

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO
ESCUELA DE CIENCIAS DEL COMPORTAMIENTO Y EDUCACIÓN

YOGA EN EL AULA

Por

Margarita Endara Nieto

Tracey Tokuhama-Espinosa, Ph.D., Ed.M, Decana, Escuela de Ciencias del
Comportamiento y Educación

Trabajo de titulación presentada para el cumplimiento parcial de los requisitos de
graduación de la Escuela de Ciencias del Comportamiento y Educación

Quito, Ecuador

25 de mayo de 2012

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO
ESCUELA DE CIENCIAS DEL COMPORTAMIENTO Y EDUCACIÓN
Hoja de aprobación del Trabajo de Titulación

Yoga en el Aula

Por

Margarita Endara

Ma. Cristina Cortez M.Ed.
Coordinadora de Educación

.....

Tracey Tokuhama-Espinosa, Phd.D., Ed.M,
Decana de la Escuela de Ciencias del
Comportamiento y Educación

.....

Quito, 30 de mayo del 2012

© **DERECHOS DE AUTOR**

Margarita Endara Nieto

2012

DEDICATORIA

Para mis padres; por su apoyo incondicional, su esfuerzo y cariño.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a todos mis profesores de Educación de la Universidad San Francisco por sus enseñanzas y motivación.

RESUMEN

El manejo de clase es un aspecto muy importante para la instrucción educativa. Mientras que por otro lado, se dice que prácticas como el yoga ayuda a aquietar la mente y a conectarla con el cuerpo para generar el bienestar personal. Por lo tanto, la presente investigación presenta un estudio piloto sobre como la implementación de cortas sesiones de yoga en un aula de tercer grado, puede funcionar como instrumento de transición en el aula. Principalmente, se pretende analizar si el yoga produce una sensación de bienestar, relajación y concentración, para estar más dispuestos a aprender en los estudiantes de tercer grado. Se considera las perspectivas del yoga occidental, tanto como el original hindú, los beneficios del yoga, y varias investigaciones previas acerca de los efectos del yoga en niños y en contextos educativos. Los resultados sugieren que los niños perciben al yoga como una práctica que les relaja y les hace sentir bien. Por lo tanto, se recomienda la utilización de la práctica del yoga como instrumento de transición en la clase. Correlaciones positivas entre el yoga y el aprendizaje también son sugeridas.

ABSTRACT

Classroom management is one of the most important pedagogical concerns. Yoga is considered to be a practice that enhances people's wellbeing and helps quieting the mind while connecting it with the body. Therefore, the following investigation presents an experimental study on how the implementation of short yoga sessions in a third grade classroom could work as a tool for transitions. The main focus of this study is to analyze if the implementation of yoga sessions in a third grade class produces a feeling of wellbeing, relaxation, and concentration in students, leading to a willingness to learn. The literature review considers occidental as well as traditional Hindu perspectives on yoga, its benefits as well as research about yoga for children and applications in school settings. The findings of this study show that third grade children perceive yoga as appositve practice that makes them experience wellbeing and relaxation. Therefore, the study recommends the implementation of yoga sessions on school settings as a tool for transitions. Positive correlation between yoga and learning is also suggested.

TABLA DE CONTENIDOS

RESUMEN.....	6
ABSTRACT.....	7
INTRODUCCIÓN AL PROBLEMA.....	11
Antecedentes	11
El problema.....	12
Hipótesis.....	13
Definición de términos.....	17
Presunciones del autor del estudio	18
REVISIÓN DE LA LITERATURA.....	20
Géneros de literatura incluidos en la revisión.....	20
Pasos en el proceso de revisión de la literatura.....	20
Formato de la revisión de la literatura	21
METODOLOGÍA Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	36
Justificación de la metodología justificada	36
Herramienta de investigación utilizada.....	36
Descripción de participantes	37
Fuentes de recolección de datos.....	37
ANÁLISIS DE DATOS.....	40
Detalles del análisis.....	40
Análisis de resultados.....	40
Importancia del estudio.....	54
Importancia del estudio.....	¡Error! Marcador no definido.
Resumen del sesgo del autor	55
CONCLUSIONES.....	57
Respuesta a la pregunta de investigación.....	57
Limitaciones del estudio	59
Recomendaciones para futuros estudios	60
REFERENCIAS.....	63
ANEXO A:	65

Carta de Consentimiento..... 65

ANEXO B: 66

Planificación de las sesiones de yoga..... 66

FIGURAS

Figura 1. Percepciones sobre la práctica del yoga. Fuente: Autora (2012)..... 49

INTRODUCCIÓN AL PROBLEMA

Antecedentes

La historia del yoga en la escuela: una breve reseña.

Desde hace alrededor de 150 años el yoga se ha ido convirtiendo en una práctica popular en el Occidente (De Michellis, 2005). El yoga ha conquistado el mundo occidental gracias a sus beneficios psíquicos y físicos, ya que es considerado como una medicina para el cuerpo y mente (Parshad, 2004). Por lo tanto, no es de sorprenderse que en la actualidad más y más personas busquen sus beneficios y empiecen a practicarlo. Esto se debe a que el yoga tiene la capacidad de subsanar las necesidades de la agitada vida contemporánea: la relajación y el bienestar. Por otro lado, el yoga también es practicado por niños, ya que también pueden beneficiarse de los efectos del yoga (Chanchani & Chanchani, 2011). El yoga ha trascendido tanto, que hasta varias escuelas lo han implementado como práctica diaria, ya sea como una clase de deportes o en el aula (Carson, 2011). Sin embargo, la documentación de calidad que existe sobre los efectos del yoga en los niños (Santangelo, 2009) y de la implementación en el contexto escolar es muy limitada. Por lo tanto, a través de la presente investigación se pretende identificar cuáles son los beneficios de la implementación del yoga en el aula como instrumento de transición para el manejo de clase en un aula de tercer grado. Particularmente, la investigación analiza la percepción de una muestra de estudiantes de tercer grado con respecto a su nivel de relajación, bienestar y concentración después de la práctica del yoga en el aula.

El problema

El problema principal que se ha identificado es la falta de técnicas de manejo de clase para momentos de transición cuando los estudiantes de tercer grado reingresan al aula. En el caso particular de la escuela donde se ha realizado el estudio, se ha identificado que las transiciones en el momento de reingreso al aula, sea del aula de español o del recreo, suelen tomarse más tiempo y se produce más interrupciones debido a que los niños les toma tiempo reajustarse a la clase. Particularmente, ya que se trata a una escuela bilingüe, el momento en que los niños reingresan a la clase titular donde se habla en inglés de la clase de español, la transición se vuelve más difícil porque los estudiantes de tercer grado vienen de otra clase donde se habla otro idioma, es con otra profesora y con otras reglas. Adicionalmente, cuando los niños vuelven del recreo, sea a media mañana, y particularmente después del lunch en la tarde, su estado anímico suele ser variable: exceso de excitación, cansancio, y falta de concentración. Por lo tanto, las transiciones se tornan más lentas, bulliciosas y toma tiempo para que los niños logren enfocarse en el contexto de la clase de inglés.

Por otro lado, se conoce que el yoga ha aumentado su popularidad en el contexto educativo (De Michellis, 2005) y está siendo usado para calmar y enfocar a los estudiantes. Sin embargo, Santangelo (2009) asegura que los efectos del yoga en los niños siguen sin tener una evidencia fundamentada, debido a que existen muy pocos estudios realizados, y con muestras no representativas. Por lo tanto, el yoga está siendo utilizado como herramienta de manejo de clase en las escuelas bajo ningún tipo de evidencia ni soporte teórico de su efectividad. Pese a que existen varias organizaciones y centros de yoga en Europa y Estados Unidos como por ejemplo, *Yoga at School*, *Yoga in School*, *Bent on*

Learning, entre otros, junto a varios reportajes de televisión y publicaciones que mencionan los beneficios físicos y mentales que proporciona a los niños la práctica del yoga en el contexto escolar, se cree que para que el yoga se vuelva una práctica regular en las escuelas, debe existir evidencia validada de sus beneficios. Exclusivamente, en el contexto ecuatoriano no se ha reportado ningún tipo de investigación sobre los efectos del yoga para niños, ni de su aplicación fundamentada en las escuelas.

Hipótesis

Hipótesis de la causa del problema.

Se cree principalmente que la causa del problema se debe a la falta de estrategias para el manejo de grupos en momentos de transición. Particularmente en las escuelas ecuatorianas, poco se ha tomado en cuenta la readaptación que deben realizar interiormente los niños para reingresar al contexto del aula y el aprendizaje. Sobre todo, momentos de cambios críticos como cuando los niños reingresan al aula de un aula especial con diferentes reglas, profesora e idioma, y del recreo cuando regresan bastante estimulados y/o cansados para los últimos periodos de la clase. Por ende, se cree que existe una falta de conocimiento pedagógico para la aplicación de simples estrategias de manejo de clase para manejar las transiciones de mejor manera, y así atender a las necesidades psico-emocionales de los estudiantes en los momentos de readaptación al aula.

En cuanto al uso del yoga como instrumento de manejo de clase de manera indocumentada y no sustentada (Santangelo, 2009), se cree que se debe a la comercialización del yoga para los niños. Si bien en el contexto ecuatoriano la utilización del yoga en la escuela es nueva, existe una mala utilización de la misma en las escuelas que

la aplican. Principalmente, en la escuela se está practicando el yoga sin mayor conocimiento, tanto de su práctica como de su utilidad y beneficios a nivel emocional y cognitivo. En el contexto mundial, el yoga en la escuela se maneja principalmente a través de centros y organizaciones comerciales. En occidente, muchos son los centros e instituciones que recomiendan el yoga para los niños, y que implementan el yoga en la escuela, pero se ha popularizado su práctica de manera comercial mas no evidenciada. También, varias escuelas que han implementado el yoga en su currículo, la utilizan como una práctica de educación física, enfocándose en sus beneficios físicos, y menos en sus posibles beneficios psico-emocionales para el manejo de clase en momentos de transición.

Hipótesis de la solución del problema.

La implementación de una investigación donde se aplique al yoga como instrumento de transición para el manejo de clase, se puede revelar sus beneficios en los niños en el contexto educativo. Adicionalmente, se presenta al yoga como una nueva estrategia e instrumento confiable y validado de manejo de clase para los maestros, que puede ser utilizada en momentos de transición, y facilitar la readaptación de los estudiantes en el aula cuando reingresen a la misma. De acuerdo a Carson (2011), se debe implementar el yoga en las escuelas ya que ayuda a dar un descanso productivo a la clase, aumenta la concentración de los niños, reduce el estrés, fortalece físicamente a los estudiantes y ayuda a descansar mejor. También, el *Integral Yoga Institute* (2008), sostiene que la práctica del yoga en la escuela además de brindar mayor concentración a los niños, les brinda una alternativa a la violencia y les crea un interés temprano por el bienestar. Por lo tanto, se cree que el yoga ayuda a los niños a tener una sensación de bienestar, sentirse más relajados, y así más enfocados para poder aprender mejor en los periodos siguientes de la clase.

Consecuentemente, se establece que el yoga debe ser implementado como un instrumento de transición en el aula, mas no únicamente como una clase de deportes. De esta manera, se podrá solucionar el problema y contar con evidencia empírica y confiable sobre los beneficios del yoga para los niños en el contexto escolar, y aportar a la pedagogía ecuatoriana con un nuevo instrumento de manejo de clase.

Contexto y marco teórico

La presente investigación, ha tomado el artículo de Laura Thomas (2008), con el título de *Being Present: Mindfulness and Yoga at Westminster Center*, como eje principal al estudio. Esto se debe a que la publicación de Thomas (2008) es quizá uno de las pocas publicaciones que analiza el tema del yoga en el contexto escolar y sus beneficios. Por otro lado, la publicación de Thomas es uno de los pocos artículos del tema que ha sido revisado y publicado para ser accedido a él a través de una base de datos. Adicionalmente, la publicación de Oren Ergas (2010) sobre la religión y el cuerpo, presentado en la conferencia del 2010 de *Philosophy of Education Society of Australasia*, ha influenciado a la orientación del artículo, debido a que propone al yoga como una herramienta para que las escuelas se enfoquen en la felicidad, bienestar y la búsqueda personal de los niños. Por otro lado, el libro de Chanchani y Chanchani (2005) *Yoga for children: A complete illustrated guide to yoga including a manual for parents and teachers* y el libro de Khalsa (1998) *Fly like a butterfly: Yoga for children* Ha contribuido al conocimiento sobre el yoga para los niños en cuanto a la creencia de sus beneficios, como a su práctica. Por lo tanto, el marco teórico del presente estudio está enfocado en tanto el conocimiento que se tiene del yoga, sus beneficios en los niños, y los beneficios a nivel físico, cognitivo y emocional que el yoga puede traer al ser utilizado en la escuela.

En la actualidad, y particularmente en el occidente, el yoga ha tomado un giro ateísta. Dentro del cual, se pueden encontrar aún clases bastante ortodoxas que enseñan sobre la cosmología del yoga y sus prácticas en la India, como otras que no difieren mucho de una práctica de cualquier otro ejercicio. Por cuestiones de ética, en el estudio de yoga aplicado a los niños de tercer grado, se ha utilizado una instrucción más “occidentalizada” del yoga, ya que se ha evitado ningún tipo de canto, o reverencia. La práctica se ha llevado sin ningún tipo de veneración a ningún dios, ni se ha pronunciado palabras en sánscrito. Sin embargo, en la práctica si se ha practicado ejercicios de posturas y secuencias tradicionales, que se han vuelto globales en la práctica del yoga. Pese a que se haya dejado al lado parte importante de la práctica espiritual tradicional hindú del yoga en la sesión del estudio, se ha considerado de alta relevancia considerar la historia y creencias tradicionales en esta investigación. Sobre todo, se busca valorar al yoga como una expresión cultural hindú tan rica y positiva, que es por eso que debe ser considerada como instrumento de transición en las aulas del Ecuador y del resto del mundo.

El propósito del estudio.

El presente estudio tiene como finalidad comprobar el efecto del yoga utilizado en el contexto educativo, para presentarlo como instrumento válido y eficaz de manejo de clase en momentos de transición. Por lo tanto, promete ser un aporte al conocimiento pedagógico en el área de manejo de clase, sobre todo para tratar de manera efectiva los momentos de transición potencialmente difíciles. Así mismo, el estudio brindará información validada acerca de los beneficios del yoga para los niños, y la percepción de los mismos hacia la práctica del yoga. Particularmente, se podrá analizar si el yoga brinda

una sensación de bienestar, relajación, y aumenta la predisposición al aprendizaje de los estudiantes.

El significado del estudio.

En el contexto ecuatoriano no existe información documentada del uso del yoga en la escuela, y principalmente utilizada como instrumento de transición para el manejo de clase. En el contexto educativo, tiene una gran importancia para la pedagogía y el área de manejo de clase. Principalmente, el estudio brindará evidencia de calidad sobre los efectos del yoga al ser utilizado como una herramienta de transición. Los resultados serán de gran contribución, ya que existe muy poca evidencia sustentada acerca de los beneficios del yoga en los niños, y en el contexto educativo. Por otro lado, la práctica del yoga y el yoga para niños también se ha popularizado, pero no hay ningún registro de que escuelas locales lo hayan implementado. Consecuentemente, si este estudio logra comprobar los efectos positivos del yoga en el contexto educativo, será un aporte para la educación ecuatoriana y se brindará una herramienta viable para brindar bienestar a los estudiantes en las escuelas del país.

Definición de términos

Yoga: Yoga significa juntar o unir, y es una práctica que busca aquietar la mente y reunirla con el cuerpo (Chanchani & Chanchani, 2005).

Relajación: La acción y efecto de relajarse, o aflojarse tanto física como mentalmente (Real Academia Española, 2012).

Bienestar: Proceso activo que mejora la calidad de vida de una persona (Lopategui, 2001).

Concentración: La habilidad de dirigir la atención en la dirección que uno desee (Kansas State University, 1997).

Transición: Períodos en donde el profesor da direcciones de dejar de hacer algo para empezar algo nuevo (Arlin, 1997), siendo un tiempo de clase donde se puede dar lugar a interrupciones por parte de los alumnos (Burden, 2003).

Neurotransmisor GABA: Es un neurotransmisor inhibitorio que se encuentra en toda la corteza cerebral, y contribuye al control del sistema motor, a la visión, entre otros, y se le asocia con la regulación de la ansiedad (Canadian Institute of Health Research, 2012).

Presunciones del autor del estudio

Primero, para la confiabilidad del estudio es importante tomar en cuenta que la autora cuenta con experiencia de algunos meses en la práctica del yoga, por lo que ha podido experimentar a nivel personal los beneficios físicos y psicológicos del yoga. Por ende, se espera que los beneficios de la práctica del yoga en los niños de tercer grado, sean también positivos. Para la realización de este estudio, se presume que los niños estén dispuestos a colaborar y a participar en las sesiones de yoga programadas para el estudio. De la misma manera, se presume que los individuos elegidos al azar para las entrevistas personales, acepten participar y responder genuinamente a las preguntas planteadas por el investigador.

Para realizar los *focus groups* con los estudiantes, se presume que cada estudiante va a compartir sus experiencias con el yoga, sin influenciarse por conocimientos previos que hayan podido tener acerca del mismo, ni por lo que el resto de sus compañeros diga. Al igual, se presume que los ejercicios de respiración, meditación y poses de yoga elegidos por la investigadora, sean adecuados para el estudio. Finalmente, se supone que la aplicación de

una entrevista con preguntas abiertas, logre recolectar suficiente información acerca de la percepción de los estudiantes sobre la práctica del yoga, y que estos sean significativamente explícitos sobre su experiencia con el yoga. A continuación se encuentra la Revisión de la Literatura, la cual está dividida en cinco temas. Después, se presenta la metodología de investigación, el análisis de los resultados, y las conclusiones y discusión.

REVISIÓN DE LA LITERATURA

Géneros de literatura incluidos en la revisión

Fuentes.

La siguiente revisión de la literatura ha sido realizada a través de la investigación de fuentes confiables. Principalmente, se ha utilizado artículos revisados de diarios de publicación, sobre todo para los temas sobre el ejercicio y el aprendizaje, y las emociones positivas y el aprendizaje. En cuanto a temas sobre el yoga para niños y el yoga en el contexto escolar, principalmente se han utilizado libros sobre el tema. Adicionalmente, debido a la poca información publicada en diarios sobre el yoga en el contexto escolar, se ha tomado en cuenta también la información de sitios web de organizaciones e institutos de yoga. Debido a que la información confiable encontrada no fue amplia, se buscó en las revistas indexadas de las bases de datos EBSCO y ERIC.

Pasos en el proceso de revisión de la literatura

Primeramente, se realizó una búsqueda en la base de datos ERIC sobre el tema del yoga en la escuela. Se tomo en cuenta publicaciones sobre temas adyacentes como: ejercicio y aprendizaje, y emociones positivas y el aprendizaje, para sustentar la información del yoga. Por otro lado, accediendo a la biblioteca de la Universidad san Francisco de Quito, se pudo encontrar varios libros sobre el yoga para niños, los cuáles fueron sumamente útiles.

Formato de la revisión de la literatura

La revisión de la literatura tendrá un formato en el que se tratará tema por tema. Se empezará dirigiendo el tema del yoga en general, como sus beneficios y el yoga para niños, para luego tratar sobre el ejercicio y el aprendizaje, las emociones positivas y el aprendizaje, y finalmente las transiciones en el aula.

El yoga y su historia.

De acuerdo a antiguos escritos en sánscrito provenientes de la India, la palabra yoga significa unir o juntar (Chanchani & Chanchani, 2011). El yoga es una combinación de ejercicios físicos en donde se proponen posturas, o *asanas* combinados con la respiración profunda y la meditación (Chanchani & Chanchani, 2011). La primera publicación sobre el yoga fue el libro de *Patanjali*, llamado *Yoga Sutras* (Chanchani & Chanchani, 2011). En *Yoga Sutras* se presenta al yoga es el camino a través el cual la mente pueden alcanzar la quietud, calma y la liberación de distracciones (Chanchani & Chanchani, 2011).

Adicionalmente, Santangelo (2009) sostienen que el yoga también tiene como finalidad la liberación del ego y la reunión con un ser divino. El concepto de yoga fue por primera vez presentado *Patanjali* (Chanchani & Chanchani, 2011), y se cree que es una práctica de al menos 4500 años (Tran, Holly, Lashbrook & Amsterdam, 2001). En la actualidad existen 40 estilos de yoga reportados (Santangelo, 2009). De alguna manera, el yoga se ha convertido en una práctica popular en el mundo entero. Por ende, es necesario conocer la historia del yoga para comprender sus orígenes y su evolución en el mundo occidental. El yoga es una ciencia ancestral que se cree nació en la India, aunque nadie lo sabe con certeza y sus orígenes permaneces inciertos (Chanchani & Chanchani, 2011). El Señor *Shiva*,

considerado el dios de los yoguis, es conocido como el primer gran yogui de la historia (Chanchani & Chanchani, 2011). Sin embargo, no se conoce ninguna publicación o documento que haya provenido de *Shiva*, por lo que se cree que las enseñanzas yoguis en la antigüedad fueron transmitidas de forma oral e informal (De Michelis, 2004). Además parece ser que la práctica del yoga era exclusiva para gente muy sabia y selecta (De Michelis, 2004). Si bien el yoga nació en la India, no se puede tomarlo como una expresión cultural, o como una práctica popular en los tiempos de su origen. Se conoce que a lo largo del tiempo muchos hombres sabios han seguido el camino del yoga, y han aportado a su evolución (Chanchani & Chanchani, 2011). Muchas historias antiguas de la India cuentan que estos sabios moradores Hindús vivían muy cercanos a la naturaleza, a la no violencia, a la verdad, honestidad, auto disciplina y a la sencillez (Chanchani & Chanchani, 2011). *Patanjali*, fue uno de estos sabios hombres que seguía el camino del yoga y que presentó la tradición ancestral del yoga (Chanchani & Chanchani, 2011). Sin el libro *Yoga Sutras* de *Patanjali*, posiblemente el yoga no hubiese trascendido fuera de los expertos yoguis. Tampoco, el yoga se hubiese popularizado en el mundo entero.

El yoga en el occidente.

Según De Michelis (2004), el yoga hizo el salto de Oriente a Occidente gracias a *Patanjali* y su presentación de la tradición y casi oculta práctica del yoga. Antes de la publicación de *Patanjali*, historiadores ya estaban estudiando a la India, sin embargo se prestaba mayor atención a escritos de otros historiadores e intelectuales (De Michelis, 2004). Irónicamente, los conocimientos del Yoga publicados por *Patanjali* no fueron descubiertos por el Occidente antes del siglo IX (De Michelis, 2004). Principalmente, el yoga no fue descubierto antes del siglo IX, porque los intelectuales que estudiaban la India, no lo tomaron en cuenta ya que lo percibían como ejercicios (De Michelis, 2004). Las

personas que estudiaban a la India antes del siglo IX, parecían estar más interesados en trabajos de tipo intelectual, y pasaron por alto al yoga (De Michelis, 2004).

El yoga practicado en Occidente se ha ido transformando, y muchas veces es concebido como algo muy lejano a sus raíces originales. Se conoce que el yoga tiene principios ateístas, sin embargo tiene objetivos teístas con raíces Hinduistas (De Michelis, 2004). Por ejemplo, Chanchani y Chanchani (2011) sostienen que en los escritos de *Patanjali* se explica que si una persona logra mantenerse en meditación se reúne con dios. Adicionalmente, en *kundalini* yoga, una rama de yoga, se cree que ayuda a activar los siete *chakras* o puntos energéticos del cuerpo, para que la energía *kundalini* representada por una serpiente pueda ascender y reunirse con el dios *Shiva*, el dios de los yoguis (Swami Sivananda, 2006). Sin duda, el objetivo principal del yoga es funcionar como un camino hacia el estado *samadhi*, un estado de máximo de luminosidad, verdad, amor, paz interior y autoconocimiento, que permite al yogui reunirse con *Shiva* (Chanchani & Chanchani, 2011).

En la actualidad y especialmente en el mundo occidental, no todas las escuelas de yoga siguen las ortodoxas tendencias Hinduistas del yoga ancestral presentado por *Patanjali*. Según De Michelis (2004), el yoga ha cambiado a ser una práctica popular y no elitista como era en sus principios en la India. Por otro lado, a los principios del siglo IX surgieron intentos de “modernizar” el Hinduismo y por ende, la ideología del yoga (De Michelis, 2004). Estos cambios han creado una cultura híbrida del yoga que se puede presenciar en el mundo occidental (De Michelis, 2004). En el Occidente, el yoga es concebido como algo “espiritual” pero no necesariamente Hinduista ni tiene como fin reunirse con el dios *Shiva* (De Michelis, 2004). Adicionalmente, existen muchos centros de yoga que incluso han dejado de lado el lado espiritual, y toman al yoga como únicamente

un ejercicio físico beneficioso para el bienestar personal (De Michelis, 2004). De esta manera, el yoga también se ha convertido en una práctica atea y no restringe la participación a personas de ningún tipo de religión. Es importante recalcar, que por cuestiones de ética, el siguiente estudio tomará un camino del yoga más “occidentalizado”, dejando de lado la parte espiritual del yoga. Sin embargo, en su literatura, se considera la información del yoga tradicional y se reconoce su aporte.

Beneficios del yoga

Es importante señalar, que para analizar los beneficios del yoga, se debe considerar diferentes perspectivas. Si bien se conoce que el yoga busca la conexión del cuerpo y la mente (Chanchani & Chanchani, 2011), tradicionalmente tiene también fines teístas Hinduistas. Por ende, los beneficios que trae el yoga pueden ser a nivel espiritual, moral, físico y psicológico. Consecuentemente, se analizará dichas distintas perspectivas, las cuales se han ido delineando por dos orientaciones principales; el yoga clásico y el yoga occidental contemporáneo.

Quien sigue el camino del yoga podrá cultivar sus buenas cualidades y superar obstáculos (Chanchani & Chanchani, 2011). Tradicionalmente, *Patanjali* presento el *Ashtanga-Yoga*, lo que significa las ocho partes del yoga, que también funcionan como pasos a seguir que brindan beneficios físicos y mentales al yogui. Sobre todo, le permiten al yogui reunirse con dios (Chanchani & Chanchani, 2011). El primer paso es *Yama*, los Gran Mandamientos Universales: la no violencia, la verdad, no robar, el auto control y no al egoísmo (Chanchani & Chanchani, 2011). Quien sigue el paso del *Yama*, cultiva la bondad y hace el bien. El segundo paso *Niyama* es cumplir con algunas disciplinas personales: limpieza, estar contento, esforzarse, auto-aprendizaje, tener fe en dios

(Chanchani & Chanchani, 2011). El tercer paso es la práctica de *Asanas*, o posturas, las cuáles brindan beneficios sobre todo físicos y enseñan a la persona a vivir el presente, a estar consciente de cada momento y a tener consciencia de su cuerpo (Santangelo, 2009).

El cuarto paso es *Pranayana*, la respiración, la cual enseña a controlar la misma (Chanchani & Chanchani, 2011). *Pratyahara* es el quinto paso que enseña a controlar los sentidos (Chanchani & Chanchani, 2011). El sexto paso es la concentración, *Dharna* (Chanchani & Chanchani, 2011). El séptimo paso es la capacidad de meditar, *Dhyana* (Chanchani & Chanchani, 2011). Y finalmente *Samadhi*, es el paso final y donde se revela el objetivo del yoga ortodoxo; la reunión con dios (Chanchani & Chanchani, 2011). Se puede apreciar que el yoga tradicional brinda beneficios a nivel moral, psicológico, físico y espiritual. Sin embargo, en el presente estudio se dejará de lado la parte espiritual del yoga, y se concentrará más en los beneficios físicos y psicológicos que este puede traer.

Perspectivas occidentales más modernas del yoga han podido también identificar otro tipo de efectos y beneficios que conlleva consigo la práctica del yoga. Por ejemplo, Tran, Holly, Lashbrook y Amsterdam (2011), llevaron a cabo una investigación sobre los efectos del yoga a nivel físico. Para el estudio, participaron 10 individuos sanos sin ningún entrenamiento previo en *hatha* yoga. Los individuos se sometieron a un entrenamiento de una hora y media diaria, por cuatro días a la semana, por ocho semanas con un instructor calificado. Cada sesión de entrenamiento contaba con ejercicios de respiración, calentamiento, posturas de yoga, y una relajación final. El propósito de la investigación fue revelar los efectos de un entrenamiento constante de yoga en la flexibilidad, resistencia cardio-respiratoria, fuerza muscular, funcionamiento pulmonar y composición del cuerpo. Para esto, se realizaron pruebas especializadas antes y después de la intervención. Los resultados de la investigación mostraron que el entrenamiento constante de *hatha* yoga por

ocho semanas aumentó la flexibilidad corporal de los participantes de manera significativa (Tran, Holly, Lashbrook & Amsterdam, 2011). También aumentó la resistencia cardiorespiratoria, la cual refleja el estado físico de la persona (Tran, Holly, Lashbrook & Amsterdam, 2011). Adicionalmente la práctica del *hatha* yoga también aumentó la fuerza muscular de los participantes (Tran, Holly, Lashbrook & Amsterdam, 2011). En cuanto a la composición corporal y funcionamiento pulmonar no se encontró ningún cambio significativo (Tran, Holly, Lashbrook & Amsterdam, 2011). Sin embargo, esto pudo haberse dado debido a la corta duración del experimento y el pequeño tamaño de la muestra.

Volviendo a la teoría tradicional del yoga, también se ha identificado beneficios a nivel de salud física. Según Khalsa (1998), en el yoga cada postura tiene un beneficio para el cuerpo, pero no solo a nivel muscular, sino también a nivel de órganos internos. Por ejemplo, Khalsa (1998) sostiene que la mayoría de movimientos de estiramiento además de ayudar a la flexibilidad, son beneficiosos para las distintas glándulas del cuerpo. Se cree, que el yoga ayuda a la digestión y a la circulación (Khalsa, 2011). Aparte, estimula la coordinación de las personas, masajea y libera tensión del cuerpo, y relaja y energiza al practicante (Khalsa, 2011). En general, tradicionalmente se cree que el yoga mejora la salud, brinda un sentimiento de felicidad y ayuda a las personas a conocerse a sí mismas (Khalsa, 2011). Es importante señalar que físicamente el yoga puede ser demandante, pero no se requiere un buen estado físico para empezar a practicarlo, ya que el yoga lleva a una evolución personal tanto física como mental (Khalsa, 2011). En este aspecto, el yoga no requiere únicamente el uso del cuerpo, sino también a aprender a controlar y aquietar la mente (Khalsa, 2011).

Específicamente sobre los beneficios psicológicos del yoga, existen varios estudios a nivel terapéutico que revelan las bondades del yoga en este aspecto. Por ejemplo, un estudio piloto para sobrevivientes de cáncer de seno muestra beneficios psicológicos importantes luego de siete semanas de sesiones de yoga (Culos-Reed, Carlson Daroux & Ardoux, 2006). Participaron 20 sobrevivientes de cáncer de seno para la intervención del yoga, y 18 sobrevivientes de cáncer de seno como grupo de control (Culos-Reed et al., 2006). En la intervención se utilizó una escala para medir los estados de ánimo de las participantes, concentrándose en su tensión y ansiedad, ira y hostilidad, depresión y desánimo, vigor y actividad, fatiga, y confusión y desconcierto (Culos-Reed et al., 2006). Además se midió la capacidad de manejar situaciones de estrés, y un cuestionario sobre la calidad de vida (Culos-Reed et al., 2006). Los resultados mostraron que el grupo que realizó la intervención del yoga obtuvo un mejor nivel de calidad de vida en cuanto a su funcionalidad emocional, al igual de una mejor habilidad para lidiar con el estrés, y mantener un humor más saludable (Culos-Reed et al., 2006). Dichos resultados colaboran al conocimiento de los beneficios del yoga, ya que muestran claramente sus beneficios sobre una población que está en una situación psico-emocional compleja. El yoga, se muestra como una alternativa no tradicional para liberar ansiedades y brindar una mejor calidad de vida a las personas sobrevivientes de cáncer de seno (Culos-Reed et al., 2006).

El yoga según la neurociencia.

Como previamente se ha mencionado, se dice que el yoga ayuda a la concentración, a enfocar la atención de la mente, y a la relajación (Calecki & Thévenet, 1986). Sin embargo, es importante contar con evidencia neurológica de dichos cambios o mejoras cognitivas. Manjunath y Telles (2001), presentaron un estudio en donde 20 niñas de entre 10 y 13 años recibieron entrenamiento de yoga (10 individuos), y entrenamiento físico

(grupo control) durante siete semanas por una hora y quince minutos cada día. La investigación, tenía como finalidad comprobar qué grupo estaría en mejor condición para realizar la prueba de habilidades de planificación *Tower of London* (Manjunath & Telles, 2001). Se dice que *Tower of London* prueba la capacidad de planificación de una persona, tomando en cuenta su agilidad mental y capacidad de resolución de problemas (Manjunath & Telles, 2001). Los resultados mostraron que las niñas que realizaron el yoga mejoraron significativamente en el desempeño de la prueba *Tower of London*, mostrando una mejor habilidad para la resolución de problemas de la prueba, con respecto al grupo control y a la prueba previa a la práctica del yoga (Manjunath & Telles, 2001).

Por otro lado, Manjunath y Telles (2001), toman en cuenta investigaciones previas que sostienen que el lóbulo frontal es el encargado de la acción de planificación. Adicionalmente, también encuentran relaciones con estudios que sugieren que cuando una persona medita la corteza pre-frontal se activa (Manjunath & Telles, 2001). Por ende, Manjunath y Telles (2001) sugieren que se puede considerar al yoga y a sus prácticas de relajación y meditación, como estimuladores del funcionamiento del lóbulo frontal, al mejorar las habilidades cognitivas de planificación de las personas. Para la planificación, también se necesita concentración, capacidad cognitiva que también se cree se da lugar en el lóbulo frontal (Alexander, Stuss, Shallice, Picton & Gillingham, 2005).

Continuando con la evidencia de la neurociencia y el yoga, previos estudios han demostrado que existe una relación entre la producción del neurotransmisor GABA y la práctica del yoga (Santangelo, 2009). Sin embargo, Streeter, Whitfield, Owen, Rein, Karri, Yakhkind, Perlmutter, Prescott, Renshaw, Ciraulo y Jensen (2010) han realizado un estudio para determinar si la producción del GABA se da debido al ejercicio físico o a la práctica exclusiva del yoga. En el estudio participaron 19 individuos en la

práctica del yoga, y 15 individuos como grupo de control que caminaban, todos los participantes eran individuos sanos y demográficamente parecidos (Streeter et al., 2010). Tanto las sesiones de yoga como las de caminata tenían una duración de 60 minutos, se realizaban tres veces a la semana por 12 semanas (Streeter et al., 2010). Se utilizó escalas para medir el humor y la ansiedad, y resonancias magnéticas para evidenciar cambios en la producción del GABA en las semanas 0,4, 8 y 12 (Streeter et al., 2010). Finalmente, se pudo observar que las personas que realizaron la práctica del yoga mostraron una mejora en el humor y nivel de ansiedad con respecto al grupo de caminata (Streeter et al., 2010). De manera correlacionada, el grupo que practicó yoga demostró un incremento en la producción de GABA en el área del tálamo (Streeter et al., 2010). Como conclusión, se puede comprobar que la producción del neurotransmisor GABA está asociado con la reducción de ansiedad, y el yoga tiene la capacidad de estimular la producción de este neurotransmisor (Streeter et al., 2010).

Yoga para niños.

Tanto en el occidente como en el oriente, se practica el yoga para niños. Como sostiene Santangelo (2009) los efectos del yoga para niños aún no tienen mayor acreditación, ya que los estudios que se han realizado son pocos, y de muestras muy pequeñas, por lo tanto es difícil generalizarlos. Sin embargo, se ha considerado interesantes estudios que evidencian cambios a nivel neurológico después de la práctica del yoga, y cambios psicológicos, principalmente en el comportamiento. Adicionalmente, existen varios centros de yoga para niños en varias partes del mundo, donde se dirigen prácticas y han anunciado sus beneficios.

El yoga enseña a los niños a estar en el mundo (Calecki & Thévenet, 1986). Calecki y Thévenet (1986), en su libro de técnicas de bienestar para los niños de expresión corporal y yoga, hablan sobre cómo el yoga puede traer beneficios para los niños, pese a que sea conocido como una práctica para adultos. Principalmente, Calecki y Thévenet (1986) sostienen que el yoga ha sido considerado principalmente como una práctica para adultos, ya que es una práctica Hindú milenaria que ha ido desarrollándose y volviéndose más compleja a nivel espiritual y de autoconocimiento por siglos antes de ser descubierta por los niños. Sin embargo, los niños también pueden disfrutar de la práctica del yoga aprendiendo a “estar ahí”, presentes durante la realización de las posturas mientras se desarrolla la concentración y el afinamiento sensorial (Calecki & Thévenet, 1986). Esto se debe a que los movimientos que se realizan requieren de atención para sostener las posturas, realizar las respiraciones y poder seguir los ejercicios de visualización (Calecki & Thévenet, 1986)

En general, se recomienda que la práctica del yoga para niños no se sea larga, máxima de unos 30 minutos (Calecki & Thévenet, 1986). De igual manera, no se debe exigir perfección en las posturas corporales de la práctica del yoga en los niños (Santangelo, 2009), ya que una de las principales intenciones es que los niños descubran y disfruten del yoga para que lo adquieran como un hábito para toda la vida (Calecki & Thévenet, 1986). Se dice, que el yoga les brinda herramientas de auto-regulación: para calmarse, activarse, concentrarse, entre otras (Calecki & Thévenet, 1986). Por otro lado, Khalsa (1998) sugiere que la práctica del yoga para los niños debe ser sumamente lúdica, para lograr que ellos la disfruten. Por ende, en su libro *“Fly Like a Butterfly: Yoga for Children”* sugiere la incorporación de historias infantiles, la utilización de nombres de animales para las poses, y el uso de música en las practicas de yoga con niños (Khalsa, 1998).

Fly Like a Butterfly: Yoga for Children (Khalsa, 1998) está enteramente dedicado para que los niños lo utilicen independientemente cuando deseen practicar yoga. Khalsa (1998) dice a sus lectores que el yoga les hace sentir bien, que pueden utilizarlo para despertarse, o para relajarse. También, Khalsa (1998) enseña a los niños a siempre respirar por su nariz durante la práctica del yoga, y sostiene que si es que respiran fuertemente y prestan atención en cómo el aire entra y sale por su nariz, se volverán niños fuertes y sin miedo. Khalsa (1998) dice a sus lectores que traten de practicar el yoga con los ojos cerrados y que traten de ver su interior, y no lo de afuera. En ese aspecto, quizás las sugerencias del autor son bastante abstractas para los niños menores de siete años. Sin embargo, en general Khalsa (1998) explica a los niños que el yoga es algo que se ha usado por muchos años para que la gente se sienta saludable, feliz y que se conozcan a ellos mismos.

Yoga en el contexto educativo.

Existe una tendencia globalizada de la práctica del yoga, pero no exclusivamente para adultos sino también para niños. Consecuentemente, el yoga también se está transportando a los contextos educativos (Wilson, 2011). A lo largo de la investigación, se ha encontrado varios sitios web de centros que comercializan el yoga, tanto como periódicos y noticieros que comentan sobre la creciente implementación del yoga en las escuelas. Parecen haber dos tendencias de la aplicación del yoga en la escuela; la primera y más común es la implementación del yoga como una práctica del área de educación física, y la otra de la utilización de técnicas del yoga dentro del aula para conseguir efectos del tipo psicológico. Por lo tanto, se considerará primeramente la experiencia de la implementación del yoga en la escuela de Flak y de Coulon (2003), quienes parecen ser

pioneros en el tema al haber empezado implementando el yoga en una escuela de Santiago de Chile desde 1988.

A diferencia de otros, Flak y de Coulon (2003) muestran al yoga como una práctica que puede ser llevada a cabo dentro del aula y por el profesor titular, mas no por el área de deportes. Por ejemplo Flak y de Coulon (2003) ilustran como empieza el día para sus estudiantes: realizando la posición del árbol. La postura del árbol ayuda a los estudiantes a concentrarse en las sensaciones de la planta de sus pies, y de las manos al agitarlas en el viento, además el profesor resalta la importancia de respirar y de concentrarse (Flak y de Coulon, 2003). Sin duda, es un comienzo del día algo diferente para la escuela regular. Flak y de Coulon (2003) explican a los estudiantes que el yoga les dará fuerzas para tener una vida muy eficaz, ya que a través del yoga aprenderán a “vivir juntos, a eliminar toxinas y pensamientos negativos, a adoptar una postura correcta, a respirar bien para mantener la calma, a saber relajarse para mantener un buen nivel de energía, concentrar las fuerzas cual rayo láser, ampliar la conciencia, y a equilibrar las energías” (Flak & de Coulon, 2003.p.26). Como resultado de su experiencia del yoga en la escuela, Flak y de Coulon (2003) relatan que los niños aprenden a controlarse, a calmarse, a concentrarse, a sentirse bien con ellos mismos, a sentirse más felices, a terminar las tareas, y a dormir mejor.

El yoga como instrumento de manejo de clase.

Thomas (2008), presenta un artículo donde se analiza las técnicas utilizadas por la escuela Westminster Center en Vermont. Se dice, que los profesores de la Westminster Center han identificado la complejidad de enseñar a niños del siglo 21, ya que se desarrollan en una sociedad compleja con mayor pobreza y dinámicas familiares difíciles (Thomas, 2008). Consecuentemente, han adoptado prácticas de yoga y de “estar presente” durante el día de clase, que ha servido a sus estudiantes para controlar sus emociones,

calmarse, adquirir energía, y estar presente y atento en clase (Thomas, 2008). Se dice, que las técnicas utilizadas en la Westminster Center de Vermont son variadas, pero todas parten del principio de que se necesita mover el cuerpo y enseñar a la mente a enfocarse por completo en una cosa a la vez (Thomas, 2008). Por lo tanto, se combina al yoga con técnicas de meditación que permiten a los estudiantes “estar presentes” en el aula y dejar los problemas atrás (Thomas, 2008). De esta manera, se crea un ambiente de respeto y orden, sin tener que ocurrir a severas reglas ni castigos. El aporte de la publicación de Thomas (2008) es relevante para la presente investigación, ya que utiliza al yoga como cortas sesiones incorporadas al aula y al transcurso del día, en momentos en que los estudiantes necesitan un reenfoque.

El yoga, el comportamiento y las emociones de los niños.

Los aportes literarios anteriores han sugerido que los beneficios psicológicos del yoga no son únicamente para los adultos, por lo que es prescindible mostrar evidencia empírica que sustente los efectos psicológicos a nivel del comportamiento y las emociones de los niños que practican yoga en la escuela. Mendelson, Greenberg, Dariotis, Gould, Rhoades y Leaf (2010) presentan una investigación sobre el uso de técnicas de yoga y meditación, conocidas como *mindfulness*, o conciencia plena, en escuelas públicas de Baltimore en Estados Unidos. La investigación fue aplicada en 55 estudiantes de cuarto grado y 42 estudiantes de quinto grado. Cabe recalcar que los estudiantes viven en un contexto social complicado y están expuestos a situaciones de estrés constantemente. Por lo tanto, Mendelson y colegas (2010) sugieren que la muestra de su estudio con la que han trabajado se trata de una población con estrés crónico, el cual altera el desarrollo del cerebro y bloquea el buen funcionamiento cognitivo y emocional de las personas.

El estudio de Mendelson y colegas (2010) hipotetiza que técnicas como el yoga y la meditación traen efectos positivos en niños crónicamente estresados, para ganar mayor control de sus emociones y así manejar el estrés. Se sugiere que las prácticas de conciencia plena serían apropiadas para el caso ya que el yoga cultiva capacidades de atención y de conciencia, y la meditación enseña a estar presente en el momento (Mendelson et al., 2010). Por ende, se cree que estas técnicas tienen la capacidad de inhibir procesos cognitivos y emocionales negativos como los que se presentan en situaciones de estrés (Mendelson et al., 2010). Los resultados, muestran que la intervención de conciencia plena (yoga y meditación) fue efectivo en reducir el involucramiento de los estudiantes en problemáticas involuntarias, y en situaciones de estrés (Mendelson et al., 2010). Principalmente, se cree importante que haya bajado el nivel de involucramiento en pensamientos intrusivos y rumiantes, lo que permite así tener un mejor manejo del estrés y una mentalidad más saludable. Por lo tanto, se puede considerar a las prácticas de conciencia plena como beneficiosas y aplicables para los estudiantes, ya que son herramientas para que los niños aprendan a manejar sus emociones y principalmente el contexto de estrés en que se desarrollan (Mendelson et al., 2010).

Las emociones positivas y el aprendizaje

A lo largo de la revisión de la literatura de este estudio, se ha podido percibir que el yoga brinda efectos positivos a nivel físico y psicológico, que crean emociones positivas en el adulto y en el niño (Mendelson et al., 2010). Dado esto, se pretende sostener que las emociones positivas que genera el yoga en los niños, de alguna manera están relacionadas con su aprendizaje. Tal y como Mendelson y colegas (2010) lo plantearon, la capacidad de regular emociones en las personas cumple un rol de mediador entre la exposición al estrés y

al desempeño de las personas jóvenes. Además, las emociones también tienen un efecto en los procesos cognitivos de las personas (Mendelson, 2010), ya que pueden alterarlos positiva como negativamente.

Randler (2009) sostiene que en términos de aprendizaje se han considerado aspectos emocionales como el interés y la motivación, y su impacto en el desempeño académico de los estudiantes. Sin embargo, emociones como la ansiedad, el aburrimiento y el bienestar, no cuentan con mucha información que revele su correlación positiva o negativa con el aprendizaje (Randler, 2009). A partir de la falta de conocimiento del rol de ciertas emociones positivas en los niños en el aprendizaje, Randler (2009) ha realizado un estudio que busca evidencias en este sentido. En general, lo que Randler (2009) pudo encontrar es que existe una correlación positiva entre el bienestar, el interés y los conocimientos previos, en el desempeño de pruebas de aprendizaje, así como una correlación negativa entre el aprendizaje el aburrimiento y la ansiedad.

METODOLOGÍA Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Justificación de la metodología justificada

El presente estudio es de tipo cualitativo. Se ha elegido realizar un estudio de tipo cualitativo, ya que se busca encontrar cómo y hasta qué punto el yoga es percibido como una práctica que genera una sensación de bienestar, relajación y concentración para tener aumentada la predisposición al aprendizaje. De esta manera, a través de herramientas adecuadas, se podrá obtener la percepción y criterios de los niños frente a la práctica del yoga. Debido a que el tema del yoga y sus efectos son complicados de medir a través de herramientas más sofisticadas, se ha optado por analizar la experiencia de los participantes, dado que es un tema rico en cuestión de percepciones y sensaciones personales.

Herramienta de investigación utilizada

Principalmente, se ha utilizado la herramienta de experimento, ya que se ha aplicado una intervención de yoga por cuatro días de una duración de 15 a 20 minutos diarios. En cuanto a la recolección de datos, se ha utilizado a la entrevista para obtener información individual proveniente de los sujetos de la muestra. También, se ha utilizado una entrevista previa a la intervención, dirigida a la profesora de la muestra y una posterior a la misma. Adicionalmente, se ha utilizado la herramienta de *focus groups*, en donde se ha realizado dos entrevistas grupales para poder generalizar los resultados. Las preguntas de las entrevistas han sido planteadas en términos objetivos, para no influenciar las respuestas de la muestra. Para ver las preguntas de la entrevista, se puede acceder a los anexos del documento.

Descripción de participantes

Número.

En el presente estudio han participado 22 alumnos estudiantes de tercer grado de entre ocho y nueve años de edad. Adicionalmente, para las entrevistas individuales se ha seleccionado a seis sujetos de la muestra de manera aleatoria. Dentro de los seis participantes, tres son del género masculino, y tres del género femenino.

Nivel socioeconómico.

Los participantes asisten a una escuela de la ciudad de Quito, Ecuador de un nivel socioeconómico alto.

Características especiales relacionadas con el estudio.

Los sujetos del presente estudio no han reportado ningún tipo de limitaciones físicas o cognitivas. Adicionalmente, no existe ningún caso reportado de situaciones familiares conflictivas, malnutrición, ni situaciones emocionales importantes.

Fuentes de recolección de datos

La información recolectada en este estudio proviene de las respuestas de las entrevistas individuales aplicadas a los seis sujetos elegidos al azar dentro de la muestra después de una de las sesiones de yoga. Las preguntas de la entrevista han sido planteadas de manera muy abierta y objetiva, para no inclinar los resultados hacia ninguna tendencia. Adicionalmente, los dos *focus groups* realizados a la final de la semana de intervención también se utilizó preguntas abiertas, y de estos se pudo recolectar información acerca de la

percepción de los estudiantes sobre la práctica del yoga en términos generales. Con la aplicación de las entrevistas y de los *focus groups*, se ha podido identificar tendencias y generalizar los resultados.

Intervención.

El presente estudio se trata de una prueba piloto, que consiste en la aplicación de una corta sesión de yoga de entre 15 y 20 minutos durante cuatro días (martes, miércoles, jueves, viernes). Las sesiones de yoga tuvieron diferentes horarios todos los días, ya que se buscaba identificar su efecto en momentos de transición. Por ejemplo, se aplicó la sesión de yoga cuando los estudiantes reingresaban al aula del recreo, del almuerzo, y de la clase de español. Con la finalidad de identificar la validez del yoga como instrumento de transición, se aplicó la práctica del yoga debido a que la transición de la clase especial al aula, y de los recreos al aula, suelen ser un ajuste ya que los niños vienen de un lugar con diferentes reglas, cansados, agitados o energizados del recreo. Antes de empezar con la realización del estudio, se presentó una carta de consentimiento al director de la escuela, y se aseguró de que los niños participaran voluntariamente, y que se contara con la aprobación y apoyo de la profesora titular de la clase.

En cuanto a la estructuración de la intervención del yoga, es importante recalcar que fue la investigadora quien guiaba las sesiones. En base a su conocimiento personal, y recomendaciones de los libros de Khalsa (1998) y Chanchani y Chanchani (2005), la investigadora creó una planificación para las cuatro sesiones de yoga. Las sesiones de yoga estaban compuestas por un saludo inicial y respiración, luego por una postura de yoga como girasol, árbol y gato-vaca, seguidos por repeticiones del saludo del sol y finalmente una corta meditación y relajación. Los detalles de la explicación de la planificación del

yoga se encuentran en los anexos. La práctica de yoga fue dirigida en inglés, ya que este es el idioma de instrucción de la institución en donde se llevó a cabo el estudio. Los niños no tenían experiencia previa en la práctica del yoga, por lo que las explicaciones fueron sumamente claras, y ejemplificadas para los estudiantes. La práctica del yoga se daba a través de la modelación de los ejercicios por la investigadora, y la imitación de los estudiantes, guiados por la voz instructora de la primera. Por cuestiones de espacio, las sesiones de yoga se llevaron a cabo en el pasillo afuera del aula. (Planificación detallada en anexos)

Seguidamente de la intervención, la investigadora se reunió con los sujetos de la muestra para la entrevista individual, los mismos que fueron elegidos al azar. Para asegurar la confiabilidad del estudio, la entrevista fue grabada con una grabadora de voz, además de ser grabada con lápiz y papel. Los participantes elegidos aleatoriamente fueron preguntados si desean o no participar en la entrevista, y fueron informados que sus voces serían grabadas. Para proteger la identidad y confidencialidad de los datos, las grabaciones fueron borradas después de que fueron revisados únicamente por la investigadora. De igual manera, el día viernes después de la sesión final del yoga, se realizaron los dos *focus groups*. Todos los 22 estudiantes participaron en los *focus groups*, divididos en dos grupos los estudiantes participaron y contaron su percepción personal sobre su experiencia con el yoga en las cuatro sesiones.

Finalmente, luego de haberse recolectado todos los datos, se ha procedido al análisis de datos y a llegar a conclusiones.

ANÁLISIS DE DATOS

Detalles del análisis

Para realizar el análisis del estudio, se tomo en cuenta todos los datos recolectados. Luego de haber realizado las intervenciones de yoga, haber entrevistado individualmente a seis estudiantes, y haber realizado dos sesiones de *focus group* con grupos de 10 estudiantes, se empezó a interpretar los datos. Debido a que el presente estudio es del tipo cualitativo, se tomó muy en cuenta cada una de las respuestas de los estudiantes, y el vocabulario que cada uno utilizó para describir su experiencia con el yoga. De esta manera, se contabilizó las palabras más repetidas usadas en las entrevistas por los estudiantes, para poder generalizar los resultados. Finalmente, se analizó la información recolectada y las expresiones comunes de los estudiantes, y se las relacionó con la teoría de la revisión de la literatura. Tomando en cuenta el conocimiento previo que la revisión de la literatura ha contribuido, se ha podido analizar y explicar el porqué de los resultados recogidos. De esta manera, se ha logrado un análisis crítico que junta tanto el conocimiento de la literatura sobre el tema del yoga en los niños, en la escuela, las perspectivas de la neurociencia, y el rol de las emociones positivas en la escuela, con la interpretación de los datos recolectados luego de la intervención del yoga en el aula de tercer grado.

Análisis de resultados.

Entrevista al profesor- situación previa y posterior

Antes de realizar la intervención del yoga, y la aplicación de las entrevistas y las sesiones de *focus group* con los estudiantes de tercer grado, se realizó una entrevista con la profesora titular del aula. Principalmente, se habló de cómo transcurren las transiciones de

los estudiantes en su aula de tercer grado. Ante la percepción de la profesora, las transiciones en el aula de materia a materia, suelen transcurrir de manera rápida y organizada. La profesora, aplica técnicas de manejo de clase para momentos de transición, por ejemplo llama a los estudiantes mesa por mesa para que se acerquen a su repisa y dejen/tomen sus materiales para la siguiente clase. Sin embargo, la profesora identifica que los momentos de transiciones cuando los estudiantes reingresan al aula de un aula especial, como la de español, y del recreo, transcurre de manera más caótica.

Según la profesora, cuando los estudiantes reingresan al aula normal de clases especiales les toma mayor tiempo la transición y readaptarse a la clase. Principalmente, la profesora considera que el hecho de que vienen de una clase donde se practican otras reglas, es un contexto diferente, con otra profesora, e incluso otro idioma como en la clase de español, les cuesta más a los estudiantes reajustarse a la clase titular. Por otro lado, cuando los estudiantes reingresan del recreo, según la profesora, también toma tiempo para que los estudiantes se readapten y bajen su nivel de energía y logren concentrarse en la clase. Característicamente, los viernes en la tarde, cuando los niños reingresan a la clase después del lunch y el recreo largo, la profesora siente que los estudiantes están más dispersos, cansados, por lo que la transición y los dos últimos bloques de clase se vuelven bastante difíciles. En general, las percepciones de la profesora sobre las transiciones en el aula de tercer grado, han servido a la autora para distinguir el problema de investigación, y también a analizar los efectos de la práctica del yoga aplicada.

Después de la intervención del yoga, la autora se volvió a reunir con la profesora titular de la clase de tercer grado, para discutir su percepción de la intervención del yoga y el efecto observable en sus alumnos, particularmente en las transiciones de reingresar a la clase. La opinión de la profesora acerca de las intervenciones del yoga fueron muy

positivas. A simple vista, la profesora dice haber percibido a sus estudiantes más relajados, que lo hacen con gusto y muy concentrados en la práctica. Durante los periodos de clase siguientes, la profesora percibió que los estudiantes conservaron ese estado de relajación, lo que para ella fue más fácil comenzar la hora de clase y mantener la atención de sus alumnos durante la instrucción. Por otro lado, la profesora comenta que el yoga fue algo que los estudiantes disfrutaron, y que les trajo un estado de bienestar, de felicidad. De igual manera, la profesora analizó que el viernes en la tarde cuando se realizó la intervención del yoga, ayudo mucho a los estudiantes a calmar sus ansias del fin de semana, los sintió más relajados y enfocados, por lo que hizo los dos últimos bloques más llevaderos. La perspectiva de la profesora contribuye enormemente al presente estudio, ya que brinda una nueva perspectiva que demuestra ciertos beneficios de la aplicación del yoga como instrumento de transición. Principalmente, se cree que la práctica del día viernes fue bastante refrescante, tanto para los estudiantes como para la profesora, ya que el yoga logró levantar los ánimos y dar una mejor predisposición por parte de los estudiantes para estar en clase los dos últimos períodos de clase de la semana de escuela.

Entrevistas individuales a seis estudiantes seleccionados al azar.

Las entrevistas aplicadas a seis sujetos de la muestra que fueron seleccionados al azar, brindaron al investigador gran cantidad al investigador acerca de la percepción de los estudiantes sobre la práctica del yoga. Las preguntas están enfocadas para descubrir lo que los estudiantes sintieron al realizar el yoga.

Pregunta uno.

La primera pregunta estaba planteada de manera muy general y preguntaba a los sujetos de investigación ¿Cómo fue el yoga? La mayoría de los estudiantes, siendo cuatro de seis, respondieron a esta pregunta con la corta expresión de “bien”. Uno de ellos aseguró que el yoga “fue genial”, y otro que fue “excelente”. Se puede percibir que los estudiantes de tercer grado percibieron al yoga como algo bueno y positivo, sin embargo sus respuestas eran bastante inexpresivas. Por lo tanto, la primera pregunta fue acompañada de un ¿Por qué? y de esta manera los sujetos brindaron información más detallada sobre su percepción general de la práctica del yoga. Los niños aseguraron que les ha gustado la práctica del yoga porque les ha hecho sentir bien, calmados y relajados. También, hubieron niños que reportaron que les gustó la práctica del yoga porque fue divertido, les dio energía y paz. En general, se pudo tener una idea de que el yoga fue percibido como algo positivo para los sujetos de investigación. Consecuentemente, se puede interpretar que los estudiantes disfrutaron del yoga, ya que la intervención se llevo a cabo de manera exitosa, sin interrupciones, y con la buena predisposición de los niños. Adicionalmente, se cree que al haber incluido bastantes ejercicios de respiración y estiramiento, los estudiantes pudieron refrescarse internamente.

Pregunta dos.

La segunda pregunta estaba dirigida para que los estudiantes describan lo que sintieron durante la práctica del yoga, y fue planteada de la siguiente manera: ¿Cómo te sentiste al realizar el yoga? De esta manera, no se está dirigiendo la sensación personal del participante hacia ningún lado. Fue interesante ver cómo dos participantes de sexo masculino hicieron referencia a la sensación física que experimentaron durante el yoga, mientras el resto de sujetos comentó sobre las sensaciones psicológicas del yoga. Uno de

los individuos masculinos sostuvieron que sintió que se estiraba hacia el cielo, mientras el otro hizo referencia a que fue duro realizar la pose de la cobra (piernas estiradas en el cielo hacia abajo, y torso levantado con la ayuda de los brazos arqueando la espalda y cabeza para atrás) sintió un poco de dolor en su espalda. En cuanto a la prevención de lesiones, se conoce que el yoga es una práctica que por naturaleza no provoca daño físico (Mc Gregor, 2012), sobre todo al principio cuando los movimientos tienden a ser menos sofisticados. Por eso, se descarta la posibilidad de que la práctica del yoga haya sido muy severa para los niños, sino que se trató de movimientos nuevos, y respuestas corporales desconocidas para los niños. Es más, Mc Gregor (2012) sostiene que el yoga es recomendado como una alternativa para recuperarse de lesiones. Consecuentemente, se toma a lo que experimentó uno de los estudiantes como un dolor, como una incomodidad natural inofensiva para su bienestar y salud física.

Continuando con las respuestas a la pregunta número dos, el resto de sujetos dieron respuestas sobre las sensaciones psicológicas que había producido el yoga en ello. Nuevamente la palabra relajado fue una de las respuestas más comunes, seguido por la palabra cómodo/a. Dos estudiantes señalaron que se sintieron relajados. Otros dos estudiantes, coincidieron en que se sintieron cómodo/as. Hubo un sujeto de investigación que presentó una descripción bastante elaborada, aludiendo que “me sentí bien porque es como que solo hablo conmigo, me sentí bien conmigo misma”. Las respuestas obtenidas en la pregunta dos sugieren que el yoga permite a los estudiantes experimentar sensaciones de bienestar, tanto físico como psicológico, a pesar de que un sujeto reportó molestias. Adicionalmente, se pudo identificar que para los estudiantes de ocho a nueve años, les es aún difícil describir y pensar sobre sus emociones y sensaciones. Esto se puede evidenciar, como varios utilizaron la palabra “cómodo”, o cómo un estudiante mencionó que sentía que

se estiraba hacia el cielo. Es interesante ver como el desarrollo del pensamiento abstracto de va dando a esta edad de desarrollo, y como aun utilizan descripciones bastante literales y gráficas para describir sus emociones y sensaciones.

Por otro lado, el yoga fue instantáneamente percibido como una práctica relajante, debido a que les permite desenfocarse del contexto académico, del contexto social, y conectarse con su propio cuerpo, las sensaciones de movimiento, y respirar y visualizar lugares en donde se sienten bien. Los niños tanto como los adultos, necesitan estos momentos de desahogo, una pausa personal, que hacen sentir bien a la persona.

Pregunta tres.

La tercera pregunta de la entrevista planteada a los sujetos de la muestra en las entrevistas personales, fue algo más específica para obtener información acerca de la experiencia en la realización de las respiraciones de la práctica del yoga. La pregunta planteada fue: ¿Cómo te sentiste al realizar las respiraciones? Las respuestas de los niños volvieron a incidir en las palabras relajado, cómodo y bien, como las más comunes. Tres de los seis estudiantes aseguraron haberse sentido bien al realizar las respiraciones, dos aseguraron sentirse cómodos, y dos relajados. Además, un sujeto afirmó que la respiración le hizo sentir “bien” y “en paz, como bien por dentro, mejor”. De esta manera, se pueden encontrar similitudes con los hallazgos de Mendelson y colegas (2010) al plantear que las técnicas de conciencia pura reducen el nivel de estrés. Sobre todo, es importante realizar la conexión con el estudio de Mendelson y colegas (2010) es este punto del análisis, ya que exclusivamente la respiración es un componente importante dentro de las dos prácticas de conciencia pura: el yoga y la meditación.

Se considera que la respiración ayuda mucho a los niños a estar tranquilos. Si bien, muchas veces los adultos tenemos dificultad en manejar nuestras emociones, para los niños

esto es un reto aún mayor. Por lo tanto, se considera el hecho de que si se da la oportunidad a los niños en la escuela de respirar, ellos lo toman en serio y les ayuda a regular sus emociones, y principalmente a sentirse bien. Como a cualquier persona, el respirar profundamente brinda serenidad, y una sensación de relajación, por ende los niños pudieron percibir su experiencia como relajante y que les “brinda paz”, que les hace sentirse “bien por dentro”.

Pregunta cuatro.

La cuarta pregunta tiene como finalidad descubrir qué percepción tuvieron los estudiantes acerca de la práctica del *saludo al sol*. El *saludo al sol* es una rueda de movimientos que se consideran como un mensaje completo para todo el cuerpo, y su principal objetivo es el activar puntos energéticos en el cuerpo (Chanchani & Chanchani, 2005). La pregunta fue planteada de la siguiente manera: ¿Cómo te sentiste al realizar el *saludo al sol*? Tres de los seis individuos realizaron comentarios acerca de la sensación física que les produjo el realizar el saludo al sol. Un sujeto mencionó: “Pude topar el piso y me emocionó”. Mientras que, otro sostuvo que: “Sentí que mi cuerpo se estiraba mucho y me encantó”. El tercer sujeto mencionó que “sentía mucho estiramiento”. El resto, informaron que el *saludo al sol* les despertó, les dio mucha energía y les relajo al mismo tiempo. Es interesante comparar la teoría del saludo del sol y su objetivo (Chanchani & Chanchani, 2005), con la percepción de pequeños niños que no cuentan con experiencia en el yoga, y que aún así exista correlación entre la teoría y su percepción.

Se cree, que *el saludo al sol* brinda a los niños una sensación agradable en el cuerpo. Si bien el *saludo al sol* puede ser exigente de cierta manera debido a los estiramientos y los 12 movimientos, atiende al cuerpo de los niños, luego de haber pasado por varias horas sentados en sus mesas de trabajo. También, el *saludo al sol* es una

secuencia de movimientos, y en la aplicación del yoga se lo practicó de cuatro a seis veces diarias, lo que requería que los estudiantes se conectes con los movimientos, los imiten, los memoricen, y así poco a poco se vayan concentrando únicamente en los movimientos. El yoga enseña a las personas a estar presentes (Santangelo, 2009), por lo que se considera que un ejercicio como el saludo al sol enseña a los niños a enfocarse únicamente en el movimiento que está realizando su cuerpo, y así apagando y relajando su mente. Esto, se sustenta con percepciones de los estudiantes, que nombraron que el yoga les brinda “más espacio para aprender”.

Pregunta cinco.

La quinta pregunta tiene como objetivo obtener información acerca de la percepción de los estudiantes sobre si hubo o no un cambio en la manera en que se sentían antes y después de la práctica del yoga. La pregunta planteada decía: ¿Si piensas en cómo te sentías antes del yoga, y como te sientes ahora, notas alguna diferencia? La respuesta generalizada por los estudiantes fue que sí percibieron un cambio. El primer sujeto sostuvo que “Sí, antes me sentía como cargado con mucho trabajo y ahora estoy relajado”. Mientras que el segundo dijo que: “Sí, antes me sentía adormecido, y ahora es como un nuevo mundo.” El tercer sujeto de investigación afirmó que: “Sí, antes me sentía como frustrada, como molesta conmigo misma cuando algo no me salía bien, ahora estoy más lenta, calmada y mejor”. El cuarto sujeto indicó que “Sí, antes estaba aburrido, ahora me siento más flexible y con más paz”. De la misma manera, el quinto sujeto reveló que “Sí, antes mi cabeza pensaba en español y matemáticas y ahora estoy relajado y con más espacio para aprender”. Finalmente, el sexto sujeto afirmó que: “Sí, antes no sé, pero ahora estoy más relajada”. Por lo tanto, todos los participantes han expresado de una manera u otra que notan un cambio en su estado anímico y mental después del yoga.

Exitosamente, todos los participantes nombran haber experimentado cambios positivos, y que en general el yoga les permite sentirse más despiertos, relajados, en paz, calmados, y con mayor enfoque para aprender. Particularmente, se encuentra importante e interesante el testimonio del quinto participante sobre el cambio experimentado antes y después del yoga. Principalmente, porque nombra claramente como su cabeza estaba antes llena de preocupaciones, o responsabilidades tal vez, de las materias de español y de matemáticas, y que luego del yoga “tiene más espacio”. Esta respuesta, es auténticamente la única a lo largo de las entrevistas individuales que hace referencia a algún tipo de mejora a nivel cognitivo que puede presentar el yoga, o favorecer al aprendizaje. Si un niño se siente bien emocional y físicamente, se encuentra en mejor estado para que nueva información ingrese a su cerebro y pueda procesarla.

Primeramente, es importante tomar en cuenta los diferentes estados anímicos y emocionales que los estudiantes dicen haber experimentado antes de las intervenciones del yoga. Los niños de tercer grado aseguran sentirse aburridos, llenos de información, cargados, adormecidos, incluso frustrados. Estas respuestas, permiten analizar y reflexionar sobre si los profesores realmente toman o no en cuenta los estados anímicos y necesidades emocionales de los estudiantes durante el transcurso del día. Los niños, como seres emocionales, están expuestos a varios cambios durante el día escolar, y se cree que el yoga es también una herramienta para atender sus necesidades emocionales. Si bien la muestra del estudio se trata de un grupo bastante homogéneo que en general no presenta ningún tipo de situación emocional difícil, son niños que no están libres de los cambios emocionales que puede provocar un día normal en la escuela. Por consiguiente, el yoga presenta una alternativa para que los niños de tercer grado rompan la rutina, se den un respiro, conecten su mente con su cuerpo, y así logren relajarse, calmar su agitación, cargarse de energías y

sentirse bien. De esta manera, se cree que si el niño se siente bien emocional y físicamente, podrá estar más dispuesto a aprender.

Pregunta seis.

Por último, la sexta pregunta tan solo pedía a los sujetos de estudio a contestar si es que le gustaría o no le gustaría practicar yoga nuevamente. La respuesta a la pregunta seis fue un rotundo “Si”. La respuesta a la pregunta seis, ayuda a reafirmar el hecho de que el yoga es percibido como algo agradable y beneficioso para los estudiantes de tercer grado. Con el fin de representar de manera gráfica la percepción de los alumnos sobre la práctica del yoga, a continuación se presenta un gráfico pastel. El gráfico, demuestra la frecuencia y repetición de palabras comúnmente usadas por los sujetos de estudio del aula de tercer grado.

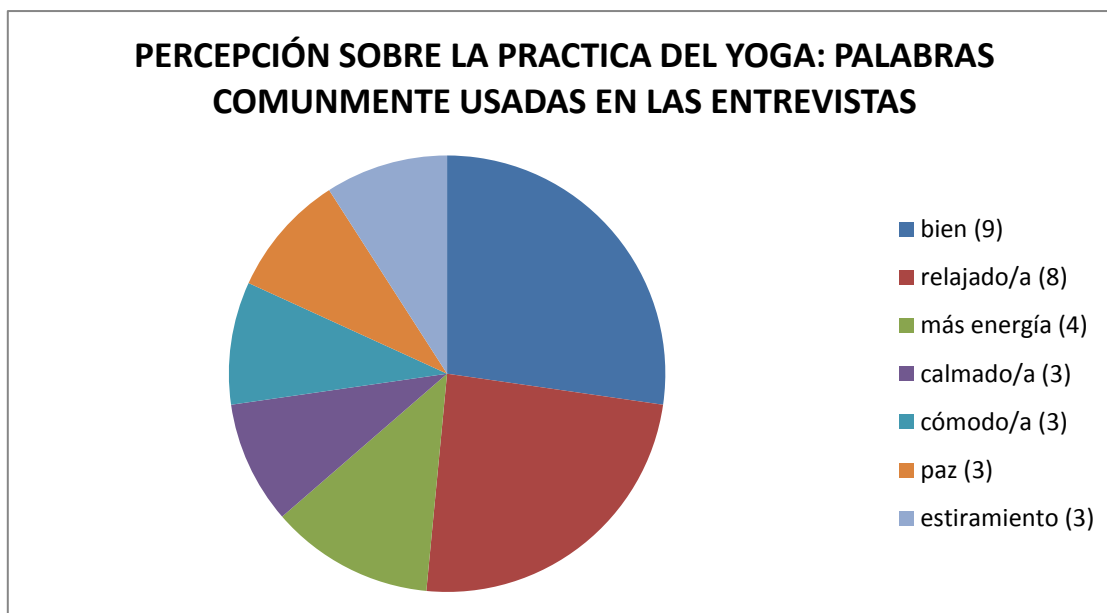


Figura 1. Percepciones sobre la práctica del yoga. Fuente: Autora (2012)

Focus groups.

Al finalizarse todas las sesiones de yoga, el día viernes se realizó dos *focus groups*, en el que todos los 22 estudiantes de la muestra pudieron participar. De igual manera que las entrevistas personales, las preguntas y respuestas de los *focus groups* fueron grabadas en una grabadora de voz, así como escritos en un papel. Luego del análisis de la investigadora, la evidencia de los *focus groups* ha sido borrada por cuestiones de confidencialidad. La información obtenida en los *focus groups* han permitido generalizar los hallazgos de las entrevistas.

Según lo que los estudiantes reportaron acerca de qué es yoga en el *focus group*, se ha podido generalizar que para toda la muestra de 22 alumnos de tercer grado, la intervención de yoga es algo positivo. Por ejemplo, muchos estudiantes aseguraron que el yoga es “algo bueno para ti y para tu cuerpo”, “se hace yoga cuando uno está estresado”, “el yoga es algo divertido”, y el “yoga te aleja de problemas”. Fue importante el hecho de que cada alumno tuviera algo que decir y una postura personal frente al yoga. Así, se considera que el yoga logró hacer que los niños se sientan bien y que tengan una experiencia personal con el yoga. Se cree, que el yoga ha sido tomado como algo tan positivo por los estudiantes, porque fue una práctica novedosa que rompió la rutina de sus días escolares, y también porque fue aplicado en momentos vulnerables del día que se necesita de un respiro.

Por otro lado, los estudiantes del *focus group* acordaron que en general cuando realizan el yoga, experimentan sensaciones positivas. Por ejemplo, los estudiantes en el *focus group* sostuvieron que el yoga les hace sentir: feliz, relajado, calmado, energía, se siente bien estirar, vi azul, adormecido, cómodo, más suelto, normal, “no sé cómo

explicar”, listo para aprender, con más espacio para aprender. Por ende, es posible generalizar el hecho de que los estudiantes de tercer grado se sienten bien, y relajados, luego de la práctica del yoga. Sin embargo, el hecho de que el yoga ayuda a la concentración para así despertar la predisposición de los estudiantes a aprender, no se puede generalizar. Si bien, dos estudiantes, en entrevista y *focus group*, mencionaron que el yoga les da “más espacio para aprender”, no fue un concepto generalizado por todos. Se cree también, que los conocimientos previos que pudieron tener los estudiantes acerca del yoga han influenciado sus respuestas en la entrevista, y en ese sentido, el hecho de que el yoga te ayuda a aprender no es un conocimiento generalizado por la sociedad. Sin embargo, se cree que el hecho de que el yoga haya ayudado a los niños a sentirse bien, relajados, y con energía, directamente influye a su predisposición para tener una buena actitud en la clase y en las ganas de trabajar en ella.

Si bien la evidencia que presenta Manjunath y Telles (2001) en su prueba piloto donde las estudiantes que realizaron yoga, tienen un mejor desempeño en la prueba de planificación Tower of London. En el caso de este presente estudio, no se puede demostrar si las sesiones del yoga tuvieron algún efecto a nivel cognitivo, y más específicamente en la concentración para a clase siguiente. Sin embargo, la evidencia de Manjunath y Telles (2001) sugieren que el yoga estimula funciones del lóbulo frontal de las personas, mejorando así estrategias de planificación, agilidad mental y resolución de problemas, puede ser que el yoga implementado en el presente estudio también brinde este tipo de beneficios cognitivos, pero las herramientas implementadas y los datos recogidos con las mismas, no lo evidencian. Por lo tanto, no se debe dejar de lado la posibilidad de que el yoga implementado en el aula, brinde efectos positivos correlacionados con la mejora cognitiva y académica de los estudiantes.

Siguiendo con el punto anterior, también se conoce que el yoga permite al niño a sentirse bien, presente (Thomas, 2008) y con menos estrés, en general se establece que el yoga le produce emociones positivas (Randler, 2009). En este sentido (Randler, 2009) ha comprobado ya, que existe una correlación positiva entre la sensación de bienestar del alumno, con su interés y su desempeño en el aprendizaje. Por lo tanto, si el yoga hace que los niños se sientan bien, se sugiere que también estarán con una mejor predisposición a aprender mejor. Por otro lado, se ha encontrado que las emociones negativas como la ansiedad y el aburrimiento perjudican el desempeño académico (Randler, 2009).

Tal y como lo sugiere el presente estudio, y la comprobación del estudio de (Mendelson et al., 2010), el yoga reduce el estrés y brinda a los estudiantes herramientas para manejarlo. Incluso, existe evidencia de la neurociencia que explica la reducción de estrés a través de la estimulación a la producción del neurotransmisor GABA luego de la práctica del yoga (Streeter et al., 2010). Lo cual la percepción de los estudiantes acerca de que se sienten relajados, tiene relación con los hallazgos anteriores. Por ende, también se cree que la reducción de estrés tendrá un efecto positivo en el desempeño académico de los estudiantes. Pese a que la evidencia literaria presentada proviene de evidencia aplicada en muestras con un contexto social y emocional mucho más complejo que el de la muestra de la presente investigación, se cree que los resultados en cuanto a la reducción del estrés y al sentimiento de bienestar producidos por el yoga, pueden ser generalizados pese al contexto social.

Análisis de la aplicación del yoga como instrumento de transición.

La aplicación del yoga durante cuatro días de una semana, por cortas sesiones de 10 a 20 min en general, fue una experiencia positiva tanto para los alumnos como para la instructora. Sin embargo, es importante analizar detalles sobre la logística y la aplicación

del yoga como futuro instrumento de transición de clases especiales al aula y del recreo al aula.

Primeramente, la intención de la práctica del yoga era poder realizarla dentro del aula de clase. Sin embargo, el primer día se realizó la sesión de 10 minutos dentro del aula y los resultados fueron caóticos. No se contaba con suficiente espacio abierto dentro del aula para poder practicar todos los ejercicios planificados. Además, los niños fueron notificados un par de horas antes que haríamos yoga cuando reingresen de su clase especial, por lo que los niños llegaron a la clase sobre emocionados, y les fue difícil controlarse y concentrarse. Dado eso, los tres días siguientes se llevó a cabo la práctica de las sesiones de yoga en el pasillo afuera del aula. En el pasillo, las cosas funcionaron muy bien, ya que existía espacio suficiente, no había otros grados afuera, y con el fin de estructurar y brindar orden a la práctica, se señaló con cinta adhesiva en el piso el lugar de yoga de los 22 estudiantes.

Si bien Thomas (2008) propone el uso del yoga como una técnica de manejo de clase para ser implementado en momentos de necesidad en el aula, se trata de una aplicación del yoga en menor escala. Es decir, Thomas (2008) sugiere el uso del yoga y de técnicas de conciencia pura que solo duren pocos minutos y que no requiera de mayor movimiento ni repeticiones. De igual manera, Flak y de Coulon (2003) dicen implementar el yoga como simples poses, respiraciones, visualizaciones aisladamente a lo largo del día. Sin embargo, el enfoque de el presente estudio es el de utilizar al yoga como herramienta de transición, pero aplicándolo por una sesión algo más prolongada y estructurada, con el fin de que realmente se realice un quiebre entre la actividad anterior (clase español o recreo) y la siguiente hora de clase. En el caso particular del aula donde se implementó el estudio, las condiciones no permitieron que se dé la práctica tal y como se planificó, pero el

pasillo brindó una gran viabilidad para el mismo. Sin embargo, no se quisiera descartar la implementación de las prácticas de yoga dentro del aula, tan solo se debe tomar en cuenta el espacio físico, el tamaño de los niños, y el tipo de ejercicios planificados. Por ejemplo, debido a que en el presente estudio se utilizan ejercicios que se requiere que los estudiantes se acuesten u ocupen toda el área de su cuerpo sobre el piso, no fue viable realizarlo en el aula. Sin embargo, si se realiza prácticas con ejercicios de respiración, meditación, y poses como el árbol, se puede realizar el yoga dentro del aula, pese a que esta no sea tan grande.

Por otro lado, las transiciones en la clase, deben ser rutinarias y los estudiantes deben aprender a manejarse con ellas (Flak & de Coulon, 2003). De la misma manera, la práctica del yoga debe ser llevada a cabo de manera rutinaria y estructurada. La aplicación del presente estudio reveló que conforme pasaban los días, los niños realizaban mejor tanto la práctica del yoga, como los procedimientos de sacarse los zapatos, formarse, y salir al pasillo a ocupar su lugar de yoga.

Importancia del estudio

Potencialmente, este estudio podría contribuir tanto al conocimiento de los beneficios del yoga para niños, y como aporte para el manejo de clases, planteando a prácticas cortas de yoga como herramientas de transición. Desde la perspectiva pedagógica, es esencial que los profesores se preocupen por el bienestar físico y emocional de sus alumnos. Sin embargo, muchas veces es difícil saber cómo dirigir esta preocupación. De esta manera, el presente estudio es importante ya que brinda una manera viable para atender el bienestar, sobre todo emocional y psicológico de los alumnos.

El yoga ha sido desde sus comienzos, conocido como una práctica beneficiosa a nivel psíquico, físico, moral y espiritual. Por ende, el yoga ha trascendido en todo el mundo

y hasta en las escuelas (Santangelo, 2009). Sin embargo, existe poca evidencia de calidad que demuestre sus verdaderos beneficios del yoga para los niños, utilizado en un contexto escolar regular. Por lo tanto, el presente estudio afirma que los niños de tercer grado que han estado expuestos a una práctica de cuatro sesiones cortas por cuatro días de yoga en la escuela, sienten que el yoga les hace sentir bien, que les relaja y que les da energía. De esta manera, el estudio brinda una herramienta eficaz, comprobada y viable que puede ser utilizada por el profesor, para los momentos de transición de reingreso al aula cuando los niños normalmente suelen sentirse agitados, sobre estimulados, o cansados. De igual manera, el estudio muestra leve pero importante evidencia de que el bienestar y relajación provocado en los estudiantes una buena predisposición para el aprendizaje, sugerencia que está sustentada teóricamente por investigaciones previas en la temática de las emociones positivas y el aprendizaje.

Finalmente, la importancia de este estudio es de impacto global. Es decir, la práctica del yoga como herramienta de transición puede ser implementada en todo tipo de contexto escolar. Principalmente en el Ecuador, el estudio es pionero y novedoso, a la vez que aplicable en sus diferentes contextos educativos. Para la incorporación del yoga en el aula y sus beneficios, no se necesita mayores recursos económicos, ni un conocimiento extenso en el yoga.

Resumen del sesgo del autor

La investigadora reconoce que podría haber varios sesgos en la aplicación del estudio y la investigación en general. Principalmente, el hecho de que la autora haya tenido experiencia previa con el yoga, y haya podido experimentar sus beneficios positivos de manera personal, pudo haber sesgado o haber influenciado el estudio. Por otro lado, en el

marco teórico se utilizaron varias fuentes confiables, pero que tienen más de seis años de publicación. Esto se debe, principalmente a que no existe mucha información de calidad con respecto al yoga para niños, el yoga en la escuela y sus beneficios, pero también se reconoce que pudo haberse tratado de una falta de acceso a fuentes más recientes de la autora. Otros posibles sesgos de la autora se tratarán en las limitaciones del estudio.

CONCLUSIONES

Respuesta a la pregunta de investigación

¿Cómo y hasta qué punto una corta sesión de yoga utilizada como un instrumento de transición en un aula de tercer grado, ayuda a los estudiantes a tener una sensación de bienestar, relajación y mayor concentración para aumentar la predisposición a aprender durante el siguiente periodo de clase?

En términos generales, se puede contestar la pregunta de investigación diciendo que el yoga utilizado como un instrumento de transición ayuda a los estudiantes de un aula de tercer grado a tener una sensación de bienestar y relajación. Los testimonios de los estudiantes elegidos como sujetos de investigación, han descrito al yoga cómo una práctica que les hace sentir bien y relajados, principalmente. También se ha reportado que los estudiantes se sienten con energía, calmados, en paz, cómodos, y experimentaron una sensación agradable de estiramiento en sus cuerpos. Por lo tanto, se concluye que el yoga utilizado como instrumento de transición fue percibido como una práctica agradable por los estudiantes, que les ayuda a sentirse mejor en términos de bienestar y relajación. Para agregar valor a esta afirmación, existe evidencia de otros investigadores que afirman parecidos resultados con la práctica del yoga en general. Por ejemplo, la reducción de estrés y aumento en la capacidad de manejar situaciones estresantes gracias a la práctica del yoga y la meditación por parte de estudiantes provenientes de contextos conflictivos en los Estados Unidos (Mendelson et al., 2010).

Por otro lado, la pregunta de investigación también buscaba responder si es que la utilización del yoga como instrumento de transición ayudaría a la concentración y a la mejor disposición frente al aprendizaje. En este sentido no se obtuvo resultados

significativos que puedan afirmar la hipótesis sobre este tema. Sin embargo, es relevante recalcar que dos sujetos de investigación informaron que el yoga les ayudo a “tener más espacio para aprender cosas nuevas”. También, existe sustento teórico que dice haber una correlación positiva entre el bienestar, el interés y el desempeño académico de los niños (Randler, 2009). De esta manera este estudio sugiere que si los niños se sienten bien después del yoga, su rendimiento a nivel de aprendizaje será positivo, al igual que el yoga permite atender las necesidades psicológicas y emocionales de los niños.

En cuanto a la viabilidad de utilizar una corta práctica de yoga como instrumento de transición en el aula, se concluye que es viable y recomendable utilizarla. Se concluye que el yoga es efectivo y es fácil de implementarlo. Se recomienda utilizar espacios externos al aula como un patio cercano o el pasillo, en caso de que el espacio en el aula sea limitado. Por otro lado, se concluye que no se necesita mayor conocimiento en el yoga para utilizarlo como instrumento de transición, aunque algún tipo de instrucción es recomendado.

Finalmente, se concluye que es beneficioso utilizar la práctica del yoga en momentos de transición. En el estudio se ha utilizado al yoga como práctica transitoria para cuando los estudiantes reingresan al aula de una clase especial o del recreo. Dado que el reingreso de afuera a la clase suele ser un momento de mayor desorden, ya que el estado anímico de los estudiantes puede estar afectado, la práctica del yoga ha ayudado a regular las emociones y estados anímicos de los estudiantes. Al igual que Flak y de Coulon (2003) lo sugieren, se debe utilizar al yoga como instrumento de transición en momentos difíciles en términos de manejo de clase.

La incorporación del yoga en el aula permite al profesor tener transiciones efectivas en el aula, fomentar el bienestar en sus alumnos, atender sus necesidades psico-emocionales, y brindarles posibles herramientas de auto-regulación a los niños.

Limitaciones del estudio

El estudio realizado presenta limitaciones en varios aspectos. Primeramente, una limitación importante del estudio es que la autora también tuvo los roles de investigadora y de instructora de las prácticas del yoga. También, no se consideró previamente las ideas previas que podrían haber tenido los estudiantes participantes en el estudio acerca del yoga, ya que eso pudo haber influenciado a sus percepciones reportadas. En cuanto a la metodología del estudio, al ser únicamente cualitativo se limita bastante el tipo de información que se podría recolectar. Por ejemplo, no se pudo comprobar si la práctica del yoga como instrumento de transición ayuda a mejorar la concentración de los estudiantes mejorando su predisposición hacia el aprendizaje. Esto se cree se debió a que se necesitaría un tipo de escala para medir los niveles de concentración de los niños en el periodo post-intervención. Adicionalmente, el número de sujetos de investigación que participaron en las entrevistas fue muy pequeño.

Por otro lado, la duración de la práctica del yoga fue muy corta, considerando que si se aplicaba la intervención por al menos tres semanas, se podrían haber recolectado datos más precisos y elaborados. Se pudo observar que conforme los días de la intervención del yoga pasaban, los estudiantes lo realizaban más cómodamente y más organizadamente, por lo que el hecho de que la intervención haya sido solo de una semana de duración pudo haber opacado alguno de los beneficios del yoga. Otra limitación del estudio es que se recolecta la información en base al reporte de la percepción personal de los estudiantes, los cuales debido a su edad de desarrollo aún tienen dificultad en identificar sus emociones y reportarlas. Por otro lado, en la práctica del estudio se implementó al yoga de una manera sumamente occidental. Es decir, la intervención del yoga no incluyó ningún tipo de práctica

espiritual. Por lo tanto, los beneficios del yoga pueden también haberse visto disminuidos, ya que en la práctica tradicional hindú del yoga, la parte espiritual es quizás uno de los factores más importante de la práctica. Finalmente, se debe considerar como una limitación que tanto la intervención como la recolección de datos fueron realizadas en el idioma inglés, el cual no es el idioma nativo de los participantes ni de la autora. En ese sentido, la autora tuvo que traducir la respuesta de los niños, las mismas que quizás se vieron algo limitados por el vocabulario.

Recomendaciones para futuros estudios

Para próximas investigaciones acerca de los beneficios del yoga como instrumento de transición para promover el bienestar, relajación y concentración para mejorar la predisposición al aprendizaje, se aconseja también agregar el componente cuantitativo a la metodología. Por ejemplo, sería interesante realizar un conteo previo y posterior de la práctica del yoga del número de intervenciones que suceden en el aula, para comprobar si el yoga ayuda a los niños disminuir la agitación, cansancio, etc. con la que regresan del recreo o de alguna otra aula. De igual manera, se debe identificar el estado anímico de los estudiantes antes y después de la práctica del yoga, para así contar con evidencia más exacta sobre el cambio emocional que pueda producir el yoga. Por otro lado, se recomienda implementar próximos estudios que tengan una muestra más significativa, y la aplicación de las sesiones de yoga por un tiempo más prolongado. De esta manera, también se recomienda que se analice el posible efecto en el desempeño académico que sugiere este estudio.

Se recomienda utilizar como instructor de yoga al mismo profesor de la clase. Así se podrá evidenciar claramente que tan factible es que una persona sin conocimiento de yoga,

pueda aprender algunas posiciones y técnicas de conciencia plena. Adicionalmente, se recomienda que no sea la misma persona que entrevistó a los sujetos de la muestra, y quien sea la instructora del yoga. También, para próximos estudios se recomienda buscar retroalimentación de los padres, para evaluar que tan aceptada es el yoga en el contexto escolar. En próximos estudios, sería interesante que se realice en una muestra más diversa, para que se pueda generalizar los beneficios del yoga en la escuela.

Resumen general.

El presente estudio ha tenido como finalidad el comprobar la efectividad de una corta sesión de yoga como instrumento de transición del aula sobre la sensación de bienestar, relajación y concentración para mejorar la predisposición al aprendizaje en clase, de un grupo de 22 estudiantes de tercer grado. Para esto, se revisó de manera detallada bibliografía confiable que trata sobre el yoga, su historia y objetivo, y sus beneficios generales. De manera más específica, se revisó información existente acerca del yoga para niños, y del yoga utilizado en el contexto educativo. Primeramente, la autora se encontró con la limitación de que existe poca investigación de calidad acerca de los efectos del yoga en la escuela. Sin embargo, algunas investigaciones encontradas sugieren que el yoga en el contexto educativo ayuda a los estudiantes a manejar sus emociones, relajarse y tener una sensación de bienestar. Por lo tanto, también se ha tomado en cuenta perspectivas de la psicología positiva que sugiere haber un vínculo entre las emociones positivas y el aprendizaje de los alumnos.

Subsecuentemente, se realizó un estudio piloto en el que se impartió una práctica de yoga por cuatro días, con sesiones cortas de entre 10 a 20 min diarios. Las sesiones de yoga fueron impartidas en momentos de transición, cuando los estudiantes de un aula de tercer

grado reingresaban al aula principal de alguna otra aula, o del recreo. Luego de cada sesión de yoga se aplicó entrevistas individuales a seis sujetos elegidos al azar, y al final de la semana de la implementación del yoga se realizaron dos sesiones de *focus groups* para generalizar los resultados. Los resultados finales indican que los estudiantes de un aula de tercer grado tienen una percepción del yoga como algo positivo, y que les ayuda a experimentar una sensación de bienestar y relajación. Si bien no se pudo comprobar los efectos del yoga sobre la concentración y predisposición al aprendizaje, es estudio sugiere que puede haber relaciones. Como conclusión, se recomienda el uso del yoga en el aula como instrumento de transición ya que es eficiente, viable, y tiene efectos positivos de tipo psico-emocional en los estudiantes.

REFERENCIAS

- Alexander, M.P., Stuss, D, T. Shalice, T., Picton, T, W. & Gillingham, S. (2005). Impaired concentration due to frontal lobe damage from two distinct lesion sites. *Neurology*, 23(65), 572-579. doi: 10.1212/01.wnl.0000172912.07640.92.
- Arlin, M. (1979). Teacher transitions can disrupt time flow in classrooms. *American Educational Research Journal*, 16(1), 42-56.
- Burden, P. R. (2003). *Classroom management: Creating a successful learning community* (2nd ed.). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Calecki, M. & Thévenet, M. (1986). *Técnicas de bienestar para los niños: Expresión corporal y yoga*. Barcelona: Paidós.
- Canadian Institute of Health Research. (2012). Neurotransmitters. *The brain from top to bottom*. Obtenido el 16 de mayo 2012 de http://thebrain.mcgill.ca/flash/i/i_01/i_01_m/i_01_m_ana/i_01_m_ana.html.
- Carson, E. (2011). *Importance of yoga for school children*. Obtenido el 30 de abril 2012 de <http://www.livestrong.com/article/339712-importance-of-yoga-for-school-children/>.
- Chanchani, S. & Chanchani, R. (2005). *Yoga for children: A complete illustrated guide to yoga including a manual for parents and teachers*. New Delhi: UBSPD.
- Culos-Reed, N., Carlson, L., Daroux, L. & Ardoux, S, H. (2006). A pilot study of yoga for breast cancer survivors: physical and psychological benefits. *Psycho-Oncology*, 15, 891-897. doi: 10.1002/pon.1021.
- De Michelis, E. (2005). *A history of modern yoga*. Obtenido el 10 de abril 2012 de http://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=sHBBDq_UL3sC&oi=fnd&pg=PR10&dq=yoga+history+&ots=k4BftDsa01&sig=xfHKmHB9ynSje3x7iANJTPk-hIE&redir_esc=y#v=onepage&q=yoga%20history&f=false.
- Flak, M. & de Coulon, J. (2003). *Niños que triunfan: el yoga en la escuela*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Integral Yoga Institute New York City (2008). *Yoga at school*. Obtenido el 2 de mayo 2012 de <http://www.iyiny.org/yogaatschool/>.
- Kansas State University. (1997). *Improving your concentration*. Counseling Services. Obtenido el 16 de mayo 2012 de <http://www.kstate.edu/counseling/topics/career/concentr.html>.
- Khalsa, S, K. (1998). *Fly like a butterfly: Yoga for children*. New York, NY: Sterling Publishing.

- Lopategui, E. (2001). *Salud y bienestar*. Obtenido el 14 de mayo 2012 de <http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap1/Sal-Bien.html>.
- MacGregor, K. (2012). *Healing injuries with yoga*. Obtenido el 15 de mayo 2012 de <http://actionrehabhawaii.org/newsletter/>.
- Manjunath, N,K., & Telles, S. (2001). *Improved performance in the Tower of London test following yoga*. Obtenido el 14 de mayo 2012 de http://www.vivekanandayoga.com/research_papers/20010101_ipltlty.pdf.
- Mendelson, T., Greenberg, M, T., Dariotis, J, K., Gould, L, F., Rhoades, B, L. & Leaf, P,J. (2010). Feasibility and preliminary outcomes of a school-based mindfulness intervention for urban youth. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38, 985-994. doi: 10.1007/s10802-010-9418-x.
- Parshad, O. (2004). Role of yoga in stress management. *West Indian Medicine*, 53(3), 191-194.
- Randler, C. (2009). Association between emotional variables and school achievement. *International Journal of Instruction*, 2(2), 3-10.
- Real Academia Española. (2012). Relajación. *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 16 de mayo 2012 de http://buscon.rae.es/draeI/SrvltConsulta?TIPO_BUS=3&LEMA=relajaci%F3n.
- Santangelo, L. (2009). Yoga for children. Continuing education nursing series. *Pediatric Nursing*, 35 (5), 277-295.
- Streeter, C,C., Whitfield, T,H., Owen,L., Rein, T., Karri, S,K., Yakhkind, A., Perlmutter, R.,Prescot, A., Renshaw, P,F., Ciraulo, D,A., Jensen, J, E. (2010). Effects of yoga versus walking on mood, anxiety, and brain GABA levels: a randomized controlled MRS study. *Journal of Alternative Complementary Medicine*, 16(11), 1145-1152.
- Thomas, L. (2008). Being present: mindfulness and yoga at Westminster Center School. *Horace*, 24(2),1-5.
- Tran, M. D., Holly, R. G., Lashbrook, J. and Amsterdam, E. A. (2001). Effects of Hatha yoga practice on the health-related aspects of physical fitness. *Preventive Cardiology*, 4, 165–170. doi: 10.1111/j.1520-037X.2001.00542.x.
- Wilson, L. (2011). *Why implementing yoga at your school?*. Obtenido el 30 de abril 2012 de <http://www.livestrong.com/article/435240-why-implement-yoga-at-your-school/>.
- Yoga Calm (2012). *Why should I consider using Yoga Calm at my school, clinic or practice?*. Obtenido el 15 de mayo 2012 de <http://www.yogacalm.org/faq.asp#Q3>.

ANEXO A:**Carta de Consentimiento****Consentimiento informado**
Proyecto educativo: Yoga en el aula

El propósito de esta investigación es identificar los efectos que puede traer la práctica del yoga como instrumento de transición en un aula de tercer grado. Particularmente, se busca identificar si es que una corta práctica de yoga ayuda a los estudiantes a relajarse, estar más concentrados y adquirir una sensación de bienestar. Para esto, la investigadora guiará las prácticas de yoga los días martes, miércoles, jueves y viernes, cuando los estudiantes reingresan al aula de una clase especial o del recreo. Adicionalmente, se elegirá al azar una muestra de 10 estudiantes para entrevistarlos individualmente y poder recolectar información acerca de su percepción del yoga. También, el día viernes se realizará dos sesiones de *focus group* con los estudiantes para recolectar información sobre las opiniones generales de los estudiantes acerca del yoga. La participación de los estudiantes en las entrevistas y en el *focus group* es voluntaria.

Se garantiza la absoluta confidencialidad y anonimidad de los datos obtenidos de los participantes en este estudio cualitativo. Los datos originales recolectados serán analizados exclusivamente por la investigadora. Una vez escrito el reporte todos los datos originales recolectados tanto de manera escrita como a través de grabaciones de voz serán destruidos.

La investigadora es Margarita Endara Nieto, estudiante de 8vo semestre de Educación de la Universidad San Francisco. Dicha investigación es el trabajo final de la clase Proyecto Educativo, el cual es un requisito para la graduación de la investigadora. Si desea comunicarse con la investigadora, o tiene alguna duda con respecto al procedimiento de la investigación, por favor comunicarse al 086236292, o a margaendara@gmail.com

Se agradece su colaboración, y se pone a su disponibilidad si es que desea obtener los resultados obtenidos y el reporte escrito al finalizar el proyecto.

Margarita Endara Nieto
UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

Después de haber leído y comprendido los parámetros y objetivos de la investigación presento mi consentimiento y confirmo mi participación hasta la finalización del proyecto.

Fecha: 14-12-2012

Firma:

Nombre:

[Firma manuscrita]
TAMARA CONDIZ

ANEXO B:

Planificación de las sesiones de yoga

PLANIFICACIÓN	DÍA 1: 10 min MARTES 11:40 AM Transición: Español-clase	DÍA 2: 10 min MIÉRCOLES 9:40 AM Transición: Español-clase	DÍA 3: 10 min JUEVES 10:45 AM Transición: Break-clase	DÍA 4: 20 min VIERNES 1:05 PM Transición: Lunch & recreo-clase
SALUDO + RESPIRACIÓN INICIAL 	“Welcome to Yoga class” Mudra + inhalar y exhalar sintiendo el aire en la nariz	“Welcome to Yoga class” Mudra + inhalar y exhalar sintiendo el aire en la nariz	“Welcome to Yoga class” Mudra + inhalar y exhalar sintiendo el aire en la nariz	“Welcome to Yoga class” Mudra + inhalar y exhalar sintiendo el aire en la nariz
WARM UP: Postura	El árbol 	 Girasol	Vaca-Gato 	  
SALUDO AL SOL	 x 4	 4	 x4	 x6
RELAJACIÓN FINAL	Meditación: “I am, I am”	Relajación autógena de Schultz	Relajación: visualización un lugar donde se sienten calmados, felices, seguros	Caminar en el aire + carcajadas Relajación profunda

