



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

Yoga y meditación en Educación Infantil

Alumno/a:	Aurora de Dios López
Tutor/a:	Dña. Gema Torres Luque
Dpto.:	Didáctica de la Expresión Musical, plástica y corporal.

Junio, 2016

ÍNDICE

1. Resumen.....	4
2. Motivación personal	5
3. Justificación.....	6
4. Objetivos	7
5. Marco teórico.....	8
5.1 ¿Qué es yoga y la meditación?.....	8
5.1.1 Yoga.....	8
5.1.1.1 Yoga en las aulas	10
5.1.2 Meditación	11
5.1.2.1 Meditación en las aulas.....	12
5.2 Aportaciones y evidencias científicas del yoga y la meditación en un aula	13
5.3 Beneficios terapéuticos	14
5.4 Chakras.....	14
5.4.1 ¿Qué son los chakras y cuántos hay?	14
5.4.2 Los desequilibrios	15
6. Propuesta de intervención didáctica “Proyecto Yoguis”	16
6.1 Contexto escolar.....	16
6.2 Objetivos didácticos.....	17
6.3 Temporalización	18
6.4 Propuestas de sesiones didácticas	21
6.5 Materiales.....	32
6.6 Observaciones	33
6.7 Evaluación (rúbrica).....	34
7. Conclusiones.....	35
8. Referencias bibliográficas.....	36
ANEXOS	38

INDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1. Objetivos didácticos y generales</i>	<i>17</i>
<i>Tabla 2. Temporalización del Proyecto Yogui</i>	<i>19</i>
<i>Tabla 3. Rúbrica para evaluar a los conocimientos adquiridos.....</i>	<i>34</i>

INDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1. Juego de las pistas</i>	<i>21</i>
<i>Figura 2. Visionado del cuento digital</i>	<i>22</i>
<i>Figura 3. Identificación y colocación de chakras</i>	<i>22</i>
<i>Figura 4. Visionado del saludo al sol</i>	<i>23</i>
<i>Figura 5. Visionado para la iniciación al yoga</i>	<i>24</i>
<i>Figura 6. Alma y sus chakras</i>	<i>24</i>
<i>Figura 7. Diferentes mandalas coloreados por los discentes, según el chakra</i>	<i>25</i>
<i>Figura 8. Discentes llevando a cabo la actividad de los sentidos</i>	<i>26</i>
<i>Figura 9. Técnica de respiración elemental</i>	<i>27</i>
<i>Figura 10. Discentes realizando mantras</i>	<i>28</i>
<i>Figura 11. Mantras</i>	<i>28</i>
<i>Figura 12. Técnica de relajación progresiva de Jacobson</i>	<i>29</i>
<i>Figura 13. Concentración a través de una vela</i>	<i>30</i>
<i>Figura 14. Autentificación de yoguis</i>	<i>30</i>
<i>Figura 15. Mural de mandalas</i>	<i>31</i>

1. Resumen

El objetivo de este trabajo fin de grado es acercar las disciplinas del yoga y la meditación a un aula de Educación Infantil, comprobando los efectos positivos producidos con la práctica de ambas disciplinas, en el aprendizaje de los discentes. Este trabajo se estructura en dos partes. En primer lugar, se analizará, a través de un marco teórico, los conceptos de yoga, meditación y chakras. Conoceremos todos sus beneficios y ahondaremos más concretamente en los beneficios en edades tempranas. En segundo lugar, se llevará a cabo una propuesta de intervención didáctica “Proyecto Yoguis”, llevada a cabo en un aula real en la ciudad de Jaén. Se trabajaran con los conceptos antes tratados, yoga, meditación y chakras.

Palabras clave

Yoga, meditación, chakras, beneficios, educación infantil, Proyecto Yoguis.

Abstrac

The objective of this Final Project is to approach yoga disciplines and meditation into a nursery education classroom, checking positive effects in pupils' learning, generated by the practice of both disciplines. This project is organized in two parts. First, concepts of 'yoga', 'meditation' and 'chakras' will be analysed through a theoretical framework. We will get to know all their benefits and look, specifically at the benefits in early ages, in deeper detail. Secondly, a proposal of a didactic intervention will be carried out, 'Proyecto Yoguis', which has been put into practice in a real classroom in the city of Jaén. Concepts of 'yoga', 'meditation' and 'chakras' will be dealt with again.

Key words

Yoga, meditation, chakras, benefits, nursery education, Proyecto Yoguis.

2. Motivación personal

Son numerosos los beneficios, que a continuación abordaremos con más detalle, los que el yoga y la meditación aportan en la población. Estas técnicas, están teniendo una inclusión progresiva en la sociedad, no obstante, cada vez con mayor asiduidad, son los discentes que apuestan por una inserción de éstas en sus programaciones didácticas.

A través de mi interés por el yoga y la meditación, que comenzó en una sesión práctica de la asignatura Educación Física en Educación Infantil en la Universidad de Jaén, y los conocimientos que he podido adquirir de manera autodidáctica, a través libros, artículos o revistas, y posteriormente formándome en cursos impartidos en la UNIA o en talleres que han ido realizando profesionales del sector, en la provincia de Jaén, en relación a la demanda, cada vez mayor, tenía la necesidad de implicar a mis discentes para su óptimo desarrollo.

A continuación, presentaré el “Proyecto Yoguis” que realicé en un aula de Educación Infantil, sobre el conocimiento de métodos de relajación, respiración, yoga y meditación. Estaba pensado para cubrir las necesidades que he podido observar en el aula donde realicé mis dos prácticum del Grado de Educación Infantil.

Desde la primera asamblea, pude observar que era un grupo de niños con bastante energía y que muchos de ellos no lograban canalizarla correctamente. Dentro del aula tenemos un discente con TDH, por lo que trabajar con estos contenidos era un método beneficioso, tanto para él como para el resto de compañeros.

En el currículo de Educación Infantil, más concretamente en el DECRETO 428/2008, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la Educación Infantil en Andalucía. (BOJA 19-8-2008), en las áreas de “Conocimiento de sí mismo y autonomía personal” y “Lenguaje: comunicación y representación” comprobamos la importancia del control postural, el juego y el movimiento, el equilibrio y la respiración, la introducción a otras culturas y lenguas y el aprendizaje de estas, y también la relevancia, cada vez mayor, del uso de las nuevas tecnologías y su adecuado funcionamiento.

Todos estos contenidos son tratados de manera transversal y directa en este proyecto, que de manera innovadora ha penetrado en un aula de Educación Infantil.

Como futura docente, observo que la aplicación de estas técnicas son imprescindibles en el aula, y en un futuro me gustaría poder aplicarlas en mis discentes.

3. Justificación

Actualmente, el ritmo de vida de la sociedad es cada vez más caótico. La tendencia a vivir sumidos en un estrés constante, tanto en la vida laboral como en la personal, hace que el individuo despreocupe su propio cuerpo y mente. *“Los niños, al igual que todas las personas, viven en una sociedad que impone un ritmo de vida estresante. Esta presión y competencia con que crecen los hace convertirse en pequeños adultos, con horarios, rutinas y normas estructuradas.”* (Kojakovic, 2005, pp. 7).

Es absolutamente necesario hacer partícipe a toda la sociedad, partiendo desde la primera infancia, de la importancia del bienestar y equilibrio de cuerpo y mente, ya que sin ese equilibrio y bienestar, la sociedad sucumbe a un estado de desazón. Desde el currículo de Educación Infantil, se hace especial mención en su área de Conocimiento de sí mismo y autonomía personal, la importancia de su identidad personal, el cuerpo, su vida cotidiana e incluso su autonomía. Para poder llevar de manera óptima todos estos contenidos, se proponen diferentes metodologías, pero muy pocas son las veces en las que los docentes acuden al yoga o meditación para poder cumplir con esos contenidos y objetivos.

Kojakovic (2005) afirma que el yoga surge tanto para los niños como para sus padres, como un espacio en el que poder recuperar la energía, pero también para poder relajarse. Es una disciplina que proviene de la India. Está relacionada con la naturaleza y con el alma del ser humano ya que se trabaja mediante actividades físicas, técnicas de respiración y meditación, que harán que mejore la salud, tonifiquen el cuerpo y trasladen a un estado de armonía y equilibrio al individuo.

También atestigua que las actividades de estirar el cuerpo, respirar o relajarse son ejercicios naturales para ellos, ya que parece ser, las personas tenemos esas capacidades de manera innata, pero que conforme el ser humano va creciendo, los va perdiendo, por lo que les cuesta mucho más conectar con el cuerpo, mente y espíritu.

El pionero en introducir esta disciplina en España fue Ramiro Calle. Es un maestro y escritor de yoga. Nacido en Madrid en 1943. Desde 1971 dirige el mayor centro de yoga en España, el Centro de Yoga Shadak. Practicar yoga hace mejorar la condición física, psíquica y moral del niño (Calle, 2016).

Una buena manera de incorporar esta disciplina a la vida cotidiana de los niños es a través de la ayuda de un docente, en un aula de Educación Infantil. La práctica del yoga en el aula debe estar presente dentro del sistema educativo. Ésta práctica hará que los centros sean más eficientes y lugares más agradables basados en relaciones positivas. El yoga integra a todos los niños en el aula, centrando así su atención, concentración, relajación y erradicar el estrés, los nervios y agobios que puede sufrir a lo largo del día. Es importante matizar también todas las aportaciones y mejoras físicas que conlleva la práctica del yoga (De Oliveira y Calle, 2014).

Fraser (2004) afirma que el yoga es una disciplina que independientemente de la edad, de la experiencia o del contexto social, la puede poner en práctica todo el mundo. Ratifica que en Assan, un estado indio, existen unos niños que practican yoga como parte de su jornada escolar. *"Crear una pauta de aprendizaje y una estructura social hace más fácil que cada niño desarrolle su propio potencial para el logro y para una vida democrática, tanto en el aula como fuera de ella."* (Tharp, Estrada, Stoll, y Yamauchi, 2002, pp. 39).

4. Objetivos

Los objetivos que se pretenden con este Trabajo Fin de Grado denominado “Yoga y meditación en Educación Infantil” son los siguientes:

- Conocer conceptos clave como son Yoga, meditación y chakras.
- Analizar los beneficios del yoga y la meditación.
- Identificar beneficios del yoga y la meditación en niños de Educación Infantil
- Saber cómo introducir el yoga y la meditación en un aula de Educación Infantil.
- Conocer beneficios terapéuticos del yoga y meditación.
- Plantear una propuesta de intervención didáctica denominada “Proyecto Yoguis”.

5. Marco teórico

5.1 ¿Qué es yoga y la meditación?

5.1.1 Yoga

La mayoría de los autores que definen la palabra yoga, llegan a la conclusión de que el concepto central de ésta es la unión, y que con una práctica continua de la misma, ayudará a favorecer esa unión con lo mejor de cada individuo, desde su cuerpo físico, mente y espíritu (Fraser y Calle, 2004).

El yoga ha existido durante miles de años. Su historia, que se puede rastrear hasta los tiempos de la cultura védica, está ligada a la religión hindú, aunque se describe mejor como una práctica espiritual que como una práctica religiosa (Fraser, 2004).

Existen diversos caminos en el yoga, y cada uno de ellos se dirige hacia un objetivo último de la realización personal siguiendo una ruta distinta. Pese a que estos caminos podrían parecer distintos, todos ellos se basan en una misma premisa (Fraser, 2004).

Calle (2004) defiende que hay 5 bifurcaciones en el camino del Yoga: Raja Yoga, Bhakti Yoga, Jnana Yoga, Karma Yoga y Hatha Yoga.

- ***Bhakti yoga***, *el yoga de la devoción y del amor.*
- ***Jnana yoga***, *el yoga del conocimiento.*
- ***Kharma yoga***, *el yoga del servicio desinteresados a los demás.*
- ***Raya yoga***, *el yoga mental.*
- ***Hatha yoga***, *el yoga físico (asanas, pranayamas, meditación).*

El hatha yoga, es uno de los estilos más practicados actualmente en todo el mundo (Calle y Fraser, 2004). *“Hatha yoga es el más extendido en occidente. Cuando los occidentales hablan de yoga, generalmente se refieren al Hatha yoga.”* (Fraser, 2004, pp. 15).

Son numerosos los beneficios que se acreditan a la práctica del yoga, entre ellos nos encontramos con los siguientes (Calle, 2004, Lahoza, 2012):

- Baja la presión arterial, mejora la circulación sanguínea y la respiración.
- Para mantener la salud del corazón. Un corazón saludable es el que bombea la sangre con una frecuencia de baja pulsación.
- Para estar saludable y activo en la vida diaria. Todos los órganos deben estar en buenas condiciones, piel, cerebro, corazón y todos los demás órganos deben estar saludables y esto sólo es posible cuando el cuerpo recibe una nutrición adecuada y oxígeno. Practicar yoga mejoran la circulación de la sangre que proporciona todos los nutrientes y minerales necesarios para los diferentes órganos del cuerpo.
- Algunas prácticas de yoga son excelentes para el sistema inmunológico.
- Para mantenerse en buen estado de ánimo, tanto con la mente como con el cuerpo.
- Liberar el estrés. Reduce el estrés con posturas de yoga y respiraciones profundas.
- Los cambios hormonales en un cuerpo crea diversas enfermedades. Con el yoga se puede eliminar la posibilidad de verse envuelto en enfermedades cardiovasculares, depresiones, lesiones, etc.
- Control de la impulsividad.

- Desarrolla la atención, memoria e imaginación, aumentando a su vez la estimulación y motivación
- A nivel escolar, mejora el rendimiento, ya que ayuda a controlar el nerviosismo, reduce la agresividad y aumenta la concentración.

5.1.1.1 Yoga en las aulas

Calle (2004) asegura que los niños a partir de los 4 o 5 años pueden empezar a practicar yoga, pero hay que tener en cuenta el papel del docente, ya que debe adaptarse a las técnicas, lenguaje y ritmo dependiendo de la edad del niño.

Cada vez son más las personas que se dan cuenta de que la verdadera educación se basa en estimular y sacar la creatividad innata de los niños. Con la proliferación de las escuelas Montessori y Waldorf Steiner, cada vez hay más centros que incorporan el nuevo paradigma de la educación, es decir, que el aula se adapta a las necesidades del discente, se fomenta un aprendizaje basado en la vida cotidiana del niño y a su autonomía, se desarrolla la inteligencia emocional y todo el potencial que un niño posee. La escuela debe ser un espacio donde crecer y aprender de forma libre (Howe, 2013).

El yoga para los niños se ha convertido en una actividad que ya cuenta con una gran aceptación en todo el mundo, ya que estos ejercicios se proporcionan una gran satisfacción (Calle, 2004).

Una clase de yoga permite a los niños explorar, fomentando el propio conocimiento de su cuerpo y lo que pueden hacer con él. Poder descubrir sus sensaciones, y poder experimentar con todos los estados que existen. Todo ello le hace ser capaz de expresar libremente (Howe, 2013).

Existe una serie de beneficios que produce la práctica del yoga en los niños. (Kojakovic, 2005, pp. 9):

- *“Desarrollan conocimiento y conciencia corporal.*
- *Desarrollan fuerza, equilibrio, coordinación, resistencia y flexibilidad.*
- *Mejoran la postura corporal.*
- *Incrementan la concentración y la memoria.*
- *Potencian su creatividad e imaginación.*
- *Aprenden a respirar correctamente.*
- *Desarrollan técnicas de relajación, liberando estados de ansiedad, tensión y estrés. La práctica de yoga ayuda a calmar el sistema nervioso.*
- *Aumentan su autoestima y autoconocimiento.*
- *Aprenden a conectarse con su espiritualidad y a reflexionar sobre distintas situaciones.*
- *Mejoran su metabolismo.*
- *Toman conciencia del cuidado de sus propios cuerpos.*
- *Comprenden lo fundamentales que son el respeto, la tolerancia, la no violencia hacia ellos y hacia todos los seres que habitan en el planeta.”*

5.1.2 Meditación

Guisasola (2010) describe la meditación como una práctica mental donde se entra en un estado de conciencia contemplativo a través de distintas técnicas, buscando la concentración sobre un pensamiento, emociones o sobre el propio cuerpo.

Algunas técnicas de meditación más importantes son:

- Vipassana,
- Trascendental,
- Raja Yoga,
- Tibetana,
- Zazen,
- Meditaciones Dinámicas de Osho

- Meditaciones Guiadas
- Científica
- Mindfulness.

Existen numerosos beneficios que la práctica continuada de la meditación, provoca en el individuo (Calle, 2016):

- Se estimula el sistema inmunológico.
- Baja el ritmo cardiaco y el ritmo de la respiración y aumenta el flujo de sangre al corazón. También baja la presión arterial y reduce el estrés.
- Aumenta la creatividad, debido a la tranquilidad, calma y concentración.
- Genera confianza en uno mismo.
- Nos ayuda a empatizar con el resto de personas que nos rodean.

5.1.2.1 Meditación en las aulas

Calle (2016) afirma que los niños de hoy en día padecen unos estados emocionales deplorables para su edad, como pueden ser: ansiedad, miedo, estrés, soledad, insatisfacción, abatimiento, etc. Además, los discentes tienden a estar desconcentrados por lo fomenta el fracaso escolar, por la falta de rendimiento y concentración. A través de la práctica de la meditación, podemos ayudar a los niños a conocerse ellos a mismos y a favorecer su equilibrio psicosomático y otorgando más seguridad en ellos mismos. Para ello debemos entrenar la capacidad de atención de los niños y enseñarles a conocer su propio cuerpo pero también su espacio interior.

Según la pedagoga-Mindfulness Díaz-Caneja (2016), para poder prácticas meditación con niños, es muy importante realizar varias actividades en las que los niños estén enfocando su atención a su respiración, en algo que están viviendo, en algo que están haciendo, etc, para así poder calmar la mente.

Los beneficios que provoca la práctica de meditación en los niños (Díaz-Caneja, 2016):

- Aumenta la responsabilidad en el niño, tanto en sus sentimientos y emociones como en las cosas materiales.
- Aceptación de sí mismo, autoestima, seguridad y será un niño más feliz.
- Mayor concentración y atención.
- Menos ansiedad y menos estrés.
- Mejores episodios de sueño.
- Reducción de la impulsividad.
- Se reduce el fracaso escolar.
- Gestiona sus emociones de manera más positiva.
- Mayor empatía.
- Mejorará su sistema inmunológico.
- Menos agresivo y violento.
- Capacidad para enfrentarse a las dificultades.
- Sentará las bases de una madurez más sólida.

5.2 Aportaciones y evidencias científicas del yoga y la meditación en un aula

Cada vez hay más estudios oficiales que investigan sobre los efectos positivos que ofrece la práctica de yoga. En Cataluña se enseñan en las aulas técnicas para la concentración y la relajación, y aunque en el resto de colegios españoles, la práctica del yoga se identifica con clases extraescolares, poco a poco se va introduciendo en algunas aulas, dentro de su jornada escolar. Casos concretos como los investigadores dentro del mundo de la enseñanza del inglés, como lengua extranjera, están incorporando la teoría de embodied cognition (cognición experiencial). Esta teoría demuestra que el sistema motriz afecta la cognición, por lo que si integramos el lenguaje a través del cuerpo, éste se queda grabado en él (Howe, 2013).

Un estudio científico realizado por investigadores de la Universidad de California-Davis, ha descubierto que un retiro de meditación incrementa la producción de telomerasa, una enzima que puede anular el proceso de envejecimiento (Szalavitz, 2010).

5.3 Beneficios terapéuticos

En el yoga y la meditación se ha demostrado que tiene muchos beneficios para diferentes tipos de patologías, como pueden ser TDAH, fobias sociales, trastornos psicomotores como por ejemplo, la paratonia, la debilidad motriz. Además, se observan mejoras por la relajación en pacientes con trastornos neuróticos en la infancia, como por ejemplo, enuresis, insomnio rebelde, sonambulismo problemas alimenticios. Asimismo hay mejora con respecto a déficits sensoriales o trastornos psicosomáticos en la infancia, entre otras muchas patologías (Bergés y Bounes, 1983).

Journal of Attention Disorders (EEUU) ha publicado un artículo donde reconoce la práctica del yoga como un tratamiento complementario efectivo, no farmacológico y con base científica para los pacientes con TDAH. Según investigadores de Harvard, Yale y Massachusetts Institute of Technology, las personas que practican meditación tiene un mayor grosor de las partes del cerebro asociadas con la atención y el proceso sensorial, por lo que su estructura cerebral esta alterada (Instituto de Rehabilitación Neurológica, 2013).

5.4 Chakras

5.4.1 ¿Qué son los chakras y cuántos hay?

De la palabra chakra hay multitud de definiciones dependiendo de los autores, la cultura, etc, pero en todos están en común que son centros de energía que conectan con el alma y el cuerpo, desde los ganglios nerviosos centrales de la columna vertebral (Moore, 2012, Fraser, 2004).

“Los chakras de la mayoría de las personas tienen forma de pequeños círculos tenues, en cambio, en las personas que practican yoga, sus chakras deben brillar y vibrar. A pesar de que los chakras no son visibles, la práctica de yoga permite ser sensible a su energía.” (Fraser, 2004, pp.24).

“Existen siete centros principales de energía o chakras, que se disponen verticalmente entre la base de la espina dorsal y la cima del cráneo”. (Moore, 2012, pp.12). Cada chakra posee unas características propias y está asociado a una parte concreta del cuerpo, y del sistema nervioso, a una forma, un elemento, un color, un mantra, símbolo, etc. (Fraser, 2004).

5.4.2 Los desequilibrios

“Los chakras son vórtices esféricos en el cuerpo etéreo que actúan como transmisores de energía y tienen gran influencia en nuestro estado físico a través de las glándulas endocrinas, las cuales afectan también a nuestro estado mental y emocional.” (Moore, 2012, pp.33).

Cuando algo en nuestro cuerpo no funciona bien, la enfermedad suele ser un indicativo de que el flujo de nuestro sistema energético está desequilibrado. Estos desequilibrios siempre se presentan antes en el plano emocional que en el físico, aunque en la actualidad y con el ritmo de vida que los seres humanos llevamos, no somos conscientes de ello hasta que no se presenta en el plano físico, ya que al plano emocional no se le presta tanta atención. Cada uno de los chakras tiene una función específica que corresponde a diferentes tipos de emociones. Si uno de los chakras está en desequilibrio, su función asociada también lo estará (Moore, 2012).

“Cuando un chakra no funciona correctamente, ya sea por exceso o defecto de energía, se produce un bloqueo del mismo, afectando así a las partes que rige del cuerpo físico, emocional o espiritual.” (Moore, 2012, pp.34).

Moore (2012) recomienda realizar unos ejercicios espirituales y físicos como por ejemplo, técnicas de respiración, yoga, meditación, etc, esto nos reactivará y desbloqueará los chakras que han estado cerrados.

6. Propuesta de intervención didáctica “Proyecto Yoguis”

6.1 Contexto escolar

Esta propuesta de intervención didáctica, denominada “Proyecto Yoguis”, se ha llevado a cabo durante el prácticum II, del Grado en Educación Infantil, durante las fechas de 16 de noviembre hasta 27 de noviembre de 2015. Dos semanas antes de llevar a cabo dicho proyecto, se realizó una autorización para el centro educativo y a continuación, tras la respuesta positiva por parte del centro, se envió a los padres de los discentes, una autorización para confirmar que su hijo/a llevará a cabo dicho proyecto y también autorizan el uso de medios audiovisuales para la utilización académica de dichas imágenes. (ANEXO I)

Proyecto Yoguis, va dirigido a todos los alumnos que cursan Educación Infantil, inclusive otras etapas educativas, ya que es un proyecto que se puede adaptar a las necesidades de todos los discentes, de manera transversal o como un proyecto educativo. En este caso, dicho proyecto fue llevado a cabo el C.D.P. Marcelo Spínola está situado en una zona urbana de la ciudad de Jaén. Ubicado en el barrio de “La Glorieta”, sita al suroeste de la capital, en Ctra/ Jabalcuz, 4 con código postal 23002. Se encuentra en un barrio obrero de clase media y familias trabajadoras, en el que la mayoría colaboran en todo lo que pueden para ayudar en la educación y el aprendizaje de sus hijos. Con vivienda, en su mayoría, de protección oficial, junto a otras de nueva construcción. Las comunicaciones con el centro son buenas, la mayoría del alumnado se desplaza a pie al centro, otro grupo lo hace en vehículos particulares y el resto en servicios públicos cuya parada se encuentra al lado del centro. Junto al colegio se encuentran otros dos: Santa María de los Apóstoles enfrente y unos metros más abajo el de Andrés de Vandelvira, ambos concertados.

Dicha propuesta de intervención didáctica fue llevada al aula de 4 años, compuesta por 20 discentes. El colegio cuenta con sólo una línea en cada curso.

6.2 Objetivos didácticos

Tabla 1

<i>Objetivos didácticos y generales</i>		
Objetivos didácticos	Real decreto de Educación Infantil	
	Área	Objetivos generales
Conocer otras culturas de manera didáctica y lúdica, a través de mantras, mandalas, chakras, cuentos digitales, etc.	Conocimiento del entorno	5
Aprender técnicas de respiración, relajación, concentración, yoga y meditación.	Conocimiento de sí mismo y autonomía personal	3,4
Diferenciar y disfrutar de los cinco sentidos.	Conocimiento de sí mismo y autonomía personal	3
Introducir palabras en otros idiomas, inglés e indie.	Lenguajes: comunicación y representación	7
Iniciar el uso de instrumentos tecnológicos, como cámaras, reproductores, ordenadores, etc.	Lenguajes: comunicación y representación	5
Crear una gran obra de arte a través de obras de arte de pequeñas dimensiones.	Lenguajes: comunicación y representación	5,6
Expresar, de manera artística, los elementos aprendidos, a través de elementos audiovisuales.	Lenguajes: comunicación y representación	5,6
Concentrar sus sentimientos y pensamientos a través de la observación de la llama de una vela.	Conocimiento de sí mismo y autonomía personal	2
Poseer un buen control postural, equilibrio y flexibilidad.	Conocimiento de sí mismo y autonomía personal	1,3
Expresar por medio de colores y formas, sus sentimientos.	Lenguajes: comunicación y representación	1

Saber los materiales y recursos necesarios para la correcta práctica del yoga, meditación o las técnicas de relajación.	Conocimiento del entorno	1
Practicar técnicas para mejorar la flexibilidad y aumento energía.	Conocimiento de sí mismo y autonomía personal	3,4
Conocer las partes del cuerpo y la distribución de los 7 chakras.	Conocimiento de sí mismo y autonomía personal	1

Comparativa entre los objetivos didácticos de la propuesta de intervención didáctica, Proyecto Yoguis, y los objetivos presentados en el real decreto de Educación Infantil para Andalucía. A través de esta comparativa, se podrá observar como los objetivos planteados en este proyecto, quedan reflejados en los objetivos expuestos por la ley, por lo que los objetivos didácticos quedan totalmente aptos para su puesta en práctica.

6.3 Temporalización

El proyecto yoguis, se llevará a cabo durante dos semanas, para así poder abarcar todas las áreas programadas.

Cada día de la semana se dividirá según el chakra perteneciente, que irá desde el primer chakra hasta el último chakra, el número siete. Se realizaran actividades que estén relacionadas con el chakra correspondiente en ese día, como por ejemplo, según el sentido, el mandala, la postura de yoga según un animal, etc.

El primer día, se introducirá pequeños conceptos para implicar a los discentes en dicha temática y el último día, será la presentación de la acumulación de contenidos aprendidos por las niñas y niños, a través de una actividad final globalizadora.

A continuación se mostrará la tabla 2 de temporalización del Proyecto Yoguis.

Tabla 2.

Temporalización del Proyecto Yoguis

1ª Semana

Hora	lunes	Martes	Miércoles	Jueves	viernes
9:00	1.Cuestión Generatriz: <i>“¿Dónde están los chakras de Alma?”</i>	3. Iniciación al Saludo al sol Saludo al sol Pasos 1-3	Saludo al sol Pasos 1-6 6.Primer chakra: <i>Muladhara – raíz</i> 7. Mandala: <i>Cuadrado amarillo</i>	Saludo al sol Pasos 1-9 6.Segundo chakra: <i>Svadhithana- sacro</i> 7. Mandala: <i>Media luna hacia arriba plateada</i>	Saludo al sol Pasos 1-12 6.Tercer chakra: <i>Manipura- Plexo solar</i> 7. Mandala: <i>triángulo rojo hacia abajo</i>
10:00		4. Start being yogui	8.Encendemos nuestros sentidos: <i>Olfato</i>	8.Encendemos nuestros sentidos: <i>Gusto</i>	8.Encendemos nuestros sentidos: <i>Vista</i>
12:00	2.Situamos los chakras	5.Vídeo- práctico para la iniciación: Yoga para niños	9.Respiración elemental 10.Meditamos con el sonido raíz LAM	9.Respiración cuadrada 10. Meditamos con el sonido raíz VAM	9.Respiración completa 10. Meditamos con el sonido raíz RAM
13:00			11. Postura del elefante	11. Postura del gato	11. Postura del camello

Tabla 2.

*Temporalización del Proyecto Yoguis**2ª Semana*

Hora	lunes	Martes	Miércoles	Jueves	viernes
9:00	Saludo al sol 6. Cuarto chakra: <i>Anahata- corazón</i> 7. Mandala: <i>estrella de seis puntas azul</i>	Saludo al sol 6. Quinto chakra: <i>Vishuddha- Garganta</i> 7. Mandala: <i>círculo fucsia</i>	Saludo al sol 6. Sexto chakra: <i>Ajna- Tercer ojo</i> 7. Mandala: <i>punto de luz</i>	Saludo al sol 6. Séptimo chakra: <i>Sahasrara- corona</i> 7. Mandala: <i>rueda con mil radios</i>	14. Grabación del saludo al sol 15. Collage de todos los mandalas
10:00	8. Encendemos nuestros sentidos: <i>Tacto</i>	8. Encendemos nuestros sentidos: <i>Oído (discriminación de sonidos aptos para la meditación)</i>	8. Encendemos nuestros sentidos: <i>Vista – intuición</i>	8. Encendemos nuestros sentidos: <i>Pensamiento</i>	14. Grabación musical de todos los mantras.
12:00	12. Relajación progresiva de Jacobson 10. Meditamos con el sonido raíz YAM	12. Relajación autógena 10. Meditamos con el sonido raíz HAM	13. Concentración a través de la luz de una vela 10. Meditamos con el sonido raíz OM	12. Relajación Muscular de Koeppen	16. Actividad final “YOGACHÍS”
13:00	11. Postura de la cobra	11. Postura del pez	11. Postura de loto	11. Postura Sat kriya	

6.4 Propuestas de sesiones didácticas

1. Cuestión generatriz

“¿Dónde están los chakras de Alma?”. La actividad comienza al entrar los discentes en clase, justo después del recreo. Comienza el juego de las pistas en el que los discentes encuentran pequeñas bolas de colores repartidas por el aula, en el suelo, sobre la alfombra, encima de las mesas, etc., y unos pequeños pergaminos sobre las mesas, con adivinanzas. Los niños deberán ir prediciendo cada adivinanza que les irá llevando a distintos lugares de clase hasta que la pista final les llevará hasta un pen situado sobre la mascota de clase, Lila. A continuación, con ayuda de un proyector, se mostrará un cuento digital, de realización propia, ya que el cuento es un gran centro de interés en el aula. La protagonista es Alma, una niña que por un gran temor pierde sus chakras y pide ayuda a los discentes de clase.

Posteriormente se explicará algunas definiciones tales como chakras, meditación, yoga, etc., ya que esas palabras también estaban repartidas por clase.

❖ **Objetivo:** introducir, a través de su centro de interés, los cuentos, el inicio del proyecto.



Figura 1. Juego de las pistas



Figura 2. Visionado del cuento digital

2. Situamos los chakras

A través del dibujo de Alma, se explicarán las partes del cuerpo por lo que trabajaremos la percepción corporal. A continuación las dividiremos por zonas, y posteriormente se colocarán los chakras, en forma de globos de colores, en su lugar correspondiente y se explicarán brevemente su función. Después los niños cogerán el chakra que más les guste y lo colocarán sobre el cuerpo del compañero que elijan.

- ❖ **Objetivo:** conocer las partes del cuerpo y la distribución de los 7 chakras.



Figura 3. Identificación y colocación de chakras

3. Iniciación al Saludo al sol

Con ayuda de un vídeo, interpretado por niños y animales, los discentes comprenderán los beneficios de practicar el Saludo al sol. Y, a continuación, reproducirán los pasos.



Durante 4 días, los discentes aprenderán, cada día, 3 pasos nuevos del Saludo al sol, incorporando al repertorio que ya poseen de días anteriores y los días posteriores hasta acabar con el proyecto, antes de comenzar la asamblea, realizarán el Saludo al sol al completo.

Figura 4. Visionado del saludo al sol

- ❖ **Objetivo:** practicar técnicas para mejorar la flexibilidad y aumentar energía.

4. Start being yogui

Introducimos a los discentes los materiales necesarios para practicar yoga y meditación o relajación, y con ello, poder ser unos buenos yoguis para así ayudar a Alma a conseguir sus chakras. Conocerán las velas, inciensos, incensarios, música relajante, esterillas, cojines, crótalos o cuencos tibetanos, así como sus funciones. Se presentarán los nombres tanto en español como en inglés.

- ❖ **Objetivos:** saber los materiales y recursos necesarios para la correcta práctica del yoga, meditación o las técnicas de relajación y conocer nuevas palabras tanto en español como en inglés.

5. Vídeo práctico para la iniciación al yoga

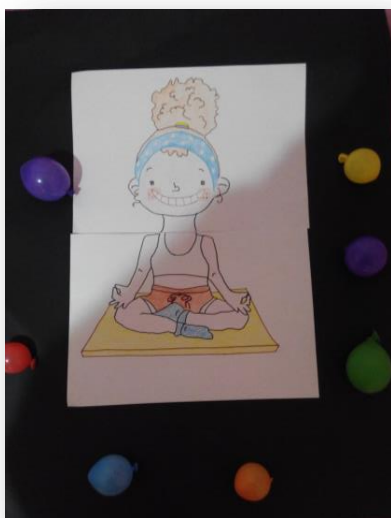
Los mismos personajes que nos ayudaron a conocer el saludo al sol, esta vez nos enseñarán a conocer más sobre el yoga.

❖ **Objetivo:** aprender a iniciarse en el yoga



Figura 5. Visionado para la iniciación al yoga

6. Conocemos todos los chakras



Durante 7 días, los alumnos conocerán los 7 chakras. Indagaremos sobre ellos, dónde se encuentran, sus beneficios, qué color les representan, sus nombres en español e Indie, etc.

❖ **Objetivo:** conocer otras culturas así como otras lenguas.

Figura 6. Alma y sus chakras

7. Mandalas

Por cada chakra que los niños conozcan, deberán colorear su mandala correspondiente, expresando los sentimientos que le transmiten esas formas. Colorearán cada mandala del color que quiera, con los materiales que ellos vean convenientes, lo importante de esta actividad es que ellos expresen sus sentimientos. (ANEXO II)

❖ **Objetivo:** expresar por medio de colores y formas, sus sentimientos.



Figura 7. Diferentes mandalas coloreados por los discentes, según el chakra

8 Encendemos nuestros sentidos

Cada uno de los 7 chakras, se centra en uno de los 5 sentidos. Por lo cual, se trabajaran de forma lúdica esos 5 sentidos, a través de alimentos, música, inciensos, texturas, imágenes etc., inclusive se trabajará para finalizar, con la intuición, donde mezclaremos los 5 sentidos y también trabajaremos con el pensamiento, ya que expresaremos todo lo que hemos sentido al trabajar con todos los sentidos.

❖ **Objetivos:** diferenciar y disfrutar de los cinco sentidos y posteriormente expresar los sentimientos que nos han transmitido esa experiencia.



Sentido del gusto



Sentido del olfato



Sentido de la vista y el
tacto (intuición)



Sentido del oído

Figura 8. Discentes llevando a cabo la actividad de los sentidos

9. Técnicas de respiración

Durante tres días, los discentes aprenderán distintas técnicas de respiración, tales como la respiración elemental, respiración cuadrada y respiración completa, en un ambiente relajado.



❖ **Objetivo:**
descubrir técnicas de respiración.

Figura 9. Técnica de respiración elemental

10. Meditamos con los sonidos raíz

Cada chakra posee un sonido raíz o mantra característico, por eso los discentes, comenzarán a meditar realizando esos sonidos. Cada día pertenece a un chakra distinto, por lo que cada día descubrirán nuevos mantras, dependiendo de los chakras. Los niños irán acumulando mantras en su conocimiento.

Una característica principal será que todos los discentes deberán estar colocados en la postura correcta para meditar, en un ambiente cálido y relajado.

❖ **Objetivos:** iniciar a la meditación y apreciar los diferentes mantras que podemos realizar.



Figura 10. Discentes realizando mantras



Figura 11. Mantras

11. Posturas de yoga

Para finalizar el aprendizaje de cada chakra, los alumnos deberán realizar las posturas pertenecientes a cada uno. Estas posturas siempre se enlazarán con animales, ya que son posturas menos complicadas y más divertidas para ellos.

❖ **Objetivos:** poseer un buen control postural, equilibrio y flexibilidad.

12. Técnicas de relajación

Durante 3 días, conoceremos 3 técnicas de relajación, desde la más sencilla como es la relajación progresiva de Jacobson, pasando por la relajación autógena y terminando por la más completa de las 3, la relajación muscular de Koeppen. Se realizará en un ambiente sereno, con inciensos y música apta para la relajación infantil.

❖ **Objetivo:** conocer técnicas de relajación.



Figura 12. Técnica de relajación progresiva de Jacobson

13. La concentración a través de la llama de una vela

Conoceremos una técnica para lograr concentrarnos, sólo deberán observar durante unos minutos la llama de una vela que estará encendida en mitad de la asamblea, sentados en la postura de loto y escuchando música relajante de fondo, tendrán que pensar en cosas que les den buenos sentimientos y posteriormente, deberán expresarlos en ese mismo ambiente de calma y penumbra.

❖ **Objetivos:** concentrar sus sentimientos y pensamientos a través de la observación de la llama de una vela.



Figura 13. Concentración a través de una vela

14. Grabaciones de autenticidad de perfectos yoguis

Para finalizar este proyecto, los niños deberán grabar y explicar los pasos de la realización del Saludo al sol, y a continuación, recitarán todos los mantras aprendidos de cada chakra. Primero lo harán todos juntos y a continuación cada grupo recitará un mantra distinto, haciendo una composición de mantras.

❖ **Objetivo:** expresar, de manera artística, los elementos aprendidos, a través de elementos audiovisuales.



Saludo al sol



Mantras

Figura 14. Autenticación de yoguis

15. Collage de mandalas

En la puerta del colegio, colocaremos todos los mandalas que los discentes han ido creando, formando un gran mandala con el dibujo de Alma en medio.

❖ **Objetivo:** crear una gran obra de arte a través de obras de arte de pequeñas dimensiones.



Figura 15. Mural de mandalas

16. YOGACHÍS

La actividad final propuesta para concluir el proyecto, será un compendio de todos los conocimientos de yoga adquiridos durante todo el proceso de aprendizaje durante el desarrollo del proyecto yoguis.

Los discentes deberán acudir al patio, donde encontrarán un gigantesco parchís, al que denominaremos “Yogachís”, debido a sus particulares características.

Este yogachís está compuesto por varias casillas donde se representa una postura de yoga y su chakra correspondiente. Cuando el alumno tire el dado deberá representar la postura de yoga que le determina el número del dado y la casilla correspondiente. Cada vez que superen la postura que el yogachís les demanda, se le hará entrega de un chakra, que irán acumulando hasta llegar al final del tablero. Cuando finalicen adecuadamente todo el circuito, todos los niños deberán colocar, de forma correcta, cada chakra en el cuerpo de Alma, nuestra protagonista.

En el circuito será protagonista el trabajo en equipo, ya que los niños deberán colocarse en grupos. Su cometido será el de ofrecer ayuda a sus compañeros si estos lo necesitan, también, el dado lo lanzará cada vez un miembro distinto de ese grupo, por lo cual, cada alumno tendrá la oportunidad de lanzar el dado como también el de poder obtener un chakra.

❖ **Objetivos:** identificar los conocimientos adquiridos y valorar el trabajo en grupo.

6.5 Materiales

➤ Propios

Los materiales que ha proporcionado el centro han sido:

- Pantalla digital
- Reproductor de música
- Esterillas
- Crótalos
- Cojines
- Enlaces a vídeos de iniciación al yoga y el saludo al sol

Materiales introducidos en el centro:

- Incienso e incensarios
- Limones y naranjas
- Música relajante
- Cuenco tibetano
- Vela

➤ **Generados por el alumno**

- Collage de mandalas
- CD con grabaciones de mantras y saludo al sol

➤ **Generados por el profesor**

- Mandalas
- Dibujo de Alma
- Globos con forma de chakras
- Pergaminos
- Cuento digital

6.6 Observaciones

Al llevar a cabo esta propuesta de intervención didáctica en un aula, he podido comprobar que se puede introducir, de manera directa como este proyecto o de manera transversal, en una clase tanto de Educación Infantil como en otra etapa educativa. Aprendí que las niñas y niños llevaban esos aprendizajes fuera del colegio, ya que en casa también ponían en práctica muchas de las técnicas.

Una vez terminadas las sesiones en clase, tanto las propuestas por el proyecto, como las actividades rutinarias del aula, se respiraba hondo y se recitaba el mantra que ellos querían, esto implicaba un cambio de actividad que les hacía a los discentes ser conscientes de ese cambio y asumir la siguiente actividad. También se incluía en la finalización de las actividades un namásté, que es la unión de las manos y la inclinación del tronco, diciendo la palabra namasté.

La actividad Yogachis, no se llevó a cabo dentro del aula, ya que mi prácticum II era con mención en TIC y se relacionó la actividad final con el uso de las mismas, pero hemos visto conveniente esta actividad, como final del proyecto, ya que aúna todos los conocimientos adquiridos y acumulados de la propuesta de intervención didáctica.

6.7 Evaluación (rúbrica)

Para poder evaluar los conocimientos adquiridos por parte de los discentes, sobre este proyecto, se llevará a cabo una rúbrica, donde aparecerán todos los objetivos que se pretenden en este proyecto, y tres variables, dependiendo del aprendizaje del alumno.

Tabla 3

<i>Rúbrica para evaluar a los conocimientos adquiridos</i>			
Contenido	Conseguido	En proceso	No conseguido
Aprende técnicas de respiración, relajación, concentración, yoga y meditación	Adquiere el aprendizaje de todas las técnicas.	Aprende algunas técnicas.	No adquiere ningún aprendizaje de técnicas.
Conoce otras culturas a través de elementos característicos.	Conoce todo lo que concierne a esa cultura.	Conoce algunos rasgos de esa cultura,	No adquiere ningún conocimiento sobre esa cultura.
Diferencia y disfruta de los cinco sentidos.	Diferencia y disfruta de todos los sentidos.	Diferencia y disfruta de algunos sentidos.	No diferencia ningún sentido.
Usa elementos TIC.	Utiliza de manera adecuada todos las TIC.	Utiliza de manera adecuada algunas TIC.	No utiliza ni sabe utilizar ningún elemento TIC.
Concentración con una vela	Logra alcanzar la concentración.	Se concentra solo en algunos momentos.	No se concentra en ningún momento.
Posee buen control postural, equilibrio y flexibilidad.	Alcanza un buen control postural, equilibrio y flexibilidad.	Logra un control postural, equilibrio y flexibilidad en algunas ocasiones.	No alcanza un buen control postural, equilibrio ni flexibilidad.
Expresa sus sentimientos a través del arte	Es capaz de expresar sus sentimientos.	Expresa sus sentimientos en algunas ocasiones.	No expresa sus sentimientos, por lo que se niega a realizar la actividad.

Contenidos	Conseguido	En proceso	No conseguido
Conocimiento sobre los elementos para practicar yoga y meditación	Conoce todos los elementos.	Conoce algunos elementos.	No conoce ni identifica ningún elemento.
Conocer las partes del cuerpo y situar chakras.	Sitúa todas las partes del cuerpo correctamente.	Sólo identifica algunas partes del cuerpo.	No identifica ninguna parte del cuerpo.

Dicha rúbrica permite evaluar los conocimientos adquiridos a través de este proyecto. Los contenidos son los objetivos didácticos marcados en esta propuesta de intervención didáctica y a través de tres variables, conseguido, en proceso y no conseguido.

7. Conclusiones

En mi opinión, integrar nuevas disciplinas, como son el yoga y la meditación, en un aula, es una alternativa con numerosos beneficios para los niños. Pero esos beneficios no son sólo se quedan dentro del aula, sino que se pueden incorporar a la vida cotidiana de los discentes, y poder así hacer de su futuro, un futuro más saludable. Los beneficios no son inmediatos, pero en un corto periodo de tiempo y con una práctica continuada de estas disciplinas, se pueden lograr ventajas que con otras disciplinas no se constatan, o son más tediosas para los alumnos.

Al poder llevar a cabo este proyecto en un aula real, he podido comprobar que no es una utopía, que con constancia de docentes y discentes se puede lograr. Son métodos diferentes, novedosos y hacen del alumno un alumno activo en su aprendizaje.

Estas disciplinas permiten que personas de diferentes edades, culturas o motivaciones, participen de sus beneficios. Por eso, no solo se podrá llevar a cabo en un aula de Educación Infantil, sino que en todas las etapas escolares se podrá llevar a la práctica.

El yoga y la meditación no es de tipo religioso, el yoga y la meditación son disciplinas que nos ayudara a nuestro cuerpo y nuestra mente, fomentando el estar bien con nosotros mismos y también con los demás. No hay edad, solo hay motivación y espíritu para ser más felices.

8. Referencias bibliográficas

- Bergés, J y Bounes, M. (1983). *La relajación terapéutica en la infancia*. Barcelona: Masson.
- Calle, R. (2016). Yoga para niños. Disponible en: <http://www.yogateca.com/beneficios-del-yoga/> {Consultado en febrero de 2016}
- Calle, R. (2016). Yoga para niños. Disponible en: <http://www.yogateca.com/los-5-mayores-beneficios-de-la-meditacion/> {Consultado en febrero de 2016}
- Calle, R. (2016). Yoga para niños. Disponible en: <http://www.yogateca.com/tipos-de-yoga/> {Consultado en febrero de 2016}
- Calle, R. (2016). Yoga para niños. Disponible en: <http://www.yogateca.com/yoga-para-ninos/> {Consultado en febrero de 2016}
- Calle, R. (2004). *Yoga para niños*. Barcelona: Kairós.
- Calle, R. (2016). *Meditación para niños*. Barcelona: Kairós.
- De Oliveira, N. (2014). Yoga en la educación, (Casa del yoga). Disponible en: <http://www.casadelyoga.com/yogaenlaeducacion.asp>
- Díaz-Caneja, P. (2016). Beneficios de la meditación para niños. Disponible en: <http://www.guiainfantil.com/articulos/salud/beneficios-de-la-meditacion-para-los-ninos/> {Consultado en marzo de 2016}
- Fraser, T. (2004). *Yoga en casa*. Barcelona: RBA Libros, S.A.
- Guisasola, A. (2010). La meditación. Disponible en: <http://meditacion-contemplacion.blogspot.com.es/>

- Howe, L. (2013). Yoga para niños y la revolución educativa. Disponible en:
http://www.sanamente.net/articulos_wp.php?categoria=en-femenino&post=yoga-para-ninos-y-la-revolucion-educativa-por-lisa-hove
- Instituto de Rehabilitación Neurológica. (2013). Cómo combatir el TDAH a través del yoga. Disponible en: <http://www.neuromadrid.com/2013/09/como-combatir-el-tdah-a-traves-del-yoga/>
- Kojakovic, M. (2005). *Yoga para niños*. Monjitas. Santiago de Chile: Random House Mondadori, S.A.
- Lahoza, L. (2012). Yoga para niños: beneficios, metodología y aplicación práctica. Arista Digital, (25), pp. 10-19. Disponible en:
http://www.afapna.es/web/aristadigital/archivos_revista/2012_octubre_2.pdf
- Moore, H. (2012). *Los chakras*. Barcelona: Ediciones Robinbook, S.L.
- Orden de 5 de Agosto de 2008, por el que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía. BOJA, 26 de agosto de 2008, 169, pp. 17-53
- Szalavitz, M. (2010). Explaining Why Meditators May Live Longer. Disponible en:
<http://healthland.time.com/2010/12/23/could-meditation-extend-life-intriguing-possibility-raised-by-new-study/>
- Tharp, R., Estrada, P., Stoll, S., y Yamauchi, L. (2002). *Transformar la enseñanza. Excelencia, equidad, inclusión y armonía en las aulas y las escuelas*. Barcelona: Paidós.

ANEXOS

UNIVERSIDAD DE JAÉN

Ciencias de la Educación

39

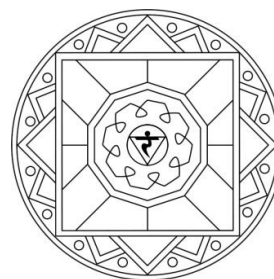
ANEXO II: Mandalas



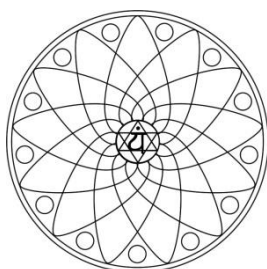
Primer chakra



Segundo chakra



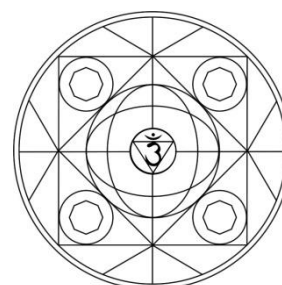
Tercer chakra



Cuarto chakra



Quinto chakra



Sexto chakra



Séptimo chakra