



---

# **Universidad de Valladolid**

**Facultad de Educación y Trabajo Social**

**TRABAJO DE FIN DE GRADO**

**Curso 2019-2020**

**YOGA COMO FACILITADOR DE LA VUELTA  
A LA CALMA EN LA SESIÓN DE EDUCACIÓN  
FÍSICA: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EN  
EDUCACIÓN PRIMARIA**

**Alumno: Roberto Paniagua Cítores**

**Tutor/a: Cristina Rodríguez Morante**



## **Resumen**

En este trabajo de fin de grado se presenta una propuesta relacionada con el yoga y cómo esta disciplina ayuda a llevar al alumno a un estado de calma mediante diversas técnicas.

Durante el periodo de prácticas, pude observar en las primeras semanas la dinámica que llevaban las clases y destacaba que los niños bajaban al gimnasio con una disposición demasiado activa, lo cual, no facilitaba centrarles en la sesión que se iba a realizar, sus comportamientos durante la sesión en algunos casos no eran facilitadores para la realización de la actividad ya que no solo interrumpe la labor del profesor, sino que tampoco beneficia al resto de compañeros que tienen una buena disposición en la clase y pueden verse incitados a llevar un comportamiento similar, lo cual hace perder el control total de la clase.

## **Palabras clave**

Yoga, educación física, momento de calma, respiración, meditación, atención.

## **Abstract**

In this final degree thesis, a proposal related to yoga is presented and how this discipline helps to carry out the student in a calm state through various techniques.

During the practice period, I was able to observe in the first weeks the dynamics that the classes carried and stressed that the children went down to the gym with an overly active disposition, which, not facilitating focusing on the session that was going to be carried out, their behaviors during the session in some cases they were not facilitators for carrying out the activity since it not only interrupts the teacher's work, but also the beneficiaries to the rest of the classmates who have a good disposition in the class and can verses incited to carry out a behavior similar, which makes you lose total control of the class.

## **Keywords**

Yoga, physical education, moment of calm, breathing, meditation, attention.

# ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN.</b>	1
<b>2. OBJETIVOS.</b>	3
<b>3. JUSTIFICACIÓN.</b>	4
<b>4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.</b>	10
<b>4.1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA SOBRE EL YOGA.</b>	10
<b>4.1. ORIGEN DEL YOGA.</b>	10
<b>4.2.1. LA RESPIRACIÓN.</b>	11
<b>4.2.2. LA RELAJACIÓN.</b>	12
<b>4.2.3. LA ATENCIÓN.</b>	13
<b>4.2.4. ¿CÓMO APLICARLO EN LA ESCUELA?</b>	16
<b>5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.</b>	18
<b>6. EXPOSICIÓN DE RESULTADOS.</b>	20
<b>6.1. OBSERVACIONES GENERALES DE LAS SESIONES.</b>	23
<b>7. ANÁLISIS DE RESULTADOS.</b>	26
<b>8. CONCLUSIONES.</b>	28
<b>9. BIBLIOGRAFÍA.</b>	30
<b>10. ANEXO.</b>	33
<b>10.1. OBSERVACIONES ESPECÍFICAS DE CADA SESIÓN.</b>	33
<b>10.1.1. PRIMERA SESIÓN:</b>	33
<b>10.1.2. SEGUNDA SESIÓN:</b>	33
<b>10.1.3. TERCERA SESIÓN:</b>	34
<b>10.1.4. CUARTA SESIÓN:</b>	34
<b>10.1.5. QUINTA SESIÓN:</b>	35
<b>10.1.6. SEXTA SESIÓN:</b>	35
<b>10.1.7. SÉPTIMA SESIÓN:</b>	35

<b>10.2.1. PRIMERA SESIÓN:</b> .....	36
<b>10.2.2. SEGUNDA SESIÓN:</b> .....	36
<b>10.2.3. TERCERA SESIÓN:</b> .....	36
<b>10.2.4. CUARTA SESIÓN:</b> .....	37
<b>10.2.5. QUINTA SESIÓN:</b> .....	37
<b>10.2.6. SEXTA SESIÓN:</b> .....	38
<b>10.2.7. SÉPTIMA SESIÓN:</b> .....	38



# **1. INTRODUCCIÓN.**

Este es un proyecto que trata de integrar el yoga en la rutina de la clase de educación física en educación primaria para llevar al alumnado a un momento de calma. Se precisa investigar la evolución de los alumnos a través de distintas técnicas. Como pueden ser la respiración, la meditación, la práctica de la atención y el focalizarse en la actividad que se va a desempeñar abstrayéndose de factores externos que intervienen o influyen sobre la actividad principal.

Otro aspecto que se va a estudiar es si es posible integrar el yoga en la educación primaria, no solo para este ámbito de educación física, si no para cualquier otra actividad que se realice. Con este proyecto podemos ver cómo los alumnos se adaptan a esta instrucción y cómo evolucionan comparando las sesiones que se han hecho anteriormente con las nuevas propuestas.

Se quiere estudiar este tema para comprobar si estos proyectos son favorecedores para el desarrollo de la práctica, si en este proyecto vemos resultados positivos podemos tomar este modelo de sesión como una solución que se podría llevar a cabo en situaciones similares.

Se observa una problemática, en la cual podemos apreciar que los alumnos no mantienen un alto nivel de atención sobre la actividad que están efectuando y esto no permite el adecuado desarrollo de la práctica educativa.

El trabajo se divide principalmente en dos partes, una en la que atendemos y estudiamos bajo un marco teórico el contexto en el que se va a desarrollar la propuesta y recogemos las medidas más apropiadas que proporciona el yoga para introducir en dicho contexto escolar, en esa observación del contexto en el que estamos y de las características del alumnado, tenemos que tener en cuenta sus conductas y comportamientos donde veamos índices de cansancio, escasa participación, pérdida de atención y otros factores diferenciales, por así decirlo la primera parte del proyecto es un estudio previo que nos permite realizar una correcta intervención práctica posteriormente. En segundo lugar se tratar de confeccionar una estructura de las clases que sean favorecedoras para que el proyecto se realice con éxito aplicando los métodos basados en yoga en las clases prácticas, integrándolos de modo que sea un implemento a lo que ya se hace día a día en

la escuela, todo lo elaborado en las clases se irá recogiendo a modo de observaciones y así ver con más claridad si el proceso de intervención va calando en los alumnos y apreciamos una evolución en la realización de la práctica.

Para finalizar a partir de todas las observaciones que se realicen se dará una conclusión personal, donde se valorará el proyecto que se ha llevado a cabo y si es una propuesta efectiva o no es apropiado introducir el yoga en educación primaria.



## **2. OBJETIVOS.**

En este apartado se mostrarán los propósitos y metas del proyecto llevado a cabo, estos serán los siguientes:

1. Utilizar métodos extraídos del yoga en las sesiones apropiados a los receptores siendo estos alumnos de educación primaria.
2. Analizar los beneficios de esta propuesta llevada a cabo destacando los casos observados durante la ejecución de la práctica.
3. Diseñar una propuesta didáctica para educación primaria donde se trabajen aspectos clave como la atención, la relajación y el control tanto corporal como de la mente.
4. Afianzar y destacar los contenidos del yoga que sean beneficiosos para introducirlos en la educación.

### **3. JUSTIFICACIÓN.**

El hecho por el que se ha elegido realizar el trabajo sobre este tema es porque he apreciado en el periodo de prácticas una oportunidad excelente para introducir prácticas de conciencia corporal basadas en la técnica del yoga, puesto que observamos una disposición del alumnado muy dispersa y les costaba mucho mantener el nivel de atención. Por otro lado, ha ayudado que la tutora me ha tutorizado tanto en el trabajo final de grado como en el periodo de prácticas y hemos podido compartir la visión que tenía sobre el entorno en el que desarrollaba las prácticas.

El proyecto principalmente ha surgido porque ya tenía una idea preconcebida, quería aplicar un tema relacionado con el yoga en la educación y viendo el contexto que me encontré en las prácticas, al comentárselo a la tutora surgió la idea de integrar el yoga de tal manera que fuese utilizado como facilitador de la actividad que se tiene pensado desarrollar en cada sesión.

En el aspecto mental emocional y de conducta como indica Casassus (2006) “la capacidad emocional es la fuerza que nos impulsa a adaptar y transformar nuestros entornos. Está en el centro de nuestra capacidad de evolucionar. Por eso, es necesario que se reconozca su importancia de la misma forma que las capacidades intelectuales.” (Casassus 2006 citado en Burgos & Santa Cruz; 2015: p.7). Favorece la realización de la actividad sin fomentar la competitividad, aumenta la autoestima, mejora la concentración y relajación, fomenta el autocontrol y estimula el autoconocimiento.

Es importante saber en qué punto de influencia se encuentra el yoga dentro de la actividad educativa en la escuela primaria, el yoga hoy en día no está demasiado integrado en la educación ni en las bases teóricas o la legislación vigente. Es cierto que se va introduciendo, principalmente se aplica dentro de la escuela en forma de actividad extraescolar tanto para los alumnos como para las familias, a través de proyectos o unidades didácticas en algunos centros y comienza a tener más importancia el aspecto que no es tan íntimamente relacionado con lo deportivo ni el juego, como hemos visto en la escuela tradicional. Esto lo podemos observar puesto que con el desarrollo del curriculum vemos algunos avances que se implementan y tienen un alto grado de similitud con valores extraídos del yoga.

## **¿Por qué hacer un proyecto de yoga en la escuela?**

Utilizo el yoga porque diversos autores como Calle (1999) afirman que, a través de técnicas sacadas del yoga, se favorece que el niño conozca, de forma vivencial, su cuerpo, de esta manera se armonizan el cuerpo y la mente. Es una dinámica favorecedora que puede ayudar a centrar la mente en un objetivo y no desenfocar la atención de ese propósito que se quiere obtener. Todo esto aplicado al ámbito educativo puede darnos unos resultados muy favorecedores para el desarrollo evolutivo de los alumnos.

Los beneficios que tiene el yoga en educación primaria según este artículo González (2018) El yoga es específicamente beneficioso para tratar los problemas psicológicos o emocionales, el doctor Mercola (2013) alude a un estudio realizado sobre estos beneficios en personas con problemas de déficit de atención, depresión e hiperactividad.

Esto es así porque las técnicas de respiración que se utilizan en yoga actúan directamente sobre el cerebro y las emociones, A nivel fisiológico cita el poder de la respiración para "destensar las vísceras, reducir la sensibilidad al dolor, regular el estrés, o eliminar toxinas". Mientras, a nivel psicológico ayuda a expulsar "basura emocional" del cuerpo, y a mejorar la paz interior de la persona, así como las relaciones sociales. "Esto se puede conseguir regulando el ritmo de la respiración.", asegura Serrano (2018)

Sobre estas técnicas respiratorias y de meditación que se aplican en el yoga se ha descubierto que las ondas alfa se intensifican produciendo una mayor relajación y bienestar en los individuos sobre los que practican dichas técnicas.

Además las asanas (posturas) ayudan a activar y estimular los músculos, órganos, glándulas, articulaciones, etc. Así se puede preservar una buena condición física en los alumnos, según Calle (2017) la postura misma tiene un gran poder para dotar al cuerpo de flexibilidad y desbloquearlo y desestresarlo, eliminando asimismo nudos energéticos, adiestrándonos en la interiorización mental y en sosegar las emociones. El asana es una preciosa herramienta psicosomática y la respiración se torna un puente entre el cuerpo y la mente, la mente y el cuerpo. Se conjugan estiramientos y masajes. Los primeros alargan, flexibilizan, fortalecen, tonifican e irrigan de sangre el músculo; los segundos inciden sobre órganos, vísceras, plexos nerviosos, glándulas y puntos vitales. Pero el asana en el verdadero hatha-yoga es un trabajo consciente que alcanza tres niveles; el cuerpo, la energía y la mente.

Según lo tratado en el artículo de Palomares (1996) sobre el estrés, podemos apreciar que esto no solo afecta en las personas adultas, también los niños se ven en situaciones las cuales provocan un alto nivel de estrés, las causas que provocan esto pueden ser diversas:

- El fracaso escolar
- Fallecimiento, separación o abandono de algún miembro familiar
- Sentimiento de no ser querido
- Fracaso en relaciones con otros niños
- Carencia de afectividad
- Ausencia de modelos y valores sociales
- Insuficiente tiempo para jugar
- Alto nivel de exigencia escolar o personal
- Excesiva dependencia de televisión y videojuegos
- Malos hábitos alimentarios, salud, higiene

Por todas estas razones se puede afirmar que el yoga como instrumento para adquirir una mayor consciencia de nuestro cuerpo y mente, es una valiosa herramienta que ayuda a reducir el estrés y mejorar la salud tanto física como mental y emocionalmente de los estudiantes en todas las etapas educativas ayudando a tener diversos beneficios como son los siguientes que nos proporciona Kojakovic (2005)

- Desarrollo del conocimiento y conciencia corporal
- Desarrollo de la fuerza, equilibrio, coordinación, resistencia y flexibilidad.
- Mejora de la postura corporal
- Incremento de la concentración y la memoria
- Potencia la creatividad e imaginación
- Aprender a respirar correctamente
- Desarrollar estados de relajación liberando estados de ansiedad, tensión y estrés.  
La práctica de yoga ayuda a calmar el sistema nervioso
- Aumenta su autoestima y autoconocimiento

- Mejora el metabolismo
- Toman conciencia del cuidado de su cuerpo
- Comprenden lo fundamentales que son la tolerancia y el respeto, la no violencia hacia ellos y hacia todos los seres que habitan el planeta.

Para llevar a cabo esta propuesta me he tenido que informar sobre los contenidos que hay en el BOCYL relacionados con el yoga y así observar en que cursos es más factible introducir este proyecto.

Según la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE) hay muchos contenidos redactados que van relacionados con la propuesta que se lleva a cabo. Respecto a los contenidos globales de la materia de educación física, el que más se identifica con el proyecto es la dosificación del esfuerzo y a relajación, aunque respecto al yoga también se tratan otros contenidos que pasan más desapercibidos en este proyecto como puede ser la prevención de lesiones.

El proyecto lo justifico a 3 niveles, personal, social y legislativo.

En lo personal puedo decir que es un trabajo cargado de buenas ideas que aportan características beneficiosas tanto a lo que va guiado este proyecto que es la educación, cómo al desarrollo de cualquier individuo ya sea niño o adulto, podemos aplicar ideas del yoga que nos facilitaran y ayudaran en diversos ámbitos de nuestra vida.

En cuanto a lo social, es un proyecto que requiere que las personas tengan la mente libre y estén abiertas y no se cierren a nuevos conceptos, es importante que se dejen llevar por lo que el yoga propone y de esta forma se conseguirán con total certeza los objetivos que propone este proyecto.

Respecto al apartado legislativo y a los contenidos tratados por cursos y bloques donde hay más contenidos relacionados con el proyecto según el Decreto 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. Es en segundo y cuarto de primaria con contenidos como:

En el bloque de **conocimiento corporal** de segundo de primaria:

- Toma de conciencia del propio cuerpo en relación con la tensión y la relajación. Control

del tono muscular y de la relajación global y segmentaria del cuerpo.

En el bloque de **habilidades motrices** de segundo de primaria:

- Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud.

En el bloque de **actividad física y salud** de segundo de primaria:

- Práctica habitual de las rutinas del calentamiento y la relajación.

En el bloque de **conocimiento corporal** de cuarto de primaria:

- Conciencia y control del cuerpo en relación con la actitud postural, con la tensión y la relajación.

- Conciencia y control de las fases, los tipos y los ritmos respiratorios.

En el bloque de **habilidades motrices** de cuarto de primaria:

- Disposición favorable a participar en actividades diversas, aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad y valoración el esfuerzo personal.

En el bloque de **actividad física y salud** de cuarto de primaria:

- Desarrollo general de la condición física orientada a la salud. Calentamiento, adaptación del esfuerzo y relajación.

En relación a las competencias del grado, quiero destacar que este proyecto me ha ayudado principalmente a fomentar la convivencia en el aula, resolver problemas de disciplina. También estimular y valorar el esfuerzo de los alumnos, la constancia y la disciplina.

En cuanto a las competencias generales, por encima de cualquier cosa lo que he aprendido es a fomentar valores democráticos, con especial incidencia en la tolerancia, la solidaridad, de justicia y de no violencia y en el conocimiento y valoración de los derechos humanos.

## **4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.**

En esta parte se adjunta toda la teoría que se ha utilizado para llevar a cabo este proyecto, tanto los artículos y libros utilizados para sacar la información sobre el yoga como la propia Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, en la redacción dada por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa y la ORDEN EDU/26/2016, del 21 de julio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León.

También me he apoyado en documentos y revistas digitales que redactan aspectos sobre el yoga en educación primaria y los beneficios que ofrece a los alumnos, además de utilizar a diversos autores como fuente de conocimientos del yoga y suscribir algunas citas de maestros y yoguis antiguos que forman parte de la historia del yoga.

### **4.1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA SOBRE EL YOGA.**

#### **4.1. ORIGEN DEL YOGA.**

El yoga desde hace 150 aproximadamente se ha ido convirtiendo en una práctica más habitual en occidente según De Michellis (2005), pero el yoga tiene muchos más años de antigüedad, según el artículo de Baez, Quinquela, Chambrod (2013) se dice que tiene una antigüedad de más de 5000 años, sostienen que el yoga era practicado por la antigua civilización del Indo, que apareció en el tercer y segundo milenio a.C.

Los primeros textos encontrados donde se menciona el yoga fueron recogidos por los Vedas. Hacen referencia a la existencia del principio dinámico “vayu” (la energía) y su vinculación directa con la respiración.

También hacen referencia a los canales psicoenergéticos, que hoy en día se conocen como chacras, que son centros de energía que se posicionan en distintos lugares de nuestro cuerpo.



Según Calvo, S., Cabezas, Z. (2015). Los primeros términos fundamentales con los que se relaciona el yoga son seis, estos son: las posturas (asanas), el control de la respiración (pranayama), claves del cuerpo (bandas), el enfoque de la mirada (drishti), gestos hechos con las manos (mudras) y palabras para liberar la mente de los continuos pensamientos (mantras).

#### **4.2.1. LA RESPIRACIÓN.**

Según lo desarrollado por Mellado (2006) podemos observar que la respiración o la relajación son dos conceptos fundamentales en el yoga íntimamente relacionados con este proyecto, esto tiene un valor primordial para llevar a los alumnos al momento de calma haciendo que la mente se centre en el objetivo principal de la sesión.

El yoga es el aquí y el ahora, la mente es como un mono loco que salta de un lado a otro si no somos capaces de controlarla.

Cuando sujetamos la mente a una actividad en concreto y prestamos atención plena en lo que se está haciendo podemos observar y aprender con mayor intensidad y conservar los conceptos que estamos adquiriendo. Para conseguir esto mediante el yoga utilizamos factores como la respiración.

La respiración reacciona de forma natural dependiendo de la situación o acción, cuando estamos agitados o inquietos la respiración se acelera y crea un estado de ansiedad. Cuando estamos en calma la respiración se relaja y crea un estado de paz y sosiego.

Solo en un estado de calma y con una respiración controlada nos podemos centrar. En yoga el control de la respiración se llama “Pranayama” es una de las ocho partes en las que se sustenta el yoga.

Hay diferentes prácticas de respiración con las que controlar la respiración, dependiendo de la necesidad que se tenga en cada momento, o activarse o calmarse.

Cuatro métodos de respiración:

Respiración alta: También se le puede llamar respiración clavicular, en este método interviene la parte superior y menor del pecho y los pulmones, de esta manera entra poca

cantidad de aire en los pulmones.

La respiración alta es uno de los métodos menos beneficiosos, puesto que exige el mayor consumo como energía con el menor provecho. Muchas de las personas que respiran con este método adoptan la mala costumbre de respirar por la boca.

Respiración media: este método también se le puede llamar respiración intercostal, es más beneficiosa que la respiración alta aunque hay otros métodos más avanzados de respiración.

En este método el diafragma sube y el abdomen se contrae, las costillas se levantan y el pecho se dilata parcialmente.

Respiración baja: también conocida como respiración abdominal o respiración profunda. Esta forma de respirar es un método más perfeccionado que los dos anteriores y las personas que no están acostumbradas a practicar yoga lo emplean con dificultad, para los yoguis aún existe otro método de respiración basado en este mismo, es la respiración completa.

Respiración completa: este es el método más beneficioso de respiración, también es el más complejo, en ninguno de los anteriores se consigue llenar de aire toda la capacidad que tengan los pulmones. Este es el método que reúne todos los factores beneficiosos de los anteriores métodos de respiración y sin ninguno de sus inconvenientes. Con el menor consumo de energía se consigue la mayor suma de beneficios.

Todos los músculos que trabajan en el acto de la respiración entran por completo en juego, se consigue que el diafragma este perfectamente rígido y es capaz de ejecutar a la perfección sus funciones. Se consigue el máximo aumento posible de la cavidad torácica y con esto la entrada del mayor aire posible en los pulmones para conseguir una gran cantidad de oxígeno.

#### **4.2.2. LA RELAJACIÓN.**

Otro métodos del yoga observados con Hewitt (2006) para llegar al momento de calma y de paz y así centrar la mente en la actividad que se va a realizar es mantener el control postural, mediante nuestra colocación y modificación de las posturas podemos mantener un nivel de relajación más elevado, una postura muy reconocida por buscar este estado

de relajación es la postura del cadáver o “savasana”, esta consiste en tumbarse en el suelo boca arriba con los brazos abiertos y estirados, las palmas de las manos mirando al cielo y las piernas abiertas y estiradas. Este control postural debe de ir acompañado de un control acompasado de la respiración para llegar al estado total de relajación.

Theos Bernard (1943) afirma. “No hay ni una sola asana que no pretenda directa o indirectamente, tranquilizar la mente”. (p. 31)

Insistía en que el fin principal de las asanas es el acondicionamiento de la mente y del cuerpo para alcanzar el nivel máximo de tono muscular, salud mental y vigor orgánico.

La realización de posturas en yoga es considerado como hatha yoga y busca conseguir el máximo nivel mental y físico con el menor desgaste de energía.

El “Pranayama” es el acto de respiración y normalmente se piensa que solo hay dos etapas la inhalación y la exhalación pero en este libro nos explican que hay más.

Las cuatro etapas de la respiración:

- Primera etapa: inhalación o puraka. En yoga se trata de un proceso continuo, totalmente controlado.
- Segunda etapa: pausa de la respiración en la que se retiene el aire en los pulmones llenos, esta etapa se la conoce como kumbhaka.
- Tercera etapa: exhalación o rechaka, es un proceso suave y continuo, es un retroceso del llenado de los pulmones, en yoga se tiene especial cautela en que la expulsión del aire sea total.
- Cuarta etapa: es otra pausa de la respiración pero en esta ocasión al contrario que en la segunda etapa es con los pulmones vacíos, se le llama bahya kumbhaka.

### **4.2.3. LA ATENCIÓN.**

Para realizar este proyecto un fundamento clave que hay que dar importancia y tratar de estimular es la atención y no es un tema sencillo de manejar. Según lo indicado por Calle (2017) se recomienda que si los padres y los educadores ejercitan la atención con los niños, va a ser un factor que beneficie el desarrollo del alumno. La atención se define como una de las funciones más preciosas de la mente. Permite al sujeto percibir, captar, darnos cuenta, conectar con algo, ya sea de dentro o de fuera, es decir que se puede estar

atento tanto a lo que sucede dentro del individuo como a lo que ocurre fuera.

A la atención se la denomina como “la lámpara o luz de la mente”. A través de la atención podemos darnos cuenta de todo aquello que sin ella pasaría desapercibido.

Dentro de la atención hay diversos niveles redactados por Calle (2017) se puede estar muy atento, medianamente atento, escasamente atento, o completamente inatento. La atención es energía y fuerza, si estas atento estas vivo, receptivo y pleno, todo adquiere una mayor importancia, cuando uno está inatento la relevancia de la actividad pierde peso y pasa desapercibida.

Buda, citado en Calle (2017) “La atención es todopoderosa en cualquier momento o circunstancia”. (p. 19)

Si algo se quiere hacer bien, este proceso requiere atención plena en lo que se va a efectuar y es fundamental que el niño sea consciente de ello. Lo contrario a la atención es la dispersión. La mayor parte de los fallos que cometemos se deben a la falta de atención que ponemos en el proceso que estamos realizando, si eres consciente de lo que estás haciendo puedes discurrir más fácilmente y conseguir completar tu actividad con éxito.

La atención es como un músculo que se puede entrenar mediante un entrenamiento metódico.

La mayoría de seres humanos tenemos una atención pobre y debilitada, en los niños la atención es más dispersa que en las personas adultas. Si no remedias tener un bajo nivel de atención y no educas tu mente cada día que pase vas a estar menos atento en las actividades que realices. La capacidad de memoria y observación van relacionadas con la atención por lo cual también se ve perjudicadas.

Babaji Sibananda, citado en Calle (2017) “Contempla, observa, mira. ¡Hay tanto que ver! Mira el espectáculo de la vida desde el silencio interior”. (p. 21)

Normalmente la mente no suele estar centrada porque los pensamientos incontrolados nos interfieren, esto es más común en los niños, aunque también los niños son más capaces de interesarse por algo cuando realmente les interesa y se abstraen del resto de cosas que les rodea.

Hay distintos tipos de atención. La atención **mecánica o instintiva** y la atención

**consciente o voluntaria.** Cuando algo nos interesa y nos gusta, la atención se pone en marcha de manera automática y se dirige hacia ese objeto, incluso algunas veces de forma inconsciente, esta es la denominada atención mecánica. Esta atención no requiere ningún esfuerzo, sino que más bien el esfuerzo consistiría en quitar la atención de ese estímulo.

En cambio, otro tipo de atención es la consciente o voluntaria donde sí que cuesta esfuerzo mantener la atención en un objeto, o en una situación ese esfuerzo es el que entrena metódicamente la atención. Por ejemplo, este tipo de atención se da cuando vamos conduciendo, que tenemos que ir pendientes de la carretera, pero hay distintos estímulos que nos pueden distraer de nuestra función principal.

También se debe hacer una distinción entre la atención directa o pura y la indirecta o impura.

La directa es la que se ejerce sin juicios y prejuicios, más allá de etiquetas, palabras o conceptos, se percibe lo que es tal cual es y no se da lugar a elucubraciones, por ejemplo los colores, si un color es oscuro o es claro hace calor, todos lo observamos de un mismo modo. En cambio, la atención indirecta da lugar a todo tipo de digresiones mentales, comparaciones y etiquetas.

En el entrenamiento metódico se practica en mayor medida la atención consciente y directa.

Por último, se hace referencia a la atención debida e indebida, los niños recurren asiduamente a esta última, la cual consiste en focalizarse en algo que no deben prestar atención. Hay otra lectura de la atención indebida, que es poner la atención en emociones, pensamientos y comportamientos negativos o destructivos.

Nisargadatta, citado en Calle (2017) “No infravalores la atención. Significa interés y, al mismo tiempo, amor. Para crear, hacer, descubrir, tienes que poner todo tu corazón, lo que es igual a poner la atención. De ella brotan todas las bendiciones”. (p. 25)

El cultivo sistemático de la atención provoca una mayor calma, ecuanimidad, visión clara y lucidez. La atención nos permite cohesionarnos e integrarnos. Al contrario que la dispersión, que promueve fragmentarnos.

El dominio de la atención nos permite seleccionar los pensamientos y poder descartar los que son perjudiciales. También somos más libres puesto que no nos vemos influenciados

por las influencias externas que se encuentran en el entorno que nos rodea.

Hoy en día no se ha dado mucha importancia al aspecto de la atención en nuestra sociedad, esto para nada es algo de lo que debemos estar orgullosos, ya que nos facilitaría muchas actividades y sobre todo nos permitiría ser más eficientes tanto el trabajo que desempeñamos todos los días de nuestra vida como en nuestro ámbito personal.

Cuanto más conocimiento tenga el educador sobre la atención y la ponga en práctica para su propio desarrollo personal, más capacitado estará para implicar a los alumnos en esta dinámica. También es importante que el alumno practique la atención fuera del ámbito escolar, la labor de los padres es muy importante para el desarrollo del niño.

#### **4.2.4. ¿CÓMO APLICARLO EN LA ESCUELA?**

Según González (2018) un proceso muy importante que debe tener el docente es la formación en el yoga y saber utilizar sus técnicas correctamente, de nada sirve que el profesor utilice estas técnicas si el propio profesor nunca las ha puesto en práctica. El docente debe practicar con anterioridad y experimentarlo y posteriormente observar lo que le aporta. El yoga es una práctica muy introyectiva, es adentrarse dentro de uno mismo y observar lo que le acontece, esto no es algo tan sencillo como parece, requiere esfuerzo, paciencia, tesón y mucha constancia.

Una vez que sepamos que es el yoga para nosotros y que nos aporta seremos capaces de transmitirlo a los alumnos y saber en qué les va a beneficiar.

Otro aspecto importante que para llevar esta práctica a cabo es saber en qué momento es preciso desarrollarla, una vez que nos veamos capaces de efectuarla y tengamos una intención real de aplicarla es el momento de expandirla con los demás.

La inclusión del yoga en las escuelas puede ser también de forma extraescolar e igualmente beneficiosa que aplicada en el horario escolar, en el horario extraescolar sería posible que la clase la impartiese un profesional.

Si queremos integrar el yoga en la escuela también es importante involucrar y plantear la idea de conectar el yoga para los alumnos y sus familias. El yoga para niños y familiares consigue crear un vínculo más estrecho entre ellos, las clases están enfocadas a un trabajo grupal.

En muchos centros de España ya se ha implementado el yoga como clase extraescolar, pero hay que pensar en la manera de incluirlo en las aulas, es más sencillo y complementario aplicarlo en unas asignaturas que en otras. Por ejemplo en una clase de educación física es más fácil incluirlo que en una de matemáticas, por la conexión de contenidos que se imparten, esto no quiere decir que sea imposible aplicarlo a cualquier asignatura. Para aplicarlo es fundamental pensar en una rutina, ya que aporta seguridad y confianza.

Es de gran importancia que se tengan en cuenta distintos factores que nos haga llevar una correcta consecución de la práctica del yoga en la escuela, para ello Kojakovic (2016 p. 13) recomienda una serie de aspectos a tener en cuenta para aplicar el yoga a la práctica, son los siguientes:

- Una o dos sesiones a la semana es suficiente.
- Es mejor no realizarlo en una franja horaria próxima a las horas donde se come previamente, es decir, se debe realizar sin el estómago lleno.
- Es recomendable utilizar ropa cómoda, sin zapatos a ser posible.
- El espacio o el entorno donde se realice la práctica debe ser tranquilo, ventilado y limpio para desconectar e invitar a la relajación sin interrupciones.
- Se debe respetar el estado emocional y físico de los alumnos que puedan expresar cansancio, tristeza, alegría, etc. Para adecuar la sesión respetando las necesidades de los niños.
- Es importante no fomentar la competitividad, cada alumno debe ir logrando los retos a su ritmo, respetándolo y ayudando de forma positiva a su evolución y mejora.
- En la consecución de los ejercicios posturales no deben prolongarse mucho en el tiempo y no durar más de dos procesos de respiración.

## **5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.**

Este proyecto ha estado enfocado en la legislación vigente de la LOMCE y guiado bajo sus criterios y contenidos, además de desarrollarlo a partir de documentos digitales y libros que tratan la temática principal del yoga con niños. Los aspectos más tratados en este trabajo han sido los que desarrollan un beneficio personal y emocional en el niño, como pueden ser: la relajación, tolerancia al estrés, autodisciplina, conocimiento y respeto del cuerpo, conciencia o inteligencia emocional. También de forma no tan directa ni intencional se ha tratado el apartado de desarrollo físico, puesto que realizar actividades de yoga requiere un estado físico saludable en el que se benefician aspectos como la elasticidad y la fuerza entre otros.

El proyecto de investigación ha sido desarrollado en un centro educativo y ha evolucionado en paralelo con otra propuesta llevada a cabo en el periodo de prácticas. Para ver resultados de forma óptima sobre la propuesta principal, realicé una unidad didáctica sobre saltos y lo compaginé con el yoga, de esta forma introduzco un componente común, como el tratamiento de una habilidad motriz que se realiza en el día a día de una clase de educación física y ver si el yoga facilitaba el desarrollo de dicha práctica y además promueve una buena predisposición a la actividad.

Esto lo he llevado a cabo en siete sesiones dentro del tiempo que me permitían en las prácticas, no todas las sesiones tienen la misma duración, puesto que el horario que tienen en el colegio no lo permite, la duración de la propuesta será de tres semanas, ya que contamos con algunas fiestas durante el periodo de tiempo en el que se realiza.

El objetivo principal de esta propuesta es implementar una rutina de yoga dentro de las propias sesiones que se elaboran de educación física y con ello observar los cambios que se manifiesten en cada sesión, así podremos ver si este proyecto es beneficioso y complementario para introducirlo como un hábito en cada clase que se imparte.

Estas son las sesiones de la unidad didáctica que se trata en paralelo respecto al proyecto:

1ª sesión: juegos de saltos (pilla-pilla saltando, cruza el río con aros)

2ª sesión: juegos de saltos (come-cocos saltando, relevos saltando con aros)



3ª sesión: juegos de saltos (el relojito, relevo saltando a los compañeros)

4ª sesión: práctica salto longitud.

5ª sesión: práctica salto altura.

6ª sesión: evaluación salto altura.

7ª sesión: evaluación salto longitud.

Para ver si esta propuesta daba resultados, he elaborado todos los días clases con una misma estructura de sesión y de esta forma poder apreciar mediante las observaciones que he realizado, los cambios existentes.

Al hacer las prácticas en conjunto con una compañera, ella me proporciona más observaciones realizadas desde su perspectiva, por lo tanto es otro factor que me ayuda y facilita a realizar el trabajo de investigación, puesto que yo solo impartiendo la clase no podría observar tantos detalles como quisiera.

Al finalizar todas las sesiones del proyecto, me dispongo a recopilar todos los datos tomados durante las sesiones y ver la evolución desarrollada por los alumnos en aspectos generales y también en casos particulares que suscitan curiosidad.

## **6. EXPOSICIÓN DE RESULTADOS.**

Comienzo el proyecto el día 24 de abril de 2019, lo primero que hago es reunir a los alumnos antes de bajar al gimnasio y les explico de forma resumida que es lo que van a hacer en las próximas siete sesiones. También pregunto si han tenido alguna experiencia con el yoga anteriormente para saber si están familiarizados, la gran mayoría explicaron que cuando estaban en el periodo de educación infantil hicieron actividades relacionadas con la psicomotricidad y el yoga, incluso se acordaban de algunas posturas que habían realizado.

Mantengo la misma estructura de sesión durante todo el proyecto sin cambiar el orden de cada actividad que realizan y cada sesión se compone por distintas fases:

Al comienzo realizamos un círculo amplio dejando de separación más o menos un metro para que no se estorben, una vez estén bien posicionados y en silencio comenzamos con un ejercicio de respiración muy sencillo, inspirar profundamente con los ojos cerrados para centrarse en su respiración elevando los brazos hacia el cielo, una vez se llenen los pulmones de aire deberán exhalar llevando los brazos hacia el suelo acompañándolos con el tronco y acabando de echar el aire. El movimiento acompasado de los brazos con la respiración sirve para aumentar la capacidad torácica cuando tenemos los brazos arriba y así llenar al completo nuestros pulmones, al contrario es cuando nos inclinamos hacia abajo y soltamos los brazos para expulsar todo el aire de nuestro interior.

En segundo lugar una vez han finalizado el ejercicio de respiración y estén más calmados explico la postura que van a realizar, antes de que ellos lo hagan yo efectúo una ejemplificación y doy detalles sobre los aspectos que deben cuidar a la hora de realizar de la postura. Indico que la respiración y la concentración son muy importantes, deben recordar la importancia de acompasar la respiración con el movimiento y el ejercicio físico, por esta razón el primer ejercicio que hacen es el de respiración.

En cada sesión se realiza una postura distinta que no tenga un grado muy elevado de complejidad, para que todos los alumnos se sientan integrados y no haya discriminaciones porque unos la puedan realizar y otros no.

Primera sesión:

**Postura del árbol:** es una postura que requiere estar erguido, su posición inicial es de pie con los pies juntos, los brazos en los costados. Posteriormente habrá que levantar una pierna y poner la planta de un pie sobre el lado interno de la rodilla de la pierna contraria, este movimiento será acompañado por los brazos que se elevaran al mismo tiempo y juntaremos las palmas de las manos sobre nuestra cabeza. Con esta postura trabajamos de forma íntegra nuestro equilibrio y flexibilidad. Las piernas simbolizan las raíces del árbol que lo unen a la tierra, y los brazos representan las ramas de los árboles.

Segunda sesión:

**Postura del guerrero:** esta postura se divide en tres fases en la que recolocamos el cuerpo de distinta forma, pero con los alumnos solo representamos una etapa. Consiste en llevar una pierna hacia delante como si diésemos una zancada y dejásemos la otra pierna atrás, posteriormente con el tronco recto llevamos las manos al cielo y acompañamos el movimiento con la cabeza, también llevando la mirada hacia arriba. Con esta postura buscamos que los niños desarrollen la estabilidad y flexibilidad principalmente.

Tercera sesión:

**Postura del gato:** esta postura se focaliza en la movilidad y la flexibilidad, se realiza desde el suelo en posición de cuatro patas y una vez estando en esa posición manteniendo las rodillas alineadas con la cadera y las palmas de la mano con los hombros, trataremos de arquear la espalda llevando nuestra barbilla hacia el pecho y posteriormente de manera suave haremos el movimiento contrario, llevando la barbilla hacia arriba y arqueando la espalda al contrario de cómo lo habíamos hecho anteriormente.

Cuarta sesión:

**Postura del arado:** esta postura tiene un grado más de complejidad que las anteriores, se realiza desde el suelo mirando boca arriba, los brazos han de estar reposando, con las palmas de las manos tocando el suelo, el siguiente paso es el más complejo de esta asana,

hay que llevar las piernas rectas por encima de nuestra cabeza y llevándolas lo más lejos posible, la mejor forma de conseguir esta postura es llegar a tocar el suelo con la punta de los pies. Con esta postura trabajamos a un alto nivel la flexibilidad.

Quinta sesión:

**Postura del saludo al sol:** con esta postura buscamos ganar fuerza y flexibilidad. Esta postura es muy completa, empezamos desde una posición donde nos encontramos de pie y acabamos en el suelo. En primer lugar nos ponemos rectos y poco a poco vamos bajando el tronco y los brazos van rodeando las piernas por la parte posterior y acabando con las palmas de las manos en el suelo, después lanzamos una pierna hacia atrás como si fuese una zancada invertida, posteriormente llevamos la otra pierna y bajamos el tronco hasta que casi toca con el suelo, tras este movimiento estiramos la columna mandando la cabeza hacia el cielo con todo el cuerpo estirado, mantenemos la postura unos instantes y realizando los mismos movimientos de vuelta, recuperamos nuestra posición inicial.

Sesta sesión:

**Postura del barco:** esta postura busca mejorar sobre todo nuestra fuerza y estabilidad. Se inicia en el suelo tumbados y hay que ir incorporándose poco a poco sin llegar a hacerlo del todo, a la vez que levantamos el tronco también levantamos simultáneamente las piernas y nos ayudamos de los brazos que se mantienen rectos apuntando hacia nuestros pies, lo que nos permite mantener una estabilidad. Una vez estemos con el tronco ligeramente elevado y las piernas también tratamos de mantener esa posición.

Séptima sesión:

**Postura de la vela:** en esta postura se trabaja la fuerza en la zona lumbar principalmente. Es una postura que se inicia desde el suelo, posteriormente tratamos de llevar las piernas hacia el cielo, siempre tienen que ir rectas, a la vez que mandamos las piernas hacia arriba nos apoyamos con las manos en los riñones y elevamos junto con nuestras piernas parte inferior de nuestro tronco.

He decidido optar por realizar estas posturas porque no tienen un alto nivel de dificultad y quiero que no solo se centren en hacer correctamente las posturas, sino, que también sean conscientes de que llevan la respiración acompañada con sus movimientos y esfuerzos durante la realización de cada asana.

Mientras realizan los alumnos la postura, yo me voy pasando por el círculo observando como lo hacen, en caso de que no realicen la postura correctamente, hago la respectiva corrección tratando que todos consigan hacer la postura que corresponde.

Una vez todos consigan el objetivo, doy un tiempo para que se estabilicen y comienzo la explicación de la posterior actividad, la cual es está relacionada con la unidad didáctica que se lleva a cabo en paralelo a este proyecto, en este caso la temática de la unidad didáctica son los saltos. Aunque no tenga conexión directa con el yoga, lo que observo en esta fase de la sesión es el comportamiento de los niños realizando una actividad común en la asignatura de educación física. Sobre esta disposición del alumnado puedo sacar diferencias entre las sesiones realizadas con una actividad previa de yoga donde se busca la atención y predisponer el cuerpo hacia la actividad y compárala con las sesiones donde no se emplea esa misma actividad. Esto también es una fase importante del proceso de investigación sobre los beneficios del yoga en una actividad escolar.

Entre estas etapas de la sesión integro la unidad didáctica donde se van a tratar los saltos.

### **6.1. OBSERVACIONES GENERALES DE LAS SESIONES.**

Tras la explicación que se les ha proporcionado a los alumnos sobre la propuesta que se va a realizar en las próximas semanas, se aprecia entre los alumnos ilusión y una buena predisposición para realizar dicha actividad, esto se observa el primer día que se lleva a cabo la propuesta, ese entusiasmo por hacer las actividades va decayendo a lo largo de las sesiones. Ese bajón de entusiasmo se puede apreciar observando conductas que se han dado en los alumnos, como por ejemplo, cuando se escuchan comentarios sobre la actividad en los que se dicen cosas negativas, generalmente es porque les aburre y quieren realizar actividades que les requieran un esfuerzo físico y que provoquen situaciones de competitividad donde se puedan medir con sus compañeros.

Una vez comienza la sesión, los alumnos mantienen un nivel de atención más elevado de lo que se pudo apreciar en otras sesiones anteriores donde solo la actividad se enfocaba en el desarrollo de una habilidad motriz. Esto se puede apreciar en las dos primeras sesiones. En estas sesiones se veían a los alumnos entusiasmados por comentarios que oía de los propios alumnos, donde decían que tenían ganas de hacer yoga porque les recordaba a una profesora que tenían en infantil que ya les había enseñado algunas posturas. A las niñas se las veía más interesadas que a los chicos, ellas me comentaban que hacían gimnasia por las tardes y también calentaban y realizaban algunas posturas muy similares a las que se hacen en yoga.

Por regla general durante todo el proceso en el ejercicio de respiración cuando se pide que se haga un círculo tardan en hacerlo correctamente y si no les colocas y dices que tengan un espacio de separación entre unos y otros, por ellos mismos no son capaces de hacerlo. Una vez estando bien colocados comienzo con la explicación sobre el método que deben utilizar en el ejercicio de respiración y aquí si mantienen la atención sobre lo que se está explicando, cuando van pasando las sesiones ya saben lo que tienen que hacer e incluso les hago participar en la explicación para integrarles en la actividad y hacer que se mantengan focalizados en la actividad que van a realizar. En el desarrollo de la actividad hay indicios de que no están totalmente centrados en su respiración porque se puede ver a algunos alumnos que no hacen bien el movimiento acompasado de los brazos, puesto que los mueven demasiado rápido o haciendo movimientos muy bruscos, con esto lo que buscan es llamar la atención de los compañeros y provocar risas. Esta conducta no es adecuada porque resulta ser contagiosa entre ellos y como vean que lo hace uno, detrás de este van otros. Como vienen siendo costumbre los primeros días del proyecto hay menos casos sobre esta problemática es con el paso del tiempo y con el acomodamiento respecto de la actividad que se realiza, cada día que pasa no la realizan con el mismo entusiasmo ni la misma ilusión que al comienzo. También hay que destacar que los que mantienen este comportamiento es un escaso porcentaje de la clase y la mayoría de los casos son los chicos los que tratan de provocar descentrar a los compañeros, las chicas se mantienen más centradas en el ejercicio propuesto.

Una vez terminada la primera parte de la sesión se realiza la explicación sobre la postura que se va a realizar, siempre son posturas sencillas que cualquier alumno está capacitado para realizarla. En esta actividad se observa que la hacen con mayor interés que la

anterior, esto puede ser debido a que no se les pone la restricción de no fijarse en lo que hace el resto de compañeros a pesar de que deben mantener la atención en sí mismos pero bien es cierto que no tienen que focalizarse tanto en su interior como en la primera actividad.

También he observado que se promueve algo la competitividad entre las chicas porque quieren mostrar sus habilidades físicas respecto a la flexibilidad y dificultan la postura en vez de hacerla de una forma cómoda donde no tiene que provocar ese esfuerzo realizarla. Al contrario que ocurre con las otras conductas observadas en la actividad esta con el paso del tiempo se va perdiendo y no buscan tanto medirse entre unas y otras, cada sesión que va pasando realizan la más enfocadas en su propia postura y adquiriendo conciencia de su propio control postural.

También se oyen generalmente entre los chicos comentarios inapropiados e innecesarios como por ejemplo que les está tirando el músculo cuando en realidad no es algo cierto, pero al ídem de lo mismo visto en la actividad de respiración que se realizó previamente donde su objetivo era llamar la atención. Y también van desapareciendo este tipo de comentarios a medida que avanza el proyecto, solo se dan en las primeras sesiones a modo de mofa o risa entre compañeros.

Unos de los objetivos de realizar este proyecto es crear una disposición en el alumnado hacia una actividad determinada por lo tanto es importante observar las conductas que mantienen en la unidad didáctica que se ha llevado a cabo en paralelo al yoga. He observado que una vez se finalizaban los ejercicios correspondientes al yoga y pasaba al desarrollo de la unidad didáctica, en rasgos generales los escolares cambiaban visiblemente su conducta y retomaban la actitud común que tenían en las sesiones anteriores, como si no recordasen lo que hubiesen hecho anteriormente y estuviesen inconexas las propuestas. Estos casos se apreciaban por ejemplo cuando se forman grupos de amigos y hablan y bromean entre ellos o discuten por algún tema externo, en vez de estar pendientes de la actividad que tienen que realizar, esto tampoco es un conflicto que surja en todas las sesiones, depende del día y los problemas ajenos a la clase que surjan entre los alumnos, también de que actividad se está desarrollando, si es una actividad atractiva que llama la atención de los alumnos y les gusta, se ven motivados y participan integrándose al completo en la actividad.

## **7. ANÁLISIS DE RESULTADOS.**

Tras haber efectuado todas las prácticas del proyecto y haber revisado las observaciones pertinentes al proceso que se ha llevado a cabo, podemos echar la mirada atrás y valorar si el trabajo que se ha realizado en este proyecto es favorable y beneficioso para aplicar un sistema similar en una dinámica más continuada dentro de la actividad educativa, que se acontece en el día a día de un curso escolar.

Bajo mi punto de vista según lo que he podido trabajar en este proceso la idea principal que saco es que, sí es posible integrar el yoga de la manera que se ha propuesto en este proyecto, pero bien es cierto que debe prolongarse de manera continuada para ver mejores resultados de los que hemos obtenido.

En mi opinión la idea de integrar el yoga es beneficiosa pero si no se trata de forma seria y se implementa como si fuese algo ajeno y de apoyo a la sesión, no tendrá el mismo valor para los alumnos ni cumplirá la función que estamos deseando que cumpla sobre los alumnos.

Con el corto periodo de tiempo que he tenido para llevar a cabo este proyecto, no he obtenido resultados que me puedan garantizar con total seguridad que los objetivos principales del proyecto se hayan cumplido a la perfección, pero si mediante las observaciones descritas en el anterior apartado, hemos podido apreciar que ha habido cambios de conductas en un sector amplio de alumnos y se ha divisado una evolución favorable hacia el desarrollo y realización de la práctica educativa.

Otro aspecto importante que hay que destacar es que el proyecto se ha llevado a cabo en paralelo con una unidad didáctica, en la que teníamos que evaluar ciertos aspectos que estaban marcados en el curso, los cuales no podían pasar desapercibidos y esto no es algo que precisamente vaya unido de la mano con la filosofía del yoga, en esta parte veo que puede ser un problema integrar el yoga como facilitador para la consecución de la actividad, puesto que el yoga apoya y defiende por encima de todo la práctica sin competitividad, y tatar aspecto como el salto de altura y el salto de longitud en los niños, y añadiendo el plus de tener que evaluarles en dichas características, sí que genera una competitividad entre los propios alumnos, ya que tienes que poner una nota a cada individuo.



Algunos puntos negativos que puedo sacar de esta experiencia y que posiblemente se puedan dar en un futuro dentro de esta propuesta es que se caiga en la repetición de algunas actividades, como puede ser el trabajo con la respiración en mayor medida, puesto que en cuanto a la realización de asanas podemos tomar más diversidad de ejercicios e introducirlos en las sesiones perfectamente integrados, pero en el caso de los ejercicios de respiración es un camino un poco más recto en el que no podemos tomar otras vertientes que nos permitan diseñar ejercicios muy distintos para que no se caiga en la repetición y los alumnos manifiesten síntomas de cansancio o aburrimiento.

## **8. CONCLUSIONES.**

En este proyecto hemos recogido algunas teorías sobre el concepto del yoga que se enfocan principalmente hacia el desarrollo del niño, como por ejemplo, con Calle (2017) donde se da una gran importancia y se ve la complementariedad que puede haber entre un tipo de actividad como el yoga y la actividad que realiza un niño en la escuela.

Por otro lado con Kojakovic (2006) como ya se ha citado anteriormente, hemos podido ver las mejores posibilidades y maneras de integrar el yoga en la escuela y tratar múltiples y distintas técnicas de aplicación.

Realizar este trabajo me ha ayudado a comprender un poco mejor algunos aspectos que no tenía en cuenta previamente y que pasan desapercibidos en la asignatura de educación física hoy en día, puesto que todo se suele resumir al desarrollo motriz y la evolución de distintas capacidades, no se le da el nivel de importancia que merece a otros aspectos que sí son tratados ampliamente con el yoga, como la capacidad de concentración a través de técnicas de respiración para lograr un rendimiento más alto en el ámbito físico y de las capacidades de los alumnos. También es importante saber que esto no solo es aplicable en la asignatura de educación física, la concentración, la reducción del estrés y el aumento de la atención en la actividad que estamos realizando es clave para realizar esa propia actividad con un alto nivel de éxito, un concepto que apoya firmemente esta idea es la neurociencia, según García (2017) es una nueva visión de la enseñanza que aporta estrategias y tecnologías centradas en el buen funcionamiento de cerebro. Por lo tanto es importante incluir estos aspectos en nuestra vida en el día a día, para que todo lo que hagamos lo realicemos con total consciencia.

El yoga ha sido un gran descubrimiento por mi parte, puesto que tenía otra idea preconcebida, en la que pensaba que era una disciplina en la que el objetivo principal era la realización y elaboración de unas posturas que te permitían mejorar tu flexibilidad, pero no es solo eso, es algo más complejo que llega al punto de relacionar íntimamente tu mente con tu cuerpo y ser consciente de todo lo que estas realizando en cada momento, te transporta a un estado de calma y relajación que es muy difícil llegar a él por otros medios.

En resumidas cuentas, tras realizar este proyecto he llegado a la conclusión de que veo el yoga como una propuesta muy adecuada y apta para introducir en la escuela y que

facilitaría muchos aspectos que están desatendidos hoy en la en la escuela, como puede ser el autoconocimiento personal y la conciencia corporal del niño.

## **9. BIBLIOGRAFÍA.**

Burgos y Santa Cruz (2015). *Yoga infantil y el desarrollo emocional en educación parvulario. Universidad Academia de humanismo cristiano.*

Calle (1999). *El gran libro de yoga. Barcelona: Ediciones Urano.*

González, M. N. (2018, abril). *Yoga en clase. Aplicaciones educativas.* Recuperado el 20 de mayo de 2020 de, <https://www.campuseducacion.com/>

Serrano, I. (2018). *Respirando alegría, Respiración Transformacional Integradora, una técnica eficaz para convertir las emociones negativas en positivas. Madrid: La esfera de los libros.*

Kojakovic, M. (2006). *Yoga para niños. Santiago de Chile: Random House Modadori.*

Mellado, A. (2006). *Aprender a respirar. La ciencia hindu yogui de la respiración. Yogui Ramacharaka, España, Madrid: Ediciones librería argentina.*

Hewitt, S. (2006). *The complete yoga book. The yoga of breathing. Posture and meditation, España, Barcelona: Imprime Editorial Humanitas, S.L.*

Calle, R. A. (2017). *Atentos y contentos. Mindfunless para niños, España, Barcelona: Editorial planeta, S.A.*

Decreto 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. Boletín Oficial de Castilla y León núm. 142, de 25 julio de 2016, pp. 34184-34746. Recuperado de <https://www.educa.jcyl.es/es/resumenbocyl/decreto-26-2016-21-julioestablece-curriculo-regula-implant>.

Lidell, L. (2009). *El nuevo libro del yoga*. Barcelona: Ediciones Integral.

Palomares, A. (1996). *El estrés en la educación*. Revista de la facultad de educación de Albacete, 11, 160-161 recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2282719>

García, A. (2017). *Cognifit. Todo sobre la neuroeducación: Qué es, para qué sirve, y cómo aplicarla en la escuela y en casa*. Recuperado el 12 de julio de 2020, de <https://blog.cognifit.com/es/neuroeducacion-que-es-y-para-que-sirve/>

Baez, N., Quinquela, P., Chambrod, C. (2013). *Origen del hatha yoga*. Recuperado de <http://www.yogakai.com/yogaorigen.htm>

De Michelis, E. (2005). A history of modern yoga. Obtenido el 12 de julio 2020 de [https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=sHBBDq\\_Ul3sC&oi=fnd&pg=PR10&dq=yoga+history+&ots=k4BftDsa01&sig=xfHKmHB9ynSje3x7iANJTPk-hIE&redir\\_esc=y#v=onepage&q=yoga%20history&f=false](https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=sHBBDq_Ul3sC&oi=fnd&pg=PR10&dq=yoga+history+&ots=k4BftDsa01&sig=xfHKmHB9ynSje3x7iANJTPk-hIE&redir_esc=y#v=onepage&q=yoga%20history&f=false)

Calvo, S., Cabezas, Z. (2015). *Los términos sánscritos del yoga: una travesía milenaria*.  
Revista Káñina, XXXIX( ),95-112. Obtenido el 12 de Julio de 2020. ISSN:  
0378-0473. Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=442/44247255007>

## **10. ANEXO.**

### **10.1. OBSERVACIONES ESPECÍFICAS DE CADA SESIÓN.**

#### **10.1.1. PRIMERA SESIÓN:**

En la primera parte de la sesión cuando se realizan los ejercicios relacionados con el yoga los alumnos mantienen una buena disposición para comenzar la actividad, al ser algo novedoso le prestan mayor atención.

Cuando pasan a efectuar los ejercicios de la unidad didáctica he observado que les han resultado atractivas porque nunca habían jugado de esta forma. Un aspecto importante que he notado al hacer las actividades es que son muy cansadas porque los niños se dedican a saltar continuamente a pesar de que recomendé que no era necesario estar saltando en todo momento pero su motivación por jugar hacia que se cansaran físicamente muy rápido y esto provoca que no desconecten de la actividad porque su energía se enfoca en realizar el ejercicio.

A finalizar la sesión cuando tienen que volver a hacer la postura que se ha hecho al comienzo se ve a los alumnos con un nivel más bajo de energía y no mantienen tanto el nivel de atención en lo que están haciendo en el momento, esto lo puedo observar en actitudes como cuando están hablando con el compañero o ves gestos de cansancio.

#### **10.1.2. SEGUNDA SESIÓN:**

En esta segunda sesión un punto destacable que se ha observado es que los alumnos ya se habían en mayor o menor medida los que se iba a realizar, porque ya tenían la referencia de la sesión anterior y esto hace que la segunda sesión sea funcione de una forma más ágil. Las posturas han tenido una gran aceptación dentro del grupo, se veía a los alumnos ilusionados por la realización de una nueva postura. También hay que comentar que el objetivo de realizar las actividades del yoga no se ha conseguido puesto que se debería conseguir que el alumno se enfoque en realizar las posteriores actividades con una buena disposición, esto no ha sido el caso porque aunque se les haya detallado como deben hacer las actividades, no las efectuaban como se les pedía y realizaban

trampas, con el único objetivo de ganar y competir con los compañeros.

### **10.1.3. TERCERA SESIÓN:**

En las actividades de yoga se aprecia que los escolares lo van realizando con mayor naturalidad, incluso los propios alumnos nada más llegar al gimnasio se van posicionando en el lugar que deben, lo único que hay que indicarles es que hagan el círculo más amplio y que se levanten los que se sientan en el círculo.

Tras las actividades de yoga en el ejercicio de relevos he tenido que recalcar muchas veces que tenían que guardar un espacio de separación entre los que estaban tumbados en el suelo para que no les pisaran, sobre todo cuando acaban de saltar porque no calculaban bien la distancia. Otro factor que no podía controlar es el hecho de que los niños tratan de llegar primeros a toda costa y en algunos casos no hacen el ejercicio como se pide o como corresponde, el factor de la competitividad afecta a la actividad.

### **10.1.4. CUARTA SESIÓN:**

En la parte de la sesión donde se trabaja el yoga se mantiene la misma disposición, realizan estos ejercicios con gran naturalidad y ya no les resulta algo tan novedosos, desde esta sesión a la última no se observan aspectos destacables de mal comportamiento como destacamos en las dos primeras sesiones, bien es cierto que se pueden apreciar casos particulares en los que un alumno este menos centrado que el resto, porque tenga un día alterado o porque es su comportamiento habitual.

Un caso muy común que he podido apreciar es el hecho de que los niños algunas veces no saltaban como debían y saltaban de la forma que ellos querían, cuando yo veía esto les decía que tenían que saltar de la forma que se había explicado previamente. Durante el desarrollo de la actividad he tenido que parar y volver a explicar los detalles de la dinámica, les di pautas donde detallaba que tenían que marcar los pasos hasta llegar a la colchoneta para que la última pisada fuese lo más cerca posible de la colchoneta, después de esto practicaron y algunos hacían movimientos descoordinados puesto que se centraban solo en los pasos que daban antes del salto.



### **10.1.5. QUINTA SESIÓN:**

En el apartado de yoga no hay detalles observables ni destacables que no se hayan visto en otras sesiones.

Durante la parte de la sesión de la unidad didáctica, en esta actividad saltaban de la forma que ellos querían no tuve que intervenir en demasiadas ocasiones, al contrario que en la segunda parte cuando expliqué el salto Fosbury, donde la gran mayoría de alumnos cometían el error de ir corriendo hacia el listón directamente en vez de realizar la parábola que les había explicado y saltar de lado. Cuando iban directos hacia el listón y se paraban a la hora de saltar les hacía darse la vuelta para volver a explicarles como tenían que hacerlo.

Otra situación que se dio en varios casos es que algunos alumnos se veían intimidados por el listón y les daba miedo hacerse daño cuando cayesen, esto no les permitía realizar el salto correctamente y para solucionarlo les propuse que saltaran primero sin el listón para que cogiesen la técnica y posteriormente se tirasen encima del listón a propósito para que viesen que no corrían peligro.

### **10.1.6. SEXTA SESIÓN:**

En esta sesión no se han observado apenas aspectos destacables en el desarrollo de la actividad, esto puede ser porque la actividad consistía en una pequeña evaluación sobre el salto de altura que habían practicado en las sesiones anteriores y los alumnos están más centrados en la actividad porque el hecho de que les evalúen les importa más que el desarrollo de las actividades previas que van dirigidas a ese momento de evaluación.

### **10.1.7. SÉPTIMA SESIÓN:**

Esta es la última sesión que se realizara con el proyecto llevado a cabo y esto hace que los alumnos muestren un nivel más elevado de nerviosismo y no les permite centrarse tanto en lo que están haciendo como en pasadas sesiones. Los alumnos están más alborotados, en el único momento donde se aprecia una conducta adecuada es cuando se evaluar el salto de longitud, una vez terminado este ejercicio les permito que cojan un material por alumno y se pongan a jugar a lo que quieran dotándoles de tiempo libre.

## **10.2. ASANAS DE CADA SESIÓN.**

### **10.2.1. PRIMERA SESIÓN:**

El árbol



### **10.2.2. SEGUNDA SESIÓN:**

El guerrero



### **10.2.3. TERCERA SESIÓN:**

El gato



#### **10.2.4. CUARTA SESIÓN:**

El arado



#### **10.2.5. QUINTA SESIÓN:**

Saludo al sol



### **10.2.6. SEXTA SESIÓN:**

El barco



### **10.2.7. SÉPTIMA SESIÓN:**

La vela

