



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA  
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

# LA PRÁCTICA DEL YOGA A TRAVÉS DE LA LENGUA INGLESA EN EDUCACIÓN INFANTIL

TRABAJO FIN DE GRADO  
GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL – MENCIÓN EN LENGUA INGLESA

AUTORA: Andrea Terán Gutiérrez

TUTORA: Ilda Laorga Sánchez

Palencia, junio de 2017

## **RESUMEN:**

El presente Trabajo de Fin de Grado se centra en la práctica de yoga en Educación Infantil en un contexto bilingüe. Para ello, se ha diseñado una propuesta de intervención de yoga, dirigida a niños de tres años, en la que la lengua inglesa es protagonista. El principal objetivo que se persigue con dicho diseño es el de favorecer el desarrollo físico, psíquico y emocional del alumnado a través de la lengua inglesa.

**Palabras clave:** Yoga, lengua inglesa, educación infantil, posturas, desarrollo físico, desarrollo psíquico, desarrollo emocional, esquema corporal, control postural.

## **ABSTRACT:**

The present academic work is focused on the practice of yoga in Early Years in a bilingual context. For that, it has been designed a yoga intervention proposal, aimed at 3 years old children, in which the English language has an important place. The main objective pursued with the design is to promote physical, psychological and emotional development of pupils through English language.

**Keywords:** Yoga, English language, early years, postures, physical development, psychological development, emotional development, body image, postural control.

# ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	pág, 1.
2. OBJETIVOS.....	pág, 3.
3. JUSTIFICACIÓN.....	pág, 4.
3.1. Competencias.....	pág, 5.
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	pág, 11.
4.1. El yoga.....	pág, 11.
4.2. El yoga en Educación Infantil.....	pág, 13.
4.3. Teorías de adquisición del lenguaje.....	pág, 16.
5. METODOLOGÍA Y DISEÑO.....	pág, 18.
5.1. Metodología.....	pág, 18.
5.2. Diseño.....	pág, 20.
6. ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	pág, 28.
7. CONCLUSIONES.....	pág, 30.
8. LISTAS DE REFERENCIAS.....	pág, 31.
8.1. Referencias bibliográficas.....	pág, 31.
8.2. Referencias electrónicas.....	pág, 32.
ANEXOS.....	pág, 33.

# 1. INTRODUCCIÓN

La autora de este trabajo llamado Trabajo de Fin de Grado (en adelante, TFG), ha realizado su último periodo de prácticas del Grado de Educación Infantil- Mención en Lengua Inglesa en un centro rural bilingüe, en el que el 50% de la jornada escolar diaria se imparte en lengua inglesa. Dentro del aula de tres años, en el que fueron realizadas las prácticas, pudo observar una sesión destinada a la relajación, a la conexión con ellos mismos. En dicha sesión se realizaron actividades tales como ejercicios de respiración, masajes y algunas posturas de yoga. La observación de los resultados de dicha sesión, fueron el punto de partida de la decisión de diseñar este proyecto relacionado con el yoga.

La redacción del trabajo, pretende llevar a cabo un análisis de los beneficios que tiene la práctica de yoga en Educación Infantil y, a partir de dicho análisis, se ha elaborado una propuesta de intervención que será explicada a lo largo de este trabajo.

La puesta en práctica del diseño ha sido llevada a cabo en una lengua extranjera: inglés, considerando que es importante comenzar con la enseñanza de un idioma extranjero desde que los niños son pequeños, puesto que, trabajar el bilingüismo desde edades tempranas no produce un retraso en el desarrollo del lenguaje sino que, como parte de la comunidad científica afirma, en el caso del bilingüismo simultáneo, es decir, aquella situación en la que el niño está inmerso en ambas lenguas antes de los tres años, el desarrollo lingüístico sigue las mismas etapas que un niño monolingüe. Aunque es posible que en algunos casos el inicio del lenguaje sea un poco posterior, es siempre dentro de los parámetros normales. (Mas, 2014). Los niños son capaces de diferenciar dos lenguas desde el cuarto mes de vida (Szeless, 2017), por este motivo, cuanto antes se empiece con la educación bilingüe, más beneficioso será para los niños<sup>1</sup>. Como afirma Jan (Criando niños bilingües, *El País*, 22 de marzo de 2011):

La persona que ha estado expuesta a dos lenguas desde el nacimiento activa al hablar en cada uno de los idiomas la misma zona del cerebro (es como si fuese dos monolingües en un cerebro) mientras que los que han aprendido tardíamente una segunda lengua activan zonas distintas.

Todo ello, llevó a la autora de este TFG a diseñar una propuesta de intervención que aunara aspectos tan importantes como son el cuerpo, la mente y la lengua inglesa

---

<sup>1</sup> A lo largo del trabajo, cuando se utiliza el término “niño”, la autora pretende englobar ambos géneros

extranjera, a través de la cual los niños adquieran nuevos conocimientos sobre un nuevo idioma y su propio cuerpo, incluyendo tanto aspectos relacionados con la expresión corporal y psicomotriz como aspectos relacionados con la mente y las emociones.

## 2. OBJETIVOS

Con el presente Trabajo de Fin de Grado se persigue la consecución de los siguientes objetivos:

### Objetivos generales:

- Dar respuesta a las necesidades educativas de los alumnos, con el fin de mejorar el ambiente y el rendimiento escolar.
- Promover la práctica del yoga con un planteamiento bilingüe (español-inglés), en Educación Infantil.

### Objetivos específicos:

- Promover la construcción de una correcta actitud postural.
- Aprender a controlar la respiración, a través del aprendizaje de técnicas de respiración.
- Desarrollar la conciencia corporal.
- Promover el conocimiento de su propio cuerpo y el de los otros. Así como sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.
- Progresar en la coordinación y control de su cuerpo.
- Mejorar el equilibrio y la lateralidad mediante la puesta en práctica de las posturas.
- Fomentar relaciones sociales basadas en el respeto, la tolerancia y la no violencia.
- Formar una imagen ajustada y positiva de sí mismos, mejorando la autoestima y la confianza en uno mismo.
- Aumentar, progresivamente, la capacidad de concentración.
- Desarrollar habilidades comunicativas en lengua extranjera: inglés.

### 3. JUSTIFICACIÓN

Los niños, al igual que los adultos, viven en una sociedad que impone un ritmo de vida estresante.

La escuela ha sido y es un reflejo de esta sociedad y, por lo tanto, ese “estrés” y “aceleramiento” de la sociedad se traslada a ella. Este hecho se traduce en un problema presente en las aulas en la actualidad como es la dificultad que tiene el alumnado para mantener su atención y concentración. Por este motivo, el yoga aparece como un instrumento que: incrementa la concentración y la memoria; potencia su creatividad e imaginación; desarrolla técnicas de relajación liberando estados de ansiedad, tensión y estrés; aumenta su autoestima y autoconocimiento.

Respecto al ámbito corporal, cada vez está más extendido y los profesores son conscientes de su gran importancia y valor. A pesar de esta creciente concienciación a cerca del papel del cuerpo en la escuela, todavía queda mucho por mejorar. Como señalan Vaca y Varela (2008), observando una jornada escolar se ve que la mayoría de las actividades que se realizan requieren que el cuerpo esté contenido, que permanezca quieto. Sin embargo, esto es contradictorio con el hecho de que los niños en la etapa de Educación Infantil, y más aún en los niños de tres años, edad a la que va destinado este diseño, el cuerpo y el movimiento son de vital importancia. Tanto es así que en estas edades, la comunicación no verbal, vía corporal, tiene una enorme presencia.

En esta etapa educativa, la mayoría de los aprendizajes son llevados a cabo a través del cuerpo. Es por este motivo por el que es necesario cuidarlo. El yoga aparece como una herramienta a través de la cual los niños: desarrollan conocimiento y conciencia corporal; desarrollan fuerza, equilibrio, coordinación, resistencia y flexibilidad; mejoran la postura corporal; aprenden a respirar correctamente; mejoran su metabolismo; toman conciencia del cuidado de sus propios cuerpos.

Cuando se habla de salud se habla de un bienestar tanto a nivel físico, como a nivel mental y social. El yoga es una práctica enfocada a la consecución de la máxima armonía psicofísica que el ser humano pueda alcanzar. A través de él, se inculca en los niños una serie de hábitos físicos y psíquicos saludables, necesarios para alcanzar el estado de salud descrito anteriormente.

Por lo tanto, iniciando a un niño en la práctica de yoga, se le están proporcionando unas bases sólidas para que en la edad adulta pueda gozar de la felicidad y el bienestar en su vida.

### 3.1 COMPETENCIAS

A continuación la autora de este TFG recoge las competencias como futura maestra del Grado de Educación Infantil- Mención en Lengua Inglesa. Asimismo, las competencias seleccionadas reflejarán las competencias específicas relacionadas con el tema del yoga junto con la lengua inglesa.

#### **Competencias del Grado en Educación Infantil.**

En primer lugar, se introducirán las competencias del Grado de Educación Infantil, ya que es la etapa educativa en la que se establece este trabajo.

##### **- Competencias básicas.**

Comprender los procesos educativos y de aprendizaje en el periodo 0-6, en el contexto familiar, social y escolar. Se hace necesario conocer a los niños, a los que va destinado el diseño, en sus diferentes ambientes. Sólo de esta forma se logrará establecer un ritmo de aula adecuado y programar actividades apropiadas para ellos, que se adapten a sus necesidades.

Conocer los desarrollos de la psicología evolutiva de la infancia en los periodos 0-3 y 3-6. Se trata de un conocimiento previo, de vital importancia antes de cualquier intervención que se vaya a hacer con niños.

Capacidad para saber promover la adquisición de hábitos en torno a la autonomía, la libertad, la curiosidad, la observación, la experimentación, la imitación, la aceptación de normas y de límites, el juego simbólico y heurístico. La estructura rutinaria de todas las sesiones, permite a los niños desarrollar hábitos de autonomía. Por otra parte, también se desarrollan hábitos de imitación puesto que gran parte de las sesiones consisten en observar al profesor e imitarlo. Por último, durante todas las sesiones y, especialmente en la última, la autora de este trabajo propondrá una serie de límites y normas que deberán de ser respetadas para la correcta realización de la actividad.

Conocer la dimensión pedagógica de la interacción con los iguales y los adultos y saber promover la participación en actividades colectivas, el trabajo cooperativo y el esfuerzo individual. Para la propuesta de yoga que la autora de este trabajo ha diseñado, se hace

necesario conocer las relaciones entre los alumnos puesto que uno de los objetivos que se persigue con esta propuesta es que los niños aprendan a conectar con ellos mismos y, a partir, de este conocimiento, sean capaces de establecer relaciones con los demás basadas en el respeto, la tolerancia y la no violencia.

Reflexionar sobre la eliminación y el rechazo de los comportamientos y contenidos sexistas y estereotipos que supongan discriminación entre mujeres y hombres. Durante las sesiones propuestas no se produce ningún tipo de discriminación. Todos los alumnos realizan todas las actividades independientemente de que sean niños o niñas.

Diseñar y organizar actividades que fomenten en el alumnado los valores de no violencia, tolerancia, democracia, solidaridad y justicia. Uno de los múltiples beneficios que tiene el yoga es que fomenta valores fundamentales como el respeto, la tolerancia y la no violencia tanto hacia sí mismo como hacia todos los seres que habitan el planeta.

Fomentar la convivencia en el aula y fuera de ella y abordar la resolución pacífica de conflictos. Como ha sido mencionado anteriormente, el yoga promueve valores importantes para la consecución de una buena convivencia y la resolución pacífica de conflictos.

Por otra parte, cabe destacar que el yoga es una disciplina en la que no existe la competitividad. Por lo tanto, a través del yoga encontrarán un espacio en el que relacionarse con sus compañeros de manera no competitiva, trabajando en equipo y respetando a sus compañeros.

Capacidad para saber identificar trastornos en el sueño, la alimentación, el desarrollo psicomotor, la atención y la percepción visual y auditiva. A través de la puesta en práctica de esta propuesta, se pueden observar fácilmente todos estos trastornos, especialmente aquellos relacionados con el desarrollo psicomotor, la atención y la percepción visual y auditiva, puesto que la mayoría de las actividades propuestas se basan en ello.

Conocer el desarrollo psicomotor y diseñar intervenciones destinadas a promoverle. Para realizar esta propuesta, la autora de este trabajo ha tenido que documentarse a fondo sobre este tema puesto que el yoga tiene una importante carga psicomotora, corporal.

Potenciar en los niños y las niñas el conocimiento y control de su cuerpo y sus posibilidades motrices, así como los beneficios que tienen sobre su salud. Como se ha indicado anteriormente, el yoga tiene una importante carga corporal, a través de la práctica

del yoga, más concretamente de la realización de las diferentes posturas, los niños serán capaces de conocer su cuerpo y saber de lo que son capaces.

Capacidad para saber atender las necesidades del alumnado y saber transmitir seguridad, tranquilidad y afecto. En todo momento se atenderán las necesidades del alumnado. A través del yoga se pretende desarrollar técnicas de relajación lo que significa que es una práctica que promueve la tranquilidad. También a través del yoga se aumenta su autoestima y autoconocimiento, lo que contribuye a aportar seguridad.

Reflexionar en grupo sobre la aceptación de normas y el respeto a los demás. Este comportamiento será asumido por parte del docente, siendo este el principal encargado de velar por que esto se cumpla.

Capacidad para comprender que la observación sistemática es un instrumento básico para poder reflexionar sobre la práctica y la realidad, así como contribuir a la innovación y a la mejora en educación infantil. La observación sistemática, constituye la principal herramienta en la que se sustenta la evaluación de la propuesta didáctica.

Capacidad para dominar las técnicas de observación y registro. El docente debe de tener gran capacidad para observar y supervisar al alumnado durante las sesiones de yoga. Especialmente, tiene que poner en práctica esta destreza durante la realización de posturas puesto que se hace difícil la observación debido a que el docente realiza las posturas al mismo tiempo que el alumnado.

Capacidad para analizar los datos obtenidos, comprender críticamente la realidad y elaborar un informe de conclusiones. Cuando la puesta en práctica de la propuesta didáctica haya finalizado, se elaborará un informe de conclusiones.

Saber observar sistemáticamente contextos de aprendizaje y convivencia y saber reflexionar sobre ellos. Se hace necesario observar todos los detalles del contexto en el que se desarrollan las sesiones para hacer algún cambio en caso de que fuera necesario.

- **Competencias didácticas disciplinares.**

Promover el juego simbólico y de representación de roles como principal medio de conocimiento de la realidad social. El yoga se presenta para los niños como un juego en el que tienen que convertirse en diferentes elementos, la mayoría de ellos relacionados con los animales y la naturaleza.

Conocer la evolución del lenguaje en la primera infancia, saber identificar posibles disfunciones y velar por su correcta evolución. El lenguaje utilizado debe de ser claro y más en este caso en el que se va a trabajar en lengua inglesa. De este modo, los alumnos van a progresar en su lenguaje, tanto en inglés como en español.

Reconocer y valorar el uso adecuado de la lengua verbal y no verbal. En la edad a la que está destinada esta propuesta didáctica, tres años, el lenguaje no verbal tiene una enorme presencia. Esta presencia es aún mayor cuando la comunicación se produce en una lengua extranjera como es el inglés puesto que los niños se sirven del lenguaje no verbal, del cuerpo, para hacerse entender cuando no sabe expresarse con palabras.

Ser capaces de transmitir a los niños y niñas el aprendizaje funcional de una lengua extranjera. El aprendizaje se va a transmitir en lengua inglesa a través de un vocabulario sencillo.

Ser capaces de utilizar el juego como recurso didáctico, así como diseñar actividades de aprendizaje basadas en principios lúdicos. Como será explicado posteriormente, uno de los fundamentos metodológicos de esta propuesta didáctica es la metodología lúdica.

### **Competencias de la mención de Lengua Inglesa en Educación Infantil**

La autora del presente TFG, ha cursado su último curso académico especializado en la mención de Lengua Inglesa. Por ello, se hace necesario incorporar estas competencias relacionadas con esta lengua extranjera.

Ser capaz de expresarse oralmente y por escrito en Inglés (nivel C1). A pesar de que el lenguaje utilizado en las clases es más sencillo, es necesario que el docente tenga este nivel.

Conocer los fundamentos del plurilingüismo y del pluriculturalismo en el diseño de programas Bilingües CLIC en Educación Infantil. Es necesario tener estos conocimientos para realizar una propuesta bilingüe.

Conocer y aplicar la didáctica de la competencia comunicativa en sus diferentes componentes: competencia lingüística, sociolingüística y pragmática. Es imprescindible el conocimiento de la competencia comunicativa por parte del docente para enfrentarse a una clase.

Dominar el currículo de lengua extranjera (inglés) en Educación Infantil. A la hora de planificar las sesiones propuestas, se ha tenido en cuenta este currículo.

Conocer las principales corrientes metodológicas de la enseñanza de lenguas extranjeras y su aplicación al aprendizaje del inglés en los distintos niveles establecidos en el currículo. El docente debe de saber cómo introducir la lengua inglesa en sus sesiones.

### **Competencias de un profesor AICLE.**

AICLE, Aprendizaje Integrado de Contenidos y Lenguas Extranjeras, siglas traducidas de CLIL, Content and Language Integrated Learning , según Marsh (2009) hace referencia a “Las situaciones en las que las materias o parte de las materias se enseñan a través de una lengua extranjera con un objetivo doble, el aprendizaje de contenidos y el aprendizaje simultáneo de una lengua extranjera”.

#### **- Fundamentos AICLE**

Poder explicar cómo se relaciona con AICLE y enfoques de aprendizaje de contenidos. AICLE consiste en impartir una materia a través de una lengua extranjera, en este caso inglés, al igual que esta propuesta.

Poder diseñar y aplicar herramientas de evaluación y valoración. En esta propuesta, al final de cada sesión, son los propios niños los que evalúan la actividad y se autoevalúan.

Poder utilizar la terminología y estructuras sintácticas específicas de las materias adecuadas. Es de vital importancia tener claro y dominar la terminología que se va a utilizar durante las sesiones de yoga.

Poder utilizar un lenguaje objetivo en situaciones como: gestión de grupos, gestión del tiempo, dar instrucciones, gestión de las interacciones. El docente debe de tener un buen dominio de la lengua extranjera en la que va a impartir sus sesiones.

Poder utilizar la propia producción del lenguaje oral como una herramienta de enseñanza variando los registros del habla, cadencia, tono y volumen. El docente debe de tener la suficiente soltura con la lengua extranjera en la que imparte como para poner en práctica estas herramientas del lenguaje de la misma forma que lo haría en su lengua materna.

#### **- El AICLE en movimiento**

Poder apoyar el aprendizaje de contenidos en clases de idiomas. Todos los contenidos de esta propuesta, serán trabajados en lengua inglesa.

Poder identificar los componentes del lenguaje que necesitan los alumnos para la producción oral. El vocabulario empleado en las sesiones será un vocabulario sencillo y además se utilizarán otros recursos, como es el lenguaje corporal, para facilitar al alumnado la comprensión de la lengua inglesa.

Poder analizar el contenido en función de las necesidades lingüísticas. Es necesario comprobar si los contenidos que van ser trabajados son adecuados debido a que el vocabulario que se va a emplear es en lengua inglesa.

Poder crear un ambiente seguro que fomenta la experimentación con el contenido, el lenguaje y las habilidades del lenguaje. El docente es el responsable de crear un ambiente beneficioso en el que los niños tengan confianza para expresarse utilizando la lengua inglesa.

Poder anticipar, investigar y tomar en cuenta las necesidades de los estudiantes con respecto a habilidades contenido, lenguaje y aprendizaje. El maestro debe de conocer cuáles son las capacidades de aprendizaje de su alumnado para así organizar los contenidos de acuerdo a sus necesidades.

# 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

## 4.1 EL YOGA

### Definición

Se considera necesario comenzar la Fundamentación Teórica definiendo qué se entiende por “yoga”, pues su entendimiento será la base para la elaboración del Diseño. El Grupo de Yoga y Salud de Aguilar (2016) señala que:

La palabra yoga significa literalmente unión y tiene dos significados tradicionales. Uno es juntar dos cosas, encontrarse, unir.

- Unificación consciente con uno mismo.
- Unificación del cuerpo físico, emocional y mental.
- Unificación con todo lo que nos rodea.
- Unificación, en su grado más elevado, con la trascendencia.

El otro significado es “orientar hacia un punto el movimiento de la mente”.

- Por medio de la concentración y la meditación.
- Implica actuar con plena conciencia y con total atención.(p.3)

Considerando ya “El Yoga” como disciplina, Calle (2009) la define como:

La primera disciplina del mundo para la mejora del ser humano. Le podemos, con el método oportuno, proporcionar a la mente y al cuerpo bienestar y equilibrio, incrementando su fuerza vital y consiguiendo un funcionamiento más preciso y saludable de los procesos psicosomáticos.(p. 9)

Por último, aportar una definición que puede resumir las definiciones anteriores, explicando de forma global en qué consiste el yoga.

El yoga incluye ejercicios físicos que se parecen a la gimnasia y que, incluso, se han incorporado a la gimnasia occidental. Estos ejercicios posturales te ayudarán a ponerte en forma, a controlar el peso y a reducir el estrés. También ofrece una gran variedad de prácticas de meditación, que, unidas a las técnicas de respiración que ejercitan los pulmones y calman el sistema nervioso, te cargarán de energía el cerebro y el resto del cuerpo. También puedes utilizar el yoga como un sistema eficiente para cuidar de tu salud, útil tanto para recuperarla como para conservarla. (Feuerstein, y Payne, 2011, p.6)

## Los cinco principios del yoga

Los orígenes del Yoga se remontan a la India, en efecto, “Sus primeros rastros se encontraron en las runas prehistóricas del valle del Indo, en lo que ahora se conoce como Pakistán” (Stewart, 1998, p.10)

La cultura del Yoga se caracteriza por su inmenso bagaje de técnicas y prácticas que han sido transmitidos por tradición oral a lo largo de miles de generaciones. El Yoga debe su evolución a los sabios de la antigüedad. Los maestros revelaban, secretamente, sus enseñanzas a sus discípulos, creando así una cadena que ha permitido que el Yoga se propague, trayéndolo a nuestros días.

Referido a su evolución, el yoga es una ciencia viviente puesto que, como ha sido mencionado anteriormente, ha ido evolucionando a lo largo de los años y sigue evolucionando de acuerdo con las necesidades de la humanidad.

Precisamente por las cambiantes necesidades de la humanidad, a lo largo del tiempo han ido apareciendo diferentes tipos de yoga. Algunos de estos tipos son: Hathayoga; Jñana yoga; Karma yoga; Raja yoga; Bhakti yoga; Yoga Integral; Kundalini yoga; Power yoga, etc. (Yogateca, 2015). Cada uno de estos tipos tienen sus propias características. Sin embargo, todos ellos tienen algo en común, los cinco principios del yoga. Según Chaudhuri (1992), dichos principios son los siguientes:

1. Relajación adecuada: ayuda a liberar la tensión de los músculos, favoreciendo, por lo tanto, el descanso del organismo entero.
2. Ejercicio adecuado: las posturas actúan sobre todas las partes del cuerpo. Todos los ejercicios del yoga están basados en la fórmula de dilatar, relajar, respirar profundamente y aumentar la circulación y concentración.
3. Respiración adecuada: se trata de una respiración nasal, plena, lenta, suave y profunda, en la que no se utiliza una parte de los pulmones, sino la totalidad.
4. Dieta adecuada: esto significa una dieta nutritiva y bien equilibrada. Basada en alimentos naturales, libres de conservantes, químicos o toxinas.

5. Pensamiento positivo y meditación: ayuda a desaparecer los pensamientos negativos y a silenciar la mente. Cuando se alcanza un estado adecuado de meditación se producen en el cuerpo ciertos cambios fisiológicos: disminuye el consumo de oxígeno, la tensión muscular se reduce, se observa una disminución en la actividad del sistema nervioso simpático y un incremento en la del parasimpático.

## 4.2 EL YOGA EN EDUCACIÓN INFANTIL

Cada vez son más los adultos que se unen a la práctica del yoga, algo que les proporciona multitud de beneficios tanto para el cuerpo como para la mente. Y, si resulta tan beneficioso para los adultos, ¿por qué no iba a serlo para los niños? Calle (2014) afirma: “No hay un niño que no pueda beneficiarse con el yoga físico. De hecho, el niño hallará en el yoga físico todavía más beneficio que el adulto”(p.21)

El yoga, en el caso de los niños, constituye un papel fundamental, en cuanto a estimulación precoz se refiere, tanto a nivel físico como a nivel mental, potenciando sus capacidades. Por otra parte, el yoga también tiene un importante papel preventivo, según Calle (2014), el yoga ayuda a combatir trastornos habituales en niños, como los relacionados con la alimentación, las alteraciones estáticas, las alteraciones psíquicas y las perturbaciones emocionales, como pueden ser los trastornos de relación con los padres u otros niños.

Es importante destacar, que en el yoga no existe la competitividad, es necesario inculcarles a los niños que no se trata de “ser el que mejor hace una postura” o de “ser el que más rápido la hace”, sino de disfrutar haciéndolo (Kojakovic, 2006). Esta ausencia de competitividad hace que a los beneficios físicos y mentales del yoga se le unan algunos beneficios sociales puesto que “encontrarán un espacio en el que relacionarse con otros niños de manera no competitiva, aprendiendo a trabajar en equipo y a respetar a sus compañeros”(Hernández, C. 19 de abril de 2015, El Mundo)

Una clase de yoga para niños no tiene nada que ver con una sesión de yoga para adultos. Los niños exigen una dinámica mucho más activa, se trata de una clase de yoga en la que el juego, las canciones y los cuentos, son los protagonistas. Como señala Kojakovic (2006): “El yoga se presenta para los niños como un juego donde pueden desarrollar creatividad e imaginación, tomar conciencia de sus cuerpos, conectarse con su respiración, y relajarse de todas las exigencias que impone el mundo moderno”(p. 7)

La puesta en práctica del yoga no debe de centrarse únicamente en la realización de las posturas o *asanas*, sino que se deben incluir otros aspectos como la meditación, la respiración y la relajación (Kojakovic, 2006). De esta forma aumentarán, considerablemente, el número de beneficios del que disfrutaban los niños al practicarlo. Para trabajar dichos aspectos en este proyecto, meditación, respiración y relajación, han sido diseñados materiales y técnicas que serán explicadas posteriormente.

Calle (2014) señala lo siguiente:

La experiencia me ha demostrado que cuando los niños y niñas son pequeños (menores de 7 años) es mejor que el educador, el instructor o la madre o el padre ejecuten también las posturas, para que el niño no solo las vea, sino que se sienta ligado al maestro, pues también en las sesiones de yoga surge la transferencia, y cuanto más se identifique el niño con el instructor y sienta que ambos están compartiendo y pasándolo bien con la práctica, mejor. (p.26)

No obstante, es considerado que practicar yoga en familia constituye una gran oportunidad para que padres e hijos compartan tiempo de calidad y bienestar juntos. Es una oportunidad para que, tanto padres como hijos, se conozcan mejor, aprendiendo los unos de los otros, mejorando así el vínculo familiar y afectivo.

Como ha sido mencionado anteriormente, los beneficios del yoga en los niños son múltiples, tanto a nivel físico como a nivel mental e incluso a nivel social. Kojakovic (2006), señala que dichos beneficios son los siguientes:

- Desarrollan conocimiento y conciencia corporal.
- Desarrollan fuerza, equilibrio, coordinación, resistencia y flexibilidad.
- Mejoran la postura corporal.
- Incrementan la concentración y la memoria.
- Potencian su creatividad e imaginación.
- Aprenden a respirar correctamente.
- Desarrollan técnicas de relajación liberando estados de ansiedad, tensión y estrés.  
La práctica de yoga ayuda a calmar el sistema nervioso.
- Aumentan su autoestima y autoconocimiento.
- Aprenden a conectarse con su espiritualidad y a reflexionar sobre distintas situaciones.
- Mejoran su metabolismo.

- Toman conciencia del cuidado de sus propios cuerpos.
- Comprenden lo fundamentales que son el respeto, la tolerancia, la no violencia hacia ellos y hacia todos los seres que habitan el planeta.(p.9)

### **Yoga en el aula**

Desde hace unos pocos años, en España, el *mindfulness* y el yoga se están empezando a poner en práctica en algunos colegios, tanto en centros públicos como en centros privados.

Sin embargo, su extensión en España es todavía muy reducida en comparación con otros países puesto que según un artículo de (Sanmartín, O.R. 15 de junio de 2015, El Mundo)

Los expertos calculan que se imparte de forma sistematizada en unos 200 centros públicos, lo que viene a suponer en torno al 1% del total. Aún estamos lejos de la expansión que ha experimentado el *mindfulness* en EEUU, en Holanda o Australia, donde el Gobierno quiere incluirlo en el currículo escolar para 2020.

Indudablemente, Estados Unidos es el país pionero en introducir el yoga en sus aulas. Tras investigar sobre la implantación del yoga dentro del horario escolar en nuestros centros en España, ha sido hallado el C.E.I.P Eugenio Perojo de Liérganes (Cantabria). Se trata del primer centro que ha introducido en el currículo infantil el yoga. Previamente ya lo había hecho tanto en primaria como en secundaria.

Este texto resume por qué el yoga debe de ser implantado en las aulas, especialmente en Educación Infantil.

Consideramos positivo la inclusión del Yoga, por el hecho de ser un tipo de actividad innovadora, que se sale de las tradicionales actividades de educación infantil y que resulta muy motivador y atractivo para l@s niñ@s, por el nexo conductor que son los animales y la especial pasión que sentimos en la infancia y la niñez por ellos. Consideramos que dicha actividad tiene estrecha relación con el currículo de Educación Infantil; ya que promueve la psicomotricidad, el cuerpo, el movimiento y el juego, para la promoción de la salud en la escuela; objetivo que consideramos prioritario dentro de la educación. (Fernández,2011).

Cuando los niños están ansiosos, enfadados, inquietos o distraídos su capacidad de aprendizaje se ve disminuida. El estado mental equilibrado es un prerequisite para que se puedan dar situaciones de aprendizaje. Precisamente, este es uno de los objetivos del yoga en las aulas, el de conseguir ese estado mental, mencionado anteriormente, y la reducción

del estrés. Trabajando así las habilidades necesarias para una buena disposición hacia el aprendizaje.

### **4.3 TEORÍAS DE ADQUISICIÓN DEL LENGUAJE**

Como se ha mencionado, la puesta en práctica del Diseño se llevará a cabo en una lengua extranjera: inglés. Por tanto, debemos tener también en cuenta para su elaboración las teorías de adquisición del lenguaje.

En cuanto a Vygotsky (1996), la teoría que utiliza para explicar la adquisición del lenguaje es el enfoque social. Vygotsky afirma que el proceso de adquisición del lenguaje se sitúa dentro del marco de la interacción social, es decir, el lenguaje se adquiere a través de la interacción social, a través de la cual el niño lo interioriza. Para Vygotsky, el lenguaje de los niños tiene tres etapas diferentes:

1. Lenguaje social (1 a 3 años)
2. Lenguaje egocéntrico (3 a 5 años)
3. Lenguaje interiorizado (5 a 7 años)

Respecto a Bruner (1966), su teoría aúna las teorías de Piaget y Vygotsky, considerando tanto el desarrollo individual como la socialización, básicos para el desarrollo del lenguaje. El niño está en constante transformación, su desarrollo está determinado por diferentes amplificadores externos, como son la familia y la escuela. Bruner, estudió la comunicación madre-bebé y llegó a la conclusión de que tenemos un sistema de apoyo en la adquisición del lenguaje, que es un entorno rutinario. Dicha rutina facilita que el niño comprenda lo que le pasa y lo que pasa a su alrededor y, por lo tanto, le ayuda a aprender el lenguaje. Como Amar, Abello y Tirado (2004) afirman:

De acuerdo con Bruner, el niño necesita dos fuerzas para aprender a usar el lenguaje. Una de ellas es equivalente al Dispositivo de Adquisición del Lenguaje innato, que es una fuerza interna de empuje que no lleva por sí sola a aprender el lenguaje. La otra fuerza se trata de la presencia de un ambiente de apoyo que facilite el aprendizaje del lenguaje. (p. 62)

Referido a Chomsky (1969), su teoría se sitúa dentro de la teoría innatista, la cual postula que los principios del lenguaje son innatos y no aprendidos. El lenguaje se adquiere porque los seres humanos están biológicamente programados para ello. Chomsky afirma que los niños poseen una facultad innata para la comprensión de la gramática. En su teoría de la

Gramática Universal, postula que todos los lenguajes humanos están contruidos sobre una base estructural común y, por lo tanto, la adquisición del lenguaje ocurre por la capacidad del niño de reconocer dicha estructura, que es la raíz de cualquier lenguaje.

# 5. METODOLOGÍA Y DISEÑO

## 5.1 METODOLOGÍA

La finalidad principal de cada sesión es que los niños disfruten practicando yoga. Por este motivo, la metodología que se va a utilizar se ha adaptado a las características del alumnado de Educación Infantil.

Las metodologías que se han tenido en cuenta para el diseño de la presente propuesta son las siguientes:

### **Total Physical Response o Respuesta Física Total**

Es un método pensado para la enseñanza de idiomas a través de la combinación de las habilidades verbales y motrices que se basa en la forma en la que los niños aprenden su lengua materna.

Según el Asher (1977), creador del método Total Physical Response, durante la infancia, el niño adquiere el lenguaje interiorizando y descifrando instrucciones que recibe por parte de los adultos y respondiendo a ellas de forma física hasta el momento en el que es capaz de reproducir el lenguaje. Aplicando esto al proceso de enseñanza-aprendizaje de una lengua extranjera, el método propone que los alumnos adquieran progresivamente el lenguaje respondiendo físicamente a oraciones imperativas o instrucciones que reciben por parte del profesor. Con esto se persigue que los alumnos comprendan las instrucciones dadas en inglés por parte de su profesor y que respondan a ellas de manera física, no verbal. Entre sus ventajas, se pueden destacar que atienden a la necesidad de movimiento de los niños de estas edades y que elimina las situaciones de estrés en el aprendizaje puesto que ningún alumno se sentirá presionado a hablar, por lo que favorece a aquellos alumnos más tímidos. Como señala Jung (2003): “La Respuesta Total Física se centra en instrucciones verbales tales como “Levántate y pon el libro sobre la mesa”. Con el propósito de mantener la ansiedad en un nivel bajo, no se da mucha importancia a la producción del lenguaje” (p.234)

### **Andamiaje (Scaffolding)**

Esta metodología hace referencia a la situación de interacción entre un sujeto de mayor experiencia y otro de menor experiencia, en la que el objetivo es transformar al aprendiz en experto.

Bruner (1976), formuló el concepto de “andamiaje” basándose en la teoría constructivista de Vygotsky. El concepto de andamiaje “Remite a una situación de interacción entre un sujeto experto, o más experimentado y otro novato, o menos experto, en el cual la interacción tiene por objetivo que el sujeto menos experimentado se apropie gradualmente del saber experto” (Pinaya, 2005, p.48). De esta forma, el papel del docente es el de ofrecer ayuda, puesto que el verdadero artífice del proceso de aprendizaje es el alumno.

El propósito del andamiaje educativo no es el de resolver los problemas de los niños sino el de guiar al niño prestándole apoyo hasta que se hace evidente que el niño ha alcanzado la independencia en la tarea.

El proceso de andamiaje no solo se establece entre profesor y alumno, sino que también se establece entre iguales y es denominado andamiaje colectivo.

### **Lenguaje no verbal**

El lenguaje no verbal constituye una parte muy importante de la comunicación, cuando se trata de Educación Infantil adquiere aún más importancia puesto que en la mayoría de los casos, especialmente en la edad en la que se va a llevar a cabo esta propuesta, tres años, el lenguaje verbal todavía no está maduro y se hace necesario para apoyarlo.

En el caso de esta propuesta, el lenguaje no verbal tiene un papel fundamental puesto que está presente en todo momento para apoyar el lenguaje verbal emitido en lengua inglesa. Es por ello que componentes del lenguaje no verbal como el tono de la voz, la mirada, gestos faciales...han estado presentes en todo momento para apoyar las producciones orales en lengua inglesa del docente.

Como señala Zeledón (2001):

Con respecto a la mirada, podemos considerar que es el complemento indispensable de la comunicación no verbal. Permite un proceso de retroalimentación emisor-receptor-emisor. De ese modo, se pueden transmitir o recibir muestras de aprobación, desaprobación, indiferencia, entusiasmo, entre otros mensajes (p. 68)

## 5.2 DISEÑO

Con el fin de clarificar la organización y la puesta en práctica de la propuesta, en el siguiente punto serán explicados todos los aspectos relacionados con el diseño y la realización del proyecto.

### **Aspectos generales**

El diseño de este proyecto está destinado a niños de 3 años. Dicho proyecto tendrá una duración de 3 semanas, durante las cuales se realizarán 6 sesiones de 30 minutos de duración cada una. Siempre serán en horario de tarde, los martes y los jueves.

En cuanto el espacio en el que se desarrollarán dichas sesiones, será el aula de psicomotricidad. Debido a que se considera que éste es el espacio que mejor responde a las necesidades para llevarlo a cabo puesto que dicho espacio cuenta con un gran espejo, lo que facilitará la puesta en práctica de las diferentes posturas.

Todas las sesiones serán llevadas a cabo en inglés, por este motivo el profesor realizará todos los ejercicios a la vez que los niños, de forma que pueda servir de referencia para ellos en el caso de que no hayan entendido la instrucción oral.

Previamente al inicio de la puesta en práctica de las sesiones, se lo comunicaremos a las familias y les pediremos que los martes y los jueves traigan ropa cómoda que les facilite la realización de los ejercicios.

Por último, destacar que todas las sesiones, excepto la primera, tendrán la misma rutina. Dicha rutina será explicada en el siguiente punto.

### **Rutina**

Teniendo en cuenta los elementos clave para la secuencia de yoga citados por Kojakovic(2006) en su libro "*Yoga para niños*", la rutina de las sesiones será la siguiente:

Meditación: todas las sesiones comenzarán con una pequeña meditación, de esta forma prepararemos la mente y el cuerpo para la práctica del yoga. La conexión y la desconexión con uno mismo, son claves para la concentración. La técnica de meditación llevada a cabo será una adaptación de la técnica de meditación guiada "Con la atención de una rana". Se trata de un ejercicio básico que tiene como objetivo que los niños se

concentren en su respiración. Para llevar a cabo este ejercicio sólo se necesita un lugar tranquilo. Para empezar, les pediremos que se sienten cada uno en su esterilla, con la espalda recta y las piernas cruzadas. Una vez que ya estén preparados, será el profesor el que empiece con el relato:

*“We are going to be a frog; do you want to be a frog?  
You have to sit down as a frog.  
Frogs can jump, can you do it? Frogs can also croak very loud, can you do it?  
Frogs can be still and do nothing, can you do it?  
But there is something moving, do you know what is it? It’s your breathing!  
Put your hands on your belly and feel how your belly goes up and down again and again,  
can you feel it? Feel it one more time.  
Now, stand up”*

Respiración: la respiración es una de las partes más importantes del yoga, es importante recordarle a los niños que respiren sólo por la nariz y que intenten coordinar la respiración con el movimiento.

Para recordárselo antes de empezar a realizarlas posturas, se hará un ejercicio de respiración. Para la realización de dicho ejercicios se utilizarán dos materiales que serán presentados en la primera sesión, destinados a trabajar la respiración. Dichos materiales son la “Estrella de la respiración” y el “Dragón”



Imagen 1: “Estrella de la respiración” (elaboración propia)

Cada niño cogerá su “Dragón” y el maestro le mostrará la “Estrella de la respiración”. Colocará el dedo en la primera punta de la estrella y les irá indicando cuándo tienen que inhalar, cuándo tienen que exhalar y cuándo tienen que parar, hasta completar toda la estrella.

El uso del “Dragón” es para asegurarse de que respiran por la nariz, ya que puede ser observado fácilmente viendo si los papeles se mueven o no. Y, por otra parte, también que los niños respiren por la nariz sin necesidad de que se lo recuerden constantemente, puesto que asocian el dragón a la respiración nasal.

Posturas: el número de posturas trabajadas a lo largo del proyecto es 14, distribuidas en las diferentes sesiones de acuerdo a su dificultad, en orden creciente. Las posturas serán realizadas “paso a paso”, primero será el profesor el que las realice para que los niños lo vean y después, como ha sido mencionado anteriormente, lo irá realizando “paso a paso” con ellos. A la hora de la ejecución de las mimas, no es tan importante exigirles la alineación perfecta de la postura, sino que disfruten haciéndolo. El tiempo durante el que se mantendrá cada postura será de dos respiraciones.

La forma de introducir las diferentes posturas será la siguiente: para empezar se les mostrarán flashcards en las que aparecen las posturas que se van a abordar durante cada sesión. En cada flashcard aparecerá un dibujo representativo de la postura y el nombre escrito, tanto en español como en inglés.



*Imagen 2:Flashcard postura (elaboración propia)*

Se les enseñarán una a una las flashcards y se les dirá el nombre de la postura. Con la intención de que “recuerden” las posturas que van a ser trabajadas, las flashcards serán colocadas en el suelo. Se les irá diciendo el nombre de una de las posturas y ellos tienen que señalar las flashcard que lo representa. Después se les presentarán una por una las flashcards, se hará una pequeña introducción de cada postura y después se procederá a

hacerla. Para ello, se les indicarán los pasos que tienen que seguir y el profesor lo hará a la vez que ellos.

Para terminar, una vez realizadas todas las posturas de cada sesión, se hará un juego. El juego es el siguiente: el grupo será dividido en dos subgrupos, a uno de los grupos se les mostrará una flashcard con una postura y tienen que ejecutarla. El otro grupo tendrá que adivinar qué postura están haciendo. Una vez que el grupo ha adivinado de qué postura se trataba, se cambiarán los papeles, el que estaba adivinando hace la postura y el grupo que hizo la postura adivinará.

Valoración: con el objetivo de que expresen su opinión acerca de las posturas y poder saber qué posturas les gustan y qué posturas no, después de hacer las posturas haremos una valoración de las mismas.

Para ello, se les presentarán las flashcards de las posturas realizadas durante cada sesión. Uno a uno, tendrán que poner una pegatina verde en la postura que más les ha gustado y una pegatina roja en la postura que menos les ha gustado.

Relajación: después de haber realizado la evaluación, todos los niños volverán a su esterilla para realizar la técnica de relajación. Es vital realizar una relajación después de haber practicado yoga, además se crea en los niños el hábito de relajar su cuerpo y mente.

La técnica de relajación que va a ser llevada a cabo es el “*Método de relajación de Jacobson*”. El “*Método de relajación de Jacobson*” (1920) es uno de los métodos más utilizados en todo el mundo. Se basa en la relajación a partir de la contracción de los músculos con el fin de relajarlos después.

Los ejercicios consisten en contraer y distender los músculos, lo que lleva a un alivio del sistema nervioso y de los músculos del organismo. Para ello, los niños se tumbarán boca arriba en la esterilla y se les irá indicando qué partes de su cuerpo tienen que tensar y relajar.

Cada ejercicio será repetido dos veces. Este proceso de relajación será acompañado con música instrumental de fondo.

Las indicaciones que se les irán dando son las siguientes:

- “*Arms: squeeze one arm, then relax it. Now, do it with the other arm.*”

- *Shoulders: move your shoulders up, now move your shoulders down.*
- *Back: press your back against the floor, then relax it.*
- *Belly: squeeze your belly, then relax it.*
- *Legs: touch the floor with your toes, then relax it.*
- *Face: close your eyes very hard, now open them.”*

## Sesiones

### SESIÓN 1

Puesto que, como ya se ha mencionado anteriormente, uno de los principios básicos del yoga es la respiración, esta primera sesión irá destinada a tener una primera toma de contacto con el yoga y a tomar conciencia de su respiración. Es importante que los niños tengan conocimiento de que durante la práctica del yoga se respira sólo por la nariz (inhalación y exhalación). Por ello, se destinará esa primera sesión a que los niños aprendan a llevar a cabo la respiración nasal.

Se comenzará contando el cuento “*Yoga*” (Raventós, 2006), seleccionando únicamente la primera parte en la que introduce el yoga, qué es y dónde surgió, y la respiración. Este será el punto de partida para introducir los ejercicios de respiración planteados.

Se iniciará con “PULMONES”, actividad en la que se les explica lo que ocurre en su cuerpo durante la respiración. Para ello, se les mostrará una ficha que muestra lo que ocurre en sus pulmones cuando respiran, cuando inhalan y exhalan. Se comentarán los dibujos y se les harán preguntas simples como “*Where are your lungs?*”; “*Do you know what happens on your lungs when you breathe?*”

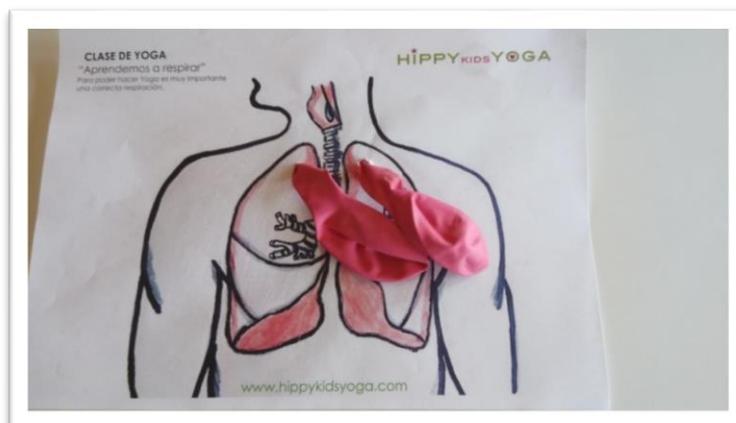


Imagen 3: Ficha “Pulmones” (Hippikidsyoga.com)

Seguimos con “GLOBO” una actividad que tiene como objetivo que sientan en su propio cuerpo lo que han visto en el ejercicio anterior, que tomen conciencia de la respiración en su propio cuerpo. Se les pedirá que imaginen que su tripa es un globo que se hincha cuando cogen aire y se deshincha cuando lo expulsan. Para ello, se les pedirá que se sienten con las piernas cruzadas y apoyen las manos en su tripa. Se les irá marcando el ritmo de la respiración y recordándoles siempre que respiren sólo por la nariz. De esta forma sentirán cómo su tripa sube y baja al ritmo de su respiración.

La última actividad será “DRAGÓN”, para esta actividad ha sido elaborado un dragón con papel de seda y un rollo de papel higiénico. Se entregará un dragón a cada niño y se colocará en la nariz, intentando mover los trozos de papel con nuestra respiración imaginándonos que somos un dragón que echa fuego por la nariz.



*Imagen 4: “Dragón” (Elaboración propia)*

Cuando ya se hayan realizado estos ejercicios varias veces, y lo realicen correctamente, se introducirá un nuevo elemento que será utilizado en las posteriores sesiones de yoga como parte de la rutina de respiración de cada sesión.

Este nuevo elemento es la “Estrella de la respiración”. Después se volverán a repetir los ejercicios anteriores “Globo” y “Dragón”, pero esta vez utilizando la “Estrella de la respiración”

## SESIONES 2, 3, 4 Y 5

Como ha sido mencionado anteriormente, durante estas sesiones se van a trabajar posturas recogidas en el libro “Yoga” de Kojakovic. A continuación se recoge una tabla en la que se concreta qué posturas serán trabajadas en cada sesión. Cada anexo recoge la ejecución y los beneficios de cada postura. Todas ellas se llevarán a cabo dentro de la fase Posturas de la secuencia de yoga detallada previamente.

SESIÓN 2	SESIÓN 3	SESIÓN 4	SESIÓN 5
Postura de la media luna lateral (Anexo 1)	Postura del indio (Anexo 4)	Postura de la marioneta (Anexo 7)	Postura del gato (Anexo 11)
Postura del león que ruga (Anexo 2)	Respiración de globo (Anexo 5)	Postura del triángulo (Anexo 8)	Postura de la mariposa (Anexo 12)
Postura de la tortuga (Anexo 3)	Postura de la montaña (Anexo 6)	Postura del guerrero II (Anexo 9)	Postura de la cobra (Anexo 13)
		Postura del perro (Anexo 10)	Postura del niño (Anexo 14)

## SESIÓN 6

Con esta sesión se finaliza el proyecto llevado a cabo durante tres semanas, por lo que se realizará una actividad de repaso y evaluación. Serán llevadas a cabo las rutinas descritas anteriormente, excepto la de las posturas, que será diferente.

Durante esta sesión se hará un juego que engloba todas las posturas trabajadas en las sesiones anteriores denominado “Oca-Yoga”. Para llevar a cabo este juego, se realizará un tablero en el que las casillas son las posturas de yoga trabajadas durante las sesiones anteriores. También será añadida alguna casilla especial como la “Happy frog”, una casilla para avanzar (“From happy frog to happy frog breathe three times with your nose”) o el “Mandala”, una casilla en la que si caes, tienes que volver a empezar (“oh! You have to start again”). Estas casillas especiales serán introducidas realizando un ejemplo de las mismas. Además del tablero, serán necesarios un dado y unas fichas gigantes.



*Imagen 4: “Oca-Yoga” (Elaboración propia)*

Para jugar, la clase será dividida en cuatro grupos. Cada grupo es un color (red, green, yellow, blue) y es representado por una ficha. Cada vez que un grupo caiga en una casilla, todos los miembros de dicho grupo tendrán que realizar la postura en la que han caído, durante 5 segundos. Para comprobar los 5 segundos, el docente contará del 1 al 5 y les pedirá al resto de los alumnos que le acompañen. Al comienzo de la actividad, el docente explicará al alumnado que el objetivo de la actividad no es ganar, sino hacer yoga y disfrutar haciéndolo. Por este motivo, no se le dará importancia al hecho de ganar y el juego seguirá hasta que todos los equipos lleguen a la casilla “WINNER”.

## 6. ANÁLISIS DE RESULTADOS

A través del presente Trabajo de Fin de Grado, se persigue promover el desarrollo físico, psíquico y emocional del alumnado, así como dar respuesta a sus necesidades educativas, apareciendo así el yoga como una herramienta para mejorar el ambiente y el rendimiento escolar. Tras finalizar la puesta en práctica de la propuesta de intervención diseñada se puede concluir que se han cumplido los objetivos planteados al inicio de este. En efecto, la autora del trabajo quedó gratamente sorprendida tras la primera sesión llevada a cabo puesto que ya pudo observar en el alumnado algunos resultados: en lo que quedaba de jornada se mostraron más calmados, más tranquilos.

En consideración a la actitud del alumnado frente a la propuesta, desde el principio se han mostrado muy motivados, receptivos e implicados. También se han manifestado muy concentrados a la hora de realizar cada postura, esforzándose al máximo para conseguirlo, pero, sin embargo, si no lo conseguían no se mostraban frustrados sino que lo vivían de manera natural y seguían intentándolo. La autora considera que esto se debe a que para los niños, estirar el cuerpo, respirar y relajarse son actividades naturales, necesarias para ellos. Por otra parte, también se ha observado la gran capacidad que tienen los niños para centrarse únicamente en el presente, favoreciendo así su implicación en estas actividades.

En relación a la evolución del alumnado a lo largo de las sesiones, la autora ha podido observar una evolución positiva en todos ellos, tanto en los aspectos relacionados con el yoga como en lo referente a la lengua inglesa. Pudiendo observar una notable mejoría física, mostrando una mayor coordinación y precisión en sus movimientos. En cuanto a la lengua extranjera inglesa, también se ha podido observar una evolución positiva tanto en lo referido a la expresión como en lo referido a la comprensión. Cabe destacar que a pesar de haber observado una evolución positiva en ambos aspectos, la evolución ha sido mayor en el ámbito de la comprensión. La autora considera que el hecho de que el diseño tuviera una estructura tan rutinaria ha facilitado dicha evolución en la comprensión.

Se considera positivo haber incluido la valoración de las posturas realizadas en todas las sesiones puesto que es algo beneficioso para ambas partes, alumnos y docente. Para los alumnos porque tienen la posibilidad de expresar cómo se han sentido durante la sesión y para el docente porque le confiere una herramienta para saber si es necesario hacer algún cambio, es decir, se ha escogido las posturas adecuadas y en el orden adecuado de complejidad.

Referido a la elección de las posturas, se considera que han sido las adecuadas así como el orden de presentación de las mismas puesto que se ha hecho de acuerdo a su grado de dificultad, de menor a mayor. Tras la puesta en práctica de la propuesta, se considera que se podrían haber incluido posturas de mayor complicación, puesto que la mayoría de los alumnos han realizado todas las posturas sin dificultad y han mostrado su gusto por las posturas de mayor complejidad frente a las de menor complejidad.

En cuanto a los recursos utilizados, tanto las flashcards, la estrella y el dragón han cumplido sus objetivos y el alumnado ha respondido positivamente ante ellos. Respecto a la temporalización, este proyecto ha sido diseñado para tres semanas puesto que es el tiempo del que disponía para llevarlo a cabo en el centro educativo donde han sido realizadas las prácticas. No obstante, la autora considera que sería adecuado ampliarlo para ser llevado a cabo durante todo un curso académico completo, de esta forma los beneficios serían aún mayores.

## 8. CONCLUSIÓN

Una vez finalizada la puesta en práctica de la propuesta de intervención diseñada, la autora del presente Trabajo de Fin de Grado considera que la elección del tema ha sido adecuada puesto que a través del yoga se han trabajado aspectos tan importantes como son el cuerpo, la mente y las emociones, todo ello a través de la lengua extranjera inglesa. Por otra parte, el yoga es una disciplina que fomenta valores fundamentales como son el respeto, la tolerancia, el compañerismo o la igualdad.

Como se ha planteado previamente, se han cumplido los objetivos propuestos al inicio puesto que se ha podido ver cómo el alumnado es capaz de realizar la respiración nasal y controlarla, siendo capaces de retenerla durante unos segundos. Por otra parte, también han mejorado en el control de su cuerpo, pudiendo observar cómo realizan las posturas cada vez con más precisión. Han incrementado el conocimiento de su cuerpo en dos aspectos: han podido ver de lo que son capaces, hasta donde pueden llegar y por otra parte, han adquirido muchas expresiones, en lengua inglesa, relacionado con el cuerpo y sus posibilidades de acción.

Se puede concluir también que el diseño ha sido adecuado puesto que en todo momento ha estado impregnado de un ambiente lúdico, lo cual ha hecho que los alumnos reaccionasen positivamente ante ello, y disfrutaran realizándolo. Durante la realización del mismo se ha podido observar cómo para los niños cada sesión suponía un momento agradable que disfrutaban, llegando a preguntar en algún caso cuándo se iba a realizar otra sesión de yoga.

En cuanto a los avances en lengua inglesa hay dos aspectos que lo han facilitado. El primero de ellos es el carácter lúdico mencionado anteriormente, puesto que han aprendido inglés mientras “jugaban”. El segundo de ellos es la metodología empleada, Total Physical Response, ya que a través de ella se ha creado un ambiente relajado, sin que se sientan presionados a realizar producciones orales.

Para finalizar, tras la puesta en práctica de la propuesta, se puede concluir que el yoga aporta grandes beneficios al alumnado tanto a nivel físico como a nivel emocional y que, por lo tanto, sería positivo incluirlo en las aulas de Educación Infantil.

## 9. LISTA DE REFERENCIAS

### 9.1 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

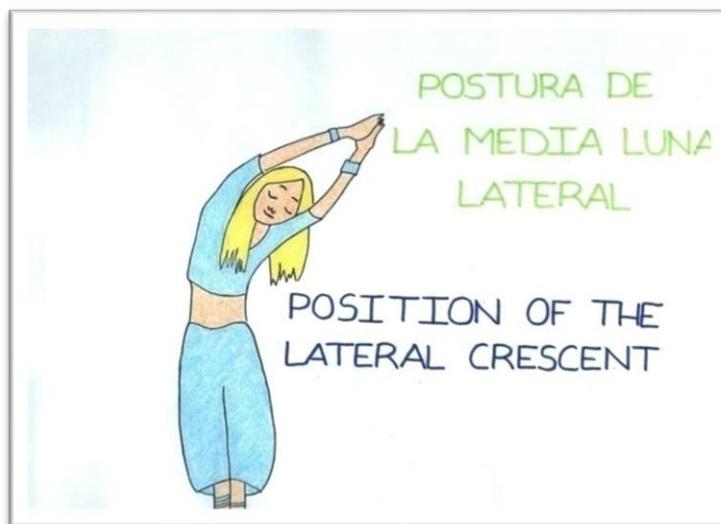
- Amar, J., Abello, R., y Tirado, D., (2004), *Desarrollo infantil y construcción del mundosocial*, Barranquilla, Colombia, Editorial Uninorte.
- Baquero, R.,(1997), *Vygotsky y el aprendizaje escolar*, Argentina, Aique Grupo Editor S.A.
- Bertaux,P.Coonan,C.M.Frigols-Martín,M.J. and Mehisto, P. (2009), *The CLIL teacher's competences grid*. CommonConstitution and LanguageLearning (CCLL). Comenius-Network.
- Calle,R.,(2009), *Yoga para el mundo de hoy*, Málaga, España, Editorial Sirio.
- Calle,R.,(2014), *Yoga para niños*, Barcelona, España, Editorial Kairos.
- Chaudhuri,H. , (1992), *Yoga Integral*, Barcelona, España, Editorial Kairos.
- Feuerstein,G. y Payne,L.,(2011), *Yoga para Dummies*, Barcelona, España, Editorial Ceac.
- Jung, I., (2003), *Abriendo la escuela: Lingüística aplicada a la enseñanza de lenguas*, Madrid, España, Editorial Morata.
- Kojakovic, M., (2006), *Yoga para niños*, Santiago de Chile, Chile, Editorial PenguinRandomHouse.
- Murado, J.L., (2010), *Didáctica de Inglés en Educación Infantil*, Madrid, España, Editorial Ideaspropias.
- Pinaya, V. (2005), *Constructivismo y prácticas de aula en Caracollo*, La Paz, Bolivia, Editorial Plural.
- Sbarato,V.Sbarato,R. y Ortega,J.,(2007), *Metodología de la Enseñanza de las Ciencias del Ambiente 1*, Córdoba, Argentina,Grupo Editor Encuentro.
- Stewart, M., (1998), *Yoga*, Barcelona, España, Editorial Amat.
- Universidad de Valladolid. *Competencias generales y específicas del Grado de Educación Infantil*. Universidad de Valladolid.
- Vaca, M.J. y Varela, M.S., (2008), *Motricidad y aprendizaje. El tratamiento pedagógico del ámbito corporal (3-6)*, Barcelona, España, Editoral Graó.
- Wechem, M. y Halback,A.,(2014),*Don't worry mum and dad...I will speak English*,Madrid, España, British Council.
- Zeledón, M.P., (2001), *Lenguaje y Estudios Sociales en la Educación Infantil*, San José, Costa Rica, Editorial Universidad Estatal a Distancia.

## 9.2 REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

- Carballo, M.(1 de junio de 2016), Clases de yoga para niños, A escola dos sentimentos [Mensaje recuperado en un blog]. Recuperado de: <http://aescoladossentimentos.blogspot.com.es/2016/06/clases-de-yoga-para-ninos.html>
- Dominguez,F.(27 de febrero de 2015). “Teoría del Desarrollo del Lenguaje Chomsky”: *Prezi*. Recuperado de: <https://prezi.com/lmrz3xtmhfis/teoria-del-desarrollo-del-lenguaje-chomsky/>
- Fernández, J.C. (9 de junio de 2011), Yoga y psicomotricidad en educación infantil, SakuraApycCantabria. [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://sakuraapyccantabria.blogspot.com.es/2011/02/yoga-y-psicomotricidad-en-educacion.html>
- Frost, R.Total Physical Response: *British Council*. Recuperado de: <https://www.teachingenglish.org.uk/article/total-physical-response-tpr>
- Hernández,C.(19 de abril de 2015), Beneficios del yoga en los niños, El Mundo. Recuperado de: <http://www.elmundo.es/sapos-y-princesas/2015/04/17/5530e497268e3ed4098b457e.html>
- Lucero, M.(4 de abril de 2016). “Teoría del Desarrollo del Lenguaje según Jerome Bruner”: *Prezi*. Recuperado de: <https://prezi.com/xiroqfaaunlg/teoria-del-desarrollo-del-lenguaje-segun-jerome-bruner/>
- Mas, M.J.(2014). El lenguaje es un “*universal humano*”. *Neuropediatria.org*. Recuperado de: <https://neuropediatria.org/2014/10/09/las-ventajas-del-bilinguismo-y-algun-inconveniente/>
- Sanmartín,O.R.(15 de junio de 2015), Meditación en el colegio, El Mundo. Recuperado de: <http://www.elmundo.es/espana/2015/06/15/556f439c268e3e9e438b459a.html>
- S.F.( 22 de mayo de 2017). Bilingüismo: cuanto antes, mejor. ABC. Recuperado de: [http://www.abc.es/familia/educacion/abci-bilinguismo-cuanto-antes-mejor-201705220122\\_noticia.html](http://www.abc.es/familia/educacion/abci-bilinguismo-cuanto-antes-mejor-201705220122_noticia.html)
- Valls,O.(30 de octubre de 2015), Los beneficios del Yoga en familia. Recuperado de: <http://www.cmdsport.com/fitness/cuidate-fitness/los-beneficios-del-yoga-en-familia/>
- (12 de Julio de 2009)Los 5 principios fundamentales del Yoga [Mensaje en un blog].Diario de Yoga. Recuperado de <http://diariodeyoga.blogspot.com.es/2009/07/los-5-principios-fundamentales-del-yoga.html>

# ANEXOS

## Anexo 1: Postura de la media luna lateral



La postura de la media luna lateral consiste en inclinarse hacia un lado todo lo que se pueda, manteniendo los brazos estirados por encima de la cabeza y las manos juntas.

Los beneficios de esta postura son los siguientes:

- A nivel físico:
  - Fortalece las piernas.
  - Fortalece los brazos.
  - Hace más flexible las espaldas, de hecho esta postura se encuentra entre las 10 mejores posturas de Yoga para aliviar el dolor de espalda.
  - Mejora el equilibrio y la coordinación de las distintas partes del cuerpo.
- A nivel mental:
  - Alivia el estrés.
  - El equilibrio que se siente también es mental.

## Anexo 2: Postura del león que ruge

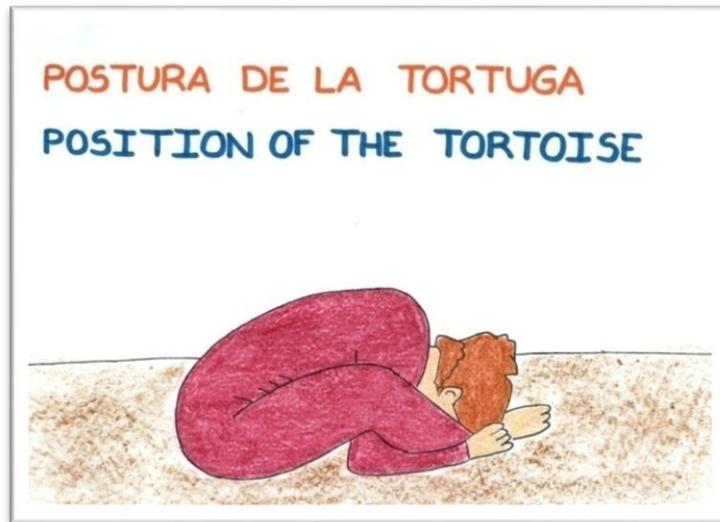


La postura del león que ruge consiste en sentarse sobre los talones y levantar el pecho. Inclinar un poco y presionar las manos sobre los muslos. Coger aire por la nariz, abrir la boca, sacar la lengua y rugir como un león ¡Hhhhhhhhaaaaah!

Los beneficios de esta postura son los siguientes:

- A nivel físico:
  - Robustece los músculos del cuello.
  - Alivia la tensión en la cara y el pecho.
  - Favorece el funcionamiento de las cuerdas vocales.
  - Mejora la tonalidad de la tonalidad de la voz.
  - Facilita la expresión y la comunicación.

### Anexo 3: Postura de la tortuga



La postura de la tortuga consiste en sentarse en el suelo con las piernas hacia delante y doblar las rodillas para poder juntar las plantas de los pies. Pasar los brazos por debajo de las piernas y sujetarse los pies con las manos, por fuera.

Los beneficios de esta postura son los siguientes:

- A nivel físico:
  - Estira y revitaliza la espalda.
  - Fortalece los hombros, las piernas y los brazos.
  - Estira y tonifica la cara posterior de las piernas.
  - Flexibiliza la pelvis.
  - Intensifica la circulación sanguínea en los músculos.
- A nivel mental:
  - Calma el cerebro.
  - Alivia la ansiedad, el estrés y la fatiga.

#### Anexo 4: Postura del indio

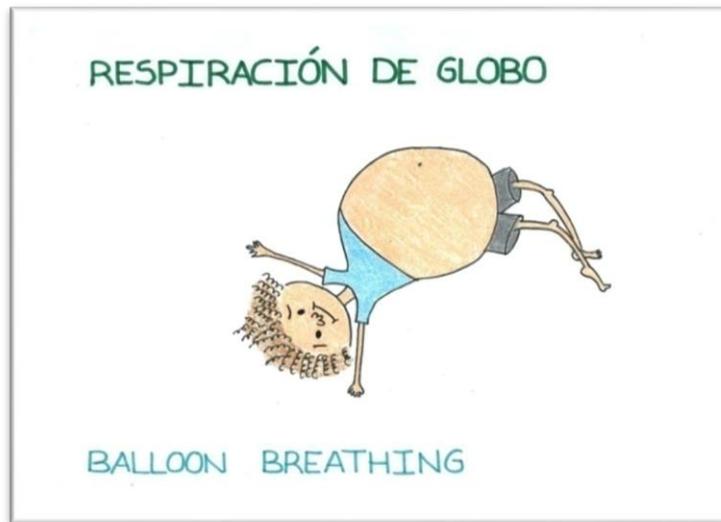


La postura del indio consiste en sentarse en el suelo con las piernas cruzadas y la espalda recta y juntar las manos en el centro del pecho mientras se canta el mantra “OM”

Los beneficios de esta postura son:

- A nivel físico:
  - Ayuda a preparar el cuerpo para la práctica de yoga.
  - Relaja los músculos.
  - Estimula la pelvis.
  - Fortalece las articulaciones de tobillo, cadera y rodilla.
- A nivel mental:
  - Ayuda a preparar la mente para la práctica de yoga.
  - Elimina la ansiedad.
  - Enfoca la atención en la respiración.
  - Relaja el cerebro.

## Anexo 5: Respiración de globo

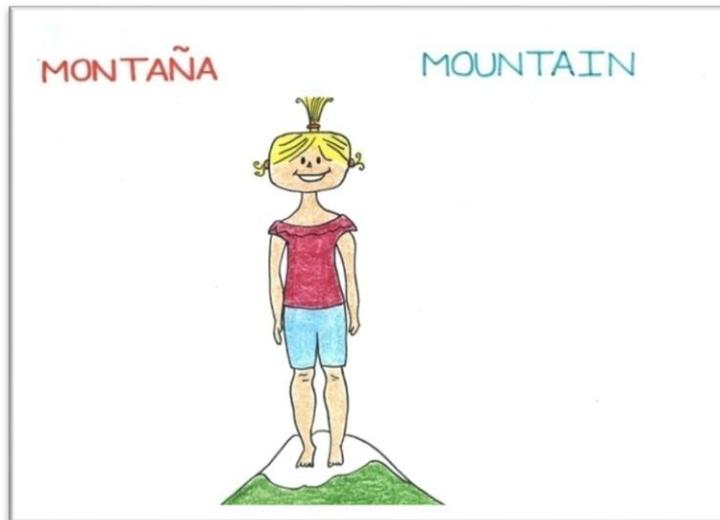


Esta postura consiste en sentarse con la espalda recta y las piernas cruzadas. Colocar las manos en la tripa y sentir cómo se hincha la tripa cuando se inhala y cómo se deshinchala la tripa cuando se exhala.

Los beneficios de esta postura son:

- A nivel físico:
  - Enseña a usar el diafragma para respirar de manera profunda y completa.
  - Relaja el cuerpo.
  - Enseña a regular la respiración, disminuyendo el ritmo respiratorio y, por lo tanto, aporta mayor nivel de oxígeno al cerebro y a las células.
- A nivel mental:
  - Relaja la mente.
  - Otorga calma y serenidad.
  - Elimina los síntomas de la ansiedad

## Anexo 6: Postura de la montaña



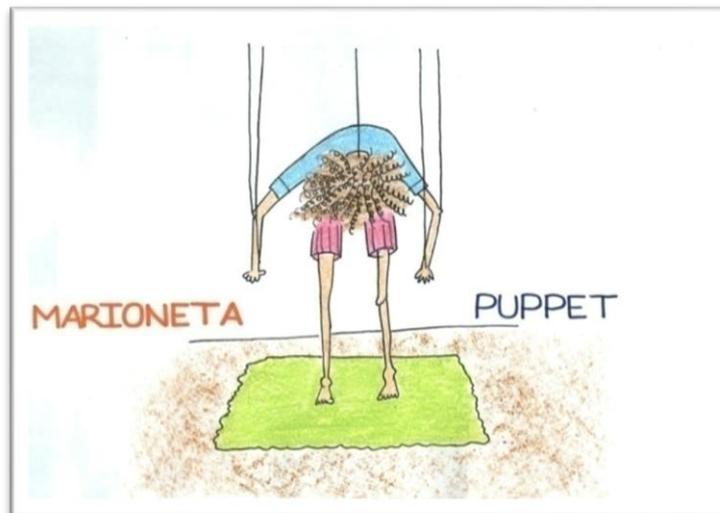
La montaña es una postura clave el yoga.

Esta postura consiste en estar recto como una montaña con los brazos relajados a lo largo del cuerpo y los pies firmes contra el suelo.

Los beneficios de esta postura son:

- A nivel físico:
  - Desarrolla la conciencia de la postura
  - Favorece la alineación de la columna.
  - Mejora el tono muscular general.
  - Fortalece muslos, rodillas y tobillos.

## Anexo 7: Postura de la marioneta



Esta postura consiste en colocarse recto, con los pies paralelos a las caderas y los brazos relajados a lo largo del cuerpo. Al inhalar habrá que llevar los brazos sobre la cabeza y estirarse al máximo. Al exhalar, emitiendo por la boca el sonido “Ja”, habrá que empezar a bajar desde la cintura. Al llegar abajo dejar que brazos, cabeza y tronco cuelguen relajadamente.

Los beneficios de esta postura son:

- A nivel físico:
  - Alivia tensiones musculares.
  - Ayuda a respirar mejor, limpiando los pulmones.
  - Ayuda a relajar el cuerpo.
- A nivel mental:
  - Reduce la ansiedad y el estrés.

## Anexo 8: Postura del triángulo



Esta postura consiste en colocarse en la postura de la montaña. Después separar brazos y piernas. Girar el pie derecho hacia afuera, de forma que el arco del pie izquierdo quede en línea con el talón del pie derecho. Al exhalar, extender el cuerpo desde la cintura hacia el lado derecho, llevando la mano derecha al tobillo derecho y extendiendo el brazo izquierdo hacia arriba. Por último, girar la cabeza hacia arriba para mirar la mano izquierda. Después se repite la postura hacia el lado izquierdo.

Los beneficios de esta postura son:

- A nivel físico:
  - Fortalece y flexibiliza la espalda, las caderas, las piernas y los pies.
  - Abre el pecho, estimulando los órganos abdominales.
  - Estira y fortalece los músculos del cuello.
  
- A nivel mental:
  - Alivia el estrés.

## Anexo 9: Postura del guerrero II

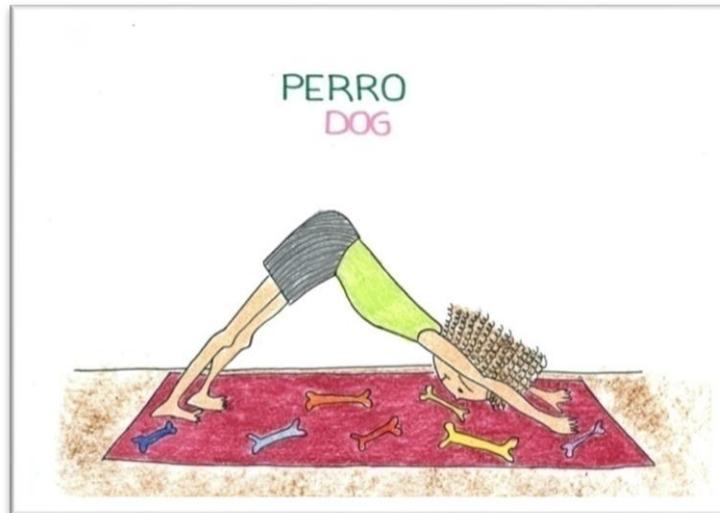


Esta postura consiste en colocarse en la postura de la montaña. Después separar brazos, en cruz, y piernas. Girar el pie derecho hacia afuera y doblar la pierna derecha, echando el peso hacia ese lado. Suavemente, girar la cabeza llevando la mirada hacia la mano derecha. Se repetirá la postura cambiando de pierna.

Los beneficios de esta postura son:

- A nivel físico:
  - Estira la parte superior del cuerpo: la espalda, el pecho, los hombros, el cuello, los músculos abdominales, y los de los brazos.
  - Ayuda a ganar equilibrio y estabilidad.
  - Fortalece las piernas.
  - Mejora la coordinación del cuerpo ya que muchas partes del cuerpo tienen que trabajar a la vez.
  - Corrige la postura, puesto que se realiza con la espalda recta e intervienen los hombros.
- A nivel mental:
  - Alivia el estrés.

## Anexo 10: Postura del perro

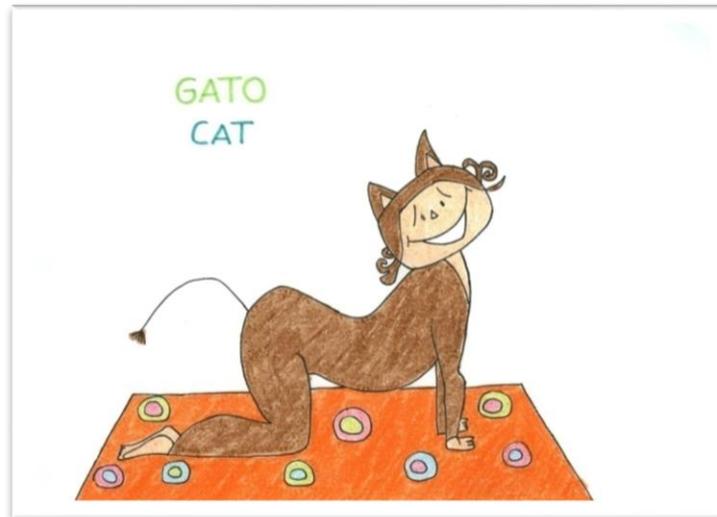


Esta postura consiste en colocarse a gatas. Al inhalar apoyar las plantas de los pies en el suelo, estirando brazos y piernas. Al estirar brazos y piernas, nos quedaremos como una V invertida.

Los beneficios de esta postura son:

- A nivel físico:
  - Estira y flexibiliza hombros, caderas y extremidades.
  - Mejora la postura.
  - Alivia el dolor de espalda, puesto que trabaja sus músculos.
  - Mejora la circulación sanguínea.
- A nivel mental:
  - Relaja la mente.
  - Libera tensión y estrés.

## Anexo 11: Postura del gato

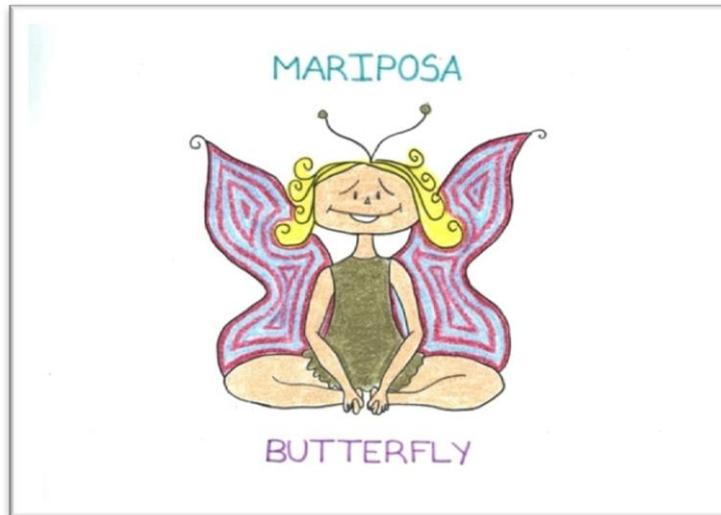


Esta postura consiste en colocarse a gatas. Al exhalar, curvar la espalda hacia arriba llevando la cabeza y las nalgas hacia adentro. Al inhalar, curvar la espalda hacia el suelo, levantando la cabeza y las nalgas.

Los beneficios de esta postura son:

- A nivel físico:
  - Flexibiliza la espalda, el cuello y la caja torácica.
  - Endereza la espalda y corrige las malas posturas.
  - Mejora la circulación sanguínea.
  - Fortalece la muñeca, músculos de los antebrazos y los hombros.
- A nivel mental:
  - Ayuda a reducir el estrés.

## Anexo 12: Postura de la mariposa

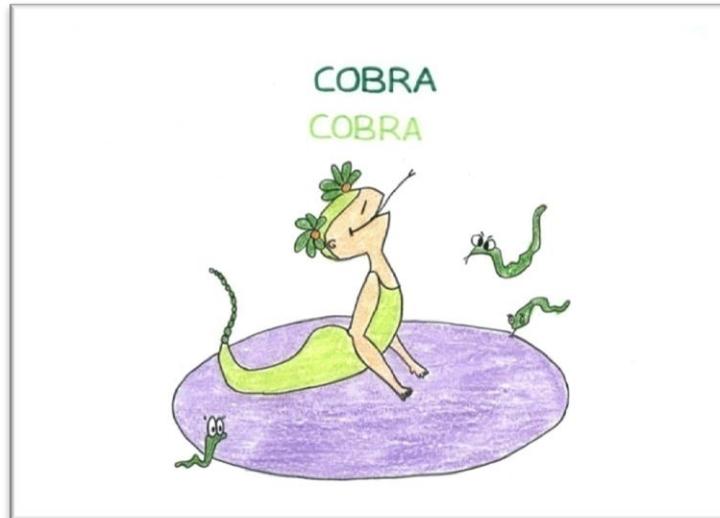


Esta postura consiste en sentarse con las plantas de los pies juntas y la espalda estirada. Coger los pies con las manos y mover las rodillas hacia arriba y hacia abajo varias veces. Después, extenderse hacia delante tratando de llegar con la nariz a los pies.

Los beneficios de esta postura son:

- A nivel físico:
  - Abre las caderas.
  - Mejora la circulación en las piernas.
  - Estira los músculos de las piernas, especialmente la parte interior de los muslos.
  - Estimula los órganos abdominales.
  - Da flexibilidad a la cadera y a las rodillas.
  - Estira la espalda.
- A nivel mental:
  - Ayuda a aliviar la ansiedad.
  - Ayuda a aliviar el estrés.

### Anexo 13: Postura de la cobra

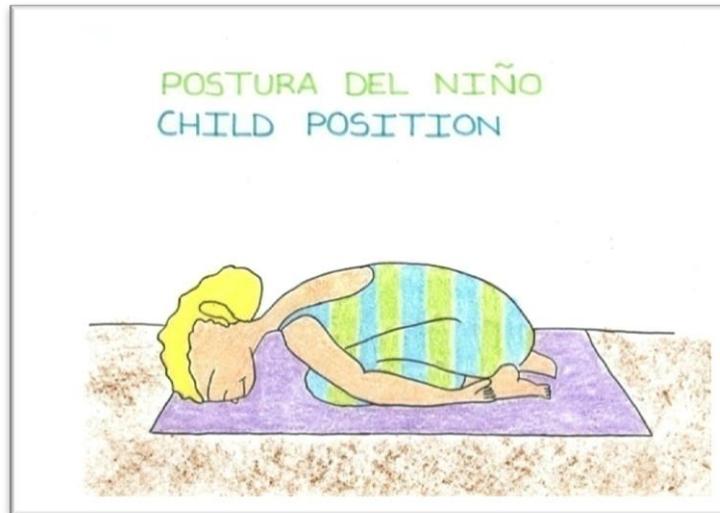


Esta postura consiste en tumbarse boca abajo sobre la esterilla y flexionar la espalda hacia atrás con el apoyo de los brazos y las piernas, que están estiradas.

Los beneficios de esta postura son:

- A nivel físico:
  - Fortalece la espalda, los brazos, los abdominales y las piernas.
  - Estira la espalda, haciéndola más flexible y elástica.
  - Elimina la tensión que pueda haber en los músculos.
  - Mejora la postura.
  - Mejora la capacidad pulmonar.
- A nivel mental:
  - Elimina el estrés.
  - Elimina la fatiga.

## Anexo 14: Postura del niño



Esta postura consiste en sentarse sobre los talones. Llevar la frente al suelo y colocar los brazos a los lados del cuerpo, con las manos a los lados de los pies.

Los beneficios de esta postura son:

- A nivel físico:
  - Relaja la columna.
  - Estira las vértebras lumbares.
  - Estira suavemente las caderas, los muslos, los tobillos y la columna.
  - Mejora la postura.
- A nivel mental:
  - Ayuda a mantener la mente en blanco, descansando.
  - Alivia la fatiga.
  - Alivia el estrés.