



RESUMEN

“Existen muchas lenguas, razas, culturas, formas de pensar, vivir, enseñar y aprender...” (Sub secretaria de educación 2010)

Por su mirada sobre la diversidad, la educación holística nos libera del mito de una sola verdad y realidad. El mundo está colmado de cosas diferentes y personas diferentes, cada una con su propia realidad, por lo tanto el sistema educativo se ve en la obligación de deslindarse de metodologías únicas y buscar nuevas alternativas que permitan desarrollar en sus estudiantes todo el potencial que cada uno posee.

La educación inclusiva y la educación holística son un medio privilegiado para alcanzar la inclusión social: el ámbito escolar, es el lugar de la diversidad. Cada niño tiene una historia diferente, diversas experiencias y formas incomparables de reaccionar ante los sucesos de la vida que dependen de las situaciones y vivencias que haya tenido en su entorno social, cultural y familiar.

Con la aplicación del yoga como parte de la educación holística se pretende disminuir la conducta agresiva de los educandos para evitar, de esta manera, la exclusión social. Un programa de yoga en el cual se enseña al niño a conocerse a si mismo, a controlar sus emociones por medio de la meditación, la respiración, las asanas y la relajación parece esencial para el cumplimiento de la visión de la educación holística.

De esta manera el yoga se convierte en un instrumento para el sistema educativo, que enseña al escolar a interactuar de manera positiva con las personas que le rodean y a comprender que todo lo que existe en el planeta tiene una relación directa con nuestra manera de pensar y actuar.

PALABRAS CLAVES:

Asana, Haṭha yoga, Ida, Nadi, Pranayama, Píngala



SUMMARY

"There are many languages, races, cultures, ways of thinking, living, teaching and learning ..." (Sub Secretary of Education 2010)

Because of its diversity, the holistic education frees us from the myth of a single truth and reality. The world is full of different things and different people, each one has its own reality, so the education system is obliged to disassociate unique methodologies and finding new ways to enable students develop their own full potential.

Inclusive education and holistic education privilege mean to achieve social inclusion: the school atmosphere is a place of diversity. Each child has a different history, different experiences and unique ways of reacting to life events that depend on the situations and experiences that they have had in their social, cultural and family environment.

Applying yoga as part of the holistic education its possible to reduce the aggressive behavior of the students to avoid, in this way, social exclusion. A yoga program which teaches the child to get to know himself or herself, to control their emotions through meditation, breathing, asanas and relaxation seems essential to the fulfillment of the holistic education's vision.

This way, yoga becomes a tool for the educational system that teaches students to interact positively with the people around them and realize that everything that exists on the planet has a direct bearing on our thinking and acting.



INDICE

Firmas de responsabilidad

Dedicatoria

Agradecimientos

Resumen

Introducción

CAPITULO I

Agresividad

La educación holística

El yoga

CAPITULO II

Consecuencias de la conducta agresiva

El yoga y las ondas cerebrales

CAPITULO III

Educación holística

CAPITULO IV

Fundamento Teórico

Técnicas de la tortuga

Evaluación

Producto

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

ANEXOS

BIBLIOGRAFÍA

AUTORA:

Lcda. Ana María León Pesántez



UNIVERSIDAD DE CUENCA

UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS DE LA EDUCACIÓN

“El yoga como estrategia de la educación holística que permite la inclusión de los niños/as de 5 a 6 años con conductas agresivas de la Escuela Hernán Malo”.

De la perturbación a la calma.

**Tesina previa a la obtención del Título
de Especialista en Educación Inclusiva**

AUTORA:

Lcda. Ana María León Pesántez

DIRECTORA:

Mst. Eliana Bojorque

Cuenca- Ecuador

2010

AUTORA:

Lcda. Ana María León Pesántez



FIRMA DE RESPONSABILIDAD

Todos los contenidos y criterios vertidos
en la presente tesina es de exclusiva
responsabilidad de su autora.

Lcda, Ana María León Pesántez



DEDICATORIA:

Dedico este trabajo en primera instancia a mi hija Indra Devi porque durante mis estudios le he robado mucho de su tiempo, a mi esposo Cédric quien ha sabido apoyarme en todo momento. También se lo dedico a todas aquellas personas que desean formar parte de un mundo mejor libre de violencia y discriminación.



AGRADECIMIENTOS

Agradezco de manera muy especial a la Lcda. Eliana Bojorque que más que mi tutora ha sido una amiga quien con dedicación y cariño ha sabido guiarme hasta culminar esta investigación. Deseo mencionar que echaré de menos nuestras amenas conversaciones sobre la vida de las cuales aprendí mucho.

Agradezco también a mis padres por su apoyo incondicional durante el tiempo que pase en las aulas de la universidad.

Deseo agradecer a los profesores de yoga a todos los alumnos y padres de familia, con los que tuve la oportunidad de charla y compartir gratos momentos pues sus opiniones han sido de mucha ayuda y valor para la realización de la investigación.



INTRODUCCIÓN

En todo la historia de la humanidad, en cada sociedad de cada época encontramos la presencia de la educación. En las sociedades más primitivas y remotas la educación era una necesidad primordial. El hombre se nutre de las enseñanzas de sus pares. Sin bien es cierto los pueblos primitivos¹ carecían de maestros, escuelas y doctrinas pedagógicas como lo entendemos hoy en día podemos evocar la existencia de una educación práctica y rudimentaria de la vida social.

A lo largo de la curva del tiempo de nuestra evolución encontramos numerosos modelos pedagógicos que varían según su ubicación geográfica, étnica y su época. Las primeras huellas de un sistema educativo pueden encontrarse en el antiguo Egipto, en la India y en la China, todos tienen un punto en común pues centraban su educación en los principios de la escritura, de la ciencia, matemáticas y arquitectura y ponían énfasis en la religión. Los maestros de la antigua Grecia además preconizaban los métodos de entrenamiento físico.

En el mundo Occidental la educación se basaba en la tradición religiosa de los Judíos y del Cristianismo, sin embargo encontramos una fuerte influencia de la antigua Grecia como Sócrates, Platón, Aristóteles e Isócrates. Uno de los principios educativos de los griegos era preparar a la juventud para gobernar o tener puestos de liderazgo.

Los diferentes turbiones bélicos que asaltaron Europa durante la edad media (invasión germánica, expansión árabe) cambiaron el perfil educativo de la sociedad. Carlomagno en el siglo IX desarrolla una escuela en el palacio y los árabes transforman a Córdoba en un gran centro para el estudio de la filosofía, de las ciencias y de las matemáticas. Es en aquel entonces que aparecen las primeras universidades.

En el auge del renacimiento se introdujeron nuevos temas como las ciencias, la historia, la geografía, la música y la formación física, es un

¹ Llamamos primitivos los pueblos de la prehistoria.



momento de suma importancia para la historia cultural del Occidente: se retoman las enseñanzas y los métodos pedagógicos de la antigua Grecia.

En el siglo XVIII Juan Jacobo Rousseau revoluciona el pensamiento pedagógico y deja una influencia considerable en toda Europa y en otros continentes sus ideas sobre el método educativo negativo y el estudio de la naturaleza cambian la visión tradicional de la educación impuesta por la iglesia jerarquizada.

En el siglo XIX aparecen los primeros sistemas nacionales de escolarización llamados también la nueva escuela. Es solamente al atravesar el siglo XX que el hombre toma conciencia de la importancia de la infancia, es la aparición del antiguo término griego de la *paideia* muchas civilizaciones tratan de educar a los niños desde temprana edad.

Esta evolución de la educación a través del tiempo permite hoy en día ofrecer a un número cada vez mayor de niños la posibilidad de alcanzar una educación básica. Pero pocos tendrán la oportunidad de salir del estrato en el cual se desarrolla.

La escuela y sus diferentes pedagogías en toda la historia fue siempre excluyente: no hubo realmente métodos que permitieron la inclusión de seres con potenciales especiales o de escasos recurso. Existe en el imaginario colectivo una tendencia a rechazar a aquel que por una razón u otra no puede hacer uso de todas las facultades ofrecidas por la naturaleza al hombre.

Hoy en día la toma de conciencia de este déficit parece tratar de remediarse: existen muchas escuelas experimentales que practican lo que llamaríamos el *paidocentrismo*. El niño se vuelve el centro primordial de su educación. En una sociedad moderna que crece a una velocidad que parece no tener freno se vuelve de vital importancia que todos los que conforman la humanidad puedan incluirse desde el microcosmos hasta el macrocosmos de manera integra y gozar de toda la aceptación posible es por eso que debemos desde ya empezar una educación inclusiva.

Hemos podido averiguar gracias a un estudio personal de la sociedad que existen varios tipos de exclusión social: la exclusión por déficit físico o



intelectual, la exclusión étnica, la exclusión por clases económicas y la exclusión por comportamientos disruptivos. Esta última representa un tipo de exclusión difícilmente detectable ya que no representa estigmas exteriores.

Se ha podido constatar que los niños que poseen conductas agresivas se ven de alguna manera excluidos dentro del salón de clase como fuera de él. Son discentes considerados malcriados, belicosos, causantes de pleitos o niños vagos. Si a esta condición del niño le sumamos que los planteles de educación regular han fijado como fines, educar a sus discentes de forma homogénea, con las mismas metodologías para todo el alumnado, sin considerar la diversidad sometiendo a un patrón de pensamiento y conducta pre-establecidos, la difícil situación del niño se ve terriblemente agravada.

Si bien es cierto la educación tradicional tiene puntos a su favor, en la actualidad y por el régimen de vida que hoy en día llevamos, la aplicación de una alternativa educativa para nuestros niños es necesaria, un sistema que considere al escolar como un ser global equilibrado y armonioso con un desarrollo físico, mental y espiritual adecuado a sus necesidades. Un programa educativo en el cual los docentes sean una guía para sus discentes, los padres de familia coparticipes de la educación de sus hijos y los estudiantes los actores principales de su propio aprendizaje con un sentido de pertenencia al grupo.

Es por lo tanto urgente introducir en el currículo ciertos factores holísticos como el yoga, que puede considerarse como la primera ciencia holística de la humanidad: favorece la concentración, la atención, ayuda a mejorar las frustraciones, la inseguridad, a comprender y controlar de mejor manera el cuerpo y por ende las emociones y las reacciones agresivas.

Para elaborar este proyecto trataremos de utilizar el método científico inductivo. No perdemos de vista que lo propuesto a continuación es solamente un proyecto con fines de establecer una hipótesis sobre la utilización del yoga



para combatir los rasgos agresivos en los niños escolarizados menores de 6 años.

Empezaremos por confrontar el problema constatado (la agresividad) con la solución propuesta (la educación holística y el yoga) luego realizaremos una recolección de datos que nos permitirá establecer un esquema de las etapas o pasos a seguir para llegar a la solución (erradicación de la agresividad mediante la aplicación del yoga) y por fin proponer una hipótesis del resultado inducido por la investigación previa.



CAPÍTULO I





CAPITULO I

La agresividad y la educación holística

1. LA AGRESIVIDAD

En la actualidad es preocupante la adquisición y el desarrollo de conductas agresivas junto con valores nocivos durante la infancia, dentro del medio familiar, social y escolar; el mandato bíblico de poner la otra mejilla, resulta de poca utilidad en la mayor parte de los ámbitos sociales, donde resulta más eficaz escapar o defenderse. La agresividad puede tener varias fuentes de origen y múltiples formas de ser expresada pues ella dependerá de la circunstancia en las cuales se encuentre inmerso el individuo. Es necesario mencionar que muchas de las conductas agresivas son gratuitas pues vienen dentro de las costumbres impuestas por la sociedad. Durante el proceso de socialización el niño adquiere conceptos básicos acerca de la agresividad y de sus usos, en la mayor parte de los casos los niños son educados por su medio social a cerca de cuándo deben reaccionar con agresividad y cuando no hacerlo.

Así la sociedad juega un papel esencial en la adquisición de conductas agresivas pues ejerce una gran influencia: modelan estos comportamientos nocivos de forma diferente según las diversas culturas (en Occidente por ejemplo, la gran mayoría de las personas prefieren devolver el golpe, en la China se inculca a los niños a retirarse de las peleas). Las manifestaciones de agresividad también dependerán de la percepción e interpretación que tenemos de una determinada situación o suceso, las mismas que están ligadas a las diferencias interpersonales e inter-grupales. Así por ejemplo un empujón se lo puede interpretar como un acto hostil o como un tropezón de la persona que está a nuestro lado, o también un gesto de afecto.

Las conductas agresivas como lo mencionan diversos autores son adquiridas como modelos impuestos por los progenitores o por las personas más cercanas a los niños, es algo que se aprende por medio de la imitación. Tal es el caso de Matilde; niña de 5 años del primero de básica de la escuela Hernán Malo. Que utiliza los golpes para adquirir aquellas cosas que le gusta o



simplemente para llamar la atención de sus amigos, cierta mañana como de costumbre Matilde agredió a uno de sus compañeros, quién le devolvió el golpe, al día siguiente del incidente llega el padre de Matilde a gritar y ofender a la maestra por el rasguño en la cara de su hija, si tan siquiera darse la molestia de preguntar qué fue lo que sucedió, que hizo su niña para que su compañero la agrediera.

Si pensamos en la actitud del padre de Matilde claramente podemos sacar la conclusión de que ella no posee otro modelo conductual para interrelacionarse con los compañeros de su escuela y probablemente de su entorno inmediato, si dentro de casa existe hostilidad por denominador común, es obvio y evidente que Matilde empleará el mismo patrón que su padre.

Por otro lado está el cambio de actitud del niño (agredido) quien aprendió a defenderse de los ataques constantes de Matilde, le preguntamos al niño que por que agredió a su compañera (agresora) y contesto que su padre le dijo que si Matilde le pega nuevamente él le responda. Como podemos apreciar las conductas agresivas tienen varios ejes **convirtiéndose es una cadena ofensiva de interrelaciones.**

1.1. CONCEPTOS DE AGRESIVIDAD:

Bandura y sus colaboradores 1987 comprobaron que las conductas agresivas son adquiridas por medio de la imitación. Las mismas que son generalizadas a diferentes situaciones, pero la auto eficacia de la conducta agresiva en los diferentes ambientes dependerá del refuerzo negativo o positivo que reciba en forma contingente.²

Klein, 1994 entre las conductas agresivas adquiridas por imitación, mostradas previamente por el modelo son: el golpear, empujar, dar patas y arrojar objetos, alcanzadas por la simple observación a otras personas que lo exhiben.³

² Se tomo como referencia el Manual de Psicología Clínica Infantil y del Adolescente

³ Vicente Caballo, Miguel Ángel Simón, 2002:59.



En 1939, Dollar, Dobd, Millaer, Mowrer y Sears definen a la agresión como cualquier secuencia de conducta cuyo objetivo sea dañar a la persona a la que va dirigida.

Buss (1971) define a la agresión como una respuesta que provoca una estimulación nociva a otro organismo.⁴ Podemos clasificar el comportamiento agresivo atendiendo a tres variables:

- Según la **modalidad**, puede tratarse de agresión física (por ejemplo un ataque a un organismo mediante armas o elementos corporales) o verbal (amenazar o rechazar).
- Según la **relación interpersonal**, la agresión puede ser directa (en forma de amenaza, ataque o rechazo) o indirecta (puede ser verbal como divulgar un cotilleo, o física, como destruir la propiedad de alguien).
- Según el **grado de actividad implicada**, la agresión puede ser activa (incluye todas las conductas hasta aquí mencionadas) o pasiva (Como impedir que el otro pueda alcanzar su objetivo, o como negativismo). La agresión pasiva normalmente suele ser directa pero a veces puede manifestarse indirectamente.⁵

1.2. TIPOS DE AGRESIVIDAD

a) **Física**: empujones, patadas, puñetazos, agresiones con objetos, etc. Este tipo de maltrato se da con más asiduidad en primaria que en secundaria.

b) **Verbal**: insultos, motes, menosprecios en público, resaltar defectos físicos, etc. Es el modo de acoso más habitual en las escuelas.

c) **Psicológica**: acciones orientadas a consumir la autoestima de la víctima y atizar su sensación de inseguridad y aprensión. El factor psicológico está en todas los tipos de maltrato.

d) **Social**: pretende aislar al individuo del resto de compañeros del grupo. Contrariamente al mito de que la violencia escolar es básicamente

⁴ Vicente Caballo, Miguel Ángel Simón, 2002:57

⁵ Patricia Flores Soto, Jorge Jiménez Navarro, Agresividad infantil, bases psicopedagógicas de la educación especial, 2º Magisterio Ed. Primaria.



física, el estudio de la realidad muestra que el acoso escolar entre adolescentes es más social y psicológico que físico. Es evidente que las lesiones físicas causan daños importantes a las víctimas. Sin embargo, las formas de exclusión social, acoso psicológico y humillación verbal son el tipo de maltrato más frecuente y más causante de estrés postraumático en las víctimas.⁶

El término agresividad, se emplea también para expresar o referirse a distintas características conductuales como: gritos, golpes, amenazas, daños, ataques, humillación, etc. Lo que demuestra que la definición de agresividad tiene distintas connotaciones (psicológicas, sociales, jurídicas, morales, etc.), y conlleva una amplia gama de conductas de índoles no verbal y verbal, físicos y psicológicos con el fin de conseguir distintos propósitos de la sociedad.

En la infancia, los ataques de agresividad hasta cierto punto son considerados normales. Lo que sucede es que algunos niños persisten en su conducta agresiva y en su incapacidad para controlar su genio, pudiendo sentirse frustrados frente al sufrimiento y el rechazo de los demás. El problema es saber controlarlo, muchas veces el niño provoca al adulto para que él pueda intervenir por él y así controlar sus impulsos agresivos, ya que no puede con todo. Por eso, el niño necesita de un "no hagas eso" o "pare con eso". Del mismo modo que los padres enseñan a caminar, hablar, comer, etc., deben enseñar también a controlar su agresividad a sus hijos.

1.3 POR QUÉ SURGE LA CONDUCTA AGRESIVA:

- **Por Imitación:** los niños imitan las conductas agresivas de sus modelos más próximos que son la familia (padres, hermanos, tíos, etc.), la televisión sobre todo los dibujos animados que contienen un gran nivel de agresividad, video juegos o conductas aprendidas en la escuela, en el barrio y en la sociedad.
- **Por Falta de Coherencia en la Educación.** Si los padres de familia no se ponen de acuerdo en los límites que se les va a imponer a los niños y

⁶ Idem



las formas de castigo, si violan las reglas del hogar, lo que causa confusión en el niño.

- **Padres Permisivos:** padres que permiten a sus hijos hacer todo lo que desean , no ponen reglas y normas de convivencia y son poco exigentes, desarrollan en los niños la falsa idea que son dueños del mundo y las personas que le rodean están en la obligación de cumplir con cada uno de sus caprichos. Como Ejemplo:

Tenemos a Samantha, una niña de uno de los centros de desarrollo infantil de la ciudad; sus padres desde que ella nació no han dejado de mimarla, consentirla en todo sus caprichos, ahora en sus 3 años de edad es la niña quien manda en casa. Su madre cansada de sus constantes berrinches la castiga utilizando una vara como ella lo llama.

Para no vivir el caso de Samantha creemos que es importante educar a nuestros niños con lo que ellos necesitan más no con lo que ellos quieren. Pues muchas veces los niños por capricho piden a sus padres cosas innecesarias, los padres acceden a la voluntad del hijo y cuando se dan cuenta de que no siempre es conveniente darles gusto surge el problema.

- **Carencias Afectivas:** la falta de amor y atención por parte de los padres, familiares a cargo del cuidado del menor dan como consecuencia que el niño busque la manera de llamar la atención con el único recurso que le queda la agresión.

Esta carencia afectiva nos hace pensar en Isabela una niña que asiste a la institución en la que trabajamos. Sus padres la dejan en el Centro de Desarrollo Infantil todo el día la retiran pasada las 6:00pm, un domingo Isabela jugaba en casa y se agredió con las tijeras de cortar el césped, porque había pedido a sus padres que jugaran con ella y al no tener respuesta por parte de ellos la niña decidió auto agredirse.

- **Relaciones Deterioradas:** si no existe un ambiente cálido dentro del hogar, esto genera en el niño tensión, miedo, frustración que puede inducir al niño a comportarse de manera agresiva. Entre otros causantes



de agresividad encontramos: pérdida de algún padre (por fallecimiento o divorcio)-peleas entre padres-el nacimiento de un hermano-ser molestado por otros niños-ser ridiculizado en clase-ser diferente en algún aspecto.⁷ (Vicente Caballo, Miguel Ángel Simón, 2002:61).

Diferentes autores sostienen que existen otros factores que son provocadores de conductas agresivas como la ira, el enfado, la irritación entre otras conductas:

- **Frustraciones:**

Definición: Es el estado psíquico en que se encuentra una persona por verse privado de la satisfacción de sus necesidades o impulsos. Como ejemplo mencionamos:

Obtener una mala calificación, haber sido plantado por nuestra pareja,

Se observa que la agresión es más frecuente en personas que han crecido bajo condiciones negativas, de constante frustración. Cuando no se logra satisfacer distintas y reiteradas necesidades, la búsqueda de satisfacción cedería a la expresión agresiva.

- **Sucesos irritantes:**

Son aquellos acontecimientos que te provocan malestar, como por ejemplo cuando alguien te molesta por largo tiempo, cuando un compañero de clase te da un sobrenombre, cuando no encuentras tus libros de estudio, etc.

- **Provocaciones verbales y no verbales:**

Cuando hacen comentarios ofensivos hacia ti o un ser querido, un insulto por parte de un compañero.

► **Madres**, 1987 menciona que la principal fuente de estresores en la infancia proviene del contexto familiar y escolar e incluye en otros:

- pérdida de algún padre (por fallecimiento o divorcio)
- peleas entre los padres
- el nacimiento de un hermano
- perderse, el dejarlo solo o abandonado
- ser molestado por otros niños

⁷ Vicente Caballo, Miguel Ángel Simón, 2002:59.i



- ser el último en lograr algo
- ser ridiculizado en clases
- mudarse de casa o colegio
- romper o perder cosas
- ser diferente en algún aspecto⁸

Durante las encuestas realizadas a los padres de familia de la escuela Hernán Malo tuvimos la posibilidad de escuchar el discurso de la gente y ellos nos dieron a conocer otros factores causantes de agresividad en sus hijos:

- ser ignorados por los compañeros
- ser frecuentemente molestado por el compañero
- no tener credibilidad o aceptación de la maestra
- el castigo injusto por parte de los padres
- cuando los padres no cumplen lo prometido

Por los motivos antes expuestos podemos apreciar que las conductas agresivas tienen un factor multidimensional y están presentes la mayor parte del tiempo en la vida de un individuo, es decir, durante el proceso de desarrollo del niño y pueden o no acompañarlo toda la vida, debido a que dentro de un sistema social, no faltan experiencias observadas o vividas con cierto grado de agresividad.

Como lo indica Madres no es necesario la presencia de una frustración para que exista una conducta agresiva por parte del niño, puede resultar que el niño sea una víctima dentro de su entorno familiar, escolar y social.

Para disminuir o modificar las conductas disruptivas de los niños la pedagogía 3.000 plantea como alternativa una educación integral del docente con nuevas metodologías que las encontramos en la educación holística.

2. LA EDUCACIÓN HOLÍSTICA

Con la apertura de la educación y una visión más amplia de la misma las metas se han modificado. Estos cambios, de alguna manera, contribuyeron

⁸ Vicente Caballo, Miguel Ángel Simón, 2002:61.



a que cientos de personas tengan la maravillosa oportunidad de acceder a la escritura, la lectura, el arte en todas sus dimensiones, y por medio de ellas transportarse a lugares que parecieren inalcanzables. Pero no solamente eso, el ser humano ha logrado romper con la barrera de la ignorancia, y dar paso a un nuevo panorama de sus vidas antes limitadas y empobrecidas por falta de educación.

Los planteles de la educación regular han fijado como fines, educar a sus discentes de forma homogénea, con las mismas reglas y normas para todo el alumnado, sin considerar la diversidad de individuos que caminan por sus pasillos sometiéndolos a un patrón pre-establecido de pensamiento y conducta. Esto ha provocado que se conviertan en escuelas creadoras de desigualdad, iniquidad y con ciertos márgenes de exclusión. Entonces las grandes preguntas surgen: ¿Dónde queda la educación para todos?, ¿Quiénes o qué anuló el ideal de igualdad?

Como lo menciona John Sturat Mill (1970) **“La naturaleza humana no es una máquina que se construye según un modelo y se dispone a hacer exactamente el trabajo que le es prescrito; sino un árbol que necesita crecer y desarrollarse por todos los lados según las tendencias de sus fuerzas interiores que hacen de él una cosa viva”**. Este pensamiento impulsó y motivó a un grupo de pedagogos como Gardner y Freire, que lucharon con dedicación para conseguir lo que hoy se denomina “Escuela para todos”, Una educación holística. Este tipo de escuela conlleva un sin número de cambios y compromisos por parte de todas las personas involucradas en el proceso educativo, un compromiso que demanda amor, esfuerzo, valentía y dedicación.

Esta visión holística pretende rescatar aquellos valores que se perdieron con la educación puramente científica que aportaron una explicación mecanizada de las cosas y dieron luz a muchos aspectos pero echaron al olvido a otros, que educó al discente bajo los paradigmas hombre-robot, dejando de lado todo vestigio de lo divino o sagrado. Las anomalías y los daños causados por el paradigma científico han impulsado a que naciera una visión holística de la vida, en la cual, todos forman parte de un todo, esta visión



se viene desarrollándose más o menos hace 20 años, aunque sus raíces se encuentran en el inicio de la física cuántica.

La visión holística rompe con el paradigma científico que sostiene que el universo está constituido por millones de entes, cosas y eventos separados cada uno con su propia existencia e individualidad y cualquier relación entre ellos es pura coincidencia. La mirada holística mantiene la ideología que todo tiene una interconexión, todo está relacionado entre sí, no divide las cosas para tratar de entenderlas mejor, estudia los organismos en su totalidad manteniendo el concepto de **“globalidad”**.

Desde este recogimiento, la escuela que pretende aplicar una educación holística debe permitirse cambios en las políticas institucionales, con la finalidad de dar cabida a aquellos niños y niñas con necesidades educativas especiales, a niños con diversidad funcional e, incluso a aquellos que, por diversos motivos se ven excluidos de la educación regular. Demanda modificaciones importantes dentro del aula, porque es ahí donde el niño pasa la mayor parte de su tiempo, es en aquel minúsculo universo donde forma su templo y como una esponja absorbe toda la sabiduría necesaria para moldear su personalidad, como una vasija de barro, lentamente y con mucho cuidado.

Es necesario también hablar de una **“Gramática escolar”**, es decir, organizar el tiempo, espacio, aspectos físicos, tamaño de los centros (con ello se logra controlar la cantidad de discentes que asisten a la institución), adecuar el currículo basándolo en problemas cotidianos (preparar al discente para que sea capaz de resolver problemas que surgen en la cotidianidad), de igual manera organizar los saberes (las disciplinas que ayuden al discente a desarrollar el potencial que lleva oculto), establecer un grupo interdisciplinario y una apertura al entorno.⁹

Una mirada holística implica hablar de usos y costumbres, enfrentarnos a la realidad social en la que se desenvuelven los discentes y aunque esta no esté sujeta dogmáticamente al reglamento institucional, se la debe considerar como un punto de referencia para legitimar el proceso de aprendizaje y hacer

⁹ Según la ponencia realizada por la Doctora Teresa Susinos, durante las clases impartidas en la especialización de Educación Inclusiva en la Universidad Estatal de Cuenca



de este algo significativo para el estudiante. Las instituciones al ser recintos sociales, se tornan demasiado complejas, ya que la naturaleza de la estructura social también lo es. Por ello no podemos concebir una educación homogénea, con prácticas estandarizadas, cuando la sociedad no lo es, esto implicaría formar seres humanos mecanizados, mentes poco críticas y con sueños ajenos a su propia realidad. Por ello es indispensable crear y mantener escuelas con un sistema heterogéneo que vislumbre las pequeñas culturas y todo lo que ello contempla, que promueva la autonomía, que considere sus conocimientos, pero también la de los demás de tal forma que se desarrolle en el alumnado un pensamiento crítico, dejando de lado modelos pocos funcionales.

Es importante reconocer que dentro del ámbito educativo, el establecimiento escolar no es el único responsable del proceso de aprendizaje de los discentes, la influencia del contexto familiar en el cual el niño vive, los factores biológicos y la carga hereditaria con la que nace son primordiales. “La familia está considerada como un grupo de pertenencia, primario, anexado mediante vínculos consanguíneos, donde se establecen una serie de lazos afectivos y sentimientos. Se forjan expectativas, se aprenden, afianzan valores, creencias y costumbres. En ella el individuo se inicia y se desarrolla desde temprana edad, este es el primer proceso de socialización que va a facilitar en las siguientes etapas de su evolución psicobiológica la adquisición de una serie de conductas que le van a servir en posteriores períodos de su vida”.¹⁰

“La familia es como un sistema natural y evolutivo”¹¹ Es el lugar donde el ser humano busca ser aceptado y amado, un espacio donde encuentra seguridad, es la cuna donde cada uno de sus miembros crece, aprende, comparte y comprende el orden de las cosas y el mundo, es un nido, un refugio, en el cual se siembran sentimientos de cooperación, liderazgo, respeto, valor y pautas para lo que será la vida social en el futuro.

De los sucesos que puedan ocurrir en su vida familiar (relaciones con sus padres, hermanos, tíos, abuelos, primos y de cualquier personaje que viva dentro de su hogar: calidad, cantidad y modalidad de estímulos

¹⁰ Andolfi, Mauricio, “Terapia Familiar”, Paidós, Barcelona, 2001. Pág. 17

¹¹ Hernández Córdova Familia Ciclo Vital y Psicoterapia Sistema Breve, Editorial el Hubo, Bogotá, 1997. Pág. 14.



senso/perceptivos), el niño comienza a incorporar en su aprendizaje, comportamientos, sentimientos, ideas y creencias y/o establecer diferentes modos de reaccionar ante eventos de su entorno.

Actualmente en una sociedad tan complicada como la nuestra encontramos familias de diversas índoles, con una variedad impresionante de problemas, conflictos que el niño lleva consigo a las aulas, lo cual provoca inevitablemente cambios de conducta y por ende dificultades en el proceso de aprendizaje y una disminución en su rendimiento escolar. Con toda esta complejidad la familia no puede ser un sistema aislado del proceso educativo y dejar de participar e involucrarse en el sistema escolar, como lo mencionó Platón en el período helenístico “la familia debe ser protagonista en la educación de sus hijos para conseguir una mejor calidad educativa”.¹²

”No hay dádiva más valiosa que prestar oídos comprensivos” (Frank Tyger). Por otro lado considerar las necesidades de los estudiantes y escuchar su voz, que por años ha sido oprimida, es una labor de suma importancia que los maestros deben cumplir no como una obligación o un simple deber. Ya Erasmo lo menciona la dirección del maestro debe ser apropiada y esto estará determinado por el amor del maestro hacia el discente.

Miguel Ángel Cornejo menciona en un corto titulado Una Obra Maestra lo siguiente **“Maestro no es aquel que enseña al otro lo que no sabe, maestro es aquel que hace del otro lo que debe llegar a ser, eso es auténticamente un líder que se basa en las potencialidades de los seres humanos y va dejando detrás de sí de seres ordinarios a seres auténticamente extraordinarios”**.¹³ Con ello la misión del maestro no es simplemente el impartir conocimientos y nada más; va mucho más allá, pasa a ser un consejero, un tutor y porque no, un compañero para sus discentes, lo que necesariamente implica aceptar y mirar a sus estudiantes desde un punto de vista más humano.

Al transcurrir del tiempo se ha perdido el verdadero sentido de la “educación”, que es “extraer” con pasión la grandeza que se encuentra dentro

¹² Frederick Meyer, Historia del pensamiento Pedagógico, Editorial Kapeluz, pág. 65

¹³ Documental proporcionado por la Doctora Margarita Proaño durante sus ponencias



de cada ser humano. Para ello la *Global Alliance For Transforming Education* plantea una visión alternativa de la educación un sistema vivificante y democrático, su planteamiento posee bases en el valor a la diversidad y favorece una amplia gama de métodos, técnicas y prácticas para guiar al sistema educativo en una dirección más humana de la educación moderna. En las cuales el maestro juega un nuevo papel dentro de la enseñanza.¹⁴

Dentro de una perspectiva holística el yoga corrobora a desarrollar la parte espiritual separada de cualquier religión, este aprendizaje ayuda a canalizar, equilibrar y restaurar el nivel energético de nuestro cuerpo, proporciona al organismo paz, seguridad, tranquilidad y recupera la esencia misma del hombre. Ampliar las ramas del saber nos convertirá en hombres sabios y no en especialistas limitados. Si educamos por medio de la ciencia y el conocimiento analítico estaremos creando seres infelices ya que todos sabemos que el intelecto y el saber aislados de la parte espiritual no crean felicidad. Jesús mencionó: si se educa por medio de la sabiduría del corazón y el conocimiento se establece una armonía y un sentido de satisfacción.¹⁵

2.1. EL YOGA

2.1.1. CONCEPTOS DE YOGA (ETIMOLOGÍA DEL YOGA):

- El Yoga, es una filosofía de vida, que también tiene el potencial de crear un cuerpo y una mente vibrante y saludable. Es una ciencia una tecnología, para llegar al momento presente. Es un cambio lento que promete ayudarnos a encontrar nuestro lugar en el ritmo de vida.¹⁶

-La palabra Yoga se refiere a un estado especial en el que se retoma el contacto con el centro de uno mismo. Las prácticas y técnicas de Yoga nos ayudan a recuperar ese centro, desde el cual podemos vivir la vida de forma más plena y satisfactoria.¹⁷

¹⁴ Ampliar información en la página www.allianceglobaled.org.

¹⁵ Tomado del libro de Frederick Meyer, Historia del pensamiento Pedagógico

¹⁶ Mariela Cruz Veetasha 2008

¹⁷ Disponible en www.yoga@naraveda.com



-El yoga es calificado frecuentemente como una ciencia. Es un sistema con muchas ramas, cada una con un enfoque, ética y un conjunto de reglas propias. Principios éticos universales y reglas de comportamiento personal.¹⁸

2.1.2. FUNCIONES DEL YOGA:

El yoga es una filosofía milenaria hindú, cuya práctica correcta y constante propicia salud física, equilibrio mental y desarrollo espiritual, con el objetivo de mejorar las condiciones biosicosociales del hombre y mantenerlo sano. Esta disciplina tiene una mirada holística del ser humano, es decir, existe una interdependencia entre todas las partes que conforman al hombre lo que conlleva un contacto con el centro de uno mismo e induce vivir la vida de manera más satisfactoria y plena.

El yoga trabaja sobre el ser humano de forma integral, toma en consideración los aspectos físico, emocional, mental y espiritual, no deja de lado ninguna de estas partes, mediante sus prácticas cuida minuciosamente que cada una de ellas encuentre un estado de armonía y que exista una buena relación entre ellas. Al trabajar con una de sus partes directa o indirectamente todas las demás se ven beneficiadas, apuntando a una armonía global.

Tal como un poeta, que tras jugar con las palabras forma oraciones capaces de provocar sentimientos nobles en el lector, así nuestros cuerpos reposan y se reconfortan con el yoga, con una práctica diaria de las técnicas de yoga se ha comprobado científicamente que existe un aumento de volumen en algunas zonas cerebrales, estas zonas están relacionadas con las percepciones sensoriales del hemisferio derecho responsable de mantener la atención. Además han descubierto que están asociadas a la modulación de la respiración y el ritmo cardíaco.

Las técnicas de yoga utilizan el cuerpo físico como un instrumento para su viaje hacia la perfección, éste no solo trabaja el cuerpo sino ensancha la mente, adquiriendo un dominio sobre el sistema nervioso central, por medio de

¹⁸ Noa Belling, Yoga La Unión del Cuerpo y la Mente, Editorial Primavera España, 2002, Pág: 10.



ejercicios lentos y graduales acompañados de respiración y relajación correcta el yoga influye en la curiosa morada cerebral.

2.1.3. IMPORTANCIA DEL YOGA:

"Cualquiera puede ponerse furioso...eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto y de la forma correcta...eso no es fácil"

Aristóteles

La importancia de realizar yoga no solo radica en sus beneficios físicos los cambios que el discente experimente a nivel espiritual y mental, son quizá los más importantes desde un punto de vista yógico, pues ellos permiten tener una vida serena, proporcionan la sensación de estar realmente vivos, activos, listo para enfrentar la vida con todas sus vicisitudes. Abre los portones del entendimiento espiritual, permite que los pensamientos y sentimientos fluyan de manera despejada y positiva al mismo tiempo que da fortaleza necesaria para enfrentar los problemas con coraje y entrega.

Las sendas del yoga son como una dulce melodía, cuyas notas casi imperceptibles son capaces de provocar sentimientos nobles en su discente y trasladarlo a un mundo lleno de resplandor cuyos destellos penetran en cada minúscula cédula de su ser. El yoga poco a poco vacía la mente de su discente y lo despoja de todas sus ataduras y las tensiones en las cuales vive sometido, le ensaña a controlar su mente, como un jinete a su caballo, como menciona Aristóteles todos tenemos la facultad de reaccionar con agresividad, pero no siempre está es adecuada o se expresa en el momento preciso, existen situaciones en la vida en las cuales reaccionar con agresividad ha resultado contra productivo y de una u otra manera ha contribuido a declinar la situación. Al controlar la mente, se frena el vaivén de ideas, el cuerpo se relaja, se respira profundamente, de tal manera que se pueda examinar las emociones, los sentimientos e impide que la cabeza (razón) domine a las emociones o viceversa lo cual provocaría un desequilibrio en la vida de cualquier persona.

Como bien sabemos las emociones pueden ser positivas o negativas, ambas influyen en nuestro organismo, las primeras mejoran el estado anímico



y funcional del organismo y las segundas causan gran malestar y provocan enfermedades. Además las emociones son muchas veces contagiosas: podemos contagiar la alegría, el optimismo o alargar los eslabones grises de la melancolía y el dolor. Las relaciones emocionales entre las personas se nutren del equilibrio del dar y recibir, hablar y escuchar, de la opulencia y de la pobreza, del pensamiento, del sentimiento y del actuar, estas relaciones de forma equilibrada forman las cadenas de un bienestar común que conducen a la libertad que para muchos es el mayor de los bienes, es encontrar un punto medio de la balanza, que permita gozar de la serenidad de asumir la vida tal como es, siendo agradecido y ecuánime ante cada circunstancia.

Como lo indica Lourdes practicante de yoga: “el mayor beneficio que nos proporciona el yoga es a nivel emocional, uno se siente más tranquilo, más seguro de si mismo, uno aprende a amarse y ser más tolerante y respetuoso con las personas que nos rodean. Como el yoga aporta paz, los discentes de esta ciencia son capaces de tomar decisiones más acertadas, porque cuando uno está en estados de conflicto en la vida se equivoca al tomar decisiones. Pero la tranquilidad y la armonía que te proporciona la practica ayuda a tomar mejores decisiones en la vida, porque el yoga por medio de la meditación y la concentración aquieta la mente y la vuelve más lúcida, entonces nos permite ver con mayor claridad las cosas” (ver anexo 6).

2.1.4. PRINCIPIOS DEL YOGA:



La disciplina del yoga bien guía a lo largo de toda la vida. Es una ciencia versátil de vasto alcance, que puede ser modificable para adaptarse a las diversas etapas de la vida, la serenidad y flexibilidad tanto mental como física son fundamentales en los niños, jóvenes y ancianos. Yoga quiere decir unión y hace referencia a la unión de mente, cuerpo y emociones, para enseñar esta práctica milenaria considera al ser humano como un todo.

Una sesión de yoga debe impartirse en un lugar tranquilo con buena ventilación, de ser posible a tempranas horas de la mañana o en la noche con una frecuencia de 45 minutos unas tres veces por semana, la ropa del



estudiante deberá ser cómoda para favorecer la respiración, se pide al discente no comer antes de las clases y bañarse una hora después de la misma, con la finalidad de conservar el cumulo de energía producida durante la sesión. Una clase deberá contemplar autodisciplina por parte del discípulo y los cinco principios del yoga.

El yoga tiene cinco principios dentro de su práctica: Dieta, relajación, respiración, ejercicios físicos (asanas) y un pensamiento positivo que se consigue por medio de la meditación.

Relajación Adecuada:



Una buena relajación abarca tres aspectos: relajación física, mental y espiritual, para relajar el cuerpo (se tensa y relaja sucesivamente cada parte del organismo, trabajando desde los pies hacia la cabeza), para relajar la mente (se efectúan las técnicas de respiración concentrando la atención en el flujo de aire) y relajarse espiritualmente (significa desapegarse, convertirse en espectador silencioso del propio cuerpo con el fin de conectarse consigo mismo o conciencia pura).

Cuando el practicante se relaja siente que se funde, que se expande y se vuelve cálido y ligero, a medida que vas relajándote la respiración se vuelve lenta y profunda. La relajación te sigue en todas tus actividades y te enseña a conservar la energía y desentenderte de preocupaciones o temores. La relajación durante la clase será: una inicial, al momento de cambiar de postura y otra al final, ésta última deberá tener una duración de un mínimo de cuatro minutos, durante este tiempo se irá relajando cada parte del cuerpo continuamente.

Ejercicio adecuado:



“Las asanas te volverán firme, libre de enfermedades y ligero de miembros” Hatha yoga pradipika.

Resulta imprescindible que el niño experimente por sí



mismo los beneficios que proporciona el yoga, las asanas son posturas que hay que mantener durante algunos segundos, se realiza de forma lenta y meditativa, combinadas con una respiración profunda. Con la suavidad y la firmeza con la que se realizan estos movimientos no solamente se reaviva la conciencia y se enseña a controlar el cuerpo, también tiene un profundo desarrollo espiritual al liberar las tensiones y los temores, cultivando la confianza y la serenidad.

La secuencia de asanas que utilizaremos será la descrita por Swami Vishnu Devananda que consiste en una serie de ejercicios y posturas que ayudan a mantener una adecuada posición de la columna y conservar todos los órganos y sistemas en perfectas condiciones. Durante la secuencia todo el cuerpo realiza ejercicios de flexión, estiramiento, tonificación y relajación, cada postura complementa a la que la antecede, es decir, es una cadena ordenada de flexiones, estiramientos y relajaciones. Trabaja las dos partes del cuerpo por igual. Con los preescolares el trabajo se realiza de forma lúdica de tal manera que resulte para el infante algo divertido y llamativo, algunas de las asanas se identifican con animales conocidos por ellos.

Respiración Adecuada:



“Para los yoguis los ejercicios de pranayama son una herramienta divina, un regalo mágico para el ser humano; aumenta su energía, expande su conciencia y entra al estado de meditación en el que se percibe la existencia como luz, conciencia y magia.”¹⁹ La respiración es vida, es un soplo divino, sin aire no se podría vivir, se puede pasar días enteros sin comer, sin embargo si nos faltara el oxígeno por unos minutos pronto llegaría la muerte, para todo individuo es necesario respirar correctamente con una respiración profunda haciendo pleno uso del diafragma.

Es imposible practicar las posturas sin conciencia y soltura respiratoria, una educada respiración para los seguidores del yoga cumple dos funciones

¹⁹ Guillermo Ferrara, Yoga en pareja, 2002:44.



principales; primero oxigena la sangre y por ende al cerebro y controla el “prana” o la energía vital, la misma que se encuentra presente en todas las cosas. Una buena respiración junto con las asanas tienen el papel de satisfacer las necesidades y mantener el cuerpo en estado de salud, al controlar el flujo de aire el discípulo afila su concentración y su meditación. Anuloma viloma es el ejercicio de respiración básico que alterna las fosas nasales, se inhala por una de ellas, se retiene el aire y se exhala por la fosa nasal opuesta, en una proporción de 2:6:4, este ejercicio lo que pretende es restablecer la igualdad del flujo de aire, regulando la circulación de “prana” en todo el organismo.

Dieta Adecuada:

La dieta adecuada tendrá que ser nutritiva y bien equilibrada, basada en alimentos naturales, es decir, una dieta más pura y adecuada (en los años de experiencia trabajando con niños he podido constatar que los discentes llevan en sus loncheras muchos dulces y poca fruta o en casa por múltiples factores las madres no cocinan como nuestras abuelas), lo que conduce a una verdadera salud. La dieta diaria estará compuesta por cereales, minerales, proteínas, legumbres y carbohidratos de buena calidad, estos componentes deben estar presentes de forma proporcionada en el menú diario.

Cabe destacar que todos los practicantes de yoga son vegetarianos y están en contra del consumo de carne, de bebidas alcohólicas y cigarrillos. En nuestro programa no pediremos que los niños sean vegetarianos, solo que consuman dentro de su dieta diaria todos los componentes necesarios para crecer de forma saludable y llenos de vitalidad.

Pensamiento Positivo y meditativo:



“La meditación es un fluir continuo de la percepción o del pensamiento, como el fluir del agua en un río” Swami Vishnu Devananda. Controlar la mente quizá es la tarea más difícil para el hombre, ella está acostumbrada a viajar de aquí para allá, todo el tiempo se encuentra divagando ya sea en el pasado o el futuro, es como un ave sin nido, que no encuentra un lugar donde descansar. Sin embargo una mente adiestrada sabe cuando callar, detiene el



incesante parloteo interno proporcionando al individuo un interludio de paz, que dura mientras absorbe vuestra atención. Una vez la mente se distrae regresa a su incesante hablar, para aquietarla es indispensable la práctica constante de la meditación.

Como explica Fabián en la entrevista: “la mente se vuelve unidireccional y nuestro accionar es concordante porque lo que pensamos se manifiesta en las palabras y en las acciones”²⁰ (ver anexo 5).

Como lo menciona Vishnu Devananda **“la meditación es la práctica mediante la cual hay una observación constante de la mente. Esto significa que debe enfocar la mente en un solo punto, y silenciarla para percibir el Sí mismo”**²¹. Al controlar la oleada de pensamientos y así convertirnos al mismo tiempo en observadores silenciosos, tenemos la gran oportunidad de conocernos interiormente y entender nuestra verdadera naturaleza, comprender que la paz que tanto anhelamos está dentro de nosotros, y que el manantial espiritual que llevamos internamente es una fuente incesante de tranquilidad y amor.

Al iniciar la práctica de meditación se realizará en primera instancia la meditación concreta o “saguna”, en la cual uno se concentra en un objeto de la cual es fácil retirar la atención, el discípulo se siente separado del objeto de la meditación. Una vez entrenada la mente se puede pasar a la meditación abstracta o “ninguna”, en ésta el practicante se percibe como objeto de su propia meditación, esta última siempre va acompañado de un mantra, ya sea el personal o el universal (Om, Soham) (soy lo que soy).

Mediante una práctica correcta de los cinco principios: de la meditación, la relajación, las asanas, la dieta equilibrada y el pensamiento positivo, realizamos un trabajo holístico en el estudiante, se prepara al discente para que este sea capaz de resolver sus propios problemas con soltura con una mente clara, serena y equilibrada. Con el yoga se forjan personas sanas, felices, llenas vitalidad, seres críticos, flexibles dispuestos a mejorar la sociedad.

²⁰ Entrevista realiza a Fabián Sánchez en su domicilio

²¹ Swami Sivananda, El yoga, 1980:89.



El niño y el yoga:

A continuación señalaremos algunas sugerencias para enseñar yoga a los niños:

- ▶ La persona que enseñe yoga a los niños debe ser un profesor de yoga o un estudiante que sea constante en su práctica.
- ▶ El profesor de yoga debe ser una persona cariñosa que ame a los niños, debe ser tolerante y paciente con sus discentes y respetar la individualidad de cada uno de sus estudiantes.
- ▶ La metodología debe ser lúdica, con la finalidad de que el niño disfrute de su práctica de yoga. Es recomendable que las posturas sean sencillas y relacionadas con animales.
- ▶ El ambiente deberá ser tranquilo, sin muebles ni nada que pueda distraer al niño y muy limpio
- ▶ El aula donde se realice la sesión de yoga tiene que ser ventilado, claro y cómodo.
- ▶ La enseñanza de yoga se puede realizar en varios lugares como por ejemplo en el campo.
- ▶ El vestuario debe ser cómodo con ropa holgada y confortable, la misma que le permita al niño tener libertad de movimiento.
- ▶ Recordar al niño que durante su clase de yoga no puede ingerir alimentos.
- ▶ Antes de realizar las asanas es importante mostrar al niño la foto de la postura que se va a efectuar para facilitar su ejecución.
- ▶ Es importante recordar que durante la práctica el niño no puede ni debe agotarse.

Glosario de términos yógicos:

Asana: en yoga es una postura que adopta el individuo durante la realización de los ejercicios físicos de superación personal que efectúan los yoguis.

Haṭha yoga es un tipo de yoga conocido por su práctica de āsanas o posturas corporales, que aportan a los músculos firmeza y elasticidad. Se basa en los āgamas tántricos, a diferencia del rāja yoga, que se basa en los Vedas.



Ida: se denominan Ida a la naturaleza negativa, lunar.

Nadi: hace referencia a los dos nadis o tubos de energía vital que se extienden a ambos lados del Sushumna Nadi y que se corresponden en el cuerpo físico con las cadenas de ganglios simpáticos

Pranayama: es una palabra sánscrita que está formada por dos raíces: Prana que significa aire vital y Yama que significa doma. Al conocimiento y la doma del prana manifestados en un individuo se lo llama Pranayama

Píngala: se denomina Píngala a la naturaleza positiva, solar.



CAPÍTULO II





CAPITULO II

Datos concretos sobre la agresividad y el yoga

1. CONSECUENCIAS DE LA CONDUCTA AGRESIVA:

Los niños que tienen comportamientos agresivos, sea dentro del hogar, en la escuela o cualquier lugar público son niños mal vistos y muchas de las veces rechazados por las personas más próximas y sus pares, son niños que en el plantel crean demasiados conflictos con sus compañeros y terminan solos, son personas etiquetadas como malos. Y si desde su inicio no se corrige esta conducta agresiva, en los años posteriores provocará problemas más serios como la delincuencia, fracaso escolar, aislamiento, inseguridad, etc.

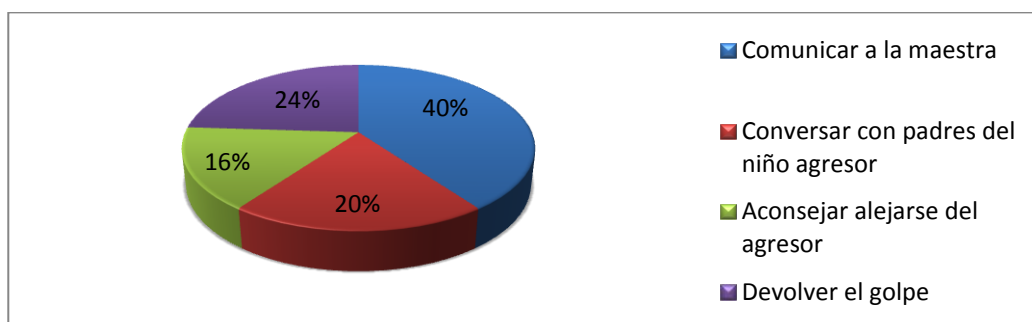
Por otro lado si se utiliza el castigo corporal y/o verbal en los pequeños este tendrá efectos nocivos y duraderos, siendo un factor de riesgo para la depresión, desesperación, el suicidio, el empleo de la violencia contra el compañero, maltrato físico y/o verbal de sus propios hijos, asaltos físicos hacia la esposa, etc.

1.2. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN:

Con la finalidad de conocer que imagen se tiene de los niños agresores, como son las relaciones con sus pares y determinar bajo que valores los padres de familia educan a sus hijos. Llevamos a cabo una encuesta sobre la agresividad, en la escuela Hernán Malo durante el mes de Junio del 2010 (ver anexo 1):

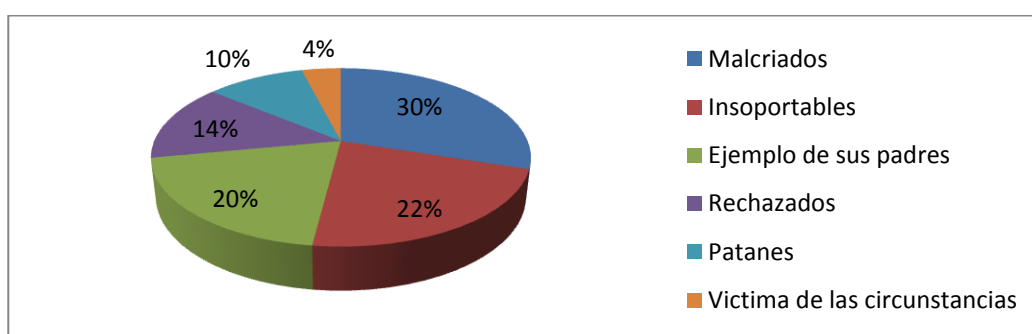


- A la pregunta **¿Cómo debería defenderse su hijo frente a una agresión sea esta corporal o verbal?**, las respuestas fueron las siguientes.



Al analizar las respuestas de los padres de familia, podemos constatar que el 40% presenta una actitud conciliadora pues ante una agresión hacia su hijo, prefieren comunicar a la maestra (considerando el número de agresiones); si el maltrato hacia su hijo se repite con frecuencia el 20% prefiere enfrentar directamente el problema conversando con los padres del niño agresor, el 16% manifiesta una actitud pacifista al aconsejar a sus hijos alejarse y no prestar atención al niño provocador; y el 24% no acuden a la maestra de aula ni a los padres del agresor, por el contrario, ellos enseñan a sus hijos a defenderse por si solos utilizando la agresión con agresión.

- En la pregunta **¿Qué opinan de los niños agresores?** nos respondieron lo siguiente:



El siguiente cuadro nos permite observar que existen concepciones peyorativas hacia el niño agresor, así: el 30% de las personas encuestadas los tilda de malcriados, el 22% de insoportables, el 10% de patanes. En tanto que



un 20% dice que esta conducta se debe a la influencia familiar. Existe también el criterio del 4% de personas que opinan que estos niños son víctimas de las circunstancias. El 14% opina que los niños agresivos son rechazados socialmente.

- De igual manera preguntamos **¿Cuál es su actitud frente a un comportamiento que a usted no le parece correcto por parte de su hijo?**, nos manifestaron lo siguiente:

FRASES A FAVOR DE LA AGRESIÓN	FRASES EN CONTRA DE LA AGRESIÓN
✚ Si el niño se pasa del límite se merece una nalgada. ✚ Le grito a mi hijo y le doy con la correa. ✚ Tengo iras y le pego. ✚ De vez en cuando es bueno un correazo. ✚ Es necesario un castigo moderado para que nos respeten como padres. ✚ No podemos ser amigos de nuestros hijos, debemos castigarlos para imponernos como padres ✚ No le pego pero le insulto ✚ Castigarlos cuando es necesario ✚ Hay que darles un escarmiento ✚ Anticipar al niño que será golpeado y si no obedece hasta contar tres se le pega. ✚ Muchos padres emplean el mandato bíblico que dice:	✚ Acariciar a los niños es mejor. ✚ Explicarles que no está bien pelear con los amigos y hermanos. ✚ Es mejor enseñarle a que se porte bien. ✚ Dialogar con los hijos es la mejor manera de educarles. ✚ El mejor castigo es quitarles algo que les gusta. ✚ Es mejor no fomentar la violencia ✚ No le castigo, con una mirada él sabe que no estoy de acuerdo con su comportamiento. ✚ Es necesario disciplinarlos con el ejemplo ✚ Se tienen que educar con principios ✚ Ignorar la conducta de los niños ✚ Comprender el motivo por el cual el niño se comporta de determinada manera ✚ Actitud positiva



regañarás a tu hijo (en nuestra opinión una falsa interpretación).	
--	--

En el cuadro podemos observar lo que piensan los padres a cerca de emplear o no el castigo al momento de educar a los hijos, con ello podemos constatar que muchos prefieren castigar a sus hijos pues para ellos es la mejor manera de educarlos, como lo mencionó la Señora María Teresa S. así lo hicieron nuestros padres y hoy somos gente de bien. Sin embargo existen familias que para ellos es mejor mantener una relación de respeto mutuo, de paciencia, tolerancia y amor, como bien lo dice el Señor Estuardo N. existe mejores formas de educar a los niños como por ejemplo cuando los niños están alterados qué mejor que pedirles que corran unas dos veces el patio de la casa y de esa manera descargan todo ese cúmulo de energía por medio del deporte.

También nos permitimos observar que se mantienen ciertas costumbres machistas al momento de educar a sus niños, algunos de los padres encuestados nos respondieron que los niños por el simple hecho de ser varones tienen que aprender a defenderse.

En la segunda encuesta realizada a los padres de familia sobre la personalidad de sus hijos y sus prácticas al momento de emplear normas para educarlos nos respondieron lo siguiente:



Cuadro estadístico relacionado con las reacciones del niño cuando está irritado:

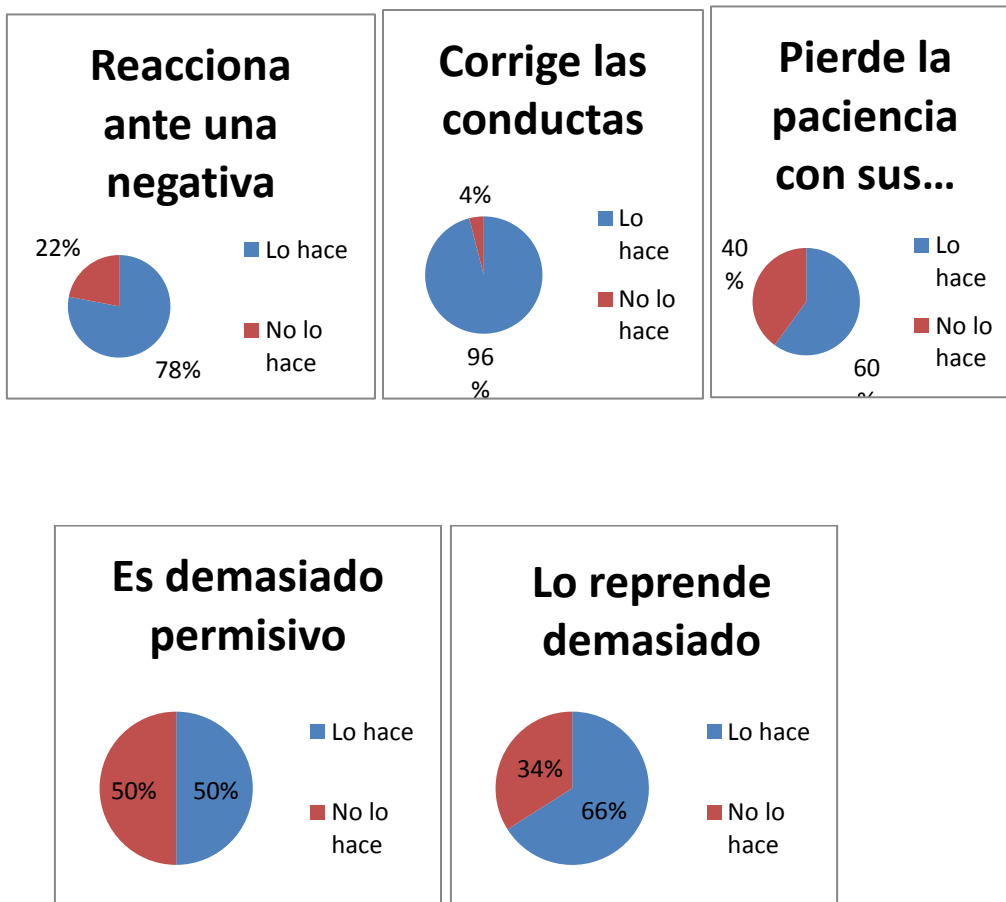


Examinando las respuestas proporcionadas por los padres de familia podemos observar que los niños cuando se encuentran irritados no consiguen del todo controlar sus impulsos así tenemos que el 19% de los niños llora siendo una reacción normal y sana, mientras que el resto de la población encuestada manifiestan cierto grado de agresividad hacia otros niños, así tenemos: el 18% de los niños pega, el 17% prefiere patear, el 15% emplear manifestaciones verbales grotescas, el 14% gritar, el 11% empujar, el 6% insulta y el 0% romper las cosas.

Al analizar el cuadro nos permitimos pensar que los padres de familia y las instituciones escolares podrían emplear el yoga en sus niños de tal manera que sean capaces de controlar sus emociones y evitar de esa forma dañar a las personas más cercanas y con ello crear una relación armoniosa y saludable entre pares.



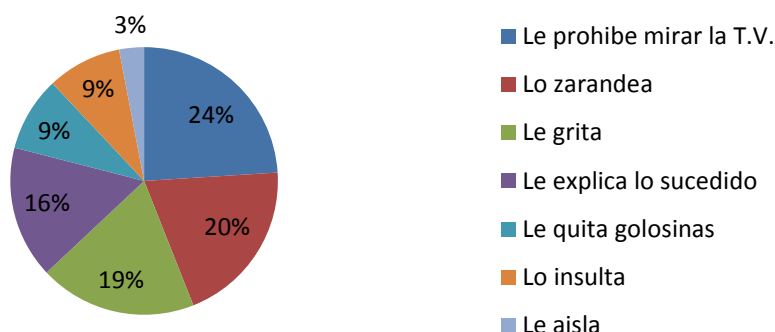
En los siguientes gráficos podemos apreciar como los padres se relacionan con sus hijos y cuáles son las pautas que utilizan para su educación.



Analizando los cuadros observaremos que el 78% de los padres reacciona ante una negativa de su hijo (ya sea por medio de gritos, amenazas, etc.), el 96% corrige las conductas de sus niños con castigos físicos, retirándoles algo que les gusta, con prohibiciones entre otras cosas; el 60% de padres pierde la paciencia ante el mal comportamiento de sus niños son poco tolerantes(sobre todo cuando llevan algo de estrés), el 50% son permisivos con ellos, lo que provoca que los niños se acostumbren hacer lo que ellos desean y el 66% los reprende todo el tiempo. Ahora bien, vamos a examinar otros recursos que los padres utilizan para educar a sus hijos.



Cómo reprenden los padres



La mayoría de padres prefiere prohibir a los niños mirar la televisión pues obtuvimos un 24% de respuestas positivas en esta variable, el 20% manifestó emplear el castigo físico (correazo) para corregir a sus hijos, lo que incita que los niños tomen las mismas conductas que sus padres al momento de solucionar problemas; el 19% emplea el grito como ellos lo indican pierden la paciencia, el 16% explica lo sucedido como lo menciona Doña Yolanda L. es difícil entablar una conversación con los hijos ellos no siempre nos escuchan, el 9% prefiere quitarle al niño algo que le gusta (como una golosina, ir al parque, un juguete, etc.) e insultar y tan solo en 3% emplea modificadores de conducta como el aislamiento o el tiempo fuera (técnica muy recomendada por algunos psicólogos acompañada de una pequeña charla sobre su comportamiento y las consecuencias que ella conlleva).

Al finalizar la encuesta hemos podido observar que los padres de familia prefieren emplear el castigo físico y verbal para corregir las conductas de sus hijos, para muchos papás es más fácil castigar e imponer su voluntad que dialogar con ellos, como bien lo mencionó el Sr. Juan P. **“nuestros padres jamás conversaron con nosotros”**. Por lo tanto la agresión no surge de la nada es una cadena que se ha tejido de generación en generación, por ello consideramos a la violencia como una conducta que tiene su historia y esa historia describe una trayectoria de progreso, referida a la manera como un comportamiento evoluciona desde la agresión hasta llegar a lo violento, a medida que la persona crece.

Para nosotros la agresión es una mala costumbre que se emplea a la hora de educar a nuestros hijos, nietos y sobrinos. El castigo físico no siempre



corrige el comportamiento de los niños, por el contrario, algunos autores afirman que el empleo del golpe y el insulto aumentan la probabilidad de que aparezca un comportamiento antisocial y su falta de habilidad para solucionar problemas de manera positiva e integrarse a la sociedad.

Por ello nos cuestionamos porque al momento de educar a los niños no nos detenemos a pensar **que cada niño formará una familia**, y es necesario romper la cadena de agresiones que se ha transmitido de padre a hijo para dar paso a una humanidad libre de violencia, aún cuando sepamos que este proceso de desintegración lleva consigo mucho esfuerzo, fortaleza, paciencia, tiempo y amor.

Es importante reconocer que no todos los padres de familia educan a sus hijos con violencia, existen aquellos que lo hacen con amor, paciencia, actitud positiva y con la firme convicción de que el ejemplo es el mejor modelo para el aprendizaje de sus hijos.

Y muchas de las familias que emplean el castigo para educar a sus hijos lo hacen porque es el patrón con el cual fueron educados y hasta cierto punto lo hacen de forma mecánica e inconsciente. Si nos detenemos a analizar estas situaciones que se viven a diario podemos concluir que la agresión la venimos arrastrando desde muchas épocas atrás y la mayoría de familias ha normalizado la violencia como una práctica natural al momento de corregir a los niños.

2. EL YOGA Y LAS ONDAS CEREBRALES:

Según el Maestro José Marcelli en su artículo “El yoga y el desarrollo de las facultades mentales” sostiene que las células del encéfalo generan una actividad eléctrica detectable como resultado de los potenciales eléctricos de los millones de neuronas, llamadas ondas cerebrales que indican la actividad de la corteza cerebral, detectables por medio del Electroencefalograma (EEG). Un individuo sano presente cuatro tipos de ondas cerebrales, las ondas Alfa, Beta, Theta y Delta, medidas según la frecuencia o la velocidad del impulso, la amplitud o el voltaje del impulso, las ondas cerebrales tienen una estrecha



relación con el estado psicológico de la persona y con la producción de una determinada actividad cerebral.²²

Analicemos los ciclos normales por segundo de cada grupo de ondas cerebrales:

Las Ondas Beta son las más comunes en las horas de vigilia su medida es de 13 o más ciclos por segundo, asociada con la atención y el pensamiento activo, propio de una mente envuelta en el mundo externo, contiene un alto grado de excitabilidad cortical. Esta representa una mente extrovertida, preocupada, ansiosa, agitada o con una continua carga de irritabilidad. Las ondas Beta se clasifican en beta baja o ritmos sensomotores de 12 a 15 ciclos por segundo, beta medio entre 15 y 18 ciclos por segundo y beta alto entre 18 y 30 ciclos por segundo, esta última se encuentra asociada al pensamiento activo, estrés, enojo, miedo y sorpresa.

Las Ondas Alfa tienen una frecuencia baja de 8 a 12 ciclos por segundo, son representativas de una mente lúcida, relajada, desplazándose hacia la interioridad o lo que se llama “estados internos enfocados”, representa una meditación profunda, inspiración, creatividad en algunos casos fenómenos parapsicológicos. Estas ondas pueden ser de baja amplitud o alta amplitud, estas últimas son características en las personas que practican con rigor la meditación.

Las Ondas Theta sus frecuencias son de 4 a 7 ciclos por segundo se encuentra asociada al estado de somnolencia es el lumbral que cruzamos para ir al sueño.

Las Ondas Delta sus ciclos son de 1 a 4 ciclos por segundo, se encuentran en el sueño profundo sin sueño, es la conciencia neonatal y para los yoguis es el Samadhi o purificación.²³

En una experiencia de personas que no practican meditación alguna, se registraron ondas beta con estallidos de alfa cuando los ojos están cerrados. En cambio, en los maestros Zen sus ondas cerebrales entraron en alfa casi

²² Disponible en www.revistayogaghismo.com

²³ Disponible en www.revistayogaghismo.com



inmediatamente, aunque sus ojos estén abiertos, estas ondas alfa comenzaron en la zona frontal, desplazándose a las áreas parietal y occipital, disminuyendo su frecuencia y aumentando su amplitud a medida que la meditación progresaba. En algunos casos se transforman en ondas theta. Después de la meditación, las ondas alfa continúan por algún tiempo, dando paso a que la persona se encuentre relajada, lucida, inspirada y positiva.

Aquellas personas cuyas ondas cerebrales se encuentran en beta alto, son individuos con un pensamiento demasiado activo, presentan estados de miedo, ansiedad, enojo y tensión permanente, conductas que permiten una falta de bienestar individual y por ende social. El ser humano por naturaleza necesita tener estados de paz y quietud en los cuales se encuentre un punto de equilibrio para que las cosas fluyan de mejor manera. No se puede vivir de manera agitada todo el tiempo,

“El alma que se mueve en el mundo de los sentidos y pese a ello mantiene en armonía los sentidos....encuentra descanso en la quietud”.

Bhagavad Gita

El gran maestro hindú Sivananda tras sus múltiples estudios y años de práctica de las técnicas de yoga menciona que “Vivir con la mente y el cuerpo relajado es nuestro estado natural, un derecho que por nacimiento nos corresponde y si algo a hecho que lo olvidemos, no es más que el ritmo de nuestras vidas”.²⁴ Para Sivananda el yoga no solo es una filosofía de vida va mucho más allá que una serie de posturas físicas acompañadas de técnicas de respiración y relajación; da energía y una fuerza prodigiosa, lleva a su discípulo a la no violencia, a la pureza y a la autorrealización. En sus múltiples libros describe los siguientes beneficios de la práctica incesante y firme del yoga.

En primera instancia aumenta la estima propia y la confianza, añade claridad, vitalidad y enfoque a la vida (ayuda tener sus ideas claras, lo que conlleva tener cierto grado de equilibrio en su actuar cotidiano), le permite ser el dueño de su propia mente; (una persona segura de sí mismo). El sistema inmunológico y nervioso se fortalecen, permiten disfrutar de buena salud y

²⁴ Suami Sivananda, El yoga, 1980:23



mucha vitalidad, al estar sus ondas cerebrales en alfa o theta los mecanismos de auto curación del cuerpo se manifiestan. Con una práctica constante poco a poco se van dando cambios, no solo en el aspecto físico, sino también, en la manera de pensar y percibir la vida, el cambio de actitud eleva nuestra conciencia y proporcionan serenidad para traer soluciones a los problemas y el poder de corregirlos. Una vez instalados los eslabones del yoga en el vivir diario se reduce el estrés, disminuye los niveles de colesterol y azúcar en la sangre; se da una toma de conciencia sobre el propio cuerpo y sus necesidades inmediatas, mejora la circulación sanguínea, relaja los músculos, mejora la flexibilidad corporal y mental, se aporta una mejor cantidad de oxígeno al cerebro por medio de una respiración natural y correcta la mismas que provoca un incremento en la capacidad pulmonar, así como también mejora los niveles de concentración, memoria y atención.²⁵

El yoga es la senda que recorreremos para lograr un control físico y mental llamado con frecuencia “la vida regia”, ofrece un método global para controlar los procesos mentales del pensamiento, convirtiendo nuestra energía mental y física en energía espiritual, la misma que nos abre las puertas hacia un mundo lleno de armonía, paz y tranquilidad interior, que se ve reflejada por medio de una mirada más amplia, donde las cosas no son ni blanco ni negro, sino por el contrario, el estudiante de yoga puede percibir los diferentes matices de la vida, lo que permite obtener la libertad verdadera el oxígeno del alma. Por ello hoy en día no cabe ningún tipo de duda de la eficacia del yoga como medicina, tanto curativa como preventiva.

Como lo menciona Fabián Sánchez, profesor de yoga, la práctica de esta técnica nos permite entender que somos una solo entidad y que a través de esa unión el nivel de conciencia crece hacia el verdadero ser, no hacia el mundo material en el que supuestamente está basado el éxito de nuestra vida, sino el conocimiento de nuestro verdadero ser²⁶ (ver anexos 5).

²⁵ Disponible en www.ayurveda.com

²⁶ Entrevista realizada a Fabián Sanches



2.1. LA RESPIRACIÓN COMO UNA VALIOSA ALIADA DEL YOGA:

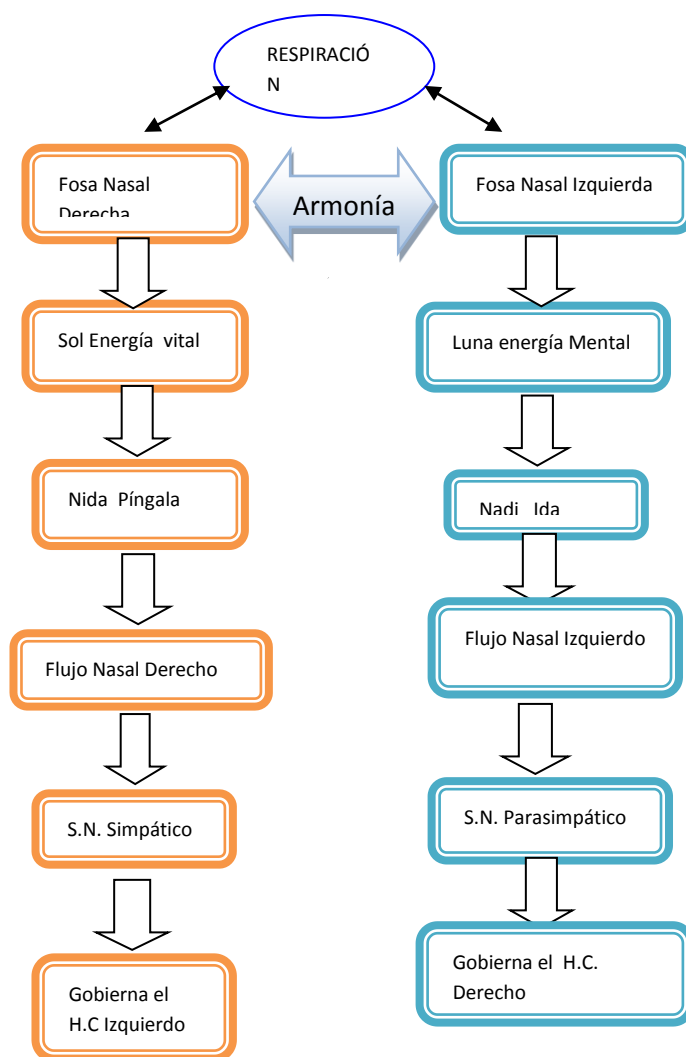
Ahora bien sabemos que para obtener inmejorables cambios en nuestros cuerpos causales, como los mencionados anteriormente, es necesaria una práctica adecuada del Yoga con el objeto de conseguir armonía en los cuerpos físico, mental y espiritual. Para el yoga el sol y la luna simbolizan la dualidad de fuerzas que operan dentro del individuo, el sol representa el “nadi pínkala” o energía vital y la luna el “nadi ida” que conduce la energía mental, existe entre estos dos elementos una interrelación que actúa durante toda la vida. El nadis ida y el nadis pínkala están correlacionados con el manejo de la respiración, el sistema nervioso autónomo y los hemisferios cerebrales.

Para una mejor comprensión de la relación que existe entre la respiración con las fosas nasales, los nadis y los hemisferios cerebrales elaboramos el siguiente cuadro sinóptico.

El “nadi ida” es la energía mental favorece el flujo de la fosa nasal izquierda que influye sobre el Sistema Nervioso Parasimpático y el hemisferio cerebral derecho. El “nadi pínkala” se encuentra bajo la influencia de la fosa nasal derecha cuya función ejerce dominio sobre el Sistema Nervios Simpático y el hemisferio cerebral izquierdo, desde un punto de vista Swara Yoga, la salud física y mental depende del balance de los dos nadis, de la respiración nasal, que posee un lapso de dos horas de alternancia respiratoria entre fosa y fosa.



La Energía Vital y la función de los Nadis



27

Una correcta respiración brinda privilegios al cuerpo mental, el “nadi ida” cuya entrada de aire es por la fosa nasal izquierda, tiene un efecto refrescante, anabólico eferente e inhibidor para los órganos, gobierna las funciones del sistema parasimpático que relaja las funciones corporales y conserva la energía, relaja los músculos superficiales, disminuye la temperatura corporal, frena el ritmo cardíaco, estimula los movimientos gastrointestinales. Con relación al hemisferio cerebral derecho, gobierna el lado izquierdo del cuerpo relacionado con la actividad de los sentidos de él dependen: la orientación

²⁷ Para la elaboración del cuadro sinóptico titulado La Energía Vital y los nadis se tomo como referencia la página del internet yogaenmovimiento.com.mx, el mismo que fue elaborado por la Lcda. Ana María León



espacial y artística, el conocimiento intuitivo y holístico y las percepciones extrasensoriales.

El “nadi pínkala” que también es estimulado durante la realización de yoga trabaja la fosa nasal derecha responsable de producir calor al organismo, es catabólico, aferente y maneja la actividad de los órganos del cuerpo, la fosa nasal derecha interviene sobre el sistema nervioso simpático encargado de preparar al organismo para relacionarse con el mundo exterior siendo responsable de: energizar el cuerpo, aumentar la temperatura corporal, estimula el ritmo cardíaco, dilata las vías respiratorias permitiendo el incremento del volumen respiratorio, libera la adrenalina ayudando al individuo a reaccionar ante una emergencia. Por otro lado el hemisferio cerebral izquierdo procesa la información dando paso al razonamiento intelectual, expresión verbal, noción temporal, habilidad matemática, entre otras tantas.

Cuando el flujo respiratorio en ambas fosas nasales, son iguales para pínkala e ida (cosa que suele suceder de dos a cuatro minutos durante el transcurso de un flujo a otro), se produce un equilibrio en el sistema nervioso y cerebral, debido a que se estimulan los dos lados del cerebro por igual, traduciéndose así en un estado de armonía.²⁸

El yoga como una suave pincelada aquieta la mente, situándonos en el “aquí y ahora”, obteniendo una visión más amplia de nosotros mismos y de nuestro ser interior. Al utilizar la meditación como medio de enlace, el practicante será capaz de controlar su mente sin preocuparse de los problemas del pasado o el futuro (con lo cual provoca una reducción de estrés), estimula su actividad cognitiva (se observa un incremento de la habilidad intelectual académica), podrá controlar su ansiedad y sus miedos, mejora su comportamiento social y alcanzará una nueva comprensión del mundo.

La meditación igualmente tiene efectos fisiológicos en el practicante produce un estado de relajación muscular unido a un estado mental plenamente despierto y particularmente alerta, el ritmo metabólico baja por

²⁸ Disponible en yogaenmovimiento.com.mx.



ende existe una disminución del ritmo cardiaco y respiratorio. Este estado fisiológico de la meditación es completamente opuesto al producido por un estado de ansiedad, miedo y/o agresividad, hay una tendencia a modificar las ondas cerebrales incrementando el nivel de ondas alfa. Con toda esta práctica yónica el ser humano tiene la colosal riqueza de desarrollarse en todos los aspectos que lo conforman, tanto la meditación como las asanas, la concentración y la respiración favorecen extraordinariamente en el proceso de formación de la personalidad del individuo preparándolo para ser capaz de mirar la vida desde otra perspectiva, dotándolo de toda la capacidad necesaria para surgir.



CAPÍTULO III





CAPITULO III

La importancia de la educación holística

1. EDUCACIÓN HOLISTICA

Actualmente en nuestras sociedades existen múltiples problemas de diversas índoles como: altos índices de delincuencia, alcoholismo, drogadicción, formación de bandas juveniles, familias desintegradas por el fenómeno de la migración y el divorcio. Lo que necesariamente obliga a que se tomen medidas urgentes en las cuales toda la población intervenga de forma consciente para sanar las secuelas que dejan en los niños estos fenómenos sociales.

Un cambio que surja desde las raíces mismas de la educación, al mencionar educación estamos hablando en primera instancia de la enseñanza proveniente del hogar, la escuela y todas aquellas instituciones relacionadas con la formación del individuo, un cambio personal y un cambio de paradigmas sociales que nos obliguen a abrir nuestras mentes cerradas por múltiples factores sean estos culturales, religiosos entre otros, un cambio de actitud que conlleve un conocimiento universal que nos lleve a comprender que no somos mundos aislados por el contrario todos dependemos en alguna manera del otro.

1.1. DEFINICIÓN DE HOLISMO:

Al plantearnos como un todo, es necesario comprender las relaciones que existen entre sus partes, por ello es importante conocer el concepto de holismo cuya teoría plantea ver las cosas en su totalidad, pues de esta forma podemos apreciar puntos muy particulares que no se pueden ver si se los estudia por separado. Y la pregunta surge ¿cómo llevarlo los conceptos de holismo al acto educativo, con el fin de brindar una educación global del discente?

- Doctrina que propugna la concepción de cada realidad como un todo distinto de la suma de las partes que lo componen. (Encarta 2009).



- El holismo (del griego holos; todo, entero, total) es la idea de que todas las propiedades de un sistema dado, (por ejemplo biológico, químico, social, económico, mental o lingüístico) no pueden ser determinados o explicados por las partes que los componen por si solas. (es.wikipedia.org)

1.2. COMPRENSIÓN DE HOLISMO:

Para comprender de mejor manera la visión holística, en la educación realizamos una entrevista a la Lcda. María Eugenia Racines Directora de la Subsecretaría de Educación y promotora del Encuentro Internacional de Educación Holística Celebrado en Cuenca en 2009, quien nos mencionó lo siguiente²⁹:

La pedagogía 3.000 tiene como base la educación holística cuya enseñanza se basa en la formación **“integral del ser humano”**, donde cuerpo, mente y espíritu son una sola entidad, es decir, lo holístico arraiga la idea de lo global, la misma que la constituye el universo, el cosmos, la tierra y el ser humano y todos juntos son parte de la **“inteligencia universal”** concebidos como una sola energía. En la cual el hombre necesariamente tiene que estar en armonía energética con el hábitat, porque al momento que el individuo está en contra de algunas leyes de la naturaleza definitivamente rompe la armonía cósmica.

Dentro de la mirada holística encontramos también la **“sinergia”** o la capacidad que tenemos cada uno de los seres humanos para actuar y contribuir a la formación de la energía de elite, es decir, la sinergia es individual pero el momento en que provocamos sinergia se provoca una reacción en cadena, que puede ser positiva o negativa, la energía que producimos no queda en nosotros por el contrario va hacia el cosmos, por ello la necesidad de armonizarnos nosotros primero para contribuir con una energía de calidad al entorno.

²⁹ Entrevista realiza en la subsecretaría de Educación del Azuay, realiza por la Lcda. Ana María León



Toda esta energía da pasa a la creación de lo que se conoce como **cerebro universal**. Por ejemplo si educamos a nuestros niños con agresividad esta misma energía negativa se ve reflejada en acciones inapropiadas y puede causar daño a personas inocentes como un compañero de clase, así como lo indicó María Eugenia es una reacción en cadena. De ahí la importancia de fomentar en nuestra sociedad una educación con valores, basada en el reconocimiento de que todo cuanto nos rodea es digna de respeto, aceptación, donde cada pasa que damos es un eslabón más hacia esa conciencia universal.

Preguntamos a la Licenciada María Eugenia ¿Cómo se maneja la mirada holística dentro del sistema educativo y que relación tiene con el currículo?, y nos dio a conocer lo siguiente:

La educación holística se ve reflejada dentro del currículo (pero no en su totalidad), en uno de sus ejes transversales; el **cuidado del medio ambiente**, se enseña a los niños a reflexionar sobre el cuidado de la naturaleza, ya que si la agredimos vamos a provocar una acción-reacción o una acción bumerán negativa.

Las escuelas por medio del ministerio de deporte ya no hablan de educación física como tal sino más bien **cultura física**. Al cambiar el nombre cambia el paradigma también. La cultura física por medio de varias metodologías pretende armonizar el cuerpo de manera global, permitiendo al discente tener un control de su propio cuerpo tanto físico, mental como espiritual.

Dentro de las aulas existen docentes que se encuentran aplicando nuevas prácticas para armonizar la clase como por ejemplo ejercicios de concentración basados en las técnicas del yoga. Brindan la oportunidad de que sus discentes sientan la vibración energética que produce ese momento de tranquilidad al mirar la luz de la vela.

También existen maestros que a la hora de impartir sus clases emplean la “**Geometría Sagrada**” que consiste en cómo entender el mundo desde su



propia dimensión, ya que la geometría no es más que la simple observación del cosmos.

1.3 INTELIGENCIA EMOCIONAL:

Dentro del currículo se emplea también el desarrollo de la **Inteligencia Emocional** cuyos defensores son Gardner y Goleman.

Daniel Goleman explica que el éxito de una persona no depende de su coeficiente intelectual o de sus estudios académicos, si no de la inteligencia emocional, que según el autor es la capacidad de reconocer los sentimientos propios y los de los demás, para así manejar bien las emociones y tener relaciones más productivas con quienes nos rodean.³⁰

El coeficiente intelectual es más fácil de definir y medir, y desde hace muchos años se ha creído que era lo más importante para el triunfo y el desarrollo, pero al pensar de esta manera estábamos equivocados ya que es la inteligencia emocional la que indica con bastante aproximación si una persona esta cualificada para triunfar y ser feliz

La inteligencia emocional juegan un papel muy importante en la vida del ser humano; al momento de tomar decisiones no solamente lo hacemos con el intelecto, las emociones predominan en cualquier decisión que tomemos (al contraer matrimonio, al cambiar de trabajo, etc.). Por ello estos impulsos de emociones y sentimientos deben ser guiados, orientados, controlados y expresados mediante una sana inteligencia emocional.

Los niños emocionalmente sanos tienen una buena autoestima personal, saben tratarse a sí mismos del modo en que han sido tratados por los demás. La imagen personal es el reflejo de la imagen que percibimos que los demás tienen de nosotros.

Esta en manos de todos los sistemas educativos desarrollar de forma sana en los niños esta inteligencia emocional, proporcionar al docente un abanico de oportunidades en las cuales se sienta capaz y seguro de realizarlas

³⁰ Colección para educadoras Inteligencias Múltiples como estimularlas y desarrollarlas



Al brindarle esta amplia gama de oportunidades estamos cultivando el autoestima, la confianza en si mismo, seguridad, etc.

Goleman nos informa de que Salovey organiza las inteligencias de Gardner en cinco competencias emocionales principales:

a) El conocimiento de las propias emociones: las personas que tienen un mayor conocimiento de sus emociones suelen dirigir mejor sus vidas.

b) La capacidad de controlar las emociones: la conciencia de uno mismo es una habilidad básica, que nos permite controlar nuestros sentimientos y adecuarlos al momento.

c) La capacidad de motivarse a uno mismo: si somos capaces de sumergirnos en un estado de flujo estaremos más capacitados para lograr resultados sobresalientes en cualquier .rea de la vida.

d) El reconocimiento de las emociones ajenas: la empatía es otra capacidad que se asienta en la conciencia emocional de uno mismo, y constituye una habilidad fundamental.

e) El control de las relaciones: el arte de las relaciones se basa, en buena medida, en la habilidad para relacionarnos adecuadamente con las emociones ajenas.³¹

Todas estas capacidades se desarrollan de manera lúdica en el yoga; cuando el docente medita, hace la firme determinación de no moverse aprende a autocontrolarse, al realizar las asanas concentra su atención y escucha la voz de su guía, al respirar pone atención en su interior aprende a conocerse, al trabajar las asanas en pareja aprende a ser tolerante, respetar y trabajar en grupo de manera ordenada y cooperativa.

El famoso psicólogo y profesor de neurología Gardner define a las inteligencias Intrapersonal e interpersonal como:

³¹ www.angelfire.com



Inteligencia Interpersonal: es la capacidad para comprender, motivar y cooperar con los demás, asumiéndolos desde la individualidad de cada persona y entrando en relación con ellos en una dinámica muy afectiva.³².

“La inteligencia interpersonal se basa en la capacidad de percibir diferencias en los demás, particularmente contrastes en sus estados de ánimo, sus motivaciones, sus intenciones y su temperamento”³³.

Las escuelas que aplican una educación basada en los modelos holísticos, utilizan a la naturaleza como referente vital del ser humano, por ejemplo cuando se aplica la inteligencia interpersonal se lleva a los niños al bosque y se les explica el porqué de la ubicación de las cosas, y de la interrelación que existe entre ellas, es ahí donde surge el paradigma del medio ambiente que nos dice como vivir y convivir.

Inteligencia Intra-personal: es la capacidad de construir una imagen real, clara y sin deformaciones de lo que uno es y de cómo se comporta. Esta íntimamente ligada con la inteligencia cenestésico-corporal, la musical, la lógico-matemático y la lingüística.³⁴

Si la inteligencia Intrapersonal es la capacidad de construir una imagen precisa de si misma, está tiene que ser positiva y afectuoso para guiar y dirigir la propia vida, de manera armoniosa y equilibrada. Sin embargo este desarrollo esta íntimamente ligada a las relaciones que tenemos con los demás ya que la percepción que tiene las otras personas de nosotros contribuye al propio concepto de tenemos de nosotros mismos. De ahí la importancia de educar a los niños con amor, tolerancia, con vínculos familiares sólidos, ayudándolos a crear una auto-imagen positiva por medio de un diálogo sincero, afectuoso y lleno de optimismo.

Según todos los indicios, las inteligencias personales surgen muy pronto, incluso desde el edad prenatal, el niño desarrolla un fuerte vínculo con su

³² Zamora Editores, Programa para el desarrollo de la Inteligencia Emocional, 2005, pag 9.

³³ Celso Antunes, Colección para Educadores, Inteligencias múltiples, Lima Perú 2006, pág. 85

³⁴ Zamora Editores, Programa para el desarrollo de la Inteligencia Emocional, 2005,10.



madre, a medida que el niño crece se amplían sus relaciones. De igual manera que otras inteligencias; la inteligencia emocional tiene sus manifestaciones físicas: la risa, bienestar, incomodidad, el llanto. El niño a partir de los cinco años puede interpretar estas manifestaciones emocionales para su propio concepto del mundo.

¿Pero como se aplica las inteligencias múltiples en nuestras escuelas?

En Cuenca existen escuelas pilotos que emplean como metodología, el trabajo por contrato, es una forma de organización que permite a los niños aprender autónomamente según su ritmo, su nivel y sus preferencias; y al maestro le permite adaptarse a las posibilidades de cada niño.³⁵

Esta metodología de trabajo permite al niño desarrollarse en otros aspectos (fundamentales en la adquisición de la personalidad) como son: expresarse espontáneamente sin miedo, desarrollar un pensamiento crítico, respetar el pensamiento del otro, aprender a escuchar al otro, aceptar y valorar a sus pares, conocerse a sí mismo, etc. convirtiendo al niño en autor y testigo de su propia historia como lo menciona Paulo Friere en su libro “Aprender a escribir su propia palabra”.

Y enseña al maestro a aceptar la diversidad dentro del aula, y enriquece el ambiente escolar.

1.4 PAPEL DEL MAESTRO DENTRO DEL HOLISMO:

- ☉ El docente debe asumir un nuevo rol de acompañante dentro del proceso de estudio.
- ☉ El profesor debe estimular la individualidad de cada niño
- ☉ Debe dar paso a los errores, analizarlos y utilizarlos como herramienta de aprendizaje.
- ☉ Observar constantemente el desempeño de sus educandos y asesorarlos.³⁶

³⁵ Mst. Gonzalo Reyes, Modulo de El Trabajo por Contrato, Febrero del 2010, pág. 44 copias.

³⁶ Maldonado Estela, 2.000, Nuevo Paradigma de la Enseñanza de la Lengua Extranjera, Disponible en: fel.uqroo.mx



Para educar sano: El Maestro debe fomentar:

- El flore-ser- del ser
- La conexión interior
- Y la re-co-construcción de una nueva humanidad en todos sus aspectos
- Respetar y desarrollar las características sobresalientes de los niños
- Considerar sus necesidades psicológicas y de salud
- Necesidades educativas
- Mantener una buena relación educador-sanador

(Enlace mundial para la nueva educación. www.pedagogia3000.info)

De las entrevistas realizadas a profesores y practicantes de yoga obtuvimos los siguientes datos con relación a las características que debería tener un profesor de educación básica.³⁷

- ➡ Ser tolerante
- ➡ Comprender la personalidad de cada uno de los niños.
- ➡ Ser afectivo.
- ➡ Mostrar interés por los asuntos de sus discentes.
- ➡ Ser un guía espiritual y educar a sus discentes basándose en los valores.

Los maestros debemos recordar siempre que nuestra labor no solamente está en el hecho de impartir conocimientos, nuestra labor va mucho más allá, nos podríamos comparar con los alfareros quienes con mucho cautela, con amor y delicadeza forjan su vasija de barro.

1.5 EL HOLISMO CON RELACIÓN A LAS PERSONAS CON CAPACIDADES DIFERENTES:

LA EXPERIENCIA del niño obsesiona durante toda su vida a la gente inteligente. La quieren repetir: la misma inocencia, el mismo asombro, la misma belleza. Ahora es un eco lejano; parece como si la hubiese visto en un sueño.
Osho

³⁷ Todas las entrevistas fueron realizadas en los domicilios de las personas que gentilmente colaboraron



Esa mañana, el sol brillaba y las calles lucían maravillosas, con gente joven que jugueteaba, ancianos conversando en voz alta, un par de novios besándose entre paso y paso. Caminaba con mi hija Indra Devi. Juntas cantábamos y mirábamos lo colonial de la ciudad. Levanté la mirada. A lo lejos advertí la presencia de dos hombres que caminaban lentamente, con pasos cortos, titubeaban mientras su lazarillo, su mejor amigo, el bastón dirigía su andar, pronto uno de ellos se estrelló con una maquina de caramelos; esos globos gigantes de cristal, llenos de bolitas de colores que al entrar en contacto con la ceguera dejaron escuchar su claro tintineo.

Al instante nuestras vidas se cruzaron por un breve lapso y pude escuchar que se preguntaban ¿Qué será esto?, no pude resistir la tentación y dije: “es una máquina de caramelos de muchos colores, sus bolitas son pequeñas y dulces”. Los chicos la abrazaron, la tocaron, la analizaron y con una amplia sonrisa agradecieron y se marcharon. Indignada por el tropiezo de uno de los hombres entre al almacén a pedir a su dueña que fuese más cuidadosa con la maquina pues impide el paso a las personas con déficit visual. De camino a casa pensé: nuestro mundo se puede comparar a esta máquina de caramelos, donde cabemos los que somos y los que vendrán, todos tan iguales y distintos a la vez.

Dentro de un mismo marco social cada ser humano se diferencia por una serie de características físicas, emocionales, intelectuales y culturales convirtiéndonos en seres inigualables con necesidades únicas. La humanidad, está colmada de diversidad que se convierte en un privilegio dando la oportunidad al hombre de enriquecerse mutuamente, de aprender, gozar, disfrutar y crecer junto al otro. Pero lamentablemente se ha convertido en una barrera formidable que divide a las personas, separándolos en grupos según sus condiciones, así tenemos los ricos versus los pobres, los negros frente a los blancos, los “normales” y los “anormales”. Pero ¿Quién dicta la ley de la anormalidad y la normalidad?, cuando todos tenemos nuestras propias limitaciones, y no somos mejores comparados con los demás. Así como en la máquina de caramelos caben cientos de bolitas de diversas formas, colores y sabores, de igual manera la humanidad habita en un minúsculo planeta del sistema solar que nos obliga a compartir este espacio material ¡¿Por qué no



hacerlo de manera consciente, cooperativo, respetuosa y llena de solidaridad. Porque no rescatar las características de la raza humana y recordar que este mundo es de todos y para todos?!

La escuela es un pequeño mundo de diversidad, pero lamentablemente ha contribuido a un creciente horizonte de desigualdad social movido por la modernización, la globalización y la industrialización. “Desde un punto de vista económico, el fin de la educación era calmar la ansiedad de las clases trabajadoras y conseguir una clase culta capaz de ampliar las fronteras comerciales. Es decir, la educación se utiliza como un mecanismo de control y el término “**deficiente**” se convirtió en sinónimo de personas no gratas, problemáticas que no daban -la talla-”.³⁸

La escuela ha cometido grandes injusticias, la ética y la moral no forman parte fundamental en el proceso educativo, las escuelas excluyeron de manera severa a las personas con capacidades diferentes, por no conseguir transformarse en manos de obra y ser lo suficientemente productivos a la sociedad. La exclusión se expandió de tal forma que sobrepasó los límites de la educación, en la colectividad encontramos, oficinas, centros comerciales, parques y lugares de diversión que no tiene la infraestructura adaptada a las necesidades de las personas con situaciones diversas.

Si pretendemos cambiar los paradigmas de una sociedad excluyente, dicho cambio tiene que ser en primera instancia personal; debemos tomar conciencia de la diversidad que existe en el mundo e interiorizar bien los conceptos de diferencia, variedad, desemejanzas y abundancia de cosas diferentes, demostrándolo en el día a día, en cada paso. Manifestando nuestras actitudes de respeto y valor por aquellas personas con necesidades especiales, haciendo de este, una epidemia de la cual nadie se libra con la finalidad de conseguir un cambio de matiz en la humanidad y una sociedad de iguales oportunidades para todos, abriendo las puertas a las personas con Necesidades Educativas Especiales (NNE). Para que logren incorporarse a un sistema laboral competitivo con la oportunidad de sentirse útiles a la sociedad,

³⁸ Comentario en clases realizado por la Magister Catalina Izquierdo.



y así aumentar su autoestima y de alguna manera ayudarlos a alcanzar sus metas y éxito en sus labores.

La educación inclusiva y la educación holística son un medio privilegiado para alcanzar la inclusión social: el ámbito escolar, es el lugar de la diversidad, porque cada niño tiene una historia diferente, con diversas experiencias y formas incomparables de reaccionar ante los sucesos de la vida, ello dependerá de las situaciones y vivencias que haya tenido en su entorno social, cultural y familiar. Las escuelas deben romper con la uniformidad, la homogeneidad y concebir una institución que contemple la diversidad cultural, social, étnica. Los establecimientos deben estar dispuestos a llevar a cabo proyectos para dar una formación integral a sus discentes, bajo estos parámetros, se ven obligados a replantear sus objetivos, los mismos que deben ser adaptados a las necesidades de sus discentes, donde los autores principales de este escenario no sean entes receptores de información sin voz ni voto.

Es de vital importancia desarrollar el pensamiento crítico, enseñarles a saborear el dulce néctar de las palabras y de las ideas fuentes primordiales para el cambio. “Respetar las diferencias y alcanzar a través de ellas el enriquecimiento mutuo, valorar el pluralismo cultural, aceptar sin prejuicios la diversidad, atender las desigualdades y considerar el derecho a la educación de todos y cada uno de los niños en función de sus características y necesidades”³⁹ Esta nueva visión que nos plantea Ángel Pérez, nos brinda la oportunidad de romper con viejos esquemas basados en la práctica de las desigualdades.

En lo que respecta a los niños con necesidades educativas especiales, la inclusión es un compromiso que involucra a toda la comunidad educativa, la familia, la sociedad en sí. Implica diversos procesos de aprendizaje, con nuevas herramientas y marcos conceptuales, coherentes entre lo que se dice y lo que se hace, la escuela debe convertirse en un espacio donde el niño experimente sentimientos de pertenencia, apoyo, aceptación y amor. Este planteamiento debe tomar en cuenta las características de cada niño, sus

39



potenciales, sus dificultades, su historial socio-económico y sus necesidades. Se debe considerar que a través de estas cualidades, se elaborará un programa individual que servirá de apoyo para desarrollar las potencialidades de los niños y así asegurarles una vida lo más cercana a la normalidad, de tal forma que sean capaces de incorporarse a la comunidad y a labores donde se sientan más aptos.

Las adaptaciones curriculares son estrategias de planificación y actuación del docente y del equipo multidisciplinario son un reajuste a la oferta educativa de la escuela común a las necesidades de los niños. Estas adaptaciones son flexibles e implican el equipamiento de material diverso para brindar al niño variadas experiencias físicas y sensoriales.⁴⁰

- **Modalidad de adaptación:**

- **Crédito paralelo:**

- Las sesiones de yoga se impartirán tres veces a la semana y formará parte de las actividades de socialización, la misma que tendrá una duración de 45 minutos.

- **Objetivo:**

- Conseguir que el niño disminuya sus conductas agresivas por medio de un mejor control de su cuerpo y sus emociones para mejorar sus relaciones interpersonales.

- **Contenidos claves:**

- Meditación

- Respiración

- Asanas

- Relajación

- Puesta en común

- **Evaluación:**

- La evaluación se realizará de manera cualitativa por medio de la observación directa a los niños durante su jornada de trabajo y entrevistas estructuradas a los padres de familia para verificar si el niño ha disminuido sus conductas agresivas

⁴⁰ Para la elaboración del método de adaptación nos hemos apoyado en la obra Escuela para educadoras.



La escuela se ve obligada a considerar una adaptación de los espacios físicos como instalaciones de rampas, pasamanos y agarraderas situados en lugares estratégicos facilitando su movilidad. Dentro del aula es importante promover la ayuda mutua, la comprensión y el respeto por los compañeros con NNE: el material didáctico y los implementos de trabajo deben estar al alcance de los niños como pizarrón, libros, tijeras, etc. No podemos dejar de lado la imprescindible interrelación entre todos los personajes implicados en la inclusión; en especial la relación entre padres y docentes los cuales se ven obligadas a mantener una estrecha comunicación, cooperación y apoyo recíproco.

“El problema no es la integración escolar en sí misma. El problema somos nosotros, nuestros propios límites conceptuales, nuestra capacidad o incapacidad para diseñar un mundo diferente, un sistema escolar diferente y no homogéneo, en el que cada cual pueda progresar, junto con otros, en función de sus necesidades particulares, y que pueda adaptarse para satisfacer las necesidades educativas de cada discente, de la mano de un profesorado que acepte y esté preparado para enfrentarse a la diversidad. El problema es, en definitiva nuestra fuerza y disposición para transformar la realidad que nos rodea”⁴¹

Transformar los modelos de enseñanza que se han impuesto desde muchos años atrás es una tarea que demanda muchos esfuerzos, trabajo, paciencia y superación personal. Esto implica replantear la visión que tenemos de la educación, preguntarse hacia donde queremos encaminar a nuestros niños, reformularse qué cosas o qué actos les dan felicidad: es un continuo investigar ¿Qué puedo hacer yo para brindar bienestar a los discentes?, ¿Soy lo suficientemente capaz?. Para ello es importante que las escuelas incorporen nuevas prácticas de enseñanza, con diversas filosofías de vida como el yoga y la meditación, estas disciplinas potencian la elasticidad, la armonía y el equilibrio del espíritu y la mente, estos dos conocimientos engloban un conjunto de técnicas y ejercicios que vigoriza el cuerpo, calma la mente y eleva el espíritu, este ámbito brinda la grandiosa oportunidad de formar mentes ágiles,

⁴¹ Educación especial , integración e inclusión, 2009, 175



renovadoras y capaces de romper con las limitaciones impuestas por una minoría pudiente que solo busca su propio beneficio.

“Tenemos que crear un mundo nuevo. Estas no son meras palabras, una simple idea. Tenemos que crear, efectivamente, un mundo por completo diferente, en el que, como seres humanos, no estemos combatiendo unos con otros, destruyéndonos mutuamente; en que uno no domine al otro con sus ideas ni con sus conocimientos; en el que cada ser humano sea libre en realidad, no en teoría. Y sólo en esta libertad es posible aportar orden al mundo. Vamos, pues, a desenredar (si es que podemos), la red que hemos tejido en torno a nosotros mismos, la cual impide la cooperación y nos divide; y produce tan intensa ansiedad, dolor y aislamiento.”⁴²

Liberarnos de las exclusiones existentes dentro del escenario escolar está en las manos de todas las personas involucradas en el proceso de enseñanza, ¡unamos fuerzas, elevemos nuestra conciencia universal y hagamos de la inclusión una hermosa realidad, en el que todos podamos disfrutar de lo dulce de la diversidad! **“No hay nada más común, más natural, más humano, más ‘normal’ que la diversidad.”**

⁴² Jiddu krishnamurti, la Libertad interior, 1993



CAPÍTULO IV





CAPITULO IV

EL YOGA COMO ESTRATEGIA PARA MODIFICAR CONDUCTAS AGRESIVAS

1. FUNDAMENTO TEÓRICO:

El aprendizaje social cognitivo que plantea Bandura considera que el aprendizaje se puede producir de manera inmediata cuando el sujeto al observar un modelo, comprueba que las consecuencias de adoptarlo son positivas. Entonces el comportamiento de los niños es producto de lo que observa en su entorno, es decir, lo que mira de sus padres, hermanos, profesores e incluso de lo que mira en los programas de televisión.

Bandura manifiesta que la “Teoría Cognitiva Social favorece un modelo de causalidad implicando un determinismo recíproco triádico. En este modelo de causalidad recíproca, conducta, cognición y otros factores personales, e influencias ambientales todas operan como determinantes interactivos que se influyen unos a otros bidireccionalmente”.⁴³ (Bandura, 1989)

En la agresividad infantil observamos que ciertas conductas agresivas que presentan los niños en sus primeras etapas de desarrollo son normales pero estas tienen que ir disminuyendo conforme el niño va creciendo (ya que es capaz de controlar sus emociones). Al observar que muchas de las conductas agresivas no desaparecen es debido a que los padres emplean el castigo para corregir conductas inapropiadas de los niños, ya que el niño recibe maltrato por parte de sus padres o del docente de aula, o simplemente porque lo mira en la televisión, los video juegos, etc. Como sostiene Bandura es una triada entre el docente, la familia y el ambiente.

Frente a esta problemática existen muchas técnicas y estrategias que puede el docente utilizar desde del primer día de clases para desarrollar en los niños una buena convivencia en la cual exista un respeto mutuo y una valorización de las diferentes personalidades y culturas del grupo.

⁴³ BANDURA A, (1989), Social cognitive theory, Pág 2.



Es conveniente hacer uso del yoga, debido a que esta ciencia trabaja de manera armónica el cuerpo, la mente y el espíritu del individuo, ayuda a que el ser humano se desarrolle íntegramente y establecer vínculos afectivos más sólidos proporcionando una armonía alrededor del practicante. Gracias a la integración del cuerpo, la mente y el espíritu el practicante de yoga mejora notablemente su memoria, concentración y su atención debido a que en cada postura se está sensible, atento y perceptivo a lo que sucede con el cuerpo. En los niños existe un vasto mundo de ilusiones, sueños y fantasías. Es un período del ciclo de la vida que como los demás jamás se repite, el niño indudablemente nació para ser feliz y vivir en armonía consigo mismo y con todos los seres que le rodean, nació para compartir armoniosamente con la naturaleza.

El programa de yoga surge como una necesidad de ayudar a los niños a crecer sanos, felices, llenos de luz y energía, pretende además promover en el docente el autoconocimiento, el auto control de sus emociones, actitudes y pensamientos positivos, el amor y respeto por sus estudiantes.

1.1 OBJETIVO GENERAL:

- Conseguir que el niño disminuya sus conductas agresivas por medio de un mejor control de su cuerpo y sus emociones para mejorar sus relaciones interpersonales evitando así la exclusión dentro de la escuela.

1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Establecer técnicas de yoga que modifiquen las conductas agresivas y promuevan a la inclusión de los niños de 5 a 6 años de edad.
- Diseñar un programa de yoga para los niños de cinco a seis años de edad que les permita controlar sus emociones por medio del autoconocimientos y el autocontrol.

1.3 ESTRATEGIAS DE TRABAJO:

Los docentes por medio de la aplicación de varias estrategias consiguen que los niños asuman compromisos de responsabilidad, cumplimiento de



ciertas normas dentro y fuera del aula, las mismas que son creadoras de un ambiente de armonía. En las escuelas generalmente se escucha conversaciones entre profesores sobre el comportamiento de los docentes, se escucha decir que tal niño es revoltoso, que el otro es agresivo que pega, empuja, grita y hasta golpea a sus compañeros y que entorpecen su trabajo. A este tipo de niños Surade Rosa los denomina “Los casos de cuidado” Según esta autora los niños denominados **los casos de cuidado**: “Para lograr sus objetivos no se detiene prácticamente ante nada. Pega, lastima, escupe, hace y dice groserías, no respeta normas ni reglamento, y hace burla de ellas públicamente delante de los otros compañeros”.⁴⁴

Este tipo de niños presentan conductas agresivas tanto físicas como verbales hacia sus compañeros. Son niños que no logran controlar su carácter, presentan dificultades para solucionar conflictos y no compaginan con sus pares, son excluidos del grupo ya que los demás compañeros se cansan de soportarlos. Para corregir estas conductas emplearemos como estrategia principal el yoga y la técnica de la tortuga ideada por Schneider y Robín “que pretende a través de la analogía de la tortuga, enseñarle al niño a replegarse en un caparazón imaginario cuando no sea capaz de controlar sus rabietas o no sea capaz de calmarse tras un enfado. El objetivo es enseñar, además de una técnica de relajación, una conducta alternativa ante situaciones que para el niño son negativas o violentas e incorporar nuevas conductas a su repertorio..

Es imprescindible señalar que las clases de yoga se realizarán a todos los docentes de la clase y la técnica de la tortuga será utilizada en los niños que presentan conductas disruptivas.

1.3.1 CONTENIDOS CLAVES:

- Meditación
- Respiración
- Asanas
- Relajación
- Puesta en común

⁴⁴ SURADE, Rosa “la disciplina en el aula” LEXUS EDITORES, sin número de pág.



- Autocontrol
- Técnica de la tortuga

1.3.2 MATERIALES:

- Aula clara y ventilada
- Alfombras
- Cojines
- Velas
- Flores
- Patio de la escuela
- Ropa cómoda de preferencia calentador
- Para los días de frío una calefacción

1.4 ACTIVIDADES:

1.4.1 MEDITACIÓN:

- ◆ Contemplación de una flor(concentración por categorías)
- ◆ Contemplación de una vela
- ◆ Observación de la respiración

1.4.2 RESPIRACIÓN:

◆ **Técnica de la Garra de León**

- Postura del cuerpo: Sentado con las piernas cruzadas, la columna recta y el cuello alineado.
- Postura de las manos: Los dedos flexionados hacia adelante, en forma de garra con una ligera tensión.
- Respiración: Nasal (todo por la nariz), se inhala cuando las manos están arriba y se exhala por la boca.
- Movimiento: el momento de exhalar se tensa el cuerpo, se abre bien los ojos y se abren las manos en posición de garra.
- tiempo: 1 minuto, repetirlo 3 veces.

◆ **Técnica de la Respiración Abdominal:**



-Postura del cuerpo: recostados boca arriba con las piernas estiradas y abiertas y los brazos a los lados separados del cuerpo, (postura del cadáver).

-Respiración: Nasal con la atención en el abdomen.

-Movimiento: expansión y contracción del abdomen en forma lenta y natural, se puede utilizar un barquito de papel para que el niño imagine que el barco nada y cada vez que inhala y exhala el barquito se mueve. De esa manera el niño concientiza su contracción y exhalación al momento de respirar.

-Tiempo: 5 minutos

◆ **Técnica del Zumbido de Abeja:**

-Postura del cuerpo: sentado con las piernas cruzadas, la columna recta y el cuello alineado.

-Postura de las manos: tapar los oídos con el dedo índice y sostener esta postura.

-Respiración: nasal, largo y profunda.

-Sonido: producir el zumbido de la abeja con la boca cerrada y los dientes entreabiertos.

-Tiempo: 3 minutos máximo.

1.4.3 ASANAS:

La Rueda



-Postura del cuerpo:

1.- tendida en el suelo con las rodillas flexionadas, los pies cerca de las nalgas, los brazos doblados hacia atrás. Los brazos doblados hacia atrás y las manos apoyadas

hacia detrás de los hombros, con los dedos apuntando hacia los pies.

2.- al inhalar levantar las caderas y exhala

3.- inhala y endereza los brazos levantando la cabeza. Levanta la cadera y respira normalmente manteniendo la postura.

-Respiración: normal



-Tiempo: 1 minuto

El Loto



-Postura del cuerpo:

1.-sentado con la espalda recta, el cuello alineado.

2.-inhalar levantar la pierna derecha exhalar y colocarla sobre el muslo izquierdo

3.- inhalar y levantar la pierna izquierda al exhalar colocar la pierna sobre el muslo derecho.

-Postura de las manos: colocadas sobre las rodillas.

-Respiración: respiración normal

-Tiempo: 1 minuto

Medio Saltamontes:

-Postura del cuerpo: acostado boca abajo

1.-colocar la quijada apoyada al piso

2.-colocar las manos debajo del abdomen

3.-inhalar y doblar la pierna derecha y exhalar

4.-inhalar y subir la pierna izquierda al exhalar reposar la pierna sobre el pie derecho.

5.- volver a la posición inicial

6.- inhalar y doblar la pierna izquierda y exhalar

7.- inhalar y subir la pierna derecha al exhalar reposar la pierna sobre el pie izquierdo.

-Respiración: normal

-Tiempo: 1 minuto cada lado

El Camello



-Postura del cuerpo: arrodillado

1.- al inhalar doblar las caderas hacia abajo y atrás.

2.- al exhalar formando una especie de arco

-Postura de las manos: colocadas a nivel de los tobillos



- Respiración: normal
- Tiempo: 30 segundos

La Cobra



- Postura del cuerpo: acostado boca abajo
 - 1.-al inhalar levantar los brazos y exhalar estirarlos
 - 2.- al inhalar levantar la cabeza y exhalar
- Postura de las manos: manos separadas

y abiertas

- Respiración: normal
- Tiempo: 1 minuto

El Águila



- Postura del cuerpo: de pie
 - 1.-afirmarse sobre la rodilla derecha ligeramente flexionada
 - 2.-envolver en torno a la pierna derecha la pierna izquierda de tal manera que los dedos

del pie se encuentren sobre el interior del tobillo derecho, apretar las piernas.

-Postura de las manos: colocar el antebrazo derecho delante de la cara y enrollar el brazo izquierdo alrededor del derecho agarrándose las manos.

- Respiración: normal
- Tiempo: 30 segundos

El Cadáver



Esta postura será utilizada para el cambio de asana.

-Postura del cuerpo: acostado boca arriba en el suelo con una separación de 45



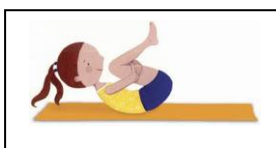
centímetros entre ambos pies, el cuerpo tiene que estar en posición simétrica. Los muslos, las rodillas y los dedos de los pies deben caer hacia afuera

-Postura de las manos: las manos con las palmas hacia arriba, a unos 25 centímetros de los costados

-Respiración: profunda con los ojos cerrados

-Tiempo: 15 segundos

La Pelota Redonda



-Postura del cuerpo: acostado boca arriba, levantar los pies y abrazar las rodillas, colocar la barbilla contra el pecho, manteniendo

esta posición durante todo el ejercicio. Moverse hacia atrás y hacia delante con suavidad

-Respiración: normal, en cada movimiento inhalar y exhalar el aire.

-Movimiento: vaivén

-Tiempo: sostener de tres a ocho respiraciones.

El Estiramiento del Gato:

-Postura del cuerpo: colocado en posición de gatico, la columna estirada completamente lisa, con la cabeza y el cuello alineados, de modo que la mirada este orientada hacia el suelo entre sus manos.

1.-al inhalar, extienda la pierna derecha hacia atrás y arriba con el pie en punta o flexionado. Y llevar la cabeza hacia arriba con la mirada al frente.

2.-al exhalar llevar la cabeza hacia abajo y topar la rodilla con la frente

-Postura de las manos: en el piso con los brazos estirados

3.-repetir con la pierna izquierda.

-Respiración: normal

-Tiempo: repetir 4 veces el movimiento.

1.4.4 ASANAS EN PAREJA

Las asanas en pareja se utilizan con la finalidad de fortalecer los vínculos afectivos, el respeto, la tolerancia entre compañeros y el trabajo en grupo.

El Encuentro Sagrado:

AUTORA:

Lcda. Ana María León Pesántez



- Postura del cuerpo: colocados de pie.
- 1.-inhalar e inclinarse hacia adelante y exhalar
- 2.-inhalar y juntar la frente y exhalar
- 3.-inhalar y levantar los brazos y entrelazarlos hacia atrás y levantarlos y exhalar el aire.
- Respiración: normal
- Tiempo: 30 segundos a 1 minuto

La Estrella:

- Postura del cuerpo: de pie, espalda con espalda y las piernas abiertas
- Postura de las manos: estirar los brazos y juntar las palmas de las manos
- Respiración: normal
- Tiempo: 1 minuto

- #### **Los Tigres:**
- Postura del cuerpo: arrodillados en el suelo y colocados frente a frente, apoyados los glúteos en los tobillos e inclinar el tronco hacia adelante.
 - Posturas de las manos: apoyar los antebrazos en el suelo y colocar las manos una sobre otra.
 - Respiración: normal
 - Tiempo: 1 minuto

1.4.5 RELAJACIÓN (DURACIÓN 4 MINUTOS):

Utilizando una voz suave y un tono relajante, pedimos a los niños que presten atención a la respiración a como entra y sale el aire del cuerpo, por un momento, luego pedimos a los docentes que imaginen que se encuentran en un hermoso campo lleno de árboles y césped. Solicitamos al docente que miren atentamente cada montaña, cada árbol, cada animal como conejos, pájaros, que camina por el campo. Luego pedimos a los niños que se recuesten bajo un árbol en el cálido césped, mientras el niño esta recostado pedimos que vayan soltando el cuerpo que se sientan ligeros como una pluma, y luego que vean una hermosa mariposa de colores amarillos con manchas rosadas, ahora bien siente como la mariposa se posa en tus pies, y tus pies se relajan



siéntelos ligeros, ahora la mariposa sube a tus piernas y tus piernas se relajan, la mariposa sube a tu cadera y tus caderas se relajan, la mariposa camina lentamente y sube a tu abdomen y tu abdomen se relaja y así sucesivamente vamos nombrando cada parte del cuerpo hasta terminar con la cabeza.

Cuando haya terminado el recorrido y los alumnos estén completamente relajados pronunciamos frases positivas que ayuden a mejorar su confianza, su autoestima, su seguridad, su afectividad por ende sus relaciones interpersonales e intrapersonales. Para dar fin a la relajación pedimos a los niños regresar de forma lenta al cuerpo, al aquí, al ahora. Se les pide mover lentamente cada parte del cuerpo se puede comenzar de la misma manera que se introdujo la relajación y al final se le pide al niño abrir los ojos suavemente hasta contar cinco, entonces se cuenta 1 y se indica que manteniendo la postura de relajación profunda vayan volviendo al momento presente, 2,3, manteniendo una sensación de bienestar, 4 con una sensación de atención en el momento presente y 5 abrir los ojos. Se pide al niño mantenerse acostado por un momento, para levantarse el niño se inclinará al lado derecho apoyará su mano en el piso y lentamente deberá incorporarse.

Si alguno de los niños no abre los ojos es prudente darles el tiempo necesario y lentamente pedirles que se vayan incorporando, si se ha quedado dormido suavemente pedirle que despierte.

Por medio de la relajación el niño tiene la increíble posibilidad de trasladarse a un mundo donde el dolor y el malestar no existen, un mundo en el cual solo puede encontrar paz y armonía consigo mismo y consigue beber de la fuente de la espiritualidad y fluir libremente como una gaviota sobre el mar, colmarse de energía abrir sus alas y con un viaje sutil regresar liviano a su mundo real.

1.5 MODELO DE UNA SESIÓN DE YOGA:

Es importante recordar que las prácticas de yoga no son competitivas, cada niño aprende a su propio ritmo, según su nivel de forma física y habilidad. Si en clases los niños no consiguen dominar alguna de las técnicas el profesor no podrá cambiar de ejercicios hasta que se cerciore de



que todo el grupo puede realizar las técnicas de manera adecuada. Al iniciar las sesiones de yoga se utilizará una técnica de respiración y 4 asanas cuando el niño las domine se cambiará las asanas y la técnica de respiración, la relajación se mantendrá durante el tiempo que dure el proyecto. Las sesiones de yoga siempre deberán ser dirigidas por la maestra.

El programa de yoga se pondrá a conocimiento de los padres de familia, con la finalidad que apoyen al niño en casa (en caso de que el niño realizará algunas asanas) y si los padres saben algo de yoga podrían practicar con el niño. De esta manera se estará fortaleciendo los vínculos afectivos dentro del hogar.

Primer momento:

Se canta el mantra Om tres veces y luego se danza con los niños una música alegre para renovar las energías.

Segundo momento: Contemplación de la llama de la vela de 3 minutos.

- En el cual el niño debe tomar la firme determinación de no mirar a otro lado ni conversar.
- Se sienta a los niños de forma horizontal manteniendo una distancia prudente entre cada dicente.
- Se coloca la vela frente a cada niño.
- Se indica a los niños que es prohibido tocar la vela (por el daño que se podrían hacer con el fuego) y se procede a encenderla.
- Al momento que la vela esta encendida se pide a los niños mirarla como la llama de la vela baila (o se mueve como Ud. prefiera).
- Al finalizar los tres minutos pedimos a los niños soplar su vela

Tercer momento: Respiración

- Técnica “Garra del León” ´. Para introducir al niño la técnica de la Garra de León se conversa con el niño sobre el lugar donde vive el León, como vive, lo que le gusta hacer. Posterior a la pequeña introducción se le enseña al niño a respirar utilizando la técnica.

Cuarto Momento: Asanas

Para dar inicio a esta fase de ejercicios la maestra deberá mostrar al niño como se hace cada una de las asanas para que el niño también las



pueda aprender de manera visual y se la haga más fácil hacer la postura. Entre cada asana se le pide al niños acostarse boca arriba con la piernas y los brazos abiertos (postura del cadáver) para relajar sus músculos.

En la primera clase la maestra enseñara a los dicentes todas las posturas que van a realizar durante el período que dure el programa de yoga. Se le pregunta al grupo que postura desean aprender (se escoge 4) y estas posturas se las mantiene hasta que los niños la aprendan bien. Luego se podrá cambiar de asanas.

Ejemplo.

- La rueda
- Postura del cadáver
- El saltamontes
- Postura del cadáver
- La pelota
- Postura del cadáver
- El pez
- Postura del cadáver

Quinto momento: Relajación

Al finalizar las asanas se les pide a los dicentes que se acuesten en posición boca arriba para descansar, se les da instrucciones sobre la relajación, se pide no moverse, si algún niño esta inquieto se esperará unos minutos para que se tranquilice y se da inicio a la relajación.

 **Sexto momento:** Puesta en común para saber cómo se siente el niño. Para ello se les pide a los dicentes colocarse en forma circular (está posición ayuda a mantener un mejor contacto con los participantes). La maestra indicará que el niño que tenga la pelota en sus manos es quién tendrá el turno para hablar. La maestra es quién tiene la pelota y ella dará inicio a la puesta en común y dirá a sus niños como se sintió lo que le gusto, lo que fue más fácil para ella, lo bien que se siente, la paz y la alegría que tiene en ese momento.

Luego la maestra pasa la pelota a su primer participante y por medio de preguntas como: ¿te gusto imitar al león? ¿Cómo te sientes, quizá flojito,



livianito?, ella sabrá como se siente el niño, las respuestas que dan los niños tiene que anotarlas en su hoja de registro.

2. Técnica de la Tortuga:

La técnica de la tortuga es una nueva herramienta para modificar las conductas disruptivas de los niños, está fue creada por Marlene Schneider y Arthur Robín en Point Of Woods School. La tortuga utiliza el auto-control y no el control externo de la conducta disruptiva para ser modificada; debido a que el auto-control es más fácil de enseñar, el niño aprende a través de su propia experiencia por lo que sus efectos son a largo plazo.

Durante los cuatro años de emplear la técnica de la tortuga, se ha podido constatar que cuando un niño entra en estado de cólera los músculos del cuerpo se tensa, al utilizar la tortuga los niños se auto-aplican la relajación, y aprende a controlarse, al finalizar la tortuga el niño se sentirá más calmado, sus músculos relajados y le ha pasado las ganas de agredir.

En la práctica se enseña al niño a:

- Responder a la palabra tortuga encogiéndose cerrando su cuerpo y metiendo la cabeza entre los brazos.
- Cuando el niño responde a la palabra tortuga se le enseña a relajar sus músculos (al presentar estados de cólera los músculos se tensan) disminuyendo la probabilidad de que se de la conducta disruptiva.
- Se enseña al niño a utilizar la técnica de solución de problemas para evaluar las distintas alternativas que le llevaron a utilizar la tortuga. Esta tercera parte de la secuencia TORTUGA-RELAJACION- SOLUCION DEPROBLEMAS se puede enseñar de distintas formas, en un grupo de discusión, contando una historia, modelando, con refuerzo directo, etc. Se instruye a los niños en cada paso de la técnica hasta que tengan el dominio de la misma y entonces se puede pasar a la etapa siguiente.



Pasos par la aplicación de la tortuga

- El primer paso es definir con exactitud en que conductas disruptivas el niño tendrá que aplicar la tortuga, es importante definirlas para que sean fácilmente observables y determinar cuales están dentro del repertorio del niño. Por ejemplo puñetazos, empujones, palabrotas, etc.
- Es necesario preguntarse ¿qué hace exactamente el niño? es importante escribir la definición de la conducta para evitar errores y facilitar la aplicación de la técnica.

Primera semana de la Tortuga:

En la primera semana, es recomendable hacer la técnica de la tortuga siempre a la misma hora durante 15 minutos, se la puede hacer como un descanso entre las actividades académicas; existen dos formas diferentes de realizarla:

- Período de practica dirigida
- Período de clase normal

Para que el niño responda a la palabra tortuga se le enseñara en tres partes:

- Historia inicial
- Grupo de practica
- Practica individual

A.- Historia Inicial:

Antiguamente había una joven hermosa tortuga, tenia 6 años y acababa de empezar el colegio. Su nombre era Pequeña Tortuga. A ella no le gustaba mucho ir al cole, prefería estar en casa con su hermano menor y con su madre. No le gustaba aprender cosas en el colegio, ella quería saltar, jugar...era demasiado difícil y pesado hacer fichas y copiar de la pizarra o participar en laguna de las actividades. No le gustaba escuchar al profesor, era más divertido hacer ruidos de motores de coches que algunas de las cosas que el profesor contaba y nunca recordaba que no los tenía que hacer. A ella lo que le gustaba es ir enredando con los demás niños, meterse con ellos, gastarles



bromas. Así que el colegio para ella era un poco duro. Cada día en el camino al colegio se decía a si misma que lo haría lo mejor posible para no meterse con ellos. Pero a pesar de esto era fácil que algo o alguien la descontrolara y al final siempre acababa enfadada, o se peleaba, o le castigaban. “siempre se metía en líos” pensaba “como siga así voy a odiar al colegio y a todos. Y la tortuga la pasaba muy pero muy mal. Un día de los que peor se sentía encontró a la más grande y vieja tortuga que tenía más de trescientos años y era tan grande como una montaña. La pequeña tortuga le hablaba con una voccecita tímida porque estaba algo asustada de la enorme tortuga. Pero la vieja tortuga era tan amable como grande y estaba muy dispuesta a ayudarla “! Oye ¡! “! Aquí ¡” dijo con su potente voz. Te contaré un secreto ¡Tu no te das cuenta que la solución a tus problemas la llevas encima de tí!. La pequeña tortuga no sabía de lo que estaba hablando “!tu caparazón”¡ le gritaba ¿para qué tiene tu concha? Tu te puedes esconder cada vez que tengas sentimientos de rabia, de ira, siempre que tengas ganas de romper, de gripar, de pegar....cuando estés en tu concha puedes descansar un momento hasta que no te sientas tan enfadada. Así la próxima vez que te enfades ¡Métete en tu concha!. A la pequeña tortuga le gusto la idea y estaba muy contenta de intentar este nuevo secreto en la escuela.

Al día siguiente ya lo puso en práctica. De repente un niño que estaba cerca de ella accidentalmente le dio un golpe en la espalda. Empezó a sentirse enfadada y estuvo a punto de perder sus nervios y devolverle el golpe, cuando de pronto recordó lo que la vieja tortuga le había dicho. Se sujeto la cabeza, los brazos, piernas y cabeza, tan rápido como un rayo y se mantuvo quieta hasta que le paso el enfado. Le gusto mucho lo bien que estuvo en su concha, donde nadie la podía molestar. Cuando salió, se sorprendió de encontrarse con su profesora que estaba sonriéndole, contento y orgulloso de ella. Continuó utilizando su secreto durante todo el año. Lo utilizaba siempre que alguien o algo le molestaba y también cuando ella quería pegar o discutir con alguien. Cuando logró actuar de esta forma tan diferente, se sintió muy contenta en clase, todo el mundo le admiraba y querían saber cuál es su mágico secreto.

B.- Grupo de práctica:



Luego de contar la historia se pasa a la segunda fase que es el grupo de práctica, todo el grupo tiene que responder a la tortuga imitando la postura de la profesora.

Sentada frente a la clase la profesora dirá algo como:

“¡Oh!, siento como me estoy enfadando con Juan porque me pegó, pero podría ser fuerte y lista y hacer la Tortuga. Pongo mis brazos y mis piernas cerrando mi cuerpo, y mi cabeza la inclino y apoyo mi barbilla en mi pecho, y digo: Tortuga”.

En este momento se hace una pausa y se queda sin decir nada y más tarde estando en la misma postura se dice:

“es tan agradable estar en mi concha que se me pasan las ganas de pegar a Juan.”

Se pide a la clase que imagine escenas parecidas y que todos hagan la Tortuga; se repite la secuencia 5 ó 10 veces hasta que se verifica que todos los niños lo han comprendido. La enseñanza de esta parte de la técnica se puede plantear como un juego. La profesora explica a los niños que va a ponerse de espaldas y que tan pronto como se vuelva a la clase los niños tendrán que responder a la palabra Tortuga

C.- Práctica individual:

En esta tercera fase, la profesora se dirigirá a cada niño y va planteando una o varias situaciones problemáticas que se dan en clase. La profesora irá reforzando intensamente y de forma inmediata las buenas realizaciones. Hay que instruir a la clase para que ejecuten de manera inmediata el refuerzo por medio de aplausos o alabanzas al niño que haga la tortuga. Con ello se refuerza la comunicación adecuada de sentimientos.

D.- Periodo de práctica después del primer día:

Cuando ocurra un incidente se recordará a los niños que podían haber utilizar la tortuga, una forma de hacerlo es recordar la historia de la tortuga e insertar los incidentes ocurridos en la misma, el profesor adoptará dicha postura y pedirá a los niños que la imiten. Se reforzara a los niños por su acción inmediata.

E.- Actividades fuera del periodo de práctica:



Durante la primera semana fuera del periodo de práctica hay que tener presente.

- Registrar el número de conductas problema
- Alabar todas las tortugas fuera del periodo de práctica
- Incentivar a los compañeros que alaben al niño que hizo la tortuga.
- Cualquier aproximación por parte del niño a la técnica de la tortuga deberá ser reforzado por la maestras y poco a poco se eliminaran los refuerzos inmediatos

Segunda semana de la tortuga:

A.- Revisión:

En esta semana se trata de solidificar la técnica y se prepara al niño para la fase de relajación, se ayuda al niño a tener claro cuando utilizar la tortuga y la utilización de la misma fuera del periodo de clases. Se continuará con el refuerzo inmediato por parte de la profesora y los compañeros.

B.- Entrenamiento discriminado:

Es preciso enseñar a los niños a discrimina entre las situaciones de tortuga adecuadas de las situaciones de tortuga inadecuadas, teniendo en cuenta las respuestas adecuadas e inapropiadas de la tortuga:

- 1.- una respuesta adecuada es cuando el niño recibe un golpe del compañero.
- 2.- una respuesta inapropiada puede ocurrir en tres situaciones:
 - a.- cuando los niños se ponen de acuerdo para hacer la tortuga y recibir refuerzo extra (el refuerzo es también algunas golosinas).
 - b.- cuando un niño agrede y luego hace la tortuga
 - c.- cuando el niño hace la conducta para llamar la atención. El niño mira si el profesor lo observa y hace la tortuga.
- 3.- la tortuga cuestionable es cuando el niño hace la tortuga de manera espontánea, sin razón aparente, es decir, no se sabe si el niño lo hace para evitar herir a un compañero o si es para llamar la atención. También se incluirá dentro de esta categoría cuando un niño a mitad de un ataque agresivo hace la tortuga.

La discriminación se enseñará recompensando las Tortugas apropiadas y/o cuestionables y no recompensando las inapropiadas durante los periodos regulares de clase. Se explica a la clase la diferencia entre los tipos de



repuestas de la Tortuga mediante ejemplos. De este modo el profesor podría decir algo como:

“Juan pintó un garabato en el papel de María, ésta se enfadó y le pegó, pero de repente en medio de su ataque María recordó lo que la Tortuga decía y se metió dentro de su concha. ¿Es ésta una buena Tortuga?”.

C.- Provocación al azar:

Aquí se le enseña al niño a usar la técnica de manera espontánea ayudando al niño a reconocer por si mismos una situación en la cual pueden utilizar la tortuga. Para ello se utiliza la técnica de provocación al azar.

Ejemplo:

Eligiendo aleatoriamente un niño que esté muy ocupado en alguna actividad y provocando en él una conducta de ataque; por ejemplo, ir al pupitre de María y pintarle en su hoja, entonces María haría la Tortuga y la profesora la recompensaría. Si ella no emitiera la Tortuga se le explicaría que esta hubiera sido una buena oportunidad de hacer la Tortuga.

Al inicio los niños se sienten sorprendidos por el profesor pero aprenden rápidamente que estas provocaciones con una clave para la tortuga, se continúa con el proceso hasta que todos los niños respondan favorablemente. Posteriormente se elegirá un niño al azar para que sea él quien ataque a los compañeros, cuando el compañero agredido haga la tortuga el profesor y el atacante elogiarán al niño y se lo corregirá de manera inmediata si procede de otra manera.

D.- Decisión de empezar con el entrenamiento de relajación:

Se examina las dos primeras semanas por medio del registro de conductas, si los niños han empezado a discriminar entre una tortuga apropiada de las inapropiadas, si han disminuido las conductas disruptivas y a aumentado la utilización de la tortuga. Si el registro es favorable se pasa a la relajación o caso contrario se continúa con el mismo proceso unos días más.

E.- Relajación:

En esta fase se enseña a los niños a tensar y relajar los músculos por medio de la siguiente historia:

“La Pequeña Tortuga iba a la escuela cada día más contenta, y se introducía dentro de su concha cada vez que otros niños le pegaban, le insultaban, le rayaban su hoja, o cuando ella se encontraba rabiosa, enfadada sin saber muy



bien el motivo... Su profesor estaba muy contento y le animaba a que lo siguiera haciendo y a veces le premiaba. Pero la Pequeña Tortuga en ocasiones tenía sensaciones de enfado o rabia, o se encontraba mal después de que se metiera en su concha y aunque se quedara allí no desaparecían. Ella quería ser buena, llevarse bien con sus compañeros obtener el premio que a veces le daban, pero los sentimientos de enfado a veces eran muy fuertes y le tentaban diciéndole “pequeña Tortuga, por qué no le devuelves el golpe cuando el profesor no te está mirando y te quedas ahí tan tranquila...” La Tortuga no sabía que hacer, estaba muy desconcertada, ella quería meterse dentro de su concha pero estos sentimientos de enfado la tentaban para hacerlo mal. Entonces recordó a la vieja y sabia Tortuga que la había ayudado hacía tiempo. Antes de ir a la escuela corrió a la casa de la enorme Tortuga, se lo contó todo y le preguntó que podría hacer. Le dijo: “tengo sentimientos de enfado en mi estómago después de meterme en mi concha. Los sentimientos me dicen que pegue, pero yo no me quiero meter en líos, ¿Qué puedo hacer para detener mis sentimientos de enfado?” La Tortuga más sabia de las sabias Tortugas de la ciudad, que tenía la respuesta, sacudió por un momento su cabeza, se quedó un rato callada, y entonces le dijo a la pequeña Tortuga: “Cuando estés dentro de tu concha, relájate. Suelta todos tus músculos, y ponte en situación como si te fueras a dormir, deja que tus manos cuelguen, relaja tus pies, no hagas nada de fuerza con tu tripa, respira lenta y profundamente, deja ir todo tu cuerpo y los sentimientos de enfado también se irán... piensa en cosas bonitas y agradables cuando te estés relajando. Si no te sale yo le diré a tu profesor que te enseñe.” A la pequeña Tortuga le gustó la idea. Al día siguiente cuando fue a la escuela se lo contó a su profesor todo lo que la vieja Tortuga le había enseñado. Cuando un compañero le hizo rabiarse se metió en su concha y se relajó. Soltó todos sus músculos y se quedó un ratito fijándose como la tensión y los malos sentimientos desaparecían. La Tortuga se puso muy contenta, continuó consiguiendo más premios y alabanzas y al profesor le gustó tanto la idea que le enseñó a toda la clase.”

En clase el profesor debe enseñar a los niños la habilidad de tensar y relajar los músculos por medio de dos fases:



1.- se enseña a los niños a tensar lo más fuerte que puedan fijándose en las sensaciones que ello provoca en los músculos y luego que los suelten de repente: para relajarlos se sigue la siguiente orden:

- Apretar bien las manos.
- Doblar los brazos en arco en dirección a los hombros para tensar los brazos.
- Estirar las piernas como si quisieras tocar lo que tienes enfrente de ti.
- Apretar firmemente los labios uno contra otro.
- Cerrar los ojos fuertemente.
- Empujar el estomago hacia arriba.
- Coger aire profundamente, llenar los pulmones, retenerlo.

Es importante que mientras el niño tensa cuente hasta 10 y luego lo sueltan los músculos suavemente contando al revés.

2.- en la segunda fase se le pide al niño que se relaje directamente De nuevo se empieza por los puños para seguir con la secuencia de manos, piernas, labios, ojos, estómago y pecho.

F.- cambio en el sistema de refuerzos:

El refuerzo social como el material se irán disminuyendo de manera paulatina hasta que cese por completo. El refuerzo social (la alabanza de los compañeros) se seguirá utilizando

G.- Solución de problemas:

Para esta etapa se le enseña al niño una situación en forma de dilema y por medio de preguntas de plantea con los niños las posibles formas de solucionarlo, se evalúa las consecuencias de cada una de ellas. Cuando los niños no puedan dar respuestas estas tendrán que salir de la profesora.

Luego de que los niños han aprendido dar y evaluar las soluciones en forma grupal, se realiza la misma actividad en forma individual con cada uno de los niños el niño dará soluciones y las dirá en voz alta a todo el grupo, la clase hará un análisis de las propuestas del niño y alabará las adecuadas.

En los niños más pequeños es el profesor quien da las soluciones según la problemática y hará escoger una a los niños, de esta manera el niño aprenderá el significado de elección conductual.

H.- Recomendaciones:

- Una vez implementada la técnica no dejar de usarla, continuar con el registro de conductas para verificar si el niño esta empleando



correctamente la tortuga y si disminuyeron las conductas disruptivas y si implemento nuevas conductas es su repertorio.

- Es importante comunicar a los padres de familia sobre la aplicación de la técnica para que ellos ayuden al niño en casa y no respondan de forma negativa.⁴⁵

La aplicación del programa de yoga será durante 6 meses para obtener los resultados esperados, de ser posible se extenderá todo el año lectivo, el programa se hará en la primera hora de clases en el momento de socialización. La técnica de la tortuga se empleara año corrido entre actividades académicas para que el niño lo tome como un descanso.

3. EVALUACIÓN

Esta se realizará por medio de la evaluación procesual, se hará por medio de la observación directa a los niños durante su jornada de trabajo, la recolección continua y sistemática de datos y las entrevistas estructuradas a los padres de familia para verificar si el niño ha disminuido sus conductas disruptivas.

4. PRODUCTO:

Por medio del proyecto esperamos disminuir las conductas disruptivas de los niños de 5 a 6 años, implementar dentro de su repertorio conductas positivas que corroboren su inclusión dentro del aula y la escuela en general. También se espera que el niño se desarrolle de manera integral y se sienta parte activa de su propio proceso de aprendizaje.

⁴⁵ Marlene Schneider y Arthur Robín, La técnica de la Tortuga, disponible en www.profeblog.es



CONCLUSIONES



CONCLUSIONES

Al finalizar la investigación, hemos llegado a las siguientes conclusiones:

- La educación no debe fundamentarse solamente en los aspectos cognitivos, para que el discente tenga un desarrollo integral es necesario educarle en valores, destrezas y espiritualidad.
- Los docentes deben considerar las nuevas tendencias educativas como por ejemplo las inteligencias múltiples de Gardner, las misma que dan paso a desarrollar todos los potenciales que posee el discente y no una educación unidireccional basada solamente en el desarrollo intelectual.
- Es necesario sensibilizar a los padres de familia y a la comunidad que la agresión no es el mejor método para corregir las conductas de los niños, si deseamos romper con la cadena de agresiones es indispensable que los adultos aprendamos a controlar nuestros impulsos de tal manera que podamos evitar la agresión en los infantes.
- Es importante que los maestros sean afectuosos con sus discentes y se forje entre ellos un lazo de amistad y respeto mutuo. El profesor debe respetar y desarrollar las características sobresalientes de los niños, considerando sus necesidades psicológicas, de salud y comprender desde un sentido holístico la personalidad de cada estudiante puesto que cada uno de ellos es un mundo diferente.
- La educación tradicional emplea la evaluación para sesgar al estudiante de “buen discente o mal discente” sin considerar las capacidades y ritmos de aprendizaje. Mientras que la educación alternativa emplea la evaluación desde una mirada holística y evalúa sus distintas destrezas, actitudes y por ende sus diferentes inteligencias.
- Las entrevistas a profesores y practicantes de yoga nos ha permitido observar la eficacia y los beneficios que otorga su práctica, por lo tanto pensamos que es de vital importancia poder incorporar el yoga dentro del currículo educativo.
- Con la educación alternativa y el yoga, lo que se pretende es que los estudiantes tengan una relación de respeto a si mismo, hacia los demás



y hacia la naturaleza dando paso a una armonía universal de la cual todos nos beneficiemos.

- La educación superior siendo fuente de conocimiento e innovación debería contribuir a la formación integral de sus discentes y formar profesionales capaces de aportar a un desarrollo social, cultural y medioambiental libre de agresiones.
- La sociedad está sometida a vertiginosos cambios que plantean continuamente nuevas problemáticas, exigiendo a las personas múltiples competencias procedimentales. Por ello el papel de los maestros no es tanto enseñar (explicar, memorizar) unos conocimientos que tendrán a lo mejor poca vigencia, si no por el contrario el profesor debe ayudar a sus estudiantes a “aprender a aprender” de manera autónoma (lo que convierte al profesor en un guía) en esta cultura de constantes cambios y promover como se lo mencionó anteriormente un desarrollo integral del estudiando para que se convierta en un ser crítico protagonista de su propio conocimiento y no se limite a ser un receptor pasivo de información.
- El yoga puede ser una herramienta provechosa para la inclusión de los niños de 5 a 6 años que poseen conductas disruptivas.



RECOMENDACIONES



RECOMENDACIONES

A los padres de familia:

- ◆ Regañe al niño en privado, eso le da seguridad de que usted le respeta como ser humano.
- ◆ Luego de haberlo regañado no dé largas al asunto y póngale un fin, la cuestión está resuelta y cada cosa tiene su momento.
- ◆ Cuando el niño se ha comportado de manera inadecuada, una buena estrategia es permitirle (a veces) elegir el castigo por ejemplo: no mirar la televisión, no comer algo que le guste, etc.
- ◆ Permita que su hijo le dé explicaciones de lo sucedido antes de aplicar cualquier castigo, el dialogo y la versión del niño le ayudará a utilizar la sanción adecuada y justa.
- ◆ Posterior a la sanción dialogue con su hijo y explíquele el por qué usted se encuentra enfadado y que es lo que espera de él y cuáles son las razones por las que usted considera inaceptable ese comportamiento y de ser posible busquen soluciones de manera conjunta, asegúrese de que su niño lo haya entendido.
- ◆ Mantener con sus hijos conversaciones periódicas sobre espiritualidad y como mantener buenas relaciones con sus pares.
- ◆ Cuando ofrezca algo a sus hijos trate de cumplir las promesas, así evitamos episodios de frustración y agresividad en los niños.
- ◆ Si deseamos corregir determinadas conductas agresivas en los niños lo podemos hacer por medio de la lectura de un cuento, en el cual el niño se identifique con los personajes de la historia y aprender de ellos.

A los profesores:

- ◆ Cultivar dentro de las aulas una atmósfera de confianza y respeto mutuo, pues los niños se sienten muy honrados cuando sus profesores creen en ellos.
- ◆ Cuando sus discentes se comporten bien en una situación difícil o finalicen sus tareas con éxito, trate de recompensarlo con un gesto o una palabra de afecto.



- ◆ En las actividades de socialización procure hacer ejercicios básicos de yoga (concentración, meditación) para desarrollar en el discente una conciencia social, moral y espiritual que favorezcan sus relaciones intrapersonales e interpersonales.
- ◆ Por más difícil que parezca sea tolerante con sus estudiantes, intente respetar su individualidad y todo lo que ello conlleva, como capacidades diferentes, intereses diferentes, ritmos de aprendizaje diferentes y realidades diferentes sean estas culturales, socio-económicas o religiosas.
- ◆ Recuerde que más que un maestro (experto) es un guía, un asesor espiritual para sus discentes, estimule en sus escolares la aceptación recuérdelos que pueden ser felices con lo que son y con lo que tienen en ese momento, aunque sean muy pequeños enseñe a sus estudiantes a respetar a la diversidad existente dentro del aula, eduque a sus discípulos para que sean capaces de reconocer sus errores para evitar culpas innecesarias y perder el miedo a decir la verdad.
- ◆ Recuerde que el juego es una actividad, además de placentera, necesaria para el desarrollo cognitivo (intelectual) y afectivo (emocional) del niño, por lo que es importante permitirle al discente jugar unos minutos dentro del aula (con supervisión para controlar al grupo).
- ◆ Los docentes deben considerar las nuevas tendencias educativas como por ejemplo las inteligencias múltiples de Gardner, las mismas que dan paso a desarrollar todos los potenciales que posee el discente y no una educación unidireccional basada solamente en el desarrollo intelectual
- ◆ La educación superior siendo fuente de conocimiento e innovación debería contribuir a la formación integral de sus estudiantes y formar profesionales capaces de aportar a un desarrollo social, cultural y medioambiental libre de agresiones.
- ◆ Y por último recomendamos aplicar el yoga dentro de las aulas ya que sus beneficios son múltiples y ayuda a desarrollar en el niño las destrezas necesarias para solucionar sus conflictos de manera calmada, positiva y coherente.



ANEXOS



Anexo I

ENCUESTA A PADRES DE FAMILIA SOBRE LA PERSONALIDAD DE
SU NIÑO

1.- PERSONALIDAD DEL NIÑO:

Encuentra que su hijo(a)

Conducta	Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi Siempre	Siempre
Se enojan con frecuencia					
No es capaz de controlar sus impulsos					
Se burla o amenaza a otros niños y adultos					
Falta al respeto a sus compañeros					
Utiliza manifestaciones verbales grotescas					
Generalmente el niño es renuente a obedecer					
Tiene facilidades para relacionarse					



con sus pares					
Tiene facilidades para relacionarse con personas Adultas					
Reacciona su hijo frente a una agresión					

2.- REACCIÓN FAMILIAR:

Considera que su familia:

Conducta	Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi Siempre	Siempre
Corrige las conductas inadecuadas de sus hijos					
Reaccionan ante una negativa de sus hijos					
Pierde la paciencia con sus hijos					



Es demasiado permisiva con sus hijos					
Reprende demasiado a sus hijos					

3.-Si el niño se encuentra irritado:

- Pega
- Patea
- Escupe
- Grita
- Lloro
- Empuja
- Rompe las cosas
- Insulta

4.- ¿Cómo reprende a su hijo?

- Le prohíbe mirar la televisión
- Le quita algún alimento o golosinas
- Le grita
- Le explica lo sucedido
- Lo zarandea
- Lo aísla
- Lo insulta



Anexo II

ENCUESTA A PROFESORES

¿Qué es para Ud. la agresión?

.....

.....

.....

.....

¿Cree usted que la escuela es uno de los lugares donde más se presentan episodios de agresividades en los alumnos?

.....

.....

.....

.....

¿En qué momentos los niños son más agresivos?

.....

.....

.....

.....

¿De qué manera se presentan las conductas agresivas de los niños?

.....

.....

.....

.....

¿Podría mencionarnos que situaciones provocan más agresividad en los niños?

.....

.....

.....

.....



¿Cuál es su actitud frente a una conducta agresiva por parte de sus alumnos y cómo trata de mediar la situación?

.....
.....
.....
.....
.....

¿Cómo identifica usted a un niño agresivo?

.....
.....
.....
.....
.....

¿Cree Ud. que está

lo suficientemente preparado/a para manejar la conducta agresiva de su alumno?

.....
.....
.....
.....
.....

¿Qué medidas cree usted que debería tomar la institución frente a las conductas agresivas de los niños? Explique

.....
.....
.....
.....
.....

¿Cuándo Ud. Desea modificar una conducta negativa de su alumno, recibe el apoyo de la familia?.

.....
.....
.....



.....
.....

¿Piensa usted que la familia juega un papel importante en la adquisición de las conductas agresivas de los niños y niñas? Explique

.....
.....
.....
.....
.....



Anexo III

ENTREVISTA A LA LCDA. MARÍA EUGENIA RACINES

La Entrevista realizada a la Lcda. María Eugenia Racines, se llevo a cabo el día 28 de junio del 2009, en la cual se trataron temas relacionados con la pedagogía 3000 y como el currículo está involucrado con la mirada holística.

¿A qué se refiere el termino holística?

La pedagogía 3.000 tiene como base la educación holística, es una pedagogía cuyo inicio es en la época de los griegos, en la cual la formación del hombre era de manera integral, en donde cuerpo, mente y espíritu son una solo entidad. Por ello decimos que holístico conlleva la idea de global, la misma que la constituye el universo, el cosmos, la tierra, el ser humano vive en ese entorno por lo tanto somos parte del entorno, somas parte de la inteligencia universal.

Entonces el ambiente, el medio, el universo son concebidos como una sola energía, en donde el hombre tiene que estar en esa armonía energética con la naturaleza, por que al momento que el hombre está en contra de algunas leyes de la naturaleza definitivamente se rompe con esa armonía cósmica.

¿Con que está relacionada la holística?

La holística está relacionado con la **energía cuántica**, el cuanto es la medida energética buscar en internet

Dentro de la mirada holística encontramos también la **sinergia** que es la capacidad que tenemos cada uno de los seres humanos para actuar y contribuir a la formación de la energía de elite, es decir, la sinergia es individual pero el momento que provocamos sinergia la provocamos en cadena, la misma que puede ser positiva o negativa, la energía que producimos no queda en nosotros sino por el contrario va hacia el cosmos, por ello la necesidad de armonizarme yo como individuo para contribuir con una energía de calidad al entorno.



Dentro de la holística se maneja la visión del cerebro universal o conciencia universal para entenderlo mejor citare el siguiente ejemplo:

La tierra se defiende de tal manera; que si provocamos un estado agresivo en el África esta no reaccionara ahí sino lo puede hacer en otro continente o en los mares debido a que se pierde el equilibrio de la naturaleza, es ahí donde se crea el paradigma holístico que tiene que generarse en el ambiente Toda esta energía da pasa a la creación de lo que se conoce como **cerebro universal** por ejemplo si educamos a nuestros niños con agresividad esta misma energía negativa se la ve reflejada en acciones inapropiadas y pueden causar daño a personas inocentes como un compañero de clase, como bien lo mencionó María Eugenia es una reacción en cadena. De ahí la importancia de fomentar en nuestra sociedad una educación con valores basada en el reconocimiento de que todo cuanto nos rodea es digno de respeto, aceptación, donde cada pasa que damos es un eslabón más hacia esa conciencia universal.

¿Cómo se maneja la mirada holística dentro del sistema educativo y qué relación tiene con el currículo?, y nos dio a conocer lo siguiente:

La educación holística se ve reflejada dentro del currículo (pero no es su totalidad), en uno de sus ejes transversales que es el **cuidado del medio ambiente**, la misma que enseña a los alumnos(as) a reflexionar sobre el cuidado de la naturaleza, ya que si la agredimos vamos a provocar una acción-reacción o una acción bumerán negativa.

Las escuelas por medio del ministerio de deporte ya no hablan de educación físico como tal sino más bien **cultura física**, al cambiar el nombre cambia el paradigma también. La cultura física por medio de varias metodologías pretende armonizar el cuerpo de manera global, permitiendo al alumno/a tener un control de su propio cuerpo tanto físico, mental como espiritual.

Pero no es muy fácil cambiar la mentalidad de todos los profesores, sin un previo conocimiento de todo lo que implica la educación holística y como direccionarla aun cuando algunas materias se den en este sentido. En el



encuentro holístico realizado en febrero del 2009, hubo es descongelamiento mental de 500 docentes que participaron en el encuentro, se hallaron muy satisfechos de encontrar metodologías para armonizar las clases en lugar de la dinámica previa que de pronto no entendían porque, como por ejemplo ejercicios de concentración basadas en las técnicas del yoga, brindando la oportunidad de que sus alumnos sientan la vibración energética que produce ese momento de tranquilidad al mirar la luz de la llama, experiencia que resulto maravillosa tanto para los docentes como para los alumnos.

Otro profesor menciona haber aplicado la **Geometría Sagrada** que consiste en como entender el mundo desde su propia dimensión, ya que la geometría no es más que la simple observación del cosmos, como ejemplo podríamos decir que el triángulo sale del cono de un ciprés, púes es la forma de la naturaleza de lo que existe, entonces como entender y enseñar a los alumnos/as conceptos de son adstratos que están allí, el maestro que entiende esto para enseñar el circulo saca a sus alumnos a que miren el cielo ahí está el circulo, por ello el referente vital del ser humano es la naturaleza.

¿Qué papel juegan los maestros dentro del proceso holístico en la educación?

Los adultos nos podríamos comparar con los árboles grandes que dan cobijo a aquellas plantas que crecen bajo su sombra, los maestros debemos vivir la experiencia de la naturaleza para lograr comprender las leyes que le rigen y poderlas aplicar en el proceso de enseñanza. Es necesario que el profesorado se prepare continuamente de tal manera que se sensibilice y llegue a comprender la necesidad de un cambio de metodología y evaluación dentro del proceso de aprendizaje para que el alumnado sea educado de manera integral.

¿De qué manera la educación holística plantea el concepto de diversidad?

En el momento que integramos como uno de los ejes de la educación el cuidado del medio ambiente estamos incorporando la teoría crítica, la misma que plantea que el individuo es diferente que es una unidad, ya que todo



cuanto existe en la naturaleza es diferente, existen subespecies de una misma especie, nada se parece entre sí aún cuando tengan los mismos componentes, así tenemos que dos gotas de agua no son iguales aunque las dos provengan de la misma fuente.

¿Cuál es la visión actual de la educación?

Esta se encuentra basada en destrezas, valores y espiritualidad debido a que debemos educar a los alumnos para que sean eficientes en todos los ámbitos de la vida, enseñando a los alumnos a actuar como lo hace la naturaleza, en la cual cada uno hace una reflexión que sea capaz de cambiar el mundo, es decir, vivir la experiencia de la naturaleza con la finalidad de general leyes de armonía.

Este es el paradigma que debemos trabajar con los niños, pero en primera instancia debemos trabajar con los adultos porque como lo mencioné anteriormente somos como los árboles grandes de la sociedad y los pequeños no tienen porque preocuparse porque están protegidos por los adultos de tal manera que se crea una armonía que permita la convivencia para la cultura de la paz. Por todo ello el movimiento holístico creó el movimiento de la paz hacia la marcha de la paz por todas las ciudades del mundo para generar esa conciencia de globalidad y tener una clara dimensión de lo que significa la naturaleza y como esa energía funciona y como es esa interacción de todos los componentes que conforma la naturaleza, en donde cada elemento esta en armonía con la naturaleza y de toda esta realidad es de donde surge el concepto de diversidad.



ENTREVISTA QUE NOS PERMITEN DESTACAR LA IMPORTANCIA Y LOS BENEFICIOS DEL YOGA

PROFESORA DE YOGA PARA NIÑOS:

Aplicado a: Lcda. En Psicología María Rodríguez.

1. ¿Cómo el yoga logra un mejor control del cuerpo y la mente?

El yoga es una ciencia milenaria que se ha venido aplicando por décadas, en la india se les enseña a los niños el yoga desde muy temprana edad. El control del cuerpo y la mente se consigue por medio de la meditación, la visualización de objetos como la luz de la vela, una flor, etc., también por la práctica diaria de las asanas. Cuando el niño aprende a controlar su respiración y a fijar su atención en ella estamos provocando que la mente se serene y poco a poco deja de divagar, para concentrarse en un solo punto y también le estamos enseñando a controlar sus emociones.

Si me permites te contaré sobre un alumno el se llama Gabriel, el tenía problemas de socialización hablaba de manera lenta y con un tono de voz bajo, era extremadamente tímido, todo el tiempo miraba al piso, más problemas de articulación. Con él se trabajo durante un año, se aplico técnicas de respiración, asanas y meditación, expresión de emociones y valorización de si mismo, en el lapso de algunos meses el niño mejoro notablemente su postura corporal, caminaba erguido y con la mirada hacia el frente, al momento de hablar su tono de voz era más fuerte, demostraba seguridad al relacionarse con los demás niños de la clase, en definitiva el yoga le ayudo considerablemente a mejorar su timidez y su inseguridad.

En cuanto a los problemas de articulación el supero sus dificultades gracias al apoyo de la terapeuta de lenguaje la cual acudía a la institución 3 veces a la semana.



2. ¿Cuál es el contexto en el que se origina la agresión en los niños/as?

Desde mi experiencia podría decir que la agresividad se manifiesta en primera instancia en el hogar, son los padres los primeros en inculcar en los niños la agresividad como medio de defensa, vivimos en una sociedad con un alto índice de machismo y como bien sabes el machismo fomenta la agresión, la violencia, el maltrato tanto a los mujeres como a los niños y mucho de los padres de familia enseñan a nuestros alumnos varones a acudir al golpe para defenderse o conseguir algo que desean.

Si el niño vive dentro de un hogar hostil, en donde observa como sus padres se ofenden, se gritan o se pegan, es obvio que el niño lo va a imitar, porque la única manifestación que el mira es la agresión.

Dentro de las escuelas también se produce agresividad, son conductas que muchos de los niños la aprenden por medio de la imitación y como lo mencione anteriormente hay niños muy tranquilos los típicos niños agredidos que se han visto obligados a aprender a defenderse porque sus padres les enseñan en casa.

3. ¿Cuál es el discurso de los padres y la maestra frente a las conductas agresivas de los niños/as?

Dentro de la institución nosotras las maestras siempre tratamos de corregir las conductas agresivas por parte de algunos alumnos, conversamos con los niños, se les explica el porqué no deben agredir a sus compañeros, etc. Durante la jornada de trabajo estamos pendientes del comportamiento de nuestros alumnos y hacemos de intermediarias cuando vemos que los niños están discutiendo.

Con relación a los padres de familia, no todos son colaboradores y muchos de ellos no nos apoyan cuando les pedimos no incentivar en los niños la violencia, pero es importante recalcar que también existen padres que todo el tiempo tienen con nosotras más comunicación y están pendientes de todo lo que sucede con sus hijos y aplican en casa los consejos que nosotras les damos sobre como los niños deben comportarse con sus compañeros.



4. ¿Desde tu punto de vista un profesor de educación básica que característica debería tener?

Desde mi punto de vista un maestro de escuela debería tener algunas cualidades que me parecen importantes como ser cariñoso con sus alumnos, es decir, recibirlos con un gesto de amor todos los días de tal manera que los niños sientan que el maestro se interesa por ellos, otra cualidad es ser tolerantes los niños son muy inquietos a esa edad y los profesores debemos tener mucha paciencia, también pienso que es primordial comprender que no todos los niños son iguales y no debemos caer en el error de querer que todos rindan de la misma manera. Cree también que debemos brindar el mismo trato a nuestros alumnos, a veces caemos en el error de demostrar más afecto al niño con el que más simpatizamos.



ENTREVISTA QUE NOS PERMITEN DESTACAR LA IMPORTANCIA Y LOS BENEFICIOS DEL YOGA

PROFESORA DE YOGA

Aplicado a: Fabián Sánchez

1. ¿Cómo llego el yoga a su vida?

Sabes Anita que yo crecí bajo un marco católico y con directrices bastante fuertes con relación a la ciencia, yo era bastante escéptico, durante cuarenta años de mi vida a todo tipo de espiritualidad ajena a la que mis padres me inculcaron durante mi infancia, pero siempre existió un vacío dentro de mí que no se llenaba y esa directriz totalmente científica pues no me permitió aceptar algo que no podía comprobar todo ello lo viví durante cuarenta años de mi vida y a partir de esos años hubo una especie de despertar dentro de mí, una especie de sensibilización hacia las energías que no podía aceptar por mi visión científica y realmente me movido el piso y estuve muy confundido y muy extraño no sabía lo que me sucedía tuve mucha suerte de encontrar (bueno ahora sé que las cosas se presentan cuando es el momento) gente que me orientó en su momento y es así como empecé a practicar Reikin (que es el manejo de la energía para curar a través de las manos) el maestro siempre nos recomendaba que para que se potencie el Reikin es necesario hacer meditación en busca de la meditación asistí a la escuela de Autorrealización que enseña el yoga mezclado con el cristianismo, estaba muy bien y fue una **luz en mi camino**, ahí aprendí a meditar y a hacer yoga. A partir de ese momento mi vida tomó otro rumbo y muchos fueron los beneficios

2. ¿Cómo el yoga logra un mejor control del cuerpo y la mente?

En nuestra sociedad todas andamos medio discordantes en lo que somos, pensamos que solamente somos la parte material y esa autoimagen que hemos formado en la mente para presentarnos a los demás a la sociedad y eso que usualmente el común de los mortales cree en nuestra sociedad que



es totalmente materialista y superficial. Pero desde el punto de vista yoga sabemos que **somos una sola entidad** pero sabemos que nuestro verdadero ser está formado por el cuerpo físico, la mente y el espíritu, entonces el yoga te ayuda a entender eso y a unificar, el yoga significa unión entre lo físico, lo espiritual y lo mental, generalmente en el mundo en el que nos desenvolvemos no somos conscientes de esa realidad, entonces a través de esa unión tu nivel de conciencia crece hacia tu verdadero ser, no hacia el mundo material en el que supuestamente está basado el éxito de nuestra vida, sino el conocimiento de nuestro verdadero ser.

Entonces nuestro accionar en la vida es unidireccional ya no es bifurcado en varias opciones como generalmente piensa la gente, dice una cosa, piensa otra cosa, actúa de otra manera según sea las conveniencias, entonces el yoga te permite ser concordante porque lo que piensas se manifiesta en tus palabras y en tus acciones, eso trae muchos beneficios para tu vida porque si tú mejoras el resto de personas que están a tu alrededor también lo hacen. El momento que tomas conciencia de tú verdadero ser te integras necesariamente a todo lo que es el cosmos y la naturaleza en sí y vez que hay igualdad y belleza en todos los seres de la naturaleza y vez que tú ya no eres lo que te enseñaron en la escuela(el hombre rey de la naturaleza) de que tu puedes hacer y disponer del planeta, sabes que estás compartiendo con todos los seres entonces tomas una nueva percepción de la vida, cuidas la naturaleza, respetas a todos los seres y a las personas que están en tu entorno. Y tratas de no perjudicar y hacer daño, porque lo que haces a los demás te haces a ti mismo

3. ¿Fabián nos podrías decir cuáles son los beneficios del yoga?

Con referencia a lo antes mencionado los beneficios del yoga son múltiples por ejemplo: el hecho de ser concordante en tus ideas y en acción es uno de los primeros beneficios que tienes, el comprender la esencia de tu verdadero ser y de la conexión que se tiene con la naturaleza, de lo efímero que eres porque no somos seres eternos en este plano, el saber que nada es permanente y todo está sujeto al cambio y eso te permite tener una concepción diferente de la vida, ya no tienes un apego a las cosas, tu ego disminuye y por



ende tienes muchísima paz, tranquilidad y tienes una vida más plena, sin estrés si hacer mal a nadie y con ese actuar tú modificas todo tu entorno de vida y las personas que te rodean son beneficiados también.

Otro de los beneficios es que cuando haces yoga necesariamente tienes que practicar la meditación, porque la parte esencial es precisamente el hecho de la meditación que te permite elevar el nivel de conciencia, conocerte a ti mismo y el cuerpo físico se alimenta mediante el Hatha yoga, el mismo que te permite adquirir mucha flexibilidad, mucha juventud pero eso no es lo importante en sí, tu actitud de vida siempre conserva alegría, paz y mucha juventud.

Los beneficios de la práctica de yoga te llegan casi de forma inmediata, si, por su puesto de poco a poco pero los beneficios se empiezan a sentir desde los primeros momentos, el momento que tú haces pranayama y aprendes a respirar correctamente eso ya te lleva a quietarte y a poner en paz tu interior y aprendes a concentrar tu mente y alcanzar tus objetivos.

4. ¿Fabián cuál ha sido tu experiencia como profesor?

En cuanto difusión yo te puedo decir lo que veo en mis estudiantes, llegan al centro con mucho vacío espiritual es como si necesitarán algo para llenar su vida, es gente estresada por el sistema a con muchos problemas, en cuanto a cuestión personal, es una especie de busca con la necesidad de solución a los problemas que aquejan su vida, no es tanto por el hecho de querer encontrarse a sí mismo o encontrar una conexión con su Dios o su verdadera esencia, sino es más una forma de aliviar su vida en un sistema tan conflictivo como es de ahora.

Sin embargo luego con la práctica el estudiante consigue como lo dije anteriormente tranquilizar la mente por medio de la meditación y puedes encontrarte con tu verdadero ser y encontrar paz y tranquilidad.

5. ¿Tú crees que es importante inculcar a los niños el yoga?

Creo que mientras más pronto comiences los beneficios son mucho más rápidos y eficientes, siempre cuando veo que un estudiante es niño siempre le



digo que tengo una sana envidia, porque, tuve que esperar 40 años para poder darme cuenta de este maravilloso sendero espiritual y tú que estas comenzando la vida aprovecha puedes llegar muy lejos (es una forma de motivar) porque creo firmemente mientras más pronto uno comienza la práctica desde la infancia los beneficios en la vida son mucho más efectivos para el niño y luego para las personas que te rodean.

El yoga ayuda a centrarte a calmarte no necesitas de mucha más ayuda que eso para tranquilizarte, por ejemplo, los niños que son muy activos, inquietos, agresivos, entonces el yoga vendría a ser una buena terapia, por así decirlo, tanto es así que en otros países en las escuelas se imparte clases de yoga a los niños.

6. ¿Estás de acuerdo en que se enseñe yoga en las escuelas de nuestra ciudad?

Pues claro que sí necesariamente, claro aunque la forma de enseñar al niño es diferente al modo que enseñas a un adulto, existe una pedagogía que se puede aplicar para tratar con los niños, pero en sí, sería muy valioso poder enseñara a nuestros niños el yoga y enseñarles por medio de la práctica a controlar sus emociones.

7. ¿Desde tu punto de vista un profesor de educación básica que característica debería tener?

Ahora bien para poder enseñar a los niños necesariamente el profesor debe ser muy tolerante por la misma inquietud de los niños y el hecho de comprender desde un sentido holístico la personalidad de cada uno de los niños, porque cada uno es diferente, no puedes poner en una norma o dentro de una misma norma a todos los alumnos para que todos sean iguales, cada uno es diferente y por ende un mundo aparte. Por ello es necesario comprender desde un sentido holístico la personalidad de cada uno de los niños Y otra de las característica de suma importancia es ser afectivo, existe mucha carencia afectiva en el crecimiento de los niños y adolescentes, es una realidad que tu puedes constatar en cualquier escuela, no es como en nuestro tiempo en el que crecimos con el amor y la atención de nuestros padres, hoy



papá y mamá se ven obligados a trabajar por el sistema en que hoy vivimos, entonces los niños quedan solos o con sus pariente o hermanos mayores que no es lo mismo que crecer bajo el afecto de los padres, por ello la importancia que los profesores trabajen desde los valores.



Anexo VI

ENTREVISTA QUE NOS PERMITEN DESTACAR LA IMPORTANCIA Y LOS BENEFICIOS DEL YOGA

PRACTICANTE DE YOGA:

Aplicado a: Tecg. Médico Lourdes L.

1. ¿Lourdes como llego el yoga a su vida?

Cierta mañana me encontré con una amiga y me compartió su experiencia sobre su práctica de yoga y cuando conocí la escuela de autorealización me pareció un lugar hermoso.

¿Cuántos años llevas practicando yoga y que beneficios te proporciono la práctica de yoga?

Llevo practicando yoga alrededor de 7 años más o menos. En cuanto a los beneficios en primera instancia pienso que ayuda a controlar los estados emocionales, en la vida, fortalece y da flexibilidad al cuerpo, ayuda a respirar de mejor manera, pero lo esencial es la tranquilidad y la paz que encuentras al momento que estas haciendo yoga y sobre todo cuando uno encuentra paz halla salud, felicidad y todo lo demás va sobre añadido. El yoga principalmente para mí es esa paz que la podemos encontrar cada día que aplicamos en nuestras vidas el yoga.

Con la práctica constante de la meditación, el cuerpo físico se duerme, el cuerpo físico se queda completamente quieto, es por eso que cuando estas en meditación uno se puede quedar horas en esa posición y poco a poco vas sintiendo esa comunión con el espíritu y la mente entras en comunión con ese ser supremo en el cual uno cree.

Luego de la practicar uno siente mucha energía durante todo el día y cuando uno practica la meditación durante la noche es más fácil conciliar el sueño y relajarse logrando tener un verdadero descanso en la noche. Pero en



mayor beneficio que nos proporciona el yoga es a nivel emocional, uno se siente más tranquilo, más segura de si misma, uno aprende a amarse y ser más tolerante y respetuoso con las personas que nos rodean.

2. ¿Qué has podido encontrar en las personas practicantes de yoga?

Las personas que tienen al yoga como un punto importante es sus vidas y su práctica lo hacen a conciencia, son personas muy tranquilas, que siempre están brindando un abrazo sincero, constantemente están dispuestos a brindarte una mano para ayudarte, son personas que siempre están sonriendo.

Como el yoga aporta paz, los alumnos de esta ciencia son capaces de tomar decisiones más acertadas, porque normalmente cuando uno esta en estados de conflicto en la vida usualmente uno se equivoca al tomar decisiones pero la tranquilidad y la armonía que te proporciona la practica ayuda a tomar mejores decisiones en la vida, porque el yoga por medio de la meditación y la concentración aquietan a la mente y la vuelva más lucida, entonces nos permite ver con mayor claridad las cosas.

Ahora bien, el yoga nos ayuda también a mejorar nuestras relaciones interpersonales, como tenemos cierto grado de paz y armonía (porque no siempre se consigue una paz completa), simplemente la vida fluye de manera más serena, entonces uno a medida de eso, entrega eso a las personas y es mucho más fácil entablar una relacionarse con una persona que está en paz que con una persona intranquila, irascible, que esta permanentemente a la defensiva, porque normalmente eso pasa cuando uno esta en problemas y estas contrariado te vuelves una persona hasta cierto punto intratable, pero si tú encuentras paz en las practicas de yoga logras controlar esos estados emocionales, entonces es más fácil relacionarte con las personas y creas una armonía grupal que le hace bien al universo al cosmos.

3. ¿Alguna vez has realizado yoga con los niños?

Si yo he tenido experiencia con mi sobrina Génesis, cuando yo meditaba en la noche ella era capaz de sentarse media hora en mis piernas, ella unía sus manitos y se quedaba quietecita, no hacia ruido y no se aburría hasta que yo le



cantaba entonces ella sabía que se terminó el tiempo de meditación, ella se levantaba y se iba.

Para Génesis el momento de las asanas era un juego se divertía mucho, ella conseguía hacer postura que yo no podía debido a su gran flexibilidad y disfrutábamos mucho esos momentos, y este tipo de actividad creó entre nosotras un **fuerte vínculo de amor**, somos muy unidas hasta ahora cuando ella llega a casa le gusta estar conmigo, existe mucha empatía entre las dos.

Antes de despedirnos me gustaría si me permites aconsejar a los padres de familia intentar tener una experiencia con el yoga y saborear sus dulces frutos, sentir los cambios que el yoga nos proporciona y luego hacer de la práctica una actividad familiar. Pienso que para los niños es mucho más fácil aprender yoga en primera instancia porque son almas que están en estado de pureza y debe ser mucho más fácil entrar en comunión con el **ser supremo**, no están contaminados con la maldad, las preocupaciones el estrés que se supone todos tenemos en cierto grado, practicar desde pequeños resulta mucho más beneficioso aprender cuando uno es niño que cuando uno ya ha pasado tantas cosas en la vida. Para concluir lo único que me queda por decirte es que para mí el yoga es una de las mejores cosas que me ha pasado en la vida, es una de las cosas más lindas que aprendí hacer, eso me ayuda a abrir mi mente, a tratar de resolver los problemas de forma más pacífica y a no desesperarme con las cosas.



BIBLIOGRAFÍA

- Bandura A, (1989), Social cognitive theory, Pág 2.
- Belling Noa. "Yoga", Madrid, España, Edimat Libros S.A ,2003.
- Belling Noa. "Yoga", Madrid, España, Edimat Libros S.A ,2003.
- Bruzzo Mariana, Jacubivich Martha. "Escuela para educadoras", Buenos Aires República de Argentina, 2000.
- Caballo Vicente, Simón Ángel." Manual de Psicología Clínica Infantil y del Adolescente" Madrid, Editorial Ediciones Pirámide, 2002.
- Correa Javier, Cáceres Luís Miguel, Oliveros Juan. "Programa para el desarrollo de la Inteligencia Emocional. Inteligencia y Emociones", Bogotá. Colombia, Editorial Zamora 1a edición, 2005.
- Correa Javier, Cáceres Luís Miguel, Oliveros Juan. "Programa para el desarrollo de la Inteligencia Emocional, Inteligencia y Emociones", Bogotá. Colombia, Editorial Zamora 1a edición, 2005.
- David Carroll, "La vida interior del niño", Bogotá, Editorial Lerner LTDA, 1992.
- Enciclopedia Pedagogía y Psicología Infantil". Madrid. España, Editorial Cultural, 2002.
- Ferrer Guillermo. "Guía práctica para crecer juntos." Barcelona España. Editorial Océano, S.L. 2002.
- Ferrer Guillermo. "Guía práctica para crecer juntos." Barcelona España. Editorial Océano, S.L. 2002.
- Frederick Mayer, "historia del pensamiento pedagógico"; Buenos Aires Argentina, Editorial Kapelusz, 1967.
- Gandhi. "Reflexiones sobre la verdad", Buenos Aires Argentina., Editorial Errepar, 1999.
- Gandhi. "Reflexiones sobre la verdad", Buenos Aires Argentina., Editorial Errepar, 1999.
- Hernández Mariela. Mertehukian Melina, Felsentha, Andrea Saucedo, Ana Laura. "Escuela para Educadores", Buenos Aires Argentina, Circulo Latino Austral, 1a edición. 2008.
- Mst Caty Izquierdo Modulo Educación Especial, Integración e Inclusión, Abril 2009, Pag: 54, copias.



- Mst. Gonzalo Reyes, Modulo de El Trabajo por Contrato, Febrero del 2010, Pag: 44 copias.
- Ordoñez Ma del Carmen, Tinajero Alfredo." Inteligencia Emocional y Cognitiva", Madrid España, Editorial Cultural, S.A Scott John."Asthtanga Yoga", New York First, American Edition, 2000.
- Ordoñez Ma del Carmen, Tinajero Alfredo." Inteligencia Emocional y Cognitiva", Madrid España, Editorial Cultural, S.A.
- Pierre Jacquemart, Saida Elkef, "El yoga terapéutico", Paris Maloine, Ediciones Robinbook SL, 1993.
- Pierre Jacquemart, Saida Elkef, "El yoga terapéutico", Paris Maloine, Ediciones Robinbook SL, 1993.
- Renseen Mariélle. "Meditación y Relajación". Madrid, España. 2003
- Renseen Mariélle. "Meditación y Relajación". Madrid, España. 2003
- Scott John."Asthtanga Yoga", New York. First American Edition, 2000
- Scott John."Asthtanga Yoga", New York. First American Edition, 2000
- Swami Vivekananda."Raja Yoga", Buenos Aires, Argentina, 2000.
- Yvonne Millerana, "Guía práctica de Hatha yoga", Buenos Aires Argentina, Editorial Atlántida S.A., 1990.
- Yvonne Millerana, "Guía práctica de Hatha yoga", Buenos Aires Argentina, Editorial Atlántida S.A., 1990.