



**TESIS**

**Presentada para acceder al título de grado de la carrera de  
*LICENCIATURA EN PSICOPEDAGOGÍA***

**Título:**

**“El yoga como recurso didáctico en educación infantil. Una mirada  
psicopedagógica sobre las concepciones de docentes sobre la  
experiencia de la práctica del yoga en un jardín de la ciudad de Rosario  
- Santa Fe.”**

**Autor/res:**

**Coronel Camila Evelyn - DNI: 39.262.233**

**Director/a:**

**Gasparri, Mercedes.**

**Lugar: Rosario - Santa Fe - Argentina.**

**Fecha de Presentación: 09/06/2023**

*Camila Coronel*

**“EL YOGA COMO RECURSO DIDÁCTICO EN EDUCACIÓN  
INFANTIL. UNA MIRADA PSICOPEDAGÓGICA SOBRE LAS  
CONCEPCIONES DE DOCENTES SOBRE LA EXPERIENCIA  
DE LA PRÁCTICA DEL YOGA EN UN JARDÍN DE LA CIUDAD  
DE ROSARIO - SANTA FE.”**

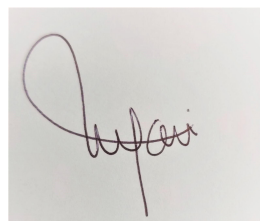
**Autora:**

**Coronel, Camila Evelyn.**

*Camila Coronel*

**Director:**

**Gasparri, Mercedes.**

A square image containing a handwritten signature in black ink. The signature is cursive and appears to read 'Mercedes Gasparri'.

## **Agradecimientos.**

A mi directora de tesina Mercedes Gasparri por la orientación y la ayuda que me brindó para la realización de esta tesina, por su apoyo y confianza que me permitieron aprender mucho más de lo estudiado en este proyecto.

A Rovetto, Ma. Eugenia; Guerra, Cecilia; Domínguez, Laura; por su apoyo en la búsqueda de material e instituciones para el trabajo de campo.

A todos mis profesores de la Lic. en Psicopedagogía que me enseñaron tanto de la profesión como de la vida.

A UGR por que más que una institución de formación profesional, se convierte durante algunos años en una casa la cual se siente un poquito propia, en la que conviven alegrías, miedos, risas, nervios, llantos, sueños.

A mis compañeras de cursado y amigas, Karen, Dulcinea, Victoria, Valeria que siempre me impulsaron a seguir adelante.

A mis padres, Lorena y Alfredo; hermanos, Juan Martín y Pedro; y a mi compañero, Javier; por darme siempre ánimo y brindarme las ayudas necesarias para cumplir este sueño: ser Lic. en Psicopedagogía.

## RESUMEN.

La presente tesina se realizó en el marco de la carrera Licenciatura en Psicopedagogía perteneciente a la Universidad del Gran Rosario. Se propone indagar las concepciones de docentes de nivel inicial sobre la experiencia de la práctica del Yoga en un jardín de la ciudad de Rosario. Se realizaron entrevistas semi-estructuradas a los docentes, directivos y profesor de yoga. A partir de la información recabada, se pudo reconocer la carencia de planificaciones en conjunto de parte de docentes y tallerista, la escasa participación en las actividades que se proponían, y la poca información sobre los beneficios que esta práctica podría tener si se la hubiese implementado en el aula, de esta forma se entiende que no todos los docentes conocen sobre técnicas de yoga y los aportes que esta disciplina tiene para el aprendizaje. Es posible reflexionar sobre la importancia de trabajar los procesos de aprendizaje de manera interdisciplinaria, favorecer estos abordajes posibilitará mejores resultados en niños en edad escolar. La práctica de Yoga en niños tiene múltiples aportes al aprendizaje. Es necesario que tanto los docentes como directivos de las escuelas conozcan sus beneficios y puedan aprovecharlos en sus prácticas docentes. Es importante además, que los talleristas encargados de la práctica de Yoga puedan planificar sus talleres en el marco de los aprendizajes que la institución y sus docentes pretendan promover en cada momento. Curricularizar el taller de yoga, planificar en forma integrada a partir de los objetivos docentes, de modo de promover los aprendizajes puntuales que se proponen en ese nivel. Una planificación y una práctica integrada e interdisciplinaria. Continuar indagando sobre todas las posibilidades que esta práctica milenaria puede aportar al desarrollo de los aprendizajes en edad escolar se presenta como un desafío y aporte de la Psicopedagogía. Fomentar el trabajo interdisciplinario desde la planificación hasta la práctica concreta, tanto en el aula con la docente a cargo como en los talleres de Yoga.

**Palabras Claves:** Aprendizaje - Psicopedagogía - Yoga - Concepciones - Práctica docente.

## ÍNDICE GENERAL.

<b>RESUMEN.</b>	<b>3</b>
<b>INTRODUCCIÓN.</b>	<b>6</b>
Aclaración Sobre el Lenguaje.	6
Planteamiento de la temática/problemática.	7
<b>La construcción del problema:</b>	<b>10</b>
Presentación de la problemática.	10
El objetivo general de esta investigación es:	10
Por su parte, los objetivos específicos son:	11
Fundamentación de su relevancia, pertinencia para la Psicopedagogía y Estructura del trabajo.	11
<b>MARCO TEÓRICO.</b>	<b>13</b>
La educación integral como propuesta educativa.	13
Psicopedagogía y Yoga ciencias que pueden complementarse.	14
¿De qué hablamos cuando hablamos de Yoga?	18
Aprendizaje y la práctica del yoga.	20
La práctica del yoga desde la perspectiva de la educación.	22
Yoga como recurso educativo.	24
Enseñanza del yoga a través del juego.	25
Expresión corporal en la escuela.	27
Pensando el Quehacer Psicopedagógico.	28
<b>ANTECEDENTES.</b>	<b>33</b>
<b>METODOLOGÍA.</b>	<b>42</b>
Decisiones metodológicas.	42
Objetivos General y Específico.	43
Elección de la institución.	44
Participantes.	45
Instrumentos de recolección de datos.	45
Procedimiento de recolección de datos.	46
Análisis de datos.	47
<b>RESULTADOS.</b>	<b>49</b>
Análisis y resultados.	49
Yoga en educación: su conceptualización y objetivos de implementación.	49
Implementación en el aula: de la práctica en el taller a su implementación en el día a día.	53
Importancia del trabajo interdisciplinario.	56
Procesos cognitivos intervinientes en la práctica de Yoga en el aula.	57
Posibles intervenciones desde el campo de la Psicopedagogía en la	

implementación de la disciplina Yoga en educación.	58
<b>CONCLUSIONES.</b>	<b>66</b>
<b>REFERENCIAS.</b>	<b>73</b>
<b>APÉNDICE.</b>	<b>80</b>
<b>CURRICULUM VITAE.</b>	<b>82</b>

## INTRODUCCIÓN.

“No podemos direccionar el viento;  
sin embargo,  
podemos ajustar las velas”. (Thomas S. Monsoon)

Frente a los cambios permanentes del sistema educativo; la transmisión de conocimientos de manera lineal y acumulativa que se sigue promoviendo en la educación inicial, primaria, secundaria y también, universitaria ¿no será tiempo de propiciar nuevas herramientas dentro de las instituciones escolares que nos permitan nuevos modos de acercarnos a los objetos de aprendizaje?

En esta investigación se propone pensar a partir de las experiencias docentes, en una disciplina milenaria como lo es el Yoga, incorporada dentro de las instituciones educativas, como herramienta que promueve nuevas formas de “estar” en ellas.

### **Aclaración Sobre el Lenguaje.**

A lo largo del presente escrito se utiliza el genérico masculino con el objetivo de facilitar y no obstaculizar la lectura del mismo, incorporando algunos recursos o elementos lingüísticos de comunicación con perspectivas de género. Dejamos sentada la posición de hacer uso del masculino con valor genérico, este uso es normativo, propio de la lengua castellana, y no se entiende como sexista.

Cabe destacar que un lenguaje no sexista es aquel que no jerarquiza, ni excluye, ni valora más a un sexo que a otro. Por lo que procura evitar expresiones que ridiculizan, invisibilizan a las mujeres, y contribuye a mostrar la realidad social tal cual es, desde una diversidad de géneros que trasciende una mirada binaria (Marçal, Kelso & Nogués 2011).

## **Planteamiento de la temática/problemática.**

Vivimos en una sociedad acelerada, de cambios constantes (tecnológicos, familiares, sociales, educativos).

El entorno de un niño está repleto de estímulos, informaciones y novedades. A través de la atención, el niño puede centrarse en un estímulo de entre todos los que hay a su alrededor para ignorar a todos los demás.

Tomando las consideraciones de García Debesa D. (2013):

Enseñar y transmitir contenidos curriculares a los niños y jóvenes no es suficiente para que puedan desarrollarse como personas. Es necesario, al mismo tiempo, descubrir y potenciar la vida interior, aprender a conocerse uno mismo. Las emociones, los sentimientos, la respiración, escuchar el cuerpo, todo ello es una fuente de sabiduría que también debería enseñarse en la escuela y desde pequeños. Es necesario crecer por dentro y por fuera, y este equilibrio es el que nos permitirá sentirnos seguros y tener una buena autoestima. (García Debesa, 2013, pp 17)

Esta forma de vivir de acuerdo a lo planteado por García Debesa, D. (2013) nos crea tensiones y estrés. A su vez, esta autora hace referencia a que si observamos la jornada laboral de los estudiantes, teniendo en cuenta escuela y actividades extraescolares, muchas veces es más larga que la de los adultos. Esto produce que el niño no tenga espacio ni tiempo para



asimilar toda la información que recibe y eso termina afectando su estado interior. Por esto, la mencionada autora, plantea que sería necesario cambiar esta forma de vida por una más saludable y más satisfactoria. Este cambio, puede ser posible desde la escuela, abriendo nuevos espacios que vayan hacia la educación integral de la persona. (pp. 17)

En Argentina La Ley de Educación Nacional N° 26.206, la cual fue aprobada por el Congreso de la Nación el 14 de diciembre de 2006 reconoce que sus contenidos están orientados a resolver los problemas de fragmentación y desigualdad que afectan al Sistema Educativo y a enfrentar los desafíos de una sociedad en la cual el acceso universal a una educación de buena calidad es requisito para la integración social plena. Por esto destaca:

ARTÍCULO 4°.- El Estado Nacional, las Provincias y la Ciudad Autónoma de Buenos Aires tienen la responsabilidad principal e indelegable de proveer una educación integral, permanente y de calidad para todos/as los/as habitantes de la Nación, garantizando la igualdad, gratuidad y equidad en el ejercicio de este derecho, con la participación de las organizaciones sociales y las familias.

ARTÍCULO 11.- Los fines y objetivos de la política educativa nacional son: (...) b) Garantizar una educación integral que desarrolle todas las dimensiones de la persona y habilite tanto para el desempeño social y laboral, como para el acceso a estudios superiores.

A su vez, en su artículo 126, inciso "a" considera:

Los/as alumnos/as tienen derecho a: una educación integral e igualitaria en términos de calidad y cantidad, que contribuya al desarrollo de su personalidad, posibilite la adquisición de conocimientos, habilidades y sentido de responsabilidad y solidaridad sociales y que garantice igualdad de oportunidades.

(Ley de Educación Nacional N° 26.206)

Resulta necesario destacar la necesidad de proponer una educación integral que abarque todos los aspectos de la persona propuesta por la mencionada Ley.

De acuerdo a los planteos de Prabhunam Kaur Khalsa (2017)

Son múltiples los beneficios en los/as pequeños/as que aporta la práctica del yoga, según hemos podido observar a través de los años. Ellos se traducen en un aporte a su buena calidad de vida y a un desarrollo integral, que favorece en los niños y las niñas un buen nivel de desempeño en cada una de las áreas del desarrollo humano infantil. (pp. 46 )

Ante el problema de que no todos los docentes conocen sobre técnicas de Yoga y los aportes que esta disciplina propone para el aprendizaje, se propone pensar la práctica de Yoga como un recurso para la educación, el que promueve nuevos modos de “ser” y “estar” en el aula, desde las concepciones de docentes, a partir de su experiencia en jardines con esta disciplina.

En la actualidad la formación continua de los docentes es considerada de gran importancia debido a las transformaciones sociales y al impacto que estas producen en todas las áreas del saber.

Pensar la formación de los docentes como un proceso que debe incluir las actuales exigencias y condiciones de los entornos educativos, que permiten lograr nuevas miradas en la manera de concebirlos y organizarlos, para lograr aprendizajes en cada uno de los participantes, lo que permitiría el despliegue de competencias que se traducirían en un desempeño profesional pedagógico exitoso.

Según Tünnermann, citado por Lalangui Pereira, J. H.,  
Ramón Pineda, M. Á., & Espinoza Freire, E. E.:

La formación permanente constituye la integración de todos los recursos docentes de que dispone la sociedad para la formación plena del hombre durante toda su vida (...) es una respuesta a la crisis de la sociedad contemporánea, donde el aprendizaje deliberado y consciente no puede circunscribirse a los años escolares y hay que lograr la reintegración del aprendizaje y la vida. (pp. 11-12)

### **La construcción del problema:**

### **Presentación de la problemática.**

Consecuentemente, la pregunta que orienta la investigación es:

¿Qué concepciones docentes existen sobre la práctica de la disciplina Yoga integrada al sistema educativo? ¿Cómo se piensa el trabajo de la disciplina Yoga en educación?

El objetivo general de esta investigación es:

Conocer las concepciones de los docentes sobre la experiencia respecto a la práctica de yoga dentro de jardín de infantes.

Por su parte, los objetivos específicos son:

Conocer si los docentes consideran que la práctica del yoga promueve aprendizajes significativos o mejor, si promueve los aprendizajes que se proponen. Es decir si notan diferencias.

Conocer si los docentes participan de la planificación y de las prácticas de yoga. Si conocen el objetivo que la escuela se propuso al introducir la práctica del yoga.

Indagar las ideas sobre la influencia en el aprendizaje que logra esta disciplina respecto a las concepciones con las que cuentan las docentes desde su experiencia en la práctica de Yoga con niños.

Explorar las concepciones de los docentes respecto a los métodos que se proponen desde la disciplina Yoga que pueden ser implementadas como herramientas dentro del aula.

## **Fundamentación de su relevancia, pertinencia para la Psicopedagogía y Estructura del trabajo.**

Es a partir de lo explicitado que se pretende describir los aportes de la práctica de Yoga en instituciones de nivel inicial, desde las concepciones de los docentes que cuentan con la experiencia de haber sido parte de instituciones que se sumergen en la búsqueda de nuevos conocimientos que generen un bienestar general para todos sus estudiantes.

Es para la Psicopedagogía un campo de acción interesante lo que nos permite conocer sobre las oportunidades que brinda la disciplina Yoga, los recursos que se pueden utilizar en educación y los beneficios que estos proponen, con el objetivo de pensar en construir una educación que posibilite prácticas de enseñanza aprendizaje desde una mirada integral de la persona.

Para finalizar, el presente trabajo se inicia con la introducción, seguido por marco teórico, antecedentes, metodología, análisis de datos, resultados y culmina con las conclusiones. En primer lugar se hará lugar a la construcción del problema, presenta los antecedentes empíricos y teóricos en los que se funda la construcción del problema de investigación, sus objetivos general y específicos; seguidamente se destinará a la metodología de la investigación, desarrollando el conjunto de fundamentos y decisiones metodológicas; para finalizar, se dedicará al análisis del trabajo de campo, abre debate entre la teoría, los antecedentes empíricos y los hallazgos del trabajo de campo; y en un último apartado con las conclusiones se describirán los aportes más importantes en función de los resultados obtenidos, las implicancias para la práctica psicopedagógica y la disciplina, y las limitaciones del estudio.

## MARCO TEÓRICO.

### **La educación integral como propuesta educativa.**

Resulta necesario para comenzar a pensar en la práctica de yoga en educación, pensar el concepto de educación integral, el cual, según Álvarez Rodríguez, J. (2001), “se entendería como el desarrollo perfectivo del ser humano completo, en todas y cada una de sus dimensiones (física, intelectual, social, moral, religiosa,...)” (pp. 126)

Según Bisquerra Alzina, Álvarez Fernández, & Grup de Recerca, citado en Gómez Cardona, L. (2017) en orientación psicopedagógica, la educación emocional es entendida como un proceso formativo que ayuda al desarrollo de las emociones y va de la mano con los logros y aprendizajes cognitivos del ser humano y de su personalidad de manera integral, con el fin de que el sujeto pueda asumir de mejor manera las diferentes situaciones en que nos pone la vida cotidiana, buscando alcanzar el bienestar personal y social.

Así entonces, un trabajo organizado y sistemático sobre lo cognitivo y lo emocional pone de manifiesto la necesidad de que la formación impartida en la familia y en la escuela converjan en una posición unificada que le permita al sujeto conocerse en sus fortalezas y debilidades cognitivas y, sobre todo, aquellas que son siguiente los planteos de Vivas, M. (2003) “esencialmente humanas como el autoconocimiento, el autocontrol, la empatía, y el arte de escuchar, así como el resolver conflictos y la colaboración a los demás”. (pp. 4).

Como se mencionó anteriormente, existen hoy lineamientos diversos que claman por dicha integralidad en la educación. Tal es el caso de los planteamientos hechos en documentos como el Informe Delors, donde se declara que la educación tiene cuatro pilares: aprender a conocer, aprender

a hacer, aprender a vivir juntos y con los demás, y aprender a ser. Con ellos se pretende fundamentalmente que la educación sea “un proceso permanente de enriquecimiento de los conocimientos, de la capacidad técnica, pero también, y quizás sobre todo, como una estructuración privilegiada de la persona y de las relaciones entre individuos , entre grupos y entre naciones” (Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI, Delors & Unesco, 1997, pp 8).

### **Psicopedagogía y Yoga ciencias que pueden complementarse.**

El siglo XXI se ha visto caracterizado por las demandas y exigencias sociales que impulsan las transformaciones que conllevan a los seres humanos a que puedan insertarse en cada uno de los espacios en los que interactúan, imponiendo la necesidad de la actualización permanente de cada profesional.

Esta condición no es diferente al proceso de formación docente, en tanto el docente es la figura que por su rol en la sociedad se encarga de dirigir el proceso educativo. A partir de los cambios acontecidos en la sociedad durante los últimos años, podemos hablar de que vamos encontrando nuevas formas de subjetividad, lo que dentro de las instituciones educativas se traduce en nuevas formas de ser y estar en ellas.

Lavata Pons, A. (2016) considera que los docentes hoy en día se enfrentan actualmente a un problema, que es la rapidez y la facilidad con que se pierda la atención y la concentración en el aula, es por esto que esta autora considera que es importante tener en cuenta que cada día resulta más difícil la tarea de concentrarse en una tarea concreta durante un tiempo determinado.

Las instituciones educativas hoy en día cuentan con muchos talleres que rompen con las estructuras, lugares donde se producen sentidos y significaciones.

Es la escuela la que debe ofrecer a los niños la oportunidad del ingreso regulado a un espacio de terceridad, es decir, al espacio de los “otros”, donde se entrecruzan las informaciones, los conocimientos, que enriquecen sus realidades psíquicas y les van permitiendo potenciar el pensamiento y el aprendizaje.

Incorporar técnicas en el momento de la vida en que se están conformando las bases conductuales a nivel neurológico, corporal, emocional, social, cognitivo, comunicacional y espiritual en el ser humano, representa una oportunidad única para los niños. (Prabhunam Kaur Khalsa, 2017, pp 45)

Intentando delimitar cuales son los problemas de los cuales se ocupan los psicopedagogos Henao López, G. C.; Ramirez Nieto, L. A.; Ramirez Palacio, C. (2006) consideran que la acción psicopedagógica se vincula principalmente a la planificación de procesos educativos, entendiendo la planificación como un acto en el que se incluyen el análisis de necesidades, establecimiento de objetivos, metas, diseño y evaluación; “su fin central es contribuir al mejoramiento del acto educativo (...) Dentro de las diversas áreas de intervención psicopedagógica, se ubica la orientación en procesos de enseñanza-aprendizaje, que ha centrado su atención en la adquisición de técnicas y estrategias de aprendizaje, desarrollo de estrategias metacognitivas y motivación.” (pp 215)

Remitiendonos precisamente a la conceptualización de aprendizaje, podría ser “proceso de construcción y apropiación del conocimiento que se da por la interacción entre los saberes previos del sujeto y ciertas particularidades del objeto. Proceso que se da en interacción social con pares y en el que el docente interviene como mediador del saber a enseñar”. (Filidoro, N., 2002, pp 16)

Se parte de la necesidad de considerar que toda persona tiene la posibilidad de aprender, en la medida en que se enfrente con objetos de conocimientos y desee incorporarlos. Durante todas las etapas de la vida, el aprendizaje nos permite insertarnos en la sociedad, comprender el mundo que nos rodea e incorporar los distintos objetos de conocimientos con los cuales nos enfrentamos día a día. A través del aprendizaje una persona



puede resolver problemas, obtener conocimientos sobre un tema de interés, superar duelos o pérdidas y enriquecer sus experiencias de vida. Por eso considero que es importante especificar que entiendo sobre aprendizaje para luego poder explicar por qué razón considero importante la práctica del yoga como una herramienta dentro del ámbito escolar que puede aportar beneficios para el aprendizaje.

Considero relevante lo que plantea Schlemenson (1996) respecto a que el ser humano, a diferencia del conjunto de los animales, construye sus aprendizajes en forma reflexiva; es decir, no necesita de extensas ejercitaciones como condicionantes para su concreción. La calidad del aprendizaje parecería estar determinada por la disponibilidad psíquica para concretarlo, más que por un caudal intelectual genéticamente heredado.

Esta autora, expresa a su vez, que toda situación de aprendizaje supone la existencia de un impulso para concretarla, guiado por una diversidad de sentidos que la orientan, que la ponen en marcha, tanto progresiva como restrictivamente.

Aprender es un complejo proceso de transformación e incorporación de novedades, por el que cada sujeto se apropia de objetos y conocimientos que lo retraen o enriquecen psíquicamente de acuerdo con el sentido que los mismos le convocan. La disponibilidad psíquica para aprender revela la existencia de un deseo que activa y dinamiza los procesos de construcción y apropiación de conocimientos. La disposición para el aprendizaje tiene entonces una relación mayor con la vigencia de un deseo, que con el potencial intelectual para concretizarlo.

En relación a lo expuesto hasta aquí considero que para que se produzcan aprendizajes por parte del sujeto, debe existir un deseo, que lo movilice y le permita apropiarse de tal conocimiento.

Habiendo conceptualizado sobre lo que se entiende por aprendizaje en psicopedagogía, como punto de partida para adentrarnos en este campo, resulta necesario discernir respecto a lo que se entiende sobre orientación e intervención psicopedagógica.

Una de las áreas de acción de la psicopedagogía es la orientación, de acuerdo a los planteos de Henao López, G. C.; Ramirez Nieto, L. A.; Ramirez Palacio, C. (2006) esta se define como un “proceso que apoya y acompaña en forma continua a las personas en los diversos momentos y aspectos de su existencia, con la finalidad de potenciar la prevención y el desarrollo humano a través de los diferentes momentos de la vida.” (p. 218)

La concepción de intervención psicopedagógica como un proceso integrador e integral, que describen las mencionadas autoras, supone pensar en los objetivos y contextos a los cuales se dirige; el principio de prevención al cual hacen mención, plantea la intervención como un proceso que ha de anticiparse a situaciones que pueden entorpecer el desarrollo de las personas. Con la prevención se pretende impedir que un problema se presente, o prepararse para contrarrestar sus efectos en caso de presentarse (pp 218).

Es desde esta investigación que se piensa en la práctica del yoga como una disciplina que nos brinda herramientas que ayudarían a atravesar las distintas experiencias de vida pensadas dentro y fuera de la institución escolar.

En relación a esto Fernández, A. (1997) considera el aprendizaje como un proceso y una función que va más allá del aprendizaje escolar y que no se circunscribe sólo al niño.

Desde el posicionamiento de la psicopedagogía clínica, Fernández, A. (1997) postula que una persona para aprender debe poner en juego: su organismo individual heredado; su cuerpo construido especularmente; su inteligencia autoconstruida interaccionalmente y; la arquitectura del deseo, deseo que es siempre deseo del deseo de Otro.

Esta autora define al aprendizaje como un “proceso cuya matriz es vincular y lúdica y su raíz corporal; su despliegue creativo se pone en juego a través de la articulación inteligencia-deseo y del equilibrio asimilación-acomodación” (Fernández, A., 1997, pp 11). Es por esto que no podría hablarse de aprendizaje excluyendo a uno de ellos.

Esta autora a su vez considera que desde el principio hasta el final, el aprendizaje pasa por el cuerpo. El aprendizaje nuevo se integra al aprendizaje anterior y el cuerpo los coordina.

Resulta interesante para la temática elegida hacer hincapié en esto último ya que la práctica del yoga, uno de los objetivos que propone es que sea posible expresar las emociones y los sentimientos por medio del cuerpo. La educación prepara para la vida, para la incorporación a la sociedad, una sociedad que es cada vez más diversa y plural. Si pretendemos que la educación cumpla con este objetivo, es necesario innovar, proporcionar ideas diferentes, cambiar lo que ya no sirve, modificarlo. Aprender a vivir y a convivir con los demás, ser responsables de nosotros teniendo en cuenta a los otros, son los dos primeros pasos que se propone Patanjali (García Debesa, 2013, pp 64)

### **¿De qué hablamos cuando hablamos de Yoga?**

La palabra Yoga procede de una palabra de la antigua lengua de los Brahmanes y según define García Debesa, D. (2013) se forma a partir de la raíz yug (juntar, unir, poner bajo el yugo). Existen numerosas definiciones de la palabra Yoga pero la que designa Patanjali en el libro I de su obra “Yoga es parar las fluctuaciones de la mente” (García Debesa, D., 2013, p. 25); la práctica de esta disciplina sería la manera de alejar aquellos pensamientos y distracciones que agitan nuestra mente y que no nos dejan concentrarnos ni relajarnos.

El yoga tiene como objetivo principal integrar todos los aspectos humanos (el físico, el mental, el espiritual y el emocional). Habitualmente nos referimos a estos de manera individual cuando lo indicado sería no concebir un factor, un aspecto sin el otro, lograr integrarlos y equilibrarlos en una unidad como considera Lavata Pons, A. (2016).

Para introducirnos dentro del concepto del yoga se realizará un breve resumen de la historia del yoga teniendo en cuenta la complejidad del tema. Llavata Pons, A. (2016) hace mención a diferentes autores, que afirman que no se conoce con exactitud el momento en el que se originó el concepto de yoga, esta autora cita a Díaz y Mato quienes indican que el origen del yoga sería sobre el año 3000 a.C. por lo tanto antes de los Vedas (libros sagrados hindúes) y en cambio otros autores como Lyengar sitúan su origen justamente estaría enmarcado dentro de los Vedas. No obstante los autores coinciden en el lugar de procedencia del yoga que sería en la India.

A su vez esta autora refiere a que Patanjali fue el primero que, de forma escrita, publicó la ciencia y las técnicas del yoga. Ya que hasta ese momento, no existían registros escritos sobre el yoga, los conocimientos se transmitían, de manera oral, de generación en generación.

Patanjali designa, en sus escritos, ocho partes o niveles del yoga que son:

1-YAMA: mejora de nuestras relaciones con el entorno.

2-NIYAMA: eliminación de toxinas y de pensamientos negativos.

3-ASANA: la postura.

4-PRANAYAMA: control de la respiración.

5-PRATYAHARA: relajación.

6-DHARANA: concentración.

7-DHYANA: meditación.

8-SAMADHI: supraconciencia.” (Lavata Pons, A., 2016, pp 9)

La mencionada autora, en cuanto al ámbito educativo, considera que los seis primeros niveles son los más útiles para lograr la concentración y la actitud de los estudiantes ante el aprendizaje.

Como considera Lavata Pons, A. (2016):

El nivel Yama ayuda a trabajar las actitudes para relacionarse con el entorno; en el Niyama se produce la limpieza del cuerpo y la mente para comenzar a trabajar en el Asana, la posición de la postura; en especial la espalda. En Pranayama trabaja la respiración para poder controlar la tensión y así llegar a Pratyahara donde se logrará la relajación y el control postural para conseguir llegar a Dharana encaminado a la concentración. (...) de esta forma se puede utilizar el yoga como una herramienta mediante el trabajo de esta disciplina, trabajando los aspectos interesantes para mejorar la actitud física y psíquica de nuestros alumnos/as. (Lavata Pons, A. p. 9)

En conformidad con lo expresado por Lavata Pons, A., es que para esta investigación se propone tener en consideración los seis primeros niveles: Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana.

## **Aprendizaje y la práctica del yoga.**

Lavata Pons, A. (2016) retoma los aportes del grupo de investigación educativa RYE (Recherche sur le yoga dans l'éducation - investigación sobre el yoga en la educación) francés, que investiga los beneficios de practicar yoga en las escuelas, fundado por Micheline Flack en 1978. Y destaca algunas recomendaciones importantes que este grupo realiza:

a- Los maestros deben formarse a través de un organismo oficial y competente.

b- La relajación no debe durar más de seis minutos para no perder la atención de los alumnos.

c- No se debe introducir la retención ni la modificación del ritmo respiratorio.

d- Los ejercicios deben adecuarse al nivel de los alumnos.

e- No se tiene en cuenta ni la espiritualidad ni religión solo la parte física y psíquica que la aplicación de la disciplina del yoga trabaja.

f- Se trabaja en silencio para fomentar la mejora del proceso enseñanza-aprendizaje.

g- El yoga se adapta a la escuela sin omitir la tradición y las bases de esta disciplina. (Lavata Pons, A. p. 10)

A su vez, Lavata Pons, A. (2016) retomando los aportes de diversos autores destaca, que los beneficios que la práctica de yoga aportarían en el aula serían:

“mejora la capacidad pulmonar; incrementa la circulación de la sangre; favorece el crecimiento de los huesos; previene futuros problemas posturales (sobre todo de espalda); mejora el sistema inmunitario; ayuda a eliminar el insomnio, se concilia el sueño con mayor facilidad; reduce el estrés, ansiedad, tensión, trabajando la relajación y serenidad; favorece el conocimiento de la emociones; agiliza el pensamiento; beneficia la atención, concentración y percepción del entorno; contribuye a mejorar la autoestima, confianza y seguridad en sí mismo”. (Lavata Pons, A. p. 10)

Por su parte otros autores como Prabhunam Kaur Khalsa (2017) consideran que entre los beneficios específicos que tiene la práctica de yoga en la infancia se encuentran la autorregulación de la energía, y la utilización adecuada de la misma en actividades que requieren distintos niveles energéticos; la promoción de interacciones positivas en los niños entre sus pares y adultos; la superación del estrés asociado a los desafíos que promueve la educación, y de convivencia; mejora la atención y la concentración; contribuye a procesar los sentimientos y emociones; mejora la autoestima; impulsa actitudes resilientes; desarrolla la capacidad de la tolerancia frente a la frustración; reduce la

violencia; promueve hábitos positivos en la comunicación; anima a la creatividad y al pensamiento divergente; promueve hábitos posturales, respiratorios correctos, y alimenticios saludables. (pp 47)

### **La práctica del yoga desde la perspectiva de la educación.**

A nivel mundial se observa que son cada vez más las instituciones que eligen la práctica del yoga como herramienta que ayude a resolver las problemáticas dentro de las instituciones.

En Latinoamérica, presamente en Chile, la educadora Prabhunam Kaur Khalsa (2017) considera que la escuela, hoy en día, está preocupada esencialmente por el desarrollo cognitivo produciéndose una escisión entre mente-cuerpo-espíritu, por este motivo y las diferentes problemáticas que atraviesan hoy a las infancias considera la importancia de que los niños “puedan adquirir formas conscientes y efectivamente saludables de enfrentar los desafíos propios de su experiencia humana infantil” (Prabhunam, K., 2017, p. 21).

A su vez en Lima, Antizana, L., Flores, L. (2020) consideran que se nota la poca importancia que se le da a las emociones de los niños y las escuelas sólo se centran en la enseñanza de contenidos es por esto que consideran que esto podría traer consecuencias negativas ya que deben formar ciudadanos que estén desarrollados íntegramente, y no solo personas que sepan cómo resolver sus problemas personales (pp.3).

Así mismo, en Argentina, Guerra, C. y Rovetto, M. E. (2020) consideran que:



El yoga en la educación propone la inclusión de nueva herramientas en las propuestas pedagógicas, donde los conceptos de conocimiento interior, conciencia, corporalidad, emocionalidad, concentración, relajación, silencio y la capacidad de conectarse con el propio sentir y con el nivel más profundo del “ser” o existencia se integre en los diseños curriculares actuales. A nuestro entender, la teoría y la práctica del yoga como disciplina incluida en los ámbitos educativos proporciona recursos inestimables para acompañar al educando mediante la realización de prácticas que procuren su bienestar interior y su salud en el sentido integral del término. Como corolario final, el yoga en la escuela demuestra promover el bienestar personal, facilitar el desarrollo emocional y mejorar el desempeño escolar de los alumnos.” (pp. 17 )

El Yoga se ha ido dando a conocer e implementando poco a poco en muchas aulas de educación infantil y de educación primaria como recurso educativo. Otras de las propuestas a tener en cuenta es el estudio de Acunis-Nieto et al. (2016) donde analizan una propuesta de Yoga Infantil llevada a cabo por un centro de Yoga llamado “Yoga-Crecer” con niños de 3 a 6 años. En ella concluyen que las familias demandan más experiencias del uso del Yoga, ya que entienden que a los niños les ha servido para desestresarse, entretenerse y aprender de manera dinámica.

Por otro lado, la investigación de Rojas, Y. (2016) expone en su tesis que a través de su programa infantil “Yogui” logró que los niños de 5 años mejoraran significativamente el nivel de atención en las tareas del aula.

Más recientemente García Diez, P. (2022) considera en su trabajo final de grado que los estudios que analizan prácticas de yoga como recurso educativo en edades tempranas reflejan que:

Práctica del yoga infantil es posible que el niño dedique tiempo para conocerse, conectar consigo mismo, explorar sus características capacidades, limitaciones a nivel corporal, emocional y mental, le ayudará a relajarse, bajar el ritmo de vida, la tensión y la presión a la que se siente sometido. A través de la relajación el niño podrá concentrarse, interiorizar y adquirir conocimientos, conceptos y contenidos, expresarse y comunicarse de mejor manera y evitando trastornos psíquicos o emocionales que puedan surgir” (pp. 13)

### **Yoga como recurso educativo.**

Lavata Pons, A. (2016) considera que el vertiginoso modo de aprender y de vivir en el que crece y se desarrolla el alumnado genera dudas respecto a que si esa velocidad y estrés al que están sometidos provoca en ellos la pérdida de la conciencia de sí mismos, de sus necesidades e inquietudes personales, más allá de lo establecido y globalizado. Es por esto que considera que el yoga es un instrumento favorecedor de la atención, concentración y relajación (pp. 5).

Como se exponía anteriormente, vivimos en una sociedad acelerada, de cambios constantes (tecnológicos, familiares, sociales, educativos). El entorno donde crecen los niños está repleto de estímulos, informaciones y novedades. Es a través de la atención, que el niño puede centrarse en un

estímulo de entre todos los que hay a su alrededor para ignorar a todos los demás.

Por otro lado, la concentración también es importante porque le brinda la posibilidad al niño de mantener la atención focalizada sobre un punto de interés, durante el tiempo que sea necesario de acuerdo a su edad.

Es posible observar que los niños en todo momento hacen uso de la atención como, por ejemplo: al observar imágenes de cuentos, cantar una canción, cuando juegan a un juego reglado, etc.

Tal como considera Ballesteros, S. (2001) la atención en los niños desde que nacen comienza siendo selectiva, es decir, que en principio el niño puede atender a un estímulo o aspecto del ambiente y cuando lo hace deja de atender a otros posibles estímulos ambientales. Con la maduración del organismo, este reflejo deja paso a la atención sostenida, la cual según describe la autora, refiere a la capacidad de sostener la atención en una tarea repetitiva sin equivocarse (pp 56-57)

Para poder aprender es necesario prestar atención a la nueva información. “La atención es un proceso psicológico que desempeña un papel fundamental en las teorías psicológicas sobre la codificación y la retención de la información en la memoria” (Ballesteros, S. 2001. p. 75)

Según Lopez, como se citó en Medina Loyola (2018), la familia no sólo debe asegurar las condiciones económicas que cada niño necesita para estudiar, sino que debe prepararlos para que puedan participar activamente en la escuela y aprender, apelando a recursos no materiales como: valores, insumos culturales, capacidad de dar afecto, estabilidad, disponibilidad de tiempo, etc.

En nuestra sociedad la educación forma parte importante y hoy en día es un elemento fundamental para el desarrollo de una sociedad. Sin embargo, la educación nunca ha sido ni es constante, el sistema educativo varía en función de la época y sobre esta influyen variables, pensamientos, ideologías, etc.

## **Enseñanza del yoga a través del juego.**

Resulta interesante pensar el juego como una actividad en sí misma a lo largo de la infancia, la cual constituye una significativa y natural forma de aprender. Por esto es clave considerar que todo quehacer con niños pequeños esté impregnado de experiencias lúdicas (Prabhunam Kaur Khalsa, 2017, pp 28-29)

Mequé Edo, Silvia Blanch, Montserrat Anton (2016) respecto del juego consideran, desde el punto del desarrollo psicomotor, que ayuda a potenciar el desarrollo del cuerpo y de los sentidos.

La fuerza, el control muscular, el equilibrio, la percepción y la confianza en el uso del cuerpo están presentes en las actividades lúdicas y se incrementan con la práctica. (...) Estos juegos fomentan el desarrollo de las funciones psicomotrices, es decir, de la coordinación motriz y la estructuración perceptiva. (pp. 16)

Desde el punto de vista del desarrollo intelectual, las autoras consideran que el juego ayuda a estimular las capacidades del pensamiento y la creatividad.

Desde el punto de vista de la sociabilidad, el juego actúa como un instrumento de comunicación y socialización.

Como cuarto punto las autoras consideran que desde el punto de vista del desarrollo afectivo-emocional, el juego es un instrumento de expresión y

control emocional. Estudios seleccionados por estos autores, han analizado las conexiones entre juego y desarrollo afectivo-emocional y concluyen que “el juego promueve el desarrollo de la personalidad, el equilibrio y la salud mental”. (Mequé Edo, Silvia Blanch, Montserrat Anton, 2016, pp. 18)

En relación a lo antes expuesto los autores hacen mención de que:

La evidencia empírica ha puesto de relieve que el juego permite al niño desarrollar su pensamiento, satisfacer necesidades, explorar y descubrir el goce de crear, elaborar experiencias, expresar y controlar emociones, ampliar los horizontes de sí mismo, aprender a cooperar, por lo que se puede afirmar que estimular la actividad lúdica positiva, simbólica, constructiva y cooperativa en contextos escolares es sinónimo de potenciar el desarrollo infantil. (Mequé Edo; Silvia Blanch; Montserrat Anton, 2016, pp. 19)

### **Expresión corporal en la escuela.**

Resulta necesario pensar en la Expresión Corporal a través de dos motivos: (1) debido a que está incluido en el contenido de Lenguaje Corporal que se establece en el currículo de la etapa de la educación infantil; (2) ya que a través de la Expresión Corporal el alumno puede lograr un correcto control postural, constatarse de sus limitaciones y posibilidades, ganar autonomía, seguridad y autoestima, adquirir una imagen positiva de sí mismo, expresarse, comunicarse y manifestar sentimientos y emociones.

Diversos autores establecen definiciones sobre lo que es la Expresión Corporal. Según Stokoe y Harf (1992) la Expresión Corporal es un tipo de lenguaje que, junto a otros como el habla, el dibujo o la escritura, todo ser humano expresa sentimientos, sensaciones, emociones y pensamientos. Siguiendo esta línea, Motos (2001) añade que la Expresión Corporal es "la expresión de pensamientos, sentimientos, sensaciones o emociones a través del movimiento, con intencionalidad comunicativa" (p.31). Además, Blanco, M. (2009) señala que el cuerpo y el movimiento son unos medios que posee el ser humano para comunicarse con uno mismo, con los demás y con el entorno.

Por otro lado, varios autores señalan que la Expresión Corporal tiene diferentes finalidades, entre ellas: que el cuerpo es la base e instrumento del aprendizaje y desarrollo integral del niño (Antolín, L. 2013).

Con todo lo expuesto anteriormente, podemos pensar entonces que la Expresión Corporal sirve para comunicarnos con nosotros mismos, con los demás y con el entorno.

Un aspecto a tener en cuenta en el aula son los cuerpos de los niños, ya que son un medio de expresión y comunicación al que hay que prestar mucha atención para identificar lo que nos quieren transmitir. Como señala Blanco (2009), utilizamos la Expresión Corporal para todo aquello que decimos, sentimos y hacemos. Los cuerpos nos hablan y como educadores, resulta necesario identificar muy bien cómo se encuentra cada niño en cada momento del día para poder llevar a cabo ciertas actividades.

### **Pensando el Quehacer Psicopedagógico.**

En esta instancia parece óptimo recuperar lo que Muller, M. (2006) entiende por Psicopedagogía, debido a que es una autora que posibilita guiar la mirada sobre el quehacer psicopedagógico durante la formación.

La misma entiende que en esta disciplina encontramos la confluencia de lo psicológico, es decir, la subjetividad, los seres humanos en cuanto a tales, en su vida psíquica, con lo educacional, esto último tiene que ver con una actividad específicamente humana, social y cultural. De esta forma podemos decir que la Psicopedagogía estudia a los sujetos, su mundo psíquico individual y grupal, en relación al aprendizaje, a los sistemas y procesos educativos.

La mencionada autora entiende que la Psicopedagogía se ocupa de las características del aprendizaje humano, las mismas tienen que ver con: cómo se aprende, cómo ese aprendizaje varía evolutivamente y está condicionado por diferentes factores; como y porqué se producen alteraciones del aprendizaje, cómo reconocerlas, tratarlas, qué hacer para prevenirlas y para promover procesos de aprendizaje que tengan sentido para los participantes. Pero no solamente considera estos temas desde el ángulo subjetivo e individual, sino que intenta abarcar la problemática educativa, en la medida en que hace conocer las demandas humanas para que se produzca aprendizaje, señalando sus obstáculos y sus condiciones facilitadoras. Es posible pensar que una particularidad de esta disciplina es su objeto de estudio: un “objeto subjetivo” tratado por un “sujeto subjetivo”. Es decir que se incluye de por sí a los mismos psicopedagogos, comprometiendo a su historia personal y su estilo de aprendizaje, a la vez que su apertura para escuchar los mensajes de esos sujetos que les están “enseñando cómo aprender”, de esta forma es un proceso donde el investigador y el objeto-sujeto de estudio se influyen recíprocamente.

En relación a lo mencionado Fernández, A. (1997), al definir al sujeto de la Psicopedagogía, es decir al enseñante-aprendiente, contempla que ya no se reduce al contexto escolar el análisis de las relaciones entre aprendientes y enseñantes. Por tal motivo considera imprescindible la posibilidad del trabajo interdisciplinario, trabajo que solo puede darse cuando cada disciplina profundiza en la singularidad de las diferencias, sin intentar quitar terreno a la otra.

Por otro lado, Stolkiner, A. (2009), en relación a la interdisciplina, plantea que es una actitud de cooperación recurrente. Hablar de dicho concepto significa situarse en un paradigma post positivista, reconociendo la historicidad y por lo tanto la relatividad de la construcción de los saberes disciplinarios, que no suponen relaciones lineales de causalidad y que antepone la comprensión de la complejidad a la búsqueda de las prácticas aisladas. La interdisciplina requiere de la construcción conceptual común del problema, supone un marco de representaciones común entre disciplinas y una delimitación de los distintos niveles de análisis del mismo y su interacción. Para que pueda funcionar como tal, un equipo asistencial interdisciplinario requiere la inclusión programada, dentro de las actividades, de los dispositivos necesarios.

Por otro lado teniendo en cuenta algunos de los cambios que fue sufriendo la Psicopedagogía a lo largo del tiempo, podemos decir que inicialmente fue pensada como una especialidad derivada del campo de la pedagogía, que se ocupaba de los tratamientos de reeducación para niños con dificultades de aprendizaje, acordes a la teorías conductistas predominantes en ese momento. Pero con el paso del tiempo, fueron surgiendo algunos cambios en relación a esta disciplina, en donde se pasó de pensar a un sujeto vacío al que hay que “llenar”, que se debe “completar”, que se debe “recuperar”, a un sujeto autor de las significaciones de su aprendizaje. Lo cual produjo un giro conceptual en la formación del psicopedagogo y permitió correr la práctica psicopedagógica de la mera reeducación (Laino, Pain & Ageno, 2002).

En esta instancia resulta pertinente volver a tomar los aportes brindados por Paín, Sara (2003) al pensar las funciones de la educación, debido a que a partir de ellas expresa que la Psicopedagogía provee con su ejercicio al cumplimiento de uno u otro de los fines educativos. De esta forma menciona por un lado a la Psicopedagogía adaptativa, entendiéndola que la misma preocupada por robustecer los procesos sintéticos del yo y facilitar el desarrollo de las funciones cognitivas, pretende colocar al sujeto en el lugar que el sistema le tiene asignado. En contrapartida a esta, opta por una Psicopedagogía que permite al sujeto que no aprende hacerse cargo de su



marginación y aprender desde ella, transformándose para integrarse a la sociedad, pero en la perspectiva de la necesaria transformación de ésta.

En suma a lo desarrollado Baeza, Silvia (2012) nos permite pensar que nos encontramos en una ampliación del campo de abordaje y de intervención; en donde, los psicopedagogos, tratan de abordar integralmente el conjunto de sentimientos, emociones, conocimientos, actitudes, expectativas, que se conjugan en los aprendizajes.

Claramente es un modelo que se corresponde con la complejidad y sus consecuencias de incertidumbre, de interrelaciones de variables personales y contextuales recíprocas (sujeto-contexto), sin poner el acento en alguno de los dos polos de la relación, sino en el “entre”. Se trata de una mirada que valora la intersubjetividad, la interacción-transacción, la flexibilidad en los procesos de comprensión y los contextos en los que se produce la conducta.

Baeza, S. (2012) entiende que el quehacer psicopedagógico está muy lejos de la simplicidad y de las concepciones reduccionistas, de los modelos intrapsíquicos o de las disciplinas tomadas aisladamente. En donde el proceso de aprendizaje (y sus avatares) sin duda constituye el objeto de estudio científico a partir del cual se construye el campo de los saberes psicopedagógicos. Este proceso de aprendizaje implica a un sujeto mirado como: sujeto cognitivo y su particular manera de construir, procesar el conocimiento; teniendo en cuenta al sujeto, a su deseo y las alternativas de su constitución, su posición frente al aprender y su modo particular de activar su deseo; tomando las características de su estructura familiar, los roles, funciones y posicionamiento de los otros en esta trama, su peculiar modo de vincularse y simultáneamente los impactos en el sistema familiar derivados del impacto sobre el “no aprender en el/los hijo/s”; y además, considerar el contexto socioeconómico-cultural como transmisor de valores, ideologías y expectativas, mediatizado por las instituciones y sus respectivos discursos.

Por otro lado teniendo en cuenta lo mencionado hasta el momento sobre la Psicopedagogía resulta imprescindible que los profesionales de esta disciplina conozcan la teoría y la técnica de los abordajes grupales para

desempeñar su trabajo en las instituciones educativas, de salud o de otros ámbitos laborales.

Brites de Vila, G. y Muller, M. (2006) consideran que los grupos de encuentro movilizan las vivencias, encuentros, compromiso no sólo intelectual, sino también afectivo, corporal y de aspectos poco conocidos de sí mismos, y de los demás que necesitan de un espacio donde ser expresados y reconocidos, y donde se ensayen nuevas experiencias y propuestas. (pp. 12)

Para culminar con esta idea resulta indispensable destacar que estos autores consideran que para el aprendizaje, el encuentro, la relación, el interjuego recíproco, tiene tanta importancia como los contenidos.

## ANTECEDENTES.

Mediante las búsquedas en los sitios webs donde se aloja información y en la bibliografía publicada, es posible observar que son pocos los estudios e investigaciones desde la psicopedagogía sobre la temática abordada. En general, se encontraron mayormente producciones ligadas a la educación infantil, educación emocional, los aspectos motores intervinientes en la práctica del yoga, el juego como recurso de esta práctica y no tanto así los aspectos de abordar esta práctica formalmente dentro de una institución educativa desde nuestra disciplina.

Una de las investigaciones recolectadas, se realizó en Valencia (España) en el año 2016 por Llavata Pons, A. quien centró su estudio en la práctica del yoga como recurso en educación infantil.

Esta autora propone el yoga como respuesta adecuada para paliar comportamientos negativos en las aulas de educación infantil. Plantea que tiene como experiencia que a diario el alumnado llega a la escuela muy estimulado pero que, cada vez más, le es muy difícil concentrarse en una tarea concreta durante un determinado tiempo establecido.

De acuerdo a este estudio el yoga como recurso sería una estrategia a implementar ante problemáticas de atención y concentración en el aula. Y se propone como objetivo brindar a los docentes una herramienta alternativa a través de la elaboración de una guía didáctica por la misma autora. Con el propósito de que los estudiantes interioricen y mejoren la propia capacidad de concentración, relajación y atención; y proponiendo que el uso de dicho manual, ayude a mejorar el entorno del aula logrando un desarrollo y un proceso de aprendizaje más óptimo del alumnado.

Las pesquisas propuestas por la autora llevan a la creación de un proyecto y la búsqueda de una herramienta útil, simple, rápida y eficaz para poder crear un espacio cualitativo a la conciencia del “yo”, de la necesidad de frenar, tomar aire y poder seguir el ritmo establecido en las aulas y también en el entorno en el que se desarrollan los alumnos.

En la guía didáctica que se propone la autora en su proyecto educativo se desarrollan los tres aspectos fundamentales del ser humano el físico, el mental y el emocional.

El alumnado con el que se pone en práctica este proyecto es de tercero de educación infantil que tienen entre 5 y 6 años. Son estudiantes que por lo que detalla llevan al menos escolarizados tres años ya en el centro y que, por lo tanto, están familiarizados con el entorno, los compañeros, idioma y ritmo marcado por la propia escuela. En concreto, el proyecto se va a llevar a cabo en un aula con 28 alumnos (15 chicas y 13 chicos) en los que destacan dos alumnos con necesidades educativas, uno con diagnóstico TDHA y otro con diagnóstico de mutismo selectivo. Estos dos alumnos siguen el ritmo del aula con normalidad.

Se hace referencia a su vez que la edad en la que se realiza el trabajo es la más indicada teniendo en cuenta las posturas que se trabajarán. Los estudiantes de esta edad, en su mayoría, encuentran un momento óptimo para la práctica del yoga por el desarrollo motor y representativo en el que se encuentran.

La metodología empleada en el proyecto es una metodología magistral y participativa. El docente contará con un rol activo en el proceso por lo que será el encargado de exponer y guiar cada una de las sesiones y los alumnos/as seguirán las indicaciones. La participación de forma activa del docente en las actividades, fomenta la retroalimentación, a través del diálogo, preguntando a los niños y niñas cómo se han sentido, sus preferencias, qué sentimientos les sugieren los ejercicios realizados. Se pretende de esta manera, que el docente conozca y logre reconocer las reacciones y sensaciones que van mostrando los niños/as y, posteriormente, logre evaluar el proyecto.

Es por esto que se propone con este programa en una institución educativa y los resultados fueron alentadores para la investigación ya que se hace referencia a que se ha mejorado el ambiente en las aulas, la atención, la concentración y el control postural de los estudiantes. A su vez se hace

referencia a que se integra fácilmente a las actividades escolares, por lo que no se hace necesario realizar grandes cambios estructurales ni de horarios.

Por su parte Medina Loyola, A.; Paredes Gil, Y. (2018) en “El Yoga como recurso didáctico para mejorar la atención en niños de cuatro años de la I.E. 224 Indoamérica en el distrito de Victor Larco en el año 2017” proponen en su Tesis para acceder al título de Lic. en Educación Inicial la incorporación de talleres de yoga como recurso didáctico para mejorar la atención. La misma fue realizada en Trujillo, Perú.

Los autores plantean que los niños viven en entornos repletos de estímulos, informaciones y novedades. En el grupo de estudio se evidencia en los niños que no pueden permanecer en una determinada actividad durante un tiempo; no logran terminar las tareas que se le son asignadas; se distraen con facilidad ya sea con objetos o entre pares; tienen dificultades para esperar turnos al momento de realizar actividades, o de expresar sus ideas en conversaciones; ante actividades de recreación la actividad que realizan es correr sin un fin; cuando se le asignan tareas dentro del salón no las realizan de forma voluntaria. Acciones que son vistas desde el personal docente como preocupantes.

Es por esto que plantean que es siendo que a través de la atención, el niño puede centrarse en un estímulo de entre todos los que hay a su alrededor e ignorar a todos los demás. Sin concentración es muy difícil realizar tareas que implican un aprendizaje.

Frente a la problemática propuesta es que las investigadoras proponen a través del estudio que realizan la implementación de un nuevo recurso didáctico: la práctica de Yoga. A partir de esto surge el problema de pensar en qué medida la práctica de Yoga mejora la atención.

La propuesta de la práctica de Yoga tiene como instrumento el poder implementar cuentos, canciones, imágenes, y objetos tanto dentro como fuera de las aulas. Justifican su implementación en cuanto a que la práctica ayudaría a la autorregulación de las emociones, el aspecto cognitivo,

psicomotor y la introspección. Como así también en el mejoramiento de la atención, mejorar el autoestima, y eliminar el estrés.

De acuerdo a los resultados obtenidos, pudieron demostrar que la aplicación de talleres de Yoga, logró mejorar significativamente su nivel de atención, ya que progresivamente lograron relajarse, autorregularse, fortalecer la confianza en sí mismos, y por ende contribuyó también en la mejora de su autoestima.

Fue posible demostrar a través de la mencionada investigación que la aplicación del taller de yoga como recurso didáctico fue competente porque aportó la mejoría de la atención en los niños y niñas ya que progresivamente lograron relajarse, autorregularse, fortalecer la confianza en sí mismos y por ende también contribuyó relativamente en la mejora de su autoestima.

En Perú, Yépez, A. (2016) pensó un programa de regulación emocional a través del movimiento para niños de 4 años, con el fin de favorecer el desarrollo de su personalidad.

En la presente investigación se considera a partir de un estudio donde se demuestra que los niños carecían de estrategias y/o formas asertivas de esperar turnos al participar, tolerancia a la frustración y controlar la impulsividad. El grupo de niños estudiado presentaba dificultades y niveles bajos en su desarrollo emocional, ya que presentaba poca tolerancia y ansiedad durante las actividades en el aula.

De esta manera, habiendo identificado las necesidades del grupo, se plantean un conjunto de actividades con la finalidad de favorecer la regulación emocional, una propuesta de actividades que ayude a los niños a canalizar sus emociones a través del movimiento ya que las autoras consideran que en la edad del grupo de estudio se caracterizan por aprender en base a lo que experimentan y vivencian con el cuerpo.

Para responder a esta problemática se consideró fundamental presentar una serie de actividades para favorecer la regulación emocional, partiendo de un marco teórico sobre el tema, y se considera que pueden servir como una herramienta para las docentes que encuentren situaciones similares,

teniendo en cuenta que estas pueden variar y adaptarse a las características de cada grupo.

Los resultados arrojados por la investigación determinaron que frente a las actividades los niños lograron reconocer emociones de felicidad y tristeza, sin embargo no fue así con las emociones de enojo, preocupación y aburrimiento. Por lo que consideran que no todos han logrado tomar consciencia de sus emociones.

Por su parte sí se pudo observar que logran manifestar sus emociones a través de acciones como saltar, correr o gritar. No fue así con el dibujo y la verbalización. Por lo que se consideró que no solo es necesario que identifiquen las emociones que pueden sentir y en qué momentos las sienten, sino que también es importante saber regular las emociones a través de las acciones.

Por su parte en España, el pediatra, Merino Villeneuve, I. (2015) a partir de que un alto porcentaje de pacientes acuden a consulta de pediatría en atención primaria, por problemas que tienen raíz emocional o psicosocial, y siendo que considera que en estas ocasiones el pediatra no tiene en muchas ocasiones el conocimiento suficiente y los sistemas de salud ofrecen pocas alternativas, propone retomar los aportes que la neurociencia, la inteligencia emocional y el mindfulness aportan acerca del funcionamiento de la mente del ser humano para conseguir un empoderamiento de este, lo que considera que repercute en una mejora de la salud física, emocional y mental y de esta forma poder dar respuestas a las consultas que como pediatras no pueden resolver.

Entre los indicadores que encuentra describe situaciones de niños de cuatro - cinco años que continúan chupándose el dedo, o que se muerden las uñas por inseguridad; niños de 8 - 9 años que continúan durmiendo en las camas de sus padres por miedos; niños con obesidad por ansiedad o por comer de forma impulsiva; niños con conflictos escolares con sus compañeros y que han atravesado expulsiones repetidas por mala gestión de su enojo. Frente a esto el autor considera que el sistema de salud público ofrece tres alternativas: consejo puntual en la consulta del pediatra;

diagnóstico a un especialista en caso de necesitar un diagnóstico diferencial en caso de una necesidad orgánica; o derivación al servicio de salud mental. Por lo que cree que estas opciones en muchos casos no son suficientes. Por lo que considera acercar los conocimientos de la neurociencia, la inteligencia emocional, la meditación, a la atención pediátrica preventiva para de esta forma conseguir el empoderamiento de los pacientes.

Para esto desde la investigación se propone una experiencia de taller de mindfulness para niños y padres durante un año, denominado “Hazte amigo de tu respiración”, basado en la práctica de mindfulness.

Los encuentros consistieron en una parte teórica y otra práctica. La parte práctica consistió en ejercicios de yoga, y en ejercicios para sentir y escuchar el cuerpo, juegos de atención, cuentacuentos, resolución creativa de conflictos, ejercicios de educación emocional, meditaciones, entre otros. En cuanto a la parte teórica luego de cada taller se enviaba a los padres un resumen de las actividades realizadas y audios de meditaciones guiadas para realizar en la casa. Por su parte también se involucró a la familia realizando reuniones en las cuales se los invitó a participar y de esa forma motivarlos a continuar con las prácticas en sus hogares.

Como resultados de esta investigación se resuelve que tanto los niños como sus padres refieren ser más conscientes de su mente y más capaces de traerla al presente, disfrutando de esta forma más de la experiencia presente. También infieren sobre un mejor manejo de la ansiedad previa a los exámenes y de la impulsividad y del enfado, logrando no actuar impulsivamente. A su vez se refiere a momentos donde han utilizado las técnicas de respiración, canciones y visualizaciones como manera de gestionar el dolor, por ejemplo, en momentos de vacunación, o de extracción sanguínea. Por último se hace referencia que al haber incorporado estas técnicas en sus rutinas diarias, logran disfrutar más de las pequeñas cosas, como así también una mejor conciliación del sueño.

Otra de las investigaciones recolectadas, se realizó en Colombia en el año 2017 por Gómez Cardona, L. quien centró su estudio en abordar la



educación integral de la primera infancia, con énfasis en la importancia de la educación emocional.

El valor que le brindan a la educación emocional desde esta investigación es el de preparar al sujeto para lidiar con las vicisitudes que se le pueden presentar.

Por lo que propone que los desafíos de la formación integral deben considerarse variables externas al sujeto como la salud y la nutrición, entendiendo que estas a su vez se componen de factores internos, ya que hay una clara predisposición orientada por elementos intersubjetivos hacia la manera como nos relacionamos con ellos, pero teniendo en cuenta que una parte de esos elementos pueden ser cubiertos desde afuera, con programas que apunten a la prevención en salud y a la prevención en los requerimientos nutricionales. Y por otro lado, destaca los elementos a los que denomina “propios del ser”, que se desarrollan intrínsecamente pero necesitan ser estimulados de forma adecuada, como es el caso de la emocionalidad. Por lo que se propone abordar ambos elementos de manera diferenciada con el propósito de mostrar al sujeto en toda su dimensión.

Desde la mencionada investigación se propone a la escuelas tomar un papel protagónico en la formación integral, instando a identificar los elementos que van más allá de lo puramente académico y de la transmisión de conocimientos, para poner la mirada en otros asuntos, como la formación del ser, la formación en las emociones.

Resuelven de esta forma en que la educación inicial debe incluir contenidos educativos que se centren en el desarrollo de las capacidades de los niños. Es por esto que por un lado, se debe prestar atención a todas aquellas capacidades que se relacionen con los aprendizajes tradicionales y potencian lo cognitivo, y por otro, no menos importante, la educación inicial debe ocuparse de aquellas capacidades que posibiliten la interacción de los niños en el mundo como seres sociales, promover la autonomía, la participación en el mundo social y cultural, los vínculos afectivos y todo aquello que configura el desarrollo integral del ser humano en estos primeros años de vida. Es por esto que lo emocional toma un papel

preponderante en la vida del sujeto. De ahí la importancia de trabajar privilegiando dichos aprendizajes, ya que es de esta forma que se pretende lograr aumentar las posibilidades hacia la realización personal y la construcción de mejores seres humanos y grupos sociales. A su vez se espera que de esta forma se disminuya la prevalencia de factores de riesgo, dotando al sujeto desde edades tempranas de herramientas que le permitan afrontar la vida y sus vicisitudes.

Por su parte, en Argentina, en relación a la práctica del Yoga en la escuela Guerra, C. y Rovetto, Ma. E. (2020) en su investigación surgida a partir de las múltiples investigaciones que reconocen los beneficios de la inclusión del yoga en el ámbito educativo, impulsan un proyecto titulado “El Yoga en la escuela” el cual se desarrolla en una escuela en la ciudad de Rosario (Argentina).

Las autoras consideran al Yoga como una disciplina integral que propicia estados de equilibrio y bienestar en la persona mediante un conjunto de técnicas y pautas de vida.

El objetivo de la investigación fue evaluar los efectos del yoga sobre el aprendizaje en relación con el desarrollo emocional, el desempeño académico y el bienestar personal. A partir de esto se implementaron clases semanales de yoga a alumnos de primer año en las cuales se practicaban derivadas del yoga como posturas (asanas), respiración (pranayama), de relajación (savasana), de concentración (dharana), e introspección (prathyahara), con la intención de que de forma continua y sostenida en el tiempo condujera a las estudiantes a conectarse con su cuerpo y a reconocer su interioridad, promoviendo estados de armonía y bienestar tanto en su vida diaria, como en el espacio aúlico. A su vez como complementación también se brindaron capacitaciones en técnicas de yoga en el aula a profesores para que logran acompañar a los alumnos durante sus clases.

Para la investigación se eligieron tres dimensiones que resultaron más significativas para el abordaje de la integralidad del ser humano y que a su vez destacan son de interés en el ámbito educativo: el bienestar personal, el

desarrollo emocional, y el desempeño escolar. Para investigarlas se realizaron entrevistas a los profesores y directivos que tuvieron participación en el proyecto.

A partir de la evaluación del impacto de estas prácticas, como resultado se concluyó que la inclusión del yoga en la escuela promueve el aprendizaje integral de los estudiantes, generando un impacto positivo en relación con las dimensiones abordadas. Por lo que hacen mención a que la práctica sostenida semanalmente, acompañada por profesores y los directivos de la institución promovió el mejoramiento del aprendizaje integral, el cual consideran que incluye no sólo la dimensión académica, sino también la emocional, social, y existencial del ser humano.

## METODOLOGÍA.

### Capítulo II: La metodología de la investigación.

*“Al investigar buscamos, indagamos y al indagar, no indagamos. Investigamos para conocer lo que aún no conocemos y comunicar la novedad”. (Freire, 1996. p. 14)*

#### Decisiones metodológicas.

En el presente proyecto se propone indagar los aportes al aprendizaje de la práctica de yoga en nivel inicial.

Para ello se llevará a cabo un estudio cualitativo, de tipo descriptivo. De acuerdo a Rodríguez Sabiote (2003) quien cita a Spradley (1998) por análisis de datos cualitativos se entiende el proceso mediante el cual se organiza y manipula la información recogida por los investigadores, para establecer relaciones, interpretar, extraer significados y sacar conclusiones.

La investigación cualitativa se enfoca en comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto; a su vez podemos decir que se trata de una investigación descriptiva ya que se pretende caracterizar un objeto de estudio o situación concreta, señalar sus características o propiedades (Sampieri, 2014).

Por otro lado, el enfoque cualitativo es recomendable cuando el tema de estudio ha sido poco explorado como es el caso del desarrollado en la presente investigación. Por lo tanto se propone reconocer los aportes que la Psicopedagogía podría brindar en los procesos de aprendizaje que se

despliegan en las prácticas de yoga como recurso dentro de instituciones educativas.

A partir de esta investigación se trató de construir una mirada desde un paradigma alternativo, desde el mismo se considera que conocer es construir conceptos para explicar o comprender una realidad que es vista/no vista, descubierta/encubierta al mismo tiempo y que muestra aspectos contradictorios a lo largo de un proceso, el mismo queda abierto siempre a la posibilidad y a la rectificación transformadora (Emmanuele, E. 1998).

### **Objetivos General y Específico.**

El objetivo general de esta investigación es:

Conocer las concepciones de los docentes sobre la experiencia respecto a la práctica de yoga dentro de jardín de infantes.

Por su parte, los objetivos específicos son:

Si los docentes consideran que la práctica del yoga promueve aprendizajes significativos o mejor, si promueve los aprendizajes que se proponen. Es decir si notan diferencias.

Conocer si los docentes participan de la planificación y de las prácticas de yoga. Si conocen el objetivo que la escuela se propuso al introducir la práctica del yoga.

Indagar las ideas sobre la influencia en el aprendizaje que logra esta disciplina respecto a las concepciones con las que cuentan las docentes desde su experiencia en la práctica de Yoga con niños.

Explorar las concepciones de los docentes respecto a los métodos que se proponen desde la disciplina Yoga que pueden ser implementadas como herramientas dentro del aula.

### **Elección de la institución.**

En un primer momento, al definir el tema/problema de investigación, la búsqueda de instituciones estuvo centrada en indagar la lectura psicopedagógica que es posible realizar pensando al Yoga como disciplina, que puede brindar herramientas para el campo de la educación. Al recorrer varias instituciones de la ciudad de Rosario, fue posible observar que no solamente había un vacío empírico en relación a dicha temática, pensado desde la Psicopedagogía, sino que también eran escasos los lugares donde se ejercía dicha disciplina.

Al momento de plantear la temática a investigar, se contaba con un jardín en la ciudad de Gualeguay - Entre Ríos, el cual al momento de realizar dicha investigación por el contexto de pandemia atravesado ya no se encontraba funcionando, por lo que fue necesario buscar nuevas instituciones que brindaran clases de yoga a sus estudiantes.

Fue muy difícil luego de la pandemia por Covid-19 encontrar instituciones educativas que brinden clases de yoga a sus estudiantes, ya que durante la misma estas actividades fueron suspendidas y se están comenzando a volver a planificar. Por lo que se contó con el gran apoyo de los directivos y docentes de la Tecnicatura en Yoga de UGR, con lo que se decidió recuperar la experiencia de una docente de nuestra institución quien a su

vez trabajó durante cinco años en un jardín de gestión pública de la ciudad de Rosario, brindando talleres de yoga, los cuales tenían una duración de aproximadamente 30 minutos por grupo, en clases semanales.

### **Participantes.**

Participaron del mencionado proyecto de investigación ex directivo y docentes del jardín de gestión pública en el cual tuvo origen el proyecto brindado por quien fuera tallerista de Yoga y docente de nuestra universidad, quien dedicó durante cinco años, en un jardín público de la ciudad de Rosario, su tarea a practicar yoga con niños, dentro de esta institución. Para esto también fueron invitadas dos docentes y la vicedirectora que se encontraban ejerciendo su rol durante este período. La elección de estos últimos participantes fue realizada junto a la tallerista del programa y docente de nuestra universidad, quien ha facilitado el contacto y el acercamiento con estas docentes.

La selección realizada del número de participantes a entrevistar fué lo que permitió recuperar la experiencia vivenciada por este grupo de docentes, y que la investigación sea viable para el presente trabajo, debido a que no se logró contar con la participación de una institución educativa que actualmente se encuentre brindando talleres de yoga o promoviendo el yoga como recurso pedagógico dentro de la misma.

### **Instrumentos de recolección de datos.**

El elemento que se emplea es la entrevista. “En las ciencias sociales la entrevista se refiere a una forma especial de encuentro: una conversación a la que se recurre con el fin de recolectar determinado tipo de informaciones

en el marco de una investigación” (Marradi, Archenti y Piovani, 2007, p. 214).

Se realizaron entrevistas individuales semi-estructuradas (Sampieri et. al., 2014) a los participantes anteriormente detallados.

Al momento de realizar las entrevistas todos los encuentros fueron de forma virtual, a través de videollamada, habiendo acordado con cada participante la posibilidad de grabar la voz.

Como ejes de las entrevistas se tuvieron en cuenta: procesos de aprendizajes que se desprenden de la práctica de yoga, propuestas educativas, implicación docente en los recursos brindados por la práctica de yoga, objetivos de promoción de esta práctica.

La característica de las entrevistas semi-estructuradas se basa en una guía de preguntas que orientan la conversación. A su vez, se emplean dispositivos mecánicos que sirven de registro de las entrevistas que consisten en las grabaciones de audio de cada una.

### **Procedimiento de recolección de datos.**

En primer lugar se procedió a realizar un primer acercamiento a la institución y las docentes intervinientes mediante llamadas y mensajes para indagar si era viable realizar la investigación, informando que se realizarían entrevistas hacia todos los profesionales detallados anteriormente. Una vez autorizadas, se firmaron consentimientos informados contemplando el carácter ético de la investigación. Culminado este primer paso, se procedió a acordar fecha y hora para las entrevistas de forma individual a los profesionales mencionados, la duración de las mismas fue aproximadamente de 20 minutos a través de videollamada y para registrar lo acontecido se utilizó un grabador, el cual fue aceptado por los entrevistados.



## **Análisis de datos.**

Habiendo concluido la etapa empírica de la investigación, la del trabajo de campo, se desarrolla la última etapa que corresponde al análisis y tratamiento del material.

Souza Minayo, Ferreira Deslandes y Gomes (2020), esta fase “se refiere al conjunto de procedimientos para valorizar, comprender e interpretar los datos empíricos, articularlos con la teoría que fundamentó el proyecto o con otras lecturas teóricas e interpretativas cuya necesidad fue dada por el trabajo de campo” (pp. 51 31).

De acuerdo a lo que plantea Spradley (1980): “Por análisis de datos cualitativos entendemos el proceso mediante el cual se organiza y manipula la información recogida por los investigadores, para establecer relaciones, interpretar, extraer significados y sacar conclusiones” (pp. 70).

El análisis de contenido de los datos recabados mediante las entrevistas fue realizado cualitativamente, siguiendo los pasos sugeridos por Rodríguez Sabiote (2003). En primer lugar, luego de desgravar y transcribir las entrevistas, se segmentó el texto en unidades de contenido, determinadas mediante el criterio temático, es decir, en función del tema tratado en el discurso del entrevistado.

En segundo lugar, se determinaron las categorías de análisis de manera deductiva, a partir de los objetivos planteados y el marco teórico revisado. Estas categorías fueron: (1) Conceptualización de la disciplina Yoga. (2) Implementación en el aula y relación con el aprendizaje. (3) Trabajo interdisciplinario y relación con el aprendizaje. (4) Procesos cognitivos intervinientes en la práctica de Yoga. (5) Posibles intervenciones psicopedagógicas en la implementación de la disciplina Yoga en educación.

En tercer lugar, se codificaron las unidades de contenido en función de dichas categorías y se organizaron en una matriz de datos que facilitó la

comparación de la información, descubriendo y tejiendo las relaciones presentes en los datos, facilitando así la interpretación de los mismos.

Al haber realizado y transcrito las entrevistas, se procedió a realizar un análisis de datos cualitativo, ya que el mismo permitiría organiza y analiza la información recogida por los investigadores, para establecer relaciones, interpretar, extraer significados y sacar conclusiones (Spradley, 1980 p. 70; citado por Sabiote, E. 2003)

Por lo tanto se llevó a cabo este análisis mediante un proceso dialéctico, es decir, flexible y abierto a diferentes relaciones y conceptos, estos últimos se fueron teniendo en cuenta a partir de un proceso mixto, a través del cual se tomó como categoría de partida las existentes en el marco teórico, formulando algunas más, cuando este repertorio no logró abarcar el total de la realidad observada (Rodríguez Sabiote, 2003).

## RESULTADOS.

### **Análisis y resultados.**

Como se mencionó en el marco metodológico, el análisis de los datos se realizó a partir de la construcción de categorías que permitieron describir y explicar los principales conceptos que guiaron este trabajo de investigación. En función de las mismas se estructura la presentación de resultados en este capítulo, en vinculación con el marco teórico y los antecedentes citados, y en consonancia con los objetivos propuestos.

### **Yoga en educación: su conceptualización y objetivos de implementación.**

Frente a la pregunta respecto a cómo se propone la práctica de la mencionada disciplina en nivel inicial en la institución, uno de los entrevistados responde:

“fue una propuesta entre el grupo de docentes y el equipo directivo cuando en febrero empezamos a planificar el año, las actividades de fiesta de actos, actividades especiales”. (Entrevistado 4)

“fue en el 2017, fueron las maestras, estaban pensando la posibilidad de que en el jardín haya un espacio de alguna actividad, había pensado en algún momento de que sea expresión corporal, pensaban como algo desde ese lugar” (Entrevistado 3)

Agregar algo en relación a la importancia de pensar en el surgimiento de un espacio, un espacio que crea oportunidades, un espacio que invita a la comunicación y a la relación con los otros, al autoconocimiento, a la circulación del deseo.

Lo cual con respecto a la pregunta de cuál era el objetivo de proponer una disciplina como lo es el Yoga en educación responde que los mismos eran poder trabajar en base al:

“cuidado del cuerpo, conocimiento del cuerpo, lograr mantener la calma, volver después de una actividad activa o de educación física, llegar a la sala de donde hacían yoga y poder bajar en un ambiente calmo, silencioso, con música suave, relajante” (Entrevistado 4)

Otro de los entrevistados frente a esta misma pregunta responde:

“generar un ambiente de calma y también de respeto, como un lugar donde se respetan las individualidades, las subjetividades de cada niño y de cada docente también, en general del grupo, trabajando con cada personas, con cada niño y niña, con el ambiente de trabajo, de estudio, de juego” (Entrevistado 3)

Contando con la oportunidad de trabajar con una disciplina que resulta innovadora dentro del ámbito educativo, como lo es la práctica de la disciplina Yoga, resulta necesario saber de qué se habla cuando se habla de Yoga.

Frente a esta necesidad surge el requisito de indagar sobre con qué concepciones de esta disciplina contaban los docentes de la institución escolar de los cursos con los cuales se trabajaba con esta disciplina.

Al momento de indagar sobre las concepciones de los docentes con respecto al trabajo que propone la disciplina Yoga en educación, es decir, cómo consideran que la práctica de Yoga influye en el aprendizaje la mayoría de las respuestas consideran que es “bueno” para el aprendizaje, y que tendría “beneficios” para el mismo, pero los fundamentos que se realizan sobre los motivos, son poco fundamentados y no son respecto a los conocimientos que brinda la mencionada disciplina.

Frente a la pregunta de qué consideraciones tenían de la práctica de yoga respecto a lo que fue la experiencia en la institución escolar en la cual ejercían su rol docente, un entrevistado responde:

“fue un espacio hermoso, ya te digo, por que al poder bajar un cambio, al poder relajarse, al poder escucharse, al poder sentir que uno está siempre partiendo del otro, entonces a mí me pareció muy interesante, muy interesante”. (Entrevistado 1)

Otro de los entrevistados frente a la misma pregunta considera:

“a los chicos les encantaba” (Entrevistado 2).

Ante las escasas respuestas y poco fundamentadas con las que se cuentan por parte de los docentes, aparece la incertidumbre respecto a qué si los docentes contaban con la información necesaria respecto a la práctica de esta disciplina.

Resulta indispensable reanudar lo referido en el marco teórico, ya que la práctica de Yoga en educación es entendida desde sus aspectos físicos y mentales, que tienen como significado la 'unión' de la mente y el cuerpo, pensando a los mismos como uno solo y no como elementos separados.

La práctica de Yoga en el aula posibilita pensar en la persona de forma integral, es decir, que el niño logre un desarrollo humano completo en todas sus dimensiones, física, intelectual, social, moral y religiosa. (Álvarez, 2001, pp 126)

En relación a lo que plantea el entrevistado resulta importante retomar como forma de fundamentar esta práctica en educación, los aportes que brinda.

Frente a la pregunta de qué beneficios tendría esta práctica para los niños de este jardín de infantes los entrevistados brindaron las siguientes respuestas:

“generar un ambiente de calma y también de respeto, como un lugar donde se respetan las individualidades, las subjetividades de cada niño y de cada docente también, en general del grupo, trabajando con cada personas, con cada niño y niña, con el ambiente de trabajo, de estudio, de juego” (Entrevistado 3)

Retomando los aportes de Lavata Pons, A. (2016) quien en su investigación, retoma las contribuciones de diversos autores, considera que los beneficios del yoga que contribuyen en el aula serían: ayudar a mejorar la capacidad pulmonar; prevenir futuros problemas posturales (sobre todo de espalda); mejorar el sistema inmunitario; reducir el estrés, la ansiedad, la tensión, trabajando la relajación y serenidad; favorecer el conocimiento de las emociones; agilizar el pensamiento; beneficia la atención, concentración y percepción del entorno; contribuye a mejorar la autoestima, confianza y seguridad en sí mismo; entre otros. (pp. 10)

## **Implementación en el aula: de la práctica en el taller a su implementación en el día a día.**

Desde este panorama el espacio de Yoga dentro de la institución escolar en la cual tiene lugar esta experiencia de taller, surge como:

“una propuesta entre el grupo de docentes y el equipo directivo cuando en febrero empezamos a planificar el año, las actividades de fiesta de actos, actividades especiales, una docente contó la experiencia que su hijo que da canotaje para niños en el verano habían tenido con una profe de yoga y que había sido una muy buena experiencia” (Entrevistado 4)

“fueron las maestras, estaban pensando la posibilidad de que en el jardín haya un espacio de alguna actividad, había pensado en algún momento de que sea expresión corporal, pensaban como algo desde ese lugar, en ese momento” (Entrevistado 3)

Resulta interesante para la práctica de esta disciplina, desde la psicopedagogía, pensar en lo que Muller, M. (2006) plantea sobre que lo social es constitutivo de nuestra experiencia y de nuestra misma construcción como sujetos psíquicos. Cuando habla de lo social, su característica más frecuente es lo grupal, aquí incluye a la familia, la escuela, los lugares de trabajo, las asociaciones culturales, religiosas, políticas, deportivas, y todas aquellas formas de interacción humana, integradas por conjuntos de personas.

A partir de cómo surge la idea de en la institución de planificar las prácticas de la mencionada disciplina, surge la pregunta respecto a ¿qué lugar tiene la

práctica de Yoga dentro del jardín?. En relación a la pregunta, si bien no se pudo observar las instalaciones, ya que la presente investigación se realizó en contexto de pandemia, a partir de las respuestas de los entrevistados se pudo interpretar que se contaba con un espacio destinado para la práctica de yoga, en donde se contaba con los elementos principales que son necesarios para la práctica de la misma.

Resulta necesario en relación a lo expuesto por las docentes anteriormente, a su vez, considerar los planteos de Prabhunam Kaur Khalsa (2017) quien considera que “más allá de cualquier realidad específica, somos los adultos quienes tenemos la responsabilidad y el regalo de resguardar las condiciones en las que nuestros/as niños/as se gestan, nacen, crecen y se desarrollan” (pp. 35 )

Es a partir de esto que pensar en la práctica de Yoga dentro de una institución educativa nos llevará a pensar en ¿Con qué objetivos?

Uno de los entrevistados ante esta pregunta responde:

“A mi me parece que fue un espacio hermoso (...) al poder relajarse, al poder escucharse” (Entrevistado 1)

“es un espacio que a los chicos les encanta y que aparte les sirve para bajar, viste porque ahí bueno se relajaban, los ayudaba a concentrar” (Entrevistado 2)

“cuidado del cuerpo, conocimiento del cuerpo, lograr mantener la calma, volver después de una actividad activa (...) llegar a la sala donde hacían yoga y poder bajar en un ambiente calmo, silencioso, con música suave, relajante. Sobre todo era que el yoga les aporte tranquilidad, conocerse a ellos mismos, ese poder encontrar su paz interior y también aportarles a ellos que con ese ambiente tranquilo también se podían divertir. A través del



yoga podían encontrar el modo de divertirse y llevar adelante la jornada con todo lo que sabemos que el yoga hace, que regula, nos ayuda en la respiración, la atención y demás, y bueno por su puesto que ellos también conectan con ese yo interior de cada uno, conocerse, esto de escucharnos respirar, escuchar respirar al otro” (Entrevistado 4)

De estas respuestas y del modo de trabajo grupal en el taller de yoga, se podría inferir que los docentes consideran que la práctica de yoga ayuda a estimular la comunicación, el intercambio y las relaciones con los otros; en coincidencia con lo planteado por Muller, M. (2006) las prácticas de enseñanza aprendizaje que abordan la grupalidad, ayudan a estimular la comunicación y el intercambio, y funcionan como fuente de conocimientos y aprendizajes desde el comienzo de la vida.

La mencionada autora a su vez considera que siempre llevamos en nosotros la representación de los demás, y es por eso que aprendemos de ellos nuestras representaciones culturales, nuestros valores, nuestra lengua, nuestros modos de manejarnos en la sociedad.

De esta forma es posible pensar que no sólo enseñan los docentes, sino en gran medida, los pares, pensados como los compañeros de escuela por ejemplo.

En relación a lo planteado, Rovetto, M. E. y Guerra, C. (2020)

El yoga y las tradiciones de oriente pueden constituir una vía de recuperación de la propia tradición occidental, en la medida en que nos llevan a iniciar el proceso de autoconocimiento, a través del cuerpo y no dejando de lado otras dimensiones que nos conforman. Esto constituye un enorme aporte a la visión occidental que ha ido disociando

(...) el cuerpo, las emociones, la mente y el espíritu. Las técnicas del yoga proveen un camino sistemático para el desarrollo humano, basado en la integración de estos aspectos y que se encuentra al alcance de todas las personas que desean transitarlo, constituyendo una disciplina experiencial, de libre pensamiento, que solo requiere de autorregulación y de cierta práctica prolongada, para mostrar sus frutos". (Rovetto, M. E. y Guerra, C. (2020) p. 5)

### **Importancia del trabajo interdisciplinario.**

En cuanto a la planificación de las actividades y el trabajo con otras áreas se pudo vislumbrar a partir de las respuestas de los entrevistados que el trabajo era escaso;

“no las planificaciones no, la profe de yoga planificaba sus actividades, su clase, con música y educación física llegaron a planificar algunas veces así alguna actividad específica (Entrevistado n° 4)”.

“no, planificar juntas no, pero sí estaban al tanto de lo que se estaba trabajando (Entrevistado n° 5)”.

En palabras de Rovetto, M. E. y Guerra, C. (2020) “Estos conocimientos que llegan a Occidente de la mano del yoga, así como de otras disciplinas integrales, nos proponen la oportunidad de hacer un aporte creativo a estos problemas tan vigentes, renovando la conexión con los valores humanos

básicos y despertando, en quienes lo practican, expresiones de bienestar, reconocimiento interno y libertad”.

Es posible pensar, a partir de lo mencionado en el marco teórico, que el trabajo interdisciplinario entre áreas es una propuesta de enseñanza que favorece la construcción de conocimientos en interacción con los otros, basada en la cooperación, el trabajo en equipo, la comunicación, el compromiso y la responsabilidad compartida para transmitir y compartir las ideas y dialogar sobre un determinado tema.

En relación a esto la tallerista expone:

“Hubiera sido re interesante que se planifique grupal, en conjunto, por ejemplo si ellas estaban trabajando las formas geométricas por ejemplo, o están aprendiendo a escribir, o los días de la semana por ejemplo, poder en base a esos trabajos que hacían en la sala cada docente, poder trabajarlo desde una perspectiva para el yoga.” (Entrevistado 3)

En este sentido hubiera sido enriquecedor que el proyecto propuesto permita desarrollar aprendizajes vinculados a los contenidos propios de cada área, como así también las habilidades sociales y actitudinales.

Sin embargo el trabajo en equipo demanda conocimiento sobre los alumnos para generar vínculos de confianza y seguridad, tiempo para reunirse y diálogo sobre el trabajo común.

### **Procesos cognitivos intervinientes en la práctica de Yoga en el aula.**

Como se ha mencionado por diversos autores en el marco teórico, la práctica de Yoga entre los múltiples beneficios que pretende lograr, implica ciertos procesos cognitivos que se ponen en juego.

A partir de la pregunta respecto a que si consideraban que la práctica de Yoga realizaba algún aporte a los procesos cognitivos, se registraron las siguientes respuestas:

“creo que sí, las actividades que hacían en la clase de Yoga los ayudaba a aprender cómo manejar la atención, cómo concentrarse en una actividad, que además eran actividades que los motivaban a ellos, porque como te decían eran a partir de juegos, canciones, representaciones con el cuerpo, poder sentir con los sentidos, experiencias que son totalmente diferente a como se trabaja en el aula” (Entrevistado 1)

“pienso que el poder aprender a prestar atención en una actividad y estar ahí concentrado solo en eso le ayudaba mucho, eso se notaba cuando hacíamos en la sala nosotros los ejercicios de respiración para bajar un poco cuando venían del recreo, o de alguna actividad muy para arriba sí, les ayudaba a concentrarse, también que ellos recordaban todas las actividades que hacían, cantaban las canciones, sabían cómo sentarse, sin que uno les dijera” (Entrevistado 2)

En tanto, a partir de las respuestas de las docentes se confirma que estas prácticas insertas dentro de la institución escolar permitirían potenciar los momentos de enseñanza aprendizaje.

Por su parte la tallerista, ante la misma pregunta, responde lo siguiente:

“a nivel como cognitivo, el poder enfocarse, concentrarse en una actividad en un momento y después poder cambiar a otra, teniendo en cuenta que en esa edad es todo juego, pero un beneficio muy importante es que ese momento es estoy haciendo esto, estar concentrado en eso, y después voy a hacer otra cosa, otro juego, y dejo de hacer eso, y es como separar los momentos”. (Entrevistado 3)

## **Posibles intervenciones desde el campo de la Psicopedagogía en la implementación de la disciplina Yoga en educación.**

Al pensar en la práctica de la disciplina Yoga dentro de la institución escolar, se entiende que al comenzar cada jornada escolar diaria los niños se incorporan a una experiencia grupal compartida y a una diversidad de desafíos pedagógicos. Cada estudiante viene de una realidad personal totalmente diferente. En las respuestas de los docentes:

“Yo les decía vamos a hacer como hacían con la seño L. y por ejemplo había algunos que se quedaban en su lugar y desde ahí empezaban a respirar, otros se ponían con las piernitas cruzadas y lo hacían de esa forma, trabajaban así la calma, el poder bajar un cambio para poder escuchar a los otros, y escucharse ellos también, lo que ayudaba también a concentrarse, o a bajar un poco cuando venían del recreo. Y en la clase ellos jugaban a hacer las posturas, inventaban historias”. (Entrevistado 2)

“Los niños trabajaban con el cuerpo en las diferentes posturas, pero también los ejercicios de respiración les ayudaban a estar en calma, a poder escucharse, escuchar a sus compañeros, a su seño”. (Entrevistado 1)

Es posible pensar que a partir de las respuestas obtenidas, los docentes, en general, consideran que la práctica de Yoga dentro de las instituciones escolares promueve las prácticas de educación integral.

A partir de las respuestas resulta significativo pensar que la práctica de Yoga ofrece técnicas concretas que nos llevan a pensarnos como seres integrales, devolviéndonos nuestra vitalidad, compromiso y protagonismo en nuestra vida personal, social y respetando nuestro medio ambiente.

“Generar un ambiente de calma y también de respeto, como un lugar donde se respetan las individualidades, las subjetividades de cada niño y de cada docente también, en general del grupo, trabajando con cada persona, con cada niño y niña, con el ambiente de trabajo, de estudio, de juego” (Entrevistado 3)

Es a partir de estos beneficios que las técnicas de yoga se incorporan cada día más en diferentes áreas profesionales, ya que esta disciplina impulsa el desarrollo de conductas positivas en las personas, desarrolla valores como el compromiso, la buena disposición, la superación de sí mismo en vías del crecimiento personal y no de competitividad. Estimula la creación de vínculos afectivos y efectivos basados en la consideración del otro y de uno mismo. Incrementa positivamente la autoestima, lo que genera una mayor capacidad para enfrentar con éxito las tareas dentro de lo académico y del ámbito personal. Y en todo momento considera a la persona como un ser íntegro y completo. En términos académicos, las técnicas yóguicas estimulan la capacidad de concentración y abren nuevos procesos de conciencia que enriquecen la creatividad y la capacidad de ampliar las experiencias, manteniéndonos estables y centrados frente a situaciones adversas, inesperadas o desconocidas. Esta ampliación de conciencia permitiría establecer nuevas relaciones entre unas materias y otras y entre causa y efecto de los propios actos. A su vez despierta un sentido de autocuidado y responsabilidad que permite la conquista de la autonomía y la confianza de producir cambios significativos y positivos en la vida personal, manteniendo relaciones interpersonales sanas y constructivas; esto nos permite volvernos más sensibles, intuitivos y responsables en relación a nuestro entorno. (Prabhunam Kaur Khalsa 2019. p. 4 )

Desde la la práctica de yoga que promueve Prabhunam Kaur Khalsa, basada en técnicas de Kundalini Yoga, las mismas están al alcance de cualquier persona, cultura y edad, ya que cada practicante va asumiendo la técnica de acuerdo a sus posibilidades y realidad personal y de desarrollo.

No requiere de ninguna preparación física ni ideológica previa. Es una técnica de trabajo corporal en donde a través de ejercicios respiratorios (pranayamas) ejercicios y posturas físicas (asanas) relajación y meditación (ejercicios de atención y concentración) se trabaja sobre todo el ser de la persona integrando cuerpo, mente y alma. (Prabhunam Kaur Khalsa 2019)

Partiendo de las consideraciones de García Debesa, D. (2013) enseñar y transmitir contenidos curriculares a los niños y jóvenes no alcanza para que puedan desarrollarse como personas. Es necesario que puedan aprender a a su vez a descubrir y potenciar su vida interior, y que logren aprender a conocerse a sí mismos, “las emociones, los sentimientos, la respiración, escuchar el cuerpo, todo ello es una fuente de sabiduría que también debería enseñarse en la escuela y desde pequeños” (pp. 17)

Además otro de los puntos que a nuestra disciplina concierne resulta la importancia de pensar el juego como promotor de aprendizajes.

Ante la pregunta ¿De qué forma se enseña yoga a los niños?, la tallerista responde lo siguiente:

“clases con juegos, nunca se le da al niño como una dirección de tiene que ser así jugando, tampoco se le corrige la postura, no hay una corrección de lo que hace, sino que sea libre, el juego, los cuentos, dentro del juego es como muy amplio, que recursos los cuentos, las canciones, y cuentos todo el tiempo, hay momentos musicales, como por ejemplo para relajar, cuentos armados por mí y también armados por ellos, contar historias, por ejemplo cuando ya sabían algunas posturas iban armando una historia con lo que sabían, pero en esa edad, cuatro o cinco años el mundo es mágico”. (Entrevistado N°3)

Por su parte los docentes ante la indagación respecto a la enseñanza de esta práctica responden:

“Las clases eran con música, cantaban canciones, hacían juegos que les permitían realizar diferentes posturas de yoga, leían cuentos también”. (Entrevistado 1).

“las clases de yoga eran a través del juego, los veías jugar y aprender un montón de valores, como el escucharse a sí mismos, y escuchar a los otros, el respetar los turnos, y el respeto por su cuerpo y por el cuerpo del otro, jugaban a armar historias, a ser animales o personajes, era también con música, cantos, y el baile”. (Entrevistado 2)

En relación a lo planteado hasta aquí por las docentes, resulta interesante retomar lo que Camels considera respecto a que “el jugar así como la ensoñación son poderosos nutrientes de la imaginación” (Camels p. 20) De esta forma el autor considera que jugar, permite a los niños poder introducirse en la ficción y de esta forma desarrollar la imaginación.

De esta forma el autor considera que jugar es un lenguaje y una acción convocante a la práctica psicomotriz. Describe que para el profesional el juego es utilizado como una técnica que marca un hecho distintivo en relación a otras prácticas profesionales, ya que se trata del juego corporal y de lo corporal puesto en juego, para lo que se necesita de formación, disponibilidad corporal, espacio y materiales para que se pueda desarrollar la tarea.

Por su parte también resulta necesario retomar lo que Meque Edo, Silvia Blanh, Montserrat Anton (2016) analizan respecto a los cuatro puntos de vista desde los que se piensa al juego. Por un lado, las autoras consideran que desde el punto de vista del desarrollo psicomotor, potencia el desarrollo del cuerpo y de los sentidos. “La fuerza, el control muscular, el equilibrio, la percepción y la confianza en el uso del cuerpo están presentes en las actividades lúdicas y se incrementan con la práctica” (pp. 16)



Así también las autoras consideran que desde el punto de vista del desarrollo intelectual, “el juego estimula las capacidades del pensamiento y la creatividad” (pp. 16)

Por otro lado, desde el punto de vista de la sociabilidad, el juego actúa como un importante instrumento de comunicación y socialización. “El juego es uno de los caminos por los cuales los niños y las niñas se incorporan orgánicamente a la sociedad a la que pertenecen” (pp. 17)

Como último punto, y en relación a lo expresado por los entrevistados, las autoras describen que el juego, desde el punto de vista del desarrollo afectivo emocional, sirve como instrumento de expresión y control emocional. “El juego promueve el desarrollo de la personalidad, el equilibrio afectivo y la salud mental” (pp. 18)

Retomando una experiencia relatada por quien supo desempeñarse como profesora de yoga dentro de una de las instituciones mencionadas, nos relata:

“recuerdo un grupo que les encantaba jugar a que eran piratas, entonces buscaban tesoros, y corrían para todos lados, y en la clase me decían, yo me aburro, no me gusta, porque querían algo más de lucha, entonces un día se me ocurrió armar una historia de piratas, armamos en una sala como si fueran carpas, entonces contaba la historia que los piratas también practicaban, que podían probar practicar yoga, para encontrar el tesoro más rápido, para concentrarse más, para saltar, para poder tener más fuerza” (Entrevistado 3)

Es a partir de este relato que resulta importante destacar lo que Meque Edo, Silvia Blanh, Montserrat Anton (2016) enfatizan cinco elementos definitorios del juego:

El juego es siempre una fuente de placer, el placer es una característica por antonomasia del juego y, si no hay placer, no es juego. El juego es libertad, ya que la característica psicológica principal del juego es que se produce sobre un fondo psíquico general caracterizado por la libertad de elección. (...) El juego es una actividad voluntaria, libremente elegida y no admite imposiciones externas. El niño debe sentirse libre para actuar como quiera, libre para elegir el personaje que desea representar, los medios con los que realizarlo, libre para decidir lo que representarán los objetos. (...) La ficción es un elemento constitutivo del juego, jugar es hacer el 'como si' de la realidad, teniendo conciencia de esa ficción; por consiguiente es la actitud no literal, el tratamiento no literal de un recurso (utilizar un palo como caballo, una cuchara como avión...) lo que permite al juego ser juego." (pp. 15)

En vinculación con lo expuesto hasta aquí resulta pertinente pensar que durante la infancia se adquieren formas de relación con los otros, estas son aprendidas a partir de las diferentes experiencias de interacción que el niño tiene con otros. Es así que Prabhunam Kaur Khalsa (2017) considera que respecto a las formas de interacción que el educador de yoga infantil establezca con los niños, representa la posibilidad de ser un modelo vincular que los niños imitarán en el futuro, en las diversas interacciones que entablen con otros. (pp. 39)

Desde los planteos de la mencionada autora, la búsqueda desde el yoga es que las formas vinculares desplegadas por los instructores de yoga

infantil con los niños “representen una instancia de potenciación de todas sus dimensiones humanas y la búsqueda continua de su autorrealización, así como también el ejemplo permanente de honrar su propio ser y el ser de los/as otros/as, amándolos/as tal cual son, siendo inclusivos/as y desplegando todas las estrategias necesarias para que cada uno/a pueda aprender y vivenciar formas vinculares constructivas, en un ambiente de paz, armonía, respeto y valoración de sí mismos/as y de los/as otros/as”. (Prabhunam Kaur Khalsa, 2017, pp. 40)

De acuerdo a los planteos de Prabhunam Kaur Khalsa (2017) el yoga debería formar parte del proceso educativo de los niños, llegando a constituir una herramienta de apoyo permanente del trabajo pedagógico en todos los establecimientos e instancias de aprendizaje sistemáticas, pues “es una disciplina que aporta a mejorar la calidad de los aprendizajes y las competencias de las personas, así como a mantener una elevada calidad de vida para el ser humano en general” (pp. 40)

Frente a la posibilidad de pensar las prácticas de Yoga dentro de una institución escolar, como recurso “innovador” para las misma, es importante a su vez pensar en qué los modos de conocer de cada familia permitía pensar en la posibilidad o la negación frente a una actividad que resultaba poco conocida, es por esto que algunas de ellas se negaban o rechazaban la realización del taller por parte de sus hijos, siendo así que nuestros entrevistados expresaban:

“las familias también estaban muy contentas, pasaba que de doscientos cincuenta alumnos por decir, cinco familias, seis, o diez como mucho por ahí venían a cuestionar este tema de la espiritualidad o si era religioso, o familias evangelistas que no estaban de acuerdo, muchos lo llegaron a entender porque les explicamos que era a través de un juego, que implicaba más conocimiento del cuerpo, cuidado del cuerpo, trabajar con sus pares en momentos de calma de silencio” (Entrevistado 4)

“eran muy pocos los papás que no estaban de acuerdo, por ejemplo había papás que el día de yoga no lo mandaban o como es una institución laica se quedaban en la sala, o iban pero no participaban” (Entrevistado 2)

A partir de las respuestas brindadas por las docentes, se puede inferir, que la actitud en general de parte de las familias fue de apoyo a partir de las explicaciones de los docentes.

## CONCLUSIONES.

Para concluir la presente investigación resulta necesario especificar que a pesar de contar con conocimientos básicos sobre yoga en la primera infancia, los cuales fueron la motivación que me llevó a pensar la problemática elegida, ha sido trabajoso ya que debía indagar mucho en la práctica de una disciplina muy amplia como lo es el Yoga, y conciliar esos conocimientos con las características propias de la Psicopedagogía, para lo cual fue necesario implicarme en conocer y entender en profundidad los fundamentos básicos del yoga para saber de qué estaba hablando. Una vez superada esta fase, los conocimientos comenzaron a fluir y logré describir la práctica del Yoga, pensada como una herramienta para la educación.

La realización de la presente investigación se dió a partir de un proceso dialéctico entre la teoría, la práctica y el posicionamiento disciplinar sobre la temática que fue propuesta abordar, la práctica de yoga como recurso didáctico en educación. Es en esta instancia que se considera relevante hacer mención que el objetivo de esta tesina no tiene por finalidad crear teorías generalizadas sobre los procesos de aprendizaje que se construyen en la práctica de una disciplina como es el yoga en nivel inicial, sino que se intenta realizar una exploración y descripción de la temática abordada.

En un primer momento las consideraciones que predominaban sobre la práctica de yoga en educación eran sobre los beneficios que esta práctica podía impartir, pensando en que se realizaba de forma “inter-áreas” y que podía complementar el trabajo que se hacía en el aula/sala y no de forma aislada. Sin embargo, se encontró que en la institución donde se realizó el trabajo de campo, esta realidad no era así, y las prácticas de yoga sucedían aisladas de las demás áreas de trabajo. A pesar de que algunas docentes a las que se entrevistó reconocieron haberse servido de esta disciplina y de algunas de sus prácticas ya que les eran significativas a la hora de trabajar con sus estudiantes, no se ha encontrado un trabajo planificado, coordinado.

A partir de este análisis , se podría pensar que la tarea del psicopedagogo sería promover la integración, la curricularización de la práctica de yoga, o

del taller de yoga. De modo que se planifiquen objetivos conjuntos e integrados que promuevan el aprendizaje de los niños, no ya como una actividad adicional.

Como así también resulta necesario reflexionar sobre la importancia de trabajar los procesos de aprendizaje de manera interdisciplinaria, ya que favorecer estos abordajes posibilitará mejores resultados en niños de edad escolar.

Brindar la oportunidad de que el tallerista encargado de la práctica de yoga pueda planificar sus talleres en el marco de los aprendizajes que la institución y sus docentes pretendan promover en cada momento. Curricularizar la actividad en forma integrada a partir de los objetivos docentes, de modo que se promuevan los aprendizajes que se pretenden para ese nivel, dando la posibilidad de llevar a cabo una planificación y una práctica integrada e interdisciplinaria.

Continuar indagando sobre todas las posibilidades que esta práctica milenaria puede aportar al desarrollo de los aprendizajes en edad escolar se presenta como un desafío y aporte de la Psicopedagogía. Fomentar el trabajo interdisciplinario desde la planificación hasta la práctica concreta, tanto en el aula con la docente a cargo como en los talleres de Yoga.

Con respecto a la actividad del taller, a partir de las respuestas de los docentes, se puede concluir que hay una mirada positiva sobre la actividad de yoga en la escuela y en la promoción de los aprendizajes, en particular en lo que respecta a promover la concentración y la calma necesarias para poder prestar atención, para estimular el encuentro con el otro par, escucharse y poder lograr trabajar de forma ordenada respetando los tiempos propios y de los otros. No obstante esto pareciera ser sólo una cuestión de sentido común y no de un conocimiento acabado sobre los beneficios de la práctica.

Dar la posibilidad de que los docentes conozcan los beneficios de la práctica e integrarlos a la misma, para que de esta forma puedan aprovecharlos en su tarea diaria, podría proporcionar múltiples aportes al aprendizaje.

Uno de los objetivos del taller de yoga, planteado como principal por el directivo de la institución y la docente tallerista es la promoción de la expresión corporal y que tenga en cuenta las emociones.

Entendiendo que la psicopedagogía estudia a los sujetos, su mundo psíquico individual y grupal, en relación al aprendizaje, a los sistemas y procesos educativos (Muller, M., 2006, pp 15), y en coincidencia con esto, entendiendo que una de las tareas de la psicopedagogía sería pensar posibles acompañamientos en los procesos de aprendizajes de los sujetos que se encuentran transitando su escolaridad en las instituciones educativas, es que la práctica de una disciplina como lo es el Yoga resulta una herramienta que posibilita estas intervenciones.

Teniendo en cuenta los diferentes espacios donde la psicopedagogía puede intervenir: escuelas, centros de salud, centros de día, centros de rehabilitación, cárceles, municipalidades, etc., y en todos aquellos que sean posibles, proponer la práctica de Yoga, y pensar espacios donde sean propuestas las herramientas que esta disciplina nos “presta” quizás pueda acompañar a resolver problemáticas que surjan y estén presentes, para lo cual resulta indispensable construir herramientas y poder hacer un aporte para el abordaje desde nuestra disciplina.

Es inevitable replantearnos que como futura profesional ante la necesidad de de habilitar espacios donde sea posible repensar la práctica y algunas temáticas que emergen a partir de la experiencia misma, como es el caso de las situaciones de las nuevas formas de subjetividad, la poca tolerancia a la frustración, el estrés, etc, poder asesorar sobre los beneficios que esta práctica tiene.

Sería interesante trabajar con el equipo docente y con la dirección la operatividad de curricularizar la actividad de yoga, en el sentido de que no sea una actividad adicional, sino que sea una actividad integrada a la que realiza la docente del grupo, tanto en la planificación como en la intervención, de modo de promover puntualmente algunos aspectos propios del aprendizaje a esa edad, por ejemplo, actividades que favorezcan la

atención, la concentración, el escuchar a otro, favorecer el compañerismo, la coordinación de movimientos, la expresión de los sentimientos, y el trabajo con las emociones.

A partir de lo expuesto en el Marco Teórico, Guerra, C. y Rovetto, M. E. (2020) consideran que la práctica de yoga en el ámbito de la educación propone herramientas en las propuestas pedagógicas.

Por su parte García Diez, P. (2022) considera que la práctica de yoga infantil permite que los niños tengan tiempo de conocerse, conectar consigo mismos, explorar sus capacidades y limitaciones, sus emociones, a relajarse, entre otros.

Pensar esta actividad desde la integralidad a la cual se hace mención en el informe Delors, citado en el Marco Teórico, como un proceso que permita aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y con los demás, y aprender a ser (Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI, Delors & Unesco, 1997).

Así como considera Schlemenson (1996) al ingresar el niño a la institución escolar, comienza a construir un mundo donde se va armando de entramados de relaciones, informaciones y conocimientos que llevan a que se vaya encaminando su actividad psíquica y que se vayan originando modificaciones en su vida afectiva.

Es la escuela un espacio de aprendizaje y sentidos, que debe propiciar el aprendizaje, la expresión corporal, la escucha hacia los otros, y el escucharse a sí mismos, la identificación de los sentimientos, la tolerancia a la frustración, la empatía. A partir de lo expuesto anteriormente la práctica de yoga debería formar parte del proceso educativo de los niños, llegando a constituir una herramienta de apoyo permanente del trabajo pedagógico en todos los establecimientos e instancias de aprendizaje sistemáticas, pues “es una disciplina que aporta a mejorar la calidad de los aprendizajes y las competencias de las personas, así como a mantener una elevada calidad de vida para el ser humano en general” (Prabhunam Kaur Khalsa. p. 39)



Desde la psicopedagogía, y más precisamente como lo entiende Filidoro, N. (2002) entendemos el aprendizaje como un proceso de construcción y de apropiación de conocimientos, en la interacción que se genera entre los saberes previos del sujeto y las particularidades del objeto. Esta autora a su vez indica que se da en interacción social con pares y que el docente es el mediador del saber. Esta definición, pensada hacia la práctica de Yoga dentro de la institución escolar, que se respalda desde este trabajo de investigación, propicia entender la práctica de enseñanza aprendizaje dentro de las mismas, más que como una transmisión de contenidos, sino como un espacio de terceridad entre el cual se entrecruzan informaciones, conocimientos, se enriquecen las realizadas psíquicas de los niños, y esto permita potenciar el pensamiento y el aprendizaje.

Se entiende el rol del psicopedagogo en la escuela, como el de crear condiciones de aprendizaje que favorezcan los modos de acercarse a los objetos de conocimiento y tengan en cuenta que las condiciones en donde se gesta, sean las apropiadas. Las condiciones de aprendizajes a las que se hace alusión, pueden ser pensadas desde lo que Pichon Rivière considera al aprendizaje como apropiación instrumental de la realidad, para transformarla y a la vez ser transformado en ese proceso. Este autor con el término 'apropiarse instrumentalmente' refiere a hacer propio algo aprendido para luego poder utilizarlo y actuar en otros ámbitos en una relación transformadora, es decir, implica la modificación de viejas estructuras por nuevas que otorgan una nueva lectura y forma de operar sobre el mundo que lo rodea. Por lo tanto, el proceso de apropiación constituye una forma de acercamiento, de relación entre el sujeto y el mundo. Desde la visión pichoniana, el sujeto es activo, protagonista de la historia, cognoscente en tanto aprehende rasgos de esa complejidad que es lo real.

La disciplina yoga dentro de las instituciones educativas nos permite apropiarnos de conocimientos nuevos que nos brinden nuevas miradas que permitan mejorar las formas y las situaciones en las que se genera el aprendizaje dentro de las instituciones, herramientas que posibiliten otros

modos de aproximación a los contenidos escolares, diferentes a los que la educación actual propone.

En esta instancia resulta importante mencionar que para pensar cuáles serían los aportes desde el quehacer psicopedagógico en los procesos de aprendizajes que se despliegan en las experiencias de prácticas de yoga dentro de las instituciones educativas, fue necesario ser conscientes en primer lugar que se entiende por “psicopedagogía” como un campo que está en permanente construcción y por tal motivo fue viable llegar a pensar posibles acompañamientos en los procesos de aprendizajes de los sujetos que se encuentran transitando su escolaridad en las instituciones educativas.

Coincidiendo con lo que considera Prabhunam Kaur Khalsa (2017) es posible pensar que en nuestros roles en relación a las infancias se torna muy relevante tener la sensibilidad, la intuición, preparación humana y profesional necesarias para saber qué y cómo son las condiciones que nuestros niños necesitan en cada etapa de la infancia para vivir como seres humanos saludables y felices.

El modo de pensar las clases de yoga de forma grupal en la institución educativa, nos permite pensar en que, según los planteos de Muller, M. (2006) , el grupo le permite a cada niño reconocer y respetar a los otros, y a salir de la dispersión subjetiva, ya que le da la posibilidad de elaborar un proyecto común, a su vez le da a cada integrante la posibilidad de confrontar su acción con la de los otros, permitiendo la toma de conciencia y la reflexión (pp 41).

La acción psicopedagógica dentro de la institución escolar también puede pensarse desde el concepto de prevención al que hacen referencia Hernao López, G. C.; Ramirez Nieto, L. A.; Ramirez Palacio, C. (2006) como un proceso de intervención que brinda la posibilidad de anticiparse a situaciones que pueden entorpecer el desarrollo integral de las personas. Se busca a partir de la prevención impedir que un problema se presente o prepararse para contrarrestar sus efectos en caso de presentarse.

En resumen, el análisis concluye en que es importante que los docentes y directivos de las escuelas conozcan los beneficios de la práctica del yoga y que puedan aprovecharlos en su tarea diaria dentro de la institución escolar. Se sugiere curricularizar la actividad de yoga para que no sea una actividad adicional, sino una actividad integrada que pueda promover puntualmente algunos aspectos propios del aprendizaje a esa edad. Se debe fomentar el trabajo interdisciplinario desde la planificación hasta la práctica concreta, tanto en el aula con la docente a cargo como en los talleres de yoga. La práctica de yoga en las escuelas puede tener múltiples beneficios para el aprendizaje de los niños en particular en lo que respecta a promover la concentración y la calma necesarias para poder prestar atención, escucharse a sí mismos y a los demás, y trabajar de manera ordenada respetando los tiempos propios y de los demás. En este sentido, el rol del psicopedagogo es importante para crear condiciones de aprendizaje que favorezcan los modos de acercarse a los objetos de conocimiento y tengan en cuenta que las condiciones en donde se gesta sean las apropiadas.

## REFERENCIAS.

- Acunis Nieto, S. J., Acunis Nieto, M. S., y Silvia Cortes, A. I. (2016) Métodos y experiencia en el yoga infantil en niños de 3 a 6 años. Trabajo de Fin de Grado, Universidad UCINF. Recuperado de: <https://repositorio.ugm.cl./handle/20.500.12743/1762>
- Álvarez Rodríguez, Jose. (2001) Análisis de un modelo de educación integral. La integralidad de la educación. Tesis doctoral. Universidad de Granada. Granada.
- Antizana M., Flores, L., Gutierrez, S., Raucana, G., Reymundo, P. (2020) Estrategias del yoga para la regulación emocional en niños de educación inicial. Trabajo de investigación para optar el grado académico de bachiller en educación. Instituto Pedagógico Nacional Monterrico. Lima.
- Antolín, L. (2013) Expresión Corporal: fundamentos motrices. Universitat de Valencia
- Baeza, S. (2012) Psicopedagogía: Nuevos desafíos hoy. Hacia las mejores prácticas del mañana. Recuperado el 05 de noviembre de 2019, de <https://www.hum.unrc.edu.ar/publicaciones/contextos/articulos/vol12/pdfs/05-baeza.pdf>
- Ballesteros Jiménez Soledad (2001) Habilidades Cognitivas Básicas: Formación y Deterioro. Madrid. UNED
- Blanco, M. (2009) Enfoques teóricos sobre la expresión corporal como medio de formación y comunicación. Horiz. Pedagógico. 11(1) 15-28. Recuperado de: <https://horizontespedagogicos.iberro.edu.co/article/view/332>
- Brites de Vila, G.; Muller, M. (2006) 101 juegos para educadores padres y docentes. Propuestas de actividades en talleres de aprendizaje y grupos de encuentro para aprender a convivir. Bonum.

- Camels D. (2013) Fugas. El fin del cuerpo en los comienzos del milenio. Buenos Aires: Biblos
- Camels, D. (2018) El juego corporal. Libro digital. Ciudad Autónoma de Buenos Aires.
- Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI, Delors, J. & Unesco (1997). La educación encierra un tesoro: informe a la Unesco de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI. México.
- Delors & Unesco, (1997) Los cuatro pilares de la educación en La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión internacional sobre la educación para el siglo XXI. Madrid, España. Santillana/UNESCO. pp. 91-103
- Emmanuele, E. (1998). Educación y Salud: relevancia de la posición epistemológica. Buenos Aires: Novedades Educativas.
- Fernández, A. (1997) La inteligencia atrapada. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Filidoro, N. (2002) Psicopedagogía conceptos y problemas. La especificidad de la intervención clínica. Editorial Biblos.
- Freire, P. (1996). Pedagogía de la Autonomía. Saberes necesarios para la práctica educativa. Buenos Aires: Siglo veintiuno editores Argentina.
- García Debesa, D. (2013) El Yoga en la escuela. Un aprendizaje para la vida. Octaedro. Barcelona
- García Diez, Paula. (2022) El Yoga Infantil como recurso didáctico en Educación Infantil. Trabajo de Fin de Grado. Grado en Maestro de Educación. Universidad de Valladolid. Segovia.
- Gómez Cardona, L. (2017). Primera infancia y educación emocional. Revista Virtual Universidad Católica del Norte, 52, 174-184. Recuperado de: <http://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/950/1397>

Guerra, C. y Rovetto, Ma. E. (2020) Yoga en la escuela. Una experiencia en la ciudad de Rosario. Praxis educativa, Vol. 24, No 2; mayo – agosto 2020 – E - ISSN 2313-934X. pp. 1-20. Recuperado de: <https://dx.doi.org/10.19137/praxiseducativa-2020-240211>

Henao López, G. C.; Ramirez Nieto, L. A.; Ramirez Palacio, C. (2006) Que es la intervención psicopedagógica, definición, principios y componentes. AGO.USB Medellin - Colombia V. 6 N°2 p.p 215-226. Recuperado el 19 de Marzo de 2021 de: [https://www.google.com/url?q=https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/38627809/Agora\\_Diez\\_Tema\\_4\\_Que\\_es\\_la\\_Intervencion\\_Psicopedagogica-with-cover-page-v2.pdf?Expires%3D1665587675%26Signature%3DXELdCCL0CbOAMdXmzwvvylogPpsyVQRa3psYYN6nGHHneKQjdrIOeWifPKzzHUKHi3mA~kXdyBL9BrVXF5-2D7i-3HbUS~ZdvvMwrH~-NL9utNsKbRX2rZgVQ2TR1vz-HtD8leVs~57kxvZcl2Z4HpaQjMhUXdn74rOOCLK3pSJeMmpa65weQqacVgXpG9gSFYDtAjsNTMsTgUH5xNg96CoafozorzLLN8Kg4yB49C1oYJ9VRv6CV4eMulmCceP3i7c3TiDIJOI1hGXInjAn7nrOJOmq-uWfWqeZejJzI9LBdWPexauNs wV3AZr2McrY8gsF-zbhR8WCvRXTzeJRFWA\\_\\_%26Key-Pair-Id%3DAPKAJLOHF5GGSLRBV4ZA&sa=D&source=docs&ust=1666818539345972&usg=AOvVaw3pDYxQ5ivzgzlZTQDMHyMvT](https://www.google.com/url?q=https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/38627809/Agora_Diez_Tema_4_Que_es_la_Intervencion_Psicopedagogica-with-cover-page-v2.pdf?Expires%3D1665587675%26Signature%3DXELdCCL0CbOAMdXmzwvvylogPpsyVQRa3psYYN6nGHHneKQjdrIOeWifPKzzHUKHi3mA~kXdyBL9BrVXF5-2D7i-3HbUS~ZdvvMwrH~-NL9utNsKbRX2rZgVQ2TR1vz-HtD8leVs~57kxvZcl2Z4HpaQjMhUXdn74rOOCLK3pSJeMmpa65weQqacVgXpG9gSFYDtAjsNTMsTgUH5xNg96CoafozorzLLN8Kg4yB49C1oYJ9VRv6CV4eMulmCceP3i7c3TiDIJOI1hGXInjAn7nrOJOmq-uWfWqeZejJzI9LBdWPexauNs wV3AZr2McrY8gsF-zbhR8WCvRXTzeJRFWA__%26Key-Pair-Id%3DAPKAJLOHF5GGSLRBV4ZA&sa=D&source=docs&ust=1666818539345972&usg=AOvVaw3pDYxQ5ivzgzlZTQDMHyMvT)

Laino, D. Paín, S. & Ageno, R. (2002). La Psicopedagogía en la actualidad. Nuevos aportes para una clínica del aprender. Rosario: Homo Sapiens.

Lalangui Pereira, J. H., Ramón Pineda, M. Á., & Espinoza Freire, E. E. (2017). Formación continua en la formación do-cente. Revista Conrado, 13(58), 30-35. Recuperado de: <http://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado>

Lavata Pons, A. (2016) El Yoga como recurso didáctico en educación infantil. Trabajo fin de grado. UNIR. Valencia.

Ley de Educación Nacional N° 26.206.

- Lic. Ritterstein Pablo (2008) APRENDIZAJE Y VÍNCULO. Una mirada sobre el aprendizaje: Enrique Pichon Rivière y Paulo Freire. Universidad de Buenos Aires – Facultad de Ciencias Sociales Equipo de Cátedras del Prof. Ferrarós. Buenos Aires. Argentina
- Marçal, H., Kelso, F. & Nogués, M. (2011). Guía para el uso no sexista del lenguaje en la Universidad Autónoma de Barcelona. Catalunya. Mozart.
- Medina Loyola (2018) Tesis para optar el Título de Licenciada en educación inicial: El yoga como recurso didáctico para mejorar la atención en niños de 4 años de la I.E. 224 indoamerica en el distrito de victor larco en el año 2017. Trujillo. Perú.
- Meque Edo, Silvia Blanh, Montserrat Anton (2016) El juego en la primera infancia. Octaedro. Barcelona
- Merino Villeneuve, I. (2015) Una nueva 'vacuna': la del autoconocimiento. Autoconocimiento a través de la neurociencia, la inteligencia emocional y el mindfulness. Rev Pediatr Aten Primaria. 2015;17:e289-e293. Madrid España.
- Motos, T. (2001) Creatividad dramática. Meubook, S. L.
- Muller, M. (2006) Aprender para ser: principios de psicopedagogía clínica. Buenos Aires: Bonum.
- Paín, S. (2003) Diagnóstico y tratamiento de los problemas de aprendizaje. Nueva Visión. Buenos Aires.
- Patanjali (2020) Yoga Sutras. El sendero del Yoga. Editorial Hastinapura. Buenos Aires.
- Prabhunam Kaur Khalsa (2017). Yoga con niños. Chile: Cuarto Propio.
- Rodriguez Sabiote (2003) Nociones y destrezas básicas sobre el análisis de datos cualitativos. Seminario internacional titulado: El proceso de investigación en educación, algunos elementos claves. Universidad de Granada

- Rojas, Y. (2016) Programa de yoga infantil "yogui" para mejorar la atención en niños de cinco años del jardín retos de la ciudad de Trujillo. Tesis de Maestría. Universidad Privada Antenor Orrego.
- Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación social. México: Interamericana.
- Schlemenson (1996) Ya en la escuela: el lugar de la diferencia. El aprendizaje un encuentro de sentidos. Buenos Aires: Kapeluz.
- Souza Minayo, Ferreira Deslandes y Gomes (2020) Investigación social. Teoría, método y creatividad. Lugar Editorial. Buenos Aires. Argentina.
- Stolkner, A. (2009) Interdisciplina y Salud Mental. Revista Iberoamerica. 6 (7).
- Storkoe, P. Y Harf, R. (1992) La expresión corporal en el jardín de infantes. Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
- Vivas, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. Sapiens, 4.
- Yépez, A. (2016) Programa de regulación emocional mediante actividades de movimiento para niños de 4 años. Tesis para optar el Título de Licenciada en Educación con especialidad en Educación Inicial. Pontífica Universidad Católica del Perú. Perú.



## APÉNDICE.

### Modelo de consentimiento informado de participación:

#### **Consentimiento Informado de Participación**

Por el presente documento se solicita su participación en la investigación titulada **“El yoga como recurso didáctico en educación infantil. Una mirada psicopedagógica sobre las concepciones de docentes sobre la experiencia de la práctica del yoga en un jardín de la ciudad de Rosario - Santa Fe.”**, cuya responsable es: Coronel Camila Evelyn DNI 39.262.233.

Dicha investigación tendrá lugar en el marco de realización de la tesina para obtener el grado de Licenciado/a en Psicopedagogía en la Universidad del Gran Rosario.

El objetivo principal de esta investigación es :

Conocer las concepciones de los docentes sobre la experiencia respecto a la práctica de yoga dentro de jardín de infantes.

Para el cumplimiento de dicho objetivo se realizarán las siguientes actividades:

-Entrevistas semi-estructuradas a docentes de la institución donde se desarrolló el taller de yoga de la ciudad de Rosario Santa Fe.

La participación de este proyecto, es totalmente voluntaria, pudiendo, si así lo decidiera, abandonar el mismo en cualquier momento. Asimismo, la confidencialidad de sus datos será mantenida acorde a lo establecido en la Ley No. 25.326 Habeas Data. Esto implica que los datos serán resguardados y sólo serán utilizados por los investigadores en el contexto de este estudio.

Habiendo leído y comprendido lo escrito anteriormente,

yo,

DNI,

acepto participar de la presente investigación.

Firma, aclaración y DNI .....

Lugar y fecha:.....

### Trabajo de campo:

Ejes temáticos correspondientes a las entrevistas y técnicas de investigación:

#### Entrevista semi estructurada a directivo en función durante los años que se brindó el taller en el jardín:

- Años en los que se brindó el taller.
- Objetivos de la institución en la implementación del taller.
- Posibilidad de comparación de grupos que sí tenían el taller y grupos que no.
- Aportes de la práctica de yoga al aprendizaje y específicamente a los procesos de atención y concentración.
- Planificaciones en conjunto entre docentes y profesor de yoga.
- Aporte que se haya visto incorporado a la práctica en el aula.

#### Entrevista semi estructurada a docentes en función durante los años que se brindó el taller en el jardín:

- Consideraciones respecto a lo que fue la práctica de yoga en el jardín durante los cinco años que se brindó el taller.
- Aportes de la práctica de yoga al aprendizaje y específicamente a los procesos de atención y concentración.
- Planificación de las clases en conjunto con la profesora de yoga.

- Promoción de la disciplina pensando en educación integral.
- Formas en las que se enseñaba yoga a los niños e implementación en el aula.

Entrevista semi estructurada a profesor que brindó el taller en el jardín:

- Cómo surge la creación del espacio de yoga en el jardín, como es convocada.
- Aportes que la práctica de yoga realiza al aprendizaje escolar.
- Aportes de la práctica de yoga a los procesos de atención y concentración.
- Beneficios de la práctica de yoga en educación.
- Planificaciones en conjunto con docentes.
- Formas en las que se enseña yoga a los niños. Estrategias implementadas.

## CURRICULUM VITAE.

### Datos personales.

Apellido y Nombre: Coronel Camila Evelyn

Nacionalidad: Argentina

Fecha de Nacimiento: 13 de Mayo de 1996

DNI: 39.262.233 / CUIL: 27-39.262.233-6

Estado Civil: soltera.

Edad: 27 años.

Correo Electrónico: [cnelcami@gmail.com](mailto:cnelcami@gmail.com)

Domicilio: Calle 27 E/ 113 y 111 - Gualeguay - Entre Ríos.

Teléfono: 03444 - 15508911

### Formación académica.

Nivel terciario:

- Cuidador Domiciliario. Cruz Roja. Gualeguay Entre Ríos. Res. 068/17.
- Estudiante Lic. en Psicopedagogía.

### Experiencia Laboral.

- Acompañante en Trayectorias Escolares en Esc. Secundaria y Superior N°8 "Celestino I. Marcó" desde el año 2019 a la actualidad.