investigadoras Leticia López Salas y Nidia Olivares Toledo, estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Diferencial con mención en Trastornos del Lenguaje Oral, de la Universidad Academia Humanismo Cristiano.

El objetivo principal de este trabajo es:

Si acepta participar en este estudio requerirá participar mediante vía online una entrevista que será grabada para su posterior análisis.

Esta actividad se efectuará de manera individual y el tiempo estipulado para su aplicación es de 40 minutos. Su participación es totalmente voluntaria y podrá abandonar la entervista sin necesidad de dar ningún tipo de explicación o excusas y sin que ello signifique algún perjuicio o consecuencia para usted.

Además, tendrá el derecho a no responder preguntas si así lo estima conveniente. La totalidad de la información obtenida será de carácter confidencial, para lo cual los informantes serán identificados con código, sin que la identidad de los participantes sea requerida o escrita en la transcripción de las entrevistas.

Los datos recogidos serán analizados en el marco de la presente investigación, su presentación y difusión científica será efectuada de manera que los usuarios no puedan ser individualizados. Sus datos estarán protegidos y resguardados bajo la custodia de Leticia López Salas y Nidia Olivares Toledo, de manera que solo las investigadoras puedan acceder a ellos. Se guardarán los datos personales relacionados por 5 años una vez terminada la investigación, posterior a ese tiempo se destruirá.

Su participación en este estudio no le reportará beneficios personales, no obstante, los resultados del trabajo constituirán un aporte al conocimiento en torno a la educación.

Si tiene consultas respecto de esta investigación, puede contactarse con las investigadoras responsables, Leticia López al teléfono +56930811086, o al correo leticia.lopez@uacademia.cl, Nidia Olivares al teléfono +56984195627 o a su correo electrónico nidia.olivares@uacademia.cl, o bien con la profesora guía Edita Nuñez al teléfono +56988087835 o a su correo electrónico nunezedita@gmail.com.

Por medio del presente documento declaro haber sido informado de lo antes indicado, y estar en conocimiento del objetivo del estudio.

Acepto participar en el presente estudio: Si acepto
Nombre completo: Ximena Paola Soto Valdés
Rut: 8.401.997-6
Fecha: Santiago/ 07/ 10/ 2022
Ciudad/ Día/ Mes/ Año
Modalidad on-line google meet: Si

Consentimiento informado docentes entrevistados

La presente investigación “Aportes del yoga en los procesos de aprendizaje en estudiantes con trastorno de déficit atencional con hiperactividad”, es realizada por Leticia López Salas y Nidia Olivares Toledo, con el objetivo de recaudar información relevante al aporte del yoga en la educación, en las áreas de atención, concentración, conductual, atencional y académico.

Las personas involucradas en el estudio serán docentes de educación parvularia, básica y media, que articulan el yoga en la educación regular.

He sido informado que los datos recogidos serán analizados en el marco de la presente investigación y que su presentación y divulgación científica será efectuada de manera que los usuarios no puedan ser individualizados. También he sido informado que los datos serán recogidos entre el 03 de octubre al 31 de octubre del año en curso , los datos personales relacionados serán custodiados por 5 años y luego serán destruidos, y que una vez finalizado el estudio se me hará llegar una copia de los resultados y/o presentación a través de un seminario.

La participación de los sujetos de investigación es LIBRE Y VOLUNTARIA e independiente de esta autorización y de sus padres y/o tutores legales.

Se me ha comunicado que toda la información que se entregue será confidencial (no será identificado el nombre de los participantes) y usada únicamente para los fines de esta investigación.

Sin perjuicio de lo anterior, manifiesto que la institución que represento cautelará que toda la información recogida en el marco de esta investigación se utilice de acuerdo a lo señalado en la Ley 20.120 sobre Investigación Científica en el Ser Humano, Ley 20.584 sobre los Derechos de los Pacientes en Salud y en la Ley 19.628 sobre la Protección de la Vida Privada.

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA DOCENTES

Entrevista Semiestructurada:

Usted ha sido invitado(a) a participar en el estudio “Aportes del yoga en los procesos de aprendizaje en estudiantes con trastorno de déficit atencional con hiperactividad” a cargo de las investigadoras Leticia López Salas y Nidia Olivares Toledo, estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Diferencial con mención en Trastornos del Lenguaje Oral, de la Universidad Academia Humanismo Cristiano.

El objetivo principal de este trabajo es:

Si acepta participar en este estudio requerirá participar mediante vía online una entrevista que será grabada para su posterior análisis.
Esta actividad se efectuará de manera individual y el tiempo estipulado para su aplicación es de 40 minutos. Su participación es totalmente voluntaria y podrá abandonar la entervista sin necesidad de dar ningún tipo de explicación o excusas y sin que ello signifique algún perjuicio o consecuencia para usted.
Además, tendrá el derecho a no responder preguntas si así lo estima conveniente.
La totalidad de la información obtenida será de carácter confidencial, para lo cual los informantes serán identificados con código, sin que la identidad de los participantes sea requerida o escrita en la transcripción de las entrevistas.
Los datos recogidos serán analizados en el marco de la presente investigación, su presentación y difusión científica será efectuada de manera que los usuarios no puedan ser individualizados. Sus datos estarán protegidos y resguardados bajo la custodia de Leticia López Salas y Nidia Olivares Toledo, de manera que solo las investigadoras puedan acceder a ellos. Se guardarán los datos personales relacionados por 5 años una vez terminada la investigación, posterior a ese tiempo se destruirá.
Su participación en este estudio no le reportará beneficios personales, no obstante, los resultados del trabajo constituirán un aporte al conocimiento en torno a la educación.
Si tiene consultas respecto de esta investigación, puede contactarse con las investigadoras responsables, Leticia López al teléfono +56930811086, o al correo leticia.lopez@uacademia.cl, Nidia Olivares al teléfono +56984195627 o a su correo electrónico nidia.olivares@uacademia.cl, o bien con la profesora guía Edita Nuñez al teléfono +56988087835 o a su correo electrónico nunezedita@gmail.com.
Por medio del presente documento declaro haber sido informado de lo antes indicado, y estar en conocimiento del objetivo del estudio.

Acepto participar en el presente estudio: Si, acepto
Nombre completo: Fernanda Gabriela Lobos Morales
Rut: 17.601.863-1
Fecha: Santiago /10/10/2022
Ciudad/ Día/ Mes/ Año
Modalidad on-line google meet: Si

Consentimiento informado docentes entrevistados

La presente investigación “Aportes del yoga en los procesos de aprendizaje en estudiantes con trastorno de déficit atencional con hiperactividad”, es realizada por Leticia López Salas y Nidia Olivares Toledo, con el objetivo de recaudar información relevante al aporte del yoga en la educación, en las áreas de atención, concentración, conductual, atencional y académico.

Las personas involucradas en el estudio serán docentes de educación parvularia, básica y media, que articulan el yoga en la educación regular.

He sido informado que los datos recogidos serán analizados en el marco de la presente investigación y que su presentación y divulgación científica será efectuada de manera que los usuarios no puedan ser individualizados. También he sido informado que los datos serán recogidos entre el 03 de octubre al 31 de octubre del año en curso , los datos personales relacionados serán custodiados por 5 años y luego serán destruidos, y que una vez finalizado el estudio se me hará llegar una copia de los resultados y/o presentación a través de un seminario.

La participación de los sujetos de investigación es LIBRE Y VOLUNTARIA e independiente de esta autorización y de sus padres y/o tutores legales.

Se me ha comunicado que toda la información que se entregue será confidencial (no será identificado el nombre de los participantes) y usada únicamente para los fines de esta investigación.

Sin perjuicio de lo anterior, manifiesto que la institución que represento cautelará que toda la información recogida en el marco de esta investigación se utilice de acuerdo a lo señalado en la Ley 20.120 sobre Investigación Científica en el Ser Humano, Ley 20.584 sobre los Derechos de los Pacientes en Salud y en la Ley 19.628 sobre la Protección de la Vida Privada.

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA DOCENTES

Entrevista Semiestructurada:

Usted ha sido invitado(a) a participar en el estudio “Aportes del yoga en los procesos de aprendizaje en estudiantes con trastorno de déficit atencional con hiperactividad” a cargo de las investigadoras Leticia López Salas y Nidia Olivares Toledo, estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Diferencial con mención en Trastornos del Lenguaje Oral, de la Universidad Academia Humanismo Cristiano.

El objetivo principal de este trabajo es:

Si acepta participar en este estudio requerirá participar mediante vía online una entrevista que será grabada para su posterior análisis.

Esta actividad se efectuará de manera individual y el tiempo estipulado para su aplicación es de 40 minutos. Su participación es totalmente voluntaria y podrá abandonar la entervista sin necesidad de dar ningún tipo de explicación o excusas y sin que ello signifique algún perjuicio o consecuencia para usted.

Además, tendrá el derecho a no responder preguntas si así lo estima conveniente.

La totalidad de la información obtenida será de carácter confidencial, para lo cual los informantes serán identificados con código, sin que la identidad de los participantes sea requerida o escrita en la transcripción de las entrevistas.

Los datos recogidos serán analizados en el marco de la presente investigación, su presentación y difusión científica será efectuada de manera que los usuarios no puedan ser individualizados. Sus datos estarán protegidos y resguardados bajo la custodia de Leticia López Salas y Nidia Olivares Toledo, de manera que solo las investigadoras puedan acceder a ellos. Se guardarán los datos personales relacionados por 5 años una vez terminada la investigación, posterior a ese tiempo se destruirá.

Su participación en este estudio no le reportará beneficios personales, no obstante, los resultados del trabajo constituirán un aporte al conocimiento en torno a la educación.

Si tiene consultas respecto de esta investigación, puede contactarse con las investigadoras responsables, Leticia López al teléfono +56930811086, o al correo leticia.lopez@uacademia.cl, Nidia Olivares al teléfono +56984195627 o a su correo electrónico nidia.olivares@uacademia.cl, o bien con la profesora guía Edita Nuñez al teléfono +56988087835 o a su correo electrónico nunezedita@gmail.com.

Por medio del presente documento declaro haber sido informado de lo antes indicado, y estar en conocimiento del objetivo del estudio.

Acepto participar en el presente estudio: Si, acepto
Nombre completo: Valeska Alejandra Rivera Rivera
Rut: 14.587.571-4
Fecha: Santiago /11/10/2022
Ciudad/ Día/ Mes/ Año
Modalidad on-line google meet: Si

Consentimiento informado docentes entrevistados

La presente investigación “Aportes del yoga en los procesos de aprendizaje en estudiantes con trastorno de déficit atencional con hiperactividad”, es realizada por Leticia López Salas y Nidia Olivares Toledo, con el objetivo de recaudar información relevante al aporte del yoga en la educación, en las áreas de atención, concentración, conductual, atencional y académico.

Las personas involucradas en el estudio serán docentes de educación parvularia, básica y media, que articulan el yoga en la educación regular.

He sido informado que los datos recogidos serán analizados en el marco de la presente investigación y que su presentación y divulgación científica será efectuada de manera que los usuarios no puedan ser individualizados. También he sido informado que los datos serán recogidos entre el 03 de octubre al 31 de octubre del año en curso , los datos personales relacionados serán custodiados por 5 años y luego serán destruidos, y que una vez finalizado el estudio se me hará llegar una copia de los resultados y/o presentación a través de un seminario.

La participación de los sujetos de investigación es LIBRE Y VOLUNTARIA e independiente de esta autorización y de sus padres y/o tutores legales.

Se me ha comunicado que toda la información que se entregue será confidencial (no será identificado el nombre de los participantes) y usada únicamente para los fines de esta investigación.

Sin perjuicio de lo anterior, manifiesto que la institución que represento cautelará que toda la información recogida en el marco de esta investigación se utilice de acuerdo a lo señalado en la Ley 20.120 sobre Investigación Científica en el Ser Humano, Ley 20.584 sobre los Derechos de los Pacientes en Salud y en la Ley 19.628 sobre la Protección de la Vida Privada.

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA DOCENTES

Entrevista Semiestructurada:

Usted ha sido invitado(a) a participar en el estudio “Aportes del yoga en los procesos de aprendizaje en estudiantes con trastorno de déficit atencional con hiperactividad” a cargo de las investigadoras Leticia López Salas y Nidia Olivares Toledo, estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Diferencial con mención en Trastornos del Lenguaje Oral, de la Universidad Academia Humanismo Cristiano.

El objetivo principal de este trabajo es:
Si acepta participar en este estudio requerirá participar mediante vía online una entrevista que será grabada para su posterior análisis.
Esta actividad se efectuará de manera individual y el tiempo estipulado para su aplicación es de 40 minutos. Su participación es totalmente voluntaria y podrá abandonar la entervista sin necesidad de dar ningún tipo de explicación o excusas y sin que ello signifique algún perjuicio o consecuencia para usted.
Además, tendrá el derecho a no responder preguntas si así lo estima conveniente.
La totalidad de la información obtenida será de carácter confidencial, para lo cual los informantes serán identificados con código, sin que la identidad de los participantes sea requerida o escrita en la transcripción de las entrevistas.
Los datos recogidos serán analizados en el marco de la presente investigación, su presentación y difusión científica será efectuada de manera que los usuarios no puedan ser individualizados. Sus datos estarán protegidos y resguardados bajo la custodia de Leticia López Salas y Nidia Olivares Toledo, de manera que solo las investigadoras puedan acceder a ellos. Se guardarán los datos personales relacionados por 5 años una vez terminada la investigación, posterior a ese tiempo se destruirá.
Su participación en este estudio no le reportará beneficios personales, no obstante, los resultados del trabajo constituirán un aporte al conocimiento en torno a la educación.
Si tiene consultas respecto de esta investigación, puede contactarse con las investigadoras responsables, Leticia López al teléfono +56930811086, o al correo leticia.lopez@uacademia.cl, Nidia Olivares al teléfono +56984195627 o a su correo electrónico nidia.olivares@uacademia.cl, o bien con la profesora guía Edita Nuñez al teléfono +56988087835 o a su correo electrónico nunezedita@gmail.com.
Por medio del presente documento declaro haber sido informado de lo antes indicado, y estar en conocimiento del objetivo del estudio.

Acepto participar en el presente estudio: Si, acepto
Nombre completo: Veronica Loreto Mazuela Silva
Rut: 11.186.245-1
Fecha: Santiago /13/10/2022
Ciudad/ Día/ Mes/ Año
Modalidad on-line google meet: Si

Consentimiento informado docentes entrevistados

La presente investigación “Aportes del yoga en los procesos de aprendizaje en estudiantes con trastorno de déficit atencional con hiperactividad”, es realizada por Leticia López Salas y Nidia Olivares Toledo, con el objetivo de recaudar información relevante al aporte del yoga en la educación, en las áreas de atención, concentración, conductual, atencional y académico.

Las personas involucradas en el estudio serán docentes de educación parvularia, básica y media, que articulan el yoga en la educación regular.

He sido informado que los datos recogidos serán analizados en el marco de la presente investigación y que su presentación y divulgación científica será efectuada de manera que los usuarios no puedan ser individualizados. También he sido informado que los datos serán recogidos entre el 03 de octubre al 31 de octubre del año en curso, los datos personales relacionados serán custodiados por 5 años y luego serán destruidos, y que una vez finalizado el estudio se me hará llegar una copia de los resultados y/o presentación a través de un seminario.

La participación de los sujetos de investigación es LIBRE Y VOLUNTARIA e independiente de esta autorización y de sus padres y/o tutores legales.

Se me ha comunicado que toda la información que se entregue será confidencial (no será identificado el nombre de los participantes) y usada únicamente para los fines de esta investigación.

Sin perjuicio de lo anterior, manifiesto que la institución que represento cautelará que toda la información recogida en el marco de esta investigación se utilice de acuerdo a lo señalado en la Ley 20.120 sobre Investigación Científica en el Ser Humano, Ley 20.584 sobre los Derechos de los Pacientes en Salud y en la Ley 19.628 sobre la Protección de la Vida Privada.

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA DOCENTES

Entrevista Semiestructurada:

Usted ha sido invitado(a) a participar en el estudio “Aportes del yoga en los procesos de aprendizaje en estudiantes con trastorno de déficit atencional con hiperactividad” a cargo de las investigadoras Leticia López Salas y Nidia Olivares Toledo, estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Diferencial con mención en Trastornos del Lenguaje Oral, de la Universidad Academia Humanismo Cristiano.

El objetivo principal de este trabajo es:

Si acepta participar en este estudio requerirá participar mediante vía online una entrevista que será grabada para su posterior análisis.
Esta actividad se efectuará de manera individual y el tiempo estipulado para su aplicación es de 40 minutos. Su participación es totalmente voluntaria y podrá abandonar la entervista sin necesidad de dar ningún tipo de explicación o excusas y sin que ello signifique algún perjuicio o consecuencia para usted.
Además, tendrá el derecho a no responder preguntas si así lo estima conveniente.
La totalidad de la información obtenida será de carácter confidencial, para lo cual los informantes serán identificados con código, sin que la identidad de los participantes sea requerida o escrita en la transcripción de las entrevistas.
Los datos recogidos serán analizados en el marco de la presente investigación, su presentación y difusión científica será efectuada de manera que los usuarios no puedan ser individualizados. Sus datos estarán protegidos y resguardados bajo la custodia de Leticia López Salas y Nidia Olivares Toledo, de manera que solo las investigadoras puedan acceder a ellos. Se guardarán los datos personales relacionados por 5 años una vez terminada la investigación, posterior a ese tiempo se destruirá.
Su participación en este estudio no le reportará beneficios personales, no obstante, los resultados del trabajo constituirán un aporte al conocimiento en torno a la educación.
Si tiene consultas respecto de esta investigación, puede contactarse con las investigadoras responsables, Leticia López al teléfono +56930811086, o al correo leticia.lopez@uacademia.cl, Nidia Olivares al teléfono +56984195627 o a su correo electrónico nidia.olivares@uacademia.cl, o bien con la profesora guía Edita Nuñez al teléfono +56988087835 o a su correo electrónico nunezedita@gmail.com.
Por medio del presente documento declaro haber sido informado de lo antes indicado, y estar en conocimiento del objetivo del estudio.

Acepto participar en el presente estudio: Si, acepto
Nombre completo: Maria Alejandra Lorca Matus
Rut: 14.006.338-K
Fecha: Santiago /19/10/2022
Ciudad/ Día/ Mes/ Año
Modalidad on-line google meet: Si

Entrevista a docente

1. ¿Cuál es su nombre?
2. ¿Dónde trabaja actualmente?
3. ¿Cuál es su cargo dentro del colegio?
4. ¿Cuántos años lleva ejerciendo como docente?
5. ¿En qué cursos ha hecho clases y en cual hace actualmente?
6. ¿Ha trabajado con programa de integración? ¿Cómo ha sido la experiencia?
7. ¿Conoce el diagnóstico TDAH?
8. ¿Ha trabajado con estudiantes con TDAH en sala?
9. ¿Cómo identifica usted a estudiantes con TDAH en sala de clases?
10. ¿Como ha sido la experiencia trabajando con estudiantes con TDAH en sala?
11. ¿Conoce el yoga? ¿Cómo lo conoció?
12. ¿Cómo implementan el yoga en su comunidad educativa?
13. ¿Cómo ha sido la experiencia en sala con el taller de yoga?
14. ¿Qué nuevas estrategias ha realizado o aprendido a partir del yoga para la sala de clases con estudiantes con TDAH?
15. ¿Qué cambios a nivel académico genera el yoga en la sala de clases?
16. ¿Qué cambios a nivel conductual y social generada el yoga en sala de clases ?
17. ¿Cómo ayuda la práctica de yoga en la atención y concentración para el aula?
18. ¿Cómo ayuda la práctica de yoga en la atención y concentración del estudiante con TDAH?
19. ¿Cuál es el aporte pedagógico del yoga en la educación?

1. Vanesa Oyarzun	2. ¿Cuál es su nombre? Vanessa Oyarzun 3. ¿Dónde trabaja actualmente? En el liceo Abdón Cifuentes 4. ¿Cuál es su cargo dentro del colegio? Profesora de especialidad de artes visuales 5. ¿Cuántos años lleva ejerciendo como docente? Unos 5 años 6. ¿En qué cursos ha hecho clases y en cual hace actualmente? Primero segundo tercero y cuarto medio 7. ¿Ha trabajado con programa de integración? ¿Cómo ha sido la experiencia? No, nunca he trabajado con programa de integración 8. ¿Conoce el diagnóstico TDA? Si lo conozco 9. ¿Ha trabajado con estudiantes con TDAH en sala? Si 10. ¿Cómo identifica usted a estudiantes con TDAH en sala de clases? Hay varias característica que uno puede identificar, en cuanto por ejemplo el tema kinésico como el movimiento, así como el movimiento como excesivo movimiento y el cómo que el movimiento les ganara y no poder quedarse de alguna manera con la orden o entre comillas “como la conducta esperada” como quedar y terminar por ejemplo un trabajo entonces siempre hay un distractor entre medio porque también hay otros factores al tema de hablar sin el momento adecuado para hacerlo a lo mejor, y se les nota un nivel de explayarse excesivamente cuando no tiene un contexto 11. ¿Cómo ha sido la experiencia trabajando con estudiantes con TDAH en sala?

	Uff difícil, después de la pandemia nos encontramos con niños mucho mas intranquilos, en cuanto al tema de hablar sin tener el momento adecuado para hacerlo y hay algunos que no saben en qué momento intervenir o seguir instrucciones, les cuenta autocontrolarse, es un trabajo contante con ellos, el yoga me ayuda bastante a bajar los niveles de hiperactividad. 12. ¿Conoce el yoga? ¿Cómo lo conoció? Como persona yo creo que van a ser 10 años en que practico yoga hago instructurado e introduzco a las personas al yoga, así que lo conozco y e aprendido mucho de mí también en el transcurso del yoga y también he ayudado a otras personas. Fui estudiante en la Universidad de un taller extraprogramático una primera carrera entonces ahí estuve en un taller, ahí lo conocí como estudiante de taller extraprogramático y después fue como cuando yo me cambié de carrera a artes y dije voy a estudiar entre comillas voy a sacar la instructora de yoga y voy a trabajar en esto. 13. ¿Cómo implementan el yoga en su comunidad educativa? A través de talleres de yoga una vez a la semana, los chiquillos lo agradecen mucho, muchos creen que es para venir a dormir pero no es así, en el espació intentamos conectarnos con el consciente y realizamos ejercicios relacionados con la concentración. 14. ¿Cómo ha sido la experiencia en sala con el taller de yoga? La intervención de una clase normalizada de yoga, ósea en una clase en donde en realidad tengo sillas con mesas y toda esta indumentaria que es común en una sala es realmente diferente a como 1 lo hace en un espacio abierto con patio una sala abierta o un gimnasio donde los niños pueden entre comillas expandir el cuerpo. Es muy diferente la experiencia en estos dos escenarios a eso quiero llegar, entonces la preparación es súper necesaria y mover el contexto en dónde estoy para hacerlo en el aula, esto lo he visualizado muy positivo en cuanto a que interrumpe el momento, los niños no se les esperan porque están normalizados obviamente con el tema de estar sentados, entonces igual se vive, yo creo que se puede y de alguna manera funciona pero bajo este contexto que yo te digo. Por ejemplo el ruido para una clase de yoga, normalmente se normaliza el silencio en la clase de yoga en aula pero tienes que permitir el ruido porque siempre va a haber algo por la cantidad de

	niños, por ejemplo un niño con TDAH de alguna manera siempre se salen risas, hay mucho de la experiencia en aula que es claramente la complicidad que hay entre los niños, entonces hay muchas risas entre medio que se dan, ya que es algo nuevo lo que estamos haciendo entonces siempre tienes que permitirte que haya otro tipo de ruido, y tu continuar con la metodología y seguir con la respiración aunque hayan dos o tres interrupciones, ir parando y hacer retroalimentación de lo trabajo. 15. ¿Qué nuevas estrategias ha realizado o aprendido a partir del yoga para la sala de clases con estudiantes con TDAH? Los he intervenido ya sea ocupando un cuenco, realizando ejercicios de respiración ejercicios de mudras con manos, lo he hecho de diferentes manera pero en intervenciones muy cortas. Siento que son súper necesarios estos ejercicios pero se tienen que hacer como un hábito con la escuela. Los símbolos también ayudan mucho por ejemplo tener un sol para el saludo al sol juegos por ejemplo en la hora del yoga y tener un símbolo también. Lo que funciona harto con estos estudiantes es hacerlos parte de la clase o la terapia que se esté realizando hacerlos líderes y que se involucren con sus compañeros. 16. ¿Qué cambios a nivel académico genera el yoga en la sala de clases? A nivel académico yo encuentro que puede que tenga más niveles de concentración, yo creo que lo toman ellos mismos como una herramienta porque son capaces de mostrarle al otro, entonces ahí aplicamos algo que tiene que ver con la espontaneidad, ahí cuando aprenden algo sobre todo los TDAH que al aprender algo, necesitan mostrarlo o ya sea con palabras, visualizando o tú también le puedes preguntar cierto, entonces siempre van a querer mostrar esa parte que aprendieron y es súper beneficioso para él el trabajo que uno está haciendo. 17. ¿Qué cambios a nivel conductual y social generada el yoga en sala de clases ? Cambio social y de conducta… es lo mismo yo creo que el saber incluso calmarse porque yo creo que hay un déficit del lenguaje en

	cuanto a la calma entonces por ejemplo que respirar es una cotidianidad pero respirar también tiene que ver con tu calma. En todos los niveles, tu respiración es más agitada si estás enojado, etcétera. Entonces de alguna manera la respiración y otros elementos tienen que ver con la poca relación y abrir los lenguajes hacía ya sea la calma, el concentrarse, el querer estar bien, también el aumentar el bienestar. Entonces todas esas palabras se van incluyendo en las conductas y en la participación social que están teniendo los chicos, una cosa de que se hacen partícipes de eso y al participar o vivir la experiencia, hacen participar a otros directamente. Yo creo que tiene que ver con el hecho de solo participar, conductualmente participan de ciertos elementos verbales que lo llevan hacia el bienestar conductual y social. 18. ¿Cómo ayuda la práctica de yoga en la atención y concentración para el aula con estudiantes con TDAH? Funciona en el sentido que se autorregula yo creo que finalmente el yoga es un elemento que claramente hay muchos mitos respecto a él, pero funciona muy bien para que las personas puedan concentrarse y enfocarse sin presión y sin expectativas, de repente hay una presión en cuanto a que la frustración es parte de los chicos entonces al autorregular la frustración, paulatinamente va trabajándose, y se van autorregulándose desde ellos y va apareciendo esta idea de concentrarse, de reducir el movimiento e incluso los chicos con TDAH logran adquirir herramientas que los ayudan a lograr sus objetivos. 19. ¿Cuál es el aporte pedagógico del yoga en la educación? Sirve como motivante, cuando se relaciona la motivación con lo que se está aprendiendo, los ayuda con la autorregulación y eso les da energía, los mantiene de alguna manera en paz, más concentrados en sus objetivos. Creo que el aporte va directamente desde la motivación, ayudarlos a entender que la motivación está en ellos.

2. Ximena Soto Valdés	1. ¿Cuál es su nombre? Ximena Soto Valdés 2. ¿Dónde trabaja actualmente? Jardín Infantil: Mundo verde, Pinta papeles, Plumillas y San Benito. 3. ¿Cuál es su cargo dentro del colegio? Realizo talleres de yoga una vez a la semana en los distintos niveles del jardín. 4. ¿Cuántos años lleva ejerciendo como docente? 27 años y 10 años realizando talleres de yoga 5. ¿En qué cursos ha hecho clases y en cual hace actualmente? Sala cuna, medio mayor, medio menor, pre-kínder, kínder y jardines. 6. ¿Ha trabajado con programa de integración? ¿Cómo ha sido la experiencia? No 7. ¿Conoce el diagnóstico TDAH? Sí 8. ¿Ha trabajado con estudiantes con TDAH en sala? Sí 9. ¿Cómo identifica usted a estudiantes con TDAH en sala de clases? Identifico a estos estudiantes cuando veo que hay niños que les cuesta como mantener su cuerpo quieto, les cuesta comprender las instrucciones grupales o simplemente están constantemente haciendo alguna otra cosa, moviendo sus pies, manos o todo el cuerpo. O cuando hacemos posturas cada vez más difíciles ahí uno se da cuenta igual de quienes son los más distraídos o con dificultades de este tipo. 10. ¿Cómo ha sido la experiencia trabajando con estudiantes con TDAH en sala? La experiencia ha sido maravillosa, porque, el yoga te conecta con la esencia, tu alma, te relaja, te calma, entonces cuando comienzo la

	clase pongo música, lo que genera una vibración y una sensación de silencio. Entonces los niños, sobre todo los TDAH se relajan, se calman y los predispone a una actividad amorosa, a una actividad que los conecta con su corazón y, además, las clases de yoga son lúdicas, son mágicas, entonces a los niños les llama la atención, por lo que, están más atentos y concentrados durante una clase. 11. ¿Conoce el yoga? ¿Cómo lo conoció? Por una apoderada que fue jardín donde yo trabajaba, esta apoderada estaba estudiando un curso de yoga para niños. Y yo ya llevaba un tiempo haciendo autodidacta, haciendo yoga mirando libros, la verdad es que no pensé que se podía estudiar un curso (esto fue en el 2011) y busqué he hice la especialidad de yoga infantil en una escuela pionera de Kundalini yoga en Chile y después viajé a la India a hacer un instructorado de 200 horas intensivo de un mes de formación. 12. ¿Cómo implementan el yoga en su comunidad educativa? Realizo talleres de yoga en distintos colegios, una vez a la semana en bloques de 30 minutos, mi curso se llama “Jugando al yoga soy feliz” ya que el juego es la mejor herramienta. 13. ¿Cómo ha sido la experiencia en sala con el taller de yoga? A sido hermoso, ya que llegar a los niños de pre-escolar a través del yoga es muy significativo, los apoderados me dicen que los niños llegan a la casa a hacer las posturas, me lo agradecen mucho ya que se dan cuenta del aporte que se va generando. Lo otro que hacemos son las comunicaciones celestiales que uno canta y va jugando con las manos, cada vez más difícil. 14. ¿Qué nuevas estrategias ha realizado o aprendido a partir del yoga para la sala de clases con estudiantes con TDAH? Existe la respiración, hay varios juegos de respiración, porque pranayama, que es la ciencia del prana, la ciencia de la respiración se puede trabajar de manera consiente a partir de los 8 años, pero con los niños preescolar es como la iniciación al yoga, la iniciación a estos juegos de respiración. Estos juegos, tienen que ver con objetos, con animales, todo muy significativo para ellos, entonces existen diferentes técnicas de respiración, hay algunas que te ayudan a soltar el nivel de energía que traen. También existen las mudras con las manos, estas también ayudan a los estudiantes TDAH a controlar sus movimientos.

	15. ¿Qué cambios a nivel académico genera el yoga en la sala de clases? Genera un ambiente de mayor respeto, de mayor silencio, mayor calma, mayor atención y concentración y mayor alegría y felicidad, entonces se calma el adulto y por ende, se calma el niño, generando un ambiente más amoroso, más de respeto y cariño. 16. ¿Qué cambios a nivel conductual y social generada el yoga en sala de clases? El yoga tiene una serie de ejercicios que les ayudan a controlar sus impulsos, entonces al practicarlo son más tolerantes a la frustración, entonces tiene un cambio contextual más positivo, porque van disminuyendo la cantidad de episodios agresivos o conductas inadecuadas. 17. ¿Cómo ayuda la práctica de yoga en la atención y concentración para el aula? Hay respiraciones que te ayudan a atraer la atención y concentración más profunda y la otra técnica son las meditaciones de comunicación celestial en donde uno canta un mantra y juega con las manos, lo que se va convirtiendo cada vez más difícil, esto permite que los niños estén más atentos y concentrados. Igualmente, uno va viendo cambios, por ejemplo, llegar a tenerlos en el salón, sentados en el suelo, meditando y concentrados por 7 minutos es un logro en pre-escolar. 18. ¿Cómo ayuda la práctica de yoga en la atención y concentración del estudiante con TDAH? Muchísimo ya que los ayuda a centrarse en ellos mismos, a ser parte de la actividad y poder autorregularse. Ahí uno distingue cuales son los niños hiperactivos o con problemas de concentración, porque les cuesta seguir el ritmo, les cuesta concentrarse. 19. ¿Cuál es el aporte pedagógico del yoga en la educación? El yoga para niños tiene que tener un sentido lúdico y un sentido pedagógico para ser un aporte mucho más significativo, entonces, uno trabaja todas las actividades de yoga en los cuentos, las respiraciones tienen que ver con temáticas que nosotros trabajamos con los niños, entonces por ejemplo: si vas a trabajar en el mes del mar, cuentos del

	mar que hables y que tenga que ver con la temática o el proyecto que tú estás trabajando en ese momento, entonces la meditación y las respiraciones, entonces ahí tu incorporas lo pedagógico en la clase de yoga, además de incorporar conceptos, colores, números, cuentos, etc.

3. Fernanda Lobos	1. ¿Cuál es su nombre? Fernanda Lobos Morales 2. ¿Dónde trabaja actualmente? Trabajo en la escuela San Expedito 3. ¿Cuál es su cargo dentro del colegio? Profesora jefe de medio mayor 4. ¿Cuántos años lleva ejerciendo como docente? Del 2016 al 2022 son 6 años 5. ¿En qué cursos ha hecho clases y en cual hace actualmente? En 1° básico y actualmente en medio mayor 6. ¿Ha trabajado con programa de integración? ¿Cómo ha sido la experiencia? No 7. ¿Conoce el diagnóstico TDAH? Si 8. ¿Ha trabajado con estudiantes con TDAH en sala? Si 9. ¿Cómo identifica usted a estudiantes con TDAH en sala de clases? Yo diferencio un niño TDAH porque no fijan la mirada, ahí me puedo dar cuenta 10. ¿Como ha sido la experiencia trabajando con estudiantes con TDAH en sala? Si, a sido enriquecedora, e podido aprender y aplicar las técnicas y estrategias, esas que son específicas para lograr la atención y la concentración, ellos cuando uno trabaja con el cuerpo altiro quieren participar y después uno logra realizar el resto de clase con los chiquillos super motivados.

	11. ¿Conoce el yoga? ¿Cómo lo conoció? Si, a través de la profesora de yoga que llego a hacer el taller de al colegio 12. ¿Cómo implementan el yoga en su comunidad educativa? Realizan talleres de Yoga una vez a la semana, y personalmente intento involucrar a los niños con el yoga a diario, realizando posturas como inicio de las clases. 13. ¿Cómo ha sido la experiencia en sala con el taller de yoga? Todos los días iniciamos la clase saludando al sol, elongando y practicando alguna postura de las aprendidas en el taller de yoga. 14. ¿Qué nuevas estrategias ha realizado o aprendido a partir del yoga para la sala de clases con estudiantes con TDAH? El iniciar las clases con yoga me a servido mucho, hace que los chiquillos se relajen, se calmen, podemos hacer un trabajo de respiración también y eso ayuda también que los niños se calmen, sobre todo los que tienen el diagnostico TDAH. 15. ¿Qué cambios a nivel académico genera el yoga en la sala de clases? Mira por ejemplo cuando comenzó el taller en abril estaba la Angela una estudiante que tengo y ella pintó después del taller y ella nunca había trabajado en clases antes ya que no lograba concentrarse en las actividades y después de este taller comenzó de a poco a interesarse en las actividades, claro no hacia grafomotricidad pero si pintaba, pegaba stikers, pegaba cuadritos, esas cosas. Ahí yo vi un avances en estudiantes después del yoga ya que lograban como bajar las revoluciones y poder concentrarse. Los estudiantes logran avanzar y participan más en clases. 16. ¿Qué cambios a nivel conductual y social generada el yoga en sala de clases ? Ayudó a la interacción entre los estudiantes ya que había ejercicios en parejas que hizo que los niños pudieran conocerse y relacionarse más. 17. ¿Cómo ayuda la práctica de yoga en la atención y concentración para el aula?

	Se concentran, incluso cuando les pongo música temporalia o mantras se relajan y se concentran más y están más atentos. 18. ¿Cómo ayuda la práctica de yoga en la atención y concentración del estudiante con TDAH? Ha ayudado muchísimo en relación con la atención sostenida, de corto y largo plazo. También a los tiempos de concentración por ejemplo, los niños que presentan el diagnostico o hay sospechas han logrado terminar sus actividades. 19. ¿Cuál es el aporte pedagógico del yoga en la educación? Ayuda a la atención a la concentración, a calmarlos y a poder bajar la frustración y así autorregularse. También ayuda a generar hábitos, y tolerar la frustración frente al aprendizaje.

4. Valeska Rivera	1. ¿Cuál es su nombre? Valeska Rivera 2. ¿Dónde trabaja actualmente? Yo trabajo en una escuela de lenguaje hace ya 3 años desde el año 2019 3. ¿Cuál es su cargo dentro del colegio? Les hago yoga infantil a todos los niveles desde medio mayor a kínder en total son 6 cursos. 4. ¿Cuántos años lleva ejerciendo como docente? Yo de formación soy educadora de párvulo entonces yo llevo unos 12 años. 5. ¿En qué cursos ha hecho clases y en cual hace actualmente? Yo siempre he trabajado en la primera infancia, especialmente con preescolares pre kínder y kínder y ahora en la escuela de lenguaje medio mayor y en sala cuna mi primer trabajo fue en sala cuna mayor. 6. ¿Ha trabajado con programa de integración? ¿Cómo ha sido la experiencia? No acá en la escuela trabajamos solo con la fonoaudióloga a nivel de lenguaje con trastornos del mismo pero no con programa de integración 7. ¿Conoce el diagnóstico TDAH? Sí, sí más o menos porque ahora hace poco saqué el post título en TEL y ahí nos hablaron un poco sobre este diagnóstico 8. ¿Ha trabajado con estudiantes con TDAH en sala? Como son tan chiquititos es difícil diagnosticar y que vengan con un papel y un diagnóstico más claro pero si se notan algunos niños con rasgos de déficit atencional 9. ¿Cómo identifica usted a estudiantes con TDAH en sala de clases?

	Hay algunos niños que se distraen con mayor facilidad son más impulsivos no diagnosticados como tal pero sí tienen algunos rasgos. 10. ¿Cómo ha sido la experiencia trabajando con estudiantes con TDAH en sala? Es complejo nosotros con el yoga infantil se piensa que uno puede llegar a todos los niños y uno piensa que es algo maravilloso y si es algo maravilloso pero también es algo que se tiene que trabajar como dentro de una rutina, entonces si me ha tocado caso complejo a lo cual no he podido llevar a cabo como uno espera la clase y a su vez uno tiene que ir haciendo adaptaciones sobre todo con estos niños que pueden ser disruptivos o se distraen con mayor facilidad o que pierden un poco la armonía en el momento de la clase. 11. ¿Conoce el yoga? ¿Cómo lo conoció? Yo en el año 2018 fue mi primera incursión en el yoga, tome un curso en el cual hacían yoga infantil que me enseñaron como más o menos la rutina en la cual se pueden hacer, en las posturas que se trabajan con los chiquillos, las respiraciones, juegos, cuentos. Entonces el yoga, si bien tiene las bases del del yoga adulto, la variación que se hace en el yoga infantil es que se trabaja todo a través de los juegos o de los cuentos y las posturas no se corrigen es como que el movimiento sale, por ejemplo si hacemos la postura del perro yo no le voy a decir al niño colócate de esta forma o levanta esto, por imitación ellos hacen la postura del perro, del árbol, del sándwich, la jirafa, pero todos a través del juegos se incorpora también la relajación como parte importante de la clase en el cuál qué es el estado de armonía donde ellos se extienden en el suelo, se relajan, a veces se quedan dormidos y con los mantras que es la meditación en movimiento se trabaja la concentración la cual siempre van acompañado de posturas de mano. Entonces así yo llegué el año 2018 como te contaba aprendiendo todo esto y tratando de llevarlo a la práctica a un escenario en el cual la profe esta super expuesta qué es la sala de clase convencional 30 alumno 45 alumno entonces intenté, dentro de mi propio curso empezar a implementarlo y lo hice de a poquito con posturas de yoga en el aula en la silla relajación en la mesa de a poquito. Después yo tome la gran decisión de salir del sistema porque es cansador trabajar en preescolar y en este sistema súper academicista en el cual se promueven más el éxito de los niños que lo integran entonces cómo no va con mi línea y ya lleva tanto tiempo trabajando decidí pegarme

	el salto y salir del sistema y dedicarme netamente a esto y así fue como llegué a Asta yoga donde conocí a Jimena, ella me dio como las bases ya más concretas para trabajar con preescolar porque como ella es educadora de párvulo también tenía una rutina como super acorde para el preescolar también se puede hacer hasta los 18 años, ahí me volví del salto y comencé a tratar de llevar el esquema a los after y llegué a una escuela de lenguaje y en la escuela de lenguaje la directora también tenía como un pensamiento bien parecido al mío y le gustó mi proyecto, trabajaba un día a la semana y ahora yo ya soy planta y en la escuela de lenguaje. 12. ¿Cómo implementan el yoga en su comunidad educativa? Comenzamos como taller pero después se fue afinando un poco más, entrego planificaciones, hago informes a los papás, yo entrego mis propios informes donde vemos la motricidad gruesa y el seguimiento de instrucciones, el trabajo en equipo, si trabaja atentamente, si mantiene la concentración cinco o diez minutos, entonces esas son las cosas que yo evalúo en las clases de yoga, y es una vez a la semana y voy con todos los niños, osea un día a la semana estoy con el nivel completo de la educadora diferencial. 13. ¿Cómo ha sido la experiencia en sala con el taller de yoga? Es súper gratificante el trabajo que uno hace, la diferencia que hay porque yo vengo del mundo de las salas donde uno está más arriba de los niños que uno está frente a los niños entonces ahora me bajo a su nivel, trabajamos mucho suelo, trabajamos sin zapatos, no trabajo con hojas, si trabajo con hojas es para algo relacionado directamente con las posturas, se lleva a cabo los principios fundamentales de la educación parvularia que es el juego, la flexibilidad, la participación, todos esos principios que se tratan en la educación parvularia, siento que con el yoga infantil se llevan a cabo y se puede tener una rutina con los niños. 14. ¿Qué nuevas estrategias ha realizado o aprendido a partir del yoga para la sala de clases con estudiantes con TDAH? El hacer harto trabajo en pareja me funciona súper bien y ahí se equilibran, intento buscar parejas que sean armoniosas, pongo un inquieto con alguno más tranquilo y hacen trabajos juntos pintan mandalas juntos o hacemos relajación en conjunto, donde hacen un

	tren y se van haciendo masajes entonces con los niños intento hacer harto contacto y llevar algo que los sorprenda y les llame la atención. 15. ¿Qué cambios a nivel académico genera el yoga en la sala de clases? Mantienen mayor la concentración y la atención en las actividades que están haciendo los niños, les ayuda bastante a focalizarse sanamente y a gusto ya que usamos el movimiento, la música, el cuerpo para aprender. 16. ¿Qué cambios a nivel conductual y social generada el yoga en sala de clases ? Genera mayor empatía, trabajo en equipo, armonía, logra el respetarse y lo más importante va como en la empatía con el otro, trabajar las emociones, el escuchar, escuchar al otro. 17. ¿Cómo ayuda la práctica de yoga en la atención y concentración para el aula? La clase en si requiere la atención del estudiante, ya que es un continuo trabajo en espejo en donde uno interactúa con el otro ya sea con el cuerpo o de forma verbal entonces tu como ser humano tienes que lograr que el otro ser humano logre tu atención. Entonces con los implementos, con la voz logra eso, con las meditaciones en movimiento se trabaja bastante la atención, en general siempre estamos trabajando la atención y la concentración de forma transversal con el yoga. 18. ¿Cómo ayuda la práctica de yoga en la atención y concentración del estudiante con TDAH? Me paso un caso en particular, que yo tenía una niña que era bastante inquieta entonces fuera de la escuela yo la invite a trabajar con el yoga y fuera de la escuela fue otra niña totalmente distinta. Entonces igual apunto un poco al ambiente de las salas de clases, el contexto, el entorno. Es por eso que yo intento hacer las clases de por si con música, corremos las mesas, traigo un peluche o algo y así capto la atención de los niños que tienen hiperactividad. Esto hace que ejercitemos a nivel cerebral la atención y la concentración de los chicos. 19. ¿Cuál es el aporte pedagógico del yoga en la educación?

	Si le diéramos el enfoque del yoga a la educación sería una herramienta súper potente, por ejemplo los cuentos los transformo en una compresión de lectura, primero lo leemos, luego lo hacemos con el cuerpo acompañado de las posturas de yoga y finalizamos con preguntas, si son niños más grandes ya tienen que identificar al personaje principal o la trama. En el tema de la conciencia fonológica podemos trabajar la separación silábica a través del cuerpo utilizando las posturas de yoga, se pueden trabajar las adivinanzas, juegos rítmicos, todo lo que va favoreciendo los niveles del lenguaje o niveles lógicos matemáticos.

5. Verónica Mazuela Silva	1. ¿Cuál es su nombre? Verónica Mazuela Silva 2. ¿Dónde trabaja actualmente? Trabajo en una escuela de lenguaje acá de Maipú que se llama Cepel 3. ¿Cuál es su cargo dentro del colegio? Yo estoy contratada con el 65/35 como apoyo de aula para las educadoras diferenciales para que planifiquen y hagan su trabajo personal y yo en ese horario organice hacer clases de yoga para los alumnos 4. ¿Cuántos años lleva ejerciendo como docente? Más de 25 años 5. ¿En qué cursos ha hecho clases y en cual hace actualmente? Como de Educadora diferencial hago en todos los niveles, he hecho en nivel medio, kínder y pre-kínder, pero este año exclusivo me han tocado todos los niveles pero no jornada completa, media jornada y voy cambiando de aula. Y los días miércoles hago taller de yoga en los tres cursos. 6. ¿Ha trabajado con programa de integración? ¿Cómo ha sido la experiencia? Si, trabajé 3 años, pero fue un desafío grande, trabajé con niños más grandes entonces fue un desafío para mí. En esos años uno tenía que sacar a los chiquillos del aula, pero como eran grandes, de media ya, les daba vergüenza así que comencé a acompañarlos en aula, a mí me decían que los sacara, pero yo prefería acompañarlos. Hasta que salió la ley donde uno tiene que entrar a aula, fui pionera en eso. 7. ¿Conoce el diagnóstico TDAH? Lo que me hablan las colegas, las apoderadas, si lo conozco y me gusta aprender de las apoderadas. 8. ¿Ha trabajado con estudiantes con TDAH en sala? Sí, he trabajado, siempre hay uno que otro. 9. ¿Cómo identifica usted a estudiantes con TDAH en sala de clases?

	Viendo las conductas, que no se sientan, no permanece sentado, cuando es hiperactivo, hacen cualquier cosa menos lo que uno le está pidiendo, no logra mantenerse en su puesto por más de 10 minutos, esas cosas me fijo yo. 10. ¿Cómo ha sido la experiencia trabajando con estudiantes con TDAH en sala? Al principio uno lo encuentra más difícil, pero con el tiempo los niños se van moldeando a las formas de trabajar y uno va encontrando estrategias, el yoga me ha servido ya que a ellos les encanta, entonces cuando están muy ansiosos les hago pausas activas entre las clases para que bajen las revoluciones. 11. ¿Conoce el yoga? ¿Cómo lo conoció? Lo que pasa es que hay una amiga de mi hermana y ella hace yoga en distintos lugares y mi hermana me comentó porque yo comencé a hacer yoga sola, viendo videos, en forma casi personal y decía: pucha no sé si lo estoy haciendo bien entonces mi hermana me dijo que tenía una amiga que hacia talleres y me inscribí. Y así empecé, hace poquito hice un curso y me gane un diploma que ya estoy inscrita en la asociación de yoga. 12. ¿Cómo implementan el yoga en su comunidad educativa? Es que yo hago un taller de apoyo al docente, yo podía hacer el taller que yo quisiera, pero mi colega, la dueña de esta escuela de lenguaje sabía que yo había hecho el curso de yoga me dijo que si yo le podía ayudar realizando talleres en su escuela de lenguaje. 13. ¿Cómo ha sido la experiencia en sala con el taller de yoga? Mire yo al principio, sentía que los niños, no sé si es porque uno los hace meditar, cerrar los ojos, escuchar una música relajante, te relacionan con alguien que los comprende, los entiende que les da su espacio. Es como: llega la tía de yoga y es como si viniese el viejito pascuero, no sé si me entiendes, es una alegría para ellos. Uno no se da cuenta, pero uno logra esa conexión con ellos, ese clic, sin querer. Porque yo lo hago, porque me encanta, pero nunca pensé que la conexión para ellos era tan importante que alguien les diera el tiempo de cerrar los ojos, escuchar su corazón, de sentir una música que te relaja, de sentir un aroma. Algunos hasta duermen al sentir esa

	relajación. Es bien bonito, darse cuenta de la necesidad de ellos de sentirse, su pertenencia, de sentirse queridos. 14. ¿Qué nuevas estrategias ha realizado o aprendido a partir del yoga para la sala de clases con estudiantes con TDAH? Yo siento que la estrategia que use, fueron las tarjetas donde están las posturas, entonces el niño que es capaz de sentarse Siento yo que una de las estrategias es que como a ellos les gusta algo, hacerlo, como relajarse, utilizar las tarjetas que les paso para las posturas al que está sentado, concentrado, al que respeta la jornada del yoga, el sentir que esa tarjeta tan insignificante para cualquier persona, pero el niño al querer tenerla se contiene en su conducta, es capaz de relajarse, concentrarse y hacer caso para que él sea participe de la actividad. Siento yo que utilizar cosas por ejemplo el apagar una vela, el saber que el que la va a apagar es el que se porta bien, el que se sienta, respira, le hace caso a la profesora y logra hacer todo, tiene esta capacidad de poder apagar la vela con un apaga velitas y al querer participar de eso se contienen, esa euforia, esas ganas de pararse de moverse para allá y lograr hacerlo es el beneficio de poder ser parte de una actividad que le gusta. También tengo una bolsa mágica de los animales, que el que se porta bien puede sacar un animalito y hacemos todo juntos la postura. Y los niños se controlan, con cosas tan sencillas como estas. Las profesoras se sorprenden cuando entran a la sala y los ven tan tranquilos, me dicen: ¿cómo lo haces Vero? 15. ¿Qué cambios a nivel académico genera el yoga en la sala de clases? Uno logra preparlos para el aprendizaje, que se sienten, que hagan caso. Se conectan en concentrarse para aprender más. Cuando me toca hacerles clases las colegas me dicen que avanzan más conmigo y es porque están más concentrados. 16. ¿Qué cambios a nivel conductual y social generada el yoga en sala de clases? Me dicen mis colegas que están más tranquilos, que respetan más al grupo, al compañero, a la diversidad, ya que uno en el taller de yoga fomenta el respeto al otro. Se baja arto el nivel de violencia igual, yo ya no veo eso.

	17. ¿Cómo ayuda la práctica de yoga en la atención y concentración para el aula? Mis colegas me dicen que cuando están en sus clases y los niños están muy inquietos ellos mismos le piden la música de chiva chiva o el eterno sol que es un mantra de relajación y que les ayuda a concentrarse. Cuando trabajan con esta música o después de la clase de yoga los niños se concentran mucho, se nota la diferencia. 18. ¿Cómo ayuda la práctica de yoga en la atención y concentración del estudiante con TDAH? Ayuda a través de estrategias como por ejemplo el mantra que es una canción con el sonido del tambor el movimiento de brazos, de piernas, de coordinación, de mirar, de escuchar y de atender lo que viene para que uno lo realice igual a la profe, y al usar el cuerpo y el movimiento, los niños con TDAH están mucho más atentos y logran prolongar su concentración. 19. ¿Cuál es el aporte pedagógico del yoga en la educación? Es concentración, todo lo que uno espera, autonomía, iniciativa, todos corren para guardar doblar el mat, todos corren para guardarlo, osea orden, hábitos, todo, osea para mí todo lo que quieras enseñar lo puedes hacer a través del yoga, osea para mi es lo principal, si una educadora de párvulo, una educadora diferencial pueden hacer un curso de yoga para ayudar a sus propios alumnos a concentrarlos, a mantenerlos y a sacarlos de ese periodo de violencia que vivimos en todos lados. Yo voy relaja de mi clase de yoga pesco el auto y el de allá está tocando la bocina, entonces la sociedad esta violenta ¿qué vamos a esperar de nuestros pollos? Pero se puede lograr un cambio, yo recibí muchas felicitaciones de mi clase de yoga, de los profesores y de los apoderados, eso que voy una vez a la semana, ¿imagínate si fuese todos los días? Sería maravilloso.

6. María Alejandra Lorca	1. ¿Cuál es su nombre? María Alejandra Lorca 2. ¿Dónde trabaja actualmente? En la Escuela de lenguaje Arcángel Gabriel 3. ¿Cuál es su caro dentro del colegio? Soy directora, pero además reemplazo a docentes que se encuentran con licencia. 4. ¿Cuántos años lleva ejerciendo como docente? 24 años 5. ¿En qué cursos ha hecho clases y en cual hace actualmente? En cursos de preescolar, en escuelas de lenguaje, niños de nivel medio mayor, pre kínder y kínder 6. ¿Ha trabajado con programa de integración? ¿Cómo ha sido la experiencia? Nunca 7. ¿Conoce el diagnóstico TDAH? Sí 8. ¿Ha trabajado con estudiantes con TDAH en sala? Especialmente, lo últimos 7 años 9. ¿Cómo identifica usted a estudiantes con TDAH en sala de clases? Su nivel de atención, ya que, se deben entregar en reiteradas ocasiones las instrucciones de lo que tienen que realizar en las actividades 10. ¿Cómo ha sido la experiencia trabajando con estudiantes con TDAH en sala? Prefiero realizar una clase rutinaria, ya que se les debe recordar constantemente algunas instrucciones para que puedan trabajar 11. ¿Conoce el yoga? ¿Cómo lo conoció?

	Sí, en el gimnasio conocí a una persona que realizaba yoga, entonces me interesó y realicé una formación de 200 horas, he hice el de yoga aéreo con tela y me fui a la India e hice a formación de 300 horas para ser instructora. 12. ¿Cómo implementan el yoga en su comunidad educativa? Realizo pausas activas de yoga relacionadas con cuentos para que bajen un poco sus niveles de energía. 13. ¿Cómo ha sido la experiencia en sala con el taller de yoga? Ha sido gratificante, poder transmitir con los más chiquititos el yoga, ver cómo van intentando las posturas, como se van ayudando entre ellos, como interactúan. Eso me llena ya que veo cómo van avanzando, los apoderados igual se involucran bastante, les gusta muchísimo y lo refuerzan en casa ya que lo encuentran como algo diferente. 14. ¿Qué nuevas estrategias ha realizado o aprendido a partir del yoga para la sala de clases con estudiantes con TDAH? Por ejemplo utilizo las tarjetas, algunas las amplié del porte de una hoja de block, las pongo en la pared y cuando están medios inquietos yo les digo: yayaya vamos a hacer esta, y elijo una tarjeta, a veces las elijen ellos mismos y eso igual les baja harto la ansiedad. Y con los más chicos trabajo con indicaciones, por ejemplo yo lo hago primero y ellos imitan, a veces les pongo videos, uso mucho el apoyo visual, eso les llama la atención a los niños con este diagnóstico, los intento incluir igual, que ellos me ayuden o ayuden a sus compañeros, de esta forma los mantengo entretenidos y concentrados en los estamos haciendo. 15. ¿Qué cambios a nivel académico genera el yoga en la sala de clases? Los avances son muchísimos, es significativo para ellos y cuando tu logras que las cosas sean significativas para ellos y que ellos lleguen a la clase y aprendan, por ejemplo yo les enseño las vocales y los números con una canción donde cada vocal tiene una postura o cuando vallan saliendo le digan: hola mamá hoy vimos con la tía Alejandra tal cosa, te das por pagada. 16. ¿Qué cambios a nivel conductual y social generada el yoga en sala de clases?

	Se producen muchos cambios, los niños se vuelven más empáticos entre ellos y comienzan a bajar sus niveles. Como que en vez de estar eléctricos, comienzan a bajar y no se andan peleando, no se andan golpeando. En los recreos comparten más e integran a los que antes no integraban, la convivencia entre ellos es muy enriquecedora cuando practican yoga. 17. ¿Cómo ayuda la práctica de yoga en la atención y concentración para el aula? Te permite atraer la atención de ellos con cosas inesperadas, fomentas la escucha activa, la creatividad y eso ayuda mucho para la atención y la concentración de los niños, con los mudras en los quiebres de clase ellos vuelven a focalizarse cuando existe algún desorden. Les gustan mucho esos espacios donde pueden hacer otra cosa así que se esfuerzan por hacerlo bien, son perseverantes y eso me sirve mucho con la concentración del curso. A veces hago como que me olvido de las posturas porque soy muy viejita, entonces les pregunto cuál era y ellos me la explican y ahí me doy cuenta que están atentos. 18. ¿Cómo ayuda la práctica de yoga en la atención y concentración del estudiante con TDAH? Los ayuda inmensamente ya que los permite aterrizar en lo que estamos haciendo y para ellos eso los hace participes de la clase y aprenden, en vez de estar mirando por la ventana o corriendo por la sala, los tienes atentos, les enseñas con los sentidos y eso es para ellos fundamental. 19. ¿Cuál es el aporte pedagógico del yoga en la educación? El yoga es una metodología, es integral, no solamente tiene que ver con posturas, tiene que ver con valores, con una estilo de vida, una forma de ser, en la cual trabajas las posturas, la respiración y todo tiene una metodología una secuencia y la pedagogía también es una metodología y se puede fusionar y complementar bastante bien especialmente con los estudiantes con TDAH ya que uno logra llegar a estos niños a través del yoga y llegar a todos los estudiantes ya que vas trabajando con el cuerpo, con moverte, con la motricidad fina.