



UNIVERSIDAD ANDRÉS BELLO  
Facultad de Educación

**YOGA Y MINDFULNESS: UNA ALTERNATIVA  
PARA EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL EN  
NIÑOS DE PREESCOLAR DE 3 A 6 AÑOS**

**Seminario para optar al Título de  
Educación Parvularia y al Grado  
Académico de Licenciado en  
Educación**

**Nombre alumno(s):**

Catalina Briano Correa

Tatiana Jara Braga

Macarena Sobral Valenzuela

Mariajosé Wevar Bascuñán

**Profesor Guía:**

Ana Luisa Muñoz García, Ph. D.

**Santiago – Chile  
Diciembre 2016**

## **DEDICATORIA**

Dedicada a todos los niños y niñas, así como a las nuevas generaciones que se aproximan, además de a los padres de éstas, con el fin de que puedan transmitir los beneficios y conocimientos al disfrutar practicando Yoga Kundalini y Mindfulness con sus hijos/as. Queremos de todo corazón que nuestro trabajo inspire y motive a docentes y autoridades a prestar mayor atención a la importancia del desarrollo socioemocional a nivel preescolar, desde esta nueva visión de educación, para que así todo niño sea comprendido bajo sus necesidades en un ambiente de amor y compasión que respete y valore la infancia.

## **AGRADECIMIENTOS**

Queremos agradecer a la Dra. Ana Luisa Muñoz, nuestra profesora guía del Seminario de Grado. Además, de una destacada profesora que nos ha brindado su apoyo incondicional, tanto en lo profesional como en lo personal, siendo un pilar fundamental para desarrollar la presente investigación.

Agradecemos también a la Universidad Andrés Bello, y a los docentes de la misma, quienes nos entregaron las herramientas y los conocimientos necesarios para nuestro desarrollo profesional.

También queremos brindar un especial agradecimiento a los distintos participantes, que fueron parte de este estudio y que nos facilitaron su tiempo, conocimientos y opiniones en relación al tema investigado. Asimismo, reconocer a los establecimientos educacionales que nos abrieron sus puertas para poder llevar a cabo la investigación.

Para finalizar nos gustaría agradecer a nuestras familias y a todas aquellas personas que forman el núcleo cercano de cada una de las integrantes de la investigación, Son ellos quienes nos han brindado apoyo, motivación y contención para llevar a cabo el proceso satisfactoriamente. A todos ellos un gran gracias, ustedes saben que su compañía y comprensión lograron darnos las energías para sacar adelante esta investigación que marca el fin de la carrera y el inicio de nuestra nueva vida profesional.

## **ABSTRACT**

La siguiente investigación trata de un análisis descriptivo, acerca de la utilización de las disciplinas de Yoga Kundalini infantil y Mindfulness infantil, dentro de dos establecimientos educacionales, particularmente en niños y niñas de nivel preescolar de 3 a 6 años, la cual fue realizada mediante 12 entrevistas a diferentes participantes del ámbito educacional, del ámbito del Yoga Kundalini infantil y del ámbito del Mindfulness.

Por medio de esta indagación se vislumbra una alternativa educacional para el desarrollo socioemocional, permitiendo conocer los diferentes beneficios orientados a la adquisición de habilidades y herramientas, mediante metodologías que fomentan la consciencia intrapersonal e interpersonal, desde espacios compasivos que promoverían el bienestar general del Ser, recalcando la importancia del docente, desde una mirada profunda como formador humano.

## TABLA DE CONTENIDO

CAPÍTULO I .....	1
INTRODUCCIÓN E INFORMACIÓN GENERAL .....	1
1.1. Contexto.....	2
1.2. Planteamiento del Problema.....	2
1.2.1. Preguntas de Investigación.....	7
1.2.1.1. Pregunta General.....	7
1.2.1.2. Preguntas Específicas.....	7
1.2.2. Objetivos de Investigación. ....	8
1.2.2.1. Objetivo General. ....	8
1.2.2.2. Objetivo Específicos. ....	8
1.3. Relevancia del Estudio .....	9
CAPÍTULO II.....	10
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....	10
2.1. Fundamentación Metodológica .....	11
2.2. Recolección de Datos.....	15
2.2.1. Entrevista Semiestructurada.....	16
2.3. Análisis Metodológico.....	20
2.4. Confidencialidad y Protección de los Participantes.....	22
CAPÍTULO III .....	23

MARCO TEÓRICO .....	23
3.1. Yoga, Mindfulness y Neurociencias.....	24
3.1.1. Yoga. y Mindfulness.....	24
3.1.2. Plasticidad Cerebral. ....	28
3.1.3. Neurociencia y Mindfulness. ....	31
3.1.4. Neurociencias y Yoga. ....	33
3.1.5. Neurociencias y Educación a través del Yoga y Mindfulness. ....	35
3.2. Yoga y Mindfulness: Una Mirada al Desarrollo Socioemocional Humano.....	36
3.2.1. Dimensión Emocional Humana: La Afectividad. ....	36
3.2.2. Conciencia y Manejo de las Emociones.....	39
3.2.3. Inteligencia Emocional.....	43
3.2.4. Habilidades Sociales Intrapersonales e Interpersonales. ....	44
3.2.5. Angustia y Ansiedad.....	46
3.2.6. Seguridad y Respeto. ....	48
3.2.7. Amor y Compasión. ....	49
3.3. Importancia del Rol Docente y del Educando, Estrategias y Aprendizajes de Yoga y Mindfulness .....	51
3.3.1. Técnicas, Aplicación y Adaptación Curricular de Yoga Kundalini y Mindfulness.....	52
3.3.1.1. Mindfulness Infantil. ....	52
3.3.1.1.1. Hacer un Alto con la Campana.....	55

3.3.1.1.2. Descubrir mi Árbol.....	56
3.3.1.1.3. La Mente en una Jarra. ....	56
3.3.1.1.4. Meditación de la Piedra.....	57
3.3.1.2. Yoga Kundalini Infantil.....	58
3.3.1.2.1. Cuento. ....	59
3.3.1.2.2. Relajación.....	63
3.3.1.2.3. Meditación.....	63
3.3.2. Formación y Rol del Educador; Importancia de la Mediación.....	65
3.3.3. Rol del Educando. ....	70
CAPÍTULO IV .....	72
RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	72
4.1. Crítica al Sistema Educacional .....	74
4.1.1. Estandarización en la Educación. ....	77
4.1.2. Formación Docente Deficiente.....	87
4.2. Incorporación de Yoga y Mindfulness en el Sistema Educacional .....	92
4.2.1. Utilización de Metodologías para el Desarrollo de Emociones.....	93
4.2.1.1. Metodología de Yoga Kundalini Infantil. ....	93
4.2.1.2. Técnicas de Yoga Kundalini Infantil.....	101
4.2.1.2.1. Cuento. ....	103
4.2.1.2.2. Asana. ....	103
4.2.1.2.3. Mantras.....	104

4.2.1.2.4. Meditación de Comunicaciones Celestiales.....	105
4.2.1.2.5. Mandalas.....	105
4.2.1.2.6. Trabajo Grupal. ....	106
4.2.1.3. Metodología de Mindfulness.....	106
4.2.1.4. Técnicas de Mindfulness. ....	110
4.2.1.4.1. Respiración con Motivación. ....	113
4.2.1.4.2. Frasco de la Calma (Mind jar).....	114
4.2.1.4.3. Cajita Mágica.....	115
4.2.1.4.4. Estrategia Previa y Posterior a una Actividad.....	115
4.2.1.4.5. Meditación con Visualización. ....	116
4.2.1.4.6. Meditación con Corporalidad. ....	116
4.2.1.4.7. Scanner Corporal. ....	117
4.2.1.4.8. Experiencia Sensorial. ....	117
4.2.2. Beneficios en Relación al Desarrollo Socioemocional Adquiridos a través de la Implementación de Yoga Kundalini y Mindfulness. ....	117
4.2.2.1. La Resolución de Conflictos Promueve la Empatía y la Unión. .....	120
4.2.2.2. Promoviendo la Atención y Concentración. ....	125
4.2.2.3. Manejando la Frustración y la Liberación por medio de la Resiliencia.....	128
4.2.2.4. Autonomía, Autorregulación, Autoconocimiento. ....	134
4.2.2.5. Desarrollo de la Autoestima. ....	138



4.2.2.6. Toma de Consciencia. ....	139
4.2.2.7. Control de la Ansiedad. ....	148
4.2.2.8. Inteligencia Emocional. ....	151
4.3. Implementación Curricular de las Metodologías de Yoga Kundalini y Mindfulness .....	152
4.3.1. Construcción de Comunidad Educativa, Clave para el Desarrollo de las Metodologías de Yoga Kundalini y Mindfulness. ....	152
4.3.1.1. Capacitación Docente. ....	153
4.3.1.2. Integración Curricular de Yoga Kundalini y Mindfulness Infantil. ....	160
4.3.1.3. Coordinación y Logros de la Comunidad Educativa. ....	163
4.3.2. Redefinición del Docente como Educador. ....	167
4.3.2.1. Instructor Escolar de Yoga Kundalini y Mindfulness. ....	167
4.3.2.2. Docentes Presentes en las Prácticas de Yoga Kundalini y Mindfulness Infantil. ....	173
4.4. Reconocimiento de los Estudiantes Como Agentes Activos de su Propio Aprendizaje .....	182
4.4.1. Estudiante como Constructor de Aprendizaje. ....	183
4.4.2. Consciencia Docente. ....	186
CAPÍTULO V .....	190
DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS .....	190

CONCLUSIÓN .....	209
Limitaciones de la investigación .....	214
LISTA DE REFERENCIAS .....	216
APÉNDICES.....	223

# **CAPÍTULO I**

## **INTRODUCCIÓN E INFORMACIÓN GENERAL**

### **1.1. Contexto**

El desarrollo socioemocional es de gran importancia en la edad preescolar. Le ayuda al niño a establecer relaciones de calidad, tanto consigo mismo como con los demás. Actualmente se ha visto un incremento en el nivel de estrés en niños preescolares, lo que se relaciona directamente a problemas emocionales. Entregar herramientas que les permitan tomar conciencia de sus emociones para manejar la ansiedad, les permitirá responder de formas más adecuadas a las situaciones difíciles que deban enfrentar. El concepto de la enseñanza del Yoga y Mindfulness, es novedoso en Occidente, sin embargo, en Oriente se integra como parte esencial del desarrollo de los niños, mediante una serie de técnicas que les serán beneficiosas a lo largo de toda la vida. Por este motivo, el presente trabajo de investigación tuvo por finalidad, conocer los efectos que provocan estas disciplinas en el desarrollo socioemocional en niños preescolares de 3 a 6 años, en dos establecimientos educacionales de la región Metropolitana.

### **1.2. Planteamiento del Problema**

Actualmente los niños empiezan a experimentar situaciones de estrés a muy temprana edad, siendo vulnerables al no poseer herramientas efectivas que les permitan lidiar y adaptarse a los cambios. Son diversos los factores que desencadenan estrés infantil, desde el nacimiento de un nuevo integrante, el olvido de una tarea o la presión

generada por expectativas de los padres y maestros. Lo anterior, puede influir de manera negativa, generando ansiedad y tensión en los niños.

La visión que el niño experimenta de la escuela, así como la exigencia escolar, son unas de las principales causas de estrés infantil, es así que en el colegio nos *“encontrarnos con reacciones de niños en la etapa preescolar, en las que se logra percibir que la educación nos es en todas sus ocasiones la mejor sensación o experiencia de vida para los infantes”* (Hernández, 2010. p. 14). En esta línea, la escuela representa un espacio diferente al hogar, donde el niño experimenta la pérdida de su verdadera libertad, condicionándose a ciertas normas, que para ellos no tienen mucho sentido, tales como, el sonido de un timbre, que indica el comienzo de la clase (Hernández, 2010). Asimismo, en el ámbito escolar, otro de los factores “estresores” está relacionado con la adaptación. Estudios previos sobre adaptación escolar, manifiestan que los niños durante los primeros tres a seis meses de incorporación al colegio, producen un incremento de los niveles de cortisol en la sangre (Turner-Cobb et al. citado en Flores y Ostrosky, 2012).

Para poder manejar de manera adecuada el estrés, el desarrollo socioemocional es de gran importancia en la edad preescolar. Éste provee al niño un sentido de quién es él en el mundo, cómo aprende y le ayuda a establecer relaciones de calidad con los demás. De acuerdo a Moore (1992), el desarrollo socioemocional, se define como la capacidad que tiene un individuo de comprender sus sentimientos, controlarlos y empatizar con el de los otros, creando vínculos en donde pueda intercambiar sentimientos de seguridad y

confianza desde una relación positiva con los demás (Moore citado en ECDC, 2009). El descuido emocional entonces, sumado a la falta de herramientas afectivas, pueden desencadenar diversos trastornos emocionales en los niños, que se ven reflejados en: cambios de humor, reacciones exageradas ante problemas menores, agresividad, problemas de sueño, depresión, déficit atencional, conductas desafiantes, cambios radicales en el desempeño académico, ansiedad y aislamiento, viéndose en algunos casos psicosis y suicidio (Educarchile, 2015).

Así como el aspecto socioemocional, la conexión del cuerpo y la mente también es de gran importancia durante el desarrollo del niño. Es el cuerpo el que permite tomar conciencia de lo que una persona siente.

Los niños y niñas comienzan a aprender a expresar sus sentimientos de manera consciente en la etapa preescolar. Cuando un niño no reconoce sus emociones, no logra gestionar las relaciones consigo mismo y con los demás, a causa de que su cuerpo y mente están separados de sus emociones. Es por eso que la afectividad recibida en los primeros años de vida, así como la educación emocional como un proceso educativo permanente y continuo, son claves para desarrollar un individuo resiliente, con actitudes emocionalmente competentes, con un sentido de identidad propio y buena autoestima. Lo anterior, le permitirá al infante enfrentar adecuadamente diversas situaciones de la vida, desde el crecimiento y el aprendizaje, perseverando y acumulando de esta forma, menos estrés (Vivas, 2003).

A pesar de la importancia que tienen las emociones y la conexión cuerpo y mente de los niños, existe hoy en día una educación que promueve lo cognitivo por sobre el desarrollo socioemocional de los educandos. Ejemplo de ello, es la alta estandarización presente en el proceso educativo, donde los niños desde los 3 años están siendo preparados para rendir a futuro pruebas de medición como el SIMCE. Estos aspectos los observamos fuertemente en nuestras prácticas pedagógicas. Lo anterior, resulta problemático dado que existen estudios que demuestran que en la niñez, los niños desarrollan el aprendizaje a través de la afectividad, porque su cerebro está diseñado para la armonía y felicidad, pudiendo así desarrollar su intelectualidad y pensamiento lógico (Céspedes, 2008). Además, las emociones son indispensables para el desarrollo cognitivo y físico. En otras palabras, si la educación no promueve el trabajo de las emociones, el niño o niña no podrá obtener las herramientas para desenvolverse en el mundo.

Sin embargo, en algunas observaciones participativas de nuestras prácticas pedagógicas, conocimos experiencias donde se han incrementado la utilización de tendencias innovadoras dentro de algunos establecimientos educativos, principalmente Yoga y Mindfulness, tanto para alumnos universitarios, escolares y preescolares.

El Yoga infantil tiene como objetivo armonizar el cuerpo, permite que el niño adquiriera consciencia de sí mismo, mejorando de esta manera su calidad emocional, lo que consecuentemente, promueve su rendimiento académico. Lo anterior, contribuye a la detección de ciertos problemas emocionales de comportamiento y la prevención de

conductas conflictivas en el contexto escolar y familiar. Asimismo, las técnicas de Yoga potencian las habilidades mentales básicas para la educación. De esta forma, el estrés logra ser controlado por medio de técnicas de respiración y posturas realizadas en las prácticas, entregando al niño herramientas de autorregulación, para controlar sus impulsos (Ebert, 2014).

Por su parte, el Mindfulness ayuda a tener una percepción objetiva de la situación y de la emoción sentida por el niño en el presente. Lo anterior le permite tomar consciencia de sí mismo y estar más conectado, promoviendo una comunidad de aprendizaje que mantiene un equilibrio emocional, gestionando de manera adecuada el estrés, logrando relaciones sanas. (Thich Nhat Hanh y Comunidad de Plum Village, 2015).

Por último, cabe mencionar que en la escuela es fundamental el profesor, quien como orientador y pedagogo, no sólo debe dedicarse a proyectar conocimientos básicos, sino además a ayudar a sus estudiantes a solucionar problemas, promoviendo una formación integral.

Al analizar los temas recién planteados en la educación preescolar, cabe hacerse las siguientes preguntas:



### **1.2.1. Preguntas de Investigación.**

#### ***1.2.1.1. Pregunta General.***

¿Cómo influyen Mindfulness y Yoga en el desarrollo socioemocional en los niños y niñas de 3 a 6 años en dos establecimientos educacionales de la Región Metropolitana?

#### ***1.2.1.2. Preguntas Específicas.***

¿Por qué se incorpora el Yoga y Mindfulness a nivel socioemocional en los niños y niñas de 3 a 6 años en dos establecimientos educacionales de la Región Metropolitana?

¿Cuáles son las estrategias socioemocionales de Yoga y Mindfulness que se están implementando en los niños y niñas de 3 a 6 años en dos establecimientos educacionales de la Región Metropolitana?

¿Qué posición tiene el educador frente a estas estrategias que no están incorporadas en la malla de su formación profesional?

## **1.2.2. Objetivos de Investigación.**

### ***1.2.2.1. Objetivo General.***

Conocer los efectos de impartir Yoga y Mindfulness a niños entre 3 y 6 años en dos establecimientos educacionales de la región Metropolitana.

### ***1.2.2.2. Objetivo Específicos.***

Investigar y analizar las causas de la implementación de Yoga y Mindfulness en niños de 3 a 6 años en dos establecimientos educacionales de la Región Metropolitana.

Identificar las estrategias para el desarrollo socioemocional de Yoga y Mindfulness utilizadas en niños de 3 a 6 años en dos establecimientos educacionales de la Región Metropolitana.

Determinar las fortalezas y debilidades del educador en relación a la implementación y trabajo en conjunto de las técnicas Yoga y Mindfulness, presentes en los establecimientos seleccionados.

### **1.3. Relevancia del Estudio**

La presente investigación entrega datos empíricos sobre la implementación del Yoga Kundalini infantil y Mindfulness en Chile. Pone énfasis en la relevancia del desarrollo de las emociones por medio del aprendizaje afectivo, problematizando la orientación actual del sistema educacional hacia lo cognitivo. Por otro lado, invita a reflexionar sobre una nueva propuesta educativa centrada en el desarrollo integral del Ser y la felicidad, recuperando la visión docente como formador humano compasivo y consciente. Además, propone una mejora al estrés infantil, por medio de metodologías lúdicas acorde a la infancia, que dejan en claro la relación directa entre el cuerpo, la mente y el espíritu, entregando así, herramientas que forman habilidades personales y sociales. Por último, esta investigación comparte la experiencia y visión de diferentes agentes educativos, así como especialistas, a modo de poder vislumbrar, desde diferentes aristas, las fortalezas y dificultades de su implementación, así como los logros obtenidos a nivel preescolar.

## **CAPÍTULO II**

### **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

## **2.1. Fundamentación Metodológica**

Al determinar la elección del tema de investigación “Yoga y Mindfulness; una alternativa educativa para el desarrollo socioemocional en niños de nivel preescolar de 3 a 6 años”, así como la selección y revisión de la literatura para la definición del planteamiento del problema en cuestión y la construcción del marco teórico, se decidió acerca del método de investigación. Luego de una búsqueda y revisión bibliográfica sobre los diferentes estilos de investigación y sus instrumentos de recopilación de datos, se llegó a la conclusión que el instrumento más adecuado acorde al tema elegido, para obtener los resultados e información, era la investigación cualitativa, la cual puede definirse como:

Una actividad sistemática orientada a la comprensión en profundidad de fenómenos educativos y sociales, a la transformación de prácticas y escenarios socioeducativos, a la toma de decisiones y también hacia el descubrimiento y desarrollo de un cuerpo organizado de conocimiento. (Sandín citado en Bisquerra, 2014, p. 276).

Similarmente, Taylor y Bogdan (2010), señalan que la investigación cualitativa, logra reflejar, describir e interpretar la realidad educativa, para poder así, llegar a comprender y transformar dicha realidad, desde el significado atribuido por las personas que la conforman. De esta forma, el investigador debe aproximarse con las personas que

integran esta realidad, además de convivir y relacionarse con ellas. Por lo tanto, el diseño de investigación se desarrolla de manera inductiva, abierta, flexible, cíclica y emergente. Lo anterior, permite al indagador del estudio, adaptarse e ir evolucionando, mientras se van generando conocimientos sobre la realidad que se investiga.

Análogamente es una forma de encarar el mundo empírico, la cual permite realizar un tipo de investigación que es exploratoria, describiendo situaciones, hechos y eventos y cómo estos se van manifestando. De esta forma, busca revelar un fenómeno que se quiere manifestar a través de la observación (Taylor & Bogdan citado en Bisquerra, 2014). Es descriptiva, porque a través del método de estudio busca especificar las propiedades, características y perfiles de los agentes significativos, evento o situación que pueda influir en los resultados de la investigación (Taylor & Bogdan citado en Bisquerra, 2014). Desde una investigación cualitativa, el investigador, a partir de pautas de datos, comprende y crea los conceptos desde una investigación flexible, ya que ésta se inicia con cuestionamientos levemente formulados (Sabarriego & Bisquerra citado en Bisquerra, 2014). Posee también una perspectiva interna, producto de la vinculación de los sujetos participantes y la comunidad que lo rodea con el investigador, pudiendo así obtener una visión profunda de lo que ocurre (Bisquerra, 2004), en este caso, en el ambiente educacional en cuanto a las técnicas de Yoga y Mindfulness, en particular con el desarrollo socioemocional de los niños de preescolar.

Desde la discusión, se ha analizado que muchos de los estudios cualitativos pueden derivar en resultados subjetivos, ya que se especializan en el análisis profundo

del comportamiento en la interacción social diaria y no se basa en datos cuantificables. Es por esta razón que el investigador utiliza procesos de “triangulación” para analizar los datos obtenidos. Según Taylor y Bogdan (2010), la triangulación es la estrategia utilizada para recolectar los datos *“desde distintos métodos o fuentes de datos”* (p. 92). En el caso de la presente investigación, esta triangulación fue realizada entre los diferentes participantes, los cuales fueron, miembros de la directiva y educadores, instructores de Yoga y Mindfulness y finalmente especialistas de ambas disciplinas, pudiendo abarcar así, las tres aristas de la indagación en el tema, obteniendo distintas visiones de ésta para cubrirlo en su magnitud.

Los investigadores lograron acercarse a la realidad, teniendo en cuenta qué y cómo observar, además de cómo recolectar información relevante en base a los participantes, cuáles son las técnicas idóneas para la recolección de datos y finalmente, cómo analizar la información (Taylor & Bogdan, 2010).

Por consiguiente, la investigación se llevó a cabo en terreno, aproximándose y sumergiéndose los propios investigadores en la misma, para lograr entrar en el mundo subjetivo de las personas y poder representarlo en los distintos estudios. Es así, que toma importancia el rol del propio investigador en las investigaciones cualitativas. Es él mismo quien tiene que comprender e interpretar las creencias, formas de ver la vida y el significado que le atribuyen los distintos participantes a estos aspectos, para luego expresar las vivencias en el estudio. Por lo tanto, la mirada del escenario y de los involucrados en cuestión se efectuó desde una perspectiva holística, sin ser reducidos a

variables, sino considerados en una totalidad, teniendo que estar sensible y consciente de los efectos que causa él mismo sobre las situaciones y personas del estudio.

Los investigadores se relacionaron de manera natural sin ser invasivos, comprendiendo a los participantes o a la situación en cuestión, desde un marco de referencia de las mismas, apartando sus propios juicios y percepciones como si las estuviera experimentando por primera vez.

Por consiguiente, es de vital importancia que los investigadores consideren todas las perspectivas como valiosas, con el fin de que puedan atribuir el significado correspondiente a las situaciones y acontecimientos vividos por los distintos participantes, los cuales al investigar situaciones humanas, obtienen el conocimiento directo de lo social centrándose en la coherencia y no en que los datos estén precisos (Deutscher citado en Taylor & Bogdan, 2010).

Además de lo anterior, toda investigación de carácter cualitativo debe basarse tanto en las teorías ya existentes al respecto, como en los resultados obtenidos por investigaciones de tipo empíricas, para así poder tener una perspectiva e información previa al comienzo de la propia investigación del tema. Para este fin, Flick (2004), enfatiza la condicionalidad de un trabajo cualitativo en relación a cuatro aspectos; las teorías generales de fundamentación propia y válida; la perspectiva teórica con respecto al tema, la cual nos entrega supuestos; como estos supuestos influyen en nuestro planteamiento de problema y por último los supuestos vinculados al método concreto de recopilación de información a utilizar. Al mantener en consideración estos cuatro



aspectos, se puede confiar en un desarrollo óptimo de la investigación, creando una coherencia en el tema a trabajar, sujeto a información ya trabajada con anterioridad por sujetos de peso. Para tal efecto existen distintos diseños de investigación cualitativa.

En la presente investigación se decidió trabajar bajo el diseño de la investigación cualitativa propuesto por Latorre (citado en Taylor & Bogdan, 2010), que se centra en 6 fases para su realización:

Fase exploratoria y de reflexión: identificación del problema, cuestiones de investigación, revisión documental, perspectiva teórica. Fase de planificación: selección del escenario de investigación, selección de la estrategia de investigación, redefinir el problema y cuestiones de investigación. Fase de entrada en el escenario: negociación del acceso, selección de los participantes, papeles del investigador, muestreo intencional. Fase de recogida y de análisis de la información: estrategias de recogida de información, técnicas de análisis de la información, rigor del análisis. Fase de retirada del escenario: finalización de la recogida de información, negociación de la retirada, análisis intensivo de la información. y por último Fase de elaboración del informe: tipo de informe, elaboración del informe.

## **2.2. Recolección de Datos**

Al inicio de la investigación se pensó en utilizar instrumentos como el focus group y las observaciones participantes, además de las entrevistas semiestructuradas. Sin embargo, aun cuando los protocolos para dichos instrumentos fueron creados, no fue

posible efectuarlos por motivos de tiempo y de coordinación entre horarios. Para las observaciones participantes se pensaba observar la implementación de las clases de Yoga Kundalini y Mindfulness en los niños, pero esto no fue posible dado que la práctica profesional de las investigadoras se realizaba en el mismo horario que las clases de estos. En relación a los focus group, que estaban orientados hacia los participantes entrevistados del colegio (educadoras de párvulos, instructores de Yoga Kundalini infantil, instructor de Mindfulness infantil y miembros de la directiva) y a los niños de pre-kínder y kínder de cada colegio, con el fin de evidenciar las fortalezas y debilidades de estas prácticas, cabe mencionar que tampoco pudieron concretarse, ya que los mismos participantes contaban con un tiempo limitado para destinar a la investigación. En consecuencia, finalmente se realizaron únicamente 12 entrevistas semiestructuradas, que sustentan la investigación.

### **2.2.1. Entrevista Semiestructurada.**

La entrevista es “la herramienta de excavar” favorita de los sociólogos. Para adquirir conocimientos sobre la vida social, los científicos sociales reposan en gran medida sobre relatos verbales (Benney y Hughes citado en Schmidt, Molina y González, 2009).

El diseño de un estudio de entrevista incluye la planificación de los procedimientos y las técnicas, en relación al “cómo” se realizó (Flick y Foster citado en

Flick, 2015), la cual fue a través de una organización temática, mediante la formulación de las preguntas de investigación y a una aclaración teórica del tema investigado.

El propósito de realizar entrevistas en la investigación, es de recoger información que permita tomar decisiones reflexivas sobre el tema a investigar. Éstas contienen preguntas claves del por qué, el qué y el cómo (Kvale, 2011). Estas preguntas permitirán aclarar el propósito del estudio, para obtener conocimientos previos de la materia a investigar.

Existe una respuesta sobre las preguntas de métodos acerca del diseño de los estudios de entrevistas cualitativas, éstas dependen del propósito y del tema de la investigación. Las preguntas de por qué y qué, se responden antes de que las preguntas técnicas de cómo se puedan plantear y estudiar, de un modo que tenga significado (Kvale, 2011). Por último, las entrevistas se pueden llevar a cabo para obtener conocimientos empíricos de las experiencias subjetivas de los sujetos sobre un tema o también pueden buscar conocimientos de una situación (Kvale, 2011).

En este estudio, la recolección de datos se realizó a través de 12 entrevistas semiestructuradas a diferentes participantes implicados en el ámbito de educación, Yoga y Mindfulness. Cada entrevista consta de aproximadamente 25 preguntas, las cuales fueron diseñadas para cada participante de la investigación: instructor de Yoga Kundalini infantil, instructor de Mindfulness infantil, especialista de Yoga Kundalini infantil, especialista de Mindfulness infantil, miembro de la directiva del establecimiento

y educadora de párvulos. (Ver apéndice B, apéndice C, apéndice D, apéndice E, apéndice F, apéndice G).

Existen diferentes estrategias para encontrar informantes para recolectar datos en las investigaciones. En este caso, se utilizó una técnica llamada “bola de nieve”, la cual consta en “conocer algunos informantes y lograr que ellos nos presenten a otros” (Taylor & Bogdan, 2010). Es así que se contactó a Felipe Pérez por medio de un Lama Tibetano Budista conocido por las integrantes del grupo. Después de entrevistar a Felipe Pérez, se generó una buena relación, que permitió que nos presentara a otros participantes para continuar con la investigación, así sucesivamente, el resto de los participantes nos fueron facilitando más contactos que pudiesen ayudar con la investigación, dirigiéndonos a otro establecimiento que investiga la misma línea.

Mediante esta técnica se pudo realizar las entrevistas a 2 establecimientos educativos. En el primer establecimiento se entrevistó a 6 participantes y en el segundo a 4. Además de esto se realizó 1 entrevista a cada especialista de las disciplinas de Yoga y Mindfulness. A continuación, se categorizan las entrevistas de la siguiente manera:

2 participantes de la directiva de cada establecimiento educacional (1 miembro de la directiva del colegio particular y 1 miembro de la directiva del colegio particular subvencionado).

1 profesor de Mindfulness (1 instructor de Mindfulness del colegio particular).

3 profesores de Yoga Kundalini infantil (2 instructores del colegio particular y 1 instructor del colegio particular subvencionado).

4 educadoras de párvulo (2 educadoras del colegio particular y 2 educadoras del colegio particular subvencionado).

1 especialista en Mindfulness infantil.

1 especialista de Yoga Kundalini infantil.

Cabe recalcar que los especialistas tanto de Yoga como de Mindfulness, no tienen ninguna relación directa con los establecimientos donde se realizó la investigación.

En el caso de la presente investigación, los sujetos entrevistados expresaron sus puntos de vista por medio de una entrevista que ha sido diseñada de forma relativamente abierta (Kohli citado en Flick, 2004), lo que permitió que cada participante entregara información acerca del tema en cuestión, acorde a sus experiencias y puntos de vistas personales. De esta manera, la entrevista nos dio acceso a la teoría subjetiva de la persona entrevistada en contexto al planteamiento del problema, manteniendo el objetivo de la investigación, con una validez comunicativa.

Con respecto a las preguntas desarrolladas, éstas proporcionaron información detallada y relevante para la investigación (Flick, 2015), lo que permitió conocer la realidad del entrevistado de acuerdo a su perspectiva, lo cual también nos permitió conocer el contexto de vida del sujeto, el cual nos facilitó el análisis de sus respuestas. Además de lo anterior, las entrevistas fueron descriptivas por lo que trataron de estudiar aspectos claves del mundo vivido del sujeto (Glaser & Strauss citado en Kvale, 2011).

Para la realización de esta investigación, se indagó en 2 establecimientos educativos de la región Metropolitana que imparten las técnicas de Yoga Kundalini infantil y/o Mindfulness a nivel preescolar.

El primer establecimiento es un colegio particular ubicado en la comuna de Peñalolén, que lleva 4 años de funcionamiento, el cual presenta un proyecto educativo que rescata aspectos de las siguientes metodologías de trabajo: Reggio Emilia, Waldorf, Montessori e Integral.

El segundo establecimiento es un colegio particular subvencionado el cual tiene niveles desde pre kínder hasta cuarto medio, ubicado en la comuna de San Ramón, cuyo proyecto educativo se basa en el currículum Integral, destacando el alto nivel de vulnerabilidad en el cual está inserto.

### **2.3. Análisis Metodológico**

Para organizar y realizar la recopilación de datos, se ejecutaron una serie de pasos:

Realización y coordinación del diseño de investigación: Se tomaron decisiones para acordar la mejor manera de realizar la estructura de las entrevistas, su realización y el papel que ejecutaría cada miembro del equipo, creando así un código que guíe el proceso de la investigación.

Desarrollo de la entrevista: Este periodo duró tanto como la realización de las entrevistas de manera presencial, donde cada participante fue entrevistado y grabado en audio, por al menos un participante del grupo de investigación. La grabación de esta

entrevista, aporta validación y soporte al momento de transcribirla. Junto con lo anterior y antes de comenzar cada entrevista, se le entregó al participante una carta de consentimiento informado, la cual debió ser firmada tanto por el entrevistador como por el entrevistado.

Transcripción de las entrevistas realizadas: Este paso se realizó de manera casi simultánea a la anterior. A medida que se finalizaba una entrevista, el audio era escuchado y transcrito de forma gráfica, para una mejor comprensión y análisis de la información.

Codificación y comparación de categorías y su relevancia: Posterior al paso anterior se dividió el trabajo para una lectura de cada entrevista, donde se propusieron temas y categorías a los que se refiere el participante. Estas lecturas fueron revisadas por cada participante del grupo, pudiendo llegar a un acuerdo en cuanto a los temas que se mencionan en las entrevistas. Para el proceso de codificación y categorización, se invitó a participar a cuatro estudiantes que realizan su seminario de grado y no son miembros investigadores de este estudio, además de la participación de la profesora guía de la investigación, quien actuó como experta en el proceso de revisión de los códigos y categorías.

Selección de temas importantes a desarrollar como resultados: Dentro de los temas encontrados en las entrevistas, se definió como equipo, qué temas son relevantes para nuestra investigación, pudiendo así definir el temario de nuestros resultados de investigación.

Finalizando de esta manera, con el análisis de los resultados obtenidos.

## **2.4. Confidencialidad y Protección de los Participantes**

Un aspecto relevante a considerar al momento de la realización de una investigación son los principios éticos. En relación a los entrevistados, se asegura la privacidad de los mismos mediante de un consentimiento informado, el cual les informa el tema de la investigación, la duración de la entrevista, poniéndolos al tanto de que el registro de su información se mantendrá en privado. Además, se les garantiza que los resultados serán presentados de manera anónima, asegurando que toda opinión manifestada en dicha entrevista no causara daño a su persona frente a cualquier agente externo puesto que sus nombres han sido reemplazados por nombres ficticios para proteger su integridad (ver apéndice A).



# **CAPÍTULO III**

## **MARCO TEÓRICO**

En el marco teórico, se describen desde la literatura investigada, diferentes temas relevantes para este estudio. Para esto, se determinó dividir la información bibliográfica en tres grandes temas. El primero es Yoga, Mindfulness y Neurociencia, la razón de involucrar la neurociencia es explicar desde un aspecto científico, los efectos en la persona al practicar Yoga o Mindfulness, desde una base neurobiológica. El segundo tema es Yoga y Mindfulness: Una Mirada al Desarrollo Socioemocional Humano, donde se manifiestan ciertos aspectos que competen al desarrollo socioemocional, como habilidades, emociones e inteligencia emocional, entre otros. Por último, el tercer título es Importancia del Rol Docente y del Educando, Estrategias y Aprendizajes de Yoga y Mindfulness, aludiendo a las técnicas y estrategias creadas para los preescolares, además de la importancia del rol docente y de la participación del infante como constructor de su propio aprendizaje.

### **3.1. Yoga, Mindfulness y Neurociencias**

#### **3.1.1. Yoga. y Mindfulness.**

En primera instancia el Yoga puede ser descrito como un conjunto de técnicas de concentración que se practican para conseguir un mayor control físico y mental. Esta disciplina proporciona métodos para lograr alcanzar el bienestar general y la evolución de la conciencia (Torres-Casadó, Villamón, Bolaños-Pizarro, & Aleixandre-Benavent, 2014). A través de ejercicios físicos y mentales el Yoga Kundalini ayuda a cambiar la

forma de percibir el mundo circundante y el estilo de vida de las personas, permitiendo desarrollar un pleno conocimiento del Ser, trabajando directamente sobre el potencial de cada ser humano, con el fin de permitirles desarrollarse espiritualmente para conseguir un equilibrio entre el cuerpo y la mente.

De la misma manera, existen otras disciplinas que proporcionan mecanismos para lograr alcanzar un estado de plenitud en la vida. Tal es el caso del Mindfulness o atención plena la cual consiste según Kabat-Zinn:

En ser consciente de cada instante. Se cultiva prestando expresamente atención a cosas en las que, por lo general, no se nos ocurre ni pensar. Su enfoque sistemático sirve para desarrollar en nuestras vidas nuevos tipos de control y sabiduría basados en nuestra capacidad de relajarnos, prestar atención, adquirir conciencia y tener una visión profunda. (Kabat-Zinn 2006, p. 32).

La “atención plena” o Mindfulness no es un concepto proveniente de la psicología científica occidental, sino que tiene sus raíces en la filosofía oriental, concretamente en el budismo y especialmente en el Budismo Zen, cuyo centro es la actitud vital. Ésta no es un simple concepto que se puede conocer con la mente racional, sino que es necesario vivirla y experimentarla profundamente para comprender su significado verdadero.

De lo anteriormente descrito destacamos que la referencia al budismo no implica una vinculación a un concepto de creencias concreto, sino a un concepto de vida centrado en el desarrollo personal. Es necesaria esta aclaración, ya que, desde hace ya

varios años, el interés de nuestra sociedad occidental hacia los aportes de las tradiciones filosóficas y espirituales de oriente ha aumentado, sumado al valor y reconocimiento de la psicología científica de algunas ideas relacionadas a estas prácticas. Dichas prácticas, nos han abierto a otras ideas y perspectivas, con un rigor científico, el cual nos lleva a nutrir nuestro pensamiento, ayudándonos a promover el bienestar de las personas (Lavilla, Molina y López citado en Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador, 2012). Por lo tanto, se generan beneficios bajo la práctica de esta disciplina, tales como: aumentar la concentración; reducir automatismos; lograr un mejor control de pensamientos, emociones y conductas, disfrutar del momento presente y cambios positivos a nivel neurobiológico.

Respecto a las características del Mindfulness, en 1990, Kabat-Zinn (citado en Arguís, Bolsas, Hernández & Salvador, 2012), expresó que cuando ponemos atención a nuestra mente, ésta se encuentra en el pasado o en el futuro. Como consecuencia perdemos muchos de los momentos que tenemos para vivir al no estar plenamente atentos a en el presente. Pasamos gran parte del tiempo en “piloto automático”, funcionando de forma mecánica sin conciencia de lo que realizamos o experimentamos.

En relación a lo anterior, el Monje Zen Thich Nhat Hanh en su libro “Sintiendo la paz” (1992) expresa que el verdadero hogar es el instante presente. Los milagros de la vida no consisten en circunstancias sobrenaturales, sino en la simpleza de la tierra, de apreciar la paz y la belleza que nos rodea. Según el monje Zen, el cuerpo puede estar en el presente, pero la mente divaga entre el pasado y el futuro, sumida en dualidad entre

emociones agradables o aflictivas. Por lo que, si no se está en el presente, no se puede apreciar realmente ni los momentos ni las personas que amamos, por lo que no se está realmente vivo (citado en Arguís, Bolsas, Hernández & Salvador, 2012).

Es por esta razón que el Mindfulness ejercita el estar presente y consciente en cada instante de la vida, recibiendo y aceptando los acontecimientos que se manifiestan, sin juicio, con el corazón abierto y la mente despierta; de esta manera es posible recibir nueva información y generar nuevas conexiones neuronales, como así lo explica la Neurociencia (Arguís, Bolsas, Hernández & Salvador, 2012).

La Neurociencia observa y estudia el Sistema Nervioso Central, demostrando cómo la práctica de estas dos disciplinas (Mindfulness y Yoga), ayudan notablemente en el desarrollo integral y pleno de las personas, lo cual es respaldado por medios científicos, mencionando que quienes practican dichas disciplinas, tiene mayor actividad cerebral, generando más conexiones neuronales y por ende, un mejor desarrollo cognitivo y emocional (Vargas, 2010).

Mediante la neurociencia se ha logrado investigar el funcionamiento del cerebro y la mente, con respecto al desarrollo de la inteligencia emocional y la práctica de meditación, permitido que las personas sean dueñas y responsables de sus vidas, en la búsqueda y encuentro de la propia felicidad al educar la mente distraída (Villeneuve, 2015). Lo anterior, permite a la persona cambiar y adaptarse a las diferentes circunstancias experimentadas, desde las estructuras cerebrales, situación dada por la condición natural humana llamada plasticidad cerebral.

### **3.1.2. Plasticidad Cerebral.**

El cerebro humano posee dos aspectos que lo diferencian del resto del cerebro animal. Primero una amplia y afanosa apertura a la experiencia, y segundo una maduración lenta y laboriosa.

El desarrollo de estos, se lleva a cabo durante las dos primeras décadas de vida y hacen referencia a lo que se denomina como “plasticidad cerebral”, término que se refiere a una gran versatilidad de la funcionalidad y cambios en las estructuras cerebrales (Céspedes, 2008). Este concepto, es compartido por el autor Aguilar (1998), quien agrega que la plasticidad cerebral es la adaptación que experimenta el sistema nervioso, ante cambios en su medio externo e interno.

Según el autor, por medio de la neuroplasticidad, se disminuyen los efectos de agentes nocivos, tanto en el medio interno como en el externo de la persona, a través de cambios que modifican la estructura y la función del cerebro (Aguilar, 1998).

Dichos cambios cerebrales, ocurren en el llamado período crítico, asociado a una fase del ciclo de vida humana, donde el organismo experimenta un mayor nivel de sensibilidad a estímulos externos. Es así que se produce un incremento masivo y rápido tanto de las neuronas como de sus conexiones, que permiten una amplia influencia ante la interacción con el medio ambiente, adquiriendo así la persona ciertas características, conductas, habilidades o capacidades específicas. Lo anterior, se traduce en una gran capacidad para adquirir, asimilar, aprender y recuperar información de forma acelerada, sin gran esfuerzo (Pinto, 2008).

Asimismo, este proceso posee su máxima expresión en los primeros tres años de vida, presentando generosas oportunidades para el infante de adquirir aprendizajes. Sin embargo, también cabe la posibilidad de que el niño experimente situaciones con agentes desfavorables en los ambientes, lo cual lo deja en una condición vulnerable antes estos, pudiendo dañar el proceso de adaptabilidad de esta delicada estructura (Céspedes, 2008).

Durante los primeros ocho años de vida, toda acción sistemática y diseñada incrementará el potencial cognitivo de los niños, por lo tanto, este pequeño cerebro se estimulará mayormente por colores, melodías y ritmos, elementos que al ser percibidos por el cerebro, establecen las conexiones neuronales de forma profunda y duradera, las que más tarde les permitirán a los niños, la articulación fácil de nuevos aprendizajes (Céspedes, 2008).

La melodía, el ritmo, el movimiento, la forma y el color, son elementos que forman parte de las artes, y las artes son la vía de acceso para experimentar la belleza. Por lo cual, éstas deben estar presentes en el desarrollo infantil, siendo los adultos los que deben generar experiencias que le permitan acercarse a dichas experiencias, alejándolos de vivencias que sean grotescas y que ofendan la sensibilidad natural presente en el infante (Céspedes, 2008).

Lo anteriormente descrito es de gran relevancia para el presente estudio dado que invita a pensar en los aportes que tiene el Yoga y el Mindfulness en el desarrollo de los niños, y cómo estas prácticas apoyan estos periodos críticos al producir mayores

conexiones neuronales. Es así que, las técnicas y estrategias desarrolladas por los niños en estas disciplinas, son de carácter lúdico, ya que es por medio de esta forma de aprendizaje que el infante adquiere lo que necesita para saber y conocer.

Dichas disciplinas, permiten una mayor adaptabilidad por parte del preescolar a las diferentes experiencias de aprendizajes, desde una comprensión objetiva de la realidad. Por lo tanto el Yoga y el Mindfulness, se convierten en una vía para acceder al cerebro del infante que conecta sus neuronas y potencia sus talentos, permitiéndole compartir con otros de manera afectiva, conectar con el espíritu, percibiendo lo divino y lo trascendente.

En cuanto a la estructura del cerebro, éste está diseñado para la felicidad y la armonía. Por lo tanto, un niño amado, bien estimulado, respetado y protegido, es un niño que crece intelectualmente día a día (Céspedes, 2008). Desde esta perspectiva, el aprendizaje musical le permite al infante crecer a nivel cognitivo, emocional y espiritual, por medio de éste puede expresarse, sintiéndose valorado y feliz. Las habilidades promovidas por el aprendizaje musical, invitan al infante a ser una persona noble.

Sin embargo, a pesar de la importancia de saber que el cerebro humano está diseñado para la felicidad y la armonía, aprendiendo desde la afectividad, en la actualidad son miles los niños que van decayendo al crecer en ambientes de soledad y sufrimiento, causados por las continuas semillas de infelicidad en su vida cotidiana, las cuales son sembradas por adultos cegados ante esta situación. Así lo expone la autora Céspedes (2008) y agrega que, éstas suelen ocultarse, enmascarando a tal punto que se



manifiestan con claridad en conductas como el mal humor, la confrontación, la descalificación, la hostilidad, la inadecuada forma de afrontar los conflictos, la negligencia afectiva, las falsas cualidades, las agresiones verbales, las amenazas, el trato intransigente y duro, generando que los niños vayan perdiendo su modo y capacidad de crecer emocional e intelectualmente, siendo finalmente, el estrés del adulto, el que va minando silenciosamente la armonía emocional del niño, haciendo de esta manera que aparezcan ciertas psicopatologías.

### **3.1.3. Neurociencia y Mindfulness.**

Frente a este tema, estudios muestran que la práctica regular de Mindfulness, que alude a la atención o consciencia plena, tiene un impacto significativo en cuanto a las habilidades cognitivas, incidiendo de forma positiva sobre el autoconcepto y el rendimiento académico (Justo, Ayala, & Justo, 2010). A su vez, el estudio realizado a sujetos experimentales sometidos al programa de “Mindfulness Based Stress Reduction”, buscó calcular el grado de asimetría existente entre el hemisferio derecho e izquierdo del cerebro de cada persona, además de los cambios producidos en ésta durante la meditación. Los resultados de los efectos fueron registrados mediante electroencefalogramas, mostrando un predominio de la corteza prefrontal izquierda, en las zonas anteriores y medias del cerebro, las que se relacionan a las emociones positivas propias de una mente ecuánime, con mayor capacidad para afrontar emociones y situaciones negativas (Davison et al. citado en Simón, 2016). Por otra parte, las personas

con una asimetría cerebral desviada hacia la derecha, indicarían una mayor predisposición a estados de ánimos depresivos (Kang et al. citado en Simón, 2016). El estudio muestra como resultado, que mediante las diferentes técnicas de meditación, los sentimientos de amor y compasión hacia otras personas, como hacia uno mismo, se hacen presentes, a causa de la activación de las llamadas neuronas espejos, que son el sustrato neural que permite que cuando observamos una persona podamos tener el entendimiento de su mente, como si estuviéramos desarrollando las mismas actividades o sintiendo las mismas emociones al verla (Ramachandran citado en Simón, 2016). Resulta claro entonces, que existe una resonancia de nuestro sistema nervioso con el sistema nervioso del sujeto a quien observamos (Gallese citado en Simón, 2016), lo que indica que el cerebro está creado para integrarse con el otro y traspasar sus propios límites, por lo que durante la práctica del Mindfulness, está sincronización y resonancia con otras personas, genera una relación de amor sin temor, desde la empatía, comprensión y compasión, al observar a los demás como si fuéramos nosotros mismos (Siegel citado en Simón, 2016).

Además, el entrenamiento por medio de Mindfulness, aumenta la capacidad de autorregulación de los circuitos neuronales regulados, resultando en una mejor atención sostenida y regulación de las emociones (Lutz, Slager, Dunne & Davison; MacLean et al. citado en Flook, Goldberg, Pinger & Davidson, 2015).

De esta manera la meditación, no sólo tendría un impacto directo en el desarrollo de emociones positivas sino también ayudaría el sistema inmunológico generando

bienestar, al activarse mayormente la lateralidad izquierda a causa de la meditación, lo cual mostraría niveles mayores de “células asesinas” (glóbulos blancos, que se encargan de atacar los agentes patógenos en el cuerpo), a diferencia de los sujetos con mayor activación del lado derecho que presentan menor niveles de éstas. (Davidson et al. citado en Simón, 2016).

#### **3.1.4. Neurociencias y Yoga.**

Existen diversas investigaciones que apoyan la idea de que el movimiento fomenta la actividad intelectual en los niños y que ellos necesitan de éste para aprender. El moverse les permite obtener gradualmente mayor control de su cuerpo, así como una mejora de las funciones cardiovasculares y metabólicas, regulando de esta manera, la bioquímica completa de su cuerpo.

Por medio de neuroimágenes, se ha demostrado que la práctica de Yoga, logra efectos únicos y positivos en el cerebro, al estimular la actividad de las ondas alfa y beta. Lo anterior, se ha podido corroborar por medio de electroencefalograma, herramienta científica que, a través, de electrodos encima del cuero cabelludo, mide los diferentes patrones de ondas cerebrales, generadas en las distintas regiones del cráneo. Dichos patrones cambian con el tiempo y con las distintas disciplinas que se practiquen. (Ramburn, & Singh Khalsa. s. f.).

Los cambios en la actividad del cerebro, se relacionan con mejoras en la cognición, en el estado del ánimo y en una reducción de la ansiedad. Los aumentos en

las ondas alfa fueron visibles en las cortezas cerebrales, tanto la occipital como la prefrontal, que según los científicos se relaciona directamente también con la personalidad. De la misma manera, las ondas alfa se relacionan con la actividad cognitiva y un aumento de ésta, mientras que las beta se relacionan con un mejor estado de ánimo y un mejor desempeño académico, aumentando las habilidades cognitivas. (Ramburn, & Singh Khalsa. s. f.).

De esta manera los niños que se mueven más logran un mayor control tanto de su cuerpo (conciencia corporal), como también de su regulación y control de impulsos, permitiéndoles tomar mejores decisiones y resolver problemas con mayor facilidad (Yogapeutics, 2014). Por lo que a través de la práctica del Yoga Kundalini, el desarrollo de habilidades por medio de ejercicios motores, mejoran los procesos de concentración y atención, desarrollando habilidades cognitivas en quienes lo practican. Tal es el caso del control de la respiración, la cual puede mejorar e incrementar la coordinación motriz en el sujeto (López, 1998).

Además, quienes practican y estudian Yoga, indican que son incontables las diferentes posturas corporales de esta disciplina. Sin embargo, al día de hoy son muchas menos las posturas que realmente se practican. Antiguamente se decía que la práctica del Yoga podía evitar y eliminar las enfermedades, sin necesidad de medicamentos y tratamientos médicos, gracias a la combinación de respiración y posturas corporales (Ramaswami, 2006).

### **3.1.5. Neurociencias y Educación a través del Yoga y Mindfulness.**

Cada aprendizaje y su forma de ser asimilada tiene un porqué y un cómo en el estructuramiento cerebral, por lo tanto, conocer el funcionamiento del cerebro y las neurociencias, nos da una mayor comprensión de éste. De esta manera, es posible preparar de manera más adecuada los conocimientos, estrategias y adaptaciones, para una óptima educación de los niños y niñas. Lo anterior se explica, porque el aprendizaje que se efectúa en el cerebro permite la codificación de ciertas estrategias prácticas, guiadas por principios que provienen de la investigación cerebral (Jensen citado en Salas, 2003).

Aunque las experiencias registradas son pocas todavía en relación al Mindfulness y la educación, las investigaciones se han extendido, generando una gran posibilidad de aplicación de técnicas y programas tales como; “Mindfulness Education Program for children”, desarrollado por Schonert-Reichl y Lawlor (2005), en Canadá. Este programa, que deriva de la atención plena, destaca la importancia de introducir la atención plena en el trabajo con los alumnos de los establecimientos, habiéndose apreciado en las investigaciones realizadas, mejoras significativas en la conducta social, optimismo y el autoconcepto (citado en Arguís, Bolsas, Hernández, Salvador citado en Sierra, 2015).

Por otro lado, el Yoga Kundalini infantil pone énfasis en el desarrollo de experiencias vivenciales. Respecto a la educación, lo importante es que el niño disfrute y se desarrolle de manera sana, consciente y feliz (Prabhunam Kaur Khalsa, 2015). Se

plantea que el factor afectivo, es necesario para que los párvulos puedan asimilar y comprender de mejor manera cada uno de los aprendizajes.

Por consiguiente, todo lo anteriormente mencionado en relación al Yoga y Mindfulness, se sustenta científicamente con la neurociencia, ciencia que explica con bases sólidas, confiables y comprobables que tanto el Yoga como el Mindfulness tienen un impacto positivo sobre el cerebro, formando nuevas conexiones neuronales, para poder aprender y reaprender de manera rápida. Junto con esto, se genera un impacto directo en relación a las neuronas espejos, que trabajan directamente con el lóbulo pre-frontal, aumentando los estados y las emociones positivas. De esta manera, el cerebro se va adaptando por medio de la plasticidad cerebral, sobre todo a nivel preescolar en donde se generan la mayor conexión de neuronas. Es así que las neurociencias brindan un fundamento científico y comprobable a nivel neurobiológico de los beneficios que entregan las prácticas de Yoga y Mindfulness, lo que le agrega validez a la presente investigación.

### **3.2. Yoga y Mindfulness: Una Mirada al Desarrollo Socioemocional Humano**

#### **3.2.1. Dimensión Emocional Humana: La Afectividad.**

Según la literatura revisada, que da forma a esta investigación, en la primera infancia, el niño es como una planta, la cual es receptiva al sol, al agua, al aire y por supuesto a las manos que la cuidan, con dedicación y amor, posibilitándole crecer y dar

sus frutos (Céspedes, 2008). El preescolar entonces es mucho más que un espíritu anheloso que busca comprender y controlar el mundo natural y social que está cercano a él. Su motivación no es de carácter intelectual, sino que nace de una energía poderosa que se encuentra en su interior provocada por la emoción, que nutre y da vida a la dimensión afectiva, permitiendo que el aprendizaje cognitivo del niño sea productivo, al estar basado en las emociones y sentimientos positivos (Céspedes, 2008). Por lo que, para lograr una mayor comprensión de la dimensión emocional, se requiere abordarla de manera separada, por distintos aspectos, neurobiológicos, psicológicos y sociales (Céspedes, 2008), los cuales se comentarán de la siguiente manera:

El primer aspecto de la dimensión emocional es la neurobiología, caracterizándose por periodos críticos, con momentos de gran vulnerabilidad biológica, y periodos sensibles que requieren de momentos de máxima exigencia, en cuanto a la calidad de la experiencia. Por lo que una afectividad saludable, debe considerar la dimensión emocional, siendo importante para generar talentos cognitivos, además de una buena salud corporal y psíquica, evitando así, el mal funcionamiento en distintos niveles neurobiológicos, los cuales son las estructuras, el temperamento y la armonía emocional. Dichos niveles, pueden verse afectados por distintos factores de índole afectiva, alterando ciertos módulos cerebrales y sus estructuras.

Algunas estructuras relevantes son: la amígdala, la cual se encarga de darle emociones a las experiencias vividas; el hipocampo, que se encarga de archivar las experiencias de carga emocional y material verbal; los núcleos del septum, encargados

de la construcción de la afectividad y la vinculación de experiencias placenteras, percibidas por los sentidos; y por último la corteza temporal profunda, encargada de construir la identidad y la memoria biográfica (Céspedes, 2008).

Por otro lado, dentro de la neurobiología se encuentra también al temperamento, el cual forma el aspecto biológico de la personalidad y es de carácter hereditario, por lo tanto, no puede ser cambiado radicalmente. De esta forma, el buen funcionamiento del temperamento, garantiza significativamente, parte de la salud emocional humana. (Céspedes, 2008).

Por su parte la armonía emocional, se refiere a un estado de equilibrio en los niveles del temperamento. A pesar de considerarse como un factor biológico, en la infancia se ve conectada con factores psicológicos y experienciales. (Céspedes, 2008).

Al conjugar los factores biológicos, psicológicos y sociales de la armonía emocional, en busca de una adecuada homeostasis emocional, surgen tres sentimientos emocionales básicos del ser humano, la alegría existencial, la motivación y la serenidad. Estos provocan la apertura mental necesaria para generar la creatividad, flexibilidad cognitiva-adaptativa, ampliando la cognición, estimulada por las experiencias, generando una manera creativa y asertiva para solucionar problemas que sitúa a la persona en un empoderamiento de sí mismo (Céspedes, 2008).

El segundo aspecto de la dimensión emocional, es el psicológico. La composición de la personalidad define parte de la regulación emocional de la persona, modulando el temperamento. Partes del ser introvertido y/o extrovertido, regulan la manera de manejar



la ansiedad, la confrontación de conflictos y la apertura hacia lo nuevo. Dentro de la personalidad y sus dimensiones se destacan la autoestima, la atribucionalidad y locus de control.

La primera, la autoestima, es la base nuclear de la autoimagen, la cual está construida sobre dos sentimientos, el del valor propio (el sentimiento de valor que tienen el niño, otorgado por los demás en base a sus cualidades y talentos) y el del poder propio (percepción del niño de sus propias capacidades en pro de cambios positivos). La segunda, la atribucionalidad, se refiere al reconocimiento por parte de la propia persona, en cuanto su responsabilidad frente a ciertas situaciones. Finalmente la tercera, el Locus de control, alude a la capacidad que debe formar el niño de abstraerse de una situación vivida, para poder analizar, reflexionar y aprender de la experiencia, reconociendo así, su grado de responsabilidad frente a sus acciones, determinando que cada acto de causalidad conlleva consecuencias, experiencia que el niño va ganando y que le permite definir sus valores, normas y límites a los que está dispuesto, desarrollando cierta flexibilidad adaptada según la situación (Céspedes, 2008).

Por último, el tercer aspecto, relacionado a lo social, se abordará en las siguientes páginas, dentro del subtema “Inteligencia emocional”.

### **3.2.2. Conciencia y Manejo de las Emociones.**

Con respecto a la conciencia emocional, (la cual se refiere a la noción de las propias emociones) y para que ésta ocurra, el individuo debe pasar por diferentes etapas. La

primera consiste en sentir la emoción de manera innata y casi incontrolable, para luego experimentar la segunda, la cual es simbolizarla mediante un lenguaje verbal, gestual o artístico, para finalmente comprenderla (Romero, 2002).

Así pues la práctica del Mindfulness o atención plena, permite entender que los sentimientos de enfado, tristeza, miedo, alegría, son reacciones a alguna situación vivida o a algo pensado, las que tan pronto son percibidas en el cuerpo, se transforman de inmediato en otros pensamientos. Los sentimientos son pasajeros, no tienen larga vida. Es la preocupación por éstos la que genera una mayor percepción de su duración. No es necesario apartarlos o intentar cambiarlos ya que solo indican que se está viviendo una situación. (Thich Nhat Hanh & Comunidad Plum Village, 2015).

La consideración de la emocionalidad es relevante. Al respecto la literatura menciona, que los niños pueden sentirse confundidos al no saber lidiar con ciertos sentimientos, por lo que hay que enseñarles a ser conscientes de manera comprensiva que el dolor, el miedo, la alegría y la ira, son emociones naturalmente presentes en la vida. Se les enseña a los infantes a disminuir la intensidad temporal de éstos, al comprender que las sensaciones o emociones desaparecen con el tiempo, lo que los reconforta (Thich Nhat Hanh & Comunidad Plum Village, 2015).

Asimismo, la literatura menciona que la conciencia corporal cumple un rol fundamental en la comprensión emocional. Mediante ésta el niño integra sus aprendizajes físicos y al asimilarlos los extrapola a una conciencia emocional, al aprender a conocer su cuerpo, le permite conocer su mente y sus emociones. Es por esta

razón que las técnicas del Yoga Kundalini infantil permiten a los niños desarrollar gran parte del Ser en el aspecto emocional, por medio de diversas estrategias de juego. Es a través de su cuerpo, que se permite procesar la información emocional de manera más elevada, siendo capaces de adquirir una conciencia saludable logrando enfrentar así las adversidades propias de la vida (Prabhunam Kaur Khalsa, 2015).

Para Céspedes (2008), los impulsos son una respuesta casi inmediata del organismo, ante una emoción o sentimiento que se siente. Según la autora, esto es comparable con a los programas que vienen por defecto dentro del sistema operativo de un computador, los cuales son instalados y utilizados de modo determinado dentro del aparato electrónico, a no ser que se tenga la intención de cambiarlos o modificarlos. Lo mismo ocurre con los impulsos, en donde el niño viene con una predisposición ante un sentimiento, sin embargo, la acción o pensamiento ante este sentir puede cambiar o ser manejado.

Asimismo, la práctica del Mindfulness apoya lo anteriormente descrito. Por medio de la auto-observación, el niño reconoce sus propias emociones destructivas, de las cuales no es recomendable la huida. Un individuo que no tolera sus propias emociones, terminará proyectando éstas en los demás. Mediante la atención plena o Mindfulness, el infante aprende a desarrollar mayor resistencia y tolerancia a las emociones que le incomodan, al observarlas desde un yo observador frente a un yo experimentador (Siegel citado en Simón, 2016). De esta forma, el preescolar, no se ve arrastrado por dichas

emociones, logrando sentir las en su cuerpo, dándoles la atención necesaria al observarlas, hasta que cambien por sí mismas.

El arte de manejar las emociones, le permite al niño tomar consciencia de éstas, ayudándolo a salir rápidamente de los “remolinos emocionales” donde se encuentra. Al perder el miedo a estas emociones aflitivas, el infante podrá expresarlas, entendiendo que está bien sentir las, pero que, sin embargo, no debe reaccionar impulsivamente a éstas, puesto que no todos los comportamientos que se accionan están correctos (Snel, 2013).

En relación al Mindfulness, la respiración y tomar consciencia de ésta, ayuda al niño en los momentos difíciles. El respirar atentamente, le ayuda a disminuir sus estados de inquietud o nerviosismo, concentrándose mejor en las clases. Para el preescolar, el estar atento a su respiración le traerá tranquilidad, mejorando la experiencia del momento; en el caso que ésta sea positiva, le traerá mayor bienestar; por otro lado, si la experiencia es negativa, la respiración le ayudará a disminuir el sufrimiento, y al tranquilizarse podrá vislumbrar las situaciones con mayor claridad (Thich Nhat Hanh & Comunidad Plum Village, 2015).

Igualmente, el Yoga Kundalini infantil comparte la visión del Mindfulness, en cuanto a la importancia de que los niños comprendan que los sentimientos no se pueden evitar, pero si manejar y actuar según lo éticamente correcto. Agrega a esto el factor ambiente de aprendizaje óptimo, donde la clase de Yoga se desarrolla desde la “Cultura del silencio”, donde se puedan apreciar los distintos sonidos del ambiente, mantras o

cualquier melodía tranquilizadora. Este ambiente permite al niño conocer sus emociones y a su vez saber cómo regularlas y qué hacer con ellas (Prabhunam Kaur Khalsa, 2015).

### **3.2.3. Inteligencia Emocional.**

La inteligencia y la emoción son dos componentes básicos de la inteligencia emocional, la cual consiste en la habilidad de manejar sentimientos y emociones, para dirigir los propios pensamientos y acciones (Mayer, Caruso y Salovey citado en Fernández y Extremadura, 2005), siendo necesario trabajarla en los niños.

A fines del siglo anterior, se iniciaron cambios en cuanto a las ciencias cognitivas, cuando Salovey y Mayer, ambos psicólogos estadounidenses, definen un nuevo modelo de inteligencia, la cual denominaron como “Emocional” (Citado en Bisquerra, s. f.). Ésta se refiere a la capacidad de monitorear y regular los sentimientos, tanto propios como ajenos, guiándose por el pensamiento y la acción de estos. Posteriormente, el psicólogo social Goleman incluyó elementos como la motivación, la empatía, la autorregulación y las habilidades sociales (Citado en Céspedes, 2008). Desde ahí, el término de “inteligencia emocional” y sus derivados comienza a ser un tema obligatorio en los debates, en el campo educacional como el laboral (Céspedes, 2008).

De esta manera la inteligencia emocional, se entiende como una serie de habilidades que se incorporan en el Ser, en pro de la adaptación como ser social, los cuales surgen al verse en la necesidad de crear nexos con otras personas, pudiendo ser aplicadas de manera práctica de los talentos intelectuales. Esta inteligencia está basada

en diferentes habilidades, propias del ser humano, que abarcan tanto el ámbito cognitivo como el afectivo, siendo de carácter formativo y educativo, pudiendo ser estimuladas y potenciadas con estrategias de aprendizaje (Céspedes, 2008). Vale destacar que la inteligencia emocional se compone de diferentes aspectos, biológicos, psicológicos, sociales y espirituales. Tanto el primero como el segundo, fueron abordados anteriormente, haciendo alusión a estructuras y a las dimensiones de la personalidad. El tercero, referido al aspecto social, se centra en las experiencias vividas y la interacción social, principalmente con los adultos significativos, que tienen el rol de educar la inteligencia emocional. Por último, en el ámbito espiritual, la cual habla de una dimensión del alma humana, la cual va más allá de la experiencia cotidiana del Ser, considerando los aspectos sagrados de la vida, la naturaleza y la conexión con el universo y Dios (Céspedes, 2008).

### **3.2.4. Habilidades Sociales Intrapersonales e Interpersonales.**

En cuanto a la práctica del Mindfulness la literatura indica que la comprensión cognitiva y emocional, así como las habilidades y la conciencia personal e interpersonal, tan importante durante la infancia son mejoradas. Según el autor y monje Zen Thich Nhat Hanh, los niños que se han adiestrado en la práctica de detenerse y de estar presente, encuentran las condiciones de felicidad en el “ahora” y no en compromisos con ideas y expectativas a cumplir. En el mismo instante en que respiran, se sienten tranquilos, calmados, estables y renovados, aprendiendo a no esperar nada, estando

agradecidos y contentos al disfrutar de las pequeñas cosas, reafirmando el autor de esta manera que los niños atentos no solo tienen mayor capacidad para centrarse y controlar sus impulsos (Thich Nhat Hanh & Comunidad Plum Village, 2015), sino también una comprensión del sufrimiento, parte fundamental en el desarrollo de las habilidades de resiliencia y compasión.

Además, al tener la aceptación suficiente de poder cultivar lo positivo que no pretende cambiar lo negativo, permite al preescolar la transformación y equilibrio. De esta manera los niños al no tener miedo al sufrimiento aprenden de él, y al reconocerlo desarrollan habilidades emocionales que les permite responder de formas más adecuadas a las situaciones difíciles. Desarrollan la conciencia personal e interpersonal siendo empáticos tanto consigo mismo como con el resto (Thich Nhat Hanh & Comunidad Plum Village, 2015), así como habilidades sociales que son parte esencial de la actividad humana, puesto que la vida está determinada al menos parcialmente, por el rango de las habilidades sociales, porque somos seres sociales y vivimos en ella, (Caballo citado en Lancuza, 2009). Según Monjas, durante la infancia las habilidades sociales están muy vinculadas a los grupos primarios y a las figuras de apego, ambiente social en donde vive, crece y controla y que le proporcionan oportunidades sociales (citado en Lancuza, 2009).

Asimismo, las prácticas de Yoga Kundalini infantil, desarrollan habilidades intrapersonales y extrapersonal es al ser trabajadas en grupo. Los niños al sentarse en figuras cerradas, también se les permite interactuar con sus pares, estos tienden a ayudar

a su compañero si lo creen necesario, y logran la voluntad de ayudar cuando se requiere silencio o algo más. Este tipo de comportamiento genera en ellos una noción colectiva, donde de manera grupal y guiados por el instructor que debe estar muy atento a los niños, se van mediando como grupo, reconociendo los límites y qué conductas son aceptadas y/o rechazadas por ellos mismos (Prabhunam Kaur Khalsa, 2015).

### **3.2.5. Angustia y Ansiedad.**

La ansiedad, la cual define Céspedes (2008) como una respuesta psicofisiológica normal, que previene al organismo para afrontar situaciones o experiencias que potencialmente pueden representar un peligro para la persona, no es una sensación poco común o extraña, sin embargo, sí es desconcertante la magnitud o intensidad de la respuesta con la que se manifieste este sentimiento que se presenta o es apreciada como algo peligroso.

Según el sitio Positivarte, la técnica de Mindfulness ha demostrado ser muy efectiva al reducir la ansiedad, el estrés y la hostilidad. Utiliza técnicas que incentivan la paz, la confianza, la alegría y el bienestar. El poner en práctica la atención plena del momento presente aumenta la concentración y al tomar conciencia de la respiración, reduce las distracciones y minimiza los efectos negativos de la ansiedad, lo que consecuentemente mejora la calidad del sueño, acostumbra a la mente a disfrutar del momento presente aceptando la realidad. Todo lo anteriormente descrito trae consigo la serenidad, que ayuda a comprender la realidad interna y externa para percibirla y



aceptarla tal cual es, lo que genera un mayor desarrollo de la autoconciencia y reduce la impulsividad (S. f.).

De esta forma, el tener una consciencia plena es una herramienta eficiente contra el estrés, mejorando funciones ejecutivas tales como la capacidad de establecer prioridades, tomar decisiones, organizar tareas, entre otras. Es así como los niños que han sido diagnosticados con trastornos de estrés, se benefician al aprender las técnicas que le permitan concentrar su atención, por lo que el Mindfulness tiene un impacto significativo al tornarlos menos reactivos y más compasivos con ellos mismos y con los demás al utilizar la respiración atenta, por la cual es posible recuperar la paz y la tranquilidad (Thich Nhat Hanh & Comunidad Plum Village, 2015).

Cuando el niño lo consiga, tendrá más confianza y se sentirá cómodo, ya que sabrá qué hacer en la próxima situación cuando se vea sumergido en ese estado mental. Por lo que cuando aparece un sentimiento de ira, desesperación o pena, la solución será que se detenga y ponga atención a lo que está sintiendo (Thich Nhat Hanh & Comunidad Plum Village, 2015).

Por su parte, desde el Yoga Kundalini infantil el trabajo de la ansiedad se puede desarrollar mediante el uso de juguetes, permitiéndole a los niños, reconocer y controlar las emociones de angustia y ansiedad. Durante las prácticas de Yoga, se le entrega al niño un muñeco de material noble, el cual no posee expresión facial sino solamente ojos y permite al niño identificarse con sus sentimientos al hablar de lo que siente al proyectarse en él. Este personaje no siempre se muestra, a veces se mantiene guardado

en una caja, permitiéndole construir al niño historias o situaciones sobre éste (Prabhunam Kaur Khalsa, 2015).

### **3.2.6. Seguridad y Respeto.**

Otro aspecto relevante en la discusión sobre Yoga y Mindfulness es el desarrollo de la seguridad y respeto. La estabilidad es una condición de la felicidad por lo que es imposible que un individuo inestable sea feliz. Asimismo, cuando se está inquieto, se perciben las cosas distorsionadamente y la percepción de los demás también es incorrecta, por lo que se puede generar aún más sufrimiento tanto hacia uno como hacia los demás, al contrario que si se está tranquilo, las percepciones son más exactas. La tranquilidad entonces, permite al niño poder ver que las cosas tal cual son, dejando de ser víctima de percepciones erradas nacidas del miedo, la desesperación y la ira, por lo que al permanecer estable, los niños pueden confiar en las personas y las personas pueden confiar en ellos (Thich Nhat Hanh & Comunidad Plum Village, 2015).

Asimismo, cuando los niños experimentan las oportunidades desde la seguridad y la confianza, dejan de ver las situaciones externas como algo impuesto. Las empiezan a considerar como herramientas de cercanía y bienestar, que les permite ser ellos mismos y disfrutar de la compañía de los demás. El compartir las historias personales crea un ambiente de comunidad y confianza. Permite a los niños apoyarse mutuamente para tratar de entender los motivos de las acciones de los otros, trabajando las soluciones en conjunto, con el compromiso de no romper códigos de confidencialidad y sin la

utilización de palabras hirientes. La responsabilidad, la solución de conflicto, el sentido de pertenencia a una comunidad y la participación, se vuelven características naturales de la mente despierta y creativa (Thich Nhat Hanh & Comunidad Plum Village, 2015), las cuales se viven desde una actitud básica de respeto y amor hacia todos y cada uno de los seres -incluyendo a quien lo practica-, así como hacia las cosas en general, respetando los procesos internos de cada niño (Urry et al. citado en Simón, 2016).

Lo anteriormente descrito se adquiere en el Yoga Kundalini infantil a través del conocimiento paulatino de la conciencia corporal. A medida que el niño conoce su cuerpo, al aprender a manejarlo, le permite poder expresar, comunicar y lograr diferentes necesidades mejorando su autoestima y seguridad. El autorregularse eficazmente respetando su energía, le permite respetar los ritmos de su cuerpo, destinando ésta adecuadamente a actividades que necesitan distintos niveles energéticos. También se puede observar el desarrollo de la seguridad desde lo externo. Por medio de una rutina estructurada básica, los niños anticipan los momentos al saber que les espera o que continúa (Prabhunam Kaur Khalsa, 2015).

### **3.2.7. Amor y Compasión.**

En cuanto al Yoga Kundalini infantil y Mindfulness en relación a su influencia en el desarrollo socioemocional, la literatura comenta como aspecto importante el desarrollo del amor y la compasión, las cuales se refieren desde el Mindfulness mediante la frase del autor Thich Nhat Hanh que alude a “*que no se puede amar a quien no se*

*entendemos*” (Thich Nhat Hanh & Comunidad Plum Village, 2015, p. 133). Dichas directrices éticas de los entrenamientos de la conciencia plena, son dados por la comprensión y la compasión escritas en dos promesas: *“Comprensión necesaria para poder vivir en paz con personas, animales, vegetales y minerales y compasión necesaria para proteger la vida de personas, animales, vegetales y minerales”* (Thich Nhat Hanh & Comunidad Plum Village, 2015, p. 133). Por otro lado, los autores indican que el sufrimiento desempeña un papel importante en nuestra felicidad, es gracias a él que podemos desarrollar compasión y comprensión. Por lo tanto, comprender que no existe diferencia alguna entre todos los seres, deseando que todos los seres sean felices y evitando su sufrimiento se puede concluir que si una persona no puede beneficiar a otra, al menos debe intentar no causarle más daño (Lama Dorje, 2016), siendo este pensamiento el generador del amor y por ende, la compasión.

Como hemos mencionado anteriormente, el Mindfulness entonces permite enseñar a los niños a abrirse a los demás, el esfuerzo que miren a todos los seres con ojos de amor. Desde esta perspectiva, si no se hace el esfuerzo de abrirse a un otro, la capacidad de amar no existe, al igual que vivir en armonía con los otros. La meditación entonces consiste en dar cuenta de las necesidades y de entender que al mirar profundamente a los demás, de comprender que no se debe tener miedo al sufrimiento, sino aprender de él, única forma de no desbordarse y poder transformarlo. Es entonces a través de la práctica de reconocerlo el que permitirá abrazar y transformar el sufrimiento (Thich Nhat Hanh & Comunidad Plum Village, 2015).

Así pues, desde el Yoga Kundalini, la visión de amor y compasión se construye mediante el trabajo en grupo. Muchos de los ejercicios se realizan en pareja o con la ayuda de sus compañeros, promoviendo la amistad y el compañerismo, formando lazos de amor y comprensión o empatía por los demás. Este tipo de sentimientos es parte de la naturaleza innata de los niños, sin embargo, poco a poco se van perdiendo producto de malas experiencias al vivir en sociedad (Prabhunam Kaur Khalsa, 2015).

### **3.3. Importancia del Rol Docente y del Educando, Estrategias y Aprendizajes de Yoga y Mindfulness**

En cuanto al Mindfulness y Yoga Kundalini existe una crítica explícita sobre el sistema educacional, el cual suele centrarse en el desempeño competitivo, olvidando el aprendizaje emocional y social. La práctica de estas disciplinas, alienta habilidades que favorecen que el niño desarrolle paz interior consigo mismo y con el mundo que lo rodea (Flook citado en Tyrrell, 2015), por lo que los conocimientos de las diferentes metodologías de ambas disciplinas recopiladas a través de diferentes fuentes, permitirá una visión de las posibles formas de implementación y aplicación a nivel preescolar.

### **3.3.1. Técnicas, Aplicación y Adaptación Curricular de Yoga Kundalini y Mindfulness.**

En relación a las edades para iniciar Yoga Kundalini infantil en preescolares, la maestra Prabhunam Kaur Khalsa (2015), indica que la práctica formal se debe iniciar a los 3 años. Por otro lado, en cuanto al Mindfulness, la autora del libro “Tranquilos y atentos como una rana” (Snel, 2013), especifica que los niños pueden comenzar la práctica formal a partir de los 5 años. De esta manera, los siguientes párrafos describen ambas disciplinas, su principales características y técnicas, enfocándose en practicantes infantiles desde estas edades.

#### ***3.3.1.1. Mindfulness Infantil.***

El Mindfulness o atención plena es una actitud global ante la vida, no debiendo ser entendida como una mera técnica de relajación. Sin embargo, su aprendizaje se inicia a través de ejercicios simples, que ayudan a incorporarlo como un hábito permanente, formando parte de la vida de la persona. Las técnicas de meditación son muchas y variadas.

En el ámbito educativo, las metas del Mindfulness se enfocan en el desarrollo de un estado de consciencia en los niños que les permita mantener la calma, de esta forma, el infante puede conocerse mejor, autorregular su conducta y concentrarse en el

momento presente para así obtener mayor felicidad (Arguís, Bolsas, Hernández, Salvador, 2012).

Por otro lado, existen siete factores según el autor Kabat-Zinn (2006) que se relacionan con la actitud de la práctica del Mindfulness o actitud plena:

No juzgar: Corresponde como practicante tener una postura neutral o imparcial de lo que se experimenta; Paciencia: Aceptar al comprender que las situaciones van a ocurrir de una determinada forma y en un tiempo determinado, por lo que no es necesario impacientarse con uno mismo a causa de las emociones y juicios de la mente; Mentalidad de principiante: Se refiere a observar las cosas como si las estuviéramos viendo por primera vez, lo que nos permite presentarnos receptivos a nuevos conocimientos; Confianza: Significa confiar en las propias cualidades de sabiduría y bondad. Confiar básica en uno mismo y en lo que se siente, comprendiendo así quienes somos; No esforzarse: Se refiere a ser más e intentar menos, puesto que la práctica de meditación consiste en permitir y no hacer; Aceptación; Se refiere a que se debe aceptar como uno es antes de cambiar la realidad, vislumbrando de esta forma las situaciones y cosas tal como se presentan; Ceder: Significa el dejar de apegarse o rechazar aspectos específicos de una experiencia sino simplemente aceptarla, observándola tal cual es (Kabat-Zinn, 2006).

Así pues, las actitudes antes nombradas no son independientes una de las otras, por lo que la práctica de una de éstas facilita las otras. Juntas forman la base de la meditación por lo que hay que cultivarlas con consciencia.

Por otro lado existen técnicas sencillas utilizadas en el Mindfulness que están relacionadas a la respiración consciente, la meditación en caminata, la exploración del cuerpo o escaneo corporal y otras formas que permiten la incorporación de la atención plena a nuestra vida de forma progresiva (Simón citado en Lavilla, Molina & López citado en Arguís, Bolsas, Hernández & Salvador, 2012), todas estas técnicas conllevan sencillamente a estar en el presentes y son estrategias curriculares básicas del Mindfulness en educación. Por parte del educador, sino también a las de cada párvulo. En el caso del docente, el estar atento le permite poder sentir a cada niño, enseñándole las herramientas para que pueda estar cómodo, relajado y tranquilo en el momento presente. Estar con el niño, es permitirle a éste su modo único de hablar y expresarse, considerando su forma de moverse, sus expresiones y sueños. La estrategia entonces consiste en que el docente se mantenga abierto, aceptando junto al niño el momento presente y transformando éste en algo atractivo para el infante (Thich Nhat Hanh & Comunidad Plum Village, 2015).

Además, la mejor forma de transmitir las enseñanzas de Mindfulness a los niños es a través de historias para luego invitarlos a representarlas. El juego y la enseñanza espontánea es otra de las estrategias planificadas (Thich Nhat Hanh & Comunidad Plum Village, 2015), existiendo diferentes tipos de juegos que se presentan en las prácticas de



atención plena tales como: Juegos cooperativos con nombres, imaginarios, sensoriales que invitan al niño a relacionarse directamente con la naturaleza, área que el Mindfulness expone en importancia. (Thich Nhat Hanh & Comunidad Plum Village, 2015).

Otro punto importante es dejar espacios de espontaneidad y tener en cuenta el nivel de energía de los niños durante las actividades, en el caso de niños con exceso de energía, las actividades deberían realizarse al aire libre, al contrario de esto, cuando están tranquilos y atentos, el docente podrá realizar un trabajo dentro del aula. Algunas veces la estrategia de dividir los niños en grupos más pequeños de la misma edad, permite que se sientan más cómodos con su entorno, sintiéndose aceptados e incluidos. Para permitir que los momentos de creatividad e interacción se desarrollen de forma interesantes es necesario mantener la flexibilidad y atención (Thich Nhat Hanh & Comunidad Plum Village, 2015).

Dicho lo anterior se comentarán y describirán a continuación algunas estrategias metodológicas y juegos propios de la práctica de Mindfulness a modo de ejemplo:

#### *3.3.1.1.1. Hacer un Alto con la Campana.*

El objetivo principal de esta práctica, es escuchar el sonido de la campana la que invita a que dejemos de lado todo lo que estamos haciendo y diciendo, para dedicarnos a respirar. Este momento le entrega al niño una oportunidad para descansar y disfrutar de

sí mismo, siendo simplemente consciente al inhalar y exhalar (Thich Nhat Hanh & Comunidad Plum Village, 2015).

#### *3.3.1.1.2. Descubrir mi Árbol.*

Para esta actividad se le invita al niño a buscar un árbol que le parezca interesante. Cuando lo encuentre se presentará ante éste y deberá contarle las cualidades más especiales que ha visto en él. Se invita a que el niño visite al árbol diariamente y que el espacio junto a éste sea un refugio a donde recurrir para relajarse y volver a sí mismo cada vez que lo necesite (Thich Nhat Hanh & Comunidad Plum Village, 2015).

#### *3.3.1.1.3. La Mente en una Jarra.*

Para la realización de esta técnica se utiliza una jarra grande y transparente, la cual se llena de agua. También se dispondrá de varios recipientes con arena de distintos colores. Se le comenta al niño que el recipiente con agua representa a nuestra mente y cada arena de color será los diferentes pensamientos y sentimientos que tenemos. Posterior a esto se invita al niño que comente alguna situación que le ocurrió. Se le pide después que elija un color de arena que se parezca al sentimiento o emoción que esté sintiendo y la deposite dentro del recipiente con agua, para luego revolver el líquido con el agitador para que la arena se mezcle con el agua. Durante el proceso el adulto irá guiando al niño mediante comentarios y preguntas que le permitan comprender la propia

naturaleza de la mente. “Así es nuestra mente”, le comentará el adulto al preescolar mientras este realiza la actividad. Cuando nos sentimos irritados, ansiosos, enojados ¿podemos ver con claridad cómo son las cosas? ¿Se siente uno a gusto con ese estado? Luego se invita al niño a respirar al sonido de una campana y observar como la arena lentamente se va depositando en el fondo del recipiente. Esto le sucede a nuestra mente cuando meditamos, cuando estamos atentos a nuestro cuerpo y a nuestra respiración le comentará el adulto, para luego preguntarle al niño ¿Cómo es ahora el agua? esperando que este responda “clara y transparente”.

Dicho de otra manera, los pensamientos y lo que sentimos aún están presentes en nuestra mente, pero a través de las técnicas de respiración se logra calmarlos, descansando tranquilamente en el fondo, por lo que mediante esta técnica nos hacemos conscientes del poder decidir qué tipo de sentimientos y pensamientos elegiremos para agitar en nuestra mente. Podemos dar énfasis a pensamientos negativos o a pensamientos positivos, siendo los últimos nos harán felices. Es importante que el niño tome conciencia de sus pensamientos para no verse arrastrados por ellos y así poder direccionar estos de la manera que nos interese (Thich Nhat Hanh & Comunidad Plum Village, 2015).

#### *3.3.1.1.4. Meditación de la Piedra.*

Este punto se refiere a un tipo de meditación, llamada “Meditación de la piedra” la cual ayuda a los niños a cultivar la estabilidad, tranquilidad y la libertad. En esta práctica

se eligen cuatro piedras, las cuales representaran diferentes elementos tales como; flor, montaña, agua, espacio (Thich Nhat Hanh & Comunidad Plum Village, 2015).

### ***3.3.1.2. Yoga Kundalini Infantil.***

Con respecto al Yoga Kundalini infantil y las técnicas aplicadas en niños que se describirán y comentarán a continuación, se vislumbra la construcción del aprendizaje y emociones a través de espacios lúdicos que fortalecen el pensamiento mágico característico de la etapa preescolar.

En relación a la metodología el Yoga Kundalini infantil presenta una serie de estructuras que apoyan el currículum y la docencia en el aula. Algunas de las técnicas presentes están directamente relacionadas con el juego y la imitación. Es clave concebir el juego como una actividad en sí misma a lo largo de la edad infantil, que constituye una de las principales formas de aprendizaje en la etapa anterior a los 7 años. El pensamiento mágico es la forma esencial por medio de la cual perciben el mundo. La imitación durante este período de desarrollo es total, los niños lo imitan todo, sin filtro y sin posibilidad de no hacerlo (Prabhunam Kaur Khalsa, 2015). Además de lo anterior la clase de Yoga Kundalini posee ritmos y una estructura estable que permite transmitir contención a los niños. Para obtener una atmósfera adecuada, el maestro prepara el ambiente físico y los materiales que se van a utilizar. Estos materiales, que deben ser nobles, se irán incorporando de manera natural durante la sesión. La sala siempre debe estar limpia y ordenada, reflejo de la actitud del maestro, evitando con esto que los niños

se desconcentren. Antes de comenzar la clase, la profesora irá tocando las cabezas de los niños con una campana. A los niños menores de 7 años se les mostrará un personaje mágico, el profesor realizará esto de manera sutil y con voz baja. Se sentarán sin zapatos en figuras cerradas formadas por “mats” (colchonetas que estarán previamente dispuestas), que permitirá que el profesor pueda contener a todo el grupo a un alcance visual adecuado. Así pues, la clase se inicia con el encendido de una vela y el canto preparatorio que acompañará a diferentes gestos que se realizarán con las manos. Posterior a esto se entonará el Adi Mantra que se canta tres veces en un llamado a la sabiduría infinita (Prabhunam Kaur Khalsa, 2015).

Cabe destacar que dentro de las prácticas de Yoga, existen diferentes estrategias para poder alcanzar el objetivo principal, el cual, para el Kundalini Yoga infantil, es que el niño pueda disfrutar de una experiencia de vida grata. A continuación se describirán algunas estrategias, propias de la clase de Kundalini Yoga infantil (Prabhunam Kaur Khalsa, 2015).

#### *3.3.1.2.1. Cuento.*

Acerca de esta técnica, cabe destacar que se utilizara para trabajar con niños menores de 7 años. A medida que se cuenta el cuento se irá incorporando una serie de posturas llamadas asanas, además de incluir ejercicios respiratorios o pranayamas, de elongación y fortalecimiento físico. Los estados durante el cuento variarán de suave, a mayor intensidad para finalizar con suave (Prabhunam Kaur Khalsa, 2015).

Asimismo, algunas de las estrategias pedagógicas a considerar durante la narración del cuento son:

El maestro debe saberse el cuento. Debe apropiarse de los personajes, trama y atmósfera, narrando éste desde una actitud devocional que aluda a un mundo de ensoñación, enseñando a cada uno de los niños el respeto por ese momento. Debe cuidar la carga emotiva, utilizando y proyectando correctamente su voz. Moderar la intensidad, el ritmo y volumen de las descripciones, para así evitar dejar sobrecargas negativas en la mente del niño. Deberá también repetir el cuento cada cierto tiempo (en otras prácticas) para que los niños puedan adelantarse a los acontecimientos y en el futuro poder recrear nuevos personajes, manteniendo siempre el argumento principal propuesto por la kriya (serie de posturas). A continuación, se describe algunos extractos de cuentos a modo de referencia:

Extracto de “Un pingüino congelado”: Erase una vez una mañana muy fría de la Antártica. Un pequeño pingüino estaba tratando de despertarse, pero tenía su cuerpo muy congelado. Hizo un gran esfuerzo y pudo levantar una pierna hacia el cielo y ahí se le quedó congelada. Así con su pierna congelada comenzó a mover sus brazos para seguir intentando despertarse (Prabhunam Kaur Khalsa, 2015).

Cabe destacar de lo anteriormente descrito que las posturas a realizar por los niños a medida que transcurre la historia son: Acostado de espalda, el niño levanta la pierna izquierda 90 grados, descansa los brazos a los lados del cuerpo y con las manos en puño

dobla los antebrazos llevando las manos hacia el pecho, como si se estuviera levantando pesas (Prabhunam Kaur Khalsa, 2015).

Extracto de “Un pajarito en busca de su mamá”: Había una vez un huevo de pajarito que no conocía a su mamá y quería verla, de pronto el pajarito comenzó a nacer, saliendo de su cascarón, se estiró y fue a buscar a su mamá, pero no pudo volar, porque sus alas eran débiles, él era un bebé, así que levantó las alas y respirar fuerte. Luego quiso pararse, pero sus patas eran débiles, así que respiró y las estiró. Ya estaba listo para volar y buscar a su mamá. Primero encontró una rana, que le dijo que no era su mamá. Luego encontró una serpiente, que le dijo que no era su mamá. Después se encontró con una vaca y un gato y le dijeron que no eran su mamá. Se encontró después con un león, que le dijo que no era su mamá. Después con un cocodrilo, que le dijo que no era su mamá. Finalmente se encontró con un águila, temerosamente le pregunta si es su mamá, la cual sí era y volaron juntos en el aire. Volaron tanto que se cansaron y durmieron, al despertar abrazaron sus patitas y fueron juntos a buscar comida (Prabhunam Kaur Khalsa, 2015).

De esta manera, las posturas a realizar por los niños a medida que transcurre la historia son: Adoptar la posición fetal, con la frente apoyada en el suelo, ponerse de pie y estirar los brazos en diagonal hacia arriba, sentarse con las piernas cruzada, mantener brazos arriba con las palmas paralelas al suelo e iniciar una respiración fuerte y profunda. Estirar las piernas y apoyarse en las manos contra el suelo, subir y bajar las piernas alternadamente (inhalar cuando la pierna suba y exhalar cuando baje). Elevar

ambas piernas, respirando hondo y fuerte. Caminar con los brazos estirados a los lados (paso de aleteo), moviéndolas hacia arriba y abajo, cantando el mantra “Har”. Realizar postura de rana, repetir el paso de aleteo, postura de cobra, paso de aleteo, postura de vaca y de luego de gato, paso de aleteo, postura de león (inhala por la nariz, exhala por la boca, lengua afuera), postura de estiramiento, paso de aleteo. Acostarse, relajación de espalda. Frotar manos y pies. Rodar por la espalda de adelante hacia atrás (Prabhunam Kaur, 2015).

Extracto de “Cuento de otoño”: Había una vez un árbol de raíces fuertes y ramas hasta el cielo, que respiraba el aire de otoño. De repente el aire soplo cada vez más, moviendo el tronco hacia adelante y hacia atrás. Luego el viento dobló las ramas, moviendo el árbol de un lado al otro. De pronto sopló aún más el viento, moviendo más al árbol. Entonces el viento se calmó y apareció una rana y se sentó mirar y girar sus hombros, siguió pensando con los ojos cerrados y giró su cabeza. Luego miró hacia su alrededor y vio un túnel, por donde pasaba una fila de gusanos. Llegó el atardecer y todo fue quedando en silencio y los gusanitos se acostaron bajo el árbol a dormir. Luego se despertaron felices y fueron a buscar su desayuno (Prabhunam Kaur Khalsa, 2015).

Hay que hacer notar que las posturas a realizar por los niños a medida que transcurre la historia son: Piernas cruzadas (posición fácil) brazos en diagonal hacia arriba, palma paralela al suelo. Posición fácil, manos en los tobillos, flexionar espalda. Posición fácil, manos en los hombros codos a la altura de los hombros, girar el tronco lentamente. Sentarse con las piernas estiradas juntas hacia adelante, subir y bajar torso.



Postura de rana, manos abiertas en el suelo, hacia adelante, inhalar y subir cadera, exhalar y bajarlas (estirando los pies). Posición fácil con manos en las rodillas girando los hombros, luego girar cabeza. Algunos niños estarán en posición de triángulo y otros reptarán bajo ellos, luego cambiarán lugares. Tenderse de espalda y relajarse (shabasana). Frotar manos y pies, estirar y levantar los brazos y piernas (Prabhunam Kaur Khalsa, 2015).

#### *3.3.1.2.2. Relajación.*

El objetivo principal de la relajación es reconstruir el sistema nervioso al mantener el cuerpo en calma por algunos minutos, para esto los niños permanecerán tendidos de espalda, con los brazos juntos al cuerpo, ojos cerrados. La relajación será parte del cuento narrado en el caso de los niños menores de 7 años (Prabhunam Kaur Khalsa, 2015).

#### *3.3.1.2.3. Meditación.*

Al concluir la etapa de relajación, se iniciará la meditación, que es el proceso a través del cual se limpia la mente, para luego llegar al canto final, combinándose con mantras, mudras y respiraciones (Prabhunam Kaur Khalsa, 2015). En el caso de los mantras, cuya palabra en sánscrito significa “proyección mental”, genera un efecto neurolingüística que beneficia el cuerpo. Asimismo, en el caso de los niños menores de

7 años, las meditaciones se harán a través de las “meditaciones de comunicaciones celestiales” que corresponden a una serie de movimientos con el cuerpo (Prabhunam Kaur Khalsa, 2015), siendo las más recomendadas para ser utilizadas con niños, sin importar su edad. Para los infantes esta técnica es entretenida puesto que además de cantar (al tener como base un mantra), debe seguir con su cuerpo el ritmo de éste, con sus manos, brazos y toda la parte superior del cuerpo, repitiendo un patrón, pudiendo así expresar el significado de lo recitado con el cuerpo. Por medio de las melodías y mantras el niño genera una rápida vinculación con el mundo sutil, ayudando y favoreciendo la conectividad profunda con su ser interior (Prabhunam Kaur Khalsa, 2015). Esto último provoca varios beneficios, ayuda a la coordinación, genera alegría, despierta la concentración y estimula la memoria. Al cantar los mantras, el corazón se abre, así como también los pulmones, ayudando a la oxigenación de dichos órganos y a la superación de temores al conectarse con su propio ser divino. Cuando se realiza en grupo se provoca una conciencia y atmósfera grupal, incentivando el trabajo en equipo (Prabhunam Kaur Khalsa, 2015). En conjunto el seguimiento rítmico de los movimientos corporales de manera secuencial, estimula la atención y concentración de manera lúdica, relajando y purificando la mente, a través del cuerpo (Prabhunam Kaur Khalsa, 2015).

A continuación, se ejemplifica un mantra de meditación de comunicaciones celestiales a modo de comprender sus características. “I am happy, I am good”. En cuanto a esta meditación de comunicación celestial, esta sirve para trabajar la autovaloración, la presencia de uno mismo y los demás, celebrando la existencia. Para

desarrollarla, los niños se dispondrán en los mats en una figura cerrada, figura que en el centro tendrá un cirio encendido, para luego cantar una melodía recitando las siguientes palabras *“Soy Feliz. Soy bueno. Sa te nam - Sa te nam - Sa te nam. Ji. Wahe guru - Wahe guru - Wahe guru Ji.”* (Prabhunam Kaur Khalsa, 2015, p. 158-160). Además de lo anterior descrito, se sentarán en posición, realizando los siguientes movimientos: con las manos juntas en el pecho, palma con palma, para luego hacia arriba, abriendo brazos. Ambas manos vuelven al centro del pecho, palma con palma, para luego llevarlas al suelo, a ambos lados del cuerpo. Se empuñan las manos a la altura del pecho, girando una en torno a la otra. Se abren los brazos, tocando las palmas con la de los compañeros de los lados, para luego aplaudir con el ritmo del mantra. Terminando con la apertura de los brazos, tocando las palmas con la de los compañeros de los lados (Prabhunam Kaur Khalsa, 2015).

Por último el cierre, que corresponde a la finalización de la clase de Kundalini Yoga Infantil el que se hará mediante un canto final. Para esto se invitará a los niños a ubicar las manos en el centro de pecho, cerrar los ojos, entonando la canción del “Eterno Sol”, el que finalizará entonando tres veces el mantra Sat-Nam (Prabhunam Kaur Khalsa, 2015).

### **3.3.2. Formación y Rol del Educador; Importancia de la Mediación.**

En cuanto al Yoga y Mindfulness, un ámbito relevante a considerar es la formación del educador y su rol como mediador en la educación.

Según Caemmerer, los seres humanos presentan necesidades profundas. Una de esas necesidades es la de amar y ser amado. La autora define el amor como un arte de dar y recibir, el cual si es bien conocido por el educador, le permitirá a éste, poder enseñarlo a sus alumnos. De esta manera, es por medio de la afectividad que el docente logra conectar con sus estudiantes, para así lograr un vínculo que creará aprendizajes significativos y de valor (citado en Thich Nhat Hanh & Comunidad Plum Village, 2015).

Otra de las necesidades humanas más profundas según la budista Zen, es la de comprender, cualidad que presentan las personas curiosas y que les motiva aprender. De esta manera si el educador logra conectarse con esas semillas de curiosidad (presente de manera innata en el niño), tanto el aula así como la enseñanza y el aprendizaje serán divertidos, por lo que los niños aprenderán sin la necesidad de ser obligados. Se debe insistir entonces en el objetivo de una enseñanza impulsada por el amor y la curiosidad, tanto por alumno como por educador.

Cabe decir que la condición referente al amor, no solo debe ser sentida por el niño, o por el docente, sino por toda la comunidad educativa, sintiéndose estos amados, incluidos y entendidos. Siendo relevante según la literatura, la importancia de la escucha profunda y el habla amable, dos técnicas provenientes del Mindfulness, que siempre deben ser consideradas para una comunicación directa y afectuosa (Caemmerer citado en Thich Nhat Hanh & Comunidad Plum Village, 2015).

En relación a lo anterior, los textos mencionan la gran capacidad de aprendizaje y desarrollo espiritual que tiene el niño. Por medio del Mindfulness, el niño experimenta

las prácticas de manera divertida, vivencia que se convierte en útil, al ser entregada de forma sencilla y directa (Caemmerer citado en Thich Nhat Hanh & Comunidad Plum Village, 2015).

Otro punto que se relaciona al rol docente indicado por la literatura es el denominado “currículum no escrito”, el cual hace referencia a la calidad de la presencia del maestro en el aula. Por lo tanto, para poder formar una escuela, el maestro necesita cultivar la conciencia despierta y transformarse a sí mismo, reiterando la importancia de la habilidad de la presencia atenta. Es así como el docente, debe ser capaz de dirigir su atención a los potenciales profundos de los niños en la comprensión de dos necesidades humanas fundamentales; amor y la comprensión (Caemmerer citado en Thich Nhat Hanh & Comunidad Plum Village, 2015).

Según Jennings & Greenberg (2009), es por medio de la competencia social y emocional (SEC), asociada al bienestar, que se logra crear y mantener en el tiempo, relaciones de calidad y soporte entre profesores y alumnos. Además, produce un efectivo manejo del curso y una implementación exitosa de la enseñanza de los ámbitos sociales y emocionales.

Estudios indican que los profesores que practican Mindfulness, desarrollan la empatía y la compasión (Eisenberg et al. citado en Jennings & Greenberg, 2009), además de una “presencia psicológica” o “sentimiento abierto” ya sea hacia uno mismo o hacia los demás, pudiendo así contemplar a un otro en toda su esencia, no solo la situación que vive (Khan citado en Jennings & Greenberg, 2009).

Por lo tanto, un maestro atento, que posee mayor conciencia de sí mismo, logra estar más conectado con sus alumnos, esforzándose por alentar el desarrollo académico, emocional y social, promoviendo una comunidad de aprendizaje que mantienen un equilibrio emocional, gestionando de manera adecuada el estrés, logrando relaciones sanas. Cuando aparecen dificultades son capaces de comprender que los niños problemáticos no existen, solo existen situaciones problemáticas, entendiendo la historia de cada uno de sus alumnos, la confianza y seguridad a través de palabras atentas se van gestando, desde un lenguaje proactivo y claro. En lugar de pedirles que no hagan algo, les pide que hagan lo que necesiten que hagan, corrige en privado siendo neutral y deja espacio para que el niño explique lo sucedido. Los felicita cuando asumen la responsabilidad de una conducta inapropiada, siendo un buen mediador al ayudar a que el niño resuelva pacíficamente los conflictos con sus pares (Thich Nhat Hanh & Comunidad Plum Village, 2015).

Vale la pena decir que el profesor debe tener tiempo para escuchar el sufrimiento y los problemas de sus alumnos. Esto les ayudará a aliviar ese sufrimiento, permitiendo además que aprendan y reciban lo que se quiere transmitirles.

Además de lo anteriormente descrito, los grupos de apoyo también pueden ayudar a los niños a entender y transformar el sufrimiento ya que gran parte del sufrimiento que experimentan los alumnos se relaciona a problemas de comunicación, donde no se sienten escuchados ni entendidos. Por lo que fortalecer la escucha profunda y la observación profunda puede generar un ambiente de clase amoroso y pacífico.

Asimismo desde la visión del Yoga Kundalini infantil, como adultos se tiene el deber de proteger el ambiente en que se desarrollan los niños y eso es un regalo. El adulto debe ser sensible, intuitivo y saludable mentalmente, con una adecuada preparación humana y profesional, para poder entregarles a los niños todo lo que requieren de manera óptima, existiendo tres ámbitos fundamentales en los que se debe desarrollar el instructor de Yoga Kundalini infantil (Prabhunam Kaur Khalsa, 2015).

Dichos ámbitos se comentarán a continuación:

En relación al rol del maestro en cuanto a su dimensión académica, este debe mantener ciertas conductas permanentes. Debe ser sistemático, profesional, serio y comprometido, para poder lograr los diferentes objetivos. Debe planificar cada actividad, conociendo el desarrollo completo del ser humano en todo su espectro, creando e implementando instrumentos adecuados que sirvan a un correcto trabajo pedagógico. Deberá también registrar cada dato que le sea relevante y de manera que sea confiable (observaciones, fichas, cuadernillos, evaluaciones, informes, planillas), contando con una evaluación del mismo, para así modificar, eliminar o integrar ideas que mejoren el programa.

Además de lo anteriormente descrito, la familia constituye un factor importante que el instructor deberá considerar, puesto que esta es principal agente educador del niño, escuchando y ejecutando las ideas que estimen conveniente.

Acerca del rol del maestro en su dimensión emocional; es generar lazos con el niño de manera significativa, por lo tanto, ser siempre un modelo, en el cual pueda ver

reflejado las conductas a realizar. Para esto es importante que el maestro siempre acompañe al niño en cada clase, que sea consciente para poder contener el proceso del éste, siendo su guía, siempre una actitud positiva, nombrando siempre al niño por su nombre (no usar el sobrenombre), hablando de manera sutil y con una actitud neutral con ellos (Prabhunam Kaur Khalsa, 2015).

Para finalizar desde la dimensión espiritual, el rol del maestro, debe presentarse y ser un yogui (persona que practica Yoga), relacionándose desde el alma de los niños, tener vocación en lo que hace, tener conciencia de que el maestro también es alumno, seguridad en su trabajo y sobretodo amor, que es la principal guía de la vida (Prabhunam Kaur Khalsa, 2015).

### **3.3.3. Rol del Educando.**

En cuanto al rol del educando, los niños quieren saberlo todo. Poseen una mente de naturaleza inquieta y curiosa. A menudo están constantemente ocupados, por lo que se distraen fácilmente. Independiente de lo inquieto que pueda llegar a ser, son buenos para prestar atención. Con la práctica del Mindfulness, los niños aprenden a respirar, detenerse por un momento y sentir, en el momento preciso, lo que necesitan. Poner atención y aceptar desde la amabilidad, que existen situaciones en la vida que no son agradables, las cuales exigirán al niño, aprender a conocer sus impulsos, siendo más que estos, le permitirán comprender su mundo interior y también el de los otros, desde la honestidad, puesto que la confianza y la aceptación son fundamentales para mantenerse



en el instante presente. Los niños que practican Mindfulness y lo incorporan durante la infancia, podrán recibir las cualidades de atención y transmitirla de manera consciente a su futura generaciones (Snel, 2013).

El Yoga Kundalini infantil, al igual que el Mindfulness, comparte la visión de que el niño nace con todos los conocimientos necesarios o semillas dentro de sí, las cuales, solo necesitan instancias para poder despertar su potencial, siendo éste guiado para poder alcanzarlo. Para que esto ocurra, el niño simplemente debe ser él mismo, construyendo así sus aprendizajes, acorde a sus tiempos e intereses, vinculándolos a su ser más profundo.

Asimismo, los preescolares se encuentran en constante comunicación con su cuerpo, el que los conecta con su mente. Esa capacidad de captar la atención con tal magnitud, permite interiorizar sus experiencias por completo. Además de lo anterior, el niño posee un compromiso con el mundo no material, es decir, una profunda conexión con el plano sutil o espiritual, siendo absolutamente sensible, captado todo lo que le rodea, siendo esta conexión alimentada por espacios que le permiten imaginar historias mágicas y poderes sobrenaturales (Prabhunam Kaur Khalsa, 2015).

## **CAPÍTULO IV**

### **RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN**

A continuación, se presentan los resultados de la investigación obtenidos por medio de entrevistas semiestructuradas, realizadas a distintos participantes de los ámbitos de la educación, Yoga y Mindfulness. Para el análisis e interpretación de los datos cualitativos se escogieron diferentes categorías atendiendo a cuatro temas principales seleccionados, que entregan información relevante que responde a las interrogantes planteadas en las preguntas y los objetivos de la investigación. Dichos temas son: Crítica al sistema educacional; Incorporación de Yoga Kundalini y Mindfulness en el sistema educacional; Implementación curricular de metodologías de Yoga Kundalini y Mindfulness; Reconocimiento de los estudiantes como agente activo de su aprendizaje. En cada uno de los temas se discriminaron dos subtemas. El primero se refiere a: Estandarización en la educación; Formación docente deficiente. Dentro del segundo tema se localizan los subtemas de: Utilización de metodologías para el desarrollo de emociones; Beneficios en relación al desarrollo socioemocional adquiridos a través de la implementación de Yoga y Mindfulness. El tercero se divide en: Construcción de comunidad educativa, clave para el desarrollo de las metodologías de Yoga y Mindfulness; Redefinición del docente como educador. Por último se desarrollarán los subtemas de: Estudiante como constructor de aprendizaje; Consciencia docente.

Respondiendo a la información aportada por los distintos informantes y vinculadas directamente con los temas principales seleccionados de antemano, se desprende de los subtemas otras subdivisiones que nos permitió hacer manejable el cúmulo de

información recogida durante la investigación y presentar los resultados en función de los objetivos propuestos. Así que se encontrarán los contenidos de: Metodología de Yoga Kundalini infantil; Técnicas de Yoga Kundalini infantil, donde se localiza Cuentos, Asana, Mantras, Meditación de Comunicaciones Celestiales, Mandalas, Trabajo grupal; Metodologías de Mindfulness; Técnicas de Mindfulness, donde se encuentra Respiración con motivación, Frasco de la calma (Mind jar), Cajita Mágica, Estrategia previa y posterior a una actividad, Meditación con visualización, Meditación con corporalidad, Scanner corporal, Experiencia sensorial; La resolución de conflictos promueve la empatía y la unión; Promoviendo la atención y concentración; Manejando la frustración y la liberación por medio de la resiliencia; Autonomía, autorregulación, autoconocimiento; Desarrollo de la autoestima; Toma de consciencia; Control de la ansiedad; Inteligencia emocional; Capacitación docente; Integración curricular de Yoga Kundalini y Mindfulness infantil; Coordinación y logros de la comunidad Educativa; Instructor escolar de Yoga Kundalini & Mindfulness y por último Docentes presentes en las prácticas de Yoga Kundalini y Mindfulness infantil.

#### **4.1. Crítica al Sistema Educativo**

Uno de los aspectos relevantes que emerge de los resultados de este estudio es la crítica al sistema educacional. En Chile, el sistema educacional actual tiene como foco principal medir y evaluar resultados tangibles, lo cual intensifica la competitividad a muy temprana edad, acelerando el proceso de aprendizaje, el que en ocasiones no está

acorde a los ritmos de desarrollo y por consecuencia deja de lado la dimensión emocional de los niños entre otras cosas. Esto ha generado que la formación sea dispar ya que no todos los niños tienen las mismas habilidades ni la misma rapidez para comprender y aprender las diferentes asignaturas. Desde esta lógica, se otorga relevancia a la estandarización mediante asignaturas como lenguaje y matemáticas, así como los resultados de los establecimientos en la prueba de medición nacional, como por ejemplo el SIMCE.

Según los participantes de este estudio, el foco en los resultados académicos deja de lado el desarrollo de habilidades socioemocionales, como por ejemplo, las habilidades generadas a través de juegos, los cuales representan una forma de aprendizaje didáctico y divertido para los niños, que a su vez les permite lograr un mayor estado de conexión con ellos mismos. Saranyid Kaur, especialista en Yoga Kundalini infantil comenta:

Creo que es un exceso de atención el desarrollo cognitivo y hay una desatención de otras dimensiones del ser humano que son fundamentales en esta etapa de la vida y hay cosas que si no se hacen ahora van a dejar un espacio que va a traducirse en una imposibilidad desarrollo primo del ser humano. Entonces eso me parece un poco grave, que no haya ocupaciones explícitas de otras dimensiones sino esencialmente de lo cognitivo (Entrevista a Saranyid Kaur, 17 de agosto de 2016).

Desde la perspectiva de los participantes, se desprende que es complicado lograr un equilibrio entre completar la malla curricular del Ministerio de Educación chileno y desarrollar las habilidades socioemocionales, esta complicación reside más bien en no tener el tiempo adecuado para dedicar a estos temas, por tener que privilegiar los contenidos y resultados inmediatos.

Por otra parte, el sistema actual no se integra ni se construye desde las necesidades de los niños, necesidades e intereses propios de la infancia, como jugar por el simple hecho de jugar, interactuar con otros, dando espacio a risas dentro del aula, rescatando la importancia de una educación centrada en el desarrollo de cualidades humanas y del carácter. Es así que se destaca la relevancia de una formación docente que obtenga las herramientas necesarias y eficientes para acercarse y comprender los ritmos de la generación de niños del siglo XXI, no sólo a nivel cognitivo sino también emocional. Por lo tanto, se vuelve importante la realización de capacitaciones y el compromiso del docente como formador humano. Sandra Ramírez, educadora de párvulos del colegio particular estudiado, piensa que la *“formación, en las universidades o institutos que imparten las carreras de educación, en general les falta eso, que sea para especializarse (...) no existe la enseñanza, pro valórica y emocional de los niños, entonces eso creo que falta”* (Entrevista a Sandra Ramírez, 9 de agosto de 2016).

Por otra parte, el ambiente presente en el aula, los niveles de estrés que se generan en los niños y en los docentes han aumentado considerablemente con el tiempo, afectando directamente su salud física y psicológica, provocando daños que son difíciles

de reparar, principalmente en el caso de los niños al carecer de herramientas para enfrentar el entorno escolar, aún más durante la edad preescolar, donde presentan mayor vulnerabilidad.

#### **4.1.1. Estandarización en la Educación.**

Bajo la mirada de los participantes entrevistados durante el proceso de investigación, se busca analizar los resultados obtenidos en base a la información recolectada para descifrar cuál es el principal problema de la educación actual. Es así que se destacó como subtema relevante a debatir la estandarización en la educación, que se resume básicamente en un único modelo de enseñanza-aprendizaje para ser aplicado a todos los niños, utilizando como argumento la búsqueda de una educación igualitaria. Dicho sistema ha tenido efectos poco favorables en el proceso educativo en sí mismo, así como también en los resultados de las evaluaciones, las que no consideran del todo las cualidades individuales ni las necesidades emocionales de cada niño.

Según Rodrigo Martínez, miembro de la directiva del colegio particular subvencionado estudiado, el sistema educativo ha invertido grandes esfuerzos en recursos, dinero, equipamiento e infraestructura. A pesar de esto se ha generado poco en relación a los desafíos y dificultades en torno a aspectos cualitativos. Existe la idea, que el objetivo del colegio como tal, según Martínez, es entregar conocimiento conceptual, lógico y contenido, por lo tanto, el establecimiento educativo se organiza acorde a esto. A consecuencia de lo anterior, no existe un pensamiento reflexivo, se educa para

memorizar y muy poco para aprender a pensar. En este tipo de educación no se entregan las herramientas que realmente se necesitan para enfrentar los desafíos de la vida.

Necesitan desarrollar sensibilidad, necesitan tener habilidades prácticas concretas, tener visiones más amplias del mundo, desarrollar fortalezas emocionales, capacidad de relacionarse amable y colaborativamente, que son cosas que, de hecho desde un mundo profesional o laboral, son hoy día cada vez más valoradas, y eso está completamente fuera del curso de la universidad (Entrevista a Rodrigo Martínez, 1 de septiembre de 2016).

Por su parte, Ana Espinoza, quien es especialista en Mindfulness infantil, agrega que el sistema educacional actual está basado principalmente en el conductismo, el cual a su parecer, no es un estilo metodológico que concuerda con las bases del aprendizaje infantil. Menciona que para ella, no existe preocupación por el sentir de los niños y tampoco hay una educación de la inteligencia emocional, una educación de la mente, de aprender a reconocer la mente, de observar cómo funciona.

Para mí es un sistema basado netamente en el conductismo que no tiene mucho futuro, creo que no hay preocupación por el sentir de los niños, y tampoco hay una educación de la inteligencia emocional, no una educación de la mente, de aprender a reconocer la mente, de ver cómo funciona (Entrevista a Ana Espinoza, 20 de septiembre de 2016).



Junto a lo anterior, Espinoza indica también que los niños están descuidados, solos, exigidos y muy estresados. Estas emociones tienen relación directa con la exigencia escolar, de la nivelación necesaria que deben tener al llegar a los seis años desde un currículum que muchas veces no se relaciona con los ritmos de aprendizaje.

De manera similar, Antonia García, educadora de párvulo del establecimiento particular investigado, hace referencia a un sistema educacional que ha olvidado la existencia de la infancia, el juego y la exploración: *“El sistema no está pensado para que los niños sean felices”* (Entrevista a Antonia García, 10 de agosto de 2016). Esto ocurre, según lo indica la entrevistada, porque el sistema y la forma de vida actual, se enfocan en la producción, lo que ha tenido una repercusión notoria en la infancia:

El niño tiene que aprender a saber qué hacer con ese contenido, con esa información, (...) porque lo importante es saber hacer y a eso no se le está dando énfasis, no se está dando el tiempo y no se va a dar el tiempo, porque al país, a los grandes no les interesa que deje de haber mano de obra barata (Entrevista a Antonia García, 10 de agosto de 2016).

Esta idea la comparte Valentina Morales, miembro de la directiva del colegio particular estudiado, señalando que el error más grande del sistema educacional es haber creado un sistema de aprendizaje o un currículum que no contempla las necesidades ni los fundamentos biológicos, neurológicos, psicológicos de los estudiantes, sino las del mercado, enfocándose así en adelantar los aprendizajes como si fuera algo positivo. Por

lo tanto, se cree que las necesidades tales como aprender a leer desde primero básico u antes viene de lo que deberán aprender curricularmente en contenidos en los próximos niveles y no de las necesidades propias del niño.

Para Daniela González, instructora de Yoga Kundalini infantil del colegio particular estudiado, el no respetar los ritmos de desarrollo evolutivo genera un vacío en las habilidades a desarrollar que les dificultan poder integrar otras habilidades, lo que generan en el niño frustración e inhibición.

Al adelantar a los niños, no están respetando su desarrollo evolutivo, estas pidiendo al chico de 4 años que haga cosas de niños de 6 años y es impresionante cuando aprender a leer a los 3 años, pero hay una cantidad de vacío entremedio y habilidades a desarrollar, después les cuesta mucho desarrollar los aprendizajes y esa capacidad grandísima que tuvo a los 3 años se vio mermada y eso va generando después frustración, inhibición, ganas de no ir al colegio, además, no hace un buen andamiaje con otros aprendizajes (Entrevista a Daniela González, 3 de junio de 2016).

Según González, no respetar los ritmos propios del niño lleva a no tener una base firme de conocimiento que a su vez no permite un andamiaje con otros aprendizajes, porque no están desarrollados desde las habilidades para que se transformen en competencias y se adquieran como aprendizajes significativos. Entonces los profesores buscan encontrar un niño pasivo, olvidando que su naturaleza es activa por su nivel de

desarrollo, con poca atención sostenida y que debe estar jugando para aprender innatamente.

Tanto González como Paula Rodríguez, quien también es instructora de Yoga Kundalini infantil dentro del mismo establecimiento, están de acuerdo que a los docentes se les olvida la naturaleza movible del niño, que aprende a través del juego y que éste debe experimentar con su cuerpo. Producto de lo anterior se va creando una falta de conexión generando en los preescolares problemas de integración sensorial, incapacidad de sentir, así como un mayor índice de agresividad. Desde ahí, ese niño que simplemente no tuvo la experiencia de juego y que es un niño pequeño, empieza el tratamiento psicológico por inmadurez, pero en realidad a ese niño simplemente no se le ha respetado sus etapas y necesidades.

Otro de los puntos mencionado por los participantes es la familia, la que a causa de los horarios de trabajo extensos, no está adecuadamente presente. Los espacios de contención que genera un adulto significativo, así como los espacios sociales prácticamente son inexistentes. El niño pasa el mayor tiempo de su vida en la escuela, siendo juzgado, catalogado y castigado al no poder encontrar lo que necesita, entrando en el concepto de “niño problema” simplemente porque no encuentra la forma de canalizar la emoción, al no tener herramientas para expresar lo que siente. Los participantes recalcan que esto último ocurre, porque independiente de los esfuerzos estatales puestos en educación, el enfoque no se encuentra en el objetivo correcto, estando los contenidos por sobre las habilidades de los niños, lo cognitivo por encima de

lo emocional o por sobre la integridad de la persona, lo que genera competencia por sobre la unión de la comunidad. Además de esta situación, Daniela González, quien también es educadora diferencial, agrega que muchos padres poseen un enfoque educacional dirigido al círculo social que rodea al niño, restándole importancia al aporte educativo que pueda entregar el establecimiento y lo menciona aludiendo a conversaciones con ellos de la siguiente manera: *“Yo conozco gente que pone a sus hijos en ciertos colegios y no porque el colegio es bueno académicamente, sino porque ahí va a tener buenas relaciones sociales y le va a ir bien en la vida”* (Entrevista a Daniela González, 3 de junio de 2016). Por lo que los padres ponen sus proyecciones en los niños:

No están mirando a los niños, no se mira al niño si quiere o no quiere, se está mirando a mí (como padre) que van a decir mis amigos si mi hijo no queda en lugar como yo y como mi hijo no va a estar en tal lugar (Entrevista a Daniela González, 3 de junio de 2016).

Por su parte, Ana Espinoza, quien también es psicóloga, indica frente al tema que la educación chilena está basada en una forma muy precaria de educar a los niños, donde *“cada vez el SIMCE importa más, y desde más pequeños”* (Entrevista a Ana Espinoza, 20 de septiembre de 2016). Frente a esto último, los colegios giran en torno a distintos tipos de evaluaciones para medirse a sí mismos, lo cual puede ayudar a que los niños suban las notas, pero no toma en cuenta el valor del saber, pensar y sentir.

Lo anterior parece traducirse en una lentitud del avance de nuestro sistema educacional, como comenta la docente especializada en preescolares, Sandra Ramírez, la educación está enfocada en medir el conocimiento de los niños. Tanto así que al momento de matricular a un niño se les pregunta a los padres solamente por la información académica, sin profundizar ni preocuparse por la vida personal de éste. Indica también que existe una carencia en la enseñanza valórica de los niños, al no preocuparse de las emociones de estos, enfocándose únicamente en los resultados. Los estudiantes están insertos en un entorno de aprendizaje que funciona desde un sistema de evaluación a través de notas que el Ministerio de Educación chileno exige, por lo tanto, no se enfoca en el proceso de aprendizaje del párvulo, sino en el resultado determinado por la evaluación. Así mismo, la mayoría de las escuelas de Chile no rescatan las líneas valóricas, para la educadora esto se ve reflejado al provenir de un sistema segregado y clasista. González, agrega que la educación tradicional olvidó la conciencia de qué educar y cuál es el verdadero objetivo de la educación, dejando en el olvido que son seres humanos y que los aprendizajes deben ser forjados desde los intereses y las necesidades del niño.

Aun cuando la línea valórica se ve reflejada de alguna manera en el currículum de Educación Parvularia, en el ámbito de Formación personal y social, esta va perdiendo su importancia, enfocándose más adelante en el contenido y en el conocimiento. Si a lo anterior se agrega la posibilidad de los establecimientos a considerar o no, cómo llevar a cabo este currículum, se vuelve todo más complicado, lo que genera una diferencia

abismal en el tipo de persona que se está creando, provocando una división social natural, así lo explica la educadora de párvulos, Antonia García.

En continuidad con lo anterior, Paula Rodríguez, quien también es educadora de párvulos, agrega que el sistema está academizando mucho a la infancia, en donde los colegios llevan a los niños a extremos y los presionan, olvidando que existe una etapa para cada cosa, y que cuando el niño esté preparado para alcanzar un aprendizaje lo va a realizar naturalmente, los aprendizajes llegarán, la presión sólo causa más frustración a nivel escolar y familiar, creando un círculo de estrés. La entrevistada afirma que

Se está academizando demasiado la infancia (...), muchos jardines lo están haciendo por lograr que queden en colegios exitosos académicamente, los presionan los llevan a extremos. Lo que los niños tienen que hacer es jugar, escuchar cuentos para ser felices, desarrollar sus fantasías, claro, y moverse, todo el rato y lo que quiere el colegio es tenerlo trabajando detrás de un libro, cuando los aprendizajes están en la vida (Entrevista a Paula Rodríguez, 3 de junio de 2016).

Lo que los niños tienen que hacer es jugar, desarrollar sus fantasías y moverse, lo que resulta imposible desde la expectativa de los colegios en donde los niños se encuentran sentados detrás de un libro olvidando que el aprendizaje está en la vida. Mientras lo cognitivo esté por sobre lo emocional, se está lejos de generar aprendizajes

de calidad que sean significativos. Especialmente si se considera que solo existe aprendizaje cuando éste puede ser aplicado por el niño, en otros contextos.

Como adultos tratamos de generar un mundo para adultos, entonces tratamos de meter a los niños en el mundo de los adultos, nos olvidamos de que por ejemplo los niños ven desde otra perspectiva, porque la altura que tienen los niños es distinta, entonces los mismos materiales que se utilizan, la altura en que están las cosas, el tamaño de las cosas, los colores, etc. Todo eso está pensado un mundo de adultos, no de niños, entonces lo que se está tratando de hacer y parece que esa es la orientación que estamos llevando en este momento en Chile que es generar estas bases curriculares, y estos planes y programas que ya están para la básica y para la media, ahora empezar a aplicarlos en el nivel preescolar, que es lo que ya se están empezando a hacer de algún modo en pre-kínder y kínder, entonces nuevamente estamos trasladando el mundo del adulto al mundo de los niños tratando de imponerlo, desde de la perspectiva de imponer esta mirada de la adquisición de los conocimientos que tienen que ver netamente con contenidos, (...) mientras que lo otro que tiene que ver con el desarrollo de habilidades en la parte de las cualidades o las emociones, eso es lo que se está dejando de lado (...) hace poco lo comentábamos en esta semana , tienes niños que a los nueve años están yendo al Psicólogo, que están siendo atendidos por úlceras (Entrevista a Felipe Pérez, 4 de agosto de 2016).

De esta manera la adquisición de conocimiento puede generar a futuro adultos especialistas en diferentes áreas, pero no necesariamente personas empáticas, responsables y honestas, pudiéndose producir una sociedad deshumanizada y así hace referencia Felipe Pérez, instructor de Mindfulness del colegio particular investigado, a una frase del Dalai Lama: *“como dice el Dalai lama si nosotros seguimos construyendo una sociedad como esta para lo único que van a servir los edificios altísimos que estamos construyendo es para que las personas lleguen y se lancen por la ventana”* (Entrevista a Felipe Pérez. 4 de agosto de 2016). Por lo que según Pilar Tapia, educadora de párvulos del colegio particular subvencionado investigado, falta un enfoque en el desarrollo de las emociones, de los sentimientos y de enseñar a los niños a resolver conflictos: *“Más que estudiar contenido, formar hábitos (...) y el relacionarse con más niños, (...) porque el mundo de los adultos no los hace sentir tan bien, entonces les hace falta a al niño”* (Entrevista a Pilar Tapia, 6 de septiembre de 2016).

La entrevistada anterior indica que no existe una calidad estandarizada en cuanto a la educación, ya que calidad no significa lo mismo para todos, encontrándose ahí está el problema, por lo que primero, se debería tener en cuenta qué es calidad y esta debería ser inclusiva, en donde la preocupación por el niño debe ser tanto académica como personal, tomando en consideración qué les ocurre, cuáles son las situaciones que viven, trabajando para esto en el aula de manera personalizada.



#### **4.1.2. Formación Docente Deficiente.**

Otro aspecto relevante de la crítica al sistema educacional se relaciona con la formación docente, en donde se vislumbra el déficit en los educadores chilenos. Los entrevistados profundizan en las distintas causas, enfatizando en la falta de capacitación e importancia de la instrucción docente, la cual deja a medio caminar los esfuerzos por mejorar el compromiso de estos como formadores humanos. Además, la falta de rigurosidad de quien llega a ser educador es otro de los problemas de la formación docente. Según García, el bajo puntaje necesario para ingresar a la carrera, junto a la gratuidad de las becas otorgadas para acceder a la formación pedagógica de pre grado, serían síntomas que influirían en la poca valoración de la profesión a nivel nacional.

Argumento que se profundiza en la siguiente cita:

Siento que es una profesión que todavía necesita tomar más valor a nivel nacional y mientras sus docentes no logren posicionarse en el nivel que merecemos, el sistema educacional está lejos de mejorar, lejos, porque tiene mucha gente que estudia pedagogía, no por vocación, sino porque además es la carrera que hoy día es gratis y que exige, lamentablemente, un puntaje súper bajo, entonces se necesita gente totalmente capacitada, íntegra, para formar parte de un equipo docente de calidad y quiénes son los que llegan a escuelas más vulnerables, los profesores de menor calidad, entonces al final es un círculo vicioso (Entrevista a Antonia García, 10 de agosto de 2016).

Por otro lado, los docentes están insertos en una estructura educativa donde el tiempo con el que cuentan, no les permite observar las experiencias de los niños, en consecuencia, muchas de las experiencias significativas no son tomadas en cuenta. Lo anterior ocurre, porque la estructura educativa obliga al docente a enfocarse en los resultados de los contenidos con miras al SIMCE, además de las evaluaciones internas de cada establecimiento. Así lo explica Tapia, al mencionar que el docente demora mucho en evaluar los conocimientos, por ende los niños, que suelen ser muchos en el aula, se van aburriendo: *“de repente uno les da mucho a la cabeza y suma y resta sin ni siquiera meter un problema, algo que fundamente lo que estás haciendo”* (Entrevista a Pilar Tapia, 6 de septiembre de 2016)

Además de esto, Ramírez agrega que existen profesores que producto de la falta de tiempo, no alcanzan a ver las dificultades de sus estudiantes cuando son muy callados y estos niños, que tienen muchas necesidades, sin poder recibir el apoyo o ayuda suficiente por parte de los profesores, los cuales carecen de las herramientas necesarias para identificarlos y ayudarlos. Valentina Morales, tutora del colegio particular estudiado, comparte el punto de vista anterior descrito por la educadora de párvulos Ramírez, agregando a esto las escasas herramientas necesarias para abarcar ciertas situaciones específicas, tal es el caso de los niños con necesidades educativas especiales, cuyos diagnósticos han aumentado progresivamente en los últimos años, sin ser profundizados en la formación universitaria. Además, la entrevistada agrega que la formación deficiente en el área profesional no solo se relaciona a la adquirida en pregrado, sino

también a los contenidos anteriores a ingresar a ésta, los cuales al no presentar una base sólida, no alcanzan a cubrir ciertos vacíos, reflejándose en una escasa profundización en el aula, principalmente en el área de lenguaje y escritura.

Junto a lo anterior, alude también a la falta de compromiso docente por parte de las nuevas generaciones de educadores, generando una brecha profesional en cuanto al aspecto ético entre los docentes nuevos y antiguos. Destaca además que, a pesar del compromiso por parte de los educadores de mayor edad, hacia su trabajo y sus alumnos, se les dificulta poder desempeñarse como buenos educadores, producto del agotamiento por años de trabajo y el gran margen de diferencia de edad, teniendo dificultad para comprender a los niños de nuestra sociedad actual.

Al respecto, Ramírez indica que se está lejos de poder entregar una buena educación sin un compromiso docente porque a nivel nacional a los docentes se les enseña lo básico pero no lo necesario *“pero sigo insistiendo que la falta de capacitación y de instrucción es la que los deja ahí, como a medio caminar”* (Entrevista a Sandra Ramírez, 9 de agosto de 2016), comenta también que la falta de capacitación e instrucción en los docentes es la que deja a medio caminar los esfuerzos por mejorar dicho compromiso, generado actualmente a través de la competencia, la obligación y el cumplimiento.

En relación a la docencia, Rodrigo Martínez, quien además es hijo de los fundadores del colegio donde trabaja, habla acerca de la “ilusión de la pedagogía”, desde la visión victimizante que tiene el docente al formarse expectativas idealistas, al pensar

en sus alumnos como maniquíes que al ingresar al aula solo deben permanecer en silencio, escuchar y tomar nota. De esta manera al no cumplir tales expectativas el aula se vivencia desde un espacio cansador, difícil y estresante.

Existe, por ende, una mirada insuficiente del docente de lo que el estudiante necesita aprender. Los niños actuales, según el entrevistado, se ven como sujetos constructores de su propio aprendizaje, por lo que poseen una mirada más horizontal hacia el docente. Pese a lo anterior, los educadores aún siguen enfocados en generar espacios educativos, tomando poco en cuenta el qué y cómo el estudiante necesita aprender, desde un modelo basado en disciplinas estrictas.

Sin embargo, a pesar de lo que se plantea en el punto anterior, existen profesores que sí toman en consideración el ámbito de la emocionalidad, según el experto en coaching y profesor de filosofía, Rodrigo Martínez, cuando los docentes tienen vocación y compromiso aprecian naturalmente las prácticas que tienen efectos positivos en el desarrollo emocional, debido a que comprenden su valor. Por el contrario, los educadores que no creen en la importancia de la educación de las emociones, les cuesta mucho y piensan que es una pérdida de tiempo enseñar aprendizajes relacionados con ellas, puesto que estos docentes tienen la convicción de que al colegio se viene a estudiar contenidos y no a otra cosa. Es así que enfatiza que *“la dificultad está entre los profesores, de sacarlos del rol de instructor de disciplina específica, y recuperar el histórico rol que tiene el profesor como formador de personas”* (Entrevista a Rodrigo Martínez, 1 de septiembre de 2016).

Desde esta visión se puede apreciar que el profesorado presenta una resistencia ante programas extracurriculares que los saquen de la rutina pedagógica, generando descontento por la falta de tiempo para seguir con los programas planificados, así lo indica el sostenedor del colegio ubicado en la comuna de San Ramón.

Esta misma actividad que ustedes vieron hoy día (semana de la Inteligencia Emocional), se debe cambiar el horario de clases y hay profesores que les molesta mucho, porque dejan de pasar materia, se atrasan. Entonces, hay que tener ahí mucho esfuerzo, mucho liderazgo, mucha convicción para hacerlo, a pesar de estar contra la corriente. En general, lo simpático es que los profesores una vez que lo hacen y lo viven, porque también estas cosas las viven, ellos muchas veces, lo agradecen mucho, pero después se les olvida, es un paradigma operando (Entrevista a Rodrigo Martínez, 1 de septiembre de 2016).

El paradigma de la educación tradicional es hacer algo para obtener un resultado, así lo especifica Saranyid Kaur, maestra de Kundalini Yoga infantil, agregando que a los profesores se les han acabado las estrategias eficientes en cuanto al manejo de los niños en grupo para que estos estén atentos y concentrados, silenciosos, con hábitos de interacción positiva, porque *“los niños están bien agresivos, están desmotivados también, están bastante desatentos, o tienen tiempos de atención muy cortos”* (Entrevista a Saranyid Kaur, 17 de agosto de 2016).

En cuanto a esto último, Espinoza agrega el factor de estrés presentes en los profesores e indica que el nivel de exigencia que tienen los docentes es alto, y pese a que existen profesionales que se han formado de manera adecuada en la docencia, tampoco se les puede pedir mucho a ellos, aludiendo: *“creo que el problema no es ni de los profesores ni de los niños, el problema es de una raíz que está mal encajada”* (Entrevista a Ana Espinoza, 20 de septiembre de 2016).

Frente a los diferentes argumentos entregados por los entrevistados y previamente presentados, se observa que gran parte de las falencias docentes se relacionan a los especialistas, ya que estos últimos al no entregar herramientas claras a los docentes, no pueden trabajar los problemas en conjunto. A la situación anterior, se le agrega la falta de compromiso y vocación por parte del profesorado, aspecto fundamental que se requiere en la búsqueda y mejora constante de mejores formas de enseñar. Por lo que es importante que los educadores puedan reencantarse con la educación, para que de esta manera lleguen a cumplir con un rol formador de humanos, desde una mirada que considera las necesidades del niño.

#### **4.2. Incorporación de Yoga y Mindfulness en el Sistema Educativo**

Otro de los grandes temas que emergen de estos resultados es la incorporación de Yoga y Mindfulness en el sistema educativo. En las entrevistas, los participantes constantemente dan conocer las herramientas y ventajas que entregan las prácticas de

éstas disciplinas en relación al desarrollo socioemocional en los niños, enfatizando el manejo de emociones como la frustración, enojo y pena, entre otras. Junto a lo anterior y como segundo punto, los participantes mencionan las herramientas que pueden utilizar tanto los instructores como los docentes con los educandos, para desarrollar las clases y mantenerlos calmos, concentrados y equilibrados.

#### **4.2.1. Utilización de Metodologías para el Desarrollo de Emociones.**

El trabajo de campo realizado revela antecedentes que ayudan a reconocer y describir las metodologías y técnicas que pueden aportar las disciplinas de Yoga Kundalini infantil y Mindfulness. De esta manera, las observaciones desarrolladas por los participantes permitieron ver cómo se aplican estas prácticas, cuáles son los componentes de éstas, destacando la relevancia de los más importantes. Para mejor comprensión se enfatizará en los temas de Yoga Kundalini infantil y luego de Mindfulness, concluyendo con ciertos aspectos que son compartidos por ambos.

##### ***4.2.1.1. Metodología de Yoga Kundalini Infantil.***

Para Daniela González, quien lleva más de 9 años como instructora de Yoga Kundalini, el Yoga les regala a los estudiantes una experiencia durante las prácticas de esta disciplina, la cual es vivida por cada alumno de manera muy personal, transformándose en una vivencia propia y única, quedando registrado en su corazón, tal

vez, no a nivel consciente, pero lo va a registrar, aunque muchos no se acuerden qué es el Yoga, harán los movimientos y de estos quedará una huella.

Según Saranyid Kaur, fundadora de un centro de Yoga Kundalini infantil, para los yoguis, personas que tradicionalmente en India y Tíbet tienen un cierto nivel de realización o logro espiritual y un conocimiento directo de la realidad entre otras cosas, uno viene a la vida humana para ser feliz y hacer feliz a los demás. Entonces este estilo de vida considera, que en cada respiración tú estás aprendiendo, sirviendo y amando. Gracias a esto último, las personas toman la atención a cada uno de los aspectos de su condición humana, y le da una cualidad concreta a cada parte de su vida, siendo consciente de que cada una de las diferentes dimensiones del ser humano están integradas.

Para los yoguis, tu viniste a la vida humana a ser feliz y todo lo que tú hagas, es para ser feliz tú y para ser feliz a los que están en tu alrededor. Entonces un estilo de vida yogui es una consideración, tú en cada respiración necesitas estar aprendiendo, necesitas estar sirviendo, necesitas estar amando (Entrevista a Saranyid Kaur, 17 de agosto de 2016).

En relación al Yoga Kundalini infantil, la participante explica que, existe una conciencia del cuerpo físico, que va a influir en el funcionamiento mental y a su vez en el emocional y biológico, así como en su dimensión espiritual, porque son éstas las que tienen un rol fundamental como seres humanos, razón que indica que no se puede



descuidar ninguna. De esta manera se presenta al Yoga Kundalini, como un estilo de vida.

Entonces yo me hago cargo de eso y tengo una disciplina cotidiana para cuidar cada uno de esos aspectos y cuidar cada uno de los aspectos que tiene que ver con la relación conmigo mismo y con la relación con las otras personas, con el entorno (Entrevista a Saranyid Kaur, 17 de agosto de 2016).

El propósito de que el Yoga Kundalini sea presentado como un estilo de vida, es que los alumnos puedan tener una experiencia que aporte a una calidad de vida como niño y de vivir una experiencia como seres íntegros que trabajan explícitamente el cuerpo, la mente y el alma.

Cada cual tiene y es la experiencia que te regalo el Yoga, algo queda ahí en tu corazón, queda en tu ser, queda registrado, entonces, tal vez ni se da cuenta la persona y lo va a llevar a marcar algo y lo va hacer, de manera que te haga centrarte nuevamente (Entrevista a Paula Rodríguez, 3 de junio de 2016).

En cuanto a los momentos importantes de la práctica, para Guillermo Sepúlveda, instructor de Yoga Kundalini infantil del colegio particular subvencionado que fue estudiado, se debe priorizar el comienzo de ésta, que es la instancia donde se invita al niño a estar en contacto con su cuerpo y consigo mismo, a participar de un grupo,

comenzando siempre con una ronda o círculo, donde les es posible a todos verse generando un vínculo de unión y conexión, entre quienes participan de la actividad.

Como en toda clase con niños, Sepúlveda menciona que debe haber instrucciones que se le den al niño, siendo éstas la primera entrada a conectarse con su cuerpo, corrigiendo ciertas posturas que no son buenas para el cuerpo del estudiante *“se dan las primeras instrucciones y claro es la primera entrada a conectarte con tu cuerpo”* (Entrevista a Guillermo Sepúlveda, 1 de agosto de 2016). Esto se debe hacer siempre desde la invitación y no desde la imposición.

Para Guillermo Sepúlveda, quien además es instructor de Hatha Yoga (otro estilo de Yoga), la metodología del Yoga Kundalini infantil es diferente al resto de las disciplinas físicas, porque no solo ejercita aspectos corporales. Explica que al utilizar el cuerpo y ejercitarlo con posturas físicas, cuyo nombre en la disciplina es “asana”, no solo se trabaja el aspecto corporal, porque se involucran también ejercicios de respiración o “pranayama”. Es por medio de la respiración en conjunto con las posturas que se va generando la conciencia propia del Ser, de lo que está viviendo, de su realidad. De este modo, va desarrollando un aspecto conocido como espiritual, el cual sale a la luz con un trabajo diario, es un proceso lento y a largo plazo, que finalmente entregan muchos beneficios.

El Yoga es distinto a otras disciplinas físicas, incorpora otros aspectos de tu cuerpo, no solo el cuerpo en movimiento cuando ejecutas un asana, en la que está moviéndose, sino que está también involucrada tu respiración, la respiración hace

que tú estés consciente de ti, que sigas consciente de lo que estás viviendo.

(Entrevista a Guillermo Sepúlveda, 1 de septiembre de 2016)

Por su parte, la yogui Daniela González, habla sobre los patrones respiratorios y la importancia de observar el cómo se respira, refiriéndose a las variaciones en la inhalación como en la exhalación, si la respiración está alterada, si es larga o profunda, etcétera. Es así que cuando los niños se muestran inquietos e hiperactivos motrizmente, comienzan a cambiar su patrón de respiración y es en esos momentos en que buscan el Yoga como una herramienta de autorregulación. González cuenta que para el nivel Medio Mayor se debe realizar distintas técnicas respiratorias, tanto respiraciones profundas como cortas. Para aplicar las técnicas, por ejemplo, puede usarse el contar hasta diez como un juego, para así alcanzar el tiempo requerido.

Otro aspecto relevante dentro de la metodología de Yoga Kundalini infantil, según Sepúlveda, es que la práctica de la filosofía que acompaña a esta disciplina, no debe darse solamente durante los momentos de las clases, sino que debe ser una actitud de vida. Es por esto que menciona la importancia del respeto hacia todo lo que contempla la clase, como el propio cuerpo, quienes participan y los que dirigen la clase.

Referente a la estructuración de la clase del Yoga Kundalini infantil, González comenta que esta debe utilizar una metodología acorde a la infancia, a través de clases con un formato de juego y un ritmo que les permiten a los niños poder anticiparse a lo que va a ocurrir, con el fin de generarles seguridad.

En cuanto a esto último, según Saranyid Kaur, todo lo que ocurre en el Yoga Kundalini infantil durante la clase es importante, sin existir un factor más relevante que otro. Son varios los elementos de ésta que están en juego, las cualidades de la infancia, el ambiente físico y quien la dirige. Todos estos factores en conjunto harán que la clase funcione, y a pesar de que muchas veces puede parecer que una clase no dio resultado al observarlas desde afuera, desde la perspectiva del niño fueron valiosas. De esta manera, hay que recordar que en los paradigmas del Yoga Kundalini infantil, las experiencias se centran en los procesos y no en los resultados.

En relación a esto último, Sepúlveda menciona que el Yoga Kundalini infantil busca que el niño simplemente se divierta desde el juego, siendo él mismo, conociendo su cuerpo, explorando y generando destrezas físicas, ocupando el juego como motivador.

Otro punto de importancia que indica la entrevistada se relaciona con la edad para iniciar a los infantes en la práctica del Yoga Kundalini infantil. En cuanto a lo anterior especifica, que con la ayuda y estimulación de los padres, se podría introducir al niño en la práctica de esta disciplina a partir de los tres meses de edad, de modo que pueda rescatarse la flexibilidad corporal innata del primer año de vida, para poder de esta manera utilizarla a futuro. Además, tanto Sepúlveda como la especialista en Yoga Kundalini infantil Saranyid Kaur, indican que la edad para iniciar la práctica de esta disciplina es a los tres años, aunque existe la posibilidad de comenzar durante el primer y segundo año de vida, cuando el niño esté firme en la marcha, en sesiones cortas, a

través de cantos, juegos y colorear mandalas. Incluso también se puede introducir en distintos momentos de la jornada educativa, siempre desde el juego y apelando al mundo mágico en el que todavía están inmersos en la infancia, por ejemplo: *“entonces vamos a jugar al duende que va a mover las manos para despertar la magia del saber”*

(Entrevista a Saranyid Kaur, 17 de agosto de 2016).

En relación a los elementos del Yoga Kundalini infantil, según Paula Rodríguez, instructora en dicha disciplina, no solo son las respiraciones, los mantras y las meditaciones los que la componen, sino que también está incluido el aspecto filosófico del Yoga, en donde da como ejemplo el trabajo que se hace con las yamas y niyamas, que en la tradición del Yoga constituyen la base de cómo una persona se comporta. En relación a esto, se trabajan con los niños a través de cuentos, puesto que no hay necesidad de mencionar literalmente, por ejemplo: la palabra robar (que es una de las abstenciones señaladas en los Yamas y Niyamas), sino que se les contará un cuento y los niños sabrán del tipo de valor moral de el que se está hablando.

En relación a lo anterior, Sandra Ramírez, educadora de párvulos del colegio que se encuentra en la comuna de Peñalolén, indica que las aulas tienen un altar con la figura de Buda, que es un elemento importante para que los niños conozcan su historia y su legado. De esta forma pueden identificarse con él, con lo que enseñó en relación al respeto hacia uno mismo y hacia los demás. Ramírez menciona que *“también son formas que tratamos de llevar en el sentido de que tu respetas a tu amigo, trátalo bien”*

(Entrevista a Sandra Ramírez, 9 de agosto de 2016).

Por otra parte, Saranyid Kaur indica que, la diferencia fundamental entre una clase de Yoga para adultos y una para niños, es que con los niños no se hace Yoga, sino que se juega a hacer Yoga. Toda la tecnología realizada en la práctica de esta disciplina, se hace a través de juegos mágicos y fantásticos, apelando al pensamiento mágico de los niños, a nutrir su mundo espiritual, respetando su cuerpo físico que está en un proceso de consolidación. Por lo tanto, no se pone la atención en el trabajo físico, sino en el plano sutil de hacer la conexión con el alma del niño, de esa alma que está conectada con su cuerpo y su mente. Desde ese espacio, es que se impacta en la mente y en el cuerpo de los niños, entonces no se les pide que hagan posturas, no se evalúan, nunca se corrige a un niño, si no que se le invita todo el tiempo, por lo que está ocurriendo esencialmente no es algo físico, sino un trabajo físico que acompaña una experiencia que es de dimensión espiritual, siendo dimensión espiritual la más relevante para el Yoga Kundalini infantil, expresa la especialista.

Así mismo, Sepúlveda comparte una idea similar en cuanto a la diferencia entre una clase de Yoga Kundalini para adultos y una de niños, siendo que la gran diferencia para estos últimos, es que las técnicas y aprendizajes rescatan la esencia del niño, por lo que se deben realizar las actividades de forma lúdica, por medio del juego que le permite al estudiante poder entrar en la espiritualidad, al conectarse con su cuerpo y flexibilidad, experimentando todas sus capacidades.

#### ***4.2.1.2. Técnicas de Yoga Kundalini Infantil.***

Para los participantes de nuestra investigación, la disciplina del Yoga Kundalini infantil, es una disciplina que incluye ejercicios y posturas físicas conocidas como asanas, también ejercicios respiratorios o pranayamas, además de relajación y meditación, todos desde un enfoque hacia la atención y la concentración. Estos elementos entregan herramientas que permiten que los niños puedan experimentarse como seres constituidos de cuerpo, mente y espíritu, con el objetivo de generar una experiencia de plenitud, respetando las características de desarrollo de cada niño, considerando que es a través del juego y la imitación, una actividad natural en la infancia, una forma importante de aprender, así lo describe Saranyid Kaur. A lo anterior, Sepúlveda agrega, que la metodología de esta disciplina aporta bastante material, el cual deduce que se compone de diversas orientaciones, mezclando diferentes estrategias lúdicas.

En la disciplina del Yoga infantil, las técnicas van fundamentalmente ligadas al tema de juego, y que el Kundalini tiene claramente muchísimo material, (...) desde ahí uno entra en el juego con mantras cantando, con cuentos, con dinámicas grupales, con el trabajo de las cartas, etcétera. (Entrevista a Guillermo Sepúlveda, 1 de agosto de 2016).

En cuanto a las técnicas de Yoga Kundalini infantil, Saranyid Kaur menciona que uno de los puntos importantes, es que se debe tomar en consideración el lenguaje lúdico del niño, el cual debe ser transmitido por medio un ambiente de fantasía, donde el eje central, en el caso de preescolares, es el cuento. Por lo tanto, todos los elementos de la clase se desarrollan basado en historias, transformando así la meditación en un cuento. Para Rodríguez, este aspecto se debe considerar al preparar el espacio físico, dejando pocos distractores, buena iluminación y un gran espacio, diferente a lo cotidiano de la sala. Este espacio lleno de magia, fantasía, movimiento y juego es la mezcla perfecta que genera un ambiente de contención, donde el profesor del grupo se considera uno más dentro de la práctica.

Otro aspecto que se fomenta es la noción de respeto, siendo este inculcado constantemente en las prácticas, sobre todo a los compañeros. Así lo recalca Tapia, quien retoma este valor durante sus clases, recordándoles a los niños que es un principio que debe ser siempre tomado en cuenta.

Dentro de las técnicas específicas del Yoga Kundalini infantil, existen algunas que son utilizadas por los educadores adaptándolas a las necesidades del aula. Por ejemplo, Ramírez comenta que el canto y repetición de mantras fortalecen la memoria auditiva, al hacer que los niños repitan dichos sonidos en sánscrito una y otra vez. Otra técnica que utiliza son las posturas corporales, incorporándolas dentro de la narración de cuentos. En el caso de Tapia, ella utiliza las posturas corporales y ejercicios de respiración y



concentración, con el objetivo de bajar el nivel de ansiedad en los niños, relajándolos cada vez que lo necesiten.

Rodríguez menciona que algunas de las técnicas de Yoga Kundalini infantil incluyen cuentos, pranayamas o respiraciones, asanas o posturas corporales, mantras, meditación de comunicaciones celestiales y mudras (posición de las manos, usada generalmente en posturas de meditación). A continuación, se presenta una descripción de algunas de las técnicas mencionadas o descritas por los participantes de la investigación.

#### *4.2.1.2.1. Cuento.*

Consiste en la narración de una historia, en la cual a medida que van transcurriendo los hechos, los niños van realizando diversas asanas o posturas corporales. Éstas pueden ser entre 4 y 8 por cuento, pudiendo o no repetirse.

#### *4.2.1.2.2. Asana.*

Se refiere a posturas corporales que se realiza durante las prácticas de Yoga. Un ejemplo es la *postura del árbol*, donde se mantiene un pie en el muslo, por lo tanto, el cuerpo se mantiene sostenido y en equilibrio en el otro pie. Esto es atractivo para los niños, indica Sepúlveda, puesto que la acción de equilibrar su cuerpo es divertida para ellos.

Los niños logran tener una percepción de que están con un pie en el aire, logran entender la importancia de la base de la planta de los pies, y todo esto es desde el juego, entonces es muy lúdico, o sea, son las mismas posturas que se les hacen a los adultos (Entrevista a Guillermo Sepúlveda, 1 de septiembre de 2016).

#### *4.2.1.2.3. Mantras.*

Mantra es una palabra en sánscrito, una antigua lengua de la India, que podemos traducir como “protección mental”, en el sentido que su propósito es ayudar a generar y sostener un estado mental favorable para la persona (ej.: amor, compasión, paz, paciencia, generosidad, etcétera). Así lo menciona Felipe Pérez, quien además practica la filosofía budista, agregando que tradicionalmente se dice que los mantras, deben ser recitados en sánscrito para que el sonido de dicha lengua provoque vibraciones específicas en el cuerpo, afectando de cierta manera la mente del practicante, ya que ayudan a mantener la atención, siendo fórmulas que operan como mensajes positivos al ser interiorizados. Por sus características, los mantras, no pueden ser inventados por cualquier persona, ya que provienen de la tradición misma que ha sido transmitida de forma oral durante generaciones. Esto se explica así tanto en el Yoga como en el budismo en sus modos tradicionales. Sin embargo, hay quienes señalan, como Sepúlveda, que los mantras son cantos que poseen una carga energética, independiente si

son cantados en sánscritos o en español, donde lo importante es generar una vibración energética.

#### *4.2.1.2.4. Meditación de Comunicaciones Celestiales.*

Esta técnica resulta ser muy lúdica y dinámica para los niños. Integra el factor del lenguaje además de elementos musicales y kinestésicos dentro de las prácticas, ya que consiste en un juego de manos dinámico, acompañado por el canto de mantras. De esta forma el niño al ir realizando dichos movimientos y cantando ciertas melodías, crea un espacio de conexión tanto consigo mismo, como con lo espiritual.

#### *4.2.1.2.5. Mandalas.*

El realizar mandalas es utilizado para lograr que el niño genere la habilidad de la atención. Así lo notifica González. Por otra parte Ramírez nos cuenta que: *“Si los niños los vemos muy inquietos, pero desde esta inquietud más bien compleja, porque los niños tienen que ser inquietos, ahí utilizamos estas técnicas como el pintar mandala, tejer mandalas”* (Entrevista a Sandra Ramírez, 9 de agosto de 2016), esto permite poder manejar situaciones complejas dentro de la sala.

La semana pasada tuvimos una actividad de creación de mandalas, lo que pasa es que hay que además llevar a los chicos a la atención y concentración y hay que

desarrollar los tiempos y la atención sostenida que es lo que hace tener una mejor comprensión del lenguaje oral en una clase o en una lectura y el mandala te permite eso. (Entrevista a Daniela González, 3 de junio de 2016).

#### *4.2.1.2.6. Trabajo Grupal.*

La práctica que se relaciona al trabajo grupal, ya sea con dos o más personas y que incluyen movimiento y sonido, generan una sensación de alegría, que promueven la estimulación del sistema inmunológico, al producirse la conciencia grupal, así lo aclara Saranyid Kaur.

Con estos movimientos se van acompañando el sonido de los mantras que son cantados en voz alta, entonces eso también te crea bienestar porque el estar emitiendo estos sonidos, también estimula tu sistema inmunológico, y te estimula la sensación de alegría, y eso es muy favorable también para crear conciencia grupal. (Entrevista a Saranyid Kaur, 17 de agosto de 2016).

#### *4.2.1.3. Metodología de Mindfulness.*

Para Ana Espinoza, quien se inspiró en su experiencia personal en el Mindfulness durante su etapa universitaria, para luego especializarse en éste, la disciplina tiene la particularidad de insertarse dentro de la vida cotidiana de quienes la practican. Menciona

que es una práctica contemplativa que viene desde Oriente de manera laica, por lo cual puede ser practicado por cualquier persona, en el momento que sea, aun dentro de una actividad común como respirar o comer, poniendo atención plena a cada aspecto de lo que implica la acción. De esta forma, las vivencias de Mindfulness pueden crearse desde prácticas tan simples como las mencionadas anteriormente, hasta otras más complejas como la meditación.

En cuanto a lo que compone el Mindfulness, Espinoza señala que no aspira a una revelación mayor que la de estar en el presente, no busca grandes objetivos, lo cual lo vuelve grandioso en sí mismo. Esto no implica que no tenga metas, las tiene de modo particular. Por ejemplo, que la persona realice una pausa y esté en el presente o tome consciencia de la propia vida, haciéndose cargo de ésta, le permite al individuo que se dé cuenta de lo que siente, de quién es, de cuáles son sus anhelos o de quien está a su lado, es decir, de lo que está viviendo.

Mindfulness es detenerse, hacer una pausa y estar presente, y cómo tomar las riendas de tu vida, en el fondo cuando no estás presente y consciente la vida se te pasa, no te das cuenta de lo que sientes, no te das cuenta de quién eres, de lo que anhelas, de con quién estás, en cambio cuando aprendes a detenerte es como que puedes abrazar la vida tanto en su sombra como en su luz, en lo que te agrada y en lo que no te agrada, te enseña a no preferir, a estar más abierta a la vida.

(Entrevista a Ana Espinoza, 20 de septiembre de 2016).

En relación al instructor de Mindfulness, Espinoza destaca que, si éste no posee conocimiento acerca de esta disciplina o no la práctica, no puede implementarla dentro de la sala. Por medio de la práctica personal, el instructor debe lograr una de las características más importantes que debe poseer para enseñar Mindfulness a infantes, siendo esta es la observación. Los niños poseen ritmos distintos, propios de su singularidad. Asimismo cada día presenta un ritmo particular, siendo ciertos factores, tales como la lluvia o periodos como la cercanía de las vacaciones, los que provocan que a veces los niños se encuentren inquietos. Es por esto último, que al impartir ésta, se debe realizar con una gran capacidad de observación y apertura. La participante recomienda realizar planificaciones de lo que se ejecutará, pero al mismo tiempo, tantear la capacidad del grupo en el momento preciso de la actividad, si son capaces de durar más en un ejercicio o no. Además comenta: *“Los niños más chicos cuando hacen una respiración de a veces cinco segundos se calman, porque su fuerza vital es tan fuerte que con esa pausa es mucho más grande que para nosotros”* (Entrevista a Ana Espinoza, 20 de septiembre de 2016).

Con respecto a los tiempos, Espinoza rescata que no sólo las circunstancias definen los tiempos de las prácticas, sino también, la etapa del desarrollo en la que se encuentra el niño. Ella agrupa a sus alumnos con una diferencia de 3 años entre ellos, comenzando desde los 3.

Otro aspecto al hablar del Mindfulness, es acerca de la edad para comenzar a practicarlo. Espinoza cuenta, que esta práctica puede iniciarse desde el nacimiento, creando un vínculo con ayuda de los padres.

Se puede empezar a practicar desde el nacimiento, o sea, el papá, la mamá con la guagua desde el conectarte más con tu guagua (...). A la guagua no la vas a poner a meditar, pero puedes hacerla mirar cosas, algunos juegos, algunas luces, la puedes tocar con conciencia, en el fondo ahí viene más desde el adulto hacia la guagua. (Entrevista a Ana Espinoza, 20 de septiembre de 2016).

Como puede observarse a través de lo anteriormente descrito, se pueden generar las instancias necesarias para que el niño pueda experimentar el Mindfulness en compañía de sus principales figuras significativas. A partir de los 3 años, la práctica del Mindfulness puede realizarse a través de la exploración, la cual puede ser imaginativa o en el mundo externo, vivir el presente en pequeñas cosas, como observar las características de un trozo de pasto. Más tarde, a los 4 años, se puede realizar técnicas mixtas, en donde pueden vivenciar el mundo desde la atención plena en conjunto con simples técnicas de respiración. Siendo a partir de los 5 años en adelante, donde las prácticas pueden volverse más formales.

#### ***4.2.1.4. Técnicas de Mindfulness.***

La práctica de Mindfulness se fundamenta en la tradición budista. Según Pérez:

Mindfulness, es una práctica que tiene su raíz dentro de la tradición budista, por lo tanto, si bien hay algunos que lo enfocan como una mera técnica, en el fondo como una técnica para aumentar la concentración o la atención, para estar presente en lo que estás haciendo, y descartan todo el otro lado que tiene que ver con un aspecto filosófico y de cualidades humanas, entonces las técnicas del Mindfulness estén conectadas con este otro aspecto, que es el aspecto de las cualidades, o la parte emocional. (Entrevista a Felipe Pérez, 4 de agosto de 2016).

Por su parte, Espinoza, recalca la importancia de internalizar los aprendizajes del Mindfulness por medio del juego, para que el niño se motive a practicarlo, sin que haya una sobre exigencia y permitiéndole descubrir sus capacidades. Pérez agrega, que los juegos rítmicos en donde al niño le toca intervenir aleatoria o repentinamente, son buenos para fomentar la atención, pues el niño necesariamente tiene que estar atento para saber cuándo les toca o qué fue lo que hizo el compañero anterior y cómo se debe seguir. Otro ejemplo son los juegos que involucran la lateralidad, el reconocimiento de números, letras, memorización de un poema o una canción, que trabajan lo que es la atención o el enfocarse, además de otras áreas del aprendizaje.



Así mismo, Pérez enfatiza que el objetivo de realizar estas técnicas es que el niño adquiera herramientas para reconocer su estado emocional, para poder así aprender a manejarlo, sea en el contexto escolar o fuera de él.

En relación a la utilización de las técnicas, Ramírez confirma la utilización de éstas por los niños dentro y fuera del aula, siendo las más utilizadas la “botellita con brillos” (Mind jar) y la respiración para oxigenar el cerebro por medio del juego y la imaginación. Además menciona que en las salas de clases se ha generado un espacio tranquilo, denominado el “Rincón de la calma”, donde el niño puede relajarse y después de un tiempo, reintegrarse a la actividad.

Algunas estrategias que son más llevadas como a lo creativo que en este caso son los mandalas, ahora, también a veces se nos han propuesto por ejemplo el cuento a través de alguna temática de valores, la estrategia esta de la botellita con brillos que hace que el niño se relaje, y alguna estrategia también que yo utilizo mucho, esa si la utilizo mucho y no la conocía en Yoga ni en Meditación, es la respiración, y que la trabajamos mucho también a través del juego (Entrevista a Sandra Ramírez, 9 de agosto de 2016).

Antonia García, quien lleva 3 años como educadora de párvulos en el colegio de la comuna de Peñalolén, señala que una de las técnicas que utiliza dentro del aula, es una meditación con mantras, de tres minutos aproximadamente de duración, la cual está incorporada a la rutina de los niños. Se realiza de modo grupal, en círculo, y su objetivo

es que comiencen bien la mañana, fortaleciendo lo que ella describe como un ánimo especial y respetuoso hacia los demás. *“Nuestro proyecto actual es en torno al buen trato, (...) en todos los círculos de la mañana, estamos haciendo juegos, juegos de masajes al amigo, también comemos frutos secos en ese momento”* (Entrevista a Antonia García, 10 de agosto de 2016).

Es rescatable mencionar que existen ciertas estrategias que no son propias de Mindfulness como técnica formal, sin embargo, abarcan el aspecto más relevante de éste, el cual es la atención en el presente. Pérez cuenta que en establecimiento donde es el coordinador del área espiritual, muchas educadoras utilizan actividades planificadas cuyo objetivo es disfrutar del momento de la actividad y conocerse a sí mismo y al otro. Ramírez relata sobre las experiencias vividas al practicar con sus alumnos la realización de masajes entre los niños y sus compañeros, fortaleciendo la autoestima, el autoconcepto y la seguridad en ellos mismos, todo en torno al buen trato, manifestando su sorpresa al descubrir que este tipo de actividades caben dentro del concepto del Mindfulness.

Sobre las técnicas de Mindfulness, Espinoza declara que existen dos grandes categorías, la práctica informal y la práctica formal. La primera consiste en cualquier actividad que se realice, en donde el practicante pueda desarrollar y poner atención plena en lo que está experimentando, pudiendo ser parte de la cotidianidad de éste, por ejemplo, al comer o al caminar y que tienen como fin traer al presente la mente de la persona, sin pensar en el pasado o el futuro.

Estamos jugando afuera y le dices imagínate que esto es un pedacito de pasto, miremos el pasto, de qué color es y cuál es la textura, estar más presentes en cosas chicas y yo siento, para mí que ya como a los cinco años ya puedes entrar con prácticas un poco más formal, igual a los tres, cuatro años con la respiración, con cosas más chicas es súper bueno. (Entrevista a Ana Espinoza, 20 de septiembre de 2016).

La segunda, la práctica formal, hace referencia a prácticas más estructuradas, de posturas corporales, tipos de respiración y ejercicios de meditación. Muchas de éstas son rescatadas de la práctica de Yoga y ejecutadas de una manera más suave, donde el niño aprende a escuchar su cuerpo, reconocer sus límites y aceptarlos. La mayoría de estas técnicas le aportan al alumno conciencia psicomotriz, lo cual, según Espinoza, es un aprendizaje muy bonito de observar.

A continuación, se realizará una descripción de las técnicas formales pertenecientes a la disciplina del Mindfulness, descritas y/o explicadas por los propios participantes.

#### *4.2.1.4.1. Respiración con Motivación.*

Consiste en una respiración profunda, a la cual se le entrega alguna característica especial, que le permita al niño concentrarse plenamente en su respiración, por ejemplo, al decirle que realice respiraciones de serpiente, logrando que el niño se enfoque en ella

al buscar que se realice su sonido. Así lo explica Espinoza, además Pérez agrega que para Mindfulness la atención a la respiración es la técnica principal.

#### *4.2.1.4.2. Frasco de la Calma (Mind jar).*

Consiste en una actividad sencilla y creativa que también se acompaña de un cuento o relato, donde se le muestra al niño un frasco transparente con agua y se utilizan diferentes escarchas de colores. Esta técnica tiene como propósito que a través de la observación y la respiración el niño tome consciencia de la naturaleza de la mente. Así lo profundiza Pérez, al relatarla en la siguiente cita:

Lo primero que muestras a los niños es el frasco con agua, nada más, entonces le dices, esta agua transparente, calmada y quieta, es como cuando estás tranquilo, estás calmado, estás en paz, te sientes bien. Cuando empiezas a enojarte o comienzas a ponerte muy triste o con pena, es como si echaras lo siguiente (los niños echan escarcha). Entonces, tu puedes hacer una dinámica que es lo que se ha hecho con los niños de, por ejemplo, ¿Qué experiencias o que emoción tuviste durante el día?, entonces el niño dice, me enoje porque mi papá hizo no sé qué o me vino a dejar tarde, y no quería irme, cosas de ese tipo (...). Entonces, elige un color que para ti sea el enojo. Los niños (...) eligen el color y lo van echando. (...) Después de colocar todo, lo agitas y se ven como puntitos de luz que se van moviendo dentro del frasco. Esa es una forma de introducir a los niños de muy

pequeños, cómo todo esto que está ocurriendo aquí es lo que pasa cuando tú estás agitado, porque estás enojado, estás triste, porque estas con pena, lo que sea, y luego eso va decantando. Ahí se le enseña que cuando, por ejemplo respiras, haces una pausa y ocurre igual que en el frasco, todo decanta y el agua vuelve a ser transparente y quieta. (Entrevista a Felipe Pérez, 4 de agosto de 2016).

#### *4.2.1.4.3. Cajita Mágica.*

Esta técnica se trabaja en grupo. A los niños se les entrega una caja cerrada, la cual pasa de uno en uno y se les pregunta ¿quién es la persona más importante para ti? Al concluir con el paso de la caja, esta es abierta y mostrada otra vez, encontrando al fondo de esta un espejo y su reflejo. Esto genera un espacio maravilloso, así lo menciona García.

#### *4.2.1.4.4. Estrategia Previa y Posterior a una Actividad.*

Esta sencilla dinámica, se aborda al principio y al final de una actividad. Se comienza preguntándole a cada niño cómo se siente, dejando en claro que no hay respuestas buenas o malas. Los niños expresan y profundizan las emociones que aparecen. Posteriormente, se desarrolla la actividad. Al finalizar ésta, se vuelve a preguntar, a cada niño, cómo se siente. Generalmente, el sentimiento expresado cambia, lo que les permite ver a los infantes, que basta con esperar un corto periodo de tiempo,

para que ciertas emociones o estados pasen por sí solos. Por consiguiente, Espinoza indica que esta dinámica, genera la habilidad de la resiliencia en los niños.

#### *4.2.1.4.5. Meditación con Visualización.*

Consiste en una meditación donde el niño usa su imaginación, por ejemplo, “la burbuja”, donde se les pide a los niños imaginar que los pensamientos son como burbujas y estas pueden desaparecer al pincharlas. También se pueden comparar los pensamientos con el caudal del río, donde éste viene lleno de piedras y a medida que va fluyendo el agua se va limpiando cada vez más, hasta ser solamente agua. El mismo principio también se puede aplicar con la imagen de un cielo nublado. Según Espinoza, éstas se realizan para poder manejar o comparar una emoción, por eso se utiliza la visualización.

#### *4.2.1.4.6. Meditación con Corporalidad.*

Para este tipo de meditación, se requiere de la expresión corporal. Como en el caso de la postura de la montaña, donde el niño se concentra en el anclaje de sus pies en el suelo, lo que le permite sentirse firme. Así lo comenta Espinoza.

#### *4.2.1.4.7. Scanner Corporal.*

Para realizar el Scanner corporal, el primer paso es recostarse en el suelo, pidiéndole al niño que cierre los ojos y apriete o relaje ciertos músculos de su cuerpo, entregándole la oportunidad de poder descubrir qué partes de su cuerpo están tensas, generándoles conciencia de cómo se encuentra su cuerpo, lo cual les permite generar atención plena. Espinoza recomienda que se realicen al menos cinco minutos.

#### *4.2.1.4.8. Experiencia Sensorial.*

Se les venda los ojos a los niños, permitiéndoles explorar con sus otros sentidos (olfato, oído, gusto, tacto), luego se les pide que describan un objeto, pudiendo así discriminar su relación con él. Otra forma de tomar esta técnica, según Espinoza, es ofrecerles la oportunidad de poder experimentar el silencio.

### **4.2.2. Beneficios en Relación al Desarrollo Socioemocional Adquiridos a través de la Implementación de Yoga Kundalini y Mindfulness.**

Los siguientes párrafos vislumbran los beneficios que se pueden obtener a partir de las prácticas de Yoga y Mindfulness según la mirada de los distintos participantes de las entrevistas realizadas. El siguiente análisis apunta a los diversos beneficios otorgados por la práctica continua de estas técnicas, los que varían desde las habilidades personales

y sociales, una mejora en la atención y concentración, una mayor tolerancia y manejo de la frustración, mayor resiliencia, autonomía y autorregulación, junto con un mejor manejo de la ansiedad. Todo lo que finalmente conlleva a personas más felices y compasivas, con una desarrollada inteligencia emocional.

El Yoga Kundalini infantil busca desarrollar el pensamiento divergente y la capacidad de goce vivencial, aprendido por medio del juego y la meditación. A través de éste, los niños naturalmente aprenden a autorregularse y a desarrollar aptitudes resilientes, siendo capaces de regular su estrés, expresando sus emociones de manera saludable, por medio de interacciones positivas y de mayor creatividad. Así lo plantea la especialista Saranyid Kaur, directora de un centro de Yoga Kundalini infantil, quien agrega que existen ocasiones en que bastaría una vivencia significativa de esta disciplina para que el niño que la experimenta pueda generar un cambio y agrega también que, si éste continúa usando aquello que aprendió, la conexión neuronal utilizada se profundizará siendo interiorizada como un aprendizaje.

Favorecemos mucho el pensamiento divergente, la creatividad. También facilitan mucho el que los niños tengan la capacidad de estar gozando por lo que están haciendo, entonces uno de los objetivos específicos que se logra es que ellos están viviendo en una realidad de goce vivencial. (Entrevista a Saranyid Kaur, 17 de agosto de 2016).



Por otro lado, González pone énfasis en que, para obtener los beneficios, el Yoga Kundalini debe ser constante, puesto que éstos se van construyendo por medio de las experiencias vividas. Es por medio de la práctica reiterada que se van adquiriendo habilidades. A través, por ejemplo, de la disciplina de técnicas de atención sostenida en la respiración, que también son utilizadas por el Mindfulness. Esta idea también la comparte Guillermo Sepúlveda instructor de Yoga Kundalini infantil y agrega que:

El factor fundamental creo que es la constancia, (...) que no se pierda la regularidad de la práctica, para que claramente estos beneficios, que son mucho, puedan vivirlo los niños, puedan entenderlo, fundamentalmente, y asuman esto como un estilo de vida. (Entrevista a Guillermo Sepúlveda, 1 de septiembre de 2016).

El Yoga Kundalini entrega una oportunidad de aprendizaje fundamental en términos socioemocionales, siendo un soporte y contención a lo escolar, puesto que un niño que no está bien socio-emocionalmente no puede rendir adecuadamente en lo académico. Paula Rodríguez, quien además de ser instructora de Yoga infantil es educadora de párvulos, cuenta que:

Chicos de medio menor que ahora están en pre-kínder, se nota como ellos ya tienen el Yoga incorporado en su Ser. Es increíble como ellos se sientan, se mantienen en silencio, respiran como corresponde y es porque ha sido un trabajo

sistemático, llevamos tres años con esos niños. (Entrevista a Paula Rodríguez, 3 de junio de 2016).

A todo esto, la entrevistada agrega también, la probabilidad de que cuando estos niños sean adolescentes, aún si dejan de desarrollar estas prácticas, podrán retomarlas fácilmente, puesto que cuando eran pequeños vivenciaron sus beneficios desde una práctica libre, puesto que al alumno que practica Kundalini Yoga jamás se le obliga a hacerlo.

#### ***4.2.2.1. La Resolución de Conflictos Promueve la Empatía y la Unión.***

Para tratar temas conflictivos con los niños existen diversas técnicas, explica Felipe Pérez coordinador del área de espiritualidad del establecimiento particular estudiado. Entre éstas, se encuentra el sistema de negociación y el de resolución de conflictos, pero también, existen sistemas alternativos a éstos (aunque basados en ellos en cierta forma), como la “comunicación no violenta”, que ha sido desarrollada hace ya algún tiempo a través del énfasis en técnicas de comunicación para poder lidiar con una situación problemática o difícil.

Junto a lo último, el instructor de Mindfulness, indica en relación a la comprensión del funcionamiento humano, que:

Esa búsqueda de cómo funciona el cerebro, la mente, la conciencia y como mejorar las relaciones, hay todo un espectro y entre el lado de la ciencia está principalmente las Neurociencias, que es el principal aporte. Hay muchas cosas que entran en juego al tratar de entender cómo funciona y luego, lo que me parece más interesante, cuáles son las herramientas que uno tiene, porque normalmente la parte teórica es fácil de entender, pero luego el tema está en cómo lo haces, sobre todo en educación, suena muy bonito en teoría, pero luego cómo lo practico. (Entrevista a Felipe Pérez, 4 de agosto de 2016).

Como ya se mencionó antes, el Mindfulness tiene sus raíces en la tradición budista, el cual es un camino práctico, por esto debe practicarse constantemente, no basta con saber de qué se trata, sino que debe experimentarse y vivirse en cada momento y en cada acto que se realiza.

En relación a la comunicación de los sentimientos, según Pérez, los preescolares se expresan diciendo que tienen miedo, que están enojados, que les pasó esto o aquello, reflejando sus habilidades sociales y su capacidad de resolver conflictos.

Si no aprenden a solucionar sus conflictos o reconocer sus emociones, les empieza a pasar la cuenta a medida que van creciendo, porque incluso desde un punto de vista terapéutico cuando se dice que con uno “calla las emociones”, ya sea porque uno las reprime o porque no es consciente de ellas, después las expresa a través de síntomas, entonces si no aprendes esto de niño en algún momento empieza a

aflorar eso por otro lado, entonces es una inversión a futuro. (Entrevista a Felipe Pérez, 4 de agosto de 2016).

Mediante las técnicas del Mindfulness se ha observado el desarrollo de habilidades emocionales y sociales tales como la empatía, la generosidad y la autorregulación emocional, así como una mayor capacidad de mediación de situaciones de conflicto por parte de los niños. Así lo especifica la especialista en Mindfulness infantil Espinoza:

Los niños empiezan a mirar cómo se sienten otros, que no es algo que hablen mucho los niños entre sí, entonces empiezan a estar más conscientes del otro, se genera más empatía también por escucharse más a sí mismo. Ponte tu una niña una vez dijo, he aprendido que tenemos algo así como “sentipensamientos”, una conexión profunda entre el sentir y el pensar que no van separados. (Entrevista a María Ana Espinoza, 20 de septiembre de 2016).

Agrega también que aprender a darse cuenta de cómo se sienten cuando se relacionan a un otro, les ayuda a mirar al otro sin mayores juicios. La psicóloga Espinoza comparte su experiencia en la siguiente historia:

Una vez una niña, que después de hablar de la clase de los juicios que los niños no saben lo que son los juicios, llegó a la clase siguiente y dijo; Ahora me doy cuenta de que la Juanita en realidad no estaba llorando porque era tonta, sino porque

llegaba de la casa triste porque había tenido problemas con su papá y su mamá, entonces llegaba al colegio con mucha pena y nadie le había preguntado qué le pasaba, los profesores tampoco dicen nada, entonces le estaba pasando algo y ya no la quiero molestar más y nos hicimos amigas. (Entrevista a Ana Espinoza, 20 de septiembre de 2016).

Según los extractos de las entrevistas anteriormente descritos, abrir la visión del individuo y aclarar el significado de los juicios, entendiendo que éstos no te permiten ver el sufrimiento del otro, les permite a los niños poder conectarse de mejor forma con sus pares, así como con ellos mismos, aprendiendo a no juzgarse si están llorando o experimentando una emoción.

Dentro de los beneficios de la resolución de conflicto Pérez nos indica que, tratándose entre pares de 4 a 5 años, el mediador, que muchas veces puede ser un niño, les ayuda a resolver el problema con las herramientas que han aprendido. Para poder buscar esta solución se necesita estar en un estado de calma o centrado y si se está en el conflicto es difícil poder comunicar bien qué pasa y cuál es el problema, entonces un tercer sujeto viene, se acerca y le dice que lo que haciendo no está bien, que no se enoje y que mejor se calme. La capacidad de pedir disculpas, de ofrecer compensación para que el otro se sienta mejor, sea desde un parche curita a un abrazo, son otras de las situaciones que se han visto en el establecimiento educacional de Peñalolén.

En relación a esto último, García agrega que el Mindfulness y el Yoga Kundalini infantil, no solo desarrollan la capacidad de resolución de conflictos, permite también

que los niños generen autonomía, no requiriendo constantemente la ayuda del adulto, y además les ayuda a desarrollar empatía y sentido de unidad.

Por ejemplo, cuando alguien se cayó me decía: en otro grupo estaban jugando, pero yo me di cuenta que alguien de mi curso se cayó y como somos un equipo, te estoy avisando. Entonces tienen muy incorporados él somos un equipo, siento que el Mindfulness, nos ha ayudado en ese sentido, como a consolidarnos como grupo. (Entrevista a Antonia García, 10 de agosto de 2016).

Este pensamiento lo comparte Sepúlveda agregando la existencia de un trabajo colectivo en las prácticas de Yoga Kundalini infantil:

Hay trabajo colectivo, trabajo grupal, se trabaja la unidad y el trabajo en equipo, hay un beneficio en términos de desplegar creatividad en ellos, porque también hay un espacio de libertad en donde ellos tienen que trabajar en equipos, trabajar en parejas. (Entrevista a Guillermo Sepúlveda, 20 de septiembre de 2016).

Con respecto a lo anterior, Morales agrega que: *“los alumnos nuevos que entran a la escuela (...) y después entran en la colectividad, influyendo mucho en el alma grupal, muchísimo (...) Si, hay una identidad”* (Entrevista a, Valentina Morales 10 de agosto de 2016). Es la práctica del Yoga Kundalini infantil la que permite que el niño pueda reconocer que es parte de esa esencia colectiva, en donde todo el grupo que practica es

uno solo y tiene una identidad como tal. Los estudiantes toman conciencia de su importancia como parte de este grupo y de la relevancia de la interdependencia, *“hay un colectivo donde se sumaban en el Yoga, eso disminuye estas conductas desadaptativas que hacen que el grupo se rompa, entonces, aquí se formaba una cadena, y cada niño era un eslabón”* (Entrevista a Valentina Morales, 10 de agosto de 2016).

#### ***4.2.2.2. Promoviendo la Atención y Concentración.***

Al hablar del crecimiento de los niños el área más importante es el “desarrollo de habilidades y cualidades humanas”, término que, según Pérez, se está utilizando hace algún tiempo en Estados Unidos y Europa, dándole importancia a un enfoque de formación del carácter, más que de adquisición de contenidos. El encargado de coordinar el área de espiritualidad del colegio particular investigado, lo ejemplifica de la siguiente manera:

En el caso de los niños más pequeños cuando tienen que salir a mirar cosas al patio o cuando tienen que examinar algo o cuando tienen que abordar un cuento, por ejemplo, lo que se busca son las habilidades y las cualidades humanas, porque es el sustrato y la base para todo lo demás. (Entrevista a Felipe Pérez, 4 de agosto de 2016).

La atención, por lo tanto, es necesaria en todo momento, tanto para el niño como para el adulto. Así lo especifica la educadora de párvulo Antonia García, refiriéndose a la importancia de que el adulto debe tomarse el tiempo de estar junto a los educandos de manera plena, donde ambos están ahí presentes y en compañía mutua, convirtiendo toda práctica educativa en una instancia que promueva la atención, lo que naturalmente le enseñará al niño a focalizarse en lo que está ocurriendo en cada instante.

Por otro lado, Espinoza indica que mediante la práctica del Mindfulness los niños mejoran la concentración, logrando beneficiar el aumento de su rendimiento académico. Así, la especialista expresa que *“a los niños los he visto más concentrados también, no es el objetivo, pero si lo he visto, mejoran las notas en el colegio”* (Entrevista a Ana Espinoza, 20 de septiembre de 2016).

Las prácticas de Yoga Kundalini infantil, también mejoran las habilidades de atención y concentración. Así lo indica la experiencia de Saranyid Kaur.

Están cantando juntos, están creando una realidad vibratoria juntos, están todos unidos en torno a una misma actividad (...) asociando un patrón de movimiento dado por alguien a un patrón auditivo, (...) automáticamente este tipo de meditación lo que hace es bajar los niveles de estrés, entonces son muy favorables, para las necesidades actuales. (Entrevista a Saranyid Kaur, 17 de agosto de 2016).



En cuanto al ambiente, el hecho de que un niño trabaje en un entorno de armonía lo beneficia para que logre concentrarse. Ésta idea también la comparte Sepúlveda, quien agrega que:

Contribuye muchísimo el brindar un espacio, o que conozcan los niños un espacio de quietud, y desde ahí ir desplegando en ellos también la capacidad de concentrarse, y de conectarse consigo mismo. Siento que son dos cosas distintas, una cosa es concentrarse y una cosa es estar conectado contigo mismo y siento que desde el juego, los niños pueden llegar a ese punto. (Entrevista a Guillermo Sepúlveda, 1 de septiembre de 2016).

Pese a los beneficios y cambios en los niños observados por los docentes y padres, desde la mejora del comportamiento dentro del establecimiento, hasta la utilización de las técnicas en casa, Paula Rodríguez, quien también es instructora de Yoga Kundalini para jóvenes y adultos comenta, la existencia de cierta resistencia por parte de los docentes, ante las actividades de Yoga Kundalini y Mindfulness, al proclamar que éstas provocan la pérdida de las clases convencionales y de la materia programada. Sin tomar en cuenta los beneficios que conllevan este tipo de actividades, como sería el caso del Yoga Kundalini infantil, que podría generar una disminución de las horas de clase, puesto que éstas serían más efectivas, al haber menos conflictos, culminando en una mayor disposición para el aprendizaje dentro de la sala de clases. Incluso la ayuda que

brindan estas técnicas es mayor en los alumnos que presentan déficit atencional o hiperactividad cuando realizan las prácticas de Yoga Kundalini.

#### ***4.2.2.3. Manejando la Frustración y la Liberación por medio de la Resiliencia.***

Al hablar de la frustración, García dice que existen niños que tienen una mínima tolerancia a ésta y otros que tienen una gran tolerancia. En cuanto a estos últimos existe un autoconcepto de lo que significa la tolerancia, a veces el docente ve que un niño tolera “bien” la frustración, siendo que en muchas ocasiones existe un ensimismamiento que no le permite expresar lo que siente, observando que, si bien el alumno no reacciona con pataletas, gritos o llantos, sí se siente frustrado, pero simplemente no lo expresa.

En cuanto a las técnicas Ana Espinoza especialista en Mindfulness infantil, agrega que mediante las técnicas de “Atención plena”, sinónimo del término Mindfulness, el sentimiento de frustración empieza a ser tolerado. *“Porque les enseña a no enjuiciar cuando las cosas no están ocurriendo de la manera que ellos quieren, aprender a soltar y al mismo tiempo a concentrar mejor la atención y las energías”* (Entrevista a Ana Espinoza, 20 de septiembre de 2016).

Al buscar factores que provocan este estado, uno de los más recurrentes según García, es la espera de turnos, sin embargo, al ir pasando el tiempo y bajo las técnicas de Yoga Kundalini infantil y Mindfulness, los niños van dejando de frustrarse por este tipo de situaciones, a pesar de que les sigue molestando ciertas situaciones, pero en menor grado. Lo anterior se da gracias al resultado de la reflexión, donde el niño llega a una

conclusión de la situación, pues sabe que en algún momento será su turno y que solo debe esperar. Esto se logra por medio del juego, la exploración libre y juegos de integración sensorial.

En la etapa de la niñez se conforma el carácter. A su vez, es la etapa donde los niños son vulnerables a las diferentes situaciones y cambios que ocurren dentro de sus familias. Estas situaciones, se extrapolan hacia la relación con sus pares, viéndose muy notorias en los momentos de trabajo grupal donde la frustración se hace presente.

Sepúlveda además indica que una forma de abordar la frustración que ha generado resultados positivos es a través de la persistencia y la contención grupal:

En discusiones o cuando un niño se frustra, es invitándolo nuevamente a que se atreva, (...) porque es importante la participación del niño en ese momento, entonces, trato de brindarle seguridad al niño en la práctica. Al que le cuesta, lo invito a que se empodere de su experiencia, con otros términos obviamente, pero que creo que es reforzar siempre el ámbito de la contención dentro del grupo.

(Entrevista a Guillermo Sepúlveda, 1 de septiembre de 2016).

A medida que los niños practican Yoga Kundalini infantil, se genera la habilidad de la resiliencia, logrando que no se frustren con facilidad. Saranyid Kaur plantea que cuando un infante tiene baja la resistencia a la frustración, comienza a moderarse dentro de las mismas prácticas de Yoga Kundalini, logrando interacciones positivas durante la sesión, relacionándose de manera neutral.

Así mismo, los practicantes generan otras habilidades en donde comienzan a tener iniciativa, llegando a ser líderes naturales y expositivos, así comienzan a proponer ideas, además son creativos y flexibles, menciona Saranyid Kaur. Al no ser niños rígidos pueden adaptarse fácilmente a los cambios de situaciones, así ellos consideran mucho más valioso el proceso y no se concentran en el resultado, por otro lado, aprenden a valorar el error, para ellos el equivocarse se convierte en una oportunidad para aprender, esto hace al error valioso, porque a partir de él se pueden aprender más cosas.

Otro aspecto importante es el respeto por el proceso de desarrollo del niño y sus decisiones. A medida que van creciendo los alumnos y como parte de su desarrollo personal, dejan de darle la importancia que antes prestaban al Yoga Kundalini. Este proceso debe ser respetado, por ser parte de su propia búsqueda, dando la oportunidad de volver a retomarla cada vez que lo necesite, porque al no tener algo, este se anhela más, así lo menciona Rodríguez.

Según Ramírez, la rabia y la pena son las principales emociones que a los preescolares les cuesta controlar, pese a que son momentáneas y pueden ser racionalizadas a modo de comprenderlas, los preescolares son seres emocionales: *“la rabia, les cuesta manejarla, porque los niños son muy emocionales en general, entonces, si uno lo empujó, el otro va y lo empuja dos veces”* (Entrevista a Sandra Ramírez, 9 de agosto de 2016).

Al ser compleja la identificación de éstas por parte del niño, genera dificultad para que puedan transformarlas. Así lo plantea la educadora de párvulo Antonia García, quien

agrega que: *“a veces hay niños que dicen: “tengo pena”. Pero, ¿Por qué tienes pena? “No lo sé”. ¿A quién le pregunto? A mí”* (Entrevista a Antonia García, 10 de agosto de 2016).

Poder mediar la situación mediante preguntas que permitan al niño indagar por sí solo en los motivos que causan sus emociones le permitirá no solo tomar conciencia de éstas, sino aceptarlas como parte inherente a la condición humana, desarrollando la capacidad de resiliencia al ser capaz de sacar algo positivo de las experiencias negativas, logrando sobreponerse.

Pero es difícil para el preescolar, por lo que se debe realizar un trabajo constante y continuo, desde la infancia hasta la adultez. Así lo plantea García: *“Creo que es un trabajo de aquí hasta la adultez, porque hasta a uno le cuesta a veces, cuando tiene problemas con alguien que el día no se eche a perder”* (Entrevista a Antonia García, 10 de agosto de 2016).

Desde la visión del Yoga Kundalini infantil, tanto la resiliencia como el manejo de la frustración van ocurriendo de manera natural, ya que la tecnología, propia de esta disciplina, trabaja directamente sobre el Ser, armonizándolo. Así lo plantea la especialista Saranyid Kaur creadora de su propio centro de Yoga Kundalini infantil:

La tecnología trabaja, sobre todo en las dimensiones del ser humano, entonces cuando tú estás trabajando, sobre todo las dimensiones de un ser humano, naturalmente este ser humano va teniendo una expresión armónica a cualquier

experiencia de la vida, (...) como objetivo. (Entrevista a Saranyid Kaur, 17 de agosto de 2016).

Junto a lo anterior, Sepúlveda además agrega, la importancia de enseñar a los niños a definir los conceptos emocionales, a modo de poder transformar la frustración en resiliencia, vinculando estos también a los demás, así como al significado de unidad del Yoga Kundalini.

Luego en estos momentos así, donde existe frustración, se trata como también de vincular el significado que tiene el Yoga, o sea, la unidad, que el niño vea en sus compañeros un apoyo, un soporte, y por cierto también en el profesor. (Entrevista a Guillermo Sepúlveda, 1 de septiembre de 2016).

En el Yoga Kundalini infantil no se ponen objetivos, las diferentes posturas o “asanas” no se realizan para que el niño desarrolle alguna habilidad o herramienta específica, los resultados se vislumbran con el tiempo porque el Yoga infantil trabaja naturalmente para eso. Esta idea también la comparte Morales:

Niños que venían muy dañados del sistema educacional, con mucho miedo, y ese miedo manifestado como silencio o retraimiento hacia afuera por violencia y contestando o inquietos, con esta cosa como rabia, gritos, y en el transcurso de los

casi cuatro años que tenemos (...), solamente el Yoga, estos niños se han ido encontrando. (Entrevista a Valentina Morales, 10 de agosto de 2016).

Los espacios planteados desde la mirada de la espiritualidad, sea del Yoga o del Mindfulness, generan una actitud diferente hacia el otro. Las actitudes de respeto son puestas en práctica desde la mirada del profesor compasivo que ha ido gestando el camino de la Meditación y el Yoga, que se enfrenta de manera diferente ante el niño, permitiendo que se abra un espacio sanador para éste donde: *“estos niños se han ido sanando, (...) porque de alguna manera entendemos que la escuela hoy día debe ser una escuela terapéutica”* (Entrevista a Valentina Morales, 10 de agosto de 2016). Por lo que no es solo el Yoga o la meditación, pero sí el espacio que permite que algo se abra, que se pueda abrir un sujeto hacia un otro, entender al otro. Son muchos los niños según Morales que se ven encerrados en desconfianza, violencia y que luego de procesos y prácticas vivenciadas aprendieron a confiar.

El factor afectivo, la contención, las conversaciones, los abrazos, el mirar a los ojos, sumado al trabajo diario, son formas de enfrentar la frustración y trabajar la tolerancia, así lo describe Soledad Fernández educadora de párvulos del colegio perteneciente a la comuna de San Ramón:

Es la parte de contener, de mirar a los ojos, de contar lo que le está pasando, entonces los niños muy poco son de mirar a los ojos, porque parece que los papás no los miran, entonces les pasan un celular, pero es un muy poco trabajo de

vocabulario con ellos para conversar y ahí solos van viendo que están dentro de un mundo, que tienen que respetar al compañero de al lado, que el llorar no los va a llevar a nada, porque aquí no hay privilegios para nadie, somos todos iguales.

(Entrevista a Soledad Fernández, 6 de septiembre de 2016)

#### ***4.2.2.4. Autonomía, Autorregulación, Autoconocimiento.***

Para González, el área más importante a desarrollar en los preescolares, es la Formación personal y social (ámbito definido en las Bases curriculares de la educación parvularia), sobre todo el autoconocimiento, autocontrol y autonomía. En las prácticas de Yoga Kundalini infantil, cada niño vive su experiencia y no la de otro, siendo ésta personal y propia. Por lo tanto, él tiene que lograr las habilidades de autorregulación y autoconducción, para poder concretar alguna postura, sin la ayuda de otro. El niño observa, mira, prueba, lo tiene que hacer, sin que otros puedan hacerlo por él, con el fin de que efectivamente viva su propia experiencia, eso es autonomía. Según González, el alumno debe hacer las cosas por sí mismo, ensayando, cuanto crea necesario y el instructor de Yoga Kundalini no puede corregirlo por medio del tacto, solo si es necesario, se utiliza el lenguaje oral para ayudarlo.

En cuanto al objetivo de cada técnica de Mindfulness es entregar herramientas a los niños para identificar y reconocer su propio estado emocional, Pérez explica, que luego de este primer proceso, el niño podrá manejar sus emociones y gestionarlas, dependiendo del contexto (dentro o fuera de la escuela). Al aplicar estas técnicas con los



alumnos los beneficios son mutuos, tanto para los mismos estudiantes como para los docentes, este doble efecto con el tiempo y se les explica a los profesores, a medida que las prácticas de respiración se van integrando, los niños aprenden a autorregularse a nivel emocional.

Esta visión también la comparte Espinoza y agrega que el Mindfulness no solo tiene una influencia positiva en la autorregulación emocional, sino que también en el control de impulsos. Así se obtendrán niños con un poder de enfoque mayor, entregando toda su atención, por consiguiente, las actividades realizadas por los educadores fluyen de mejor forma, controlando los desbordes emocionales que generan en los niños una serie de conductas que pueden llegar a ser dañinas, tanto para ellos, como para sus compañeros.

El niño que juega mucho no tiene dificultades motoras, desarrollando así el área de formación personal y social, generando una conexión para lograr que regule sus emociones y así poder trabajar bien dentro de la actividad propuesta, porque un niño regulado no tendrá complicaciones en perseverar en lo que piensan, en finalizar su trabajo, sin frustración ante un contenido más complejo. Esta área debe desarrollarse de manera transversal, en el día a día, siempre presente, así lo plantea Ramírez, enfatizando la importancia del área personal y social dentro del desarrollo infantil, debiendo ser más valorados y considerados primordiales a la hora de planificar.

Según González, cuando los niños logran tener calma en su interior, se les puede pedir cualquier cosa, como por ejemplo que se sienten a lo que ellos responden de

manera positiva, sin la necesidad de reiterar o insistir. Una forma de lograr ese estado, se genera al decirles a los niños qué cosas se realizarán durante el día, así no generará ansiedad, porque él sabe qué esperar, qué va a ocurrir y está seguro de la continuidad de lo que sucederá. Si un alumno está calmo, su patrón de respiración es tranquilo, por lo tanto, al observar un patrón respiratorio alterado, automáticamente significa que el niño presenta un estado de inquietud, hiperactividad, inquietud motriz, con labilidad atencional o déficit atencional, obviando la posibilidad de una respiración alterada producto de algo de tipo patológico. Según lo anteriormente planteado, al ejercitar y controlar el patrón respiratorio, el niño vuelve a centrarse, moderando la inquietud que lo distrae.

Junto a lo previamente mencionado por la entrevistada, agrega que cuando el alumno experimenta el autocontrol dentro de la práctica de Yoga Kundalini, logrando llegar a su centro, éste lo reconoce, porque es agradable estar centrado, y dentro de los elementos del Yoga se pueden encontrar las herramientas que lo llevan a este estado.

Rodríguez menciona que, en los primeros contactos del niño con el Yoga, le es difícil mantenerlos quietos o que sostengan una postura. Básicamente, hacen lo que quieren, pero a medida que pasa el tiempo los niños comienzan a comprender la dinámica de la práctica, logrando las posturas correctamente. Otro problema que se presenta al comenzar con Yoga infantil es el lenguaje, se observan niños que gritan mucho y otros que no hablan, la instructora de Yoga debe mantener una voz calma y por medio de ésta se comunica con los niños durante la práctica, si ocurre que un niño

interrumpe sin necesidad de hacerlo, no se le podrá dar la oportunidad de participar, porque debe respetar los silencios y los momentos para hablar, el niño sabe que puede hablar y ser escuchado si levanta la mano o pide la palabra y se la dan. Siguiendo estas dinámicas, el niño que dice “¡Yo, yo, yo!” asocia que cuando hace eso no es escuchado y comienza a seguir la conducta de sus compañeros que sí lo hacen, controlando así la ansiedad y la tolerancia.

Para Saranyid Kaur, los objetivos del Yoga infantil son que el niño pueda autorregularse, viviendo algo esencial en cada experiencia que van teniendo, regulando el estrés que les puede provocar la vida, por medio de interacciones positivas, expresando sus sentimientos y emociones de manera saludable.

Según la coordinadora del nivel preescolar del colegio particular subvencionado, Soledad Fernández, la autorregulación es un aspecto que se nota entre niños que han practicado por un tiempo Yoga Kundalini infantil y los que no lo han hecho. Los estudiantes que llevan un tiempo bajo las técnicas saben qué conductas tomar, porque saben qué esperar en la práctica de Yoga, que es más suave y pasivo. Los nuevos integrantes deben partir de cero, aprender las posturas, la respiración y las canciones, por lo tanto deben adaptarse a un grupo que ya está regulado sin ningún conocimiento ni disciplina previa.

#### ***4.2.2.5. Desarrollo de la Autoestima.***

El Yoga Kundalini infantil busca por medio de ejercicios la unión integral del cuerpo, espíritu y mente, llegando a los beneficios de estar relajados y centrados. desde una buena comunicación con el otro, por medio de posturas que representan elementos de la naturaleza.

Estos aprendizajes permiten a los niños desarrollar una autoestima positiva, puesto que, al sentirse bien, logran estar alegres y entusiastas, reflejando y aceptándose a sí mismos, contagiando a los demás niños desde una actitud abierta. Según Tapia, el beneficio a nivel global, para los preescolares, es mejorar su calidad de vida, que tengan una experiencia como seres íntegros, constituyéndose en su dimensión física, cognitiva y espiritual. Por lo tanto, cada experiencia trabaja para el niño, obteniendo como beneficio una gran autoestima, al ser y sentirse amados incondicionalmente, tal como son, sin intención de que sean distintos. Esto también se ha visto reflejado en situaciones de niños que llegan al taller de Yoga, con supuestos diagnósticos patológicos y que tales síntomas no se presentan dentro de la práctica, a causa de que el niño no es tratado desde la desvirtud, ni la limitación, ni el déficit, sino desde su ser completo, a lo cual Martínez agrega:

Yoga tiene algo que es físico, tienen que mover el cuerpo los estudiantes, también tiene ciertas metas lúdicas, que permite hacerlo desde niños muy chicos, entonces yo creo que es una práctica bien poderosa para encontrar lo que buscamos,

incluyendo que si los chicos se sienten mejor ellos consigo mismo, tienen más capacidad de concentración, hay ambientes más armónicos, hay menos conflictos. (Entrevista a Rodrigo Martínez, 1 de septiembre de 2016)

Por último, Espinoza indica que la práctica del Mindfulness aumenta la autoestima y por ende promueve una visión positiva del autoconcepto: *“esta práctica hace que estén más contentos, una parte por escucharse más, por no enjuiciarse tanto, por aceptarse más (...), entonces se sienten más libres, más felices, entonces veo que eso repercute en su vida cotidiana”* (Entrevista a Ana Espinoza, 20 de septiembre de 2016).

#### **4.2.2.6. Toma de Consciencia.**

Mediante el Mindfulness, se empieza a poner en práctica con los niños experiencias en torno al buen trato. Así lo expresa García al referirse a las técnicas de juego o de interacción social para fortalecer la buena relación tanto consigo mismo como con el otro, lo que genera tranquilidad al grupo.

La rabia y la tristeza son las emociones que más les cuesta expresar a los niños de forma regulada, al trabajar con estas emociones, por ejemplo mediante el teatro, se permite la conciencia y aceptación de emociones prohibidas socialmente y relacionadas a un género específico.

Frases tales como: *“las niñas no tienen rabia, las niñas no pegan, los niños no lloran, así que está prohibido tener pena”* (Entrevista a Antonia García, 10 de agosto de

2016), expresan esta prohibición emocional. En el mundo de hoy a los niños no se les enseña a conectar ni liberar ciertas emociones, las niñas tienden a conectar rápidamente con la pena, pero se frustran al no poder expresar de forma regulada la rabia. De igual modo, los niños al sentir pena responden con agresividad, porque no se les enseñó a conectar con esa pena.

Mediante las técnicas de Mindfulness se aprende a regular el llanto y el miedo, se da espacio para éste, por lo que los niños aprenden a tomar conciencia de las emociones que sienten, permitiéndose sentir las para luego buscar soluciones a los problemas.

A lo anterior Espinoza agrega además la importancia de la autoconciencia, el hablar de lo que se siente, el darse cuenta de cómo están, les permite a los niños empezar a tener un registro mayor de sus emociones, de cómo poder nombrarlas, que conozcan que existen varias de ellas y saber cómo expresarlas desde la calma:

Se genera más empatía también por escucharte más a sí mismo, (...) que pueden calmarse y volver a un lugar interno personal y propio para estar más tranquilos, (...) entonces también empiezan a tener un registro emocional mayor, como aprenden a nombrar más las emociones, a darse cuenta más de ellas y así expresarlas mejor. (Entrevista a Ana Espinoza, 20 de septiembre de 2016).

Otro punto importante de la autoconciencia es que al ir adquiriéndola se mantiene durante la vida. Así lo especifica la especialista: “es entender que no existe una separación entre el pensar y el sentir”. Espinoza cuenta que, una de sus alumnas de

Mindfulness infantil le contaba que al sentir miedo, podía pensar que era lo que le provocaba ese sentimiento, conectando con su Ser, generando consciencia, pudiendo así encontrar un lugar donde pasar su emoción.

La práctica de Mindfulness enseña a los niños a hablar y a empezar a referirse sobre las emociones. Espinoza indica que en general los preescolares hablan de bien, mal o de más o menos al referirse a un estado de ánimo, porque su registro emocional no es amplio, pero con la práctica empiezan a sorprenderse al reconocer que existen más emociones que estar triste o aburrido:

Empiezan a sorprenderse, a estar con rabia, con celos, como que empiezan a decir nuevas palabras, eso también entendiendo que se les enseña, que se habla de eso, no es como que de la nada surge, el mayor registro emocional. (Entrevista a Ana Espinoza, 20 de septiembre de 2016).

Muchas veces siente algo, pero no sabe muy bien lo que es, y lo rotula como rabia, y muchas veces confundimos la rabia con la pena, por ejemplo, o a veces confundimos la rabia con la frustración, entonces es súper importante el empezar a matar lo que realmente nos pasa, y así los niños empiezan a darse cuenta darse un espacio para mirarlo, a nombrarlo, y también para expresarlo sin tanta impulsividad, sin tanta reactividad. (Entrevista a Ana Espinoza, 20 de septiembre de 2016).

Espinoza también explica que la conciencia emocional tiene un efecto en la validación de las emociones, lo que permite validar a otro sin evaluarlas desde una connotación negativa o positiva, además de poder comprender que el alimentar un estado emocional por consecuencia sólo aumenta la sensación de éste:

Muchas veces la reactividad emocional viene dada cuando, por ejemplo, tengo rabia y me da rabia, la rabia, esa rabia aumenta, o cuando tengo pena y me da pena, mi pena y no quiero tener esa pena, esa pena se hace mucho más grande. (Entrevista a Ana Espinoza, 20 de septiembre de 2016).

Otro punto importante es la conciencia que adquieren los niños sobre los propios beneficios y *“Cuando los papás están muy estresados les dicen papá cálmate, respira, como que empiezan a estar más conscientes en todo ámbito, se reflejan en cambios a nivel escolar, en la casa como relacional y personal”* (Entrevista a Ana Espinoza, 20 de septiembre de 2016).

Es así como los niños comienzan a comprender los efectos de las prácticas del Mindfulness en ellos, en el caso de la conciencia corporal, Espinoza cuenta que durante los talleres, al realizar las diferentes posturas de equilibrio en donde en primera instancia los niños no poseen la motricidad adecuada, les genera a los niños una gran frustración, enojo y molestia. Con el paso del tiempo al lograr focalizar la atención en un punto específico y aprender a respirar profundamente, el niño puede comenzar a integrar la presencia del cuerpo y la mente con el respirar:



Entonces empiezan a llegar por ejemplo a estar un poco más equilibrado, y ese equilibrio físico se traduce también en un equilibrio emocional porque ese equilibrio en cuanto a una postura también a veces se ve en cuanto a otras cosas, y esa capacidad de poner atención y de concentrarse también se traducen en otros ámbitos, entonces eso lo veo hartito. (Entrevista a Ana Espinoza, 20 de septiembre de 2016).

Por medio de lo observado por Felipe Pérez, coordinador del área de espiritualidad del colegio particular investigado, cuenta que los niños de medio mayor, pre-kínder y kínder recurren a las técnicas de Yoga que han aprendido, pudiendo así utilizarlas en su vida diaria en todo momento cuando les sea necesario, esto les ayuda a reconocer más rápido su estado emocional, permitiéndoles así recurrir a dichos aprendizajes e incluso comenzar a enseñarles a sus padres. Así lo indica Pérez aludiendo a situaciones donde los niños utilizan mantras o respiraciones antes de una situación estresante, como una inyección o una visita al dentista, o le indican a sus padres, cuando están muy agitados, que utilicen ciertas técnicas para calmarse. Esto también se vislumbra en niños diagnosticados con déficit atencional, quienes informan a los profesores la necesidad de salir un momento fuera del aula al sentirse muy inquietos. Por el contrario, Pérez menciona la realidad diferente de otros niños que están en una situación similar, al no tener acceso a estas técnicas no entienden muy bien lo que les pasa, no logran identificar lo que les ocurre por lo que no consiguen generar este proceso de consciencia de lo que les está pasando y de saber qué necesitan.

Según Sepúlveda mediante las técnicas de Yoga los niños empiezan a conectarse con lo que sienten, plantea también que esta disciplina le permite al alumno ir adquiriendo progresivamente la habilidad de gestionar sus propias emociones, es decir, de reconocer que son parte natural del ser humano:

Progresivamente van adquiriendo la habilidad de gestionar sus propias emociones, o sea, de poder reconocerse en el miedo quizás de momento, reconocerse en la rabia, en el enojo, en la pena, definitivamente en ver que eso es parte de nosotros, y no son cosas malas, hay que saber gestionarlas o manejarlas. (Entrevista a Guillermo Sepúlveda, 1 de septiembre de 2016).

Es mediante las técnicas de Yoga Kundalini infantil y de Mindfulness que se desarrollan las habilidades sociales y emocionales. Los niños que logran identificar y reconocer sus estados emocionales, logran explicar lo que sienten, que es el primer paso de toma de conciencia. Esto ocurre porque estas técnicas permiten a los preescolares expresarse.

Valentina Morales, tutora del colegio previamente señalado, cuenta que la autoconciencia también se presenta cuando el niño nota que las estrategias aprendidas a través del Mindfulness o Yoga Kundalini tienen un impacto beneficioso sobre sí mismo. Cuando el preescolar se presenta ante situaciones incómodas que lo desafían emocionalmente, puede acceder a estas técnicas por él mismo, reconociendo la emoción

y utilizando la práctica que mejor le acomode para llegar a autorregularse. También ejemplifica con el caso de un niño de la escuela:

Hace dos años atrás, su mamá lo vino a buscar, tenían hora al dentista, la mamá no tenía auto, entonces, vienen de vuelta a su casa, a una hora en donde la micro venía repleta, entonces venían muy incómodos y Tomás, estaba al lado de ella y ella empieza a mirar y no lo ve, se asusta, y era de estas micros que el asiento de atrás tiene como escaleritas, de repente mira y él estaba sentado en posición fácil, haciendo los ejercicios de Yoga y respirando. (...) Cuando tuvo que bajarse, Tomás dijo “¿ya llegamos? ¡Oh! se me hizo súper corto”. Un niño que es muy ansioso. (Entrevista a Valentina Morales, 10 de agosto de 2016).

Junto a lo anterior, Morales comenta lo interesante que es observar cómo niños que son disruptivos se acercan al educador indicando que necesitan meditar un momento, para luego pedir las disculpas correspondientes a los profesores por una situación que se les salió de control, siendo muy conscientes de sí mismos.

Es así que queda claro que los niños van generando conciencia de que ambas disciplinas, tanto el Yoga como el Mindfulness, producen algo en ellos, encontrando el sentido a la realización de estas técnicas, involucrándose en sus prácticas iniciales en la mañana, absolutamente convencidos de lo que están haciendo.

Otro aspecto donde se ve reflejada la toma de conciencia, es que al generar un espacio de espiritualidad, los niños empiezan a percibir de manera diferente el mundo

que les rodea. Es el sentimiento de veneración que crea el respeto y la vinculación con el entorno, con los otros seres, además de una conciencia de la interdependencia. Eso es la espiritualidad, por lo tanto, el Yoga Kundalini no solo lleva a los estudiantes a calmarse y autorregularse, sino permite la abertura del corazón, por lo que actualmente lo que se nombra como ecología o animalismo no es nada más que respeto hacia el otro y todo esto te lo enseña el Yoga. Con respecto a esto, Rodríguez agrega que:

Yoga desde la educación inicial, se da desde una impronta que sea afectiva, que sea desde, desde el sentir, que es muy profundo. (...) En la adolescencia tal vez se van a desconectar, pero cuando ellos estén más grandes, ellos van a sentir que necesitan estar en Yoga. Aparte tenemos que sumarle que los niños de hoy son de una era diferente (...) y ellos tienen una conexión más potente con la espiritualidad. No es que el Yoga esté de moda, lo que pasa es que las personas, en la era que estamos ahora, lo necesitan. Necesitan volver a su centro, es decir, encontrarse, conectarse con la espiritualidad y es por eso que la gente lo busca. (Entrevista a Paula Rodríguez, 3 de junio de 2016).

El Yoga Kundalini también tiene un impacto sobre la conciencia corporal. La primera conciencia que se tiene es la del cuerpo, después de la mente y del alma. Así lo explica González, agregando que los niños están en la primera experiencia que es la conciencia corporal y es desde ahí que ellos adquieren conciencia de sus emociones y conciencia de su mente, por lo que el Yoga Kundalini es el Yoga de la conciencia, desde

ahí tenemos que tener el concepto corporal y el esquema corporal. Para conseguir el esquema corporal, se tiene que tener la conciencia corporal, que la da el Yoga, sobretodo el Yoga Kundalini. Todo esto se da a través de las conexiones.

A lo anterior, Sepúlveda también agrega que la disciplina permite establecer la conexión con el cuerpo, principalmente en niños que no han logrado desarrollarla: *“para los niños es difícil (...) no entienden todavía de eso de los polos del cuerpo, entonces, un primer beneficio es que logran identificarse con su cuerpo”* (Entrevista a Guillermo Sepúlveda, 1 de septiembre de 2016).

El instructor de Yoga Kundalini infantil, nos cuenta que existen diferencias en relación a la conciencia corporal y formas de socialización entre un niño que lleva una práctica regular, en relación a un niño que no lo hace. Indica que el niño que lo hace, además de la obtener mayor conciencia corporal, no tendrá prejuicios con su cuerpo ni de cómo relacionarse con sus pares o acercarse al otro. A diferencia de un niño que no practica dichas técnicas, el cual tendrá mayor dificultad para relacionarse con un otro, por el hecho de estar inserto en una sociedad competitiva que invita a alejarse del otro: *“Un niño que practica Yoga, es consciente de sí, de su cuerpo, y es consciente del otro”* (Entrevista a Guillermo Sepúlveda, 1 de septiembre de 2016).

#### **4.2.2.7. Control de la Ansiedad.**

Junto a lo anterior, otro punto a comentar dentro del tema de los beneficios en cuanto al desarrollo socioemocional desde el Yoga Kundalini y el Mindfulness, es la ansiedad y como esta se maneja.

Para la participante Espinoza, la práctica del Mindfulness produce cambios que van desde cosas muy simples, hasta cosas más profundas. Dentro de lo simple, enfatiza la utilización de la respiración para manejar una situación desafiante específica, haciendo referencia al comentario dicho por uno de sus alumnos: *“ahora aprendí a respirar, entonces cuando estoy muy nervioso antes de una prueba empiezo a respirar para calmarme, me siento mejor y me va mejor”* (Entrevista a Ana Espinoza, 20 de septiembre de 2016). Incluso existen cambios profundos que se vislumbran cuando el niño comprende y sabe que la herramienta aprendida la puede utilizar en cualquier momento de estrés, cambio realmente importante, donde la calma proviene de un método natural.

Por ejemplo, Winnicott decía que una de las mayores herramientas psicoemocionales que una persona puede tener, o que un niño puede desarrollar, es la capacidad de autorregularse, de calmarse y yo creo que eso es muy bonito, muy interesante. Porque finalmente incluso como adultos lo que ocupamos para calmarnos son métodos bien violentos para el cuerpo como el cigarro, el alcohol,

pastillas para calmarse, como remedios para el estómago. (Entrevista a Ana Espinoza, 20 de septiembre de 2016).

Según la especialista en Mindfulness, la respiración es una herramienta importante dentro de la práctica de esta disciplina, en el control de la ansiedad. Gracias a ésta que el niño puede aprender a calmarse y manejar la reacción provocada por una emoción que puede ser molesta para él, permitiéndole al alumno sentir su cuerpo en cada respiración:

La respiración en sí misma es como una manifestación muy potente de lo que uno va sintiendo, si te fijas cuando uno está muy ansioso la respiración se corta se ve más desde la garganta o desde el pecho, cuando uno tiene miedo es más desde la garganta, cuando estás más expansivo, más feliz la respiración es más abierta, está más profunda, entonces ya el poder entrar en reconocer tu respiración, te hace entrar profundamente en ti, de notar si estás respirando de manera cortita, algo te vas a dar cuenta de una pequeña ansiedad, cuando estás respirando como muy desde el pecho como muy superficialmente también van pasando cosas, y el entrar en la respiración te hace bajar la ansiedad. (Entrevista a Ana Espinoza, 20 de septiembre de 2016).

Cuando existe en el niño una toma de conciencia de la respiración, ésta actúa como un (ansiolítico natural). Cuando el alumno siente cómo está su respiración, sin buscar cambiarla, sino más bien dejando que la respiración se manifieste tal como es,

manifestará la calma. Con respecto a lo anterior, Espinoza también menciona cómo ocurre el proceso de la calma, al decir que:

El Mindfulness no implica cambiar algo por otra cosa, sino que más bien estar en lo que se está y dejar que eso ocurra, y en ese dejar ocurrir es que algo se apacigua. Esa es la respiración en sí misma, y la atención en la respiración es que en el focalizar la atención en un objeto de atención, que en este caso es la respiración, la mente que generalmente va a mil por hora, empieza a detener un poco su flujo habitual y va interiorizándose en la respiración misma, y ese hecho ayuda a calmar junto con la atención, en la respiración ayuda a detenerse un poco. (Entrevista a Ana Espinoza, 20 de septiembre de 2016).

Junto a lo anterior, Espinoza, agrega también la importancia de aclarar que tener la mente en calma no es tener la mente en blanco, sino tener una mente presente, consciente

Lo primero que uno descubre en la meditación es que hay muchos pensamientos todo el tiempo y que generalmente no nos damos cuenta ni siquiera en que pensamos (...). Incluso los niños muchas veces cuando se van a acostar, los papás nos cuentan que, lo que más empiezan a decir es: “papá no puedo dormir porque mis pensamientos hablan y cuando llega el momento de acostarme, me doy cuenta de eso, y creo pensar mucho”. Entonces con la meditación nos pasa lo mismo, la



primera parte es darse cuenta de cuan distraídos estamos de nuestra experiencia interior, y después con estas técnicas que hablábamos empieza a ver como poco a poco el ritmo de la mente empieza a entrar al ritmo del cuerpo, más que entrar en una mente en blanco, es una mente presente que está ahí, que está consciente, que está abierta, que cada vez está más apaciguado, pero no estás en el objetivo de quiero llegar a una mente en blanco. (Entrevista a Ana Espinoza, 20 de septiembre de 2016).

#### ***4.2.2.8. Inteligencia Emocional.***

Es así como el preescolar, a medida que conoce y descubre los beneficios del Yoga Kundalini y Mindfulness infantil, va dando forma al aspecto que cobra gran importancia dentro del desarrollo emocional, englobando el conocimiento de los sentimientos, el cual es la inteligencia emocional. La práctica del Mindfulness desarrolla los diferentes aspectos descritos anteriormente tales como la atención y la concentración así como la conciencia corporal, entre otras. Espinoza lo expone al decir que:

Siento que lo más como radical e importante es el tema de la inteligencia emocional, como aprender a rotular las emociones, aprender primero a rotular, primero a darse cuenta de las emociones, a rotular las emociones y a expresar las emociones. (Entrevista a Ana Espinoza, 20 de septiembre de 2016).

### **4.3. Implementación Curricular de las Metodologías de Yoga Kundalini y Mindfulness**

Según los resultados de este estudio, tanto los instructores como los docentes cumplen roles específicos al momento de practicar y enseñar Yoga y Mindfulness. Los siguientes párrafos aluden a las características de ambos mentores bajo la mirada de distintos participantes de las entrevistas realizadas durante la investigación. Se hablará sobre los instructores escolares de Mindfulness y Yoga Kundalini infantil, además de comentar de qué manera contribuyen los docentes durante las clases de Yoga Kundalini infantil y Mindfulness.

#### **4.3.1. Construcción de Comunidad Educativa, Clave para el Desarrollo de las Metodologías de Yoga Kundalini y Mindfulness.**

En base a la información obtenida por las opiniones de los participantes entrevistados, se pretende visualizar la construcción y el funcionamiento de la comunidad educativa en su totalidad y de cómo ésta acciona para lograr trabajar con las metodologías de Yoga Kundalini y Mindfulness. Se tocarán temas como las capacitaciones a educadores y los resultados alcanzados por distintos cursos y cómo mantener los logros alcanzados en el tiempo, aclarando que el factor principal es la regularidad y continuidad en las prácticas.

#### ***4.3.1.1. Capacitación Docente.***

Como un aspecto clave para el desarrollo de las metodologías de Yoga Kundalini infantil y Mindfulness dentro de la comunidad educativa, se encuentra la importancia del diseño de capacitaciones y de una adecuada implementación de éstas, que permitan entregar a los docentes herramientas y aprendizajes bajo una coherencia que provenga de las necesidades presentes en cada espacio educativo, promoviendo el trabajo mancomunado de éste.

A lo largo de los últimos años han ido apareciendo en el país diferentes cursos de formación de Mindfulness tanto para niños como para adultos, así como también cursos de instructorado de Yoga infantil. Existen actualmente dos universidades que imparten talleres de psicología budista o diplomados de Mindfulness, pero la implementación de la práctica de Mindfulness en los establecimientos ha sido reciente. Así lo explica Felipe Pérez, coordinador del área de Espiritualidad del colegio particular investigado, al referirse a éste, agregando que: *“dentro de la escuela en particular sí hemos hecho, se podría decir capacitaciones, desde lo teórico y desde lo práctico, pero siempre en eso está el tema tiempo”* (Entrevista a Felipe Pérez, 4 de agosto de 2016).

En relación al área de las capacitaciones, Pérez cuenta que éstas suelen realizarse fuera de la jornada escolar y no son económicamente cubiertas por el establecimiento, por lo que muchas veces el docente interesado debe pagar por ellas, ya sea en dinero o en tiempo. Cuenta que:

El momento en que las hacemos, es fuera del horario de la jornada, pero eso lo paga uno, sino lo paga al quedarse horas extra, sino lo hacemos un día sábado, quien quiera venir un día sábado y si lo hacemos en el horario de la jornada le quitamos tiempo a otras cosas. (Entrevista a Felipe Pérez, 4 de agosto de 2016).

Frente a lo anterior, Pérez describe que en el colegio donde imparte los aprendizajes de Mindfulness o Atención Plena, se prefirió incorporar ciertas capacitaciones de Yoga Kundalini y Mindfulness infantil para los docentes en el periodo de reflexión pedagógica, como también durante los días viernes, cuando se lleva a cabo el consejo de profesores. Así mismo también se ha implementado estas capacitaciones durante el aula, donde el instructor realiza la actividad para que de esta manera el educador pueda aprender a realizarla. Posterior a la capacitación en la sala, el instructor vuelve a conversar con el profesor sobre lo que se hizo en la clase y le explica la parte teórica, dando el espacio para plantear preguntas o resolver dudas. Todas estas formas han posibilitado la incorporación de la capacitación en lo teórico y práctico dentro de la escuela.

Desde la visión del Yoga Kundalini infantil también se han comenzado a realizar algunas estrategias para acercar las nuevas prácticas a los docentes a través de capacitaciones. Como explica la instructora de Yoga Kundalini infantil Daniela González: *“se está empezando eso aquí, (...) ya hicimos la primera etapa que es un poco a los docentes, más que trabajar las tecnologías del Yoga. Pero constantemente tú*

*le estás hablando sobre su rol y como él puede aportar”* (Entrevista a Daniela González, 3 de junio de 2016).

Además de esto, agrega que se han realizado capacitaciones en seminarios de un día a disponibilidad de los educadores. Para apoyar esto, el equipo del área de espiritualidad del colegio en Peñalolén, ha formado una carpeta que se les facilita a los docentes, donde todas las semanas se van añadiendo diferentes hojas con actividades y recomendaciones, las que: *“se van a ir formalizando en el tiempo, pero ya comenzamos lo primero”* (Entrevista a Daniela González, 3 de junio de 2016).

El punto de vista anterior también es reafirmado por Paula Rodríguez, quien también pertenece al área de instructores de Yoga Kundalini del mismo colegio, agregando que para promover estas técnicas, como en el caso del Yoga Kundalini, es necesario tener una motivación y convicción, habiendo experimentado e internalizado de tal manera la disciplina y que al proponerlo o exponerlo ante el mundo, que exista un grado de credibilidad, por lo tanto, no se trata del Yoga en sí, sino la vinculación que existe con él. Pese a lo anterior, la entrevistada, la cual también es instructora de Yoga Kundalini para adultos, indica que las clases de Yoga Kundalini infantil y Mindfulness están siendo incorporadas en los momentos menos indicados. Considera que es necesario que existan jornadas de capacitación formales, más allá del horario de clases, planteando además la necesidad de que las prácticas sean continuas y todos los días. A pesar de que se han intencionado las técnicas de meditación y ciertas posturas de Yoga Kundalini en un momento específico de la mañana, considera insuficiente que las

prácticas sean de manera grupal una vez a la semana con la instructora. Explica también que los educadores tienen la posibilidad de ir martes y jueves a clases de Yoga Kundalini, mencionando que pese a la propuesta de las clases cree que no existe la posibilidad de que trascienda a causa de la baja asistencia. *“hay setenta profesores y vienen....sí son muchos diez. Está abierto a la comunidad entera, a los profes y a los apoderados”* (Entrevista a Daniela González, 3 de junio de 2016).

Por otra parte, Sandra Ramírez, educadora de párvulos, plantea que la formalidad de una capacitación permitirá que cada persona esté con mayor motivación a aprender, sea Yoga Kundalini o Mindfulness, porque lo que ellos conocen y hacen es lo que les han enseñado, una réplica, que independiente que sea desde una invitación entretenida de aprender, muchas veces los docentes no presentan una fuerte motivación ante estas capacitaciones, por lo que si el establecimiento desea incorporar un sello en relación a éstas técnicas, deberían ser capacitados formalmente en el tema, principalmente considerando que esta motivación, se vuelve aún más desafiante cuando existen otras prioridades académicas para el docente, como entrevistas, planificaciones y evaluaciones. Al realizar las actividades de meditación y Yoga principalmente los días viernes (luego del consejo de profesores), genera que muchos docentes no quieran participar, por lo que la entrevistada plantea la importancia de generar espacios adecuados con el fin de aumentar la motivación y por ende la asistencia. Ramírez además comenta, que este espacio de capacitación ha sido sostenido por el Equipo del área de espiritualidad, quien afirma que este equipo guía a la comunidad educativa hacia

la motivación por estos espacios, formando un vínculo con los involucrados al estar dispuestos a escuchar las peticiones para poder mejorarlos, al igual que con el área de Yoga en donde existe una constante comunicación, por ejemplo, por medio de planificaciones.

A través de las planificaciones, los docentes como Ramírez tienen acceso y se les permite revisar, hacer propuestas y participar en las clases junto a los niños. Si bien esto coincide con las horas pedagógicas de otras asignaturas, el estar ahí muestra el sentido de la actividad y cómo se maneja el respeto, en relación a participar y escuchar. Es importante y necesario poder respetar los diferentes saberes entre los instructores y los docentes para lograr un trabajo coherente, donde la entrevistada enfatiza, que aunque falta mucho por aprender, es prioritario que los docentes sean expertos en el tema de Yoga Kundalini y Mindfulness.

Con la profesora directa de Yoga, la verdad es que ahí la relación es como bien de pares, porque ella me envía su planificación, a la cual yo tengo acceso para poder realizarla y a lo mejor hacerle también algunas propuestas, me ha tocado también participar en las clases de Yoga con los niños, que justo son horas que a veces uno sale a hacer otras cosas, las horas pedagógicas que tenemos. (Entrevista a Sandra Ramírez, 9 de agosto de 2016).

Esta visión también la comparte la educadora del mismo establecimiento, García. La entrevistada cuenta que los estudios referentes a las prácticas implementadas por la

escuela, en cuanto a Yoga Kundalini y Mindfulness infantil, los han obtenido por internet, a través de Felipe Pérez, coordinador del equipo de espiritualidad y de la psicóloga del establecimiento. Comenta además sobre su interés por las capacitaciones, mencionando que en ocasiones, al no tener suficientes conocimientos, se ve limitada al no saber cómo continuar:

Este año ha sido un año en donde siento que lo he ocupado de forma más consciente, a veces me he visto un poco atada de manos de “¿Cómo sigo ahora? ¿Por dónde va el hilo ahora?” Si ya logramos, para donde me dirijo o esta conciencia(...). Tener conciencia realmente de mi práctica pedagógica, más allá de que siento que es una buena estrategia, (...) que me puede servir para llegar a un objetivo mayor. (Entrevista a Antonia García, 10 de agosto de 2016).

De esta forma, expresa que le gustaría tener conciencia de qué es lo que dice el Mindfulness en relación a las estrategias, más allá de lo que se siente como una buena estrategia, saber qué actividad viene después de otra, y cuál sirve para llegar a un objetivo mayor, por lo que le gustaría estudiarlo.

Otro de los factores que influyen en la motivación, para Martínez, es el perfil del educador de la escuela, el cual es importante que esté incorporado e integrado desde la experiencia, por lo que debe ser trabajado. También sostiene que existe un factor etéreo, en donde los profesores más jóvenes son los que son receptivos a estos tipos de prácticas, como el Yoga. Junto con esto se puede agregar el factor religión, el cual



produce un quiebre generacional bastante fuerte, planteando que: *“Tenemos la convicción del efecto positivo que tienen estas prácticas, pero también tenemos consciencia de lo difícil que es, lo contracultural que es, por ejemplo, alguna vez tuvimos alguna objeción de papás de iglesias evangélicas”* (Entrevista a Rodrigo Martínez, 1 de septiembre de 2016). El entrevistado comparte la visión de que las prácticas tienen un efecto positivo, pero a su vez, considera que el contexto cultural donde está inserto el establecimiento, mayoritariamente con creencias evangélicas, presentan una resistencia frente a estas nuevas prácticas, provocando una dualidad dentro de la implementación de estas técnicas en el aula, al solicitar que sus hijos no las realizaran, generando que el beneficio de estas disciplinas se pierda a causa de la falta de conocimiento acerca de éstas. Independiente de los desafíos anteriormente descritos, el mayor de estos, según Martínez, se encontraría dentro de la propia aula, siendo los profesores, que al estar sumidos en un rol de instructor presentan dificultad para salir de éste y transformarlo en un rol de aprendiz o practicante libre de juicios, dispuesto a incorporar nuevas enseñanzas.

Con los profesores tenemos una cultura, finalmente un profesor en la cultura escolar es una persona que viene a enseñar a niños que quieren que les enseñen, entonces, yo soy profesor, me paro adelante y los alumnos escuchan y toman nota, esa es mi tarea, y lo demás, es todo muy difícil, muy complicado, cansador, estresante. (Entrevista a Rodrigo Martínez, 1 de agosto de 2016).

Otra iniciativa para incorporar estas prácticas es la que ha tomado Rodrigo Martínez, quien también es hijo de los fundadores del colegio ubicado en la comuna de San Ramón, se ha esmerado en la búsqueda de nuevos profesores. Se han efectuado cambios de profesores, en donde se les capacita y se les hace experimentar las técnicas en diferentes momentos, desde los consejos semanales de profesores o en las escuelas de verano e invierno, en donde están presentes las prácticas de Yoga y/o de Meditación, lo que permite que se acerquen a la experiencia.

#### ***4.3.1.2. Integración Curricular de Yoga Kundalini y Mindfulness Infantil.***

Para poder incorporar las técnicas de Yoga Kundalini y Mindfulness, las cuales son prácticas innovadoras dentro de un establecimiento educacional, es necesario que exista una integración de estas disciplinas, para que puedan ser realizadas desde una visión pedagógica, es así que se busca conocer cómo se resuelve la integración de Yoga Kundalini y Mindfulness en el currículum impartido a los alumnos.

Es así como se busca conocer cómo se están incorporando las actividades de Yoga Kundalini y Mindfulness en el currículum pedagógico impartido a los alumnos.

El mantener una coherencia en la filosofía de enseñanza dentro del establecimiento, es importante para poder armonizar y coordinar los aprendizajes que imparte el Mindfulness, así como el Yoga. Ha habido diversas propuestas, según Guillermo Sepúlveda, quien también es profesor de historia, destacando una propuesta de origen francés, donde se inserta de manera diaria en la sala de clases, técnicas propias

de Yoga. En éstas se trabaja la introspección con movimientos pequeños de brazos, ejercicios de respiración, interviniendo con la cotidianidad de una clase.

De igual modo la especialista en Yoga Kundalini, Saranyid Kaur, habla de cómo se pueden implementar estas técnicas en el currículum escolar regulando la utilización de las técnicas, en el caso de Yoga Kundalini, como parte de las experiencias para los alumnos, ejemplificando:

Que los niños en la mañana tengan un periodo en donde tengan una práctica de Yoga, de alrededor de treinta minutos, una sesión de Yoga completa, otra posibilidad es que los niños una vez a la semana, tengan una clase de Yoga, y la otra es que, el educador dentro de la jornada de distintos momentos, vaya incorporando algunas estrategias desde el Yoga (...) con esa experiencia mejora el ambiente de aprendizaje en la sala de clases, los niños están más atentos, están calmados, y están más presentes ahí en la experiencia. (Entrevista a Saranyid Kaur, 17 de agosto de 2016).

En el caso del Colegio ubicado en la comuna de San Ramón, las prácticas están orientadas al Yoga Kundalini y a un tipo de meditación llamada Meditación Trascendental, la cual se ha ido incorporando dentro del currículum desde el contacto con la fundación David Lynch. Para el sostenedor de dicho colegio, el componente de vulnerabilidad le brindó la convicción y la urgencia de la implementación de estas técnicas.

Es doblemente importante ayudarlos, porque somos el único recurso emocional que tienen los chicos en sus vidas, son muy solos, están desamparados de adultos como ejemplo, de acogida y de cuidado, y una de las cosas que tienen estas prácticas es que también ayudan al cuidado y la autoestima. (Entrevista a Rodrigo Martínez, 1 de septiembre de 2016).

Asimismo, Sepúlveda explica que dentro del establecimiento son fundamentales las técnicas de respiración llamadas pranayamas, comenta que a pesar de ser poco comprendidas en un comienzo, son muy útiles al practicarlas, puesto que sus beneficios son múltiples. El entrevistado enfatiza que es muy importante, sobre todo en el caso de los niños de Chile, que estas disciplinas sean integradas como parte del currículum a modo de una asignatura de al menos una hora semanal.

Junto con lo anterior, menciona que el practicar Yoga Kundalini ayuda a los docentes a conocerse a sí mismos, pudiendo así saber cuál es su nivel de concentración, si es bajo o alto. Al ser consciente de esto, se pueden aplicar técnicas que logren la focalización y la disminución del ruido mental, permitiendo conectar verdaderamente con lo que se debe hacer. Por lo tanto, para los docentes, el practicar Yoga Kundalini les otorga herramientas que pueden utilizar para desempeñar su labor como educadores, fortaleciendo su atención, disciplina y por supuesto, el servir de modelo a sus estudiantes.

Por otra parte la vocación también es un factor importante, puesto que un docente que no tenga vocación no solo no querrá incorporar o realizar una clase de Yoga

Kundalini o Meditación, sino que tendrá otros problemas por resolver, por lo que en el caso de que no se llegue a acuerdos, el sostenedor afirma que se toma la decisión de buscar nuevos profesores. Pese a lo anterior Tapia, indica que no ha realizado estudios o prácticas formativas en el área de Meditación y Yoga Kundalini dentro del establecimiento pero que la vinculación directa con el conocimiento de dichas disciplinas lo había obtenido desde su propio interés, pero no directamente de la técnica.

Finalmente, en relación a la integración curricular, Rodrigo Martínez afirma que al integrar Yoga Kundalini dentro de las prácticas del establecimiento, se busca que el niño desarrolle una dimensión de su ser, la cual no obtiene en otras prácticas dentro de la escuela. De esta forma, en el proceso de lograr dimensionar su ser, generan la capacidad de concentrarse, gestionar sus emociones, vivir de una manera satisfactoria y el Yoga es un camino que está disponible para lograr esto.

#### ***4.3.1.3. Coordinación y Logros de la Comunidad Educativa.***

Los participantes entrevistados concuerdan en que la coordinación de la comunidad educativa es esencial para mantener los logros alcanzados en el tiempo en relación al Yoga Kundalini y al Mindfulness. Los siguientes párrafos resumen las opiniones vertidas por los distintos participantes en relación a cómo mantener los logros alcanzados por los niños en las prácticas a lo largo del tiempo, acordando varios entrevistados, en que se necesita una experimentación personal de las prácticas para

adquirir los conocimientos y poder traspasarlos de manera adecuada a los niños, a lo que se suma el ser metódicos y constantes con las prácticas a lo largo del tiempo.

El factor principal para mantener los logros conseguidos con el Yoga es la práctica, la regularidad y la continuidad, así lo afirma Felipe Pérez, instructor de Mindfulness, quien subraya que para que esto ocurra debe existir una política instaurada desde la Dirección en los distintos establecimientos educacionales en relación a la práctica continúa de estas técnicas. Comenta que, si las personas que están en la Dirección no lo tienen como algo importante, difícilmente lo van a poder transmitir a los niños, agregando que al no estar establecido se irán priorizando otras situaciones o actividades por sobre el Yoga Kundalini o el Mindfulness, pasando éstos a segundo plano, ya sea por ceñirse al currículum, por costos o por tiempo. De esta forma no se le da la continuidad que necesita. Por ejemplo, si a un grupo de niños se le enseña la técnica de respiración, pero después no se le da seguimiento en el tiempo, puede que algún niño lo adopte para seguir usándolo, pero la mayoría probablemente no lo hará. Por esta razón es muy importante que estén alineados la familia, los niños y la escuela para estimular el proceso.

Con respecto a lo anterior, la educadora de párvulos, Antonia García, educadora de párvulos del colegio localizado en la comuna de Peñalolén, asegura que en el establecimiento sí están las instancias para hacer parte a la familia en el proceso de aprendizaje. Comenta que la calidad humana que hay en el establecimiento es completamente distinta a la existente en otros colegios y que más allá de que sea budista

o no, hay una disposición y una entrega distinta hacia el trabajo, hacia los niños y hacia toda la comunidad educativa. En esta escuela hay profesores con vocación y eso lleva a que los docentes se aproximen de otra manera a los estudiantes y con sus pares.

Aun así, suceden cosas como que algunos padres no le toman el peso a la importancia de la puntualidad, llegando atrasados y dejando apurados a sus hijos en las salas, sin darse el tiempo de entrar y compartir un instante con ellos. Se les explica que cuentan con las libertades para hacerlo, que la escuela es completamente abierta y que pueden sentarse un tiempo y jugar con sus hijos antes de irse, sin tener que tan sólo dejarlos en la puerta.

Por su parte, Morales, piensa que para experimentar resultados con el Yoga Kundalini, debe haber convicción y es necesario haberlo experimentado personalmente, para que de esta manera cada persona pueda internalizar y experimentar los resultados, logrando que esa vivencia se transmita hacia el exterior. Se debe generar una vinculación; no es el Yoga en sí mismo, además debe existir la convicción, recalca.

Por consiguiente, el gerente del colegio de San Ramón, Rodrigo Martínez, enfatiza que con convicción y urgencia quiso empezar a probar el Yoga Kundalini en el establecimiento, sobre todo ya que en este establecimiento educacional hay un fuerte componente de alumnos vulnerables, de sectores con dificultades, por lo que resulta doblemente importante ayudarlos. Según lo mencionado con anterioridad, Martínez, explica la importancia del colegio dentro de la vida de los alumnos, donde muchas veces los niños se educan sin un adulto que les den un buen ejemplo, estos casos, la acogida y

el cuidado son muy importantes, de hecho, es una de las características que tiene este tipo de práctica, junto con potenciar la autoestima y al autocuidado. Para lograr su cometido, Martínez, buscó profesores de Yoga y tomó contacto con la Fundación David Lynch.

Cabe mencionar que Ana Espinoza, especialista en Mindfulness, advierte el riesgo que puede encontrarse en algunos establecimientos, cuando la iniciativa de utilizar las técnicas de Mindfulness proviene de algunos profesores de manera espontánea, al ver que los niños no poseen coherencia en cuanto al aprendizaje que obtienen de un profesor con el otro. Por este motivo, Espinoza plantea que lo ideal es que el cambio sea organizacional, comenzando con que el director o los encargados logren notar las carencias afectivas de los niños y creen un plan común.

Además de las posibles incoherencias dentro de la docencia en el establecimiento, también pueden verse perjudicados los docentes que intenten integrar las técnicas de Mindfulness por iniciativa propia dentro de sus horas de clases, ya que el resto de los docentes que no comparten las teorías de Mindfulness, los observan a ellos como figuras extrañas.

Por otro lado, algunas técnicas de Mindfulness son capaces de provocar estados muy potentes y difíciles de sostener a nivel emocional. Es por esto que se debe tratar al practicante con especial cuidado para lograr brindar una seguridad y capacitación emocional profunda.



#### **4.3.2. Redefinición del Docente como Educador.**

En relación a lo analizado de las entrevistas realizadas a los distintos participantes de la investigación, hay acuerdo en temas centrales como los roles de los instructores, donde se plantea que deben ser un modelo para los niños, capaces de transmitir las experiencias y los conocimientos de las prácticas de forma activa y consciente, además de tener calma y planificación al realizar las actividades. A su vez, se enfatiza en la responsabilidad que recae sobre los instructores, ya que deben ser consecuentes con lo que predicán y enseñan desde un plano amable y empático, tomando en cuenta la flexibilidad curricular a la hora de realizar cambios y adaptaciones para los distintos grupos. Además de esto cabe destacar la importancia que se le da a la formación formal e informal del instructor para tener conciencia y pleno conocimiento de lo que es y significa cada práctica.

##### ***4.3.2.1. Instructor Escolar de Yoga Kundalini y Mindfulness.***

Los instructores de Yoga y Mindfulness son un modelo para los niños, ellos mantienen las posturas y lo que en Yoga Kundalini se conoce como “Sat Nam” que es la verdadera identidad o el “ser auténtico”, en donde los instructores tienen que ser consecuentes con la disciplina, ya que los niños aprenden de ellos, así lo afirma Paula Rodríguez, instructora de Yoga Kundalini infantil.

En relación a lo anterior, la instructora de Yoga Kundalini de la misma escuela, Daniela González, explica que el Yoga puede llegar a cambiar la vida de una instructora, ya que la persona tiene que ser consecuente todo el tiempo con la experiencia que vive en el Yoga o Mindfulness. Relata que el cambio es tan potente que pasan a ser otros referentes, en donde visten de blanco, en el caso de los instructores de Yoga Kundalini, siendo reconocidos por lo mismo; *“nos dicen a nosotros “oye, proyectan una súper luz” o sea el efecto, se ve, se nota, porque esa es la idea del blanco, proyectar, aumentar el aura, marcar presencia”* (Entrevista a Daniela González, 3 de junio de 2016), lo que implica una mayor responsabilidad. Continuando con la misma idea, Pérez, asegura que el rol del instructor de Mindfulness, es ser una figura de ejemplo, ya que el instructor modela a los niños con su propia conducta, por lo cual, tiene que ser cuidadoso con los detalles, de esta forma se aproxima a los niños y les trasmite los conocimientos y las experiencias del Mindfulness.

La persona tiene que tener bien claro en primer lugar, qué es el Mindfulness, por lo tanto, tiene que tener una formación, hoy en día hay cursos que te dan certificados (...) pero por lo menos que tengas un tiempo prudente informal, formal, en universidad, en instituto, por otro lado, como en un centro budista o algo por el estilo, pero tienes que tener una formación para tener una consciencia clara de lo que es el Mindfulness, de los pro y los contra. (Entrevista a Felipe Pérez, 4 de agosto de 2016).

Por otra parte, considerando la explosión de prácticas de Yoga, según el instructor de Kundalini, Guillermo Sepúlveda, existe una carencia de responsabilidad por parte de ciertos instructores de Yoga, principalmente al esparcir las experiencias y aprendizajes de otros maestros. Para Sepúlveda, lo entregado debe basarse en las enseñanzas, pero sin desviarse de sus propias experiencias, entregando una cierta consecuencia a lo que enseña. De esta forma, cuando el instructor lo experimenta, tendrá una mayor comprensión de lo que dice.

El instructor de Yoga Kundalini infantil acompaña a los niños en una experiencia, y es parte de ésta como uno más, ya que el instructor realiza y participa de la clase utilizando una tecnología lúdica en donde comparte de manera natural el aprendizaje de los niños y al mismo tiempo es el encargado de contener a los niños durante el proceso.

Análogamente, la instructora de Yoga Kundalini, Daniela González, asegura que lo principal del rol del instructor de Yoga es ser activo, de esta forma puede darle la estructura al curso para ir desarrollando paso a paso todas las etapas en base a los modelos de posturas establecidos.

Cabe resaltar que para Sepúlveda, el papel del instructor es trascendental, porque bajo su responsabilidad se encuentra un grupo de personas, a quienes les transmite un mensaje, una enseñanza, la cual si no es correcta puede causar daño. Por lo tanto debe ser consciente de lo que hace y lo que enseña.

Para enseñar Yoga Kundalini o Mindfulness, es esencial la calma y la planificación de la actividad que se realiza. La persona que enseña Yoga Kundalini o

Mindfulness siempre va guiando los ejercicios desde un plano amable y empático, donde se trabaja junto a los niños, tomando en cuenta su punto de vista, lo que permite generar situaciones de desafíos y confianza. Al tener estructurada la clase, se logra la relajación de los niños por sobre su estrés. Así mismo, se vuelve muy importante la flexibilidad curricular al momento de realizar las actividades con los niños, ya que los instructores deben saber adaptarse a ellos cuando proponen actividades, así lo menciona Pérez.

Lo anterior es reafirmado por la especialista en Mindfulness Ana Espinoza, para ella esto se demuestra por medio de la observación del instructor, es lo más importante cuando se trabaja Mindfulness con niños, estos tienen sus propios ritmos, los cuales son diferentes a los de los adultos, todo influye en ellos, por lo tanto al realizar una práctica, el guía debe tener apertura, observar cuáles son los tiempos reales disponibles en ese momento exacto. Otro aspecto que se debe considerar son los diferentes rangos de edad de los niños. Un niño de 3 años no responde igual que uno de 6, debiendo separarlos en grupos de no más de tres o cuatro años de diferencia, porque sus procesos, tiempos, necesidades e intereses son diferentes. De no respetarse la singularidad del momento, realizando una práctica estructurada y rígida, el niño lo pasará mal, generándole una experiencia poco grata.

Los instructores deben ser capaces de manejar los pros y los contras de las experiencias propuestas por los niños, y luego adaptar la clase.

Los niños preescolares necesitan elementos concretos junto a la respiración, para lo cual es necesario que el instructor tenga un buen manejo pedagógico y lo sepa adaptar

al contexto en que ellos se encuentran. Es primordial la buena formación pedagógica para comprender el desarrollo evolutivo de los niños, respetando las características del desarrollo de estos, además de tener un buen manejo de los grupos en relación a las edades específicas. Por ejemplo, en el Yoga Kundalini, los profesores no pueden corregir las posturas tocando al niño, sino más bien, se debe manejar el lenguaje oral, para que el niño siga las instrucciones, de esta manera se hace consciente de su cuerpo. Así mismo el niño no les puede pedir ayuda a los demás, es labor del instructor que él observe y pruebe las distintas posturas, potenciando así la autonomía, con el objetivo de que creen su propia experiencia, además de esto el aspecto ético es muy importante.

Para los instructores de Yoga Kundalini y Mindfulness infantil se considera una obviedad que quienes guían la práctica deben respetar a los niños y no se les puede obligar a realizar la actividad si ellos no quieren, tal como lo recalca la instructora de Yoga Kundalini Paula Rodríguez *“No los podemos obligar, pero sí se les pide respeto, nosotros no los obligamos”* (Entrevista a Paula Rodríguez, 3 de junio de 2016), sin embargo, son enfáticos en pedir respeto y empatía hacia los niños que sí realizan la actividad, si bien a veces, agrega Rodríguez, cuesta que entiendan, finalmente lo logran y paulatinamente se van integrando.

Según la tutora del colegio ubicado en Peñalolén, Valentina Morales, cuando se genera la espiritualidad y les das el espacio necesario a los niños, se inicia un proceso en donde los niños comienzan a ver el mundo de manera distinta, aquí se genera una veneración y esta veneración tiene que ver con el respeto, en donde hay una vinculación

con los demás, con los animales, con las plantas. El Yoga Kundalini te lleva al adulto a autorregularse, a calmarse, le ayuda a entender que uno puede encontrar paz y pedir disculpas, eso es lo que un educador busca. Se trata de cómo abres el corazón de los niños, en donde los adultos son responsables de guiar el bello proceso interno.

Por último, Saranyid Kaur, instructora y especialista en la disciplina del Yoga Kundalini infantil, dice que:

Yo puedo compartir experiencias con los niños donde ellos puedan experimentarse como seres constituidos de cuerpo, mente y espíritu básicamente. Con el objetivo que eso les dé una experiencia de plenitud. Siempre respetando las características de desarrollo de ellos. Al incorporar estas técnicas considerando que es una actividad natural en la infancia (...) los niños imitan todo el tiempo así que yo voy a intentar ser un modelo perfecto, respetando las características de desarrollo del niño. (Entrevista a Saranyid Kaur, 17 de agosto de 2016).

De acuerdo a lo anterior, Saranyid Kaur, asegura que es importante saber lo que está pasando con los niños y estar siempre inmersa en el proceso, generando una dinámica para que ellos tengan una experiencia. Recalca que en la clase nunca debe haber un manejo inadecuado del profesor y es primordial utilizar un tono de voz prudente, además de plantear de manera correcta la experiencia, ya que si está mal diseñada o se utilizan diferentes metodologías, el niño se puede frustrar.

#### ***4.3.2.2. Docentes Presentes en las Prácticas de Yoga Kundalini y Mindfulness Infantil.***

Si bien es muy importante el trabajo del instructor al desarrollar una clase de Yoga o Mindfulness, los docentes también tienen un rol y una posición frente a la implementación de las técnicas con los niños, en donde cumplen una labor de acompañantes y contenedores del grupo durante el proceso. Muchas veces los docentes no tienen conocimientos sobre las técnicas y reclaman que si bien tienen las ganas de tomar cursos para perfeccionarse, el tiempo no les alcanza.

Así lo indica Paula Rodríguez, instructora de Yoga Kundalini, quien comenta precisamente lo anterior, donde que los educadores ayuden a contener al grupo ya que lo conocen bastante, ellos se sientan cerca de los que saben que son más dispersos, se pasean y cambian de lugar. Junto a lo último, deben realizar los mismos ejercicios que hacen los instructores para los niños, como si fueran uno más, de manera que a través de la experiencia y el ejemplo de ellos, lo aprendan y lo hagan.

En caso de que sea necesario también contienen a los niños, si hay alguno demasiado disruptivo lo llevan a dar una vuelta y/o lo invitan a que vaya a tomar agua. Hay muchas cosas que los instructores no pueden hacer, como salir del aula y abandonar al grupo, entonces los educadores les brindan un acompañamiento participativo.

Ha habido circunstancias en que sí ha habido profesores que han echado a niños de la sala, ante lo cual Rodríguez cuenta que en el mismo momento no pueden desautorizarlos, pero que después lo aclaran con ellos, se les explica y ellos captan la

dinámica con la que se tiene que trabajar. Agrega además que muchas veces los profesores caen en querer que los estudiantes estén sentados como momias, pero que las actividades que se realizan en Yoga implican que los niños deban moverse o mover el cuerpo de sus compañeros, siendo entonces normal que salgan risas de vez en cuando, por lo tanto no se puede esperar que estén quietos, como si es capaz de hacerlo un adulto. Por otra parte, explica que si durante la actividad, los niños provocan mucho ruido, se les pide y recuerda que deben mantener el silencio para llevar a cabo la clase de manera adecuada.

Se pide el respeto a los chicos, la empatía por sus compañeros. Al principio, a veces, cuesta que lo entiendan hasta que lo logran y ya después lo integran y ya. Y así como nosotros los respetamos a ellos, ellos respetan nuestra clase, porque es algo de dar y recibir. (Entrevista a Paula Rodríguez, 3 de junio de 2016).

Para lograr un adecuado desarrollo de la práctica del Yoga Kundalini o Mindfulness, es importante que los instructores y docentes estén en sintonía, lo que implica que los instructores muchas veces, tienen que instruir a los educadores en la práctica del Yoga y Mindfulness, en cómo se debe realizar este trabajo con los niños. Así lo recalca González, quien afirma que no solo se trabaja con niños, sino que también se trabaja con profesores, que vienen de otra escuela, una mucho más inquisidora, y hay que entender, vivir con eso y trabajarlo al igual como se trabaja con los niños.



Ahí es donde el profesor tiene que trabajar, porque tenemos que entender también, que estuvo 14 años en una educación que era así, así de inquisidora digamos, entonces, todo eso hay que ir entendiéndolo y hay que ir viéndolo, porque al final no trabajas solo con los niños, también trabajamos con los profesores. (Entrevista a Daniela González, 3 de junio de 2016).

De esta manera se instruye a los docentes para que adquieran las técnicas que se practican y las puedan desarrollar por sí mismos en sus clases, porque como lo señala el instructor de Mindfulness Felipe Pérez, todo esto requiere de un hábito y necesita de continuidad, en el momento que se le enseña una técnica de respiración a los preescolares es importante que la pongan en práctica y apliquen los ejercicios cuando están enojados o frustrados, de esta forma los niños estarán trabajando en base a lo que aprendieron en las clases de Yoga Kundalini o Mindfulness. Esta es la instancia en donde los educadores deberán utilizar las técnicas para ponerlas en práctica con sus alumnos continuamente en el día a día, en donde es la educadora la que tiene que ser la persona que adquiera las técnicas para implementarlas y acompañar a los niños en el proceso, siendo lo ideal que el educador haya realizado vivida mente la actividad de esta experiencia de manera coherente.

A lo anterior, Sepúlveda agrega que idílicamente, el educador en sala debiera conocer el Yoga Kundalini, ya que a través de esto va a existir una conexión y una buena vibra entre quienes influyen en la educación del niño. Lamentablemente, según su experiencia, existe una resistencia dentro del profesorado con respecto al Yoga,

principalmente por prejuicios e ideas erróneas en cuanto a quienes lo practican y por este motivo rechazan la posibilidad de vivir la experiencia de la práctica.

Sería ideal que los profesores conocieran el Yoga, sería ideal que también lo practicara, creo que ahí habría una ebullición de buena onda, de conexión. Hoy por hoy existe mucha resistencia al interior de los profesores con el Yoga, porque hay mucho prejuicio, hay mucha idea errónea en torno a que lo practican. (Entrevista a Guillermo Sepúlveda, 1 de agosto 2016).

En cuanto a la participación de los niños, Pérez es enfático al aclarar que es importante que los educadores e instructores tengan flexibilidad a la hora de realizar actividades con los niños, ya que muchas veces los mismos niños proponen actividades para realizar, y es ese el momento en donde se decide si es pertinente y un buen aporte involucrarse. Muchas veces los niños proponen cosas muy interesantes que no están en ningún manual, por ende, está la opción de tomarlo o dejarlo de lado.

Es importante para los educadores e instructores, que estén en la flexibilidad cuando se hacen actividades con los niños, por ejemplo, cuando hacen Yoga con los niños de repente los niños dicen, pero ¿y si hiciéramos esto?, entonces tú tienes que tener ahí flexibilidad para decidir si es pertinente y ayuda a lo que tú estás haciendo. (Entrevista a Felipe Pérez, 4 de agosto de 2016).

Es preciso señalar que cada docente tiene su propia visión sobre las prácticas, la implementación y el significado del Yoga Kundalini y el Mindfulness en los niños.

Por su parte, la educadora de párvulos, Antonia García, cree que el Yoga está relacionado al Mindfulness a través de la respiración profunda, en donde hay que estar en el “aquí” totalmente tranquila y consciente.

Por otro lado, la educadora de párvulos del mismo establecimiento, Sandra Ramírez, solicita que, si se van a incorporar las áreas de Yoga Kundalini y Mindfulness en la escuela, esto debe ser bien hecho. Además, afirma que es necesario que haya una práctica continua con gente especializada en el área, pues si bien los educadores pueden tener ciertos conocimientos, es primordial tener a una persona especialista para lograr buenos resultados. La participante se pone de ejemplo para aclarar que ella no tendría el conocimiento necesario para enseñar las técnicas de Yoga, y que no sirve que un instructor haga Yoga un día y que luego delegue el trabajo a los educadores, ya que no tendría el mismo efecto. En esto Ramírez no tranza, porque cree que la constancia de un instructor designado va a favorecer que los niños tomen el Yoga Kundalini y Mindfulness como una práctica y no como una actividad que hay una vez a la semana. Esto es un sello que tiene que ser bien hecho y Ramírez lo siente como algo que va a beneficiar a los niños.

Por otra parte, también comenta que las familias no están lo suficientemente involucradas, y esto desconcierta a los niños que practican el Yoga Kundalini en el colegio, por ende, no tienen el hábito de practicarlo en sus casas.

Existen ciertos establecimientos educacionales en donde se ha practicado Yoga por bastante tiempo, en donde se ha mostrado tener cambios y resultados positivos en los niños. En ese sentido Ramírez agradece estar en un lugar donde la implementación de estas prácticas funcione y se promueva, comenta que está dispuesta a practicarlo; si lo tiene que practicar con los niños lo hará, así lo enfrenta de manera completa.

En cuanto al colegio de San Ramón, Martínez, afirma que este año ha encontrado con menos oposición y más compromiso por parte de los niños con el Yoga Kundalini e incluso comenta que a los profesores de Yoga de años anteriores les costó que los niños de 8 a 10 años siguieran la dinámica, en cambio, este año se ha profundizado más, encontrado mayor más compromiso de parte del alumnado, por lo que se puede decir que aumentó la existencia de un mejor comprensión y sensibilidad a estas prácticas.

Este año ha habido menos oposición de los niños, no sé si oposición, si no que más compromiso por decirlo así, o sea, a los profesores anteriores de Yoga, les ha costado con los niños, ponte tú con los rangos de edad de ocho a diez años, les ha costado que los niños sigan la dinámica del Yoga, y este año, ha profundizado más, ha habido más compromiso, que nosotros lo interpretamos que está viendo mayor comprensión y sensibilidad a estas prácticas. (Entrevista a Rodrigo Martínez, 1 de agosto de 2016).

La educadora de pre-kínder del mismo colegio, Soledad Fernández, explica su visión del Yoga Kundalini desde lo observado por ella en los niños y es que a pesar de la

variedad de instructores de Yoga Kundalini en el tiempo en su colegio, siendo algunos unos más lúdicos y con más experiencia que otros, los preescolares no entienden lo que es el Yoga. Menciona que no ha visto que los niños se autorregulen, Fernández cree que para el niño es solo un juego en donde se realizan las posturas, pero se mantiene solamente en el plano de un juego y no ha visto cambios de actitudes, de comportamientos ni de autorregulación en sus estudiantes. La educadora señala que tal vez en kínder, al estar más grandes, podrían asimilar más los aprendizajes de las disciplinas y que quizás la educadora de este curso tenga otra visión, pero que sus niños de pre-kínder, de 4 años, no entienden mucho lo que es el Yoga Kundalini. A esto último, agrega que el instructor no ha profundizado mucho en el tema las técnicas, cuando hacen respiraciones, unos pocos estudiantes se autorregulan, pero el resto no alcanza ese estado.

El problema anteriormente descrito, Fernández lo explica al mencionar que al conversar con una profesora de Yoga le dijo que los niños comenzaban a entender el Yoga desde los 7 años hacia delante, momento en el que el infante ya comienza a autocontrolarse. Por otro lado, confiesa que su participación con los niños en las horas de Yoga Kundalini no es mucha debido a que generalmente cuando los niños tienen taller, ella debe salir de la sala, pues es coordinadora y debe ir a hacer muchas observaciones. Las veces que tiene la oportunidad de presenciar la actividad, menciona que participa con ellos, se sienta con ellos y trata de ayudar al profesor a que la clase

resulte, pero no ha sido mucho el acercamiento que ha logrado ya que ha estado solo en tres clases.

Así mismo comenta que en base al Yoga Kundalini, no tiene estrategias que Sepúlveda le haya dado para trabajar con los niños en la sala, por otra parte, ella tampoco ha tomado la iniciativa de repetir lo que ve con Guillermo, más bien utiliza técnicas y estrategias propias que ha ido aprendiendo como educadora, técnicas activas en donde por medio de canciones y conversaciones les pregunta a los niños qué les sucede. En caso de conflicto, se habla en conjunto con el grupo y se trata de dar una solución a éste, la conversación se hace como curso, y si es necesario, se hace de manera individual.

Además, comenta que una importante debilidad en el colegio es que los profesores no tienen un curso de Yoga Kundalini para aprender a manejarse con los niños en la sala, aclara no tener los conocimientos necesarios, solo sabe de manera teórica que es el autocontrol por la respiración y la mente. Afirma que si hubiese una capacitación para profesores acerca del tema lo podría implementar en sus clases de forma diaria, con movimientos de relajación y las posturas, de esa manera los niños estarían más dispuestos y preparados para el momento en que Sepúlveda realiza la clase.

En relación a la meditación, Fernández comenta que sí tuvieron un profesor de meditación que les dio una introducción, y en el verano estuvieron alrededor de 4 o 5 días practicando, donde él estaba como mediador, en donde les enseñó ciertos consejos para meditar, pudiendo realizarse en las casas.

Fernández comenta que los realizó en un comienzo, pero que por falta de tiempo tuvo que dejarlo, aun viendo los resultados que obtenía. Señala que si el colegio tuviera un taller de meditación fijo para los profesores sí funcionaría, considera que el colegio se enfoca en entregar mucho a los estudiantes, en cuanto al Yoga Kundalini, pero nada para los profesores, cree que es vital que los docentes lo tengan, porque así pueden transmitirlo a los niños.

Nos enseñó ciertos consejos para meditar, beneficio que teníamos que hacer en nuestras casas, pero (...) lo deje de hacer. Uno llega a la casa a hacer tantas cosas que se yo viví el beneficio que tenía en ese momento, pero lo perdimos, yo creo que los profesores somos así, si no nos están dando diariamente, o moviendo, es difícil que uno después lo continúe, porque si el colegio tuviera como fijo un taller de meditación para los profesores, ahí está la debilidad, porque hay mucho para los niños, hay muchos talleres para los niños, pero no para los profesores, entonces yo encuentro que es vital que los profesores tengamos eso para transmitirlo a los niños. (Entrevista a Soledad Fernández, 6 de agosto de 2016).

Piensa que habría una asistencia amplia de parte del profesorado considerando el alto nivel de estrés al que están sometidos y cree que de ser así lo podrían rotular su estrés de manera correcta, porque al vivenciar la práctica de Yoga Kundalini, lo integrarían como propio y como una experiencia linda que entregar.

Finalmente Fernández comenta que si tuviera el tiempo, efectivamente le gustaría tomar clases de Meditación y Yoga, para así poder aplicarlo en clase y contener al curso con dichas técnicas. Analiza también que a pesar de que la profesora de Yoga decía que antes de los 7 años los niños no pueden meditar, pues ella cree que sí, si se busca bien cómo hacerlo, los niños podrían meditar por lo menos 5 minutos. Agrega además que otro motivo que le impide aplicar las técnicas de Yoga Kundalini, es que muchas veces por temor a equivocarse prefiere no hacerlo, pero que le encantaría, sobre todo ahora que los niños están tan activos y cuesta que se tranquilicen.

Cree que si todos los profesores tuvieran una capacitación de Meditación y Yoga Kundalini se podría bajar los niveles de intensidad con los niños y adquirir algunas técnicas. Añade que sería bueno hablar con Sepúlveda para que los ayudara en eso, y para que se pudieran apoyar más en él y viceversa. Además, a Fernández le gustaría disponer de tiempo para conversar más con él directamente, no solo en la instancia del Yoga Kundalini, sino para planear un trabajo en equipo. Le gustaría que la práctica de Yoga Kundalini fuera una actividad continua, no tan solo un taller, que fuera separado del currículum diario, siendo su anhelo comenzar el próximo año con otra mirada.

#### **4.4. Reconocimiento de los Estudiantes Como Agentes Activos de su Propio Aprendizaje**

Los niños son considerados como agentes activos de su propio aprendizaje, es así que en los siguientes párrafos se busca profundizar en la visión de los participantes



entrevistados en relación a sus opiniones en cuanto a este tema. Por lo tanto, en primera instancia es el estudiante como el de aprendizajes, para luego integrar el segundo tema de la consciencia docente, el cual alude a cómo debe ejercer su papel el educador como guía del aprendizaje activo del niño.

#### **4.4.1. Estudiante como Constructor de Aprendizaje.**

Al hablar del estudiante como el constructor de su propio aprendizaje, se busca ver si efectivamente el niño es el principal y primer arquitecto de su aprender y de qué manera logra desarrollar sus conocimientos con la ayuda y guía de los docentes y la comunidad educativa, la cual incluye a la familia. Los siguientes párrafos describen al estudiante desde la perspectiva de las opiniones vertidas por los distintos participantes entrevistados a lo largo de la investigación.

Desde la perspectiva del Kundalini Yoga infantil, cada persona vive su experiencia de forma única, por este motivo es el deber del niño autoregularse y autoconducirse desde un rol activo, la instructora de Yoga Kundalini infantil, Daniela González, explica que:

Pero eso es a través de las metodologías, el niño lo hace activamente, a través de juegos, a través de cuentos, hay muy poca teoría y el curso es más grande, porque ellos tienen una cosa cognitiva que el desafío cognitivo está metido en ellos siempre. (Entrevista a Daniela González, 3 de junio de 2016).

Esto implica que a través de las técnicas de Yoga el niño asimila e incorpora la habilidad de la autonomía, al gestionar su control tanto corporal como emocional se utilizan las herramientas de manera lúdica y atrayente, generando un aprendizaje significativo para éste.

Además, para el preescolar, la espiritualidad se da de modo natural, ellos presentan un estado de unidad entre el cuerpo, la mente y el espíritu, viven sus emociones desde su mente y con su cuerpo. Este mismo estado, mencionado anteriormente, lo encuentran en el Yoga Kundalini, por lo tanto, se sienten cómodos y contenidos buscando llevar estas sensaciones a otras áreas de su vida, no sólo en las prácticas, sino también en el hogar, en el colegio o donde sea que lo requieran. Con esto, la instructora de Yoga Kundalini Paula Rodríguez, quiere decir que el infante busca un ambiente acorde a su naturalidad y condición de niño, la cual se presenta con una fuerte interconexión entre las partes de su ser. Al encontrar este ambiente durante las prácticas de Yoga Kundalini, los niños se sienten complacidos en ellas, donde puede aplicar las herramientas que se le enseña durante la clase y en su vida diaria, emulando la sensación de experimentar la zona de confort. Así el niño comienza a interiorizar estas técnicas haciéndolas propias para generar un aprendizaje significativo que lo acompañará cada vez que lo necesita en las distintas áreas de la vida.

Al respecto, la especialista e instructora de Yoga Kundalini Infantil, Saranyid Kaur, enfatiza que las técnicas de Kundalini no buscan desarrollar al niño, sino más bien acompañarlo en su experiencia de su realidad natural. Cada preescolar tiene que poder

vivenciar sus experiencias de manera íntegra, plena y feliz, es por esto que, el Yoga Kundalini busca que la calidad de vida del infante sea grata, para que así pueda optar a aprendizajes y competencias de calidad dentro de su propia singularidad, teniendo en cuenta la premisa de que cada niño es un ser completo.

En relación al Mindfulness se enfatiza que la característica principal del educando, es que éste es altamente participativo y activo al interiorizar las técnicas de esta disciplina. Si bien se les puede enseñar desde la teoría, el aprendizaje significativo se logra con la práctica, y eso lo tiene que hacer él mismo con su cuerpo y con su Ser, por medio de la creación de dinámicas, su modificación y la propuesta de cosas nuevas. Lo anterior es comentado por Pérez, diciendo que el alumno requiere comprobar por medio de su cuerpo las teorías y técnicas para que consiga un aprendizaje real. A su vez menciona que este tipo de aprendizaje no puede ser obligado, el niño debe querer practicar estas técnicas, puesto que no es un recipiente en donde se depositan los conocimientos de manera forzosa.

El rol de los niños (...) es un rol altamente participativo y activo, porque el Mindfulness si bien tú lo puedes enseñar desde la teoría, se aprende a través de la práctica, es algo que se hace con el cuerpo, entonces hasta que tú no lo practicas, no tienes la experiencia. (Entrevista Felipe Pérez, 4 de agosto de 2016).

En cuanto al Yoga Kundalini, el instructor de dicha disciplina Guillermo Sepúlveda, indica la importancia de que el niño goce de sentirse pleno para poder

conectarse con los aprendizajes, teniendo una disposición y voluntad de vivir el Yoga Kundalini.

Para la educadora de párvulos Sandra Ramírez, el niño posee un rol activo dentro de su propio aprendizaje y este puede ser explorado por él mismo de manera lúdica por medio del juego, desde esa estrategia, que ellos pueden practicar y aceptar cada momento, porque existe interés y motivación, lo que hace que sea una actividad relevante para él. Lo explica al decir: *“porque sí que lo aceptan bien, y lo practican bien, porque también es bien lúdico, siempre se muestra de una manera de juego, entonces cuando tú le hablas a un niño de un juego”* (Entrevista a Sandra Ramírez, 9 de agosto de 2016).

#### **4.4.2. Consciencia Docente.**

Los docentes cumplen un rol fundamental en el desarrollo de los niños, siendo ellos los responsables de su formación escolar. De la misma manera, también desempeñan un rol específico cuando se les enseñan las prácticas de Yoga Kundalini y Mindfulness infantil, según la visión de los participantes entrevistados, son acompañantes activos, además de contenedores del grupo y de cada niño individual, en donde la paciencia y la calma de los educadores juegan un papel importante al tratar de transmitir ese estado de plenitud a los niños. Junto con esto, los docentes deben llevar a cabo los procesos de evaluación de los niños y cursos en donde cada uno tiene su visión en relación al proceso establecido.

Los docentes también tienen un rol específico a la hora de trabajar Yoga Kundalini y Mindfulness con los niños. La educadora de párvulos, Pilar Tapia, reconoce que hay cursos que han practicado Yoga antes y se nota a la hora de trabajar, porque tienen internalizadas ciertas técnicas, se les dice que van a relajarse antes de trabajar y ya saben poner alguna postura determinada y conocen de qué manera respirar. Una vez estando calmados el trabajo es más fácil, generando así una meditación pura.

Si bien Tapia tiene claro los beneficios que aporta el Yoga Kundalini, afirma que sus niños no meditan con la disciplina de un adulto, pero aclara que efectivamente cuando Sepúlveda les hace las actividades de Yoga Kundalini, vuelven a la sala más relajados, además recuerdan y saben las posiciones del instructor del Yoga.

Hay cursos que, cuando practican Yoga, los niños si yo les digo ya niños vamos a relajarnos antes de trabajar, ya saben ponerse en una postura determinada, y saben respirar, y cuando ya llego ahí, esa parte donde están conectados, el trabajo sale como más fácil, fluye un poco más, meditación pura no sé, los chicos míos no meditaron, meditaron me parece que desde primero o segundo, pero con Guillermo que les hace Yoga, si llegan así como más relajados, llegan bien y recuerdan las posiciones del tío de Yoga, las recuerdan y saben. (Entrevista a Pilar Tapia, 6 de septiembre de 2016).

En el caso de Tapia, los niños no practican las técnicas de meditación con ella, mientras que García y las educadoras de párvulo del Colegio ubicado en la comuna de

Peñalolén, sí implementan técnicas de Yoga Kundalini y Mindfulness con sus alumnos y con ellas mismas.

La docente del nivel preescolar, Antonia García, señala que las educadoras con las que trabaja, se preocupan de la contención de los niños, con ese objetivo, buscan estar en un estado de tranquilidad antes de manejar cualquier situación con los niños. Comenta un ejemplo de un niño con necesidades educativas especiales que golpea y muerde al resto, menciona que este niño necesita muchas veces de una contención física, para lo cual las educadoras lo sacan del espacio en el que están y luego de lograr llegar a la calma ellas mismas, ya que admite que también se alteran, por medio de respiraciones lentas y masajeándole la cabeza al niño, logran darle apoyo al niño al confirmarle que no está solo. García les dice cosas como: “mira, aquí no estás solo” y de a poco el niño se va calmando, una vez que ya está calmado le pregunta qué fue lo que lo enojó y pueden conversar para llegar a una solución. Pero como recalca García, es siempre llegando a la calma primero y logrando un contacto visual, físico y de contención (no de reto), para luego de esa contención resolver el problema.

De esta manera se llama a la calma con las respiraciones, los masajes craneales y la autorregulación propia y del niño, lográndose mediar situaciones como la anterior.

La contención no es lo único que hacen las educadoras, Ramírez, menciona sobre la evaluación, área que también es parte de su labor profesional. Bajo este punto, ella plantea que le gustaría que hubiera otro sistema para evaluar a los niños, comenta que por un lado, hay que cumplir con ciertos criterios de evaluación que exige el Ministerio

de Educación chileno, pero además de esto, los docentes deberían tener un mecanismo de evaluación interno entre ellos, sin que necesariamente se les muestre las notas a los alumnos. Le gustaría que fuera un cambio nacional, porque de esta manera se les enseña a los niños a trabajar por motivación propia y no necesariamente por una retribución, así al llegar a la adultez y al mundo real podrán cumplir las demandas a las que se vean enfrentados con una motivación propia que le dé mayor sentido al trabajo realizado.

Yo pienso que las notas a lo mejor eliminarlas del todo es imposible, porque tenemos que cumplirles también a ciertos criterios de evaluación que el ministerio nos exige a todos los colegios, tengamos la mirada que tengamos, pero creo que eso puede ser interno de los profes, no necesariamente mostrárselo a los alumnos. (Entrevista a Sandra Ramírez, 9 de agosto de 2016).

En relación a lo anterior, las reflexiones y opiniones de los participantes en su gran mayoría apuntan a un cambio en la forma de abordar y evaluar los contenidos con los niños, enseñando desde un plano más empático y cercano a al niño y a sus sentimientos y emociones, con el fin de que puedan desarrollar las diversas áreas desde la afectividad bajo un ambiente acogedor y conectado. Es así que el Yoga y el Mindfulness se plantean como alternativas para el enseñar, aprender y regular emociones en los niños.

## **CAPÍTULO V**

### **DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS**



Rescatando las opiniones entregadas por los participantes en relación al primer tema, Crítica al sistema educacional, es posible apreciar la generalizada incomodidad por la educación chilena. Los participantes comentan que debido a los altos estándares de excelencia que se persiguen, se ha dejado de lado el desarrollo socioemocional de los niños, para enfocarse principalmente en el área cognitiva, con el fin de alcanzar buenos resultados en las pruebas normalizadas. El resultado de esto ha sido la estandarización de la educación, que busca enseñar a todos de manera igualitaria, dejando de lado las cualidades individuales y necesidades emocionales de cada niño. De esta manera, en concordancia con la bibliografía (Thich Nhat Hanh & Comunidad Plum Village, 2015), se comenta que, al no tener las herramientas necesarias para desenvolverse emocionalmente, los niños al ser exigidos están cada vez más estresados, dado que se ven enfrentados a contenidos que, incluso, van sobre su ritmo de aprendizaje.

El marco teórico y las opiniones de los participantes coinciden en que, pese a los esfuerzos estatales puestos en educación, el enfoque no se encuentra en el objetivo correcto. Posicionar únicamente el desarrollo cognitivo por sobre el emocional, genera competencia por sobre la unión e integridad del ser humano (Céspedes, 2008). Otro aspecto relevante es la labor que cumplen los docentes como formadores en la enseñanza, ya que los resultados de su desempeño recaen directamente sobre los niños, por lo que se necesitan docentes con una sólida formación. Sin embargo, en ocasiones se cae en la deficiencia docente.

En cuanto a la formación deficiente del docente, los participantes entrevistados se refieren a la importancia que tienen los educadores en el desarrollo de los niños y declaran que la insuficiente formación, además de la falta de capacitación, instrucción y compromiso en los docentes, dejan a medio caminar los esfuerzos estatales por mejorar. Asimismo, la deficiencia docente en relación a la vocación y a la formación académica del profesorado, se presenta como un agente que dificulta el proceso de aprendizaje de los niños, siendo el compromiso y la motivación del educador un aspecto necesario para trabajar y solucionar los diferentes vacíos provocados por la deficiencia en la formación y conocimientos previos de éste, los cuales repercuten directamente en el desarrollo de habilidades, tanto cognitivas como emocionales de los educandos. Por lo que la enseñanza docente basada en contenidos básicos que se ciñen a los protocolos establecidos y que no poseen una visión del ser humano integral, culmina en que los docentes no sean capaces de observar a todos los niños, sin lograr identificar las necesidades y dificultades individuales, para poder manejarlas y trabajarlas de forma correcta (Thich Nhat Hanh & Comunidad Plum Village, 2015).

En cuanto al segundo tema de los resultados de la investigación, que se relaciona a la incorporación de Yoga y Mindfulness en el sistema educacional, se encontraron diferentes puntos de interés. Para los participantes, ambas disciplinas ponen énfasis en la importancia de la felicidad, porque señalan que, el objetivo de la vida es disfrutar de ella, ser feliz y hacer feliz a los demás, considerando valores y principios tales como el respeto, el amor y la compasión. El punto anterior concuerda con lo encontrado dentro

de la literatura (Villeneuve, 2015), en donde se menciona que las investigaciones relacionadas con la mente y el cerebro han provocado en las personas una búsqueda para hacerse cargo de sus vidas, pudiendo así estar a cargo de su felicidad.

Desde la perspectiva del Yoga Kundalini infantil, el generar en el niño una conciencia corporal, le permitirá a éste extrapolar esta conciencia a otro tipo de conciencias, como la mental, biológica, emocional y espiritual, conectando así el cuerpo y el alma (Yogapeutics, 2014). Esto ocurre, según los resultados, porque la conciencia del cuerpo influye en el funcionamiento mental, emocional y biológico, así como en su dimensión espiritual. Todos estos aspectos anteriormente descritos, tienen igual relevancia para que el ser humano se conforme como una unidad, la cual se logra por medio de técnicas que aluden a la infancia y que ponen atención a cada dimensión humana, integrándose en el estilo de vida y que van más allá de los momentos implementados durante la clase de Yoga. Estas técnicas, según la información entregada por los participantes, aluden a posturas corporales enseñadas por medio de cuentos, meditaciones de comunicaciones celestiales con mudras, mantras y juegos de manos, lo que le permite al niño poder experimentar desde todas sus capacidades, siendo apoyadas desde una visión valórica que se transmite de manera indirecta por medio de estos elementos. Desde la literatura, lo anterior es reafirmado al mencionar que estas prácticas proporcionan al niño un bienestar general y una evolución de la consciencia, además de un control de impulsos y autorregulación, que se genera por medio de la conciencia corporal (Villeneuve, 2015). Además, especialmente desde el Yoga Kundalini infantil,

las diferentes estrategias nombradas en el párrafo anterior son respaldadas por la teoría, siendo descritas por la autora Prabhunam Kaur Khalsa (2015).

En el caso del Mindfulness, que invita al practicante a vivir en el presente y darle la atención completa que merece, además de tener entre sus metas el enseñar a éste a realizar una pausa y lograr estar presentes, genera en los preescolares la capacidad de manejar adecuadamente ciertas situaciones de su propia vida, al tomar conciencia de lo que sienten y de lo que están viviendo. En la investigación bibliográfica se reafirma que el Mindfulness otorga ciertos mecanismos para obtener un estado de vida plena, donde se vive el presente consciente del momento (Kabat-Zinn, 2006).

En cuanto al ámbito educacional, tanto para el Yoga Kundalini infantil como para el Mindfulness, la característica del aprendizaje lúdico es un requisito para poder incorporar los aprendizajes en los niños preescolares, que por medio de la motivación al practicar las disciplinas, descubren sus capacidades, integrando nuevos conocimientos. Desde la literatura este argumento es respaldado al indicar que una de las necesidades más profundas es la de comprender, cualidades innatas en el niño y que presentan las personas curiosas y que les motiva a aprender. (Caemmerer, 2008. citado en Thich Nhat Hanh & Comunidad Plum Village, 2015).

En relación al Yoga Kundalini, los textos enfatizan en las características del pensamiento mágico, propio de la edad preescolar (Prabhunam Kaur Khalsa, 2015), tomando en cuenta la característica de integralidad del ser humano, considerando sus diferentes procesos y etapas de desarrollo, argumento mencionado por los participantes.

Por otro lado, los juegos imaginarios, de cooperación y sensoriales, son de gran importancia dentro de las estrategias lúdicas, debido que estos pueden darse en el exterior, en contacto con la naturaleza. Para la teoría del Yoga Kundalini, se destaca la importancia del juego para los niños, debido a su característico pensamiento mágico, modo por el cual perciben la realidad, además de lo anterior, utilizan la imaginación imitando las conductas de lo demás (Prabhunam Kaur Khalsa, 2015). De esta forma la capacidad adaptativa del cerebro infantil, asimila e incorpora nuevos aprendizajes, siendo los períodos críticos los momentos en los cuales el cerebro está más dispuesto a recibir nuevos aprendizajes (Aguilar, 2003).

Dentro de las técnicas mencionadas por los participantes, se rescata que todas son utilizadas para generar herramientas que potencien una consciencia emocional sana y fuerte en los niños, que les permita desarrollarse dentro del mundo, para así poder afrontar cualquier adversidad. Dentro del marco teórico, encontramos que para los niños es fundamental el aprendizaje por medios afectivos, debido que de esta manera se le da al infante la motivación necesaria para adquirir los nuevos aprendizajes (Céspedes, 2008).

Además, otro punto comentado es la importancia del instructor en las prácticas de Yoga. Puesto que los niños no hacen Yoga, sino que juegan a hacerlo, los participantes ponen énfasis en que el enfoque de esta disciplina no está puesto en el trabajo físico del niño, sino en cómo éste realiza la conexión con su espíritu. Por lo que el instructor no corrige las posturas, sino que le brinda al infante instrucciones que lo invitan a corregir

las posturas por él mismo (Prabhunam Kaur Khalsa, 2015). De esta manera las técnicas y aprendizajes que acompañan la experiencia vivida y personal del niño, rescatan la esencia de la infancia.

Desde el aspecto del Mindfulness, se desprende que lo primero que necesita un instructor de esta disciplina es practicarla, puesto que, si no posee el conocimiento, no puede implementarla, declarando que las mayores habilidades que debe desarrollar éste es la observación y la adaptación. Es así que, con el manejo de estas habilidades, podrá el instructor darse cuenta de lo que ocurre, observando los ritmos y etapas particulares de los niños, a modo de poder desarrollar prácticas pertinentes, que permitan al niño reconocer su estado emocional dentro y fuera del aula, para reestructurarse a los posibles cambios necesarios. Junto con las características anteriores, se debe dar importancia al rol que realiza el instructor como figura de apego significativa para los niños, siendo el encargado de que el niño pueda vivir las experiencias, para desarrollar su inteligencia emocional (Thich Nhat Hanh & Comunidad Plum Village, 2015).

Otro punto a considerar en los resultados es la importancia de los patrones respiratorios y cómo éstos se asocian a estados emocionales, por lo que ambas disciplinas entregan herramientas que permiten a los preescolares aprender a manejar sus patrones respiratorios regulando de esta manera sus estados emocionales. Tal argumento es respaldado por la teoría, indicando que con la práctica del Mindfulness, los niños aprenden a respirar y a conocer sus impulsos, comprendiendo de esta manera su propio mundo interior (Snel, 2013).

En cuanto al ambiente donde se deben realizar las técnicas, se encuentran diferencias entre ambas prácticas. Para el Yoga, debe ser un lugar calmo e iluminado, con pocos agentes distractores, para que el niño logre concentrarse en la meta del momento, por otro lado, para el Mindfulness, cualquier lugar está bien para realizar las prácticas informales, las cuales son la toma de atención a cualquier momento de la vida. Dentro de la literatura, encontramos que dentro del Yoga Kundalini se llama la “cultura del silencio”, en donde cualquier melodía tranquilizadora es apta para el lugar donde se practique Yoga, incluidos los sonidos naturales del ambiente, además resalta la utilización de materiales nobles, dispuestos en un ambiente limpio y ordenado que refleje la actitud del maestro (Prabhunam Kaur Khalsa, 2015).

Además, ambas disciplinas trabajan con actividades planificadas. El Yoga las justifica como un método que le entrega seguridad al niño, porque sabe qué esperar. Si algún niño no quiere participar, simplemente se le pide que tenga respeto por sus compañeros. Mindfulness también las utiliza, sin embargo, éstas pueden ser adaptadas dependiendo del grupo de trabajo y/o el día, prestando atención a los ánimos, sentimientos, el clima, en resumen, a todo. El texto de Thich Nhat Hanh (2015) menciona al respecto, que toda actividad debe ser planificada, sin embargo, siempre se debe dar espacio a la espontaneidad que puede surgir en el momento, aceptando al niño como es y las circunstancias en que se encuentra la clase.

En referencia a las edades para iniciar la práctica con los niños, se encontró que ambas disciplinas plantean su realización desde el nacimiento, con ayuda y guía

de los padres, que invitan al niño a explorar tanto su mundo real como su mundo imaginario en compañía de sus figuras significativas, fortaleciendo de esta manera, los vínculos de apego. Este argumento no se especifica en la literatura, la cual indica que la práctica del Yoga Kundalini infantil se inicia en los niños a los 3 años (Prabhunam Kaur Khalsa, 2015) y la práctica del Mindfulness a partir de los 5 años (Snel, 2013) por lo que se debe profundizar en la información que refiere a la práctica de sala cuna entre padres e hijos.

Dentro de los beneficios desarrollados por el Mindfulness y el Yoga Kundalini, la consciencia es de gran importancia, puesto que le permite al niño tener la capacidad de comprender los cambios internos generados por la práctica, lo que se traduce en el reconocimiento del bienestar. De esta forma ambas disciplinas generan autoconocimiento, autocontrol, autorregulación, control de impulso y autonomía, que según la literatura, entrega las herramientas que permite a los niños identificar su propio estado emocional (Flook citado en Tyrrell, 2015).

En el caso del Mindfulness, el niño al ser consciente de lo que siente, empieza a descubrir un nuevo registro de emociones, aprende a nombrarlas y expresarlas desde la calma, desde el entendimiento de que solo son situaciones momentáneas, además de poder comprender que el alimentar un estado emocional solo conlleva a aumentar la sensación. Es así como la toma de consciencia se vuelve la herramienta más valiosa en situaciones emocionalmente incómodas y desafiantes. Esta idea es respaldada por la literatura investigada, la cual indica que la autoconciencia ocurre desde un Yo



observador a un Yo experimentador, generando mayor resistencia y tolerancia a las emociones incómodas, las cuales al observarlas, no arrastran al niño, lo que le permite salir rápidamente de los remolinos emocionales (Siegel citado en Simón, 2007).

De esta forma la toma de consciencia es entonces, la base del desarrollo de los otros beneficios obtenidos en los resultados, tales como la autoestima generada por la práctica, que a su vez promueve la visión del autoconcepto, aumentado la confianza en el niño, lo que tiene un impacto directo en cómo este resuelve conflictos. Mediante las prácticas de una comunicación no violenta y de “la escucha profunda” los niños que ingresan al sistema de educación con problemas y que manifiestan retraimiento o violencia generan actitudes de respeto, las que al ser puestas en práctica, les permite ir sanando las diferentes situaciones negativas experimentadas, logrando transformar la desconfianza. Esto lo explica la literatura (Thich Nhat Hanh & Comunidad de Plum Village, 2015) mencionando que los niños, al compartir sus historias personales, generan un ambiente de comunidad y confianza, donde se les permite trabajar soluciones en conjunto, apoyándose mutuamente para tratar de entender los motivos de las acciones de los otros.

Asimismo, además del beneficio de la capacidad de resolución de conflicto, se observan también la empatía, la generosidad y la autorregulación emocional. Esto ocurre según los entrevistados, porque los niños empiezan a observar cómo se sienten otros, comienzan a estar más conscientes del otro, como de sí mismo, por lo que generan más empatía. Desarrollan el aprender a darse cuenta de cómo se sienten cuando se relacionan

con un otro, ayudándoles a mirar a este otro sin mayores juicios desde un sentido de unidad, lo que genera en los niños la capacidad de sentir felicidad, al poder escucharse sin enjuiciarse a sí mismo o al otro, aceptándose más a sí mismo y a los demás. Esta idea la reafirma la teoría, indicando que el esfuerzo de mirar a todos los seres con ojos de amor, permite que el niño se dé cuenta de las necesidades de los demás, desde una actitud básica de respeto y amor hacia todos y cada uno de los seres (Thich Nhat Hanh & Comunidad de Plum Village, 2015).

El Yoga infantil también genera la conciencia de unidad, que permite que el niño pueda reconocer que es parte de esa esencia colectiva mediante la práctica grupal. Genera la visión de amor y compasión, promoviendo la amistad y el compañerismo, formando lazos de amor y comprensión o empatía por los demás.

Otro de los beneficios es el de la capacidad de pedir disculpas, desarrollada a través de la práctica del Mindfulness. Esta permite a los niños ofrecer compensación al hacerse cargo de las propias acciones, lo cual es importante dentro del desarrollo de la personalidad llamado por la teoría como atribucionalidad, que define parte de la regulación emocional del individuo, modulando el temperamento. La falta de reconocimiento de las emociones, como lo respalda la literatura (Céspedes, 2008), genera que los niños pueden sentirse confundidos al no saber lidiar con ciertos sentimientos, de esta forma al enseñarles a ser conscientes de manera comprensiva que el dolor, el miedo, la alegría, la ira, son emociones naturalmente presentes, enseñándoles a disminuir la intensidad temporal de éstas (Thich Nhat Hanh & Comunidad Plum

Village, 2015). El comprender que los sentimientos desaparecen con el tiempo, los conforta, por lo que la atención plena presente en los resultados disminuye los estados de estrés y frustración en los niños, al utilizar las técnicas de respiración para manejar de mejor manera una situación desafiante específica (Thich Nhat Hanh & Comunidad Plum Village, 2015). Esto lo reafirma la teoría, explicando que, al tomar conciencia de la respiración, las distracciones se minimizan, bajando los efectos negativos de la ansiedad, lo que trae consigo serenidad, ayudando a comprender la realidad interna y externa para percibirla y aceptarla tal cual es (Positivarte, s. f.). Por otro lado, los entrevistados indican también que la práctica del Mindfulness, al mejorar la concentración, beneficia el aumento del rendimiento académico. Esto la literatura lo especifica, al decir que el respirar atentamente ayuda al niño a disminuir sus estados de inquietud o nerviosismo y a concentrarse mejor en las clases (Thich Nhat Hanh & Comunidad Plum Village, 2015).

Desde el Yoga Kundalini infantil la práctica de las habilidades de atención, concentración y resiliencia se pueden lograr mediante el codificar y decodificar los diferentes patrones motores y auditivos, en un espacio de tranquilidad y quietud que le permite conectarse profundamente. Respaldando este resultado, la teoría indica que es mediante este ambiente que niño puede conocer sus emociones y a su vez, saber cómo controlarlas y qué hacer con ellas, desarrollando así la denominada cultura del silencio (Prabhunam Kaur Khalsa, 2015). La capacidad de resiliencia disminuye la frustración logrando interacciones positivas, permitiendo al niño relacionarse de manera neutral. Esto ocurre según los entrevistados de forma natural, siendo la práctica del Yoga

Kundalini la que trabaja en todas las dimensiones del Ser, avalado por la teoría al decir que permite desarrollar un pleno conocimiento de todo el potencial de cada ser humano, con el fin de permitirles desenvolverse espiritualmente para conseguir un equilibrio entre la mente y el cuerpo (Torres-Casadó, Villamón, Bolaños-Pizarro & Aleixandre-Benavent, 2014). Así, el beneficio global del Kundalini Yoga infantil, logra que los niños tengan experiencias desde la integralidad, que constituye la dimensión física, cognitiva y espiritual. Esta integralidad promueve la autoestima, abarcada desde el amor.

Del mismo modo, se puede inferir que el beneficio más importante desarrollado por los niños a través de la práctica del Mindfulness y el Yoga Kundalini infantil, es la inteligencia emocional, lo que permite que el individuo pueda rotular emociones, lo que según los textos desarrolla la habilidad de manejar sentimientos y emociones, integrando todas las cualidades antes mencionadas (Céspedes, 2008).

Finalmente existen otras habilidades que no se relatan en la literatura tales son; las habilidades de iniciativa, liderazgo, creatividad y flexibilidad, así como también la relación de la conciencia corporal mediante técnicas de equilibrio desde la práctica del Mindfulness, indicando que mediante técnicas motrices, se podría trabajar directamente las emociones tales como el enojo y la frustración.

El tercer tema de la investigación, Integración curricular en Yoga y Mindfulness, se refiere a cómo se podría incorporar el Yoga o Mindfulness tanto a las prácticas de los docentes como a nivel curricular. Explicando también cómo a través de las capacitaciones, seminarios y otras instancias los docentes tienen la posibilidad de

interiorizar las diferentes disciplinas a modo de poder transmitir las adecuadamente a sus alumnos. La importancia del diseño de las capacitaciones y de una adecuada implementación de éstas, que provenga de las necesidades presentes en cada espacio educativo con el trabajo mancomunado de este, entregan a los docentes herramientas y aprendizaje coherentes. Es por esto que, si el establecimiento desea incorporar ambas disciplinas, debería capacitar a los docentes formalmente en el tema, principalmente considerando que esta motivación se vuelve aún más desafiante cuando tales capacitaciones suelen realizarse fuera de las jornadas escolares y cuando no son económicamente cubiertas por el establecimiento. Frente a lo anterior, los establecimientos han optado por incorporar ciertas capacitaciones para los docentes en el periodo de reflexión pedagógica e instrucción en el aula, explicando la teoría en un espacio para plantear preguntas y resolver dudas. Es en tales instancias donde se muestra el sentido de la actividad, siendo una buena estrategia para saber qué actividad viene después de otra, y cuál sirve para llegar a un objetivo mayor, respetando los diferentes saberes entre los instructores y los docentes para lograr un trabajo en conjunto.

Sin embargo, las propuestas de instancias de clases extracurriculares para que los docentes experimenten e internalicen ambas disciplinas no poseen mucha asistencia, existiendo también el factor de desconocimiento cultural, el cual afecta la implementación de estas disciplinas en el aula. Los profesores sumidos en un rol docente, tienen dificultades para salir de ese rol y aprender, sin juicios, nuevas visiones entregadas por parte de los instructores.

En relación a la integración cultural de estas técnicas poco convencionales dentro de un establecimiento educacional, deben incorporarse desde una visión pedagógica, coherente y en armonía con los aprendizajes, siendo también el factor de convicción y motivación un aspecto fundamental en el perfil del educador de la escuela, para la incorporación e integración adecuadas de ambas disciplinas desde la experiencia. Asimismo, el que los docentes practiquen Yoga y Mindfulness les permite conocerse y enfocarse, dándoles herramientas para desarrollar su labor como educadores, fortaleciendo su atención, disciplina y por supuesto siendo el modelo de los estudiantes.

La importancia de la vocación docente es otro punto relevante en relación a los logros y coordinación de la comunidad educativa para mantener estos resultados positivos en el tiempo, acompañando a los niños durante las diferentes prácticas, siendo también importante que la directiva de la institución educativa se sienta comprometida y alineada en transmitir estos aprendizajes a los niños de forma metódica y constante, mediante prácticas a lo largo del tiempo, desde un trabajo en conjunto con las familias a modo de poder apoyar y estimular los diferentes procesos con los niños. De no ser así, además de las posibles incoherencias dentro del establecimiento, también pueden verse perjudicados tanto los docentes como sus estudiantes, puesto que el educador al integrar las técnicas de Mindfulness de forma espontánea dentro de sus horas de clases, se observará como una figura extraña por parte de los demás profesores y por otro lado hay que tener presente que algunas técnicas de Mindfulness al trabajar directamente sobre el área emocional necesitan un especial cuidado hacia el practicante desde un espacio que

brinde seguridad y contención emocional profunda, por lo que la redefinición del docente como educador al enseñar estas disciplinas es a través de la calma y la planificación de la actividad que se realiza. El docente que enseña Yoga o Mindfulness siempre va guiando los ejercicios desde un plano amable y empático, donde se trabaja junto a los niños, tomando en cuenta su punto de vista, lo que permite generar situaciones de desafíos y confianza, siendo este punto reafirmado por la literatura del autor Thich Nhat Hanh (2015). A su vez, se enfatiza en la responsabilidad que recae sobre los instructores, ya que deben ser consecuentes con lo que predicen y enseñan tomando en cuenta la flexibilidad curricular a la hora de realizar cambios y adaptaciones para los distintos grupos, siendo acompañantes y contenedores durante el proceso, idea respaldada por el autor Thich Nhat Hanh (2015). Además de esto el instructor debe ir corrigiendo ciertas actitudes inadecuadas que se presentan en el momento de las actividades por parte de los docentes, para que estos sepan cómo se debe trabajar las diferentes actividades con sus estudiantes, con la finalidad de que el educador vaya adquiriendo estas técnicas para que así pueda realizarlas por sí solo y adecuadamente.

En cuanto al cuarto tema de la labor del docente y del estudiante como constructores de aprendizaje y según los resultados y la información bibliográfica del marco teórico, es preciso señalar que hay una concordancia entre el marco teórico y los resultados, en donde los participantes coinciden en que el niño es un ser activo y responsable de su propio aprendizaje, el cual logrará adquirir a través de la práctica que le permitirá generar un aprendizaje activo, significativo y permanente. Junto con esto,

los entrevistados comentan la importancia de la autorregulación, la cual se puede trabajar de manera eficaz, logrando excelentes resultados por medio del Yoga y del Mindfulness. La bibliografía señala que cada persona vive su propia experiencia y que por lo mismo es su deber autorregularse y autoconducirse y para esto se utilizan metodologías (Arguís, Bolsas, Hernández & Salvador, 2012), tanto en el Yoga como el Mindfulness que ayudan al niño a interiorizar las técnicas por medio de cuentos y otros juegos.

Los participantes de las entrevistas realizadas, están de acuerdo en que el niño debe ser libre y practicar las técnicas por iniciativa y voluntad propia, ya que si se le obliga no conseguirá un buen andamiaje de los aprendizajes al no ser éstos de su interés. Es aquí donde entra en el juego el rol del educador, quien según las opiniones vertidas por los participantes, cumple un papel fundamental en el desarrollo de los infantes al ser responsable de su formación escolar, para lo cual debe ser un acompañante activo, cultivando la paciencia y calma para poder contener a los niños desde un plano empático, que les permita reflejar tranquilidad para entregarles seguridad y confianza. Desde la literatura, se confirma esta moción al respaldar que un maestro que conoce el arte de amar, será capaz de enseñar a sus alumnos a dar y recibir amor, logrando inculcar en los niños esta semilla, además de la semilla de la curiosidad en donde los niños aprenderán sin sentirse obligados y por voluntad propia (Caemmerer citado en Thich Nhat Hanh & Comunidad Plum Village, 2015). Así mismo se afirma en el marco teórico que el educador es el responsable de crear un ambiente cómodo y seguro para el



preescolar (Thich Nhat Hanh & Comunidad Plum Village, 2015) y debe ser capaz de utilizar las tres dimensiones básicas del educador para enseñar de forma integral; dimensión académica, emocional y espiritual (Prabhunam Kaur Khalsa, 2015).

A modo de finalizar la discusión de los resultados, es preciso dar a conocer diferentes aportes que han surgido a lo largo de esta investigación que la diferencian de otras investigaciones y del marco teórico. Dentro de las 12 entrevistas realizadas a los distintos participantes, se presentó una cierta coherencia entre las opiniones vertidas por los entrevistados, al mencionar que el desarrollo socioemocional es, efectivamente, de gran importancia para el desarrollo integral de los niños, dándole incluso, énfasis a éste por sobre otras áreas, a diferencia de lo que se podría pensar o lo que socialmente se espera y acepta, en donde en la mayoría de los casos y de los establecimientos educacionales, existe un abandono del desarrollo socioemocional por no cumplir con los estándares socialmente aceptados y por pensar que el enfoque es prácticamente solo cognitivo, entregando a éste mayor valor, el cual se mide en resultados a través de pruebas estandarizadas. Por su parte, también existe una correlación en las opiniones entregadas en relación a los docentes y la capacitación de éstos. Se menciona en reiteradas entrevistas, que si bien se está consciente de la importancia de la capacitación docente, ésta se deja de lado y no se le otorga el tiempo ni los recursos necesarios, cayendo el sistema en una falla en relación a este punto. No obstante, los docentes también caen en una actitud pasiva, demostrando poca motivación, tanto en las capacitaciones como en los talleres de Yoga y Mindfulness, diciendo tener interés en

relación a los temas, pero no demostrando mayor iniciativa por quedarse a los talleres, o realizar las capacitaciones, fundamentando sus actitudes en base a la falta de tiempo y de remuneración por las horas extras. En relación a las técnicas de Yoga y Mindfulness propiamente tal, los participantes de las entrevistas comentan que la consciencia es la base de las habilidades, como la empatía, la autorregulación, el autocontrol, entre otras y dan a conocer nuevas habilidades que se han encontrado en los niños que practican estas disciplinas, como lo son la creatividad, el liderazgo, la iniciativa y la flexibilidad. De esta manera, al integrar Yoga y/o Mindfulness como un taller o asignatura en los colegios se podrían estimular estas y otras habilidades. En relación a este punto, en las entrevistas los participantes comentan que existe una cierta noción y estructura para diseñar y poder implementar a nivel curricular estas metodologías con los niños.

## CONCLUSIÓN

El objetivo fundamental de esta investigación era conocer los efectos del Yoga y Mindfulness en niños de 3 a 6 años. Dentro de los resultados obtenidos por medio de las entrevistas semiestructuradas a los distintos participantes del ámbito educacional, del mundo del Yoga y del mundo del Mindfulness, se pudo conocer diversos beneficios y sus efectos en el desarrollo socioemocional preescolar, además de las estrategias para su adecuada implementación curricular, vislumbrando las fortalezas y debilidades del rol docente frente a estas disciplinas.

Se puede concluir que, para los participantes del estudio y en concordancia con la literatura, el Yoga y el Mindfulness influyen de manera positiva en el desarrollo socioemocional de los niños, promoviendo y creando herramientas y habilidades cognitivas, espirituales y afectivas, mediante técnicas corpóreas y mentales que les ayudan a relacionarse con el medio que los rodea, con los otros, así como con ellos mismos, a través de relaciones basadas en el respeto, amor y compasión.

De esta manera, es posible mencionar que las habilidades que resaltaron en la investigación son: la capacidad de autorregularse y autocontrolarse; desarrollo de actitudes resilientes; disminución y regulación de estrés; reconocimiento y expresión de emociones; interacciones positivas; creatividad; resolución de conflictos; empatía; unión; generosidad; una mente neutral libre de juicios; serenidad; autonomía; trabajo en equipo; capacidad de disculparse y de ofrecer compensación; autoconciencia; responsabilidad de las acciones; atención y concentración; aumento de rendimiento

académico; autoconcepto positivo del Ser; disminución de agresividad; tolerancia; iniciativa; liderazgo; flexibilidad; conciencia corporal; autoestima; alegría; entusiasmo; felicidad; seguridad; concentración; equilibrio emocional; vinculación con el entorno; conciencia de la interdependencia; espiritualidad; control de la ansiedad; capacidad de mantenerse en el presente; inteligencia emocional.

Dentro de los beneficios encontrados es posible señalar que la mayoría de estos son respaldados por la literatura investigada a lo largo del proceso de investigación, logrando encontrar nuevos beneficios tales como el control emocional a través de la conciencia corporal en relación al Mindfulness, beneficio que sólo se había encontrado en la literatura relacionada al Yoga, además de la capacidad de liderazgos, la flexibilidad, creatividad y habilidades de iniciativas. Dichas cualidades y habilidades podrían ser rescatadas como contenido novedoso dentro de la investigación realizada.

En relación a la causa de la implementación de estas técnicas en el ámbito educacional, se encontró una profunda crítica al sistema educativo. Dicha crítica se orienta a la estandarización de la educación y la deficiencia docente, puntos que han promovido un enfoque cognitivo por sobre el emocional, omitiendo la importancia de entregar herramientas oportunas para el desarrollo de las habilidades de los niños, las cuales les permiten hacer frente a las diferentes situaciones que presenta la vida, como también herramientas que les permitan respetar sus diferentes etapas. Lo anterior genera un mayor estrés infantil. En respuesta a lo planteado, la práctica de las técnicas de Yoga Kundalini y Mindfulness han presentado estrategias que permiten el desarrollo de la

conciencia emocional a través de situaciones de aprendizajes lúdicas, acorde a los procesos de desarrollo de cada niño, los cuales han tenido resultados positivos en la disminución de los estados de estrés, ansiedad, frustración, impulsividad y agresividad, generando habilidades personales y sociales positivas.

Por otro lado la deficiencia docente referida a la vocación, se presenta como otro agente, además de la formación académica, que dificulta el proceso de aprendizaje de los niños, siendo el compromiso y la motivación del educador necesarios para trascender los diferentes desafíos provocados por los vacíos de conocimientos previos, los cuales repercuten directamente en el desarrollo de habilidades tanto cognitivas como emocionales en los niños. La buena enseñanza docente, basada en la consciencia de la auto-formación, le permitirá enseñar a los niños con pasión, desarrollando de manera integral todos los ámbitos de la vida de sus estudiantes y no únicamente contenidos básicos que se ciñen a los protocolos establecidos, abriendo un espacio desde la mirada reflexiva hacia el componente real humano, el rol de formador humano y no solo enfocado a los resultados académicos. Dado lo anterior se desprende la importancia de las capacitaciones y de una nueva visión del docente como un agente formador consciente, involucrado y comprometido, lo que permitiría un cambio en el sistema educativo actual, retornando la importancia de la formación socio-emocional, cuya característica es eje central en el aprendizaje preescolar, puesto que la motivación del niño por aprender no es de origen intelectual sino desde la dimensión afectiva, siendo el

adulto el motor de arranque para entregar la motivación y engendrar la semilla del interés y la curiosidad en el niño.

En cuanto a las estrategias socio-emocionales presentadas por ambas disciplinas encontramos una amplia gama, las cuales podemos agrupar en tres áreas; ejercicios corporales, técnicas de meditación y técnicas de respiración. Estas áreas tienen como base el desarrollo de la atención y la concentración, en el caso del Yoga la atención que permite la toma de la conciencia corporal, la cual es extrapolada a nivel de conocimiento emocional y cognitivo, por lo que es a través del cuerpo que el niño adquiere los conocimientos generales. Así mismo desde el Mindfulness estas tres áreas se desarrollan a modo de generar la consciencia de vivir el presente tal cual es, permitiendo que las cosas ocurran sin emitir un juicio previo o desde una connotación de dualidad, desde técnicas de reflexión, así como de respiración.

Frente a la posición que tiene el educador de aula hacia las estrategias nombradas anteriormente, las fortalezas encontradas de docentes que están practicando el Mindfulness en el aula se relacionan a la capacidad de conocimiento del grupo y seguridad. Pese a lo anterior se presentan mayores deficiencias, puesto que estas técnicas no están incorporadas en la formación docente y al existir una falta de capacitación docente entregada por el establecimiento, no existe una coherencia y coordinación entre los diferentes agentes educativos en el área tales como el educador y el instructor.

Esto ha generado que los profesores tengan que repetir las estrategias vistas por los instructores. Algunos docentes se sienten limitados frente a cómo continuar con los

contenidos de la práctica, por lo que plantean la importancia de poder capacitarse para lograr una implementación adecuada que permitiría el poder manejar los niveles de intensidad y ansiedad de los niños. Por otro lado, las capacitaciones o talleres que se han implementado a modo de apoyo de ambas disciplinas son en horarios difíciles de acceder por tema de tiempo. Además, no existe remuneración para estas horas extras por lo que los profesores prefieren tomar ese tiempo en avanzar con planificaciones y evaluaciones, consecuentemente los docentes, además de no poder capacitarse por temas de tiempo, tampoco pueden acompañar a los niños en sus prácticas, además de que pese a las posibilidades de que éstos participen y experimenten las estrategias, no existe la suficiente motivación y coordinación.

Cabe destacar que pese a lo anteriormente descrito, también existen docentes que presentan compromiso e interés para poder transmitir la experiencia de estas disciplinas, por lo que pese a que estas disciplinas no estén incorporadas en la formación académica están motivados en aprender y ejecutarlas a modo de continuar apoyando los beneficios y cualidades que se han manifestado en su grupo de curso.

Por lo que esta investigación invita a reflexionar la existencia de nuevas posibilidades curriculares fuera de lo tradicional, una nueva mirada de la preocupación del sentimiento por sobre el conocimiento, que impactarían positivamente en todos los ámbitos de desarrollo del preescolar, desde un espacio de aprendizaje profundo de autoconocimiento, respeto y amor, generando herramientas de bienestar y felicidad, desde una mirada afectiva, tan necesaria en una sociedad que olvidó la simplicidad de la

infancia, cada vez más individualista que continúa corriendo sin detenerse y sin saber a dónde llegar.

Nacen nuevas preguntas que invitan a reflexionar y profundizar en las próximas investigaciones sobre estas disciplinas. ¿Qué beneficios tendría en preescolares con algún tipo de NEE tal como por ejemplo el TDH, condición cuestionable que ha ido en aumento en los últimos años, si se implementara el Yoga y Mindfulness?; ¿Cuáles tendría que ser las adecuaciones curriculares para que ambas disciplinas se incorporaran definitivamente dentro del programa escolar?; ¿Cuál sería la visión de los actores relevantes del Ministerio de Educación frente a esta nueva propuesta educacional? Por último, si realmente todas las investigaciones coinciden en la importancia del desarrollo socio-emocional y el factor afectivo para que el niño aprenda ¿por qué la educación sigue priorizando el conocimiento por sobre las emociones?

### **Limitaciones de la investigación**

Los límites de esta investigación se dieron en el proceso de revisión de literatura y el trabajo de campo. Referente a lo primero, uno de los factores limitantes fue encontrar información que se refiera a estudios nacionales y que estén en español, por lo que la recopilación de bibliografía se desarrolló con lentitud.

Referente a lo segundo cabe mencionar que el Mindfulness es una técnica innovadora dentro de la implementación escolar en Occidente, por lo que hay pocos establecimientos pioneros y lugares en Chile donde se implementan estas técnicas, por lo



que la información tiende a ser escasa. Por otro lado, a causa de que los horarios de las clases y los talleres de Yoga y Mindfulness coincidieron con los de las prácticas profesionales de los investigadores, no se pudo generar instancias para dialogar y observar a los educandos a modo de conocer sus opiniones acerca de ambas disciplinas y sus beneficios, por lo que la investigación se ciñó a la información entregada sólo por participantes adultos, perdiendo la posibilidad directa de observación del rol del niño para el análisis de los resultados y discusión. Además de lo anterior, algunos de los participantes entrevistados contaban con un tiempo acotado para responder las entrevistas, por lo que se efectuaban de manera acelerada o se concluían antes de lo esperado.

## LISTA DE REFERENCIAS

- Aguilar, F. (1998). *Plasticidad cerebral: antecedentes científicos y perspectivas de desarrollo*. Índice Mexicano de Revistas Biomédicas Latinoamericanas. Recuperado el 2 de mayo de 2016, de [http://www.imbiomed.com.mx/1/1/articulos.php?method=showDetail&id\\_articulo=10593&id\\_seccion=361&id\\_ejemplar=1096&id\\_revista=20](http://www.imbiomed.com.mx/1/1/articulos.php?method=showDetail&id_articulo=10593&id_seccion=361&id_ejemplar=1096&id_revista=20)
- Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S., & Salvador, M. M. (2012). *Programa “Aulas felices” Psicología Positiva aplicada a la educación*. España. Recuperado el s. f., de <http://educaposit.blogspot.cl/p/blog-page.html>
- Bisquerra, R. (2014). *Metodología de la Investigación Cualitativa*. Madrid, España. La Muralla.
- Bisquerra, R. et al. (2004). *Metodología de la Investigación Educativa*. Madrid, España. La Muralla.
- Bisquerra, R. (s.f.). *La inteligencia emocional según Salovey y Mayer*. Recuperado de <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/inteligencia-emocional-segun-salovey-mayer.html>
- Céspedes, A. C., (2008), *Cerebro inteligencia y emoción*. Santiago, Chile. Editorial Prosa S.A.
- Ebert, M. (2014). Yoga in the Classroom. Revista Green Teacher. No 97. Recuperado el s.f., de <http://greenteacher.com/yoga-in-the-classroom/>

- ECDC. (2009). *Comprendiendo el Desarrollo Socio-Emocional de los Niños de Edad Temprana*. ECDC. Recuperado de <http://ecdc.syr.edu/wp-content/uploads/2013/01/Spanish-Social-Emotional-Development-bulletin1.pdf>
- Educarchile. (2015). *Estrés infantil*. Chile. Educarchile. Recuperado de <http://www.educarchile.cl/ech/pro/app/detalle?id=96990>
- Fernández, P. y Extremaadura, N. (2005). *La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey*. Recuperado de [http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf61modelo\\_de\\_mayer\\_salovey.pdf](http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf61modelo_de_mayer_salovey.pdf)
- Flick, U. (2004). *Introducción a la Investigación Cualitativa*. Madrid, España. Ediciones Morata.
- Flick, U. (2015). *El Diseño de la Investigación Cualitativa*. Madrid. Ediciones Morata.
- Flook, L. Goldberg, S. B. Pinger, L. Davidson, R. J. (2015). *Promoting prosocial behavior and self-regulatory skills in preschool children through a mindfulness-based kindness curriculum*. Recuperado de <http://psycnet.apa.org/?&fa=main.doiLanding&doi=10.1037/a0038256>
- Flores, J. y Ostrosky, F. (2012). *Desarrollo neuropsicológico de lóbulos frontales y funciones ejecutivas*. Editorial El manual Moderno. Recuperado de <https://books.google.cl/books?id=xNPHCQAAQBAJ&pg=PA98&lpg=PA98&dq=estres+escolar+cortisol+Turner+Cobb&source=bl&ots=R4BAEjrr4p&sig=2SFq7iRGNDtG55GouylOVt8YQJQ&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjD1qCF->

ezQAhUMjJAKHYyVDFQQ6AEIHDA#v=onepage&q=estres%20escolar%20cortisol%20Turner%20Cobb&f=false

Jennings, P. & Greenberg, T. (2009). *The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes*.

Recuperado de <http://journals.sagepub.com/doi/full/10.3102/0034654308325693>

Justo, C., Ayala E., & Justo, E. (2010). *Incidencia de un programa psicoeducativo de Mindfulness (conciencia plena) sobre el autoconcepto y el rendimiento académico de estudiantes inmigrantes sudamericanos residentes en España*.

Revista Iberoamericana de Educación. Vol. 53, No 6. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3696771>

Hernández, R. (2010). Estrés escolar y aprendizaje: dos enemigos que van de la mano. Recuperado de

<http://revistas.unac.edu.co/index.php/Unaciencia/article/viewFile/88/65>

Kabat-Zinn, J. (2006). *Vivir con Plenitud las crisis*. Barcelona, España, Editorial Kairós.

Kvale, S. (2011). *Las Entrevistas en Investigación Cualitativa*. Madrid, España. Ediciones Morata.

Lama Dorje. (2014). *Nyung Nes*. Santiago. Chile. Cóndor Blanco Ediciones.

Lancuza, A. (2009). *Habilidades sociales preescolares: una escala para niños de*

*contexto de pobreza*, Volumen 27, Rev de Psicología. Recuperado de

<file:///C:/Users/Casa/Downloads/DialnetLasHabilidadesSocialesComoRecursosParaElDesarrollo-5645350.pdf>

- López, V. & Díaz-Páez, A. (1998). *Efectos del Hatha-Yoga sobre la salud. Parte II*.  
Revista Cubana de Medicina General Integral. Recuperado de  
[http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol14\\_5\\_98/mgi16598.pdf](http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol14_5_98/mgi16598.pdf)
- Pinto, F. (2008). *Lo maravilloso y mágico del neurodesarrollo humano*, Volumen 79 -  
Suplemento Número 1, Rev Chil Pediatr 2008; 79 Supl (1): 18-20. Recuperado  
de  
[http://datateca.unad.edu.co/contenidos/403005/LO\\_MARAVILLOSO\\_Y\\_MAGI  
CO\\_DEL\\_NEURODESARROLLO.pdf](http://datateca.unad.edu.co/contenidos/403005/LO_MARAVILLOSO_Y_MAGICO_DEL_NEURODESARROLLO.pdf)
- Positivarte. (s.f.). *Los Beneficios del Mindfulness*. Madrid. Positivarte. Recuperado de  
<http://www.positivarte.com/beneficios-del-mindfulness/>
- Prabhunam Kaur Khalsa. (2015). *Yoga con niños*. Providencia, Santiago. Editorial  
Cuarto Propio.
- Ramaswami, S. (2006). *Yoga para las Tres Etapas de la Vida*. México, D.F. Grupo  
Editorial Tomo, S.A. de C.V.
- Ramburn, N. & Singh Khalsa, N. (s. f.). *Yoga y Meditación a través de Neuroimágenes*.  
Recuperado de  
[http://www.kundaliniyoga.com.mx/archives/10783/articulos/yoga-y-meditacion-  
a-traves-de-neuroimagenes/](http://www.kundaliniyoga.com.mx/archives/10783/articulos/yoga-y-meditacion-a-traves-de-neuroimagenes/)
- Romero, S. (2002). *Aprendizaje emocional, conciencia y desarrollo de competencia  
social en la educación*. Recuperado de  
<https://www.google.cl/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://cdiserver.mba->

sil.edu.pe/mbapage/BoletinesElectronicos/Administracion/aprendizajecompetenciassociales.pdf&ved=0ahUKEwjx3b3W2ezQAhUBDZAKHZ0\_CoIQFggdMAA&usg=AFQjCNE\_3hKeFMjbx13Jo6Y7pWEjzUhJAA&sig2=X-aA4vfmMcb6NZoYFHK\_gg

Salas, R. (2003). *¿La Educación necesita realmente de las Neurociencias?*.

Estudios Pedagógicos, N° 29, 155-171. Recuperado de

[http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-07052003000100011&lng=en&nrm=iso&tlng=en](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052003000100011&lng=en&nrm=iso&tlng=en)

Schmidt, V., Molina, F. & González, A. (2009). *Aspectos teóricos, administración y evaluación de la entrevista*. Recuperado de

[http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios\\_catedras/practicas\\_profesionales/788\\_salud\\_adol/material/aspectos\\_teoricos.pdf](http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/practicas_profesionales/788_salud_adol/material/aspectos_teoricos.pdf)

Sierra, O. (2015). Estrés escolar y empatía en estudiantes de bachillerato practicantes de Mindfulness. Recuperado de

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-053X2015000200010](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-053X2015000200010)

Simón, V. (2016). Mindfulness y neurobiología. Revista De Psicoterapia Volumen XVII, (66). Recuperado de

<http://vbrevia.com/meditacion/MindfulnessyNeurobiologia.pdf>

Snel, E. (2013). Tranquilos y atentos como una rana. Barcelona, España. Editorial Kairós.

- Taylor, S. & Bogdan, R. (2010). *Introducción a los Métodos Cualitativos de Investigación: La Búsqueda de Significados*. Barcelona, España Paidós.
- Thich Nhat Hanh & Comunidad de Plum Village. (2015). *Plantando semillas*. Barcelona, España, Editorial Kairós.
- Tyrrell, K. (2015). *Kindness curriculum' boosts school success in preschoolers*. Science Daily. Recuperado el de <https://www.sciencedaily.com/releases/2015/01/150126124447.htm>
- Torres-Casadó, G., Villamón, M., Bolaños-Pizarro, M., & Aleixandre-Benavent. (2014). *Impacto científico en los artículos sobre aplicaciones terapéuticas de las prácticas orientales cuerpo-mente*. (2006-2010). Revista española de Documentación Científica. Vol 37, No 2. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5197517>
- Vargas, M. (2010). *La meditación y la relajación en la educación*. Revista Hipnología, N°3. Recuperado de <http://www.hipnologica.org/index.php/articulos-1/meditacion/84-la-meditacion-y-la-relajacion-en-la-educacion>
- Villeneuve, M. (2015). *Una nueva "vacuna": la del autoconocimiento*. *Autoconocimiento a través de la neurociencia, la inteligencia emocional y el Mindfulness*. Revista Pediatría Atención Primaria. Recuperado de [http://www.pap.es/FrontOffice/PAP/front/Articulos/Articulo/\\_IXus5l\\_LjPq4RQcxodpCffKSI\\_arsFSLYX1R37wWfaw](http://www.pap.es/FrontOffice/PAP/front/Articulos/Articulo/_IXus5l_LjPq4RQcxodpCffKSI_arsFSLYX1R37wWfaw)

- Vivas, M. (2003). *La educación emocional: conceptos fundamentales Sapiens*. Revista Universitaria de Investigación. Vol 4, No 2. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/410/41040202.pdf>
- Yogapeutics. (2014). *Move to Think: Why kids need more movement for brain function & what we can do about it*. Recuperado el 30 abril 2016 de [http:// Move to Think: Why kids need more movement for brain function & what we can do about it](http://Move to Think: Why kids need more movement for brain function & what we can do about it).



## APÉNDICES

## **Apéndice A**

### **Carta de Consentimiento Informado**

Estimado (a):

La investigación “Yoga y Mindfulness; influencia en el desarrollo socioemocional en preescolares”: Corresponde a un proyecto de Seminario de Grado de la carrera de educación Parvularia, Universidad Andrés Bello, dirigido por Catalina Briano Correa, Tatiana Jara Braga, Macarena Sobral Valenzuela y Mariajosé Wevar Bascuñán. El objetivo es indagar sobre las diferentes propuestas metodológicas en relación al Yoga y Mindfulness, así como su impacto en el desarrollo de niños y niñas en nivel preescolar, junto a la experiencia docente en el aula.

Se le informa que la entrevista tendrá una duración promedio de 90 minutos. Esta será grabada para luego ser transcrita y anexada a un informe final. Sus registros se mantendrán en privado y solo las investigadoras, así como la profesora guía de seminario de nuestra investigación tendrán acceso a la información recopilada.

Los resultados del estudio serán presentados de manera anónima asegurando que toda opinión manifestada en dicha entrevista no cause daño moral a su persona. Por el contrario, usted será una contribución en rescatar información relevante para la investigación.

Si tiene dudas o consultas respecto de la participación en la investigación puede contactar a la investigadora responsable de este estudio, Dra. Ana Luisa Muñoz García, quien trabaja en la Universidad de Andrés Bello de Santiago, al fono: 56-226618952, email [ana.munoz@unab.cl](mailto:ana.munoz@unab.cl). Si durante la investigación Usted tiene comentarios o preocupaciones relacionadas con la conducción de la investigación o preguntas sobre sus derechos al participar en el estudio, puede dirigirse al Presidente del Comité Ético Científico, de la Universidad Andrés Bello, Sr. Rodolfo Paredes, email:

rparedes@unab.cl, o dirigirse personalmente a calle Fernández Concha 700, Las Condes,  
en horario de 09:00 a 13:00 hrs. – 14:30 a 17:00 hrs.

De antemano muchas gracias por su colaboración.

Contacto: Investigadoras

**Nombre:**

Catalina Briano Correa

Tatiana Jara Braga

Macarena Sobral Valenzuela

Mariajosé Wevar Bascuñán

**Correo electrónico:**

cata\_briano@hotmail.com

planetaalma11@gmail.com

msobralv@hotmail.com

majosewevar@gmail.com

**Tutora:**

Dra. Ana Luisa Muñoz García

ana.munoz@unab.cl

**Fono:**

56 2 26618512

---

Documento del Consentimiento

Participante:

Declaro que he comprendido claramente la información descrita que he leído en este documento por lo que al firmarlo autorizo mi participación en este proceso.

Nombre del entrevistado(a): \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Ciudad y fecha: \_\_\_\_\_

---

Investigadora:

Confirmando que en este documento se ha explicado el propósito de la investigación. Asimismo, se hace entrega de una copia de este al entrevistado.

Nombre del entrevistador (a): \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Ciudad y fecha: \_\_\_\_\_

## **Apéndice B**

### **Protocolo de entrevista al instructor de Yoga Kundalini Infantil del establecimiento**

#### **Datos Motivacionales.**

¿Cuéntame sobre su vida?

¿Qué evento de su vida le llevó a estudiar esto? ¿Por qué estudió esto?

¿Qué es lo más relevante en su aprendizaje al haber estudiado Yoga?

¿Cómo llegó usted a trabajar en este colegio?

#### **Sistema de Educación.**

¿Cuál es su opinión del sistema de educación chileno?

¿Qué aspectos según su perspectiva rescata usted positivamente de este sistema?

¿Cuál es su principal crítica al sistema de educación en Chile?

#### **Yoga Metodología.**

¿Qué clase de metodología utilizan en las salas de clases con los niños de pre básica?

¿Existe alguna diferencia al implementar una clase de Yoga dentro del aula?

¿Cómo se podrían incorporar estas clases dentro de un currículum académico?

¿Cuál área considera usted que es más importante en el desarrollo de los niños?

¿En qué ámbito cree que está fallando la educación en el nivel preescolar?

¿Porque cree que se están incorporando estos tipos de talleres? ¿Cuál cree que es la causa de la incorporación de estas técnicas como talleres y no dentro de la malla curricular?

¿Cuál es la importancia de las meditaciones de comunicaciones celestiales?  
¿Cuáles son los beneficios que aportan las meditaciones de comunicaciones celestiales a los niños?

¿Para qué se utilizan los mantras? ¿Qué beneficios aportan a los niños?

### **Preguntas de Yoga.**

¿Qué técnicas se implementan en cuanto al Yoga a nivel preescolar?

¿Cuál es el objetivo a lograr con estas técnicas?

¿Qué beneficios aporta las prácticas de estas técnicas con los niños? ¿Qué cambios observa comparativamente entre los niños que las practican y los que no? ¿Qué habilidades emocionales y sociales se desarrollan en los niños y como se refleja?

Según su parecer ¿Cuál es el factor más importante para realizar una clase de Yoga? ¿Cuál podría ser el factor que mantenga en el tiempo los logros conseguidos?

¿Cómo se trabaja la frustración cuando un niño no quiere practicar o no logra realizar un ejercicio?

### **Preguntas rol de los Participantes.**

Durante la práctica de las técnicas de Yoga ¿Cuál es el rol del educador de aula?

¿Cuál es el Rol del Instructor de Yoga?

¿Cuál es el rol del niño al interiorizar las técnicas?

¿Existe una capacitación para los docentes en el manejo del aula?

¿Cómo se articula el trabajo educador e instructor?

## **Apéndice C**

### **Protocolo de entrevista al instructor de Mindfulness infantil del establecimiento**

#### **Preguntas personales.**

¿Cuéntame sobre su vida?

¿Qué evento de su vida le llevó a estudiar esto? ¿Por qué?

¿Cómo llegó usted a trabajar en este colegio?

¿Cómo ha sido su experiencia trabajando en este establecimiento?

#### **Sistema de Educación.**

¿Cuál es su opinión del sistema educacional chileno?

¿Qué aspectos según su perspectiva rescata positivamente de este sistema?

¿Cuál es su principal crítica al sistema de educación en Chile?

#### **Preguntas de Metodología.**

¿Qué clase de metodología utilizan en las salas de clases con los niños de pre básica?

¿Qué área considera usted que es más importante en el desarrollo de los niños?

¿Cuál sería su principal crítica al sistema educativo pre-escolar?



### **Preguntas de Mindfulness.**

¿Qué técnicas se implementan en cuanto al Mindfulness a nivel preescolar?

¿Cuál es el objetivo a lograr con estas técnicas?

¿Qué beneficios aporta las prácticas de estas técnicas con los niños? ¿Qué cambios observa comparativamente entre los niños que las practican y los que no? ¿Qué habilidades emocionales y sociales se desarrollan en los niños y como se refleja?

Según su parecer ¿cuál es el factor más importante para realizar una clase de Mindfulness? ¿Cuál podría ser el factor que mantenga en el tiempo los logros conseguidos?

¿Cómo se trabaja la frustración cuando un niño no quiere practicar o no logra realizar un ejercicio?

### **Preguntas rol de los Participantes.**

Durante la práctica de las técnicas de Mindfulness ¿Cuál es el rol del educador de aula?

¿Cuál es el rol del Instructor de Mindfulness?

¿Cuál es el rol del niño al interiorizar las técnicas?

¿Existe una capacitación para los docentes en el manejo del aula?

## **Apéndice D**

### **Protocolo de entrevista al especialista de Yoga Kundalini infantil**

#### **Preguntas personales.**

Cuénteme un poco sobre su vida

¿Qué evento le llevó a conocer el Yoga?

¿Cómo fue su experiencia al desarrollar las prácticas? ¿Siente que adquirió herramientas positivas para la vida? ¿Cuáles?

#### **Sistema de educación.**

¿Cuál es su opinión del sistema educacional chileno?

¿Qué aspectos según su perspectiva rescata positivamente de este sistema?

¿Cuál es su principal crítica al sistema de educación en Chile?

#### **Metodología de Yoga.**

Cuando se habla sobre Yoga como un estilo de vida ¿A qué se refiere?

¿Cómo se podría definir el Yoga infantil?

¿Cuáles son las similitudes y diferencias de una clase de Yoga infantil y de adultos?

¿A partir de qué edad un niño debería empezar hacer Yoga?

### **Importancia de Yoga.**

Para el Yoga infantil: ¿Qué áreas son las más importantes a desarrollar en los niños?

¿Cuál cree usted que es el factor más importante al momento de realizar una clase de Yoga?

### **Beneficios de Yoga.**

¿Qué beneficios obtienen los niños al practicar Yoga?

¿Qué habilidades se pueden vislumbrar a nivel socioemocional en un niño que practica Yoga desde su etapa preescolar?

¿Cómo se desarrollan estas habilidades durante la clase?

¿Qué cambios se observan a nivel emocional entre un niño que practica Yoga y uno que no?

¿Cómo se trabaja la frustración y la resiliencia mediante el Yoga?

¿Cuál puede ser el factor que mantenga en el tiempo los logros conseguidos?

### **Implementación de Yoga.**

¿Qué técnicas se implementan en cuanto al Yoga infantil?

¿Cuál es el objetivo a lograr con estas técnicas?

¿Qué son las meditaciones de comunicaciones celestiales? ¿Qué beneficios aportan a los niños?

¿Qué importancia tienen los mantras?

¿Cuál es el rol del instructor del Yoga?

¿Cuál es el rol del niño al interiorizar las técnicas?

Si lo analizamos desde el área de la educación, ¿Cómo se podrían implementar estas técnicas dentro del currículum académico?

¿Por qué considera usted que el sistema educativo está implementando estos talleres?

¿Por qué cree usted, que pese a la incorporación de estas técnicas a nivel educacional, los talleres no están siendo considerados dentro de la malla curricular?

¿Cuáles serían los desafíos del anclaje de aprendizaje entre los instructores y profesores del aula?

¿Cuál sería el rol del educador en el aula para poder sostener los beneficios de esta práctica?

## **Apéndice E**

### **Protocolo de Entrevista a especialista en Mindfulness infantil**

#### **Preguntas personales**

Cuénteme un poco sobre su vida

¿Cómo ha sido su experiencia trabajando en este establecimiento?

¿Qué evento le llevó a conocer el Mindfulness?

¿Cómo fue su experiencia al desarrollar las prácticas?

¿Siente que adquirió herramientas positivas para la vida? ¿Cuáles?

#### **Sistema de educación.**

¿Cuál es su opinión del sistema educacional chileno?

¿Qué aspectos según su perspectiva se rescatan positivamente de este sistema?

¿Cuál es su principal crítica al sistema de educación en Chile?

#### **Beneficios de Mindfulness.**

¿Qué beneficios se obtienen de estos tipos de prácticas? ¿Cuál es la importancia de la respiración durante la práctica?

¿Qué herramientas emocionales entregaría a los niños practicar Mindfulness? ¿En qué tipo de habilidades y comportamientos se verían reflejados?

¿Influiría la práctica del Mindfulness en la resiliencia? ¿Cómo?

Cuando hablamos de compasión: ¿De qué manera el Mindfulness logra integrar este tipo de concepto en los niños?

### **Importancia de Mindfulness.**

Cuando se habla sobre el Mindfulness como un estilo de vida ¿A qué se refiere?

¿Cuál sería la influencia del Mindfulness en el desarrollo socio-emocional si se aplicara en preescolares?

¿Cómo se definiría Mindfulness? ¿Cuándo se habla de atención plena? ¿A qué se refiere?

### **Metodología de Mindfulness.**

¿Existen técnicas específicas o una teoría que nos permita interiorizar el Mindfulness?

¿Qué tipo de técnicas y prácticas se utilizan?

¿Cuáles son las técnicas y métodos para incorporar el Mindfulness a niños de pre-básica?

### **Implementación de Mindfulness.**

En relación a los tiempos: ¿Cuáles son los requisitos y en cuánto tiempo se empezarían a vislumbrar los primeros beneficios?

Si hablamos de Mindfulness en la educación: ¿Cuál sería la causa que se estén implementando este tipo de técnicas en el aula?

¿Por qué cree usted que siguen siendo momentos aislados y no se han incorporado al currículum académico?

¿Qué edad sería óptima para empezar la práctica del Mindfulness en niños y cómo se podría aplicar ésta práctica dentro del currículum?

¿Qué desafíos tendría la incorporación de este método en las instituciones educacionales?

### **Rol del adulto**

Cuando hablamos del instructor: ¿Cuáles serían las características que debería tener?

¿Has trabajado con educadores de párvulo?

¿Cómo es el trabajo que desarrollas con el educador/educadora?

¿Cuáles son las complejidades del trabajo con educadores?

Desde tu perspectiva como especialista ¿Cómo crees que sería el proceso de coordinación ideal entre los educadores y especialistas de Mindfulness dentro de un establecimiento educacional?

¿Qué cambios tendría que incorporar un profesor (educador de párvulo) para capacitarse en esta área?

## **Apéndice F**

### **Protocolo de entrevista al miembro de la directiva del establecimiento**

#### **Preguntas personales.**

¿Cuénteme sobre su vida profesional?

¿Cómo llegó a ser director de este establecimiento? ¿Cuánto tiempo lleva? ¿Cómo ha sido el proceso del trabajo directivo?

¿Qué otros cargos ejecutó en este u otro establecimiento?

#### **Sistema de educación.**

¿Cuál es su opinión del sistema educacional chileno?

¿Qué aspectos según su perspectiva rescata positivamente de este sistema?

¿Cuál es su principal crítica al sistema de educación en Chile?

#### **Preguntas de Yoga y Mindfulness.**

¿Qué conocimientos tiene usted acerca de Yoga antes de trabajar en este establecimiento?

¿Qué conocimientos tiene usted acerca de Mindfulness antes de trabajar en este establecimiento?

¿Cuál es su opinión como director, acerca de estas técnicas?



¿Recomendaría la incorporación del Yoga/Mindfulness en la educación? ¿Por qué?

**Preguntas de educandos.**

¿Ha observado algún cambio notorio en los alumnos? (general y particular)

¿Cómo definiría la influencia de las técnicas en cuanto al ambiente grupal?

## **Apéndice G**

### **Protocolo de Entrevista educadora de párvulo del establecimiento**

#### **Preguntas personales.**

¿Cuénteme sobre su vida?

¿Por qué decidió estudiar la carrera de educación parvularia?

¿Cómo llegó usted a trabajar en este colegio?

#### **Sistema de educación.**

¿Cuál es su opinión del sistema de educación chileno?

¿Qué aspectos según su perspectiva rescata positivamente de este sistema?

¿Cuál es su principal crítica al sistema de educación en Chile?

#### **Preguntas de metodología.**

¿Qué clase de metodología se utiliza en las salas de clases con los niños de prebásica?

¿Qué área considera usted que es más importante en el desarrollo de los niños?

¿En qué ámbito cree que está fallando la educación en el nivel preescolar? ¿Qué cambios realizaría?

### **Rol del educador.**

¿Cómo se enfrenta ante un curso que practica Yoga y Mindfulness?

¿Qué diferencias percibe entre los alumnos antiguos y los nuevos alumnos en relación a estas disciplinas?

¿Cómo es su relación con los instructores de Yoga y Mindfulness?

¿Qué estrategias utiliza como educadora para mediar y resolver conflictos que se sustenten en Mindfulness y/o Yoga? Descríbalas por favor.

### **Yoga y Mindfulness.**

¿Qué sabe usted acerca de Yoga?

¿Qué sabe usted acerca de Mindfulness?

¿Ha practicado o ejecutado técnicas propias de Yoga y/o Mindfulness con sus alumnos? ¿Cuáles?

¿Ha realizado algún estudio, taller o práctica formativa que le ayude a conocer mejor estas técnicas? ¿Cuál? ¿Dónde?

### **Desarrollo socioemocional.**

¿Cómo enfrentan los niños la frustración en la sala de clase?

¿Cuáles son los sentimientos que menos dominan los niños? ¿Por qué cree que esos sentimientos presentan mayor dificultad?

¿Qué estrategias aplica cuando un niño pierde el control en la sala de clases? ¿Qué técnicas ha visto que surgen mejor resultado?

¿Qué herramientas se obtienen a través de Mindfulness y/o Yoga que permitan la resolución de conflictos?

