

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID. FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL.

TRABAJO FIN DE GRADO:



# UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE YOGA CON NIÑOS/AS DE TRES AÑOS.

---

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID.

PALOMA CHICO BALLESTEROS.

Curso académico 2014/ 2015.

Tutora: Susana Fuente Medina.

PRESENTADO POR PALOMA CHICO BALLESTEROS PARA  
OPTAR AL GRADO DE EDUCACIÓN INFANTIL CON MENCIÓN  
EN EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN ARTÍSTICA Y MOTRICIDAD  
POR LA UNIVERSIDAD DE VALLADOLID.

## RESUMEN:

Este trabajo se centra en la elaboración de una propuesta didáctica de yoga. Está dirigido a niños de 3 años y se llevará a cabo en la sala de psicomotricidad, en un colegio concertado de la ciudad de Valladolid.

He contrastado diferentes fuentes y he investigado hasta alcanzar una forma adecuada de transmitir esta técnica con niños. Para ello me he basado en el método de investigación-acción, que me permite mejorar y adaptar mi práctica en función de las necesidades y situaciones que surjan en el aula.

El objetivo es aportar un ejemplo sólido de como practicar yoga en las aulas de Educación infantil.

**Palabras clave:** Propuesta de intervención, yoga, educación infantil, investigación-acción, psicomotricidad, posturas, expresión corporal, cuerpo y mente.

## ABSTRACT:

This work focuses on the development of a didactic proposal of yoga. It is aimed at children from 3 years and will be held in the room of psychomotricity, in a concerted school in the city of Valladolid.

I have contrasted different sources and I have researched up to a proper way of transmitting this technique with children. I have me based on the method of research-action that allows me to improve and adapt my practice according to needs and situations that arise in the classroom.

The objective is to provide a solid example of as practice yoga in the classrooms of childhood education.

**Key words:** proposal of intervention, yoga, childhood education, action research, psychomotor skills, positions, corporal expression, body and mind.

# 1 ÍNDICE:

UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE YOGA CON NIÑOS/AS DE TRES AÑOS.	1
1 ÍNDICE:	3
2 INTRODUCCIÓN:	6
3 JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO:	9
3.1 Competencias:	9
3.1.1 Competencias del Trabajo de Fin de Grado:	9
3.1.2 Competencias de Grado:	10
3.2 Metodología: Reflexión-acción.	10
3.3 Currículo:	11
3.4 Beneficios:	11
4 OBJETIVOS GENERALES:	13
5 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	14
5.1 El papel del cuerpo en la escuela:	14
5.2 Base teórica del yoga:	16
5.2.1 ¿Qué es yoga?:	16
5.2.2 Historia:	16
5.2.3 Tipos de yoga	17
5.2.4 Yoga para todos.	17

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE YOGA CON NIÑOS DE TRES AÑOS.

5.2.5	Yoga para niños:	18
5.2.6	Yoga en el aula:	20
5.3	Investigación- acción	22
6	METODOLOGÍA:	25
7	INTERVENCIÓN:	27
7.1	Diseño:	27
7.1.1	“La carpeta”	29
7.2	Desarrollo:	33
8	APRENDIZAJES Y CONCLUSIONES:	35
8.1	Aprendizajes en el diseño y desarrollo del Trabajo Fin de Grado:	35
8.2	Aprendizajes en la intervención:	37
8.2.1	Recursos del yoga:	37
8.2.2	Estructura de la lección:	39
8.2.3	Dificultades en el diseño y planificación:	41
8.2.4	Actitud de la maestra:	41
8.3	Debilidades y fortalezas:	42
9	AGRADECIMIENTOS:	44
10	GLOSARIO DE TÉRMINOS:	45
11	REFERENCIAS:	46
12	ANEXO 1: INTRODUCCIÓN DEL TEMA.	49
12.1	Relato 1ª lectura del cuento.	49

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE YOGA CON NIÑOS DE TRES AÑOS.

13	ANEXO 2: 1ª SEMANA DE INTERVENCIÓN.	51
13.1	Relato 2ª lectura del cuento:	51
13.2	Relato 1ª Lección de yoga.	52
14	ANEXO 3: 2ª SEMANA DE INTERVENCIÓN.	56
14.1	Relato 3ª lectura del cuento:	56
14.2	Relato 2ª lección de yoga.	57
15	ANEXO 4: 3ª SEMANA DE INTERVENCIÓN.	60
15.1	Relato 4ª lectura del cuento	60
15.2	Relato 3ª lección de yoga:	60
16	ANEXO 5: 4ª SEMANA DE INTERVENCIÓN.	63
16.1	Relato última sesión.	63
17	ANEXO 6: DOCUMENTOS ADJUNTOS A LA CARPETA:	65
17.1.2	Cartas de yoga:	67
18	ANEXO 7: FOTOGRAFÍAS DE LAS ACTIVIDADES.	68

## 2 INTRODUCCIÓN:

Mi Trabajo Fin de Grado, está orientado a la introducción del yoga en un aula de primer curso, del segundo ciclo de Educación Infantil, 3 años.

Tras mi experiencia y la formación recibida a lo largo de mi grado he podido interiorizar la gran importancia del cuerpo en la enseñanza, conocer, estimular y acoger al individuo en su totalidad es fundamental para llevar a cabo una práctica eficaz por y para los niños/as.

Tras leer un artículo de Antón Rosera, Montserrat (1994-versión electrónica) , en el que dice *“hay determinadas concepciones educativas que se basan en la idea de que el cuerpo ocupa un lugar secundario en el proceso educativo de las personas; una cosa es aprender y otra, muy distinta, moverse, jugar, experimentar, interactuar... sin tener en cuenta que [...] “ las personas somos seres globales con unas necesidades de expresión y comunicación que permitirán desarrollar su papel de seres sociales a partir de su forma de “estar en el mundo”, que se construye y educa a partir, entre otros elementos, del conocimiento y dominio del cuerpo”.*

El ámbito corporal está muy extendido, al menos a nivel teórico, y sobre todo los maestros de nueva formación son conscientes de su importancia y valor, ya que reciben unos aprendizajes determinados encaminados a la incorporación de este ámbito en concreto, a la realidad educativa. Pero, para determinados maestros en ejercicio es aquí, en la parte práctica, donde encuentran su hándicap, aparece el miedo, la incertidumbre, las inseguridades. etc. Todo ello generado, en mi humilde opinión, por la falta de experiencia y de recursos para hacerlo frente.

Como dijo Vaca Escribano, M. (2002). Tratamiento pedagógico de lo corporal en educación infantil. *Tándem: didáctica de la educación física.* (p.112-113) *“El cuerpo, la capacidad de movimiento y todo lo relacionado con la motricidad en la educación infantil, es un ámbito que va cobrando diferentes dimensiones a lo largo del tiempo escolar. Es un proceso que merece la pena ser observado y analizado por los docentes. Se trata de un tema controvertido, ya que lo corporal es considerado por algunas personas como un ámbito de enorme potencial educativo, mientras que otras ven en él un mal menor que hay que saber silenciar”.*

A lo largo de mi experiencia en el PRACTICUM I, donde tuve la suerte de llevar a cabo mi primer acercamiento con los niños/as en un aula, se me concedió la oportunidad de observar sus comportamientos, sus actitudes, deseos y necesidades y pude ir descubriendo el gran potencial que se esconde en ellos/as.

En ese momento fui percibiendo sus peticiones involuntarias, sus deseos insatisfechos, sus necesidades, es decir, se creaban en mí intuiciones a raíz de convivir con ellos y observar sus comportamientos, pero hasta este año, en el cual he optado por la Mención en Expresión y Comunicación Artística y Motricidad, no había sido capaz de encauzar todos esos pensamientos. He tenido la gran suerte de cursar, de la mano de mi tutora Susana Fuente Medina, la asignatura de “Expresión y Comunicación Corporal en Ed. Infantil”, donde además de adquirir conocimientos acerca de la gran importancia del cuerpo y de su papel en la escuela y en la vida, me dio la oportunidad de poder vivenciar en primera persona todos esos aprendizajes, pude experimentar, la alegría de expresarme libremente, de bailar y saltar, al igual que experimenté los miedos y la inseguridad que tenía al encontrarme con los ojos vendados y esa sensación tan reconfortante y cálida que se recibe cuando alguien te cuida, te protege y se encuentra a tu lado ante lo desconocido.

Además, todo este aprendizaje se completó al cursar otras dos asignaturas dentro del ámbito de la motricidad como fueron: “Recursos Didácticos de las Áreas de Expresión en Educación Infantil” y “Análisis de Prácticas y Diseño de Proyectos Educativos de las Áreas de Expresión”, donde por un lado, he podido llevarme una maleta cargada de recursos, que me han dado la seguridad necesaria para enfrentarme con firmeza a este primer proyecto, tan enriquecedor y personal y, por otro, me he iniciado en la reflexión y el análisis de mi propia práctica, partiendo de videos y relatos que reflejaban la realidad en el aula, siendo este, bajo mi punto de vista, el mecanismo ideal de autosuperación y mejora de mi labor como futura docente.

Por todo ello, he logrado aumentar y asentar mis aprendizajes y he incrementado mi curiosidad e interés por potenciar al máximo el aspecto corporal desde edades tempranas.

El yoga es una práctica educativa que acoge de manera integral al individuo, englobando cuerpo y mente en su método. Actualmente se lleva a cabo en un número muy reducido de colegios españoles pero, según mi apreciación, se encuentra en crecimiento, por la información que he podido obtener.

Se trata de entender a los niños, de acogerlos, valorar su pluralidad y mejorar tanto su estado físico como psíquico. Hoy en día, nos encontramos sumergidos en una sociedad dominada por el estrés, las prisas, el nerviosismo y el agobio del día a día y este ambiente absorbe también a los niños/as, provocando una falta de atención, inquietud, actitudes agresivas o pasivas, etc. Por ello, está en mi mano hacer todo lo posible por ofrecer a nuestros alumnos/as una educación de calidad, donde sean ellos mismos, desarrollen al

máximo su personalidad y su potencial, tanto físico como mental.

El yoga requiere dedicación y constancia, ambas cualidades son muy positivas tanto para adultos como para los niños/as, los cuales lo interiorizan como una rutina más, una rutina cargada de beneficios, en la que cada uno de nosotros podemos encontrar nuestra meta, alcanzar el nivel que nuestro cuerpo y nuestra mente asuma y poco a poco ir mejorando.

El yoga me permite realizar una propuesta global, en la cual yo identifico los diferentes niveles y necesidades de los individuos de mi grupo, un grupo abierto y en el que no existe la competitividad, cada uno tenemos nuestras características y cualidades y alcanzaremos el nivel que podamos, siempre sin hacernos daño, acogiendo así de una forma integradora a todos y cada uno de los niños/as que a su vez van situándose en el yoga.

Antes de comenzar mi práctica es muy importante que conozca a mis alumnos/as de forma individual, descubriendo su carácter y temperamento, dejando que me muestren su personalidad y sus intereses. De esta forma seré capaz de adaptar su proceso de enseñanza-aprendizaje, dotándome de recursos e indagando cuál será la mejor forma de motivarlos y así poder generar una actitud positiva, abierta y alegre, fundamental para la puesta en práctica del yoga.

Es una práctica educativa que transmite valores tan importantes como son el respeto y la moderación hacia nosotros mismos, hacia los demás y hacia lo que hacemos y queremos llegar a hacer.

“Se trata de una actitud ante la vida, es un pensamiento, que requiere dedicación, esfuerzo, disciplina.” (Vacas Beldas, 1981, p.77).



### ***3 JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO:***

En este apartado recojo el motivo, el por qué merece la pena la realización de este proyecto y más concretamente, que avala y da sentido a mis convicciones.

Para ello, he dividido mi justificación en cuatro puntos que creo se ajustan a mis planteamientos; las competencias, tanto de grado como del Trabajo Fin de Grado; la metodología que guía mi proyecto, el método de investigación-acción; el currículo de Educación Infantil donde se encuentran las leyes que avalan la enseñanza en este ciclo y por últimos los beneficios que aporta la práctica del yoga a las personas, tengan la edad que tengan.

#### ***3.1 Competencias:***

##### ***3.1.1 Competencias del Trabajo de Fin de Grado:***

En primer lugar, me gustaría hacer referencia a las competencias del Trabajo de Fin de Grado que se alcanzan a través del diseño y desarrollo de este proyecto educativo basado en la educación corporal.

Considero, que el presente Trabajo Fin de Grado merece la pena ya que está orientado a la elaboración de una propuesta de intervención educativa, la cual me ofrece la oportunidad de demostrar mis capacidades, con el propósito de crear un documento que me permita reflejar en él mis ideas y trasmitírselas a los demás aportando un punto de vista innovador y nuevas propuestas de intervención educativa, tal y como las competencias generales de este trabajo lo esclarecen y las cuales cito a continuación; “*Reunir e interpretar datos significativos para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole educativa*”, este proceso se ve reflejado en la dinámica de investigación-acción, donde a través de relatos a cerca de mi práctica, yo reflexiono y vuelvo a replantear mi trabajo. Por otro lado, está “*ser capaz de elaborar un documento que permita transmitir información, ideas innovadoras educativas o propuestas educativas*”, para ello elaboraré una propuesta de intervención educativa, en un ámbito que poco a poco se va abriendo paso en las aulas y es la introducción de yoga en edades tempranas, demostrando los grandes beneficios que genera esta práctica. En mi caso se llevará a cabo en el primer curso del segundo ciclo de educación infantil (tres años) a través de sesiones de yoga físico.

### **3.1.2 Competencias de Grado:**

A través del desarrollo del mismo se adquirirán otras competencias del grado que hacen que merezca la pena, tales como; *“la capacidad para saber promover la adquisición de hábitos en torno a la autonomía, la libertad, la curiosidad, la observación...”*, *“que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y resolución de conflictos”* y es que esta es la base fundamental de este proyecto, se trata de involucrarme de lleno con los niños, llevando a cabo una intervención guiada, elaborada y evaluada por mí misma, poniendo en práctica mis conocimientos, mi forma de actuar, mi vocación y mi pasión por educar, aprender y avanzar, demostrando así tanto mis habilidades docentes como sociales, además de mi capacidad para delegar y /o trabajar en grupo, ya que este enfoque de intervención requiere de la colaboración de mi tutora , se trata de un proyecto conjunto, en el que se pretende que los niños/as valoren, conozcan y respeten su propio cuerpo y el de los demás y es que uno de los aspectos fundamentales del yoga es su capacidad de integrar y acoger a todo tipo de personas y contextos.

Yo frente a esto introduciré el yoga en el aula de infantil mediante breves lecciones, serán periodos cortos de tiempo, en los cuales tendremos que desplazarnos al aula de psicomotricidad y para lo cual me dotaré de los recursos necesarios, que más tarde expondré, para alcanzar mis objetivos.

### **3.2 Metodología: Reflexión-acción.**

Debido a la modalidad de trabajo escogida, no puedo obviar el que será mi recurso pedagógico fundamental, *“el análisis de la práctica”*, *“La enseñanza deja de ser una técnica, un saber aplicar la teoría, para constituirse en un proceso reflexivo sobre la propia práctica que lleva a una mayor comprensión de las prácticas y contextos institucionales”* (Latorre, A, 2003, p.9).

Existen varias metodologías, pero, bajo mi criterio y en vistas al proyecto que quiero realizar, considero que, a través de esta metodología de trabajo, podré cerciorarme si los objetivos planteados son reales y se han conseguido, si la intervención educativa se ha llevado a cabo de manera correcta y eficaz o por lo contrario debo modificarla y adaptarla a las necesidades, inquietudes y deseos de mis niños/as, por todo esto, y, por la formación permanente que cada docente debemos mantener, es vital la reflexión y el análisis.

Por ello, reflexionaré y analizaré cada uno de los pasos que siga en mi proyecto para conocer mis puntos débiles y mis fortalezas al igual que las oportunidades que encuentre

en mi entorno y poder estar cada vez más segura de que mi Trabajo de Fin de Grado merezca la pena.

### **3.3 Currículo:**

Por otro lado, merece la pena porque genera una propuesta que concretiza contenidos que se recogen y se fundamentan en el currículo de Educación Infantil, Decreto 122/2007, Castilla y León.

En este caso, nos acogemos al segundo ciclo de Educación infantil, y más particularmente con el primer curso (tres años) en lo que a la parte práctica se refiere.

Basándonos en nuestro tema específico “el yoga para niños” encontramos su fundamentación primera en el “*Área 1: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal*”, más concretamente con el “*Bloque 1: el cuerpo y la propia imagen*” y el punto “*1.3: el conocimiento de sí mismo*”, ya que a través del yoga, ellos van explorando las partes de su cuerpo, van descubriendo sus capacidades y estableciendo sus límites tanto físicos como mentales, conociéndose poco a poco a sí mismos y forjando su carácter e identidad.

Es muy importante, que los niños tomen conciencia de su propio cuerpo, de las posibilidades que les ofrece. El conocimiento de sí mismo y la adquisición de la autonomía es una fase fundamental, ya que, a raíz de ella se va forjando nuestra identidad, vamos creando una imagen ajustada y positiva de nosotros mismos, alcanzando así un alto nivel de confianza y autoestima que nos permitirá entre otras cosas descubrir al otro y completar nuestro desarrollo social y afectivo.

### **3.4 Beneficios:**

Para concluir mi justificación me gustaría hablar de lo que para mí realmente hace muy interesante este tema y, son los beneficios que el yoga puede aportar a nuestro alumnado de Educación Infantil.

En mi caso yo aplicaré mi proyecto con alumnado perteneciente a segundo ciclo de Ed. Infantil, y mi modo de acercar a ellos esta práctica tan fructífera será a través del movimiento, el baile, el simbolismo y el juego, aunque en menor medida. Debo presentar mi propuesta de manera dinámica y siempre, adaptándola a un contexto que ellos controlen y en el que se sientan a gusto y no se aburran. Además de integrar en ella actividades tan beneficiosas como son la relajación y la respiración. Por lo tanto en mi planteamiento del

yoga encuentro una unión entre el juego, uno de los pilares fundamentales en torno a los que gira la Ed. Infantil, la relajación y el conocimiento de nosotros mismos y de nuestras posibilidades, algo vital para el buen desarrollo de los niños/as.

Todo esto nos proporciona un instrumento que está al alcance de todos, *“Todas las técnicas de yoga están al alcance de cualquier persona y pueden ser practicadas por niños y ancianos, sanos y enfermos, siendo este último caso necesaria la supervisión del especialista”*.

De acuerdo con Ramiro Calle, (2014, p.15), el yoga los integra en el aula, centrando su atención y ayudando a estos/as a concentrarse, relajarse y olvidarse del estrés, el nerviosismo y los agobios, del día a día. Sin olvidarnos de todas las aportaciones y mejoras físicas que conlleva esta práctica, en la cual realizaré estiramientos, ejercicios de toma de conciencia de la respiración, bailes, etc. finalizando con un ejercicio de relajación y vuelta a la calma.

## ***4 OBJETIVOS GENERALES:***

Con el presente Trabajo de Fin de Grado pretendo alcanzar los siguientes objetivos tanto a nivel teórico, personal y práctico:

- Dotarme de los recursos y/o estrategias necesarias para la introducción del yoga en educación infantil
- Elaborar una propuesta que nos acerque a enfrentar el estrés y el nerviosismo de los niños/as, aportando un ejemplo de cómo incorporar el yoga en las aulas de tres años.
- Investigar y formarme como maestra en la metodología de reflexión-acción.

## **5 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **5.1 El papel del cuerpo en la escuela:**

Me gustaría comenzar hablando del papel tan importante que tiene el cuerpo en la escuela. Bajo mi humilde y corta experiencia y por la formación que he recibido el cuerpo en el aula se trata de contener, predomina la inmovilidad del individuo, el alumnado anclado a una silla (cuerpo silenciado). Desde mi punto de vista se encuentran en una etapa donde su energía corporal predomina sobre todo lo demás y los maestros debemos ser conscientes de ello, atender a sus necesidades, deseos e intereses. Necesitan moverse y experimentar.

*“atender los intereses, deseos y necesidades que emanan vía corporal en el transcurrir de la vida escolar no es perder el tiempo, es tener en cuenta al niño” (Vaca, 2007, p.96).*

Solo teniendo en cuenta sus necesidades, deseos e intereses lograré motivar a los niños/as y alcanzar así un gran rendimiento, un mayor grado de implicación, más seguridad y autoestima, ya que si nosotros les aceptamos como son, ellos lo harán consigo mismos y con los demás, mejorando así también las relaciones intrapersonales e interpersonales.

*“El cuerpo es el primer medio de relación que tenemos con el mundo que nos rodea, por lo tanto es preciso conocerlo y utilizarlo en todas sus dimensiones” (Gómez, I. 2009.p.2).*

La aspiración es alcanzar una educación globalizada en la cual se reúnan todos los aspectos que componen al ser humano, por ello debemos lograr un equilibrio, entre la dimensión motriz, cognitiva y sensorial. Y es que somos cuerpo, estamos repletos de instintos, sensaciones, sentimientos y emociones que necesitamos exteriorizar y compartir, por ello es fundamental acoger el cuerpo en todos sus aspectos y sobre todo conocerlo y valorarlo.

La realidad escolar actual es que, aún el cuerpo se entiende como algo de menos importancia, para mí el ejemplo más claro se refleja en el horario escolar, donde las horas destinadas a la psicomotricidad son escasas, pero lo que es aún peor, son consideradas “sustituibles”, es decir, si necesitan tiempo para alguna actividad extra o simplemente en su horario normal no disponen del tiempo suficiente para su planificación, estas horas son las

primeras que desaparecen por lo general. El cuerpo tiene una presencia permanente a lo largo de la jornada pero no siempre tiene el mismo papel, por ello debemos aprender a escuchar y a ver a los niños, para poder así establecer un equilibrio entre sus necesidades y deseos y cada momento de la jornada escolar.

*“Desde nuestra perspectiva, el potencial educativo del ámbito corporal debe estar orientado y dirigido por un proyecto de escuela, en el que se integra y a cuyo desarrollo contribuye”.* (Vaca, M y Varela, M<sup>a</sup>, 2008, p.30)

Por ello, no debe entenderse como una especialidad aparte sino como un todo, que conforma al niño y que hay que acoger en cada momento de la jornada escolar.

De acuerdo con Marcelino Vaca, existen diferentes presencias corporales a lo largo de la jornada y la clave del éxito es alcanzar un equilibrio entre todas ellas.

- Cuerpo implicado: El alumno va realizando tareas sin restricciones a la motricidad.
- Cuerpo silenciado: Un cuerpo inmóvil, sin expresión.
- Cuerpo instrumentado: Se da un uso del cuerpo y del movimiento para hacer comprender algunos conceptos.
- Cuerpo objeto de tratamiento educativo: La actividad motriz va a protagonizar la intervención educativa.
- Cuerpo objeto de atención: Se contempla el cuerpo desde el punto de vista de sus necesidades de higiene y alimentación.

En mi caso, yo me centraré en el cuerpo objeto de tratamiento educativo ya que elaboro una propuesta de intervención en la cual el cuerpo y el conocimiento del mismo son el núcleo central de esta.

## **5.2 Base teórica del yoga:**

### **5.2.1 ¿Qué es yoga?:**

Antes de continuar, me gustaría clarificar a que me refiero cuando hablo de yoga, por ello expongo a continuación diferentes definiciones de esta disciplina, obtenidas de los dos libros que más luz me han otorgado en este proceso.

- “Yoga significa unión. La unión del alma individual con el Espíritu Universal. Es decir, es la unión del cuerpo con la mente y de la mente con el alma.” (Iyengar, B.K.S, Noviembre 2013, P19).
- “Es un término que quiere decir “unión”, puesto que, a través de su práctica, la persona favorece la unión con lo mejor de sí misma y con las otras criaturas”. (Calle, R. 2004, P13).

Por último, me gustaría aportar mi definición acerca de lo que para mí significa el yoga, o al menos el yoga físico o Hatha Yoga que es el que yo he puesto en práctica.

A través de esta técnica conectas tu cuerpo y tu mente. Con cada “Asana” o postura vas siendo cada vez más consciente de tu cuerpo, distinguiendo y conociendo sus diferentes partes, alcanzando un nivel mayor de equilibrio, elasticidad y siendo siempre constante.

### **5.2.2 Historia:**

Sus orígenes se remontan a la India, y era entendida como una ciencia de la vida, se ha transmitido por tradicional oral durante miles de generaciones, por eso, su origen es impreciso. “Hay que tener en cuenta que el yoga tradicionalmente se ha transmitido de forma oral de maestro a discípulo, de corazón a corazón a lo largo de los siglos, por lo que determinar la fecha exacta es muy complicado.” Pardo, F. (19 de Julio, 2014).

Su tradición milenaria le otorga al yoga una base rígida, con valores y metas claras. Y lo que es más importante, se caracteriza por tener una filosofía que integra al ser en todas sus dimensiones.

Pero, nunca podremos comprender esta filosofía, sino conocemos los diferentes



métodos y técnicas que hay, existe tan solo un yoga, pero podemos encontrarnos múltiples técnicas, formas y maestros.

### 5.2.3 Tipos de yoga

Existen 5 ramas principales a raíz de las cuales se dan los diferentes estilos de yoga, adaptándose a cada uno de nosotros, a nuestro temperamento y carácter propio.

A continuación las nombro: **Hatha yoga**, yoga que actúa sobre el cuerpo físico, y une el plano físico con el mental. Es la modalidad de yoga más practicada en Occidente y se trata de la modalidad de yoga que yo llevaré a la práctica. Después encontramos también el **Jñana yoga**, el **Karma yoga**, o yoga de la acción desinteresada, el **Raja yoga**, por medio de la Meditación, el **Bhakti yoga**, o yoga de la devoción, búsqueda de unión con lo Divino y por último el **Yoga Integral**, Síntesis de las cinco ramas clásicas del yoga. (Redondo. S, 2012).

A partir de estas cinco ramas surgen múltiples estilos, que mantienen la misma filosofía pero dirigen sus técnicas en direcciones distintas y dotándose de medios y materiales diferentes. Citaré algunos ejemplos más actuales:

- Kundalini yoga, Power yoga, Yoga Desnudo, Iyengar yoga, yoga aéreo, Hot yoga, yoga de la risa, yoga acuático, yoga terapéutico, etc. (Yogateca,2015).

*”Entonces es importante saber que no hay distintos yogas, sino que estamos dentro del gran sendero del hatha, lo que hay son distintos "estilos, técnicas, y/o métodos”.* Redondo. S (2012).

### 5.2.4 Yoga para todos.

Yo me pregunto, ¿Existe una edad establecida para la práctica del yoga?, la respuesta bajo mi punto de vista es que no. El yoga acoge y se amolda a todos/as, niños/as, adolescentes y ancianos/as. En función de la edad las posibilidades y necesidades son diferentes y por supuesto las técnicas son distintas.

Por ello, es imposible establecer una práctica de yoga general o estándar ya que cada niño/a es un mundo y debemos adecuarnos a nuestro grupo, dando un tratamiento más cercano e individualizado, valorando la personalidad y el temperamento que definen el carácter de cada niño.

El doctor Martínez López, P explicaba en un artículo para la revista de la Asociación Española de Practicantes de Yoga (AEPY) que *“no se puede planificar una práctica estándar del yoga igual para todos los tipos de niños, sino que antes tenemos que estudiar y analizar el temperamento de cada uno”*. (Bienestar Albacete., 14-05-2010).

En mi caso, he tenido que adaptar mi práctica a sus necesidades, posibilidades y a su contexto, pues si realizara una propuesta para mí en lugar de para ellos jamás existiría un buen aprendizaje de calidad.

Daré especial importancia a la edad de los niños/as con la que trabajaré (tres años), ya que se encuentran en un momento en el que comienzan a descubrir su esquema corporal, es decir, la imagen que nosotros/as tenemos a cerca de nuestro cuerpo y sus diferentes partes y, también de nuestras posibilidades motrices en relación con el medio que nos rodea.

*“El cuerpo es el primer medio de relación que tenemos con el mundo que nos rodea, por lo tanto es preciso conocerlo y utilizarlo en todas sus dimensiones”* (Gómez, I. 2009, p.2).

*“Conocer el cuerpo, jugar con él, es necesario para crear, integrar y aceptar a imagen corporal de sí mismo que proporcionará la seguridad afectiva necesaria para la relación y adaptación social que a su vez incidirá positivamente en el desarrollo intelectual y en la adquisición de los aprendizajes”*. (Gómez, I. 2009, p.2)

*“El primer objeto que el niño percibe es su cuerpo; y este cuerpo es el medio de acción, de conocimiento y de relación, podemos matizar que este conocimiento progresivo de su cuerpo comienza con el mundo exterior”*. (Vayer, 1972, citado en Gómez, I. 2009, p.2).

Todo esto nos deja clarificar la gran importancia de conocer nuestro cuerpo, de experimentar con él, de interaccionar con el medio y ser capaces de ver al otro.

### **5.2.5 Yoga para niños:**

La estimulación precoz favorece al niño/a en todos los aspectos de su desarrollo, por ello, desde edades tempranas debemos empezar a fomentar sus capacidades.

El yoga, como ya he mencionado anteriormente, genera grandes beneficios en nuestro ser, a nivel físico, mental y espiritual y aunque sean generalmente los adultos los que lo practican, lo cierto es que, investigar y tener un primer contacto con esta técnica me

atrevería a afirmar que existen ejercicios especialmente aconsejados para los niños.

La dinámica de la clase nunca puede ser la misma que la de una clase de adultos donde se exige contención, quietud y control por un largo tiempo. Con niños, sobre todo menores de 7 años, la clase debe ser dinámica, cargada de movimiento, imaginación y creatividad.

Según la revista *Mi bebe y yo*: *“Ejercitarse en las posturas del yoga ayuda a tu hijo a desarrollar una postura corporal correcta. Potencia sus cualidades físicas (el equilibrio, la fuerza o la flexibilidad) y mentales (la atención o la concentración). Además, le enseña a respirar de forma correcta, lo que le permite relajarse. “El yoga tiene por objetivo la conexión entre el ser humano y sus emociones. Al introducir al niño en su práctica se estimula su creatividad, su imaginación y su sensibilidad. Conforme va avanzando, el pequeño desarrolla una óptima coordinación física y mental.”*

En este caso, mi propuesta, como ya he reflejado se ha llevado a cabo con el primer curso del segundo ciclo de Ed. Infantil, por lo que, debo enfocar mi práctica como un juego, en el cuál ellos sean partícipes y en el que se representen diferentes elementos de la naturaleza y el entorno. Busco el movimiento y la expresión propia de cada individuo.

La colaboración de los padres es fundamental, tanto si están en la clase como si no, han de ser un refuerzo o incluso un ejemplo. En estas edades el maestro, los padres o ambos han de ser el modelo de referencia del niño ya que su principal aprendizaje se construye a través de la observación y la imitación. En mi caso, su referencia y ejemplo era únicamente yo, pero habría sido muy enriquecedor tanto para los niños como para mí, haber tenido la oportunidad de trabajar en conexión con los padres, para eliminar todas aquellas dificultades que nos pudiéramos encontrar en el camino.

También, es fundamental trabajar con la respiración y la relajación. Una buena forma de introducirles en la dinámica son los cuentos y las canciones “mantras”, es decir técnicas dinámicas y muy participativas por parte de los niños. De este modo evitaremos el aburrimiento y crearemos en ellos una curiosidad y un interés que les empujará a continuar y a beneficiarse de todo lo que el yoga puede ofrecerles. Yo en mi proyecto me doté de estos recursos (un cuento y varios mantras, además de cartas de yoga) que me permitieron alcanzar un buen nivel de dinamismo e interés en mis lecciones.

Además, en el yoga no existe la competitividad, cada individuo explora sus límites y

capacidades y se marca sus propias metas, no se trata de “ser el que mejor lo hace” sino de “hacerlo lo mejor que puedo, sé y me beneficia”, se busca la serenidad y la plenitud, se busca huir del estrés y el nerviosismo del día a día, se trata de encontrarnos bien con nosotros mismos.

*“Cuando el niño empieza a meditar, a valorar lo esencial, no le importa ir descalzo, no se enfada por no tener zapatos nuevos, porque vio que otros no tienen pies.” (Álex de Sande)*

*“Decir por último, en cuanto a la práctica del yoga, tanto al niño como al adulto, hay que hacerle entender que la clave del éxito siempre depende de la asiduidad y de la disciplina en la práctica.” (Calle, R. 2004. P27).*

### **5.2.6 Yoga en el aula:**

En este apartado, me gustaría hablar acerca del yoga en las aulas, es decir, de la introducción de esta técnica como una materia más en la programación de los colegios.

Existen varios proyectos de inclusión del yoga en los centros escolares, se trata de unir educación y yoga. La educación tiene como finalidad desarrollar al máximo el potencial físico y mental de las personas. Se pretende que cada uno/a de nosotros/as demos el todo, y exploremos nuestras posibilidades, pero ¿cómo hacerlo sin conocernos bien a nosotros mismos? Aquí es donde interviene el yoga, una técnica milenaria que representa la unión de cuerpo, mente y espíritu y que nos permite conocernos en profundidad y explorar en la medida de lo posible nuestras capacidades y límites

Según el blog Casa del yoga:

*“El proyecto Yoga en la Educación tiene el propósito de ayudar a los interesados a encontrar un espacio de crecimiento personal ya sean niños, adolescentes, adultos o mayores, todos tienen su protagonismo en esta iniciativa.*

*Creemos en un sistema educativo en el que la práctica de yoga esté presente. Profesores, educadores, alumnos, padres, todas las personas que profundizan en el yoga estarán, directa o indirectamente armonizando su personalidad. Cuando uno se conoce a uno mismo hace mejor su trabajo. El yoga fomentará unos centros escolares más eficientes y los transformará en lugares más agradables basados en relaciones positivas.”*

Sin duda el país pionero en esta práctica es EEUU, que desde hace años incorpora el yoga como una asignatura más en múltiples escuelas primarias, con total apoyo de la Casa

Blanca. Su extensión cada vez es mayor y alcanza a más centros escolares, pero con ella también sobrevienen algunas dudas acerca de si es “ejercicio o religión”. Cientos de padres se involucraban en una campaña que eliminase esta práctica de las aulas, por parecerles que iba en contra de la libertad religiosa tan valorada en el país. Según un artículo de (García, C. 30 de mayo de 2013, El País).

*“Queremos niños tranquilos que se concentren mejor”, dice un profesor*

*“Lo que queremos conseguir con el yoga son niños más tranquilos y que se puedan concentrar y aprender mejor. Y que, paralelamente, y según adquieran conocimiento, su autoestima aumente y sean capaces de controlar su comportamiento y su entorno”* aporta el subdirector del Departamento de Salud de Encinitas, uno de los colegios de Carolina implicado en el enfrentamiento.

Pero lo bueno de esto, es que pese a la polémica acerca de la parte espiritual de esta práctica, sus beneficios son tan grandes y tan visibles tanto en niños como en adultos que no solo no se eliminó el yoga de las aulas sino que al cabo de los años aumento el número de practicantes y de escuelas que lo incorporaron aunque fuera con carácter extraescolar.

*“El yoga se ha convertido en un idioma universal y espiritual en nuestro país, que ha traspasado los límites de cualquier religión o cultura”,* añadía la Casa Blanca.

Con todo esto quiero decir, que bajo mi punto de vista existe un grado de desconocimiento a cerca de los múltiples beneficios que esta técnica aporta y por otro lado opino que la formación es escasa dentro del profesorado en la práctica de la misma. Pero considero que es tan beneficioso que merece la pena indagar y practicarlo con los niños, sin mezclar la religión en todo esto.

Ahora nos trasladaremos a España, aquí las cosas son distintas, al parecer, según mis indagaciones la gran pionera en la implantación del yoga es Barcelona. Más concretamente la escuela Sant Josep, de Sant Vicens dels Horts (en el área metropolitana de Barcelona). En este centro escolar han incluido el yoga como una disciplina en su horario lectivo, algo que ya era habitual en EEUU y Francia pero jamás en España.

El objetivo de esta iniciativa es “mejorar la concentración y atención de los alumnos. Se busca que aporte beneficios a su rendimiento académico, pero sobre todo a su desarrollo personal, trabajando con especial énfasis en los aspectos emocionales.” Bergos, M. 2013, P37).. Y es que este es uno de los objetivos que me planteo.

Me gustaría mencionar también que a lo largo de mis investigaciones encontré en el C.E.I.P. Eugenio Perojo de Liérganes (Cantabria), el primer centro en introducir en el currículo de infantil el yoga. Anteriormente ya se había aplicado a primaria y secundaria pero eran pioneros en aplicarlo a infantil.

*“Consideramos positivo la inclusión del Yoga, por el hecho de ser un tipo de actividad innovadora, que se sale de las tradicionales actividades de educación infantil y que resulta muy motivador y atractivo para los niños/as, por el nexo conductor que son los animales y la especial pasión que sentimos en la infancia y la niñez por ellos.*

*Consideramos que dicha actividad tiene estrecha relación con el currículo de Educación Infantil; ya que promueve la psicomotricidad, el cuerpo, el movimiento y el juego, para la promoción de la salud en la escuela; objetivo que consideramos prioritario dentro de la educación.”* (Fernández, J.C. 2011). En este texto veo reflejada mi intención, mis convicciones, mis aspiraciones y espero ciertamente que esto se lleve a cabo en todas las escuelas en las que sea posible.

El yoga contribuye al desarrollo integral de la persona, algo que al parecer en la nueva Ley de educación (LOMCE) se ha dejado de lado según señala el mismo artículo.

En España el número de practicantes y de centros de yoga es cada vez más elevado, por lo que debemos de transmitir estos beneficios y esta iniciativa a los más pequeños. Y que mejor forma que comenzando por la escuela y reforzándolo con la familia, al menos está es mi humilde opinión.

### **5.3 Investigación- acción**

Para finalizar, me gustaría dar a conocer la metodología en la que voy a basar mi propuesta de intervención. Utilizaré el método de reflexión acción y plasmaré todas mis ideas, propuestas y mejoras en un dispositivo pedagógico denominado “la carpeta” (Vaca. M) que más adelante explicaré.

En primer lugar, comenzaré hablando de la metodología clave en el desarrollo y puesta en práctica de mi propuesta y es el método de investigación-acción. Este método me va a permitir conocer y adaptar mi práctica educativa con el fin de conseguir mejorar la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje.

A continuación, expongo una tabla en la que se reflejan las características básicas de esta metodología.

Según Kemmis y McTaggart (1988)	
<b>Es participativa</b>	Induce a teorizar sobre la Práctica.
<b>Sigue una espiral introspectiva</b>	Somete a prueba las prácticas, las ideas, las suposiciones.
<b>Es colaborativa</b>	Implica registrar, recopilar, analizar nuestros propios juicios, reacciones e impresiones en torno a lo que ocurre.
<b>Crea comunidades autocríticas</b>	Es un proceso político.
<b>Es un proceso sistemático de aprendizaje.</b>	Empieza con pequeños ciclos de planificación, acción, observación y reflexión, avanzando hacia problemas de más envergadura.
<b>Realiza análisis críticos</b>	

Tabla 1: características del método investigación-acción.

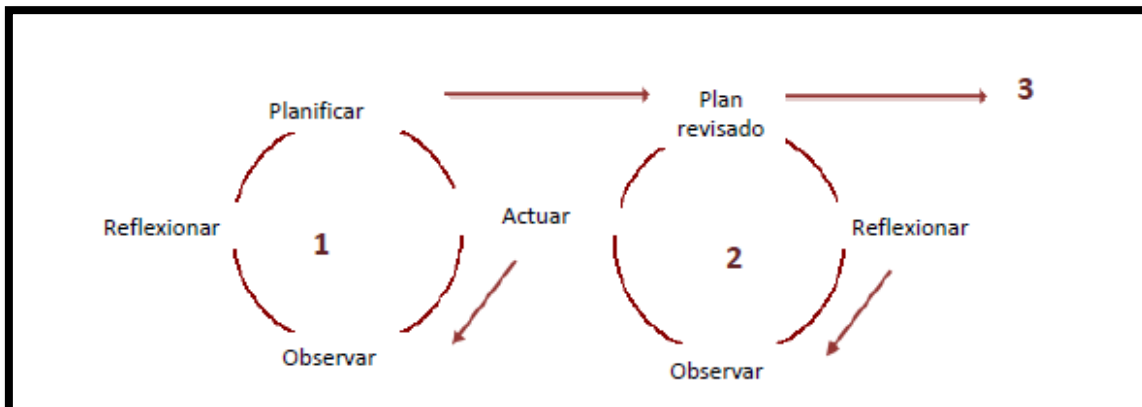
Fuente: Bernal Escámez, S. Herraiz, N. Martínez, M. Picazo, M. Prieto, M. Rodríguez, S. Investigación-acción. [Trabajo de investigación].

*“Para cambiar la escuela es necesario que las prácticas docentes cambien. Y para que estas cambien se precisa un profesorado capaz de reflexionar, analizar e indagar su práctica docente, que se constituya en investigador de su propia práctica profesional”.* (Latorre. A, p.11)

La base de esta metodología, se encuentra en primer lugar, en el papel del docente, que adquiere el rol de investigador, es una persona que indaga y reflexiona sobre su práctica educativa con vistas a cambiarla y mejorarla. Esto es posible ya que se hace desde la misma escuela, es el maestro el que conoce el contexto y las diferentes necesidades de su alumnado y en función de estos aspectos modifica sus

acciones con vistas a alcanzar una educación de calidad.

La metodología de investigación-acción se basa en una espiral de planificación, actuación, observación y reflexión.



Fuente: Bernal Escámez, S. Herraiz, N. Martínez, M. Picazo, M. Prieto, M. Rodríguez, S. Investigación-acción. [Trabajo de investigación].

Y esta misma espiral de trabajo es la que yo llevaré a cabo a lo largo de mi proyecto, realizando un relato de cada sesión, reflexionando sobre él y teniendo en cuenta unas previsiones que me permitirán planificar una nueva lección mejorada para el próximo día.

En primer lugar, se crea una planificación, dicho planteamiento debe ser flexible y estar abierto a posibles modificaciones que vayan surgiendo. Después, se lleva a la práctica dicha planificación, bien estructurada y fundamentada.

En este momento, comienza la observación de la acción, en la cual hay que recoger todas aquellas evidencias que puedan posteriormente evaluarse. Este proceso debe ser riguroso, y debe ir acompañado de un diario en el cual se registren los futuros propósitos.

*“El proceso de la acción y sus efectos deben observarse y controlarse individual o colectivamente. -Reflexiona sobre la acción registrada durante la observación, ayudada por la discusión entre los miembros del grupo. La reflexión del grupo puede conducir a la reconstrucción del significado de la situación social y proveer la base para una nueva planificación y continuar otro ciclo.”* Bernal Escámez, S. Herraiz, N. Martínez, M. Picazo, M. Prieto, M. Rodríguez, S. Investigación-acción. [Trabajo de investigación].



## 6 METODOLOGÍA:

Mi trabajo de fin de grado tiene dos dimensiones, la teórica, que da fundamento, justificación y sentido a mi proyecto y la práctica en la que desarrollo los diferentes contenidos aprendidos. Para ello, he recopilado datos de múltiples fuentes como libros, artículos, páginas web, periódicos online, videos, clases prácticas, etc. Mi intención era hablar desde la máxima veracidad posible, realizar un acercamiento propio, es decir, vivenciar lo que pretendo dar a conocer y enriquecerme con todos y cada uno de los conocimientos que fuese adquiriendo. Todo este proceso, me ha permitido llevar a cabo la realización, del Trabajo Fin de Grado y por otro, de una propuesta de intervención que a continuación expongo.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
09:15/09:45					
09:45/11:00				LECCIÓN DE YOGA	
11:00/11:30	RECREO				
11:30/12:15					
12:15/13:15			LECTURA DEL CUENTO		
13:15/14:00					

Desarrollaré mi propuesta de intervención a lo largo de mi segundo período de PRACTICUM II, que tendrá una duración de once semanas comenzando el día 23 de febrero y finalizando el día 15 de mayo. De todo este periodo utilizaré cuatro semanas aproximadamente (desde el 15 de abril al 14 de mayo) para la puesta en práctica de mi proyecto. La institución educativa, en la que llevaré a cabo mi intervención, está situada en la ciudad de Valladolid, se trata de un centro concertado en el cuál me situaré inicialmente en el 1º curso del 2º ciclo de Educación Infantil (3 años). A continuación muestro mi horario para clarificarlo, este se repetía semana tras semana.

Mi proceso de intervención se dividirá en dos partes; por un lado, la lectura de un

cuento que se realizará en el aula y, por otro, la puesta en práctica de lecciones de yoga en la sala de psicomotricidad.

Para guiar todo mi proceso, me basé en la metodología de investigación-acción, la cual genera una espiral constante de planificación, actuación, observación, reflexión y nueva planificación y así lección a lección y lectura tras lectura.

Para ello, necesitaré de la ayuda de mi tutora, con quien he pactado anteriormente que durante el transcurso de la lección y la lectura ella se encargará de relatar todas y cada una de las cosas que pasan en la sala, de tal forma que si alguien externo lee el relato sepa con la máxima precisión posible lo que había sucedido. Tras finalizar la lección y/o lectura ella me entregará el relato y el resto ya forma parte de mi trabajo de reflexión y aprendizaje en casa.

A continuación, realizo una revisión del mismo para después digitalizar los datos y a partir de aquí yo reflexiono sobre lo ocurrido. Estas reflexiones son las que me orientan para planificar mi siguiente intervención y así, semana tras semana, en ellas reflejo mis aprendizajes, futuras previsiones, detalles que sólo en la práctica puedes percibir, en resumen, reviso mi actuación con vistas a mejorarla.

Para la organización, desarrollo y evaluación de mi propuesta me he dotado de un dispositivo pedagógico denominado, “la carpeta”, ya mencionada anteriormente y que explicaré en el siguiente apartado. Descubrí este documento gracias al libro publicado por Marcelino Vaca Escribano y M<sup>a</sup> Soledad Varela Ferreras “Motricidad y aprendizaje. El tratamiento pedagógico del ámbito corporal (3-6).”

## **7 INTERVENCIÓN:**

Para clarificar los términos y la organización de mi puesta en práctica, haré referencia por un lado al diseño de mi intervención y, por otro lado, explicaré el desarrollo de la misma.

### **7.1 Diseño:**

Para mi intervención diseño un plan de trabajo que recojo en el dispositivo pedagógico que tomo de Vaca Escribano “la carpeta”. Vaca, M y Varela, M<sup>a</sup>. (2008). Motricidad y aprendizaje. El tratamiento pedagógico del ámbito corporal (3-6). Barcelona. Grao.

Con este dispositivo planificaré, desarrollaré y evaluaré mi práctica. La carpeta consta de cuatro partes diferenciadas; la portada (hoja 1) en la cual se sitúa al lector y se localiza el proceso de enseñanza- aprendizaje dentro de la propuesta de intervención, se expone el tema, se justifica y se encuadra siguiendo las bases teóricas pertinentes, ya sea la Ley Orgánica de Educación, el libro de Marcelino Vaca, etc. Además de exponerse las distintas aplicaciones de la propuesta en los diferentes contextos (el aula, el recreo, etc.).

A continuación, se muestra el desarrollo de la unidad, es decir, en ella se reflejan todas las actividades a realizar, definiendo lo que se va a desarrollar a lo largo de la lección y, dividiendo la misma en diferentes momentos, (momento de acogida, momento de construcción del aprendizaje y momento de despedida), cada uno con su estructura y sus pautas.

Paralelo a esta organización de la práctica nos encontramos (hoja 3), con las previsiones a tener en cuenta antes, durante y después de la lección, los objetivos propuestos, los contenidos establecidos y el modo de evaluar la práctica.

Y por último, en la contraportada (hoja 4) se expresa la reflexión global a cerca del proceso de enseñanza-aprendizaje, de la planificación, sobre el alumnado, y sobre mí misma.

Este dispositivo se va completando, complementando y, creciendo a partir del análisis compartido de la práctica.

Es un documento vivo que permanece abierto a todas aquellas previsiones que puedan llegar de la reflexión sobre la misma. Esta carpeta tiene un objetivo claro “Ayudar a plantear y resolver los problemas con los que los maestros/as se encuentran a la hora de dar clase”. (Vaca, M y Varela, M<sup>a</sup>. 2008, p.76).

Este documento sólo puede ser modificado y mejorado a través del análisis de la práctica, “reflexión-acción”. Esta carpeta no es un documento cerrado, por lo que al finalizar mi sesión, y tras leer el relato y reflexionar yo voy introduciendo mejoras y modificaciones que poco a poco van a ir transformando mi intervención haciéndola más efectiva y de mejor calidad.

Mi objetivo es, seguir aprendiendo y mejorando y ser capaz de introducirme en la elaboración de un documento lo más competente posible, que me permita dar un buen ejemplo de cómo es posible introducir yoga en las aulas y lo que es aún más complicado, en las aulas de infantil.

Adjunto aquí mi carpeta, con la planificación general de mi propuesta de intervención para clarificar aquellas dudas que puedan surgir de mi explicación. Además, adjunto los materiales empleados a lo largo de la misma. Véase anexo 6: documentos adjuntos a la carpeta y anexo 7: fotografías de las actividades.

### 7.1.1 “La carpeta”

#### **TÍTULO del Proceso de enseñanza y aprendizaje:**

“¡Námaste!, juntos descubrimos el yoga”.

#### **LOCALIZACIÓN: CURRÍCULO OFICIAL; DOCUMENTOS ELABORADOS:**

El presente proyecto contempla algunos de los contenidos básicos reconocidos por el Decreto 122/2007.- Currículo Segundo ciclo Educación Infantil.- Castilla y León.- BOCyL 02/01/08.

- Área I: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:  
-Bloque 2: Movimiento y juego:
- 2.1: control corporal: Progresivo control postural estático y dinámico; dominio sucesivo del tono muscular, el equilibrio y la respiración.
- Área III: Lenguajes: comunicación y representación:
- Bloque 4: Lenguaje corporal: Utilización del cuerpo en actividades de respiración, equilibrio y relajación; representación espontánea de personajes, hechos y situaciones en juegos simbólicos y otros juegos de expresión corporal.

Libro rojo: Vaca, M y Varela, M.S. (2008). “Motricidad y aprendizaje: el tratamiento pedagógico del ámbito corporal (3-6)”. Graó. Barcelona.

- Contenido 2. Los niños pueden aprender de sí mismos.
- Tema 1. Conociendo y controlando su propio cuerpo.

#### **JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO:**

Encuentro mi justificación primera en el Real Decreto 122/2007.- Currículo Segundo ciclo Educación Infantil.- Castilla y León.- BOCyL 02/01/08, donde se recogen los diferentes contenidos que desarrollaré en mi práctica. Encuentro también en el Libro Motricidad y aprendizaje cuyos autores son Marcelino Vaca Escribano y Mª Soldad Varela Ferreras, contenidos que apoyan mi proyecto.

Pero lo fundamental es destacar por que merece la pena desarrollar yoga con niños, y es que genera en ellos un gran bienestar tanto físico como mental, aumentando su autoestima y su confianza en sí mismos además de reforzar su concentración y capacidad de atención.

Les permite conocerse a sí mismos, conectar con su yo interior y con aquello que los rodea, alcanzar un mayor y correcto control postural, les ayuda a interiorizar y dominar su respiración.

Es imprescindible motivarlos para que desarrollen al máximo su imaginación y generen una energía y una actitud positiva y alegre, algo fundamental para desarrollar esta práctica.

#### **CONTEXTO**

Responsable: Paloma Chico Ballesteros.

Para desarrollar en el aula de psicomotricidad con alumnado de 1º curso de 2º ciclo de Educación Infantil (3años)

Fechas aproximadas: 24/03/2015- 14/05/2015

#### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

- Decreto 122/2007, de 27 de diciembre: Currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León.
- Vaca, M y Varela, M.S. (2008). “Motricidad y aprendizaje: el tratamiento pedagógico del ámbito corporal (3-6)”. Graó. Barcelona.
- Baron, B, (), “Mi papa es de plastilina” yoga para padres e hijos. Integral.
- Calle, R. (2004) Yoga para niños. Barcelona. Kairós

#### **DOCUMENTOS QUE SE ADJUNTAN:**

Fotografías de Cartas de yoga.

Fotografías de las sesiones.

Mandalas.

Listado de mantras y música de relajación.

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE YOGA CON NIÑOS DE TRES AÑOS.

<p><b>INTERDISCIPLINARIEDAD DEL PROYECTO</b>                  En el aula, se contará el cuento una vez por semana.                  EN L'ATELLIER se puede realizar un taller de Mandalas, donde ellos puedan decorar y hacer cada uno el suyo propio.                  Se podrían realizar fotografías de la sesión y en el aula visualizarlas y recordar lo que hicimos, reforzando la capacidad de memoria y ejercitando el lenguaje.                  En cursos superiores se podría hacer a parte de la visualización de las fotos un dibujo de lo que más les gusto o de lo que se acuerdan.</p>	
<p><b>ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO.</b>  <b>PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE</b></p>	
<p>Traslado</p> <p><i>Momento de Encuentro</i></p> <p>Disposición Implicación</p> <p>Presentación del espacio. Reglas de oro.</p> <p>Exploración y expresividad</p> <p><i>Momento de Construcción del Aprendizaje</i></p> <p>Recogida del material.</p> <p>Transición:</p> <p><i>Momento de Despedida</i></p> <p>Relajación.</p> <p>Traslado.</p>	<p>Todos formando un trenecito nos ponemos en fila ¡qué no descarrile ningún vagón! ¡Los encargados al mando del tren!</p> <p>Es un momento de disposición a la práctica en el que a ritmo de pandero se mueven y desplazan por el espacio, “ahora somos gatitos” “venga, a ver como gateamos”, “ahora somos serpientes”, “nos arrastramos , reptamos” “Shhhhhhh”, etc.                  Se sitúan en un gran círculo nos saludamos ¡Namaste! y nos preparamos para comenzar.</p> <p>A continuación la sala estará dispuesta de un modo distinto al habitual, el espacio estará ocupado decorado por Mandalas, que son figuras con colores muy vistosos y alegres y nos ayudarán a cargar nuestra energía positiva.                  Después les recuerdo las 3 REGLAS DE ORO, “no te hagas daño”, “no hagas daño a otros” y “no dejes que te hagan daño”.</p> <p>A continuación la maestra pondrá la canción “I am a light.... Aquí los niños deben bailar, la maestra les acompaña bailando y sirviéndoles de referente, pero dejándoles libertad de movimiento.                  Tras acabar el baile, todos nos sentamos y nos saludamos ¡Namaste! Y nos preparamos para comenzar con las posturas o asanas.                  Repartiré los aros por el aula, Todos se colocarán en los aros, “esta va a ser nuestra casita de yoga y tenemos que cuidarla muy bien y ayudar a sus compañeros a cuidar la suya” “nos tumbamos sobre ella “podemos tocarla y acariciarla” Después la maestra reparte a cada niño una tarjeta donde se ve reflejada la postura que vamos a hacer “ahora miramos todos muy atentos nuestra tarjeta, ¿os acordáis del cuento, de cómo el papa de pablo era un perro? Pues lo tenemos que hacer igual de fenomenal!”, “buscamos nuestro equilibrio, cogemos aire, nos vamos colocando, levantamos la pierna y soltamos el aire mientras nos relajamos y volvemos a ponernos de pie”, etc.                  La maestra irá haciendo pequeñas correcciones y dando consejos y palabras de motivación, “¡muy bien!”; ¡fenomenal!”, onomatopeyas y que las repitan con ella en función del animal al que imite su postura, etc., prestándoles así la atención individualizada correspondiente a cada momento.</p> <p>Los dos encargados del día que me ayuden “unos cogen aros y otros tarjetas” y cuando esté todo recogidito nos ponemos mirando hacia mí”, ¡es el momento de realizar el saludo al sol!. “entro en mi corazón, saludo al sol...”</p> <p>Tras realizar el saludo al sol, varios ayudantes colaboran conmigo en el reparto de mantas, el resto deben aprender a esperar calmados, hasta que todas las mantas estén repartidas.</p> <p>Es el momento de relajarnos, nos vamos a la zona de mantas y cerramos los ojos, escuchamos la música, respiramos, mientras tanto voy de uno en uno haciéndoles caricias y susurrando “nos dejamos llevar por la música!”; ¡los ojitos cerrados!”, “¡respiramos despacito!” Y “escuchamos como de la nariz de los demás sale toooooo el aire! “</p> <p>“Y muy despacio vamos abriendo los ojos y buscamos las miradas de nuestros compañeros, y poco a poco y en silencio nos colocamos en la fila”.</p> <p>“Poco a poco todos nos colocamos en el tren de nuevo”, “que no descarrile ningún vagón”. Todos se colocan en el tren de nuevo, teniendo como maquinistas a los encargados del día.</p>

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE YOGA CON NIÑOS DE TRES AÑOS.

### PREVISIONES PARA LA REGULACION DE LA PRÁCTICA

Previas.- Se dotará la sala de psicomotricidad de AROS.

- Utilizaremos el libro “mi papa es de plastilina”, cartas de yoga para niños AMPLIADAS y la música necesaria, que se comprobará anteriormente.
- Comprobar la seguridad.
- Elaborar el saludo al sol. Y la sesión de relajación;
- Ambientar la sala, de forma que eliminemos distracciones.
- Dotarnos de mantas

En el desarrollo:

Como juegan con los aros les ayudo a que vayan tomando conciencia de que ese aro va a ser su espacio y lo tienen que cuidar así que les digo que se tumben sobre él, que lo toquen, que lo sientan suyo, y que su presencia es real. Viendo que no era suficiente reduje el tamaño de los aros.

Al ver que realizar dos asanas en la misma sesión era demasiado, decidí representar solo una.

El saludo al sol es algo más complicado por lo que lo realizaremos una única vez.

En la relajación como les cuesta relajarse y dejarse llevar, les acaricio y les susurro algunas consignas que les ayuden a centrarse y dejar que la relajación fluya.

### OBJETIVOS

- Conocer mi cuerpo, ¿mantengo la postura?
- Desarrollar correctamente las diferentes posturas.
- Tomar conciencia de mi propia respiración.
- Desarrollar la concentración auditiva y visual.
- Descubrir las diferentes partes de mi cuerpo.
- Conocer los límites y posibilidades de cada uno.
- 

### CONTENIDOS

- Posturas de yoga (el árbol, la montaña, el pez, el triángulo y el león).
- Control y conocimiento de la respiración.
- Concentración auditiva y visual.
- Imaginación.
- Creatividad.
- Partes del cuerpo.
- Relajación.

### EVALUACIÓN

Mediante la observación a lo largo de las prácticas y con ayuda de los relatos realizados en cada sesión se valorará con tres ítems:

- Conseguido.
- En proceso.
- No conseguido.

Se realizará una rúbrica donde se refleje el nombre de cada niño y en otra columna las diferentes metas a conseguir.

- Presta atención y muestra interés.
- Se inicia en la consecución de la postura.
- Logra relajarse.
- Sigue el baile y se expresa.
- Disfruta con la actividad.
- Presta atención.
- Participa en la actividad activamente.
- Etc.

¿QUÉ HE APRENDIDO?

Sobre los diferentes núcleos de significado que se dan cita en el proceso de E/A...

Sobre los comportamientos del alumnado; los obstáculos que el alumnado identifica y las posibilidades de superarlos; la autonomía del alumnado en el desarrollo de las tareas...

Sobre cómo se ha facilitado el aprendizaje en el desarrollo del proyecto; la puesta en escena planificada; el sistema de recursos y obligaciones propuesto; las dificultades que supone atender a todos; las progresiones planteadas y su oportunidad; la competencia profesional...

Demandas de formación como maestro/a...

Como se puede observar falta la contraportada (hoja 4), las reflexiones que aquí se sitúan, están recogidas en el apartado 7 aprendizajes y conclusiones. La razón por la que escojo este dispositivo en lugar de otro, se debe a que es él que mejor se ajusta a mis objetivos de mejorar y aprender haciendo. Me permite realizar un proceso de investigación-acción, en el cuál se irán recogiendo las diferentes modificaciones y mejoras que vayan surgiendo a medida que la propuesta es llevada a la práctica.



## 7.2 *Desarrollo:*

La metodología a seguir, ya la he explicado anteriormente, sin embargo haré una breve reseña. Mi proyecto se basa en la metodología de investigación-acción, este método nos introduce en una espiral que nos permite planificar, después actuar, para mientras observar y posteriormente poder reflexionar sobre ello y, así finalmente, poder volver a planificar adecuándonos a las necesidades que surjan.

En mi caso, la observación se realiza de manera conjunta pues mi tutora elabora un relato de cada lectura y lección.

Existen cuatro relatos que hacen referencia a la parte correspondiente de lectura del cuento y otros cuatro que hacen referencia a las lecciones de yoga. Véase Anexos 1, 2, 3, 4 y 5. Cada uno de estos anexos se dividen en dos partes; por una lado la lectura del cuento de esa semana y por otro la lección. Debido al proceso que sigo de reflexión-acción en cada relato introduzco frases en cursiva que representan las reflexiones que yo me hago en cada momento del relato y por último, una lista de previsiones que me planteo para reformular la siguiente práctica, completando así el ciclo de investigación-acción.

Debido a la extensión de dichos relatos y planificaciones he tenido que localizarlos en los anexos, de no ser por este motivo cada relato junto con su consiguiente reflexión y planificación se ubicarían aquí, el en apartado 6.2 que hace referencia al desarrollo de la intervención. Los he dividido cronológicamente en función de las semanas de intervención que se llevaron a cabo, es decir, el anexo 1 corresponde a la introducción del tema, el anexo 2 se corresponde con la primera semana de intervención incluyendo la lectura del cuento y la lección de yoga y así sucesivamente hasta completar el anexo 5 donde se refleja la última semana de intervención, en la cual no se pudo llevar a cabo, un registro exhaustivo de la lectura.

Aclarar también, que a excepción de la primera lectura, el resto se realizaron en el aula mientras que todas las lecciones se desarrollan en la sala de psicomotricidad.

Según la planificación expuesta cada semana debería haber un día dedicado a la lectura y otro a la lección práctica, pero he de clarificar un par de matices.

En primer lugar, decir que el relato de la primera lectura se realizó con dos semanas de antelación a la planificación general. El motivo de esto fue que, antes de las vacaciones de Semana Santa ellos ya hubieran tenido su primer acercamiento, para poder asimilar el tema y no comenzar con las lecciones sin haber leído al menos dos veces el cuento con ellos.

Esta primera lectura, tiene bastante relevancia, ya que, después de su puesta en práctica, toda mi planificación cambió. Véase Anexo 1: Introducción del tema. Este proceso de lectura estaba diseñado para realizarse en la sala de psicomotricidad y sobre colchonetas. *“Tiene que interrumpir en varias ocasiones el cuento por la alteración del grupo (el hecho de tener la colchoneta en el suelo influye negativamente.” Véase el apartado 10.1: Relato de la 1ª lectura del cuento.* La lectura fue un caos, estaban descentrados, se abalanzaban sobre mí y por su puesto todo lo que les rodeaba les resultaba más interesante que el cuento. *,” Por lo que no pudieron frenar sus ansias de abalanzarse sobre mí y sobre la colchoneta. Me doy cuenta de la importancia de realizar previsiones anteriores a la práctica y sobre todo que debo escoger el espacio con detenimiento y valorando todos los factores.”*

Por lo que, a partir de este día la planificación se modificó, ya que de ahí en adelante la lectura se realizaría en el aula, en un entorno controlado y por su puesto las colchonetas se eliminaron de todo el proyecto, tanto para la lectura como para la lección.

Todos aquellos aprendizajes que extraigo de mi intervención, de mis reflexiones, las coincidencias que se dan a lo largo de las lecciones y lecturas las he recogido en el siguiente punto en el cuál expongo los diferentes aprendizajes y conclusiones de mi Trabajo Fin de Grado.

## 8 APRENDIZAJES Y CONCLUSIONES:

### *8.1 Aprendizajes en el diseño y desarrollo del Trabajo Fin de Grado:*

La experiencia de realizar un Trabajo de Fin de Grado, era algo que no alcanzaba a imaginar. Era un proyecto que requería dedicación, mucho tiempo y esfuerzo, y por supuesto, una actitud positiva y abierta ante los cambios y críticas, pero lo que no imaginaba era el nivel tan alto de presión, tensión y nervios que generaba.

Por lo que, mi primer gran aprendizaje se ha basado en saber construir un trabajo de tales dimensiones y con un formato tan cerrado. He canalizado la frustración y he sido capaz de sacar fuerzas después de cada error, cada corrección, pues es muy duro ver como debes rehacer constantemente tu trabajo porque no se ajusta a los criterios y a las expectativas que se esperan de él.

He aprendido a ser constante, a redactar mejor y sobre todo a hacerlo mío, a saber expresar mis ideas desde un prisma personal pero con soporte formal y sobre todo a referenciar correctamente cada una de las citas y fuentes que conforman mi trabajo.

Pero la gran pregunta era ¿cómo enfoco mi trabajo?, fue una de los periodos más caóticos para mí, tardé semanas en clarificar mis ideas, tenía demasiados conceptos, planificaciones futuras pero, mi gran problema era que pretendía abarcar más de lo que estaba en mi mano. Pues un proyecto de esta envergadura requiere un trabajo riguroso de síntesis, a través del cual se seleccionan las ideas claves para un buen desarrollo del mismo.

Considero que otro de mis grandes aprendizajes, ha sido ir adquiriendo y mejorando mi capacidad de sintetizar, de tener una idea clara y plasmarla, sin divagar. La clave, bajo mi punto de vista, es expresarse correctamente pero con mucha claridad y organización. El objetivo es que sea fácil de leer y comprender a través de un lenguaje y una terminología sencilla, clara y técnica, acompañada de una buena organización de las ideas, una buena fundamentación que avale mi proyecto y sobre todo explicarlo desde un enfoque personal y de calidad.

El tema, sin embargo, era algo que tuve claro desde el principio, lo escogí por influencia directa de mi madre, ella practica esta técnica y los beneficios que ella recibe y

que me transmite son incontables y por ello pensé, que algo tan positivo para un adulto tenía que poder transmitírsele a los niños/as.

He vivido en mi propia piel lo positivo que ofrece esta técnica, pues para comprenderla con más certeza, acudí a varias clases de yoga y es realmente asombroso ver y sentir como teoría y práctica se complementan y recibir todos los beneficios que aporta. Por ello, creo que es fundamental empezar a transmitir estos valores a los más pequeños. Aunque yo tan solo he abierto la primera puerta, quedan miles aún por descubrir.

Para ser capaz de inculcar estos valores me he documentado sobre cómo enseñar esas técnicas a los niños, he sido insistente y he buscado mi sitio, lo que me ha permitido realizar todas mis intervenciones y propuestas en el centro, ya que tuve la habilidad de encontrar los espacio, mi momento, entre el cambiante horario escolar del centro.

Tuve momentos de desesperación, de miedo, a la hora de ponerme al frente de la clase, pero creo que mi vocación y el amor hacia los niños/as y su aprendizaje ha sido lo que me ha mantenido en mi línea dando siempre lo mejor de mí.

Por último, destacar mi formación en la metodología de investigación-acción. Fue un proceso difícil, que requería dedicación, tiempo y sobre todo actitud positiva. Nunca había realizado una investigación con este rigor, por lo que aprendí haciendo, a través de las prácticas, de mi trabajo en casa y sin olvidar la gran ayuda de mi tutora Susana. Con esta metodología se genera un bucle de aprendizaje continuo formado por la acción de maestro, la observación, la reflexión y la elaboración de un replanteamiento futuro de su práctica.

A medida que iban pasando las semanas de intervención mis reflexiones y previsiones eran más ricas, fui siendo cada vez más capaz de abrir mi mirada, desarrollando así mi percepción para captar las diferentes necesidades del alumnado, al igual que aquellos pequeños matices de mi práctica que podía modificar con vistas a seguir mejorándola. He cometido algún error, he tenido fallos en este proceso que quizás han hecho que centre algo menos mi aprendizaje, como ha ocurrido en la realización de mi plan de sesión, al no saber realizarlo, guiada por mi intuición que me ha permitido avanzar y mejorar pero quizás en un nivel algo menor. Lo que sí es seguro es que he aprendido a elaborarlo y eso es lo importante, caminar y seguir mejorando.

## 8.2 *Aprendizajes en la intervención:*

Creo, que algo fundamental de lo que me he hecho muy consciente es de la necesidad tan grande que existe de atender al cuerpo en la escuela.

A través de mis prácticas he podido comprobar, cómo esta necesidad es palpable pues en los momentos donde el cuerpo era objeto de tratamiento educativo ellos lo confundían con un momento de juego, de caos, no eran capaces de centrar su atención, no sabían gestionar su libertad. Y por ello, el proceso era más lento y costoso, porque antes de enseñarles ningún contenido debían aprender a conocerse, a canalizar su energía y a acotar una serie de normas que la implicación del cuerpo necesita, priorizando siempre la seguridad del alumnado.

A continuación, expongo una síntesis global de los conocimientos que extraigo tras retomar todos los relatos y cada una de mis reflexiones, englobando de esta manera todos aquellos aprendizajes y logros alcanzados en mi periodo de intervención con los niños/as.

### 8.2.1 *Recursos del yoga:*

El yoga, ha sido un mundo nuevo, una puerta abierta a una nueva filosofía. Considero bajo mi humilde opinión que todo aquello que transmite tanto a nivel físico, como mental y espiritual nos ayuda a conocernos, a conocer nuestro cuerpo, a buscar nuestro equilibrio y nos aporta grandes beneficios físicos.

- A través de la puesta en práctica puedo decir qué es fundamental la **planificación, elaborar unas previsiones** que me permitan estructurar mi lección cubriendo los posibles imprevistos y distracciones, en el Anexo 1 en el punto 12.1, pág. 49, se refleja cómo puedo percibirlo *“En este momento me di cuenta de que la organización y la previsión de posibles distracciones han sido incorrectas.”* *“Va contando el cuento acompañado de posturas, el grupo se altera cada vez que hay que hacer una postura”* la colchoneta les distrae tanto que son incapaces de centrar la atención al igual que la puerta que daba al patio”, Véase anexo 2, punto 13.2, pág.52, *“La gran mayoría de los alumnos imita sus movimientos y los que no siguen están distraídos con los niños/as de otras clases que están en el patio* *“hay que tener siempre en cuenta las posibles distracciones que puede haber, en esta caso la más notable era una puerta de cristal que daba al patio, por lo que les coloco evitando ese foco*

*que puede ocasionar la pérdida de atención”. Véase anexo 5, punto 16.1, pág. 63, “Siempre existen distracciones, por ello es muy importante dotarse de recursos que nos permitan captar la atención y continuar.”*

- Veo la importancia de **establecer una rutina y un ritmo marcado en clase**, ellos se sienten más seguros, más dispuestos a participar, se anticipan y consiguen centrar más fácilmente su atención. Este aprendizaje se repite en varias reflexiones, Véase anexo 2, punto 13.1, pág.51, *“Me doy cuenta de la gran importancia de repetir, y de situar a los niños/as en lo que vamos a hacer.” “Veo como si establezco una rutina, ellos la van interiorizando y es más sencillo seguir el hilo de la actividad para continuar participando activamente de una forma ordenada.” Véase anexo 3, punto 14.1, pág. 56, “Han interiorizado perfectamente el ritmo de la actividad y lo siguen sin dudarle ni un segundo.”*
- Por otro lado, se muestra con insistencia la importancia de **repetir, repetir y repetir** las pautas y los distintos contenidos que quiero que interioricen. Véase anexo 2, punto 13.2, pág.54 *“Les dice que cierren los ojos, alguno se queda tranquilo, pero otros no dejan de moverse y jugar. Es fundamental repetir, repetir y repetir.”. Véase anexo 3, punto 14.1, pág.56, “Es la tercera vez que lo escuchan y me doy cuenta de que la repetición les da seguridad, y por lo tanto muestran entusiasmo y orgullo cuando saben que postura toca o qué imagen vamos a ver.”; Véase anexo 4, punto 15.2, pág. 61, “La repetición es vital al igual que mantener el nexo de unión entre la lectura en el aula y la lección en la sala, por ello realizo una dinámica parecida siguiendo los mismos pasos. De esta forma los niños encuentran una seguridad que les permite explorar y descubrir de manera progresiva su cuerpo y sus diferentes partes.”. Véase anexo 5, punto 16.1, pág. 63, “Me doy cuenta como a base de la repetición, ellos son capaces de esperar y de adaptarse a la dinámica de la lección”*
- Percibo también la importancia de **mantener un hilo conductor entre lo que realizamos en el aula (lectura del cuento) y lo que desarrollamos en la sala de psicomotricidad (lecciones de yoga)** y el gran recurso que supone utilizar a un igual como ejemplo. Véase anexo 2, punto 13.2, pág.53, *“En este caso observo la importancia de conectar el trabajo en el aula con el trabajo en la lección, ya que con ayuda del cuento que se lee en el aula ellos pueden anticiparse y no todo es incertidumbre. Y lógicamente este proceso debe fundamentarse en la REPETICIÓN”.*

- Por otro lado, he sido capaz de sacar más partido a los materiales que tenía, a **buscar recursos** tanto teóricos como prácticos que me permitieran llevar a cabo una buena intervención. Véase anexo 3, punto 14.2, pág. 58, *“Aprecio la importancia de la repetición constante de las pautas a seguir, aun así, debo tomar a un igual como ejemplo o convertir a aquellos niños/as que están en la tarea, en un referente que refleje lo que espero de todos ellos/as”*. Véase anexo 5, punto 16.1, pág. 63, *“Puedo percibir como han interiorizado la dinámica de la lección, esto me demuestra la importancia de la repetición y del establecimiento de unas pautas claras, sencillas y repetitivas. Ellos se sienten seguros, son capaces de seguir el ritmo e incluso de anticiparse a la acción lo que genera una actitud positiva y unas enormes ganas de participar.”*

### 8.2.2 Estructura de la lección:

- Considero que mi hándicap fue ajustar la **temporalización** de las intervenciones a las necesidades y potencialidades del alumnado, pero con la puesta en práctica y la interiorización de las mismas, aprendí a gestionar el tiempo que tenía, sesión tras sesión fui ajustando mi intervención respetando los biorritmos de la clase, es decir, adaptándome a las necesidades y al contexto de mis alumnos/as y de mi aula.

Véase anexo 2, punto 13.2, pág. 54, *“mi gran fallo fue el tiempo, considero que es fundamental marcarse un horario y seguirlo, para no ir a contrarreloj ni en contra de los ritmos propios de los alumnos/as.”*

- Las lecciones requerían una exigencia alta por parte de los niños y en una de ellas soy capaz de ver como los aprendizajes que se están desarrollando en el momento tienen un **nivel de dificultad alto para niños de tres años**, por lo que en los días restantes mi práctica fue de un nivel inferior y más sencilla. Como profesora novel que soy iba a contrarreloj y lo que es peor planifique lecciones muy largas de excesiva exigencia, por lo que a excepción de mi primera lección el resto fueron completamente diferentes. Pues soy capaz de ver como esta técnica presenta dificultades para ellos/as, pero considero y he podido intuir que con dedicación, ganas y esfuerzo los niños/as pueden disfrutar con la actividad y beneficiarse de ella.

Véase anexo 2, punto 13.2, pág. 56 *“Considero que es una lección de excesiva exigencia, hago cosas demasiado complicadas para niños de tres años, por lo que debo simplificar mis*

*lecciones.” Véase anexo 3, punto 14.2, pág. 58, “Me doy cuenta de que la postura escogida tiene un nivel de dificultad bastante alto y les cuesta llevarla a cabo, por lo que intento asociar los diferentes pasos a seguir con su entorno, para facilitarles su realización”, etc. Véase anexo 4, punto 15.2, pág. 61, La estructura de lección que he escogido requiere una gran exigencia tanto física como mental para los niños, por ello la relajación es el mejor momento, un momento de compensación, de descanso, de descubrimiento de nosotros mismos y de toma de conciencia de nuestra respiración.*

- Por otro lado, interiorizo la importancia de **involucrar a los alumnos/as en el proyecto, y de dejarles libertad de movimiento y expresión**, ellos muestran mayor interés y una actitud muy positiva y participativa. En cada lección existen diferentes momentos en los cuales se acoge al cuerpo y al alumnado de formas diferentes, en una de estas ocasiones la lección invitaba a la expresividad, a la libertad de movimiento, yo buscaba movimientos propios, originales, y esperaba poder realizar unas determinadas posturas, pero he de ser realista, con tan solo tres años aún necesitan un referente claro, debo ir progresivamente dejándoles márgenes de libertad para ver sus posibilidades.

*Véase anexo 1, punto 12.1, pág. 49, “Percibo su gran necesidad de movimiento por lo que les involucro en la lectura, para centrar su atención y aprender conjuntamente, ellos participaron sin pensárselo, por lo que, vuelvo a darme cuenta de la gran necesidad de que los niños estén inmersos en la actividad y el maestro/a y el alumno/a construyan conjuntamente el proceso de enseñanza-aprendizaje.” Véase anexo 2, punto 13.2, pág. 53, “Debo dejarles libertad de movimiento aprovechar al máximo el espacio del que dispongo y debo fomentar en todo momento que se expresen como lo sienten en el momento aunque me mantenga siempre como referencia.” Véase anexo 3, punto 14.2, Pág.58, “Disfrutan con la actividad”, “Me doy cuenta de cómo dejándoles libertad para expresarse, ellos responden muy positivamente, aunque, yo me mantenga como referencia, ellos comienzan a encontrar sus propios movimientos, a conocer su cuerpo y a dejar que su expresión corporal se vaya desarrollando”. Véase anexo 4, punto 15.2, pág. 61, En esta ocasión decido involucrar a todos los niños en el reparto de mantas, con la finalidad de darles responsabilidades y que estos a su vez se sientan una parte fundamental del aprendizaje”*



- Y por último, creo que es fundamental el momento de **relajación**, unos instantes de **atención individualizada**, de cariño, de pausa después de la acción, de compartir experiencias, etc. Véase anexo 3, punto 14.2, pág. 59, “ *El momento de relajación cada vez era mejor, ellos se dejaban llevar por el ritmo calmado de la música y yo les susurraba mientras les acariciaba la cara y les cerraba los ojos, ese momento de contacto era fantástico y ellos lo recibían muy bien. Considero que es muy importante concederles sus momentos de atención individualizada y de cariño.*”

### **8.2.3 Dificultades en el diseño y planificación:**

- El **proceso de investigación-acción** es una espiral muy compleja, por primera vez he realizado un proyecto de esta envergadura por lo que llevarlo a cabo ha sido uno de mis grandes logros. Pese a mi esfuerzo he de reconocer que he cometido fallos, uno fundamental ha sido el no elaborar un plan de sesión riguroso, en lugar de eso semana tras semana fui apuntando mis intuiciones y anotando posibles previsiones y modificaciones sobre mi carpeta inicial, esto quizás me impidió haber centrado algo más mi aprendizaje. Además, era necesaria la colaboración de mi tutora, que era quien debía relatar mis lecciones, por lo que poder mantener siempre ese pacto entre nosotras ha sido en varias ocasiones muy complicado, debido al frenesí del día a día en la escuela.

### **8.2.4 Actitud de la maestra:**

Este es sin duda mi gran proyecto personal, en el he aprendido de los niños/as, de mis tutoras pero sobre todo me he conocido más a mí misma, y a mí yo como maestra.

- Me he dado cuenta de la importancia de **construir con los niños/as el aprendizaje** y es que, he sido capaz de mirar, de ver a mis alumnos/as y de acoger sus necesidades en cada momento, pero ha sido un proceso largo que no ha hecho más que empezar. Véase anexo 1, punto 12.1, pág.49, “ *En este momento no soy capaz de mirar, de acoger sus necesidades corporales, es una actividad que incita al movimiento y a la curiosidad y yo les estoy imponiendo quietud y mera observación.*”

*Me doy cuenta de la inminente necesidad de que ellos participen conmigo, convirtiéndoles en autores de su aprendizaje.”*

- Una de mis convicciones era conseguir que ellos/as fueran **autores de su aprendizaje** y no meros ejecutores de este. Por ello, considero que he sido más capaz de **confiar en mí y en ellos**, por primera vez sentí lo que puede ser un maestro y he optado por darles responsabilidades fomentando la mayor libertad de expresión dentro de mis posibilidades.

He aprendido a tolerar el descontrol, que un poco de caos no es malo, sino todo lo contrario, es el fluir de la energía y el carácter vital que cada uno de nosotros tenemos, lo único que debía hacer era reconducir esa energía hacia una actividad dentro de la lección. Véase anexo 3, punto 14.2, pág. 58 “*Al ser un momento de descontrol, doy responsabilidades a los encargados del día, al ser un igual quien lo hace, ellos son capaces de refrenarse en mayor medida, aunque por poco tiempo. ¡Deben aprender a esperar!*” Véase anexo 5, punto 16.1, pág. 64 “*Las transiciones siempre son un momento de mayor descontrol, pero debemos acoger sus necesidades. En esta lección pude ver claramente el rol de los ayudantes (repartiendo las mantas conmigo) y la tranquilidad del resto de niños, capaces por fin de esperar de forma calmada.*”

### **8.3 Debilidades y fortalezas:**

He unificado este apartado ya que considero desde mi criterio que nuestras fortalezas surgen de nuestras debilidades

Empezaré identificando mis propias debilidades, considero que es importante hacer autocrítica con ánimo de progresar y ser mejor maestra en el futuro. Creo que sin duda la falta de experiencia en el desarrollo de un Trabajo Fin de Grado ha sido mi gran dificultad, nunca había realizado un proyecto de tales características por lo que esa falta de formación en este aspecto ocupó gran parte de mi tiempo, y aún me queda todo un recorrido por hacer y considero que la práctica me va a otorgar esos aprendizajes, pero sin olvidar la necesidad de formación constante. Pues un Trabajo de Fin de Grado nunca está terminado, solamente le ponemos un final y lo mismo ocurre con ser maestro, uno nunca termina de aprender.

Desde un principio he querido mejorar y seguir formándome, por ello, en aquellos momentos donde mi formación académica no cubría mis necesidades he tomado la

iniciativa y he buscado la forma de enriquecerme.

Y de aquí nacen mis fortalezas pues, para enfrentar mi curiosidad y ansias de formación, por un lado, me doté de recursos que me permitieran coger las riendas y llevar a cabo una buena práctica educativa. Recursos tales como, utilizar al igual de ejemplo, hacerles partícipes de la actividad, darles responsabilidades a los niños/as, logrando que se sientan parte de su aprendizaje y del aula, etc. Todos estos se encuentran recogidos en los puntos anteriores. Y por otro lado, me involucré al máximo en mi formación en yoga, en vivirlo por mí misma y en documentarme sobre la mejor forma de inculcárselo al alumnado y aunque soy consciente de que el yoga es un estilo de vida, que no se aprende en tan solo unas clases quería experimentarlo por mí misma y llevar a cabo un primer acercamiento real.

Considero que mi principal fortaleza se encuentra en mis ganas y mi entusiasmo por aprender y sobretodo reafirmo mi vocación como maestra.

A lo largo de mi formación he realizado múltiples trabajos, quizás no de esta envergadura, pero en los cuales me he tenido que plantear una serie de metas y objetivos. Con el tiempo he aprendido a ver que la educación es muy contextual y que he de tener la mente abierta al cambio, a adaptar mis objetivos en función de la situación que se desarrolle.

Sin ir más lejos en mi Trabajo de Fin de Grado he modificado múltiples veces mis objetivos hasta que he encontrado aquellos que se ajustaban a mi trabajo y mis metas a alcanzar.

Mi meta es seguir aprendiendo y mejorando y ser capaz de elaborar un documento competente, que me permita dar un buen ejemplo de cómo es posible introducir yoga en las aulas y lo que ésa aún más complicado, en las aulas de infantil. Y bajo mi humilde opinión creo que he sido capaz de aportar un ejemplo real, elaborado desde el contexto en el que me situaba inmersa, y con posibilidades de futuro, estando abierto a cualquier mejora posible.

## ***9 AGRADECIMIENTOS:***

Me gustaría concluir mi trabajo dando las gracias.

Gracias a mi tutora Susana, que ha sabido encauzar mis ideas, guiarme en mis errores, clarificar mis dudas, pero sobre todo me ha dado grandes consejos desde su amplia experiencia. Todo esto ha hecho posible que haya sido capaz de llevar a cabo mi propuesta.

Por otro lado, sin duda, agradecimiento al centro de prácticas que me ha dado una gran acogida y sobre todo ha hecho posible mi colaboración allí. Y por supuesto la oportunidad que mi tutora del centro me ha dado, abriéndome su aula, compartiendo su experiencia y colaborando conmigo en mi proyecto, ya que sin su consentimiento y ayuda no habría sido posible, debido a que el método que he llevado a cabo de reflexión-acción, no se podría a ver realizado sin sus relatos

Por último, destacar una oportunidad que se me presentó una vez acabado el PRACTICUM II de realizar un taller de yoga infantil, gracias a la Fundación Arellano Alonso, perteneciente a la Universidad de Valladolid. Este taller fue breve, de una sola tarde pero, me ha permitido comprobar en otro contexto los aprendizajes obtenidos y sobre todo me ha ayudado a saber gestionar un grupo en movimiento.

## ***10 GLOSARIO DE TÉRMINOS:***

- Hatha yoga: es un tipo de yoga conocido por su práctica de *ásanas* o posturas corporales, que aportan a los músculos firmeza y elasticidad.
- Prana: Energía vital.
- Pranayama: Ejercicios de respiración.
- Asanas: cada una de las distintas ‘posturas’ que tienen como objetivo actuar sobre el cuerpo y la mente.
- Patañjali: Patanshali fue un pensador hindú cachemiro, autor del *Yoga-sutra*, importante texto sánscrito compuesto por aforismos (*sutras*) acerca del yoga.
- Yoga-sutras: son los antiguos textos fundacionales del yoga escritos por Patañjali
- Mantras: Un mantra es una palabra sánscrita que se refiere a sonidos (sílabas, palabras, fonemas o grupos de palabras) que, según algunas creencias, tienen algún poder psicológico o espiritual.
- Mandalas: La palabra mándala o mandala proviene del sánscrito, y significa Círculo Sagrado. Es un símbolo de sanación, totalidad, unión, integración, el absoluto.

Un mándala es básicamente un círculo, es la forma perfecta, y por ello nos representa el símbolo del cosmos y de la eternidad. Nos representa la creación, el mundo, el dios, el ser humano, la vida.

Los mándalas son útiles para la concentración, activación de la energía positiva, energización de lugares, meditación profunda para elevar el nivel de conciencia, expandir la capacidad de la mente y la memoria.

## ***11 REFERENCIAS:***

- Amaro Martínez, F.A (2011). La innovación en la enseñanza para la construcción y desarrollo de competencias Monterrey, Nuevo León. El 13 de febrero de 2015. Recuperado de: <http://www.monografias.com/trabajos102/reflexion-practica-docente/reflexion-practica-docente.shtml#reflexiona>.
- Antón Rosera, M. (1994). El cuerpo va a la escuela. *Aula de Innovación Educativa*. [Versión electrónica]. 23.p. Recuperado de: <http://www.grao.com/revistas/aula/023-la-educacion-del-cuerpo/el-cuerpo-va-a-la-escuela>
- Bergos, M (2013), Yoga en el aula. P37. Escuelas
- Beneficios del yoga para todas las edades. Mibebeyyo. Recuperado de: <http://www.mibebeyyo.com/ninos/salud-bienestar/salud-del-nino/beneficios-del-yoga-para-ninos-de-todas-las-edades-4507>
- Bernal Escámez, S. Herraiz, N. Martínez, M. Picazo, M. Prieto, M. Rodríguez, S. Investigación-acción. [Trabajo de investigación]. Recuperado de: [https://www.uam.es/personal\\_pdi/stmaria/jmurillo/InvestigacionEE/Presentaciones/Curso\\_10/Inv\\_accion.pdf](https://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/InvestigacionEE/Presentaciones/Curso_10/Inv_accion.pdf)
- Breve resumen de la historia del yoga y otras filosofías (2010), Guioteca. Recuperado de: <http://www.guioteca.com/yoga/breve-historia-del-origen-del-yoga-y-otras-filosofias-i/>
- Bienestar Albacete. (14-05-2010). Yoga para niños. [Mensaje en un blog]. Recuperado de: <http://bienestaralbacete.blogspot.com.es/2010/11/yoga-para-ninos.html>
- De Oliveira, N (2014) (Casa del yoga. Recuperado de: <http://www.casadeloyoga.com/yogaenlaeducacion.asp>

Calle, R. (2004) Yoga para niños. P13. Barcelona. Kairós.

Decreto 122/2007, Castilla y León. BOCYL.

Escuelaenlanube.(11 de julio, 2014). Recuperado de: <http://www.escuelaenlanube.com/las-mandalas-para-colorear/>

Fernández, JC (9-02-2011) Yoga y psicomotricidad en educación infantil. SakuraApycCantabria. . [Mensaje en un blog.] Recuperado de: <http://sakuraapycantabria.blogspot.com.es/2011/02/yoga-y-psicomotricidad-en-educacion.html>

García, C (30 de mayo de 2013), Yoga, ¿ejercicio o religión?, El País. Recuperado de: [http://sociedad.elpais.com/sociedad/2013/05/30/actualidad/1369946577\\_315754.html](http://sociedad.elpais.com/sociedad/2013/05/30/actualidad/1369946577_315754.html)

Gómez, I. (2009) ¿cómo se desarrolla el esquema corporal en la etapa infantil?, *Innovación y experiencias educativas*, pág.2, nº24. Recuperado de: [http://www.csic.es/andalucia/modules/mod\\_ense/revista/pdf/Numero\\_24/INMACULADA\\_GOMEZ\\_2.pdf](http://www.csic.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_24/INMACULADA_GOMEZ_2.pdf)

Iyengar, B.K.S (Noviembre 2013) El yoga es uno. EL árbol del yoga. P19. Barcelona. Kairós.

Iyengar, B.K.S (Noviembre 2013) Prefacio. EL árbol del yoga. P9. Barcelona. Kairós.

Latorre,A (2003) La investigación-acción, conocer y cambiar la práctica educativa. Barcelona. Grao. p 11.

Pardo, F. (19 de Julio, 2014), Orígenes y evolución del yoga [Mensaje en un blog]. Recuperado de: <http://www.yogasatyalok.com/origenes-y-evolucion-del-yoga/>

Redondo. S (2012) Tipos de yoga, Yogasalud. <http://www.yogasalud.com.ar/tipos-de-yoga.html>

Tipos de yoga (2015). Yogateca. Recuperado de: <http://www.yogateca.com/tipos-de-yoga/>

Vaca, M. (2007) un proyecto para una escuela con cuerpo y movimiento, Agora, 4-5. Recuperado de: [http://www5.uva.es/agora/revista/4/agora4-5\\_vaca\\_5.pdf](http://www5.uva.es/agora/revista/4/agora4-5_vaca_5.pdf)

Vaca, M y Varela, M<sup>a</sup>. (2008). Motricidad y aprendizaje. El tratamiento pedagógico del ámbito corporal (3-6). Barcelona. Grao.



## ***12 ANEXO 1: INTRODUCCIÓN DEL TEMA.***

### ***12.1 Relato 1ª lectura del cuento.***

#### ***1ª lectura del cuento: 24/03/2015.***

Van a la sala de psicomotricidad, se colocan del mismo modo en el que nos colocamos durante la asamblea en el aula y Paloma frente a ellos, de pie, con el cuento y les va diciendo que va a contar un cuento de yoga (les explica qué es el yoga). *En este momento me doy cuenta de que la organización y la previsión de posibles distracciones han sido incorrectas. El espacio, es demasiado amplio y está destinada a la liberación del cuerpo, mientras que yo exigía en un principio un cuerpo silenciado, debían estar sentados y atendiendo, pero en esa sala les era imposible.*

Va contando el cuento acompañado de posturas, el grupo se altera cada vez que hay que hacer una postura. En ocasiones intentan imitarla, pese a que se les ha dicho que no lo tienen que hacer. *En este momento no soy capaz de mirar, de acoger sus necesidades corporales, es una actividad que incita al movimiento y a la curiosidad y yo les estoy imponiendo quietud y mera observación. Me doy cuenta de la inminente necesidad de que ellos participen conmigo, convirtiéndoles en autores de su aprendizaje.*

Tiene que interrumpir en varias ocasiones el cuento por la alteración del grupo (el hecho de tener la colchoneta en el suelo influye negativamente. *Este fue uno de los grandes fallos, introduje desde el principio un gran objeto de deseo como lo es una colchoneta, por lo que, no pudieron frenar sus ansias de abalanzarse sobre mí y sobre la colchoneta. Me doy cuenta de la importancia de realizar previsiones anteriores a la práctica y sobre todo, que debo escoger el espacio con detenimiento y valorando todos los factores. Aprendí que no puedo cambiar sus rutinas y dinámicas en el momento que a mí me convenga, en la sala de psicomotricidad ellos liberan su cuerpo y no deben recibir una reprimenda por hacer lo que ellos siempre hacen, sino que soy yo la que debe adaptar mi actividad a sus ritmos y rutinas.*

Poco a poco van perdiendo la atención al cuento y se ponen a jugar en la colchoneta, sin embargo, con la última postura se vuelven a centrar porque ellos también la hacen. *Percibo su gran necesidad de movimiento por lo que les involucro en la lectura, para centrar su atención y aprender conjuntamente, ellos participaron sin pensárselo, por lo que vuelvo a darme cuenta de la gran necesidad de que los niños estén inmersos en la actividad y el maestro/a y el alumno/a construyan conjuntamente el proceso de enseñanza-aprendizaje.*

***Para la próxima lectura:***

- La próxima lectura se realizará en el aula en lugar de en la sala de psicomotricidad.
- No introduciré objetos de deseo, ni posibles distracciones como la colchoneta entre otros.
- Acortaré la historia, debido a su gran extensión y al contenido con un nivel de dificultad muy alto para tres años.
- Ellos participaran conmigo a lo largo de la lectura.

## ***13 ANEXO 2: 1ª SEMANA DE INTERVENCIÓN.***

### ***13.1 Relato 2ª lectura del cuento:***

#### ***2ª Lectura del cuento: 15/4/2015.***

En clase, en asamblea. Les recuerda el cuento que van a leer y muchos de ellos lo habían retenido ya en su memoria. *Me doy cuenta de la gran importancia de repetir, y de situar a los niños/as en lo que vamos a hacer.*

Les muestra la primera postura y lo hacen todos, se sientan de nuevo y pasan a la segunda postura (Paloma ha cambiado su tono de voz para mantener la atención). *Puedo ver como al participar conmigo en la lectura, su atención y su predisposición son enormes, están atentos, tienen curiosidad y ganas por aprender.*

En la tercera postura, ya siguen la dinámica y esperan a que Paloma termine para ponerse en pie. *Veo como si establezco una rutina, ellos la van interiorizando y es más sencillo seguir el hilo de la actividad para continuar participando activamente de una forma ordenada.*

Va narrando el cuento y van imitando a Paloma todas las posturas. Al hacer el león se alborotan más, pero consiguen calmarse un poco porque Paloma cambia el tono de voz. *Se trata de una postura con mucha energía y fuerza, por lo que debo hablarles con suavidad y reconducir su energía para no desequilibrar el ritmo de la clase.*

*Decir que, después del desastre en la lectura anterior, el ambiente y la intervención estaban muy planificados, les traje a mi terreno, un espacio en el que era capaz de manejar la situación y en el que ellos esta acostumbrados a escuchar, interactuar y aprender.*

#### ***Para la próxima lectura:***

- Realizar la lectura en el aula.
- Mantenerme como referencia, pero participando ellos en todo momento.
- Mantener las posturas escogidas.
- Contar una historia o juego que les permita reconducir toda la energía generada

tras realizar la última postura.

- Adaptar mi tono de voz y mi postura a cada situación, para marcar un ritmo en la actividad, que acoja a todos.

### **13.2 Relato 1ª Lección de yoga.**

#### **1º Lección de yoga: 16/04/15.**

En fila colocados van al gimnasio. Previamente Paloma les ha dicho que van a ir para hacer las actividades de yoga. *Es importante introducir la actividad antes de realizarla, me doy cuenta de la importancia de anticipar a los niños lo que vamos a hacer, les ayuda a centrarse y crear una cierta predisposición.*

Inicia la lección con una dinámica en la que va tocando el pandero a distintos ritmos, intensidades (simulando animales). Los niños se mueven por el espacio al ritmo del pandero e imitando el movimiento de los animales. “Ahora somos mariposas y vamos volando, moviendo las alas”, tocando más fuerte el pandero, “somos leones” (imitan el rugido). *Me doy cuenta de la energía tan grande que ellos tienen siempre que acuden a la sala de psicomotricidad, por ello es necesario crear una dinámica de movimiento que acoja sus necesidades y a su vez los predisponga a la práctica.*

Acaba la dinámica dejando de tocar el pandero. “Ahora necesito que os coloquéis en esa parte (dando la espalda a las distracciones del patio), *hay que tener siempre en cuenta las posibles distracciones que puede haber, en esta caso la más notable era una puerta de cristal que daba al patio, por lo que les coloco evitando ese foco que pude ocasionar la pérdida de atención.* Se colocan tipo asamblea, en semicírculo alrededor de Paloma e inmediatamente pone música. Se coloca frente al grupo y empieza a moverse al ritmo de la música (como una mariposa), hay interrupciones por que la música no va bien pero cambia la canción y procede igual que con la anterior. *A pesar de probarlo previamente, cuando fui a reproducir la música no respondió correctamente, por lo que para los días restantes, utilizaré otro dispositivo que me garantice que no haya más fallos en el futuro.*

Todos imitan sus movimientos sin que haya desplazamientos por el espacio (agitar los brazos, sacudir las manos, dar pasos a los lados, hacia delante, hacia atrás, giros, se arrodilla moviendo los brazos lateralmente con las palmas juntas y luego igual pero en pie.

*Debo dejarles libertad de movimiento aprovechar al máximo el espacio del que dispongo y debo fomentar en todo momento que se expresen como lo sienten en el momento aunque me mantenga siempre como referencia.*

La gran mayoría de los alumnos imita sus movimientos y los que no siguen están distraídos con los niños/as de otras clases que están en el patio. *Me doy cuenta a posteriori que no supe administrar mi tiempo, por lo que, no supe anticiparme y por lo tanto el resto de niños/as salieron al patio. Era un ciclo, los niños/as del patio se acercaban a observarnos y mis alumnos/as se acercaban a verles a ellos. He de decir que en mis previsiones diseñé los Mandalas para cubrir esa puerta en concreto pero pensando que iba a ser capaz de terminar mi lección antes del recreo, los coloqué por el resto del aula, dejando la puerta al descubierto.*

Casi al final de la canción les pregunta ¿están estos chicos preparados para colocarse en su casita de yoga? Les coloca en la pared mientras va dejando aros en el suelo, en los que se van metiendo (uno por aro). Muchos aprovechan ese momento para jugar con el aro, les cuesta volver a centrarse en la actividad. *El aro es un elemento de deseo, por lo que debo intentar que lo vean como algo más que un objeto, deben verlo como su espacio, “su casita”. Paloma va preguntando ¿todos tenéis casita?, pero ellos siguen levantando los aros, jugando... hasta que ella les dice que se tumben en su casita. Me doy cuenta de que solo con mis pautas no es suficiente para lograr que dejen de jugar, por lo que busco la forma de que ellos sientan su espacio y me pareció que la mejor forma era entrar en contacto directo con él, tumbados, acariciándolo, tocándolo, etc.*

Frente a ellos, les dice que cojan aire levantando los brazos y luego lo expulsen, lo hacen tres veces. A continuación va repartiendo tarjetas y se van colocando de pie según les llega. Alguno, al ver el papel imita la postura de la imagen. *Aquí me doy cuenta de la importancia de dotarse de recursos que me ayuden en la práctica, y que me permitan mantener la atención en la tarea.*

Paloma les dice si recuerdan el cuento que les contó ¿Qué era la madre de Laura?, varios contestan “¡un árbol!”. Les dice que van a hacerlo y frente a ellos hace la postura para que la imiten, dos veces, acompañándolo de la respiración. Algunos siguen jugando con el aro y no la hacen caso. *En este caso observo la importancia de conectar el trabajo en el aula con el trabajo en la lección, ya que con ayuda del cuento que se lee en el aula ellos pueden anticiparse y no todo es incertidumbre. Y lógicamente este proceso debe fundamentarse en la REPETICIÓN.*

Les manda sentarse dentro de la casita, tienen que tocarla, sentirla y respirar. A

continuación les pone en pie y les dice que ahora van a ser una montaña en su casita, a todos los que están bien colocados les dice que están cuidando muy bien su casita. Coloca otra tarjeta a cada niño con la nueva postura para que tengan la referencia, en esta postura alguno se ha dispersado, pero otros están muy pendientes de hacerlo bien. *Algunos niños aún les cuesta entrar en la tarea por lo que utilizo a aquellos niñas/os que están en la tarea para que el resto vea lo que espero de ellos.*

Cuando termina va recogiendo las tarjetas y les dice que ahora van a hacer su saludo al sol. En este momento se dispersan y juegan de nuevo con el aro, Les va colocando y les dice “necesito que me miréis todos y que nos quedemos de pie dentro de nuestra casita”, “necesitamos las manos, así que nuestra casita tiene que estar en el suelo”. *Debo dotarme de recursos que me permitan llamar y centrar su atención.*

Empieza a hacer el saludo al sol que consiste en una canción en la que se van realizando algunas posturas. Tratan de imitarlo pero son muchos movimientos seguidos y les cuesta, además, hay muchos que ya están jugando con los aros. *Considero que es una lección de excesiva exigencia, hago cosas demasiado complicadas para niños de tres años, por lo que debo simplificar mis lecciones.*

Repite una vez más el saludo al sol.

Seguidamente les manda dejar sus casitas y les extiende en el suelo unas mantas a las que van como locos a tumbarse. Les va diciendo, a la vez que las estira, que necesita que todos estén tumbados. Pone una música relajante y se van calmando. Les dice que cierren los ojos, alguno se queda tranquilo, pero otros no dejan de moverse y jugar. *Es fundamental repetir, repetir y repetir.* Les dice que imaginen que están en una playa, tumbados en la arena, ella les va cerrando los ojitos y va acariciándoles, poco a poco se levantan y tienen que buscar las miradas de sus compañeros.

*Fue mi primera puesta en práctica propia, no sabía cómo iba a acabar, ni como los niños/as se iban a comportar, mi gran fallo fue el tiempo, considero que es fundamental marcarse un horario y seguirlo, para no ir a contrarreloj ni en contra de los ritmos propios de los alumnos/as.*

***Para la próxima lección:***

- Modificaremos el material, se cambiarán los aros grandes por aros pequeños con la finalidad de intentar evitar el juego y la distracción.
- Debo moverme y desplazarme más por el espacio para que ellos también lo hagan y otorgarles así mayor libertad de expresión.
- Reducir la duración de la lección a un máximo de veinte o treinta minutos.
- Disminuir la dificultad y la exigencia de la lección, simplificando sus partes.
- Involucrar a los niños/as en el reparto de mantas para conducir ese instinto que les empuja abalanzarse contra ellas en cuanto empiezo a colocarlas.

## ***14 ANEXO 3: 2ª SEMANA DE INTERVENCIÓN.***

### ***14.1 Relato 3ª lectura del cuento:***

#### ***3ª lectura del cuento: 22/4/2015.***

En clase, se sientan en asamblea. Todos intentan ponerse al lado de Paloma y dice:(con voz dulce) “venga más atrás, culetes atrás.... Tú te sientas....”. Mientras tanto algunos de ellos intentan hablar conmigo.

Todos sentados, empieza Paloma a contar el cuento. *Es la tercera vez que lo escuchan y me doy cuenta de que la repetición les da seguridad, y por lo tanto muestran entusiasmo y orgullo cuando saben que postura toca o qué imagen vamos a ver.*

-P: “nos ponemos de pie”.

-Niño: “era así”.

-P: “brazos arriba, cogemos aire...levantamos el pie...y bajamos los brazos mientras soltamos el aire...nos sentamos” *Conocen la dinámica y el clima es activo pero bien estructurado, disfrutan mucho con la actividad.*

-P: “Pablo nos cuenta...”

Todos escuchan pero varios están distraídos. *Hay un niño en el aula que distrae al resto, muestra gran habilidad en el desarrollo de las posturas, pero al mismo nivel se encuentra su afán por llamar mi atención y la del resto, desequilibrando cada vez más el ritmo de la lectura.*

-P: “la montaña...”

Acto seguido muchos lo hacen sin la orden de Paloma. *Han interiorizado perfectamente el ritmo de la actividad y lo siguen sin dudarle ni un segundo.*

-P:”muy bien...”



-P: “Ahora Juan...un triángulo”.

Les ordena lo que tienen que hacer y todos la escuchan menos “A” que está a lo suyo.

Observo que cuando hacen una postura y se vuelven a sentar se alborotan, es decir durante las figuras están callados, atentos y curiosos pero mientras continúan sentados están alborotados, inquietos. Paloma continúa con el cuento, les indica y todos lo hacen genial, “A” continua a lo suyo y, me llaman para mostrarme lo bien que lo hacen (reclaman mi atención). Mientras paloma cuenta el cuento “A” sigue corriendo y saltando. *Debo acoger la actitud de este niño, ya que no se adapta al ritmo de la clase y lo que es aún peor distrae y distorsiona a los demás, torpedeando el clima tan enriquecedor del aula.*

-P: “¿Cómo hacen los leones?” (Les encanta hacer el león).

-P: “y colorín colorado...”

Continúan siendo leones no hacen mucho caso por lo que Paloma utiliza este recurso y aprovechando la situación les dice que vayan como leones (gateando) hasta los abrigos para ponérselo e ir al patio. *Utilizo esta estrategia como medio de conducir esa energía, tan grande y positiva, que se da en ese momento de la lectura hacia la siguiente actividad o rutina que tienen que realizar.*

### ***Para la próxima lectura:***

- Poner al igual como ejemplo, evitando así que el alumno que va más avanzado distraiga al resto.
- Para reconducir la energía que se crea en la realización de la última postura, crearé una dinámica en la cual intervendrá un cazador del cual debemos escapar y por ello debemos ser leones muy silenciosos que vamos con el máximo sigilo hacia el patio (después de la lectura es la hora del recreo).

## ***14.2 Relato 2ª lección de yoga.***

### ***2ª Lección de yoga: (24/4/15).***

Iniciamos la sesión desplazándonos por el espacio al ritmo del pandero, distintos ritmos más lento, más rápido.

Continua colocando a todos a un lado de la sala diciendo “necesito que ahora os coloquéis aquí y vamos a hacer...”. Les explica que van a bailar como el otro día. Con la música se van moviendo por el espacio como quieren. Imitan algunos de los gestos que hace. Disfrutan con la actividad. *Me doy cuenta de cómo dejándoles libertad para expresarse, ellos responden muy positivamente, aunque yo me mantenga como referencia, ellos comienzan a encontrar sus propios movimientos, a conocer su cuerpo y a dejar que su expresión corporal se vaya desarrollando.*

“Vamos a ir cogiendo cada uno nuestra casita de yoga, ¿os acordáis?”. Todos van colocándose dentro de un aro. Alguno vuelve a jugar en cuanto lo tiene en su mano, pero en general obedecen las órdenes. *Aprecio la importancia de la repetición constantes de las pautas a seguir, aun así, debo tomar a un igual como ejemplo o convertir a aquellos niños/as que están en la tarea, en un referente que refleje lo que espero de todos ellos/as.* A continuación se tumbaban en la casita. Les dice que hoy, les va a entregar una tarjeta y que se pongan de pie en su casita cuando se la entregue. Se sientan a mirar las tarjetas y alguno ya imita la postura. *Voy disminuyendo mis pautas y mi exigencia, dejándoles que vayan explorando por su cuenta.*

Con todos colocados, sentados en las casitas, hacen un ejercicio de respiración. Les explica la postura del pez ¿os acordáis?, se colocan en pie dentro de la casita. “Vamos a hacer como que estamos en la playa, tumbados en la arena”. Les va explicando cómo tumbarse. Es una postura complicada, les cuesta. *Me doy cuenta de que la postura escogida tiene un nivel de dificultad bastante alto y les cuesta llevarla a cabo, por lo que intento asociar los diferentes pasos a seguir con su entorno, para facilitarles su realización.* Respiran relajadamente y poco a poco se levantan. Van recogiendo las casitas, amontonándolas en el suelo y entregando su tarjeta. *Conocen perfectamente la dinámica de la lección, por lo que con unas sencillas pautas ellos colaboran y participan activamente en la misma.*

Ahora se preparan para hacer el saludo al sol (aquí les cuesta más centrarse), *Aunque poco a poco van aprendiendo, el saludo al sol es de una exigencia muy alta, por lo que es normal que les cueste.* Frente a los niños; brazos estirados en cruz, ojos cerrados, cogen aire y expulsan varias veces y siguen con el saludo al sol. Imitan los movimientos y sonidos que va haciendo. Lo hacen muy bien.

A continuación, los encargados del día ayudan a colocar en el suelo las mantitas para la relajación. En cuanto están colocadas corren a tumbarse. *Al ser un momento de descontrol, doy responsabilidades a los encargados del día, al ser un igual quien lo hace, ellos son capaces de refrenarse en*

*mayor medida, aunque por poco tiempo. ¡Deben aprender a esperar!*

Suena la música y les va dando consignas “cerramos lo ojitos (se les cierra a algunos) susurra, los va tocando la cara suavemente. Les dice en tono muy bajo que respiren (ella respira alto para que la imiten). Hay muchos que aguantan tumbados y callados, pero otros no paran de moverse y de hablar, aunque poco a poco son los menos. Al final, consiguen unos segundos de sosiego y tranquilidad. *El momento de relajación cada vez era mejor, ellos se dejaban llevar por el ritmo calmado de la música y yo les susurraba mientras les acariciaba la cara y les cerraba los ojos, ese momento de contacto era fantástico y ellos lo recibían muy bien. Considero que es muy importante concederles sus momentos de atención individualizada y de cariño.*

Muy despacio, van abriendo los ojos y buscando la mirada de sus compañeros y se van levantando.

*En esta ocasión, las modificaciones habían resultado ser las acertadas, yo me sentía segura y ellos tenían muchas ganas y mucho interés, y eso se pudo apreciar. ¡Nos quedamos con ganas de más!*

### ***Para la próxima lección:***

- Dejarles un margen mayor para explorar y descubrir sus posibilidades en la representación de las asanas o posturas.
- Recoger los aros antes de realizar el saludo al sol y guardarlos de tal forma que no queden a la vista, evitando así posibles distracciones.
- Sigo dándoles responsabilidades en ellos, los encargados me ayudan a recoger los aros y las cartas. Y también que colaboren conmigo en la relajación, ayudándome a extender las mantas, para agilizar de esta forma las diferentes transiciones.
- Debido a la temperatura de la sala, modificaré la hora de la lección, llevándola a cabo a primera hora de la mañana que hace fresquito, ya que es una sala que recibe la luz del sol constantemente.

## ***15 ANEXO 4: 3ª SEMANA DE INTERVENCIÓN.***

### ***15.1 Relato 4ª lectura del cuento***

#### ***Reflexión 4ª lectura:***

En este caso mi tutora y mis compañeras no pudieron relatarme, por lo que realicé la lectura del cuento sola. Preferí que nadie me relatara a que ellos se quedaran sin escuchar el cuento.

Sin romper la dinámica la lectura, la realicé en el aula, entusiasmados y con ganas ellos vinieron a escucharme, seré crítica pero sin quitarme valor, cierto es que algunos niños/as estaban distraídos pero eran los menos, logre captar su entusiasmo y sus ganas.

Como en cada ocasión ellos reproducían las posturas conmigo, puede captar en ellos la seguridad, se sienten cómodos incluso dicen ¡esto esta chupado!

Siempre se me descontrolaba con la última postura “el león”, por lo que para esta lectura cree una dinámica en la que tras hacer la postura, todos debimos desplazarnos por el aula, “somos unos leones muy silenciosos” tenemos que ir gateando y desplazarnos “mucho cuidado, el cazador esta fuera y si rugimos alto nos escuchará y vendrá a por nosotros”, finalmente conseguimos evadir al cazador y muy calladitos salimos al patio reptando sin que el cazador nos encontrara. Conseguí centrar su atención, calmarlos y conducirles hacia el patio de manera ordenada y tranquila. Por lo que en la próxima sesión si no hay ningún contratiempo mantendré la misma dinámica.

### ***15.2 Relato 3ª lección de yoga:***

#### ***Relato 3ª sesión 6/5/15:***

En la sala de psicomotricidad se van desplazando por el espacio al ritmo del pandero, más deprisa, más despacio. A continuación suena la música y se van moviendo, gesticulando y desplazándose el ritmo que marca. Paloma les sirve de ejemplo y la gran mayoría imita sus movimientos. *Me doy cuenta de que, a pesar de mis empeños para que ellos se*

*muevan libremente, veo como por su corta edad buscan siempre mi referente, vuelcan su seguridad en mí, aunque en algunos puedo percibir sus propios movimientos.*

Baja el volumen, y Paloma les dice que va a repartir sus casitas de yoga les manda colocarse en una de las paredes de la sala mientras ella va colocando los aros en el suelo (tiene que interrumpir la colocación porque están alterados y quieren ir corriendo a por los aros. Les manda callar y saludan relajados “¡Namaste!”). *Veo la importancia de dotarme de recursos que me permitan centrar la atención y relajarlos. Soy consciente de que saludarnos les produce un gran entusiasmo seguido de un momento de calma, por ello, considero que esté es un buen momento para realizarlo.*

Una vez colocados los aros, cada uno va a meterse en uno de ellos. Una vez situados les manda tumbar dentro de la casita (con tono de voz suave). Con música de fondo, les dice que se tapen los ojos con las manitas y va repartiendo las fichas a cada uno de ellos. Se van sentando a recibirla. Les dice que lo miren y vayan probando la figura. Se van poniendo en pie y alguno intenta imitarla.

Una vez repartidas todas, les manda poner de pie a todos y les dice que estén atentos porque lo van a hacer por pasos; primero piernas abiertas; les explica que hay que girar los pies y usa de referencia una puerta hacia la que tienen que girar; ¡la postura va saliendo! *La repetición es vital al igual que mantener el nexo de unión entre la lectura en el aula y la lección en la sala, por ello realizo una dinámica parecida siguiendo los mismos pasos. De esta forma los niños encuentran una seguridad que les permite explorar y descubrir de manera progresiva su cuerpo y sus diferentes partes.*

Cuando terminan los encargados van recogiendo los aros y se los dan a Paloma para guardarlos. Paloma les dice que necesita que se pongan en la pared y se van colocando, aunque ya les va costando obedecer. *La estructura de lección que he escogido requiere una gran exigencia tanto física como mental para los niños, por ello la relajación es el mejor momento, un momento de compensación, de descanso, de descubrimiento de nosotros mismos y de toma de conciencia de nuestra respiración.*

Entre todos van extendiendo las mantitas en el suelo y se van tumbando, peleando por los sitios. *En esta ocasión decido involucrar a todos los niños en el reparto de mantas, con la finalidad de darles responsabilidades y que estos a su vez se sientan una parte fundamental del aprendizaje. Al no haber una manta por cada niño, las mantas eran muy grandes y ellos/as encontraban dificultades a la*

*hora de extenderlas correctamente en el suelo. Poco a poco, con la ayuda de Paloma, todos están tumbados y se van calmando y colocando, cerrando los ojos. Después de unos minutos, poco a poco se levantan buscando las miradas de sus compañeros. Van dando las mantas a Paloma y vuelven gateando a la clase tranquilamente.*

*El gran hándicap de esta sesión fue la temperatura y el clima del aula, es una aula muy luminosa y el calor era bastante notable, a pesar de haber comenzado a primera hora de la mañana, por lo que mi estrategia fue ir dispersando a los niños por los lugares donde aún se percibía sombra, fue el único modo de hacer posible la lección.*

### ***Para la próxima lección:***

- Mantendremos el horario de la primera hora de la mañana, puesto que la sala más tarde es demasiado cálida y es muy complicado llevar a cabo la lección.
- Seguir incentivando el libre movimiento en las danzas y el descubrimiento propio en las asanas o posturas.
- Seguir incidiendo en la premisa de que deben aprender a esperar y ser pacientes, no pueden dejarse llevar siempre por el torbellino de emociones que invade su cuerpo constantemente, sino que deben tomar conciencia de él y aprender a manejarlo en la medida de lo posible.

## ***16 ANEXO 5: 4ª SEMANA DE INTERVENCIÓN.***

### ***16.1 Relato última sesión.***

#### ***4º Lección de yoga: 14/05/2015.***

Primero los niños/as se colocan en la pared, mantienen la calma y saludan “Namaste”, parece gustarles mucho.

Les pide que esperen mientras ella coloca las cosas. Recalca el que deben esperar y ninguno se impacienta. *Me doy cuenta, como a base de la repetición, ellos son capaces de esperar y de adaptarse a la dinámica de la lección.* “L” se levanta y aprovecha ese momento para colocar su casita, *Siempre existen distracciones, por ello, es muy importante dotarse de recursos que nos permitan captar la atención y continuar, es decir, “L” se levanta y distrae al resto pues en lugar de reprenderla, utilizó su acción para pedirla que coloque su casita y que el resto lo vean .* Terminan de colocar los aros y todos se levantan corriendo buscando su espacio ya conocido. Juegan con los aros, pero Paloma mantiene un tono de voz adecuado, evitando alzar la voz así que ellos se calman y comienzan a realizar los movimientos acompañados de expresión verbal para que quede claro. *No podemos obviar el objeto de deseo, el aro, por lo que de manera calmada voy reconduciendo sus impulsos hacia la actividad entrando en contacto con el objeto de manera ordenada.*

Todos están dentro de su casa, se tumban, respiran fuerte y permanecen tumbados, tomando contacto con la tierra y con su aro. Paloma comienza a repartir las cartas. Solo se levanta aquel que ya tiene su carta. Permanecen sentados (algunos intentando imitar ya la postura que ven en la foto). *Puedo percibir como han interiorizado la dinámica de la lección, esto me demuestra la importancia de la repetición y del establecimiento de unas pautas claras, sencillas y repetitivas. Ellos se sienten seguros, son capaces de seguir el ritmo e incluso de anticiparse a la acción lo que genera una actitud positiva y unas enormes ganas de participar.*

Comienzan a hacer la figura, Paloma se va colocando en un lugar donde todos la puedan ver y despacio y por pasos, va haciendo la figura “el león”. Todos lo consiguen. *El león es su postura favorita, es divertida, dinámica y permite emitir una gran fuerza. Al ser mi última sesión quise realizarla. Conmigo de referencia, con la carta de apoyo y la repetición de la misma en la lectura del*

*cuento, les resulto sencillo y por lo tanto mostraban una actitud muy positiva y se notaba una gran energía. Estaban realmente implicados en la actividad.*

Es hora de recoger, ella les pide a los encargados que recojan uno los aros y otro las tarjetas. El resto se colocan en la pared, se ponen de pie y realizan el saludo al sol. Antes de esto estaban un poco alterados, pero en cuanto empieza a cantar todos se callan y la siguen, comienzan a cantar en silencio. *Veo como son capaces de seguir los ritmos marcados en la sala.*

Es la hora de repartir las mantas, ellos mismos la ayudan a colocarlas, todos quieren participar, por lo que se alteran un poco y elevan la voz. Les coloca a todos tumbados en la sombra, pone música de relajación y comienzan a relajarse. Todos se callan y permanecen tranquilos. *Las transiciones siempre son un momento de mayor descontrol, pero debemos acoger sus necesidades. En esta lección pude ver claramente el rol de los ayudantes (repartiendo la mantas conmigo) y la tranquilidad del resto de niños, capaces por fin de esperar de forma calmada.*

Les pide que cierren los ojos y se pasea entre ellos, entre susurro y les va acariciando y cerrándoles los ojos.

No todos permanecen tumbados, aunque la gran mayoría sí. Ella se pasea por el aula, siempre hablando en susurros. Cuando termina la música les pide que se sienten y busquen las miradas de sus compañeros. *Me doy cuenta de la importancia de encontrarse a uno mismo, de la calma después de la acción y de lo gratificante que es compartir esas experiencias con nuestros compañeros/as.*

*Fue una lección muy especial, ya que por un lado era nuestra lección final, con la que terminábamos mi propuesta de yoga y además era mi última semana en el cole y creo que en todos se notó las ganas y la energía de acabar con buen pie, además ese día recibieron un premio.*

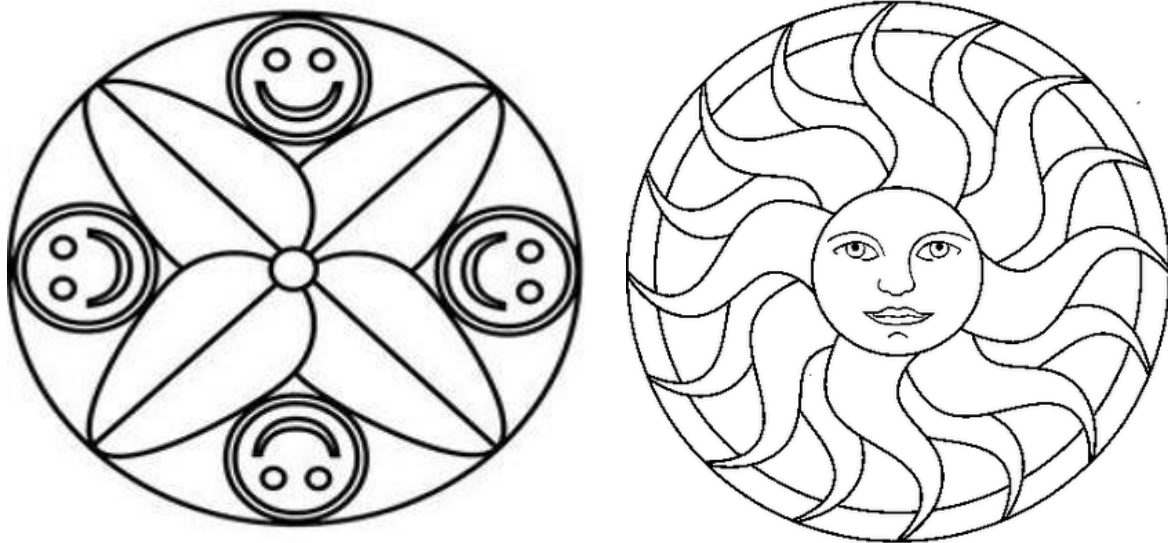


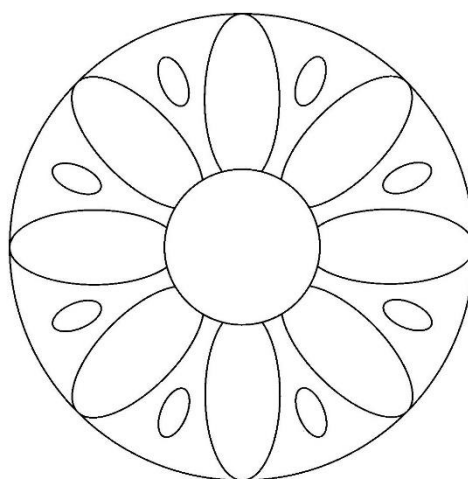
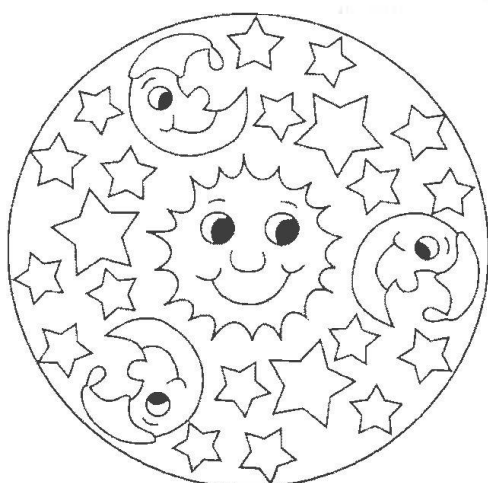
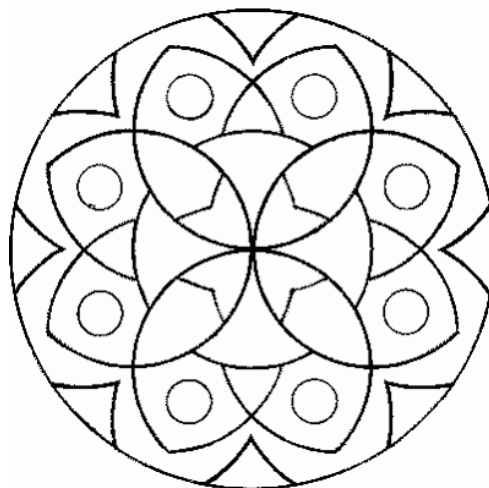
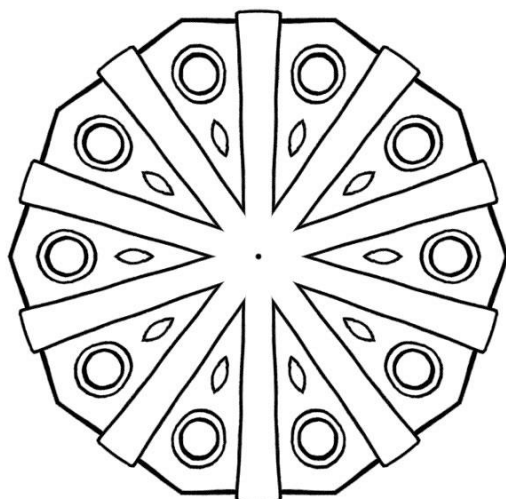
## ***17 ANEXO 6: DOCUMENTOS ADJUNTOS A LA CARPETA:***

### ***17.1.1.1*** Listado de música:

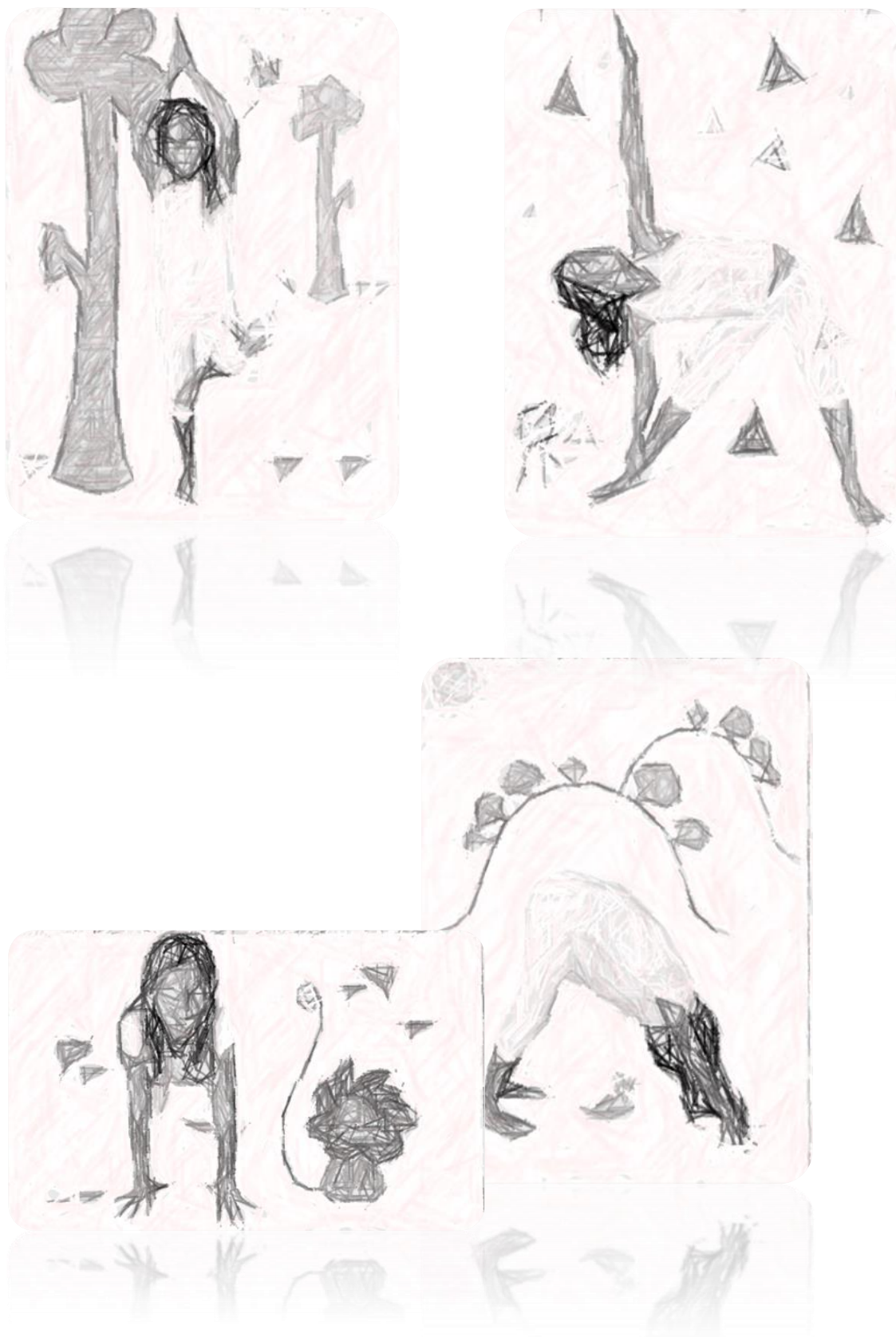
- Snatam Kaur: “I am happy”.
- Snatam Kaur: “I am the light of my soul”.
- Snatam Kaur: “Feeling good today”.
- Snatam Kaur: “Dayndaa day”.
- Snatam Kaur: “ Bhagaautee”.
- Relax music, Secret garden. Sigma Celtic spiritual music.
- Relax (aurora boreal). Angel guardian. Terry oldfield.

### ***17.1.1.2 Mandalas:***

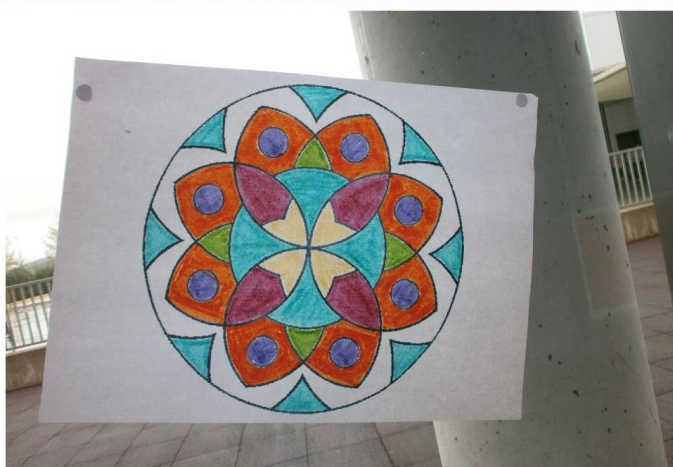




17.1.2 *Cartas de yoga:*



## *18 ANEXO 7: FOTOGRAFÍAS DE LAS ACTIVIDADES.*



PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE YOGA CON NIÑOS DE TRES AÑOS.



PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE YOGA CON NIÑOS DE TRES AÑOS.

