

**BIBLIOTECA ALFONSO BARRERO CABAL, S.J.
DESCRIPCIÓN DE LA TESIS DOCTORAL O DEL TRABAJO DE GRADO
FORMULARIO**

TÍTULO COMPLETO DE LA TESIS DOCTORAL O TRABAJO DE GRADO						
Propuesta pedagógica para potenciar el desarrollo integral de niños de 5-6 años de edad, mediante la práctica del yoga dentro del sistema educativo formal.						
SUBTÍTULO, SI LO TIENE						
AUTOR O AUTORES						
Apellidos Completos		Nombres Completos				
Pérez Pantoja		Leidy Diana				
DIRECTOR (ES) TESIS DOCTORAL O DEL TRABAJO DE GRADO						
Apellidos Completos		Nombres Completos				
Ochoa		Sara Inés				
FACULTAD						
Educación						
PROGRAMA ACADÉMICO						
Tipo de programa (seleccione con "x")						
Pregrado	Especialización	Maestría	Doctorado			
x						
Nombre del programa académico						
Licenciatura en Pedagogía Infantil						
Nombres y apellidos del director del programa académico						
María Consuelo Amaya						
TRABAJO PARA OPTAR AL TÍTULO DE:						
Licenciada en Pedagogía Infantil						
PREMIO O DISTINCIÓN (En caso de ser LAUREADAS o tener una mención especial):						
CIUDAD	AÑO DE PRESENTACIÓN DE LA TESIS O DEL TRABAJO DE GRADO	NÚMERO DE PÁGINAS				
Bogotá	2010	127				
TIPO DE ILUSTRACIONES (seleccione con "x")						
Dibujos	Pinturas	Tablas, gráficos y diagramas	Planos	Mapas	Fotografías	Partituras
		x				
SOFTWARE REQUERIDO O ESPECIALIZADO PARA LA LECTURA DEL DOCUMENTO						
Nota: En caso de que el software (programa especializado requerido) no se encuentre licenciado por la Universidad a través de la Biblioteca (previa consulta al estudiante), el texto de la Tesis o Trabajo de Grado quedará solamente en formato PDF.						

MATERIAL ACOMPAÑANTE					
TIPO	DURACIÓN (minutos)	CANTIDAD	FORMATO		
			CD	DVD	Otro ¿Cuál?
Vídeo					
Audio					
Multimedia					
Producción electrónica					
Otro Cuál?					
DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVE EN ESPAÑOL E INGLÉS					
Son los términos que definen los temas que identifican el contenido. <i>(En caso de duda para designar estos descriptores, se recomienda consultar con la Sección de Desarrollo de Colecciones de la Biblioteca Alfonso Borrero Cabal S.J en el correo biblioteca@javeriana.edu.co, donde se les orientará).</i>					
ESPAÑOL			INGLÉS		
Yoga para niños					
Desarrollo integral					
Esquema corporal					
Valores					
Convivencia					
RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS					
RESUMEN.					
<p>El presente trabajo de grado corresponde al diseño, formulación e implementación de una propuesta pedagógica, que buscó, desde la práctica de yoga, potenciar el desarrollo integral de niños de 5-6 que asisten al sistema educativo regular, específicamente al Colegio Ciudadela Educativa de Bosa Institución Educativa Distrital (CCEB-IED).</p> <p>De esta manera se puede establecer una relación entre la educación inicial y la práctica de yoga destinada a niños de 5-6 años de edad, ya que esta última se convierte en una herramienta para incrementar el rendimiento académico, decrementar las falencias en cuanto al desempeño convivencial y detectar vacíos que tiene los niños en lo referente al conocimiento de su esquema corporal, al manejo adecuado y funcional de la lateralidad, de la direccionalidad y de las relaciones temporoespaciales.</p>					
ABSTRACT.					
<p>The current degree project corresponds to the design, formulation and implementation of a pedagogic proposal which looked for, from the yoga practice, foster the integral development of children of 5-6 that attend the educational system to regulate, specifically to the School: Ciudadela Educativa from Bosa, Distrital Educational Institution (CCEB-IED).</p> <p>This way a relationship can settle down among the initial education and the yoga practice aimed to children of 5-6 year-old, since this last one becomes a tool to increase the academic yield, decreasing the fails as for the development from the convivence and to detect empties that has the children regarding the knowledge of its corporal outline, to the appropriate and functional handling of the laterality, of the directionality and of the relationships of time and space.</p>					

**PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA POTENCIAR EL DESARROLLO
INTEGRAL DE NIÑOS DE 5-6 AÑOS DE EDAD
MEDIANTE LA PRÁCTICA DE YOGA**

DIANA PÉREZ PANTOJA

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA INFANTIL**

Bogotá, D. C., Octubre de 2010

**PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA POTENCIAR EL DESARROLLO
INTEGRAL DE NIÑOS DE 5-6 AÑOS DE EDAD
MEDIANTE LA PRÁCTICA DE YOGA**

DIANA PÉREZ PANTOJA

SARA INÉS OCHOA

Tutora

**Trabajo de Grado presentado como requisito parcial para optar al Título
de Licenciada en Pedagogía Infantil**

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA INFANTIL
Bogotá, D. C., Octubre de 2010**

Nota de Aceptación

Firma del Presidente Jurado

Firma del Jurado

Firma del Jurado

Bogotá, D. C., Noviembre de 2010.

NOTA DE ADVERTENCIA

“La Universidad no se hace responsable por los conceptos emitidos por sus alumnos en sus trabajos de grado. Solo velara porque no se publique nada contrario al dogma y a la moral católica y porque los trabajos de grado no contengan ataques personales contra persona alguna, antes bien se vea en ellos el anhelo de buscar la verdad y la justicia”.

Artículo 23 de la resolución N° 13 de junio de 1946.

Pontificia Universidad Javeriana

TABLA DE CONTENIDO

	pág
0. INTRODUCCIÓN	13
1. ANTECEDENTES	16
1.1. Antecedentes internacionales de práctica de yoga con niños para favorecer su desarrollo integral	16
1.2. Antecedentes nacionales de práctica de yoga con niños para favorecer su desarrollo integral	17
1.3. Antecedentes experienciales de la autora	20
2. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA	21
3. JUSTIFICACIÓN	25
4. OBJETIVOS	28
4.1. Objetivo General	28
4.2. Objetivos Específicos	28
5. MARCO TEÓRICO	29
5.1. Yoga: una opción para la educación de la infancia.	29
5.1.1. Yoga: fundamentos, principios y evolución	29
5.1.2. Yoga para niños	37
5.1.2.1. Beneficios de la práctica del yoga en los niños	37
5.2. Perspectiva de Educación, Pedagogía e Infancia	39
5.3. Perspectiva educativa sobre el desarrollo	62

5.4. Caracterización del niño de 5 a 6 años de edad	63
6. MARCO CONTEXTUAL	66
7. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN	73
7.1. Tipo de investigación	73
7.2. Diseño metodológico	76
7.3. Población	80
7.4. Muestra	80
8. APLICACIÓN PRÁCTICA DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA POTENCIAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE NIÑOS DE 5-6 AÑOS DE EDAD MEDIANTE LA PRÁCTICA DE YOGA	81
9. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN	86
CONCLUSIONES	91
BIBLIOGRAFÍA	94

LISTA DE GRÁFICOS

	pág
Gráfico 1. Panorámica virtual del proyecto del CCEB-IED	67

LISTA DE ANEXOS

	pág
ANEXO 1	
Metas y Estrategias del CCEB-IED contempladas para ser logradas entre 2008 y 2010	101
ANEXO 2	
Diagnóstico	102
ANEXO 3	
Preguntas sobre los beneficios de la práctica de yoga	113
ANEXO 4	
Práctica de yoga para niños	120

GLOSARIO

abhiniveśa: Tenacidad por la existencia mundana.

ahaṃkāra: El ego falso.

ahara: Comer; implica el retraimiento de los sentidos de los objetos externos.

ahiṃsā : No violencia, sensibilidad hacia otros seres.

aparigraha: No apegarse al hogar.

āsana: Postura corporal cómoda para la meditación en la cual la columna vertebral debe mantenerse erecta y el cuerpo estable. El *hatha yoga* se enfoca en este miembro.

asmitā: Egoísmo.

asteya: No robar.

ātman: Alma.

avidyā: Ignorancia

bandhas: Llaves energéticas.

Bhagavad Guita: Libro de textos más importante escrito sobre yoga. Fue redactado en el siglo VI a. C.

brahmacharya: Conducta brahmánica que significa celibato y estudio de los Vedás.

deha: Cuerpo físico

dhara: Sostener; implica la concentración de la mente en un pensamiento.

dhāraṇā: Sostenimiento.

dhyāna: Meditación.

dveṣa: Odio

iśvara praṇidhāna: Ofrecerse al “controlador” o al dios.

jñā: La inteligencia

kleshas: Impurezas.

kriyā: Según Paramahansa Yogananda, significa “limpieza física o mental; para otros hindúes, son ejercicios.

mana: Mente.

mudras: Gestos psíquicos.

niyama: Preceptos.

prana: Energía mística presente en el aire respirado, fuerza vital.

prāṇāyāma: Control de la respiración.

prati: Poco.

pratyāhāra: Retraimiento de los sentidos de los objetos externos, control de los sentidos, poco comer.

rāga: Deseo.

rupa: Cuerpo.

śarira: Cuerpo físico.

samādhi: Completa absorción.

santoṣa: Completa satisfacción.

satya: Veracidad, no mentir.

śauca: Limpieza física y mental.

svādhyāya: Recitar los *Vedás* en voz baja, para sí mismo.

tapas: Disciplina, consumirse por el calor.

ujjāyī prāṇāyāma: Método progresivo de series de posturas con una respiración específica

vinyasa: Movimiento sincronizado con la respiración.

yama: Prohibiciones, control.

0. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de grado corresponde al diseño, formulación e implementación de una propuesta pedagógica, que buscó, desde la práctica de yoga, potenciar el desarrollo integral de niños¹ de 5-6 años que asisten al sistema educativo regular, específicamente al Colegio Ciudadela Educativa de Bosa Institución Educativa Distrital (CCEB-IED).

Este trabajo presenta la práctica del yoga como una alternativa pedagógica interesante, actual, necesaria y diferente a los canonizados por la educación escolar acerca de la formación integral de los niños y niñas de transición a partir de la práctica del yoga como un conocimiento de sí para potenciar el verdadero valor del ser humano.

En suma, la propuesta se desarrolló de la siguiente manera.

Inicialmente se hace una recopilación en torno a los antecedentes que avalan la propuesta, es decir lo que tiene que ver con el quehacer

¹ Para efectos de esta investigación cuando se nombra niños entendemos que hace alusión a niños y niñas.

pedagógico con niños de 5-6 años de edad y los antecedentes internacionales y nacionales de práctica de yoga con niños para favorecer su desarrollo integral.

Luego se presenta la problemática existente en referencia a la función que debe cumplir la educación inicial.

Seguidamente se justifica la propuesta y se enuncian los objetivos de la misma.

A continuación se desarrolla el marco teórico en el cual se alude al yoga como opción para la educación de la infancia enunciando los beneficios de su práctica en los niños; luego se caracteriza a los niños de 5-6 años de edad, es decir aquellos que son educandos del grado transición.

Posteriormente, en el marco contextual, se describe el CCEB-IED, institución educativa en la que se lleva a cabo la experiencia. Luego se explica el tipo de investigación realizado, el diseño metodológico empleado, la población a la que está destinada la propuesta, la muestra con la que se realizó la misma y se presenta un diagnóstico realizado en el CCEB-IED, con el propósito de saber si es procedente, pertinente y oportuno implementar la práctica de yoga con niños de 5-6 años de edad con el propósito de potenciar su desarrollo integral.

Después se explica la propuesta, se exhiben y analizan los resultados, se extraen las conclusiones y, por último se relacionan las fuentes bibliográficas y virtuales consultadas.

1. ANTECEDENTES

1.1. Antecedentes internacionales de práctica de yoga con niños, dentro del sistema educativo formal, para favorecer su desarrollo integral

En la consulta realizada, se encontró que, según indica el CED (2010), la Dra. Micheline Flak, en 1973, fue la primera persona que usó el yoga en un salón de clases y cinco años más tarde fundó el movimiento Investigación del Yoga en Educación, cuya propuesta giró en torno a la aplicación del yoga en centros de enseñanza como un método pedagógico alternativo para favorecer los procesos de aprendizaje y ser utilizado por los propios docentes.

Actualmente muchos docentes del mundo, interesados en el tema, han obtenido su certificación como maestros, expedida por el Ministerio de Educación Francés, y lo aplican especialmente en primaria. Igualmente, la práctica del yoga para niños se encuentra inserta dentro de los currículos optativos de escuelas inglesas, norteamericanas, australianas y francesas.

En el ámbito latinoamericano, se destacan las implementaciones de yoga para niños preescolares realizadas en el Instituto de yoga Kai de Argentina (2010) y la experiencia llevada a cabo en Chile en la escuela Hari Nam (2010), la primera en América Latina en enseñar *kundalinī yoga*, dedicada al trabajo en diferentes áreas del ser humano en todas sus etapas de vida, por medio de talleres entre los que se destacan: *kundalinī* mujer, *kundalinī* niños, *kundalinī* adolescentes, *kundalinī* adulto mayor, *kundalinī* enfermedades y *kundalinī* educación y que cuenta con 16 años de experiencia en formación de profesores de yoga.

Aparte de la información presentada no se encontró alguna otra que fuera pertinente o sirviera para anexar al presente aparte.

1.2. Antecedentes nacionales de práctica de yoga con niños, dentro del sistema educativo formal, para favorecer su desarrollo integral

La minuciosa revisión realizada en diferentes fuentes, bibliográficas, virtuales y audiovisuales, develó que en nuestro país, no son conocidas experiencias en las cuales se haya implementado, dentro del sistema educativo formal, la práctica de yoga con niños de 5-6 años de edad, con el objeto de potenciar su desarrollo integral. Se encuentran algunas

experiencias incipientes insertas a centros no formales o practicas de corto plazo o insertas como complementos en la formación.

Se encuentran, experiencias donde la práctica de yoga pretende ser mostrada como un sistema de vida, por la realización de ejercicios corporales, el trabajo en respiración y en relajación y la sugerencia para consumir preferencialmente determinados alimentos y bebidas, cuando realmente es parte fundamental de la filosofía hinduista, que propone todo un sistema de valores y ética para y de la vida.

Específicamente en Bogotá, el yoga para niños es un tema nuevo, se encuentra en la modalidad de la educación no formal en academias como: Yoga studio, Prana yoga (bamboo kids), Rainbow Kids Yoga, Academia de yoga Satyananda y Annandha Yoga Center.

Estas academias coinciden en que los beneficios que se les brinda a los niños por medio de la práctica de yoga entre los cuales resaltan: el desarrollo de la fuerza, de la flexibilidad, del equilibrio, del mejoramiento de la postura corporal, de la concentración, de la relajación, de una espiritualidad especial y de aumento de la autoestima.

Debe citarse que luego de haber realizado un arduo rastreo, parece que la academia que desarrolla la labor más destacada y completa en el tema de yoga para niños es la Prana yoga (2010), acerca de la cual propone:

«Prana Yoga nace con el objetivo de compartir los beneficios de la maravillosa práctica de yoga con la comunidad. Su nombre se deriva de la concepción hindú del *prana* como principio universal de la energía vital presente fundamentalmente en el aire que se incorpora a través de la respiración.»

En la mencionada academia, el programa que se dedica a yoga para niños esta a cargo de Juliana Arias, psicóloga egresada de la Universidad Javeriana y especializada en terapia familiar, quien:

«Bajo el enfoque sistémico y los arquetipos de Jung, empieza su trabajo psicoterapéutico con niños y madres en zonas de conflicto armado en Colombia. En el 2003 empieza su práctica de *asthanga vinyasa yoga* en la escuela José Ramón Vega y retoma su trabajo con niños como educadora preescolar en colegios, jardines infantiles y escuelas de idiomas en Colombia y Estados Unidos, explorando la influencia del yoga en el aprendizaje. Esta investigación se cristaliza en su programa Bamboo Kids basado en principios de psicomotricidad, autocontrol, equilibrio y estimulación neuro-sensorial, despertando los héroes interiores en cada postura. Es instructora de yoga certificada por la escuela Yoga Kai de Argentina. Cantante y compositora de música infantil, incorpora elementos de terapia musical y artística a su trabajo con niños.» (Prana Yoga, 2010)

Los antecedentes del nivel nacional referidos anteriormente, aunque dan cuenta de la emergencia del yoga para niños, aun son incipientes y concentrados sobre todo en el campo de educación no formal. Esto en contraste con los avances en otros países del mundo, donde al parecer son avalados por el Ministerio de Educación Nacional (MEN).

1.3. Antecedentes Experienciales de la Autora.

Con respecto a mi formación puedo decir que desde al año 2008 practico hatha yoga y bhakti yoga en la academia Vaisnava con el apoyo de el Instituto de estudios védicos bajo la dirección del maestro espiritual Srila B.A Paramadvati Maharajá, practicando y llevando los principios de no violencia y sana convivencia desde el interior del ser hacia el exterior. La práctica del yoga resalta y hace descubrir las cualidades del ser para uno mismo y de esta forma brindarlas a las personas que nos rodean.

2. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

«...nuestra educación conformista y represiva parece concebida para que los niños y niñas se adapten por la fuerza a un país que no fue pensado para ellos, en lugar de poner el país al alcance de ellos y ellas para que lo transformen y engrandezcan...»

Gabriel García Márquez (1995)

En nuestro país, la educación inicial, se considera importante en la medida en la cual es vista solo como una preparación para la educación básica primaria. Sin embargo, en los últimos años, el creciente interés por la primera infancia, han orientado los estudios a comprenderla y configurarla como una oportunidad para establecer, apoyar, acompañar el desarrollo integral de los niños(as). Lo convencional de la educación inicial, impartida en muchos centros educativos del país, se sustenta en la implementación de una serie de acciones y de actividades pedagógicas mediante las cuales se trabajan las dimensiones del desarrollo, como la corporal, cognitiva, comunicativa, socio-afectivo, ético y estético, pero de manera fragmentada o atomizada, siendo predominante el énfasis por el desarrollo cognitivo.

No obstante, el desarrollo de las actividades pedagógicas en el grado transición, tiene como objetivo esencial preparar a los educandos para su inserción escolar, para que lleguen con las habilidades necesarias para afrontar y enfrentar la lectoescritura y las matemáticas, quedando en ocasiones “lagunas” o vacíos en aspectos como la psicomotricidad o la socioafectividad.

En tal sentido, la educación inicial y, específicamente el grado transición en el preescolar formal, se constituye en el preámbulo de la básica primaria, es decir en el espacio en el cual se trabaja el aprestamiento para el academicismo, haciendo a un lado lo que debería primar: la formación para la vida con la debida y adecuada potenciación del desarrollo integral.

Y es que considerar que la función primordial que debe cumplir el grado transición es exclusivamente preparar al educando para su acceso al primer grado de educación básica primaria, desencadena consecuencias negativas o, como lo manifestó la Secretaría de Educación del Distrito (2007): una serie de situaciones problemáticas, la cuales enunció así:

(a). Un alto índice de repitencia en el grado primero, con el agravante de que muchos niños y niñas lo repiten varias veces.

(b) Un significativo número de educandos que abandonan el sistema educativo.

(c) Una marcada inasistencia bien sea en razón de problemas familiares y/o de pobreza que obliga a niños y a niñas a dedicarse a otras tareas.

(d). El aburrimiento, la falta de interés, de entusiasmo y de deseo hacen que niños y niñas busquen excusas para no asistir a la escuela, para «enfermarse» constantemente.

De esta suerte, esta problemática, hace un llamado a re-pensar la educación inicial y estos primeros pasos en la educación formal - preescolar- orientados a potenciar el desarrollo integral de los educandos, optando por la implementación de modelos, estrategias y acciones pedagógicas, así como el empleo alternativas educativas diferentes a las convencionales.

En razón de lo, hasta ahora, planteado, surge entonces la inquietud por fundamentar y proponer una alternativa pedagógica para favorecer el desarrollo integral de los educandos del grado transición, formulando, en consecuencia, una propuesta pedagógica para potenciar el desarrollo integral de niños de 5-6 años de edad, mediante la práctica de yoga dentro del sistema educativo formal.

Siendo el yoga una filosofía de vida, que puede trabajar de manera holística las dimensiones del ser humano ya que contempla una visión de integralidad, coherencia y equilibrio. Además como una alternativa pedagógica interesante, actual, necesaria para potenciar el desarrollo integral de manera diferente a lo ya canonizado por la educación en general y sobretodo la educación inicial pues esta práctica permite beneficiar el conocimiento de si mismo resaltando la importancia de los valores y el verdadero valor del ser humano. Un ser humano que no vale por lo que compite sino por su valor propio ya que cada ser vale por sus acciones y por lo que da de sí mismo.

3. JUSTIFICACIÓN

Teniendo en cuenta que la Ley General de Educación en su artículo 15, define la educación preescolar como la ofrecida al niño para su desarrollo integral en los aspectos biológico, cognoscitivo, psicomotriz, socioafectivo y espiritual, a través de experiencias de socialización pedagógicas y recreativas, y, considerando que el artículo 16 de la mencionada ley, estipula dentro de los objetivos específicos de la educación preescolar:

- El conocimiento del propio cuerpo y de sus posibilidades de acción, así como la adquisición de su identidad y autonomía
- El crecimiento armónico y equilibrado del niño, de tal manera que facilite la motricidad, el aprestamiento y la motivación para la lectoescritura y para las soluciones de problemas que impliquen relaciones y operaciones matemáticas
- El desarrollo de la creatividad, las habilidades y destrezas propias de la edad, como también de su capacidad de aprendizaje
- La ubicación espacio-temporal y el ejercicio de la memoria.

- El desarrollo de la capacidad para adquirir formas de expresión, relación y comunicación y para establecer relaciones de reciprocidad y participación, de acuerdo con normas de respeto, solidaridad y convivencia
- La participación en actividades lúdicas con otros niños y adultos
- El estímulo a la curiosidad para observar y explorar el medio natural, familiar y social

Resulta entonces oportuno formular una propuesta pedagógica alternativa mediante la cual, se favorezca el desarrollo integral de los educandos, a partir de la implementación de estrategias, actividades y herramientas didácticas diferentes a las tradicionalmente manejadas, de manera que, sin desconocer la importancia del conocimiento académico, referido específicamente a la lectoescritura y las matemáticas se le otorgue relevancia al resto de aspectos que hacen parte de la integralidad del niño tales como el corporal, el socioafectivo o el estético.

Es así como se justifica y surge la opción de formular una propuesta pedagógica inspirada en la práctica de yoga dentro del sistema educativo formal, con el objeto de potenciar el desarrollo de niños de 5-6 años de edad, es decir de educandos del grado transición del nivel preescolar².

² Se habla del grado transición del nivel preescolar, ya que aún la educación se imparte por niveles y grados, pues la labor por ciclos apenas se está iniciando tan sólo en algunas instituciones educativas.

Siendo el yoga una filosofía de vida, que puede trabajar de manera holística las dimensiones del ser humano ya que contempla una visión de integralidad, coherencia y equilibrio. Además como una alternativa pedagógica interesante, actual, necesaria para potenciar el desarrollo integral de manera diferente a lo ya canonizado por la educación en general y sobretodo la educación inicial pues esta práctica permite beneficiar el conocimiento de si mismo resaltando la importancia de los valores y el verdadero valor del ser humano. Un ser humano que no vale por lo que compite sino por su valor propio ya que cada ser vale por sus acciones y por lo que da de sí mismo.

4. OBJETIVOS

4.1. Objetivo General

Formular una propuesta pedagógica, inspirada en los principios del yoga con el fin de potenciar el desarrollo integral de niños de 5-6 años que asisten al sistema educativo regular.

4.2. Objetivos Específicos

- Establecer la relación existente entre la educación infantil y la práctica de yoga destinada a niños de 5-6 años de edad
- Indagar acerca del yoga para niños, las ventajas y desventajas que ofrece para potenciar el desarrollo integral de niños de 5-6 años de edad.

5. MARCO TEÓRICO

5.1. Yoga: una opción para la educación de la infancia

5.1.1. Yoga: fundamentos, principios y evolución. El vocablo yoga, proviene del sánscrito , y hace referencia a una disciplina psicofísica nacida en la India hace más de 3 mil años. Su origen se atribuye a Patañjali.

Según Sriman Radha Kripa Das, citado por DeRose (2007), la palabra yoga proviene de la raíz sanscrita: *Yuj*, que quiere decir unión, yugo, conjunción. Dicha unión en según la religión hindú, significa la unión del principio espiritual del hombre (*atma*) con la divinidad (*paramatma*) y también es la unión del aspecto material del hombre con su aspecto espiritual.

El yoga es una de las seis doctrinas tradicionales del hinduismo denominadas *darśanas*

En cuanto a sus orígenes, el arqueólogo británico sir John Marshall formuló tres hipótesis con base en el descubrimiento que hizo, en 1931, de un sello, perteneciente a la cultura del valle Indo, en el aparece una criatura

antropomorfa con cuernos, en una posición sentada con las piernas cruzadas.

La primera conjetura indica que el ser podría ser el dios *Shiva*, por lo que denominó el sello *Paśupati*, que significa «señor de las bestias», uno de los nombres de la deidad en cuestión.

Según el segundo supuesto, el ser estaría ejecutando una posición de yoga, lo que conduce a la tercera inferencia, según la cual el yoga tendría alrededor de 35 siglos de existencia.

Corroborando las anteriores presunciones, pueden citarse las siguientes afirmaciones:

- (a) «... pueden detectarse vestigios de una forma primitiva de Yoga ya en la denominada civilización del Indo que floreció en los milenios segundo y tercero a.C.» (Feurstein, 2005)
- (b) «El Yôga tuvo su origen en la India... hace cinco mil años... en la civilización harappiana o dravídica, que se expandió a partir del Valle del Río Indo» (De Rose, 2007)
- (c) El yoga es *anādi* (sin comienzo, eterno), siempre existió. (Precepto hindú)

Según refiere Hernández (2005), los tipos clásicos de yoga son: (a) *rāja yoga*, habitualmente identificado con *aṣṭāṅga yoga*, (b) *jñāna yoga*, y, (c) *karma yoga*.

Etimológicamente, *rāja yoga* ó *aṣṭāṅga yoga*, significa: *aṣṭa*: ocho, y, *aṅga*: miembro, es decir, «yoga de los ocho miembros», lo que, como indica Swami Sivananda (2001), implica la adhesión a ocho preceptos:

(i)-. *yama* o prohibiciones: tiene que ver con la disciplina de no violencia, con decir la verdad, con hacer gala de la honradez y de la moderación asumiendo posiciones justas.

- *ahiṃsā*
- *satya*
- *asteya*
- *brahmacharya*
- *aparigraha*

(ii)-. *niyama*, son las observaciones, lo que si se debe hacer, como guardar la pureza física y mental, mantener la satisfacción con y por uno mismo, la austeridad, la disciplina, el estudio, la investigación y el desapego por lo material.

- *śaucha*
- *santoṣa*
- *tapas*
- *svādhyāya*
- *īśvara praṇidhāna*

(iii)-. *āsana*

(iv)-. *prāṇāyāma*

(v)-. *pratyāhāra*, tiene que ver con direccionar los sentidos hacia el interior de cada quien.

(vi)-. *dhāraṇā*, corresponde a la concentración de toda la atención en un solo objeto determinado

(vii)-. *dhyāna*, es la meditación

(viii)-. *samādhi*, tiene que ver con la llegada a un estado de conciencia total.

Calle (1998) señala que el *jñāna yoga* alude al aprendizaje o conocimiento conceptual, y a la más elevada sabiduría, visión intuitiva o gnosis, es decir, a una especie de conocimiento liberador o intuición.

El *karma yoga* sugiere la dedicación completa de las actividades, de las palabras y de la mente al dios hindú, de manera que libera al alma y le permite, en el momento de la muerte, volver con éste. (Calle, 1998)

Además de los tres tipos clásicos de yoga, Eliade (1998), explica que existen las siguientes escuelas: (a) *Haṭha yoga*, (b) *Bhakti yoga*, (c) *Aṣṭāṅga vinyasa yoga*, (d) *Kriyā yoga*, (e) *Kundalinī yoga*.

El *Haṭha yoga*, es el yoga que más se conoce, específicamente por sus *āsanas* o sistema de posturas físicas cuyo intención es lograr que el cuerpo esté apto para la meditación. Las *āsanas* producen serenidad física y mental,

o dicho de otro modo, relajación; siendo las principales la *padmāsana* y o «posición de loto» y el *Sūriā namaskar* o «saludo al sol».

El *Bhakti* yoga es una práctica devocional popularizada por el movimiento Hare Krishna

Con respecto al *Aṣṭāṅga vinyasa* yoga, debe decirse que su fundamento es el texto *Yoga korunta* en el que Sri T. Krishnanamacharya escribió que lo había aprendido de su gurú Rama Mohan Brahmachari, posteriormente le enseñó a su hijo T. K. V. Desikachar y a sus discípulos Indra Devi, B. K. S. Iyengar, Sri Pattabhi Jois, quienes a su vez lo enseñaron en Occidente.

El *aṣṭāṅga vinyasa* yoga pretende englobar los ocho miembros del *aṣṭāṅga yoga*, acentuando el *vinyasa* a través del *ujjāyī prāṅāyāma*.

Esta práctica provoca calor interno que purifica los músculos y los órganos, elimina toxinas y permite que el cuerpo se reconstituya; asimismo produce copiosa sudoración.

Quien desee practicar este tipo de yoga debe tener mucha elasticidad y fuerza muscular; está recomendado para bajar de peso.

El *Kriyā* yoga es la forma práctica de la filosofía del yoga, lo que significa, un tipo de devoción activa, la obtención de la unión con la divinidad mediante la debida práctica de los deberes cotidianos.

Esta escuela fue popularizada en Occidente por Paramahansa Yogananda en su libro «Autobiografía de un yogui», en el que explica que este tipo de yoga acelera la evolución espiritual y genera un profundo estado de tranquilidad mediante el control de la energía respiratoria, lo que en otros términos significa que mediante una respiración tranquila se aquietan los latidos del corazón, desconectándose, en consecuencia los sentidos y la mente para adquirir el estado consciente de *pratyāhāra*.

Según Yogananda, la práctica del *Kriyā* yoga ayuda a eliminar las *kleshas* que se citan a continuación: *avidyā*, *asmitā*, *rāga*, *dveṣa* y *abhiniveśa*.

Hernández (2005) refiere que el *Kundalinī* yoga incluye *āsanas*, *prāṇāyāma*, canto de *mantras*, *mudras*, *bandhas* y *kriyās*.

Las posturas ejecutadas son muy sencillas y se realizan a la par de una respiración dinámica, conocida como «respiración de fuego» que causa tranquilidad mental y vitalidad.

Los puntos centrales del *kundalinī yoga*, como explica Hernández (2005) son:

- La lentitud del movimiento
- La concentración mental en el movimiento
- La respiración profunda durante su práctica
- La inmovilidad total en la postura mantenida
- La relajación durante y después de cada ejercicio

El *Purna yoga*, también llamado «yoga completo», es la integración de varios métodos de yoga.

Shri Mataji Nirmala Devi, crea el *Sahaja yoga* en 1970; su propósito es conseguir la consciencia plena del verdadero ser, para lo cual es obligatorio despertar una energía que reside en el hueso sacro, conocida con el nombre de *kundalini*.

El «yoga de todo» o *Sarva yoga*, consiste en la fusión del *haṭha yoga* y el *bhakti yoga*).

DeRose (2007), instituye el *Swásthya yôga*, y lo define como un tipo de yoga práctico, preclásico, pre-védico y pre-ario, de linaje *tantra-samkhia*, lo que significa que es matrístico, sensorial, des-represor, naturalista y técnico.

El muy conocido «yoga terapéutico», corresponde al *Natha* yoga, el cual integra varios métodos de yoga y se focaliza hacia la educación.

También debe advertirse que el yoga se fundamenta en los preceptos que aparecen en cinco libros, a saber: el *Bhagavad gītā*, los *Yoga sūtras* de Patañjali, el *Gheranda samhita*, el *Yoga darshana upanishad* y el *Haṭha yoga pradīpikā*.

De conformidad con las doctrinas que sirven de cimiento al yoga, el ser humano es un alma encerrada en un cuerpo que consta de cuatro partes: el cuerpo físico, la mente, la inteligencia y el ego falso.

Para llevar una vida plena y alcanzar la armonía, es imperioso colmar tres necesidades: la física (salud y actividad), la psicológica (conocimiento y poder) y la espiritual (felicidad y paz).

5.1.2. Yoga para niños. Como se ha visto, la práctica del yoga proporciona sensación de seguridad, de amor propio, de respeto, de concentración, de no violencia y de paz interior.

Asimismo puede reiterarse que la importancia de la práctica del yoga reside en que las posturas corporales practicadas y las técnicas de respiración que se ejecutan tienen como objeto atizar y preservar el movimiento o circulación de *prana* que fluye dentro del organismo de todo ser humano.

Por tanto, la práctica de yoga en niños debe redundar en beneficios para el logro, consolidación y adecuada preservación de la dimensión corporal, de la dimensión cognitiva, de la dimensión comunicativa, de la dimensión ética y de la dimensión estética. No obstante, no se hace alusión a la dimensión espiritual, ya que ella implicaría la obligatoria «inscripción» dentro del hinduismo.

5.1.2.1. Beneficios de la práctica del yoga en los niños. De conformidad con lo manifestado por Botero de Caballero (2007), éstos son:

- a)-. Adopción de una buena postura corporal
- b)-. Aprendizaje de una correcta respiración
- c)-. Obtención de calma en el sistema nervioso

d)-. Desarrollo de la confianza en sí mismo ya que al practicar el yoga no se juzga a nadie, lo que trae como consecuencia que el niño construya y consolide una buena autoestima y en retribución hacia los otros y las otras, no los juzgue ni los critique.

e)-. Aprendizaje del verdadero valor del ser humano; esto implica aprender y entender que el ser humano vale por sus propias acciones y por lo que da de sí mismo. En consecuencia, el yoga propone abordar la vida de una manera no competitiva pues una de sus premisas dice: «El ser humano no se debe comparar con los demás», en tanto que el Bhagavad Guita corrobora lo anterior, puesto que en éste se lee: «centrarse en el resultado de nuestras acciones conduce a la ignorancia, pero si nos concentramos en trabajar lo mejor que podamos, sin esperar ganar o perder, eso sí es sabiduría».

f)-. Combate contra los estados de ánimo, o, dicho de otro modo, ayuda a manejar adecuadamente estos y las emociones.

g)-. Desarrollo del beneficio de estar presentes, lo que significa fusionar pensamiento y acción: «estoy aquí y ahora», que conduce al desarrollo de la atención y de la concentración.

h)-. Descubrimiento del corazón interior

Adicionalmente, refiere Botero de Caballero (2007), que estudios realizados en la India y en los Estados Unidos develaron que los niños que practican yoga manejan mejor sus tensiones, su estrés, se concentran mejor,

obtienen mejores resultados académicos, son menos agresivos y logran encontrar su paz interior; sin embargo, cabe mencionar que no existen registros escritos que prueben lo manifestado, ni investigaciones serias en las que, por ejemplo, se hayan realizado estudios comparativos entre un grupo control de niños que no practique yoga y uno experimental que si lo haga.

5.2. Perspectiva de Educación, Pedagogía e Infancia

Para efectos de esta investigación la perspectiva que se tuvo en cuenta frente a educación y pedagogía fue desde un enfoque humanista donde la educación tiene su razón de ser en el carácter inacabado de los seres humanos. Hombres y mujeres que reconocen necesitar de lo demás para conocer y transformar el mundo a la vez que se constituyen como sujetos. Así como lo afirma Freire (1997) La educación es dialogo no una transferencia de saberes.

Desde una pedagogía humanista el estudiante es un sujeto activo del aprendizaje con una personalidad que se desarrolla a partir de las posibilidades personales y de la interacción con otros. El maestro es un sujeto que acompaña al estudiante, juntos aprenden y construyen saberes por medio de una relación sujeto- sujeto donde existe el dialogo con una relación horizontal. Como lo corrobora Freire (1997) cuando dice:

“Nadie educa a nadie los hombres se educan entre si, mediatizados por su mundo”.

Dicho de otro modo, el docente que se inscriba dentro de esta pedagogía humanista para desarrollar su quehacer pedagógico debe ser un maestro interesado en el estudiante como persona total, procurar estar abierto a nuevas formas de enseñanza, fomentar el espíritu cooperativo, ser auténtico y genuino ante los estudiantes y rechazar las posturas autoritarias y egocéntricas reconociendo que los estudiantes también son fuente de saberes para aprender.

Se asume la pedagogía humanista como el pilar sobre el cual se desarrollará la propuesta pedagógica, esta pedagogía se interesa básicamente en temas tales como el amor, la creatividad, los valores, el crecimiento de la personalidad, asignándole especial relevancia a las relaciones interpersonales, en tanto que considera básico que el niño se conozca a sí mismo, definiendo quién es y qué desea ser, para así desarrollar al máximo sus potencialidades.

Lo expresado no implica que las instituciones educativas en donde se implemente la práctica del yoga en niños de 5-6 años de edad, deban asumir como única manera para desarrollar su quehacer pedagógico, sino que éste

sirve como apoyo o complemento a las pedagogías y modelos que se manejen, siempre y cuando ellos se aparten de la pedagogía tradicional la cual no percibe al niño como tal sino como un simple aprendiz, receptáculo de los conocimientos que el docente le transmita sin permitirle que entre en juego, dentro de su proceso de aprendizaje, la construcción de conocimiento.

Retomando el humanismo, Rogers (2001) indica:

- El hombre no es una máquina ni un ser sujeto a sus influencias inconscientes sino una persona en proceso de auto creación.
- Cada persona existe en el mundo interno de experiencias, de las cuales él es el centro. La persona es quien experimenta, conoce y actúa.
- La tendencia más importante es ir hacia el mantenimiento; perfeccionamiento y realización de sí mismo.
- Ser sí mismo significa no recibir representaciones o valores del exterior sin tomar en cuenta las propias experiencias.
- El buen funcionamiento de la persona se da cuando no hay barreras ni inhibiciones y la persona puede vivir libremente sus sentimientos como también tomar conciencia de ellos.

En consecuencia, el rol del docente debe ser el de animador, orientador y catalizador del proceso de aprendizaje, de modo que su relación con los

educandos se materialice en un proceso de diálogo, de cooperación y de apertura permanente, para que así los niños paulatinamente potencialicen su desarrollo integral de conformidad con las exigencias de su entorno, participando activamente en la renovación y en la búsqueda de nuevos y mejores valores cuando se requiera un cambio.

Un reto que deben afrontar-enfrentar la educación y la pedagogía infantil surge de la proposición emitida por Pardo (2005), según la cual:

«En la actualidad, el educando debe verse como la suma de una complejidad de factores pasados, presentes, futuros, sociales, psicológicos, genéticos, fisiológicos, y neurológicos, que deben considerarse con el concurso del individuo sobre quien recae la educación, su familia y la comunidad a la que pertenece, desde una perspectiva global, integrada y transdisciplinaria.»

De ahí que, la educación y la pedagogía infantil deben o bien valerse de todas las herramientas que tengan a disposición o bien buscar aquellas que puedan ser útiles y que garanticen el pleno, sano y gratificante desarrollo integral de los educandos.

Pardo (2005) asevera que, generalmente, los niños son vinculados a la educación regular sin un diagnóstico serio y exhaustivo que se acerque, describa y trate consecuentemente sus habilidades e incapacidades físicas, cognitivas, comunicativas y socioafectivas.

Además, la mayoría de los centros educativos de nuestro país no cuentan ni con la infraestructura física, ni con Proyectos Educativos Institucionales, ni con docentes lo suficientemente capacitados para realizar el mencionado diagnóstico, aunado esto a una excesiva cantidad de alumnos por aula, entre 30 a 40 en el nivel preescolar, lo va en contra y en detrimento del logro de una real «calidad educativa».

Acá surge un segundo reto que consiste en percibir como diferentes «calidad» y «cobertura», ya que el incremento de la segunda es inversamente proporcional al de la primera. Por tanto, la principal preocupación para convocar, cautivar, lograr permanencia y por supuesto cobertura, es la calidad, que implica convicción, propuestas pedagógicas claras, consistentes y fundamentadas.

El tercer reto apunta a que las instituciones educativas, que para los intereses del presente estudio, son las dedicadas a la educación y a la pedagogía infantil, ejerzan una autonomía que les permita formular y reformular continuamente sus políticas educativas, de lo que se colige optar por un determinado modelo pedagógico, o por la fusión de algunos de éstos, así como por la implementación de estrategias y de acciones radicalmente diferentes a las manejadas por la pedagogía tradicional tales como las

clases magistrales, los castigos ante las faltas en lugar de las reposiciones, la memorización de cifras y datos sin que sean de interés para los educandos ni tengan aplicabilidad ni funcionalidad.

Y es que bien puede afirmarse que el sistema educativo, tal y como está planteado, propone, o mejor, implanta arbitrariamente ciertos parámetros para desarrollar el quehacer pedagógico y para determinar lo que considera «normal»; sin embargo, los límites que fija bien pueden ser discutidos y criticados.

En tal sentido, la Ley General de Educación dispone:

«Artículo 77. Autonomía Escolar. Dentro de los límites fijados por la presente ley y el proyecto educativo institucional, las instituciones de educación formal gozan de autonomía para organizar las áreas fundamentales de conocimientos definidas para cada nivel, introducir asignaturas optativas dentro de las áreas establecidas en la ley, adaptar algunas áreas a las necesidades y características regionales, adoptar métodos de enseñanza y organizar actividades formativas, culturales y deportivas, dentro de los lineamientos que establezca el Ministerio de Educación Nacional.

Parágrafo. Las Secretarías de Educación departamentales o distritales o los organismos que hagan sus veces, serán las responsables de la asesoría para el diseño y desarrollo del currículo de las instituciones educativas estatales de su jurisdicción, de conformidad con lo establecido en la presente ley.

El Ministerio de Educación Nacional, en coordinación con las Secretarías de Educación de las entidades territoriales, establecerá el programa y los plazos para que los actuales establecimientos educativos puedan asumir esta autonomía, sin perjuicio de la calidad de la educación»

Sin embargo, algunas investigaciones educativas realizadas por Braslavsky (1996), condujeron a la hipótesis, según la cual, los escasos logros de autonomía residen en la falta de una regulación que permita la reconfiguración de los sistemas educativos, es decir que si realmente existiera autonomía ella debería permitir realizar los ajustes pertinentes para que cada región, cada departamento, cada distrito y cada municipio los adaptara y amoldara teniendo en cuenta no sólo sus propias características y particularidades sino, lo más importante, las de los educandos.

Kemmis y McTaggart (1998), Jolibert (1991) y Bustos (1994), proponen:

«... la tarea pedagógica debe iniciarse con un diagnóstico de: (a) los Intereses, (b) las Necesidades, (c) los Problemas, y, (d) los Recursos de la comunidad o grupo social específico al que pertenezca el educando, mediante la utilización de la investigación-acción... Posteriormente, y para iniciar el proceso de enseñanza, deben establecerse los conceptos y esquemas conceptuales que poseen los alumnos con respecto al tema a desarrollar, descartando la idea de que son neófitos en el asunto, suponiendo y creyendo firmemente en que cada uno ha elaborado su propia explicación -acerca de sus experiencias- la cual debe ser tomada de modo sensato, y enfrentada a casos y/o situaciones en las cuales no funcionaría, a fin de conducir a la construcción de otra explicación y así sucesivamente, pudiendo determinar también, cómo han evolucionado y evolucionan sus construcciones...»

De lo expuesto se concluye que la Ley General de Educación impone y estipula la forma como se debe prestar el servicio educativo, restringiendo, por ende, la autonomía y, desconociendo los intereses, las expectativas, las

necesidades, la problemática y los recursos con que cuentan los educandos, sus familias y las comunidades que conforman.

En consecuencia resulta un cuarto reto, que consiste en «hacer atractiva e interesante» la educación infantil mediante la implementación y/o el uso de herramientas que sirvan como apoyo al proceso de enseñanza; este es el caso del yoga, cuya práctica con niños de 5-6 años de edad se considera que sirve para potenciar su desarrollo integral.

Un quinto reto, se corresponde parcialmente con el planteado hace unos pocos años por Vasco (2006), y es el siguiente:

«Conciliar el pluralismo y el amoralismo posmoderno con la enseñanza de la convivencia, la ética, la moral, la democracia y la ciudadanía.»

En conclusión, este reto apunta a formar para la sana, plena y gratificante convivencia, es decir a educar en valores.

Esta educación en valores, aparece explícita tanto en los Lineamientos Curriculares de Preescolar emanados del Ministerio de Educación Nacional (2006), específicamente en el numeral 1. (Significado y sentido de la

educación preescolar), como en el artículo 25³ de la Ley General de Educación.

En alusión a los Lineamientos Curriculares de la Educación Preescolar, éstos especifican que, según Delors (1997), la educación debe estructurarse en torno a cuatro aprendizajes fundamentales:

- Aprender a conocer, o, adquirir los instrumentos de la comprensión
- Aprender a hacer, para poder influir sobre el propio entorno
- Aprender a vivir juntos, para participar y cooperar con los demás
- Aprender a ser, un proceso fundamental que recoge elementos de los tres anteriores.

Así, la formación ética y moral en los niños reside en afrontar el reto de orientar sus vidas para que vayan aprehendiendo, aprendiendo y practicando formas de relacionarse con los otros y con el entorno, apreciaciones sobre la sociedad y su rol en ella y aprender a vivir.

Este entrar en contacto con los otros es lo que se denomina socialización, la cual requiere de formación ética y moral cuyo objetivo cardinal es el desarrollo de la autonomía, o, dicho de otro modo, actuar de

³ ARTÍCULO 25. FORMACIÓN ÉTICA Y MORAL. La formación ética y moral se promoverá en el establecimiento educativo a través del currículo, de los contenidos académicos pertinentes, del ambiente, del comportamiento honesto de directivos, educadores, y personal administrativo, de la aplicación recta y justa de las normas de la institución, y demás mecanismos que contemple el Proyecto Educativo Institucional.

acuerdo con criterios propios los cuales deben concordar con los patrones éticos y morales del conglomerado social al que pertenecen y que concluirán en la conformación de su identidad y de su personalidad.

Pero para que se de una sana construcción de valores, es preciso atender a las sugerencias de Monereo y Castelló (2007), quienes consideran que el aula debe ser vista como un sistema complejo de comunicación, investigación y construcción de conocimientos, de modo que:

- (a) El aula se conciba como un sistema abierto, de naturaleza social y epistemológica.
- (b) El alumno sea percibido en cuanto tal al igual que el profesor.
- (c) El aula se constituya en un contexto y sistema de comunicación formado por una red de emisores, receptores y canales por donde fluya todo tipo de información.
- (d) Se mantenga el cuidado de la calidad de la comunicación dentro del aula sin permitir que el poder del aula esté por encima de la importancia de los alumnos.
- (e) Por otro lado se tenga en cuenta el poder del profesor, de la evaluación, del contenido y de la dinámica, de la construcción compartida del conocimiento, de la estructura semántica del alumno y del profesor, de la motivación y de la investigación en la Escuela.

Con base en lo aludido, se puede entonces aseverar, genéricamente, que la función real de la Escuela, debe ser la de constituirse en el espacio de pruebas mediante las cuales por aproximaciones sucesivas se vaya consolidando una inmejorable convivencia social que implica reconocer al niño como tal y aprender a aprehender junto con él.

Es decir que la función de la Escuela debe apuntar a favorecer el desarrollo del pensamiento implementando actividades teóricas, prácticas, curriculares y extracurriculares mediante las cuales los niños tengan la posibilidad de explorar, jugar libremente, descubrir y construir conocimiento con el acompañamiento docente adecuado.

Esto lleva a propender porque el educando actúe de manera consecuente, lo que, lógicamente, obliga a que todo conocimiento se derive de aprendizajes significativos cuyo esquema de desarrollo se ha dado dentro de secuencias en espiral.

Ahora bien, si se busca que, independientemente de la formación académica, se ofrezca una formación para la vida y para la sana convivencia, resulta entonces pertinente hacer alusión a la Educación para la convivencia y la Educación en valores.

Convivir significa vivir en compañía de otros y, para poder hablar de “compañía”, se tiene que dar una participación en los sentimientos del otro, una empatía. En definitiva, cuando se habla de convivencia, se hace referencia a la vida que comparten individuos, familias y grupos en cuanto a intereses, inquietudes, problemas, soluciones a dichos problemas, expectativas, usos del espacio, servicios y todo aquello que forma parte de la existencia en sociedad. La convivencia implica, por lo tanto, estar al mismo tiempo y en el mismo lugar que otros, con los que se interactúa activa y creadoramente, con quienes se comparten aspectos comunes, y entre quienes se da un entendimiento, una empatía. Sin embargo, convivir, no significa estar de acuerdo en todo, sino la posibilidad de disentir, debatir y regular ese conflicto sin que ello suponga una ruptura, una desintegración o la pérdida de cohesión social. (Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes, España, 2008).

En resumen, como lo asegura la Organización Amor por Medellín (2004), puede decirse que la convivencia es la base o fundamento de toda sociedad y que ella supone la voluntad expresa y decidida de unos individuos de vivir con otros, no contra ellos ni a pesar de ellos. Así, la convivencia es el principio de la sociedad porque sin esta voluntad ninguna forma de organización social es posible: aceptar a los otros en medio de los cuales vivimos, es la base de civilidad. De ahí que se le llame “civilizados” a

aquellos grupos o poblaciones convivientes cuyo trato mutuo se basa en la práctica de valores fundamentales como el reconocimiento, el respeto y la tolerancia.

En consecuencia, la convivencia es el estado en el cual una pluralidad de individuos diversos y diferentes se tratan entre sí en términos de reconocimiento, respeto y tolerancia, pudiendo vivir unos con otros de manera pacífica y segura, primando la cooperación, la participación y la solidaridad, formas superiores del relacionamiento humano que posibilitan la construcción colectiva de proyectos sociales como la familia, las instituciones educativas y políticas, la empresa, y la Nación.

Lo anterior denota que el quehacer pedagógico es sin duda un proceso complejo de responsabilidad compartida entre padres, educandos, docentes y sociedad, lo cual garantiza la educación del verdadero ciudadano del presente y del futuro, ya que a través de la educación la sociedad moldea a su imagen las nuevas generaciones al recrear en ellas sus modos de pensar, de sentir, de actuar y de proyectarse hacia el futuro; las ideas, valores, sentimientos, tradiciones y horizontes del futuro que definen a una sociedad es decir el ideal humano que se puede proponer efectuar en los lazos democráticos toda organización social. Teniendo en cuenta los procesos dialógicos en la construcción de la democracia con la comunidad educativa,

esto permite reflexionar sobre la importancia del significado de las normas, deberes y leyes que brindan una adecuada convivencia ciudadana. (Ministerio de Educación Nacional, 2004).

Ahora bien, es necesario que los niños y jóvenes aprendan a manejar adecuadamente sus ideas, sus emociones y sus deseos; para ello es necesario destacar la importancia que tienen los valores para que se dé la convivencia:

Un valor es algo que perfecciona al que lo posee, es algo valioso que lo enriquece. El hombre lo busca porque para él representa algo que lo va a hacer mejor ó le va a dar más.

Cada persona tiene su propio orden de valores dependiendo de lo que quiera hacer en su vida. Todo lo que lo acerque a esta meta va a ser valioso para él, y rechazará todo lo que lo aleje de su fin

Eyre y Eyre (1999) sostienen que un valor verdadero y universalmente aceptable es el que produce un comportamiento que beneficia tanto a quien lo ejercita como a quienes lo reciben.

Sabiendo que los valores están unidos a los seres humanos, se puede deducir que no se crean, sino que se descubren y que no se perciben sólo en modo racional, es decir que no surgen normalmente como producto de una deducción lógica puesto que ante todo, los valores son percibidos en modo estimativo. (Llanes, 2001).

Los valores son los que orientan la conducta, con base en ellos la persona decide cómo actuar ante las diferentes situaciones que le plantea la vida. Están en estrecha relación con las acciones y los efectos que ellas producen en los otros, en las otras y en el entorno, de manera que si se desea vivir en paz y felicidad, es necesario debemos construir entre todos una escala de valores que facilite el crecimiento individual para que, a través de él, cada quien aporte lo mejor de sí a una comunidad que lo retribuirá.

Son, pues, tan humanos los valores, tan necesarios, tan deseables, que lo más natural es querer vivirlos, apropiarse de ellos, defenderlos en donde estén en peligro o inculcarlos en donde no existan.

De acuerdo con lo enunciado por Marín (2004), los valores se clasifican en:

- Valores Biológicos que traen como consecuencia la salud, y se cultivan mediante la educación física e higiénica.

- Valores Sensibles: conducen al placer, la alegría, el esparcimiento.
- Valores Económicos: proporcionan todo lo que nos es útil; son valores de uso y de cambio.
- Valores Estéticos: muestran la belleza en todas sus formas.
- Valores Intelectuales: hacen apreciar la verdad y el conocimiento.
- Valores Religiosos: permiten alcanzar la dimensión de lo sagrado.
- Valores Morales: Su práctica acerca a la bondad, la justicia, la libertad, la tolerancia, la responsabilidad, la solidaridad, el agradecimiento, la lealtad, la amistad y la paz, entre otros.

Los significados de las palabras moral (del latín mores: costumbres) y ética (del griego ethos: morada, lugar de donde se vive) son muy parecidos en la práctica. Ambas expresiones se refieren a ese tipo de actitudes y comportamientos que hacen de cada quien una mejor persona, más humana. Si bien la moral describe los comportamientos que conducen a lo bueno y deseable, y la ética es la ciencia filosófica que reflexiona sobre dichos comportamientos, tanto una como otra impulsan a vivir de acuerdo con una elevada escala de valores. (Marín, 2004)

Aprender a convivir supone aprender a decidir en grupo, es decir comprender que los intereses individuales y de grupo existen, que estos

intereses son partes constitutivas del ser humano y son un factor dinamizador en la convivencia social y la exaltación de valores.

Es por ello que, según refiere Reardon (1994), el director de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura -United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO), ha subrayado que la tolerancia es un componente fundamental del respeto de los derechos humanos y del logro de la paz. En su forma más simple y básica, la tolerancia consiste en reconocer a los demás, derechos a que se respete su persona e identidad.

El ser humano debe aprender reglas o normas que regulen su vida, pero jamás debe aprender a agredir a otro. Se debe aprender que no hay enemigos sino opositores que no comparten sus puntos de vista y la forma de ver el mundo y que en algún momento se puede llegar a acordar reglas y a resolver conflictos y diferencias que permitan vivir en un mundo lleno de amor y respeto.

Pero, ¿cómo lograr lo precitado?, pues mediante la implementación de la educación y la pedagogía infantil, ya que la salida más clara, fácil operativa y racional es acudiendo a los Lineamientos Curriculares para Preescolar, emanados por el MEN (2006), los que se construyen a partir de

una concepción sobre los niños y las niñas como sujetos protagónicos de los procesos de carácter pedagógico y de gestión, así como teniendo en cuenta una visión integral de todas sus dimensiones de desarrollo: ética, estética, corporal, cognitiva, comunicativa, socio-afectiva y espiritual. Por tanto, los núcleos temáticos a proponer deben focalizarse hacia una perspectiva desde la cual los niños y las niñas sean considerados como sujetos plenos de derechos cuyo eje fundamental sea el ejercicio de los mismos y una educación preescolar acorde con estos propósitos.

Las dimensiones del desarrollo, tal y como son definidas o explicadas por el MEN (2006), pueden entenderse así:

▣ *Dimensión Socio-Afectiva.* Esta hace evidente la importancia que tiene la socialización y la afectividad en el desarrollo armónico e integral en los primeros años de vida. Es muy importante ya que aquí se juega un papel fundamental en el afianzamiento de la personalidad, autoimagen, autoconcepto y autonomía, esenciales en las relaciones con todas las personas de su entorno.

El niño aprende a manejar sus emociones, no pone distancia entre él y sus sentimientos y difícilmente llega a criticarlos.

▣ *Dimensión Corporal.* En los preescolares que ya han pasado sus tres primeros años de vida ya ha concluido la fase de mielinización, por lo cual

están en condiciones de realizar actividades sensoriales y de coordinación de modo más rápido y preciso.

La expresividad del movimiento se traduce en la manera integral como el niño actúa y se manifiesta ante el mundo con su cuerpo.

Se puede decir que desde la dimensión corporal se posibilita la construcción misma de la persona, la construcción de una identidad, la posibilidad de preservar la vida, el camino de expresión de la conciencia y la oportunidad de relacionarse con el mundo.

▣ *Dimensión Cognitiva.* En el período de tres a cinco años de edad, el niño se encuentra en una transición entre lo figurativo y lo concreto.

El lenguaje se convierte en una herramienta esencial en la construcción de las representaciones permitiendo que el habla exprese las relaciones que forman su mundo interior.

Para comprender las capacidades cognitivas del niño hay que centrarse en lo que éste sabe y hace en cada momento; su relación y acción con los objetos del mundo y la mediación que ejercen las personas de su contexto familiar, escolar y comunitario para el logro de conocimientos en una interacción en donde se pone en juego el punto de vista propio y el de los otros llegando a acuerdos, adecuándose lenguajes y posibilitando el ascenso hacia nuevas zonas de desarrollo.

▣ *Dimensión Comunicativa.* Está dirigida a expresar conocimientos e ideas sobre las cosas, sucesos y fenómenos de la realidad; a construir mundos posibles; a establecer relaciones para satisfacer necesidades, formar vínculos afectivos, expresar emociones y sentimientos.

Para el niño en edad preescolar, el uso cotidiano del idioma y de las diferentes formas de expresión y comunicación, le permiten centrar su atención en el contenido de lo que desea expresar a partir del conocimiento que tienen o va elaborando de un suceso, constituyéndose el lenguaje en la forma de expresión de su pensamiento. Por tanto, las oportunidades que facilitan y estimulan el uso apropiado de un sistema simbólico de forma comprensiva y expresiva potencian el proceso de pensamiento.

En suma, entre más variadas y ricas son las interacciones del niño con quienes le rodean y con las producciones de la cultura, más fácilmente transforma sus maneras de comunicarse, enriquece su lenguaje y expresividad e igualmente diversifica los medios para hacerlo mediante la apropiación de nuevas posibilidades que le proporciona el contexto.

▣ *Dimensión Estética.* Juega un papel fundamental ya que brinda al niño la posibilidad de construir, la capacidad de sentir, conmoverse, expresar, valorar y transformar las percepciones con respecto a sí mismo y al entorno, desarrollando la imaginación y el gusto estético, garantizando, a la vez, climas de confianza y respeto.

Se exalta a la sensibilidad como la expresión subjetiva y espontánea que hace el niño de sus emociones y sentimientos, sin que éstos sean prejuizados, en un clima de seguridad y confianza.

▣ *Dimensión Espiritual.* El desarrollo de esta dimensión en el niño, le corresponde en primera instancia a la familia y posteriormente a la institución educativa.

Lo trascendente en el niño se puede entender como el encuentro del espíritu humano con su subjetividad, su interioridad y su conciencia, lo cual supone que el adulto tenga un conocimiento de las características propias de la subjetividad, la interioridad y la conciencia en la formación del niño.

▣ *Dimensión Ética.* La formación en éste campo consiste en orientar la vida del niño a través del desarrollo de la autonomía; es decir, que el niño desde su propia lógica -construída en interacción consigo mismo y con los otros- disfrute a plenitud la convivencia social.

En cuanto a los Lineamientos Curriculares de la Educación Preescolar emanados del MEN (2006), ellos deben procurar el cumplimiento de los principios de integralidad, participación y lúdica establecidos en el Decreto Reglamentario para este nivel.

Así, desde la Psicología, la labor de la educación inicial se fundamenta en las siguientes premisas:

- El desarrollo humano tiene siempre un carácter holístico, descriptivo y prescriptivo del comportamiento humano individual y social.
- El desarrollo humano se plantea en una perspectiva ascendente y progresiva que avanza de estadios inferiores a estadios superiores.
- El desarrollo humano encuentra su origen y posibilidad en los espacios de interacción de la vida cotidiana en los que se conjugan la individualidad y sociabilidad del niño.
- En el proceso de desarrollo humano, el niño crea y recrea a través de construcción de nuevas significaciones.
- El aprendizaje antecede al desarrollo; puede incidir en él ayudando al niño en la superación de límites.

Volviendo a los principios de integralidad, participación y lúdica, contemplados dentro de las orientaciones curriculares estipuladas en el Decreto 2247 de 1997, éstos se definen así:

- *Principio de Integralidad.* Reconoce el trabajo pedagógico integral y considera al educando como un ser único y social en interdependencia y reciprocidad permanente con su entorno familiar, natural, social, étnico y cultural.

La educación pre-escolar debe abarcar las dimensiones del desarrollo del niño, es decir, lo socio-afectivo, lo espiritual, lo ético, lo cognitivo, lo comunicativo, lo corporal y lo estético, para potenciarlas y alcanzar niveles de humanización necesarios para el desenvolvimiento en sociedad como un ser humano digno, pleno, autónomo y libre.

Para lograr un buen desarrollo del niño es necesario contar con una buena nutrición, amor, atención y estimulación psicológica y social.

- *Principio de Participación.* Tiene en cuenta la organización y el trabajo de grupo como espacio propicio para la adaptación de sí mismo y del otro.

Se parte de reconocer que la familia, cualquiera que sea su tipología, es el núcleo primario en el cual los niños han iniciado sus procesos de comunicación, socialización y participación; es allí donde han experimentado sus primeras relaciones afectivas.

A medida que la comunidad educativa conozca y comprenda el desarrollo de los niños en edad pre-escolar, se generan compromisos que posibilitan la participación democrática en la toma de decisiones en todos los aspectos que atañen a la formación y atención integral de dichos menores en los contextos familiar, escolar y comunitario.

- *Principio Lúdico.* Reconoce al juego como dinamizador de la vida del educando mediante el cual construye conocimientos, se encuentra consigo mismo, con el mundo físico y social, desarrolla iniciativas propias, comparte

sus intereses, desarrolla habilidades de comunicación y construye y se apropia de normas.

Una vez revisado lo que tiene que ver con la educación y la pedagogía infantil, sus retos y fundamentos, resulta entonces oportuno caracterizar a los niños de 5-6 años de edad, con quienes se implementará la práctica del yoga.

5.3. Perspectiva educativa sobre el desarrollo

Hoy día hablar de desarrollo conduce a hacer referencia, como se desprende de lo expuesto por Puche y colaboradores (2009), a un proceso de permanente reorganización y reconstrucción, el cual tiene como soporte a unas capacidades generales o competencias, las cuales viabilizan el “hacer”, el “saber” y el “poder hacer” como conductas manifiestas de Los niños a lo largo de su proceso evolutivo.

Así, sostienen Puche y colaboradores (2009), son las constantes alternancias entre avances y retrocesos las que caracterizan al desarrollo integral de los niños y demarcan que no existe linealidad en este proceso, en

oposición a la clásica secuencialidad que el imprime la teoría y los postulados formulados por Piaget.

En resumen, actualmente el desarrollo integral se concibe como un proceso de reorganizaciones, avances y retrocesos, caracterizado por:

- (a) un funcionamiento irregular de avances y retrocesos.
- (b) no tener un inicio definitivo y claro, es decir, no iniciar desde cero.
- (c) no tener una etapa final.

Cabe agregar que como lo indican Puche y colaboradores (2009):

Los niños presentan funcionamientos desiguales: un día parece que han entendido y aprendido (conocimiento explícito) y en las siguientes semanas han olvidado lo que antes sabían o comprendían (conocimiento implícito)... Los funcionamientos reales y concretos de los niños pasan de estados de comprensión y resolución exitosos de problemas a estados que manifiestan desempeños inconclusos y segmentados.

5.4. Caracterización del niño de 5-a 6 años de edad

La presente caracterización se sustenta en la definición de la primera infancia, dentro de la cual se encuentran los niños de 5-6 años de edad, proporcionada por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (2007), según la cual

La primera infancia comprende la franja poblacional que va desde la gestación hasta los seis años de edad. Durante esta etapa del ciclo vital se establecen las bases para el desarrollo físico, social, emocional y cognitivo del ser humano.

De conformidad con lo expresado por el MEN (2009), los niños pueden diferenciar entre lo que el otro “quiere”, “sabe”, “cree” y “siente”, llegando a comprender la diferencia entre creencias, afectos y deseos propios y ajenos, lo que se traduce en “entender el punto de vida del otro”, o, dicho coloquialmente, “ponerse en los zapatos del otro”, pudiendo interpretar sus conductas e intenciones y entendiendo que un mismo suceso puede apreciarse, percibirse, sentirse y valorarse, desde diferentes perspectivas, es decir, concluyendo la existencia de la “relatividad”, o mejor, de la “subjetividad de los puntos de vida, esencial para socializar, para convivir, para aceptar y tolerar a los otros y para poder construir conocimiento.

Es así como surge la aptitud para demostrar empatía y solidaridad frente a situaciones o hechos como enfermedades o discapacidades ante las cuales el niño está presto a colaborar. (MEN, 2009)

Entre los 5-6 años de edad, preferiblemente se establecen relaciones con compañeros de juego del mismo sexo, pues las actividades lúdicas están impregnadas por funciones y roles propias de cada género. (MEN, 2009)

De otro lado, el niño empieza a tomar conciencia en torno a la relación causa-efecto que tienen sus actos, entendiendo que el logro o no logro de aquello que se propone, depende en gran medida de la elección que tome y del esfuerzo que le imprima por cumplirla. (MEN, 2009)

Greenspan y Thorndike-Greenspan (1997), sostienen que entre los 5-6 años de edad, los niños empiezan a autocontrolarse en lo que tiene que ver con la manifestación de sus emociones lo que le conduce a comprender la complejidad de lo que significa convivir con otros, trayendo como resultado, la construcción paulatina de las estructuras familiar y social a la que pertenecen así como sus propias normas, valores y criterios morales. (Winnicott, 1975).

La concepción de justicia se cimienta en el mérito y en la reciprocidad, lo que implica la construcción del sentido de la recompensa en función de lo bueno o de castigo, en función de lo malo. Con el tiempo, este significado evoluciona hacia una concepción de la justicia como resultado del compromiso de las personas. (Rodd, 1996)

6. MARCO CONTEXTUAL

EL CCEB-IED está ubicado en la Localidad 7ª de Bogotá y fue diseñada para dar cobertura a aproximadamente 10.000 niños, niñas y jóvenes de estratos 0, 1 y 2.

Esta institución está respaldada por el Banco Interamericano de Desarrollo y pertenece al programa de las Políticas de Colegios Públicos de Excelencia para Bogotá.

El CCEB-IED se encuentra enmarcado dentro del proyecto de diseño de la obra del mismo nombre y en el también se encontrarán sedes de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, de la Secretaría Distrital de Integración Social y del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar regional Bogotá.

A manera de información, se muestra la panorámica virtual del proyecto en el Gráfico 1.

Gráfico 1. Panorámica virtual del proyecto del CCEB-IED



Fuente: Documento CCEB-IED que reposa en la Secretaría Académica

En referencia a las expectativas de los padres y de las madres de familia, las actividades de acercamiento que durante el año 2009 adelantó la Fundación Universitaria Monserrate con grupos de padres de familia de la Institución mostraron que de 500 participantes, 420 manifestaron aspirar a que sus hijos posean en un futuro un negocio propio dentro de su casa y que culminen su Educación Básica dentro de las posibilidades que en ese sentido les pueda ofrecer el CCEB-IED.

Al iniciar el año lectivo 2010, los coordinadores de la institución adelantaron actividades en las que trataron el tema de la convivencia con los padres y las madres de familia, quienes de manera casi que unánime (432 de 500) manifestaron que querían ver fortalecida en la institución la convivencia.

En relación con la misión que debe cumplir el CCEB-IED, manifestaron que debe formar en unos principios y valores con atención al respeto de los derechos humanos y servicio a la comunidad⁴.

Cabe mencionar que el CCEB-IED, empezó a funcionar en el año 2007 dentro de las instalaciones de la Institución Educativa El Porvenir, bajo la administración del Licenciado Luis Humberto Olaya (Rector). Se asignaron a esta sede, dos Coordinadores y se organizaron jornadas de emergencia y acomodaciones en los espacios internos y externos que ésta podía ofrecer. Tan pronto se concluyó la construcción de las aulas prefabricadas los estudiantes fueron trasladados a ellas y la sede C (colegio nuevo) funciona actualmente en jornadas mañana y tarde en el lote contiguo a la construcción.

Respecto de las características de los educandos, la acogida de niños, de niñas y adolescentes ha permitido solucionar algunas demandas de cobertura en la zona, pero asimismo ha integrado grupos de estudiantes provenientes de otros colegios de la Localidad 7^o, quienes venían con una serie de problemas de orden social y convivencial. La circunstancia anterior, la situación de inestabilidad locativa y las jornadas de emergencia al inicio de 2009, contribuyeron a hacer difícil el ambiente de convivencia en los

⁴ Taller con padres, dirigido por el Coordinador Enrique González, Sábado 18 de agosto de 2007.

estudiantes; en consecuencia, se han detectado casos extremos de “matoneo” y de vandalismo.

Aludiendo al Horizonte Institucional, este puede condensarse así:

Visión: El CCEB-IED, pretende para el año 2012 ser reconocido y distinguirse por formar estudiantes con un alto sentido axiológico, que les permita interactuar y proyectarse como miembros de una comunidad, ser responsables de planear y ejecutar su proyecto de vida para generar y asumir un compromiso social con el entorno.

La Misión, tiene que ver con adelantar un proceso educativo que contribuya a la formación de personas autónomas con alta dignidad humana basada en la práctica del respeto, solidaridad y tolerancia, generando en el estudiante la conciencia de la educación como una herramienta que posibilita mejorar su calidad de vida proyectándose en la sociedad como un sujeto transformador de la problemática social, económica, política y ambiental que contribuya al desarrollo de nación que exige el mundo moderno.

En cuanto al perfil del educando, el CCEB-IED busca formar un estudiante que tenga las siguientes características:

- ✓ Que sea gestor de su propio proyecto de vida, capaz de involucrar en él los aspectos ético e intelectual consolidando su identidad, estima y su integración pertinente a la sociedad y al entorno.
- ✓ Con capacidad de emprender estudios superiores en correspondencia con su proyecto de vida que le permita incursionar en el medio laboral, investigativo y productivo del país, asumiendo retos para la transformación de la sociedad.
- ✓ Que se valore a sí mismo, que propenda por su calidad de vida y que a través de sus acciones haga evidente la práctica de los valores institucionales.
- ✓ Que sea abierto al diálogo, que sepa escuchar a los demás y que aporte sus propias ideas, que sea tolerante consigo mismo y con los demás.
- ✓ Que tenga sentido de pertenencia por la institución, demostrando el cuidado de sí, del otro y de la institución.
- ✓ Que sea un líder positivo con un pensamiento crítico y transformador y asertivo en la toma de decisiones.

De otro lado, los Objetivos Institucionales son:

- Generar dinámicas institucionales que propicien por parte del estudiante el diseño y puesta en práctica de un proyecto de vida con el que él pueda trazar un rumbo en su existencia, aspirar a continuar con su desarrollo

personal y profesional al egresar de la institución y mejorar su calidad de vida.

- Ofrecer a los estudiantes, de acuerdo con el énfasis institucional, una educación de calidad que responda a las necesidades cambiantes de la sociedad, haciendo que sean conscientes y responsables de su propio proceso de formación.
- Propender por el funcionamiento de una organización escolar flexible, actual, dinámica que haga que los grupos de estudiantes sean el factor que determina la vida institucional trascendiendo en el entorno.
- Apropiar y poner en práctica en la vida cotidiana de todos y cada uno de los miembros de la comunidad educativa la ética del cuidado, la participación, el desarrollo socio-afectivo y la autonomía.
- Afianzar en el estudiante y comunidad en general la necesidad de autocuidarse, cuidar, respetar y conservar el entorno, implementando estrategias para un tránsito seguro al exterior e interior del colegio.
- Sensibilizar y concienciar a todos los miembros de la comunidad educativa en la participación y corresponsabilidad que debe existir en relación con la construcción y ejecución permanente del PEI.

En consecuencia, las Metas y Estrategias Institucionales contempladas para ser logradas entre 2008 y 2010, aluden a la formulación anterior y aparecen detalladas en el Anexo 1.

Por último, el CCEB-IED, considera que un PEI de Excelencia es:

- Una herramienta que contribuye al cumplimiento de sueños y metas de la comunidad educativa.
- Una oportunidad para generar procesos de transformación al interior y exterior de una comunidad educativa.
- Un medio para mejorar el trato y el desarrollo socio afectivo de los miembros de la comunidad educativa
- Una alternativa para construir estrategias innovadoras en torno al desarrollo de campos de conocimiento y la articulación con la Educación Superior.

7. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

7.1. Tipo de investigación

La presente se asume como una investigación cualitativa la cual, según Ruíz (1996) se define como:

“Una categoría de diseños de investigación que extraen descripciones a partir de observaciones que adoptan la forma de entrevistas, de narraciones, de notas de campo, de grabaciones, de transcripciones de audio y de video, de registros escritos y de fotografías o de películas.”

Añade Pérez (2002), que en este tipo de investigación puede utilizarse el método de investigación-acción que es:

“Una forma de búsqueda autorreflexiva para perfeccionar y para comprender la lógica y la equidad de las prácticas educativas y de las situaciones en las que se efectúan”

Para efectos de esta investigación se ve apropiado el aporte de la investigación acción en la medida en que se puede involucrar directamente a los niños en un proceso de reflexión acorde con su situación y condición de desarrollo, y también puede involucrarse a maestros y padres.

En cuanto a las fases de la investigación cualitativa, Pérez (2002), indica que son las siguientes: (a) definición del problema, (b) diseño del trabajo, (c) recolección de la información, (d) análisis de la información, y, (e) informe y validación de la información. Fases que se llevan a cabo en el desarrollo de la presente investigación.

Vale la pena resaltar las características de la investigación cualitativa que según, Ruíz (1996), son cinco, a saber:

- (a) Su objetivo es la captación y reconstrucción de significado.
- (b) Su lenguaje es básicamente conceptual.
- (c) Su modo de recolectar la información es flexible
- (d) Su procedimiento es inductivo.
- (e) La orientación es generalizadora y concretizadora.

Para el caso de esta investigación estas características proponen una ruta de acción en la que se aborda la reflexión por el sentido y significado tanto del yoga como opción pedagógica para niños, asociado con la enseñanza de los valores en el marco de un proceso de enseñanza-aprendizaje de una institución formal educativa. Igualmente es interesante la alusión a la flexibilidad en las formas de recolección de información, y en general las demás características anotadas que supone el desarrollo de una investigación cualitativa.

De acuerdo a lo anterior, la presente investigación, siendo cualitativa, recurre al método de investigación-acción, que de acuerdo con Kemmis y McTaggart (1998):

“...es un proceso secuenciado que parte de la búsqueda y diagnóstico de problemas prácticos, continúa con la formulación de estrategias para solucionarlos, que los pone en práctica y los evalúa...”

En este caso se busca potenciar el desarrollo integral de niños de 5-6 años de edad, mediante la práctica de yoga.

La Investigación-acción es un método de investigación en el que el investigador tiene un doble rol, el de investigador y el de participante y combina dos tipos de conocimientos: el conocimiento teórico y el conocimiento de un contexto determinado; asimismo surge como método para resolver problemas pertinentes a la enseñanza. (Denzin y Lincoln, 2000)

Denzin y Lincoln (2000) afirman que las características de la Investigación-acción son:

- El objetivo de la investigación es relevante para el docente, en este sentido, el docente elige su objetivo.
- El docente lleva a cabo una investigación-acción porque quiere cambiar “algo” que es relevante para él o ella.
- La investigación se lleva a cabo en un contexto determinado, por ejemplo, en una o varias secciones de un curso, con un “n” número de alumnos, etc.

- Durante la investigación, el docente trabaja en colaboración con sus colegas intercambiando ideas.
- Al término de la investigación, se comparten los resultados con colegas y alumnos.

Estas fueron características orientadoras para el desarrollo de la presente investigación.

7.2. Diseño metodológico

Con base en la teoría recopilada y en los elementos conceptuales y metodológicos, propios de la formación en la Licenciatura especialmente en las prácticas formativas se formuló la propuesta pedagógica. Propuesta inspirada desde la práctica de yoga para niños, y se determinó que un sitio adecuado para implementarla era el CCEB-IED, en razón a la voluntad política y disposición de las directivas docentes, padres de familia y niños. Adicionalmente se resalta el hecho de ser el colegio distrital de mayor cobertura y que pertenece a la política de Colegios de Excelencia para Bogotá, lo que en cierto modo facilitó el desarrollo de la práctica del yoga con educandos del grado transición.

Ahora bien en la mencionada institución educativa distrital se emprendió el proceso investigativo con base en el siguiente paradigma:

<i>Observación 1</i>	<i>Intervención - Acción</i>	<i>Observación 2</i>
O1	X	O2

Esto significa que se realizó una Observación Inicial (O1), mediante el levantamiento del un diagnóstico, para luego implementar la práctica del yoga (Intervención = X) y concluir con una segunda Observación (O2) para identificar las características de estos dos momentos y poner en evidencia, cómo y en qué la práctica del yoga aporta a la potenciación del desarrollo integral de los niños con los que se trabajo.

El diagnóstico a que se alude se apoyo en unas preguntas sobre cuáles eran las principales problemáticas a las dos docentes encargadas de los dos cursos que hacen parte de este grado y a la coordinadora del ciclo 1, así como a los padres de familia de los niños-población objeto de la investigación (20), con la cual se exploró la situación inicial. Igualmente fue parte importante del diagnóstico la observación interacción con los niños en las primeras sesiones de práctica de yoga.

Las preguntas se formularon verbal y personalmente así como de manera sencilla; no obstante, si la pregunta no era entendida o algún término de ésta, se le daba la explicación pertinente para garantizar que la respuesta develara realmente su opinión o su sentir. (Ver Anexo 2. Diagnóstico.)

A partir de éste diagnóstico, se pasó a implementar la propuesta durante 5 semanas realizando en total 10 sesiones.

Esta propuesta corresponde al momento de intervención-acción de la investigación que se fundamentó en principios pedagógicos orientados a los niños entre 5 y 6 años a través de la práctica del yoga.

Las dos primeras sesiones se destinaron a hacer una introducción al yoga; se enfocaron a explorar las percepciones que tenían los niños sobre el yoga y los valores. Las siguientes ocho sesiones se orientaron hacia un acercamiento, sensibilización y reflexión sobre los siguientes valores: responsabilidad, respeto, amistad y agradecimiento. Estas sesiones se apoyaron pedagógicamente en lectura de cuentos y fábulas elegidos cuidadosamente por su mensaje y por la relevancia de los personajes o situaciones que correspondían de una manera armónica con asanas y respiraciones propias de la práctica del yoga. Es decir la práctica del yoga se

trabajó pedagógicamente asociada con la narración de cuentos y fabulas, ritmos, respiraciones y movimientos (asanas propias del yoga).

Cada sesión de la práctica de yoga tuvo una duración de 30 minutos. Para su inicio siempre se garantizó una ambientación adecuada que contempló música, uso de incienso, adecuación de ventilación e iluminación (mantralización), ubicación en círculo o en media luna (según la sesión), de colchonetas o. Adicionalmente se orientó la preparación física y disposición de ropa cómoda y adecuada de los niños para la práctica.

Todas las sesiones se desarrollaron en cinco momentos:

- Bienvenida acompañada de una reflexión inicial (pequeña oración)
- Orientaciones básicas para la práctica
- Lectura de cuento o fábula (acompañado de reflexión)
- Práctica de las asanas y respiración
- cierre.

Posterior a las sesiones prácticas se llevó a cabo un proceso indagación sobre los beneficios obtenidos, percibidos tanto por los niños, como por los padres y docentes.

Ejercicio que se llevó a cabo nuevamente con el apoyo de preguntas hechas a los padres y maestros y la observación reflexión finalizando las sesiones de práctica con los niños. (Ver Anexo 3. preguntas sobre beneficios de la práctica.)

Se pretende entonces presentar el diseño metodológico bajo este paradigma que comprende el diagnóstico, la intervención-acción a través de la práctica y la observación final descritos anteriormente.

7.3. Población

Educandos de 5-6 años de edad que asisten como alumnos regulares al grado transición del Colegio Ciudadela Educativa de Bosa, Institución Educativa Distrital (CCEB-IED). Pertenecen a estratos socioeconómicos 1 y 2 y frecuentemente reportan a la docente malas relaciones intrafamiliares y ser víctimas de maltratos físicos y de abusos. El universo, es de 78 niños en total.

7.4. Muestra

20 educandos del Curso Transición A del CCEB-IED, 10 niños y 10 niñas. Cabe anotar que se incluyó a padres y profesores de estos niños.

8. APLICACIÓN PRÁCTICA DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA POTENCIAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE NIÑOS DE 5-6 AÑOS DE EDAD, MEDIANTE LA PRÁCTICA DE YOGA

Se reitera que el objetivo de la propuesta es potenciar el desarrollo integral de los niños tomados como muestra poblacional del grado transición del CCEB-IED, con la intención de promover desde una perspectiva pedagógica la práctica del yoga, asumida desde una visión holística, como filosofía de vida y por ende distante de imaginarios dogmáticos y religiosos. Tal y como acá se plantea, nada tiene que ver con inscribir ni a los educandos, ni a las docentes, ni a los padres de familia en el hinduismo, es decir que no se contemplan aspectos devocionales propios de esta religión y que por lo general se incluyen dentro de la práctica del yoga.

Ahora bien, para realizar la aplicación práctica de la propuesta, ésta se desarrollo en 10 sesiones que como se describió en el diseño metodológico atendieron a la reflexión y formación de los valores, intentando armonizar la práctica del yoga con mensajes y enseñanzas mediados por cuentos y

fábulas, asanas correspondientes. Por lo cual fábulas y cuentos se seleccionaron de manera rigurosa para que respondieran a tales efectos.

En cuanto a la metodología empleada “narración de cuentos y fabulas” se potencio el pensamiento reflexivo por medio de cuentos que permitían a los niños reflexionar sobre el comportamiento propio y sobre las acciones de los demás esto es un aspecto indispensable del desarrollo de una personalidad responsable.

Así como lo afirma Solovieva y Quintanar (2005) cuando afirma que

“la compasión y el sentido personal de las acciones están en estrecha relación con la reflexión. El niño comienza a sentir compasión por el amigo enfermo, la mamá cansada, por el hermano pequeño que llora o por los animales que sufren. Este aspecto de la personalidad se puede desarrollar tanto en el juego como en la actividad de la lectura de cuentos”.

Sumado a esto el yoga permite resaltar las cualidades propias y de los demás haciendo que los niños lo interioricen y cada día sean más conscientes de ello.

Cada sesión de práctica se diseño cuidadosamente siguiendo las orientaciones básicas de preparación del ambiente, mente y cuerpo donde se promovió el dialogo, la escucha activa, la reflexión, el respeto por el otro, la

atención y cuidado de sí, el silencio, sensibilización e interiorización, entre otras. Fue fundamental considerar la opinión de las docentes y de los padres de familia así como explorar la percepción de los niños para el diseño y viabilidad de la propuesta.

Básicamente cada sesión apuntó a que en su contenido y realización se promoviera el desarrollo integral, potenciando las distintas dimensiones humanas, atendiendo a principios esenciales como se propone en la nueva perspectiva del desarrollo planteada en el marco teórico.

También es preciso señalar que la práctica del yoga incluyó actividades focalizadas a fomentar la creatividad, la imaginación y la capacidad para auto reconocerse, para así tratar de apreciar y entender a los otros y a las otras a fin de establecer y mantener unas buenas relaciones interpersonales que garanticen una sana, plena y gratificante convivencia.

Se consideró importante realizar la anterior precisión, por concebirla como parte central de la investigación orientada al desarrollo de la propuesta pedagógica que busca potenciar el desarrollo de los niños a través de la práctica del yoga. Por tal motivo esta propuesta intenta en su aplicación

práctica dar cuenta de una pedagogía humanista, que rescata la visión del niño como sujeto activo, con una mirada integral donde el niño es capaz de construir un relato de sí mismo para dar a conocer su palabra donde pueda ser valorada y respetada fortaleciendo su capacidad de ser crítico y reflexivo frente a diferentes situaciones de la vida cotidiana por medio de relatos que se fundamentan en los valores importantes para el desarrollo de cualquier ser humano y como filosofía de vida.

Además se hace un esfuerzo por conquistar a los principales actores del escenario educativo para que esta propuesta pueda entrar al cotidiano de esta institución como complemento de su PEI.

Sesiones	Valor a trabajar	Asanas
1y 2	Indagación	Indagación
3y4	Responsabilidad	La montaña, secuencia de la nobleza (respiración abdominal)
5y6	Respeto	Secuencia de honor (saludo al sol) respiración torácica
7y8	Amistad	Secuencia en equipo(el arco iris, pacto de amor, camellos)
9y10	Agradecimiento	Secuencia del té (respiración clavicular)

Respecto de la responsabilidad como valor a trabajar, según afirman

Carreras, et. al. (1997):

La responsabilidad es la capacidad de sentirse obligados a dar una respuesta o a cumplir un trabajo sin presión externa alguna...

Individualmente es la capacidad que tiene una persona de conocer y aceptar las consecuencias de sus actos libres y conscientes.

Colectivamente es la capacidad de influir en lo posible en las decisiones de una colectividad, al mismo tiempo que respondemos de las decisiones que se toman como grupo social en donde estamos incluidos.

El respeto, a juicio de Carreras, et. al. (1997):

...es la consideración, atención, deferencia o miramiento que se debe a una persona... es el sentimiento que lleva a reconocer los derechos y la dignidad de otro... este valor se fundamenta en la dignidad de la persona.

La amistad, sostienen Carreras, et. al. (1997):

...se puede definir como un afecto personal puro y desinteresado, ordinariamente recíproco, que nace y se fortalece con el trato...los cimientos en que se apoya la verdadera amistad son la sinceridad, la generosidad y el afecto mutuo.

Las sesiones realizadas se presentan de manera detallada en su desarrollo. (Ver Anexo 4. Práctica de yoga para niños.)

9. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

El desarrollo de este proyecto, que acudió a la investigación-acción como opción de aprendizaje conjunto, exploración y resignificación de la relación del yoga con la educación infantil, permitió poner en evidencia reflexiones y apuestas para cualificar la educación preescolar.

La propuesta de yoga para niños realizada con el grado transición del CCERB-IED partió de un diagnóstico inicial que develó un excesivo número de educandos por aula y falta de aprestamiento. Adicionalmente, se realizó una observación in estructurada que evidenció dificultades manifiestas en los educandos en lo que tiene que ver con la convivencia entre pares, dispersión de la atención, dificultades para escucharse los unos a los otros, en algunos casos, bajo rendimiento académico, baja tolerancia a la frustración y agresiones verbales, físicas y psicológicas (chantaje emocional) en las relaciones y en el juego.

Adicionalmente, aspectos como la dificultad, expresada por las docentes, para desarrollar actividades apropiadas debido a que prevalece la exigencia de cumplir con un programa de estudios, así como la falta de acuerdo para trabajar sólo las dimensiones del desarrollo o las áreas

obligatorias y fundamentales o una fusión de las dos, y, la falta de articulación preescolar primaria, hacen más compleja la orientación educativa, el manejo del grupo y la atención a las falencias referidas.

Después de la implementación de la propuesta del yoga para niños, se observó un mejoramiento de la relación y la convivencia de los niños; éstos se mostraron más tranquilos, expresando más sus necesidades y sentimientos tanto en la institución como en el hogar. Esto corroborado por la opinión de padres y docentes. Quienes voluntariamente buscaron a la autora de este trabajo de grado para manifestarle lo relatado.

También se observó mejoría en la atención, seguimiento y comprensión de las instrucciones en sus aprendizajes cotidianos en el aula de acuerdo a lo manifestado por docentes y padres de familia.

Durante las sesiones se hicieron evidentes los beneficios del yoga para niños por ejemplo el adoptar una buena postura corporal ya que los niños en su diario cargan cosas muy pesadas sobre la espalda (maletas) duran mucho tiempo sentados en los pupitres o frente la televisión el yoga ayudo a fortalecer los músculos de la espalda y el abdomen. Con asanas como por

ejemplo la montaña los niños aprendieron a mantenerse derechos sin encorvar la espalda, con hombros derechos y estomago adentro.

Los niños aprendieron diferentes formas de respiración y se volvieron conscientes de ello. Inhalado despacio y profundamente hasta llenar los pulmones y exhalando lenta y completamente. Entendiendo que esto ayuda a limpiar el cuerpo y la mente.

Por otro lado, después de las sesiones de yoga, se puede evidenciar que ésta sería una estrategia adecuada para disminuir el ausentismo, incrementar el aprestamiento, facilitar el desarrollo de las actividades, detectar si existen lagunas en cuanto a conocimiento de esquema corporal, lateralidad, direccionalidad, y nociones temporoespaciales, esto último gracias a la práctica de las asanas.

Durante las primeras sesiones algunos niños se mostraron desmotivados porque al ver las asanas creían que no podrían realizarlas pero con motivación y haciéndoles entender que la práctica del yoga no es competitiva todos los niños lograron realizarlas sin ningún problema. En esta parte se puede decir que se favoreció el desarrollo de la confianza en si mismos mostrándoles además de lo anteriormente mencionado que en el yoga no hay premios ni castigos, no hay ganadores ni perdedores y que

el único premio que se gana es con uno mismo. Así que los niños en ningún momento compitieron entre ellos mismos sino que pudieron ser libres para expresarse sin ser juzgados.

En cuanto a la atención y control del cuerpo, se observó una mejoría, ya que al principio, el tiempo sostenido para asumir las asanas era reducido y, por ejemplo en la posición de flor de loto, se cansaban muy rápido y terminaban acostados en el piso.

Además se potenció el trabajo autónomo de cada niño, esto se evidenció, por ejemplo, en detalles como cuando se quitaban los zapatos y las medias; al principio no lograban colocarse los zapatos ni amarrarse los cordones, pero después lo fueron logrando solos e incluso algunos aprendieron a amarrarse los cordones.

Algunos niños etiquetados por la profesora con frases como: “es que Sebastián le tiene miedo a todo” o él es el más indisciplinado de la clase” demostraron ser los más destacados, los más participativos y los más receptivos en las sesiones de yoga, demostrándose así que no es conveniente etiquetar a los niños sin primero estar seguro de lo que se afirma; esta reflexión se hizo con la docentes, a propósito de la práctica de yoga con los niños.

Las concepciones que tenían los padres como los maestros, frente a la práctica de yoga, cambiaron después de la implementación de la propuesta, puesto que manifestaron que sentían a los niños diferentes, es decir que, por ejemplo, en la casa -con sus padres- se mostraban más reflexivos y, en el aula, cuando necesitaban resolver un conflicto mostraban interés por llegar a un acuerdo mediante el diálogo.

Es pertinente resaltar que para seguir generando cambios, es necesaria una práctica constante durante las cotidianas actividades educativas que permitan fortalecer y seguir involucrando la participación de los niños y sus padres. Esta fue una sugerencia a la vez que una invitación que se hizo para que las prácticas de yoga funcionen como complemento y fortalezcan el PEI del CCEB-IED.

CONCLUSIONES

Mediante la realización del presente trabajo de grado se concluye que:

- ✓ Se considera viable y oportuno diseñar, formular e implementar una propuesta pedagógica, que, desde la práctica de yoga, permita potenciar el desarrollo integral de niños de 5-6 que asisten al sistema educativo regular.

- ✓ De esta manera se puede establecer una relación entre la educación inicial y la práctica de yoga destinada a niños de 5-6 años de edad, ya que esta última se convierte en una alternativa para incrementar el rendimiento académico, decrementar las falencias en cuanto al desempeño convivencial y detectar lagunas que tiene los niños en lo referente al conocimiento de su esquema corporal, al manejo adecuado y funcional de la lateralidad, de la direccionalidad y de las relaciones temporoespaciales.

- ✓ Después de la práctica de yoga con los niños se evidencia lo siguiente:
 - Toman conciencia acerca de su cuerpo, lo que implica descubrir las posibilidades de movimiento y la adopción de una buena postura corporal.
 - Paulatino aprendizaje de una correcta respiración lo que conlleva a adquirir estados de calma en situaciones estresantes y facilitar el habla al adquirir coordinación entre la respiración y la fonación.
 - Mejora en la autoestima con la consecuente adquisición de una adecuada autovaloración, autoestima, autoimagen y autoconfianza.
 - Como consecuencia del ítem anterior, los niños empiezan a valorar a sus pares generándose los rudimentos del respeto y de la solidaridad hacia y por los otros
 - Desarrollo de la atención y de la concentración.

- ✓ A propósito de los resultados obtenidos se considera pertinente dar continuidad a ésta experiencia, consolidarla y fortalecerla en otras instituciones educativas públicas y privadas con el objeto de contar con un período de tiempo más extenso a través del cual se corrobore si realmente la práctica del yoga potencia el desarrollo integral de los niños, incrementa su rendimiento académico y decrementa las falencias a nivel convivencial.

- ✓ Es fundamental tener presente que puede existir reticencia por parte de los docentes y/o de los padres y madres de familia para facilitar y/o permitir la práctica del yoga con niños, en razón a que éste siempre se asocia a una creencia religiosa, pues realmente hace parte del hinduismo, no obstante debe dejarse en claro que los ejercicios que se realizan tan sólo conllevan al conocimiento del propio cuerpo, a sus posibilidades de movimiento, a la toma de conciencia en cuanto a la respiración y a la valoración adecuada de sí mismo y de los otros. Es decir que la presente propuesta no toma al yoga como una creencia religiosa, sino como una práctica que puede llegar a hacer parte de un sistema de vida que busca potenciar las posibilidades del desarrollo integral de la persona y mejorar sus relaciones interpersonales a partir del descubrimiento y manejo cotidiano del reconocimiento, del respeto y de la tolerancia por sí mismo y por los demás.

BIBLIOGRAFÍA

Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes. (2008). La convivencia. (En red) Disponible en: <http://www.ssreyes.org/>

Ballesteros, S. (1982). El esquema corporal. Madrid: Tea.

Botero de Caballero, A. M. (2007). Yogando en la selva. Ejercicios e información para introducir a los niños a la práctica del yoga. Bogotá: Norma.

Braslavsky, C. (1996), Acerca de la reconversión del sistema educativo argentino 1984-1995. En: *Revista Propuesta Educativa*, N° 14. Argentina: FLACSO.

Bustos, F. (1994). Didáctica Constructivista. Serie Fundamentos de la Educación. Archivo F-DOC-34. San Andrés Isla, Colombia.

Calle, R. (1998). El libro de los yogas. Madrid: Edaf.

Carreras, et. al. (1997). *Cómo educar en valores*. Madrid: Narcea.

CED. (2010). *Yoga y Educación*. (En red) Disponible en: www.ced.efsc.br

Coste, J. C. (1989). *Las 50 palabras claves de la psicomotricidad*. Barcelona: Editorial Médica y Técnica.

Delmas, A. (2003). *Vías y centros nerviosos*. Barcelona: Toray-Masson.

Delors, Jacques. (1997). *La educación encierra un tesoro*. Informe a la Unesco de la Comisión Internacional de Educación para el siglo XXI. Santafé de Bogotá: Ministerio de Educación Nacional.

Denzin, N. y Lincoln, Y. (2000). *Manual de Investigación Cualitativa*. Edición en castellano. Londres: Sage Publications.

DeRose, M. (2007). *Tratado de yôga. Yôga shástra*. San Pablo (Brasil): Nobel.

Eliade, M. (1998). *El yoga. Inmortalidad y libertad*. México: Fondo de Cultura Económica.

Escuela de yoga Hari Nam. (2010). Enseñar *kundalinī yoga*. (En red)

Disponible en: <http://www.kundaliniyoga.cl>

Eyre, L. y Eyre, R. (1999). Valores Morales. México: Editorial Océano.

Feurstein, G. (2005). Libro de texto de Yoga. Madrid: Edaf.

García Márquez, Gabriel. (1995). Un manual para ser niño. Santafé de Bogotá: MEN.

Greenspan, S. y Thorndike-Greenspan, N. (1997). Las primeras emociones. Barcelona: Paidós.

Guilmain, E. (1981). Evolución psicomotora desde el nacimiento a los 12 años. Barcelona: Editorial Médica y Técnica.

Hernández, D. (2005). Claves del yoga. Teoría y práctica. Barcelona: La Liebre de Marzo.

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2007). Lineamiento Técnico para la garantía de los Derechos de la Primera Infancia. Bogotá: ICBF.

Instituto de yoga Kai de Argentina. (2010). Presentación del Instituto de yoga

Kai de Argentina. (En red) Disponible en: <http://www.yogakai.com>

Iyengar B. K. S. (1918). A la luz de los yogasutras de Patanjali. Barcelona:

Kairós

Jolibert. (1991). Formar niños productores de textos. Chile: Hachete.

Kemmis, S. y McTaggart, R. (1998). Cómo planificar la investigación acción.

Madrid: Laertes.

Llanes, R. (2001). Cómo enseñar y transmitir los valores. México: Trillas

Marín, R. (2004). Educación de los valores. Madrid: Bruño

Ministerio de Educación Nacional. (2009). Desarrollo infantil y competencias

en la Primera Infancia. Bogotá: Taller Creativo de Aleida Sánchez B.

Ltda.

_____. (2006). Lineamientos Curriculares de

Preescolar. Bogotá: MEN.

_____ (2004). Formar para la ciudadanía... ¡si es posible!: Lo que necesitamos saber y saber hacer. Bogotá: MEN. No. 6.

Organización Amor por Medellín (2004). La Convivencia. (En red) Disponible en: <http://www.amorpormedellin.org>

Pérez, G. (2002). Investigación Cualitativa. Retos e interrogantes. II Técnicas y análisis de datos. Madrid: La Muralla.

Prana Yoga Colombia. (2010). ¿Quiénes somos? (En red) Disponible en: <http://www.pranayogacolombia.com/profesores-yoga.html>

Puche, R (2009). Desarrollo infantil y competencias en la Primera Infancia. Bogotá: Ministerio de Educación Nacional.

Reardon, B. (1994). La tolerancia, umbral de la paz: Guía didáctica de educación para la paz, los derechos humanos y la democracia. París: UNESCO.

Rodd, J. (1996). *Understanding Young Children's Behavior: A Guide for Early Childhood Professionals*. New York: Teachers College Press.

Rogers, K. (2001). *El proceso de convertirse en persona*. México: Paidós.

Ruíz, J. I. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Bilbao: Universidad de Deusto.

Secretaría de Educación Distrital. (2007). *Lineamientos del Primer Ciclo de educación formal en Bogotá*. Bogotá: SED.

Solovieva y Quintanar. (2005). *Método Invariante para la Enseñanza de la Lectura*. México: Benemérita Universidad Autónoma. Cap.1.Pp19 de Puebla

Swami Sivananda. (2001). *Diez Upanishads*. En: *Iyengar, B. K. S. (2001). El árbol del yoga*. Barcelona: Kairós.

Vasco, C. E. (2006). *Siete retos de la educación colombiana para el período 2006-2019*. En: *Pedagogía y Saberes*. N°24. *Universidad Pedagógica Nacional. Facultad de Educación, Bogotá, 2006, pp. 33-*

Vayer, Pierre. (1984). El diálogo corporal. Educación Psicomotriz. Barcelona:
Editorial Científico-Médica.

Villegas María. (2008). Ohm yoga para niños. Bogotá. Editorial Villegas y
Editores

Winnicott, D. W. (1975). El Proceso de Maduración en el Niño. Barcelona:
Editorial LAIA S.A.

ANEXO 1

Metas y Estrategias del CCEB-IED contempladas para ser logradas entre 2008 y 2010

Metas	Estrategias
<p>Para Noviembre del año 2008 el colegio habrá diseñado un PEI de Excelencia y éste estará apropiado por el 50% de la comunidad educativa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Organización de procesos administrativos tomando en cuenta el Horizonte Institucional trazado, la política de excelencia, el papel del equipo líder, los órganos de gobierno escolar y de participación, el pacto de convivencia con atención a la ética del cuidado, estructura, organización flexible, procesos y procedimientos y Código de Infancia y Adolescencia. • Organizar procesos pedagógicos con miras al diseño del Currículo teniendo en cuenta la educación por ciclos, los campos de conocimiento, el énfasis, el contexto escolar, fines y objetivos de la educación, logros curriculares, relaciones comunidad educativa, formación del maestro, procesos formativos del estudiante, estrategias metodológicas, evaluación, plan de estudios y proyectos pedagógicos. • Diseñar estrategias de apropiación del Horizonte Institucional, del PEI y de seguimiento al cumplimiento de los objetivos del PEI.
<p>A Marzo del año 2009 haber diseñado y ejecutado un sistema de seguimiento permanente al cumplimiento del PEI</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Diseñar un instrumento sencillo de seguimiento a los componentes del PEI socializándolo y dándolo a conocer periódicamente a toda la comunidad educativa. • Anualmente se programará una jornada pedagógica para evaluar el cumplimiento del PEI en los aspectos ejes: Desarrollo del conocimiento, Desarrollo socio afectivo y Directivo. • Dar a conocer a la comunidad educativa en general los resultados del seguimiento periódicamente.
<p>En Septiembre del año 2010 haber logrado que el 90% de la población estudiantil evidencie la construcción de su proyecto de vida, a través de la planeación del mismo, el desarrollo de sus fortalezas y destrezas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de talleres sobre Mapa del Tesoro y Proyecto de vida para docentes del colegio. • Desarrollo de talleres sobre Mapa del Tesoro y Proyecto de vida para padres de familia del colegio. • Desarrollo de talleres sobre Mapa del Tesoro y Proyecto de vida para estudiantes del colegio a través de las direcciones de curso. • Diseñar instrumentos para elaborar portafolios individuales - proyectos de vida por estudiante. • Diseñar estrategias para acompañamiento familiar para los estudiantes en la construcción de su proyecto de vida • Diseñar estrategias de seguimiento espontáneo individualizado a los proyectos de vida

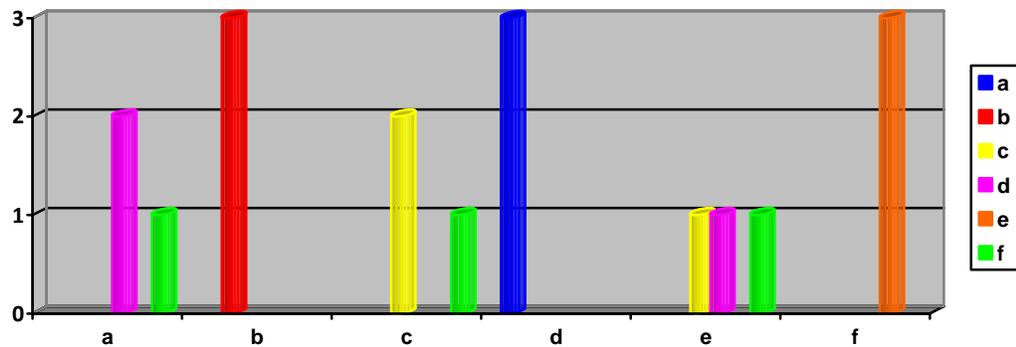
ANEXO 2

Diagnóstico

Encuesta realizada a las docentes y a la coordinadora del ciclo 1.

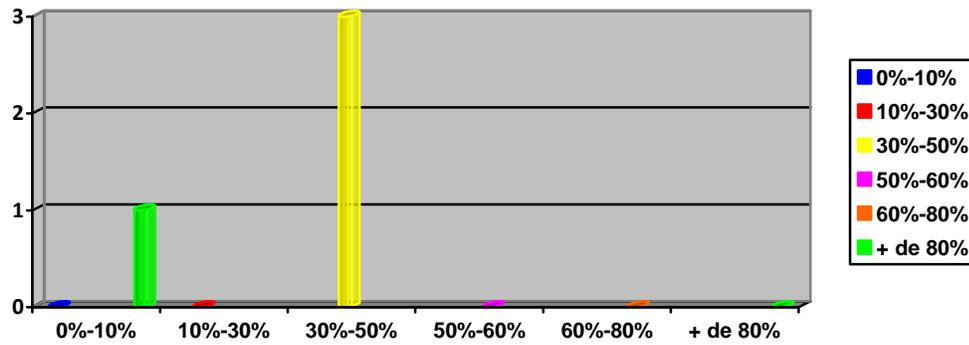
(1)-. En orden de importancia, numere de 1 a 5 los problemas que debe enfrentar en transición con los educandos.

a-. Significativo ausentismo	4,4,4
b-. Los niños no vienen con el suficiente aprestamiento	2,2,2
c-. Dificultad para desarrollar actividades apropiadas pues hay que cumplir un programa de estudios	3,3,5
d-. Excesivo número de educandos por aula (de 40 a 45)	1,1,5
e-. La mayoría de los niños y de las niñas tiene problemas de aprendizaje, de atención o de comportamiento	6,6,6
f-. La mayoría de los niños y de las niñas son perezosos y desaplicados	1,3,5



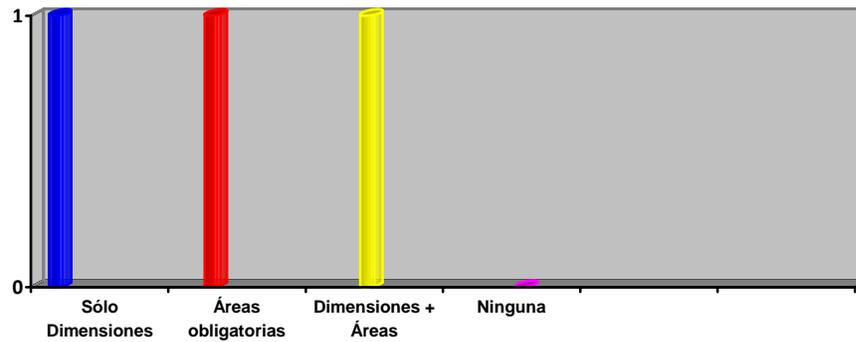
(2)-. Del total de educandos que usted promueve al grado siguiente ¿qué porcentaje repite ese grado?

Entre 0% y 10%	
Entre 10% y 30%	
Entre 30% y 50%	3
Entre 50 y 60%	
Entre 60 y 80%	
Más de 80%	



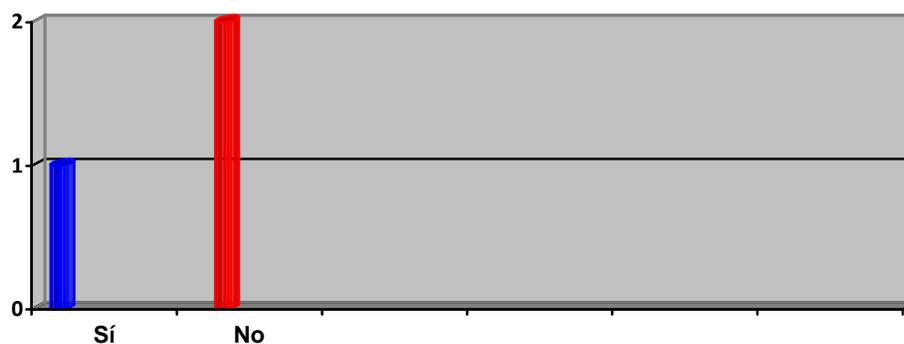
(3)-. Dentro de su cotidiano quehacer pedagógico trabaja con sus educandos:

a. Sólo las dimensiones del desarrollo	1
b. Las áreas obligatorias y fundamentales	1
c. Dimensiones del desarrollo + áreas obligatorias y fundamentales	1
d. Ninguna de las anteriores	



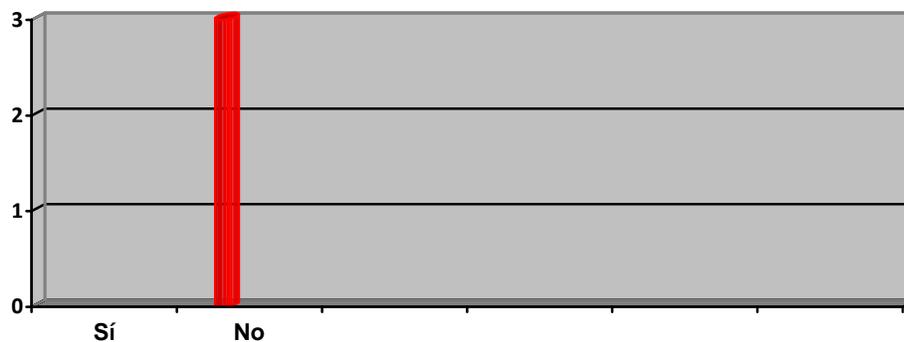
(4)-. ¿Existe articulación entre su labor educativa y la que desarrollan los(as) docentes del grado siguiente?

Sí	1
No	2



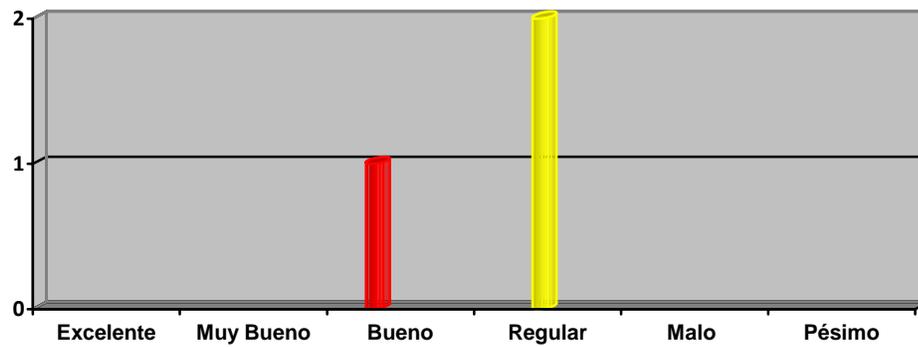
(5)-. ¿Existe en la Institución el apoyo suficiente y necesario para detectar problemas de aprendizaje escolar, retraso mental limítrofe, problemas de comportamiento o alguna otra dificultad presentada por los educandos?

Sí	
No	3



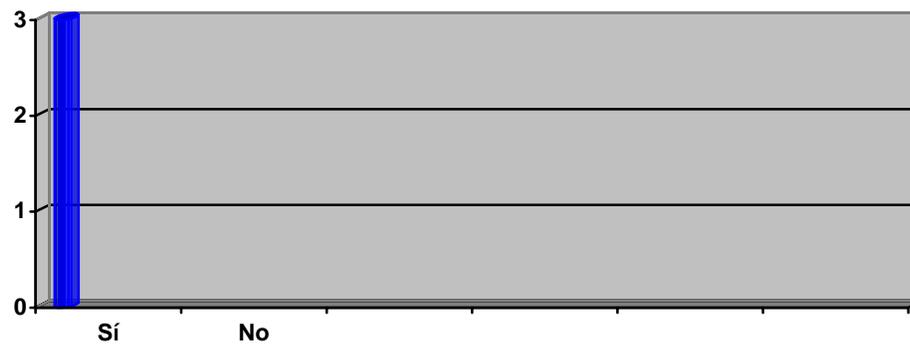
(6)-. El rendimiento académico de la mayoría de sus educandos es:

Excelente	
Muy Bueno	
Bueno	1
Regular	2
Malo	
Pésimo	



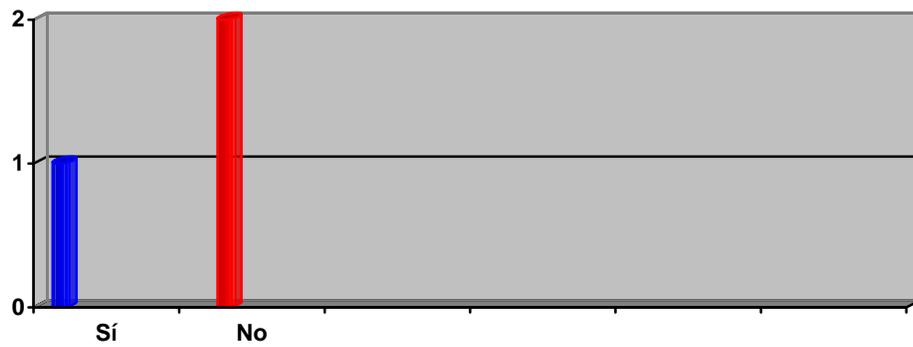
(7)-. ¿Considera que se podría implementar una estrategia innovadora para optimizar el rendimiento académico y el desempeño convivencial de sus educandos?

Sí	3
No	



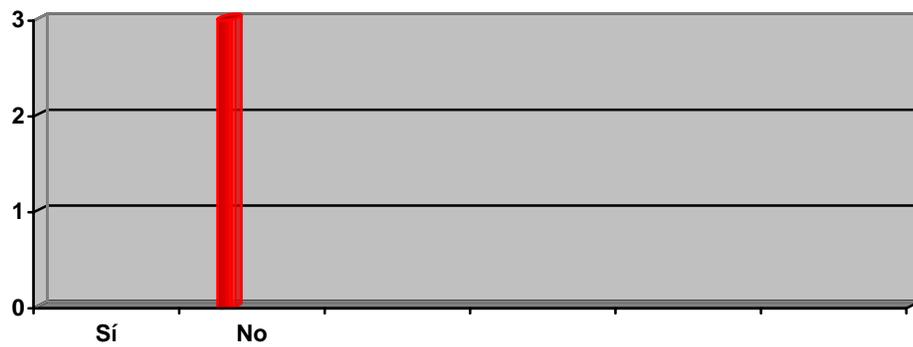
(8)-. ¿Sabe qué es el yoga?

Sí	1
No	2



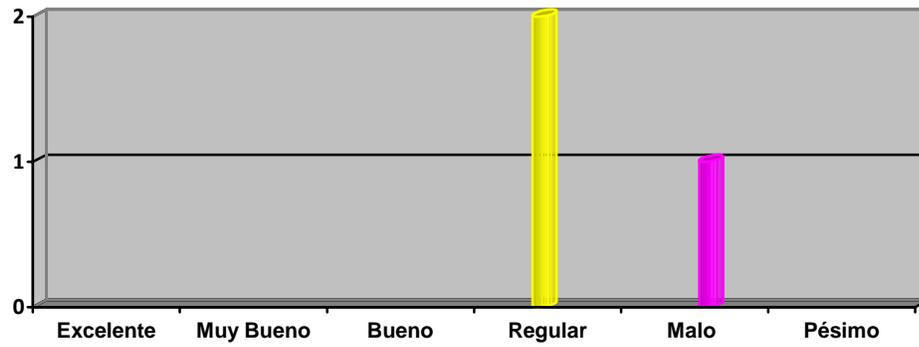
(9)-. ¿Cree que existe alguna relación entre el yoga y la educación?

Sí	
No	3



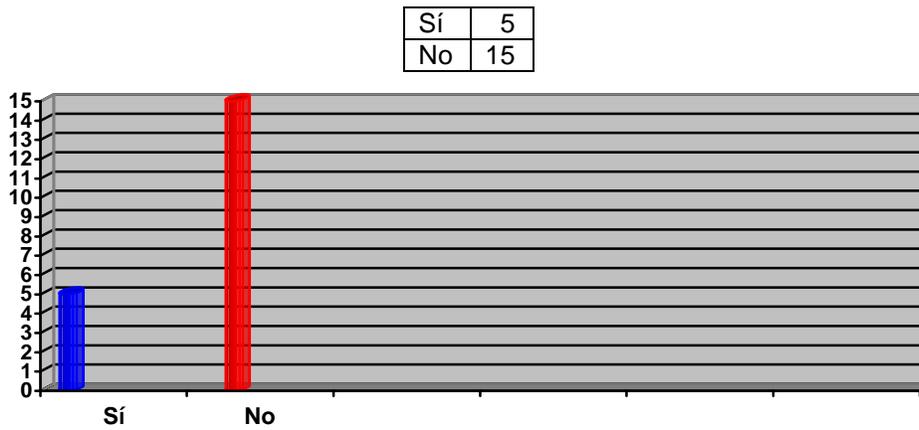
(10)-. El desempeño convivencial de la mayoría de sus educandos es:

Excelente	
Muy Bueno	
Bueno	
Regular	2
Malo	1
Pésimo	



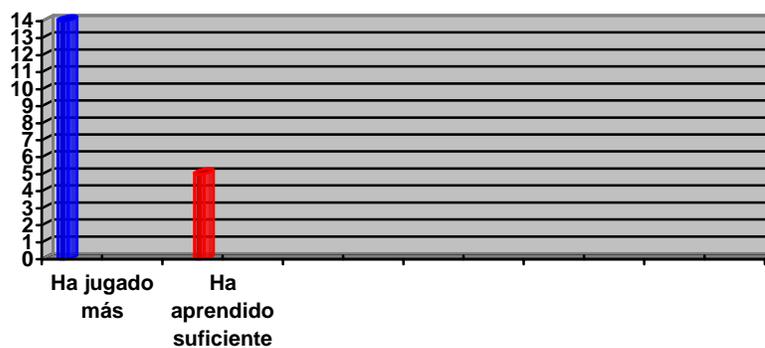
Encuesta realizada a los padres y a las madres de familia

(1)-. ¿Está a gusto con lo que su hijo(a) ha aprendido este año lectivo en el grado transición?



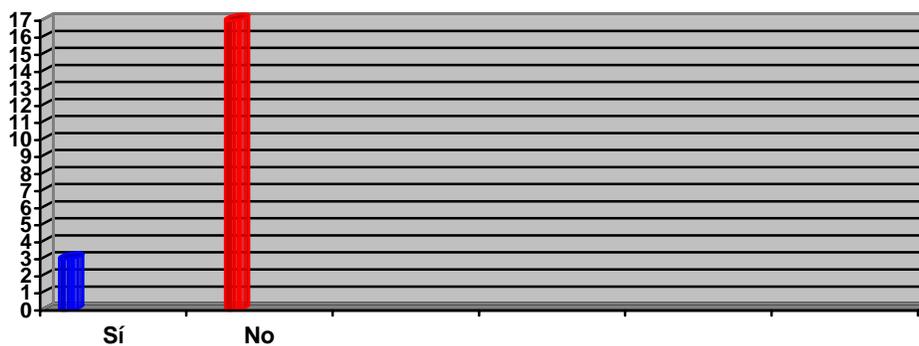
(2)-. Considera que su hijo(a) durante este año en el colegio:

Ha jugado más de lo que ha aprendido	14
Ha aprendido lo suficiente para ser promovido a primero de primaria	6



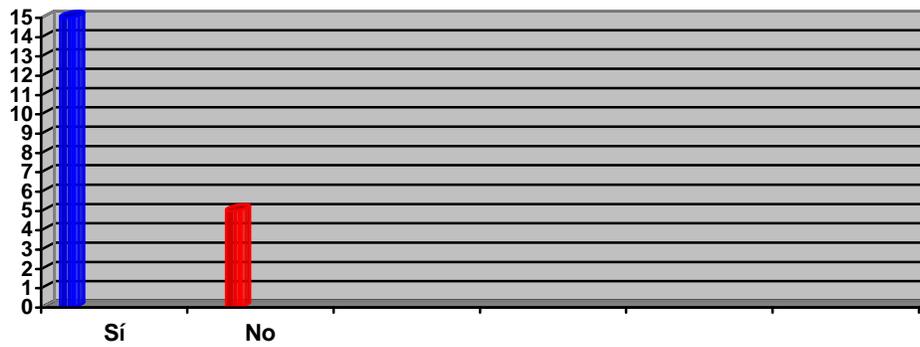
(3). ¿Sabe qué es el yoga?

Sí	3
No	17



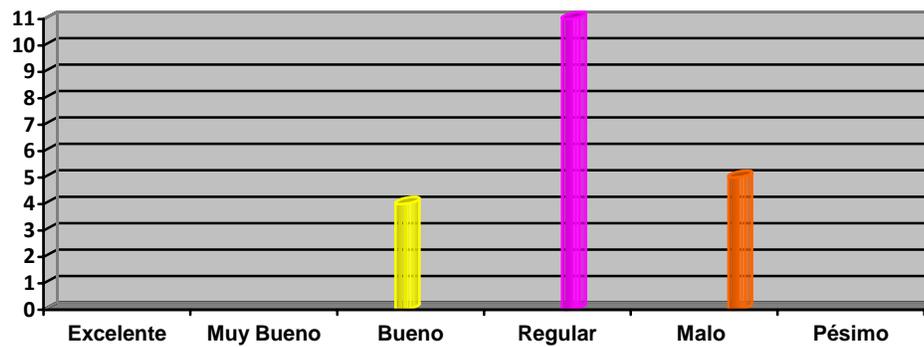
(4). Permitiría que si hijo(a) asistiera a un programa de yoga si se desarrollara en el colegio?

Sí	15
No	5



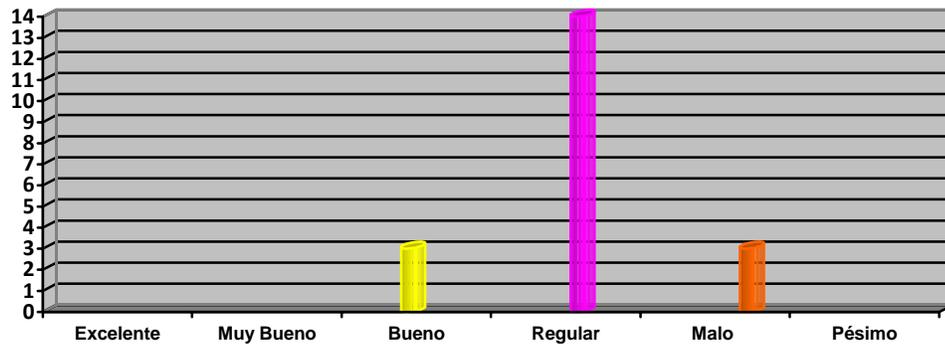
(5)-. El rendimiento académico de su hijo(a) es:

Excelente	
Muy Bueno	
Bueno	4
Regular	11
Malo	5
Pésimo	



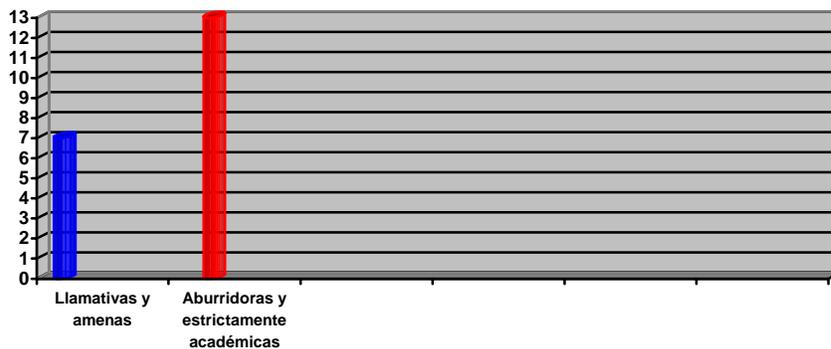
(6)-. El desempeño convivencial de su hijo(a) es:

Excelente	
Muy Bueno	
Bueno	3
Regular	14
Malo	3
Pésimo	



7. Las actividades que le realizan a su hijo(a) en clase son:

Llamativas y amenas	7
Aburridoras y estrictamente académicas	13



En conclusión, como puede verse, existe una seria problemática que afecta la educación destinada a niños de 5-6 años de edad, ya que:

- Hay excesivo número de educandos por aula (de 40 a 45), lo que dificulta el normal desarrollo de las actividades.
- Los niños no vienen con el suficiente aprestamiento.
- Es significativo el porcentaje de niños que al ser promovidos al grado siguiente lo reprueban y tiene que repetirlo.

- No existe consenso entre las docentes en cuanto a si se debe trabajar las dimensiones del desarrollo, las áreas obligatorias y fundamentales o una fusión de las dos anteriores.
- No existe articulación entre el grado transición y el primero de educación básica primaria.
- No existe el apoyo suficiente y necesario para detectar problemas de aprendizaje escolar, retardo mental limítrofe, problemas de comportamiento o alguna otra dificultad presentada por los educandos que afecte su desarrollo integral.
- El rendimiento académico, según opinan las docentes, es regular.
- El desempeño convivencial, de conformidad con lo manifestado por las docentes, está entre regular y malo.
- El 75% de los padres y las madres de familia no está conforme con lo que sus hijos(as) han aprendido este año lectivo en el grado transición, pues consideran que es más lo que han jugado que lo que han aprendido para ser promovidos a primero elemental.
- Los padres y las madres de familia consideran que el rendimiento académico y el desempeño convivencial de sus hijos(as) está entre regular y malo.
- El 65% de los padres y las madres de familia estiman que las actividades que les realizan a sus hijos(as) en clase son aburridoras y estrictamente académicas.

En consecuencia, se corroboró la viabilidad de formular una propuesta pedagógica desde un lente que permita pensar y descubrir una nueva manera de llevar a la práctica la educación inicial desde los fundamentos y principios del yoga como un eje transversal que ayuda a los docentes a percibir a los niños y a las niñas como seres integrales, realizando labores tales como el fortalecimiento del desarrollo de la creatividad, de las emociones y del aspecto afectivo, todos los cuales actualmente se relegan a un segundo plano.

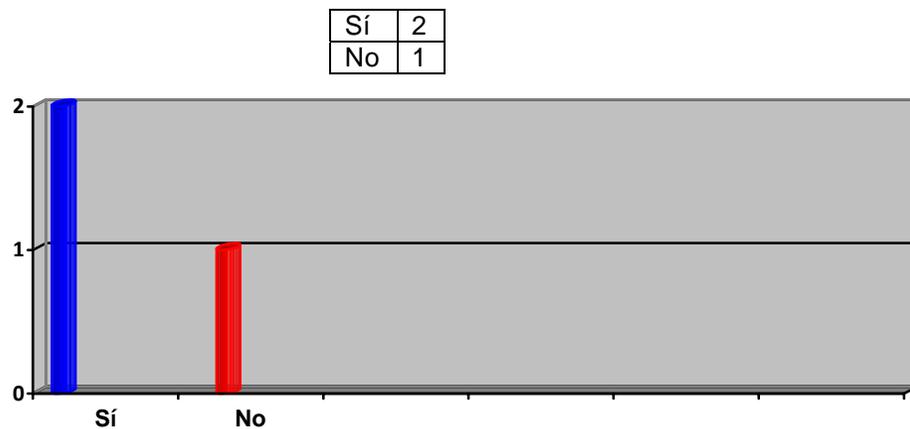
Así, se pasó a realizar la aplicación práctica de la propuesta para, finalmente, con base en los hallazgos extraer las conclusiones y formular las sugerencias pertinentes.

ANEXO 3

Preguntas sobre los beneficios de la práctica de yoga.

Encuesta realizada a las docentes y a la coordinadora del ciclo 1.

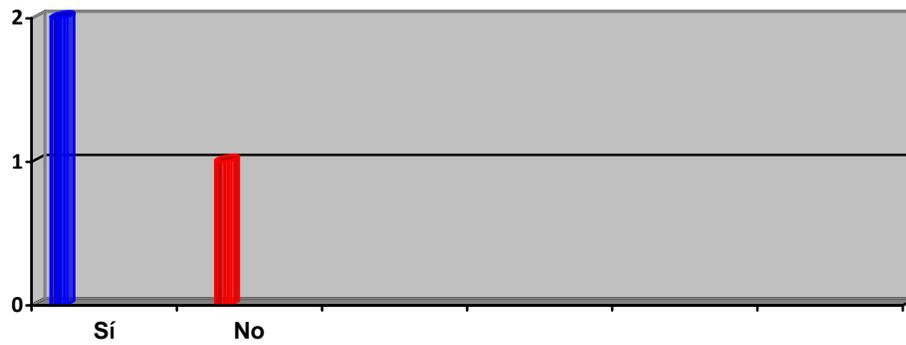
(1)- ¿Luego de la implementación del yoga con los niños, ha notado en ellos cambios significativos en cuanto al rendimiento académico?



En la primera encuesta el rendimiento académico reportado fue regular y acá, se nota que ha mejorado significativamente, lo cual se atribuye a la aplicación práctica de la propuesta.

(2)- ¿Luego de la implementación del yoga con los niños, ha notado en ellos cambios significativos en cuanto al desempeño convivencial?

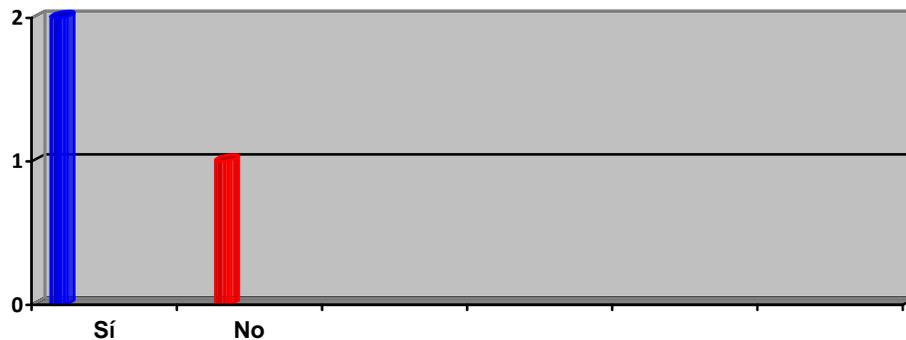
Sí	2
No	1



En la primera encuesta se reportó un desempeño convivencial de regular a malo, y, como en el caso del rendimiento académico, la mejoría en este desempeño, según las docentes, obedece a la implementación de la práctica de yoga.

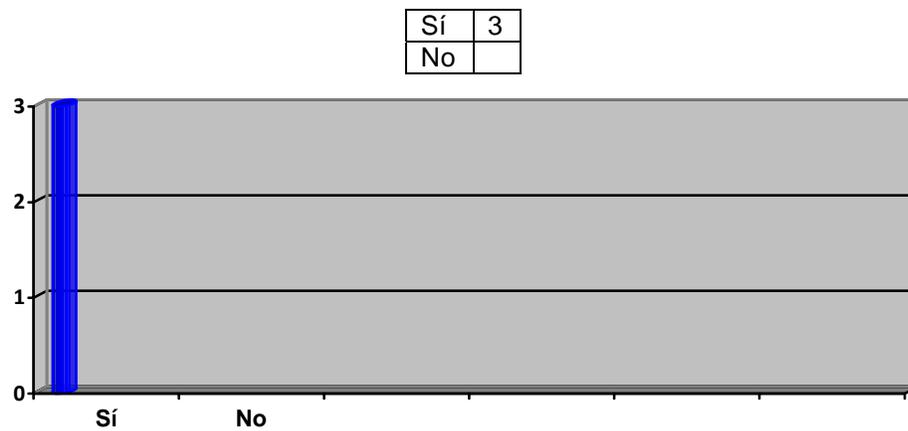
(3). Luego de la implementación del yoga con los niños considera que ésta sería una estrategia adecuada para decrementar el ausentismo, incrementar el aprestamiento, facilitar el desarrollo de las actividades, detectar si existen lagunas en cuanto a conocimiento de esquema corporal, lateralidad, direccionalidad, y nociones temporoespaciales.

Sí	2
No	1



Es clara la respuesta de las docentes así como su inclinación por optar por la práctica de yoga como una herramienta favorecedora del desarrollo integral de los educandos.

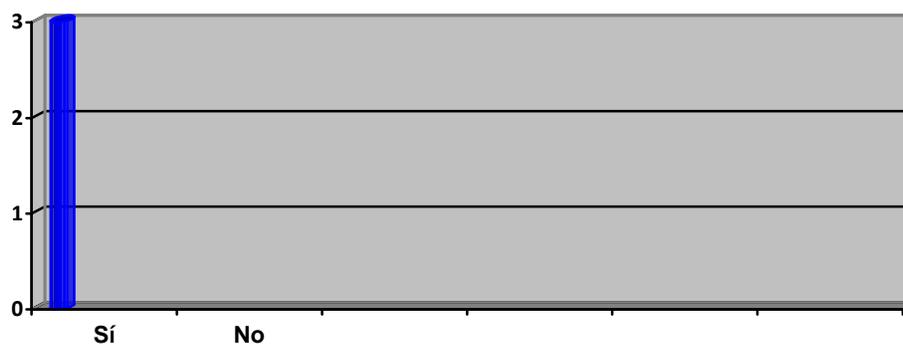
(4)- ¿Encuentra ahora relación entre la implementación del yoga con los niños y el proceso de enseñanza- aprendizaje?



Ahora, para las docentes es evidente la relación existente entre el yoga y la educación puesto que la práctica de la primera ha potenciado el desarrollo integral de los educandos objeto de estudio.

(5). Considera viable que implementando el yoga con los niños, se garantizaría de algún modo que al ser promovidos a primero elemental se decrementaría el porcentaje de educandos que reprobaban el grado en mención?

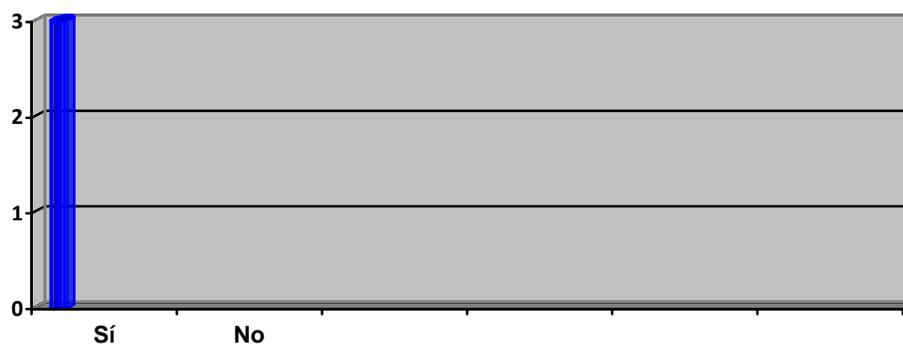
Sí	3
No	



Este resultado corrobora el análisis del punto anterior.

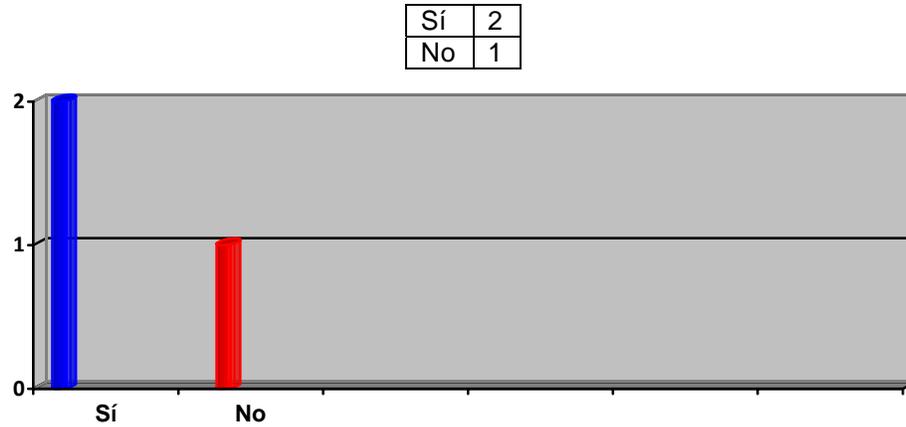
(6)-. Considera ahora pertinente que dentro de su cotidiano quehacer pedagógico trabaje con sus educandos las dimensiones del desarrollo a la par con las áreas obligatorias y fundamentales?

Sí	3
No	



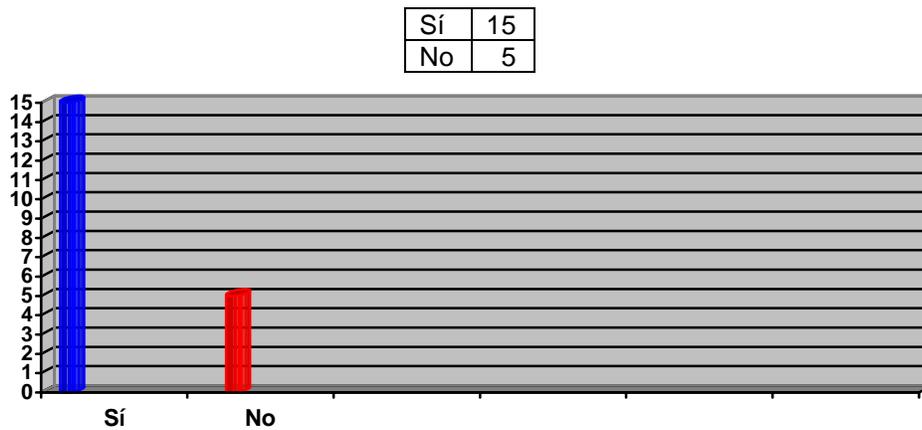
Este es un avance fundamental en la forma como las docentes perciben y llevan a cabo su quehacer pedagógico, ya que la práctica del yoga mediante la implementación de las actividades que se han enunciado, les condujo a empezar a buscar la forma de articular su labor educativa con la que se desarrolla en el grado siguiente.

(7)-. ¿Considera que el yoga se debería implementar no sólo en transición sino en el resto de grados escolares?



Encuesta realizada a los padres y a las madres de familia

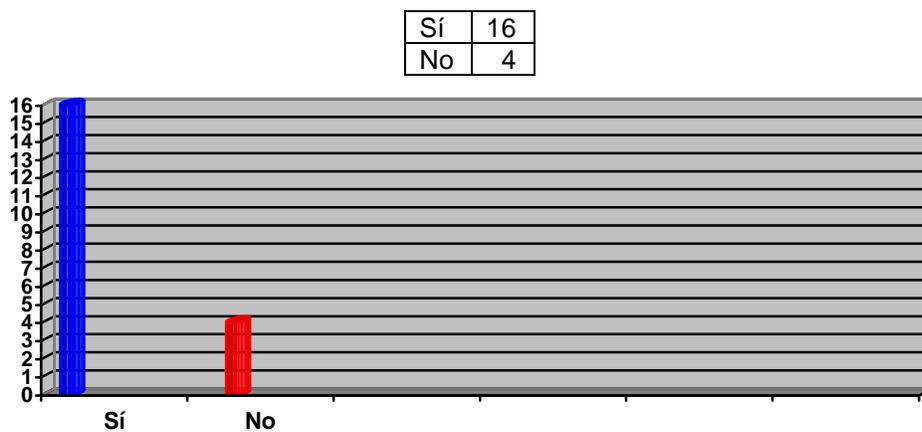
(1)-. Considera que la implementación de yoga con su hijo(a) sirvió para que se mejorara en él(ella) su rendimiento académico?



Teniendo en cuenta que en la primera encuesta el 80% de los padres consideraron que el rendimiento académico de sus hijos era de regular a

malo, por tanto, los resultados acá arrojados denotan una positiva percepción frente a la implementación del yoga para favorecer el desarrollo integral de los educandos en estudio.

(2)-. Considera que la implementación de yoga con su hijo(a) sirvió para que se mejorara en él(ella) su desempeño convivencial?



Como se recordará, el 85% de los padres contestó en la primera encuesta que el desempeño convivencial de sus hijos estaba entre regular y malo, pero, con el resultados a esta pregunta de esta segunda encuesta, se corrobora que existen cambios positivos en los educandos materia de estudio, que se desencadenaron de la implementación de la práctica del yoga.

En suma, la implementación del yoga en alguna manera facilita la labor pedagógica de las docentes y potencia el desarrollo integral de los

educandos objeto de estudio, no obstante es oportuno realizar algunas precisiones, las cuales aparecen en el siguiente aparte.

ANEXO 4

Práctica de yoga para niños

Sesiones introductorias: propuesta de yoga para niños

Martes 31 Agosto - Jueves 2 de septiembre.

Semana de indagación y contextualización.

Objetivos

- Indagar sobre lo que se conoce del tema para conocer y tener en cuenta los imaginarios que se tiene sobre el yoga. (niños, profesores, y padres de familia).
- Dar a conocer las pautas para la realización satisfactoria de la práctica del yoga.
- Dar a conocer la estructura de la clase a los niños de forma lúdica y significativa.

Se explicó a las docentes del grado transición que la práctica del yoga para niños, como herramienta pedagógica, es muy incipiente, a pesar de reconocérsele su funcionalidad como mecanismo para tratar el stress, además, generalmente se ha centrado en la parte física, siendo aún tímido y sutil el trabajo en la parte emocional, en la educación en la confianza, en la educación en valores y en la educación de los sentidos.

Haciendo una analogía, la escuela, a su vez, se preocupa demasiado por los contenidos y deja de lado la educación de la afectividad, de la sensibilidad, de las emociones y del cuerpo como vehículo del alma, de la psique, y del ser, como se diría desde la filosofía del yoga.

Además de lo anteriormente mencionado se propone la práctica del yoga para niños como una manera de prestar una especial atención a quien aprende, es decir, a rescatar y fortalecer la relación de sujeto-sujeto en el aula, estableciendo y preservando una relación horizontal y no vertical entre el profesor y el estudiante.

¿Qué es el yoga? (Explicación para los niños)

- El yoga significa unión
- Es una disciplina cuya práctica nos ayuda a purificar nuestro cuerpo y nuestra mente y nos ayuda a liberarnos de muchas preocupaciones y molestias.
- Nos ayuda a estar sanos y felices.

Pautas a seguir por los niños para lograr un adecuado desarrollo de las sesiones de yoga:

- ◆ Debes mantenerte muy atento a cada indicación que se te de, o sea, sin distraerte.

- ◆ Al escuchar el sonido de la campana se debe guardar silencio como símbolo de respeto esto nos ayudara a escuchar las indicaciones, y tener un momento de reflexión.
- ◆ Para las sesiones de yoga, debes usar ropa cómoda y suelta que te permita realizar los movimientos libremente.
- ◆ Se deben retirar zapatos y medias si es posible.

Materiales que no pueden faltar

Una campanilla, cuentos, fósforos, grabadora, incienso, colchonetas o tapetes por cada niño, música para meditación, láminas de apoyo, Oración diaria.

Estructura de las sesiones para la práctica de yoga para niños

Duración. 30 minutos

(i) Crear ambiente:

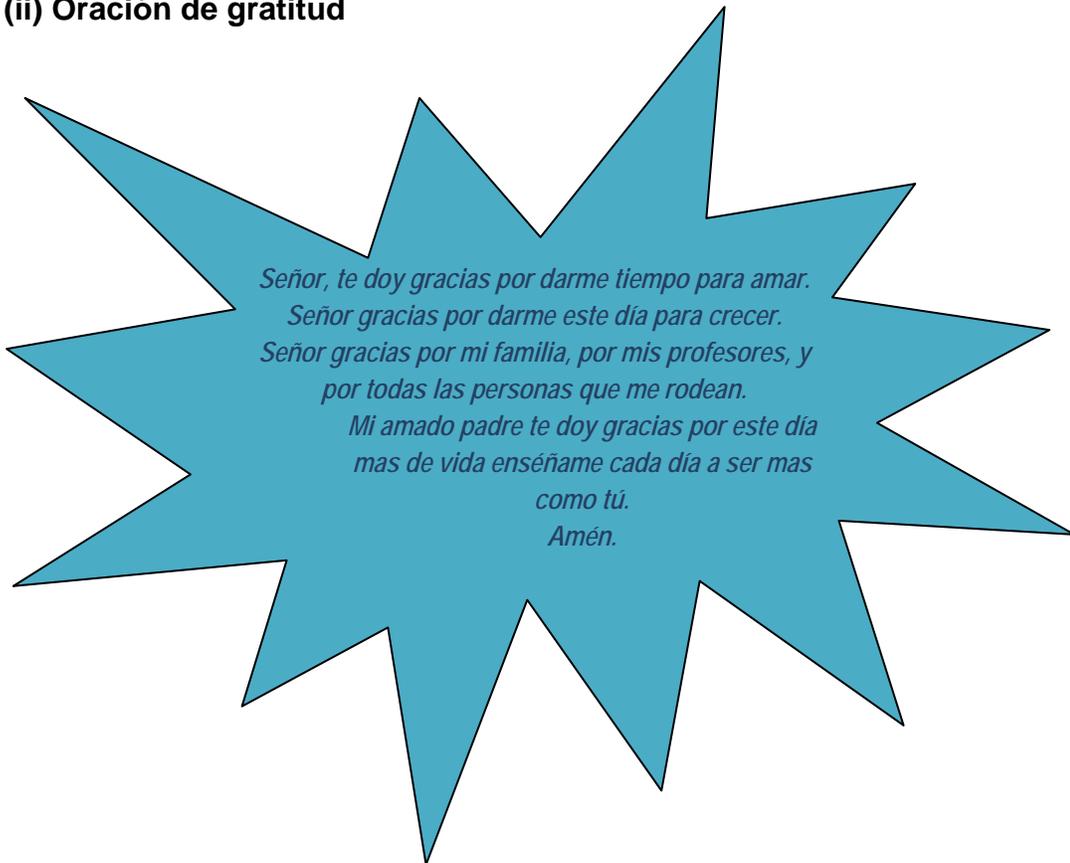
Se debe preparar el lugar, el ambiente físico, el salón debe tener una buena iluminación y ventilación, debe estar limpio y ordenado.

Cuatro elementos importantes

- Se usa una pequeña campana para dar inicio y final a las asanas (relajación, respiración).
- Música: se aplicara música suave, de fondo, para la realización de los ejercicios.

- Los niños y niñas deben estar sin zapatos en la sala y se deben sentar con las piernas cruzadas, en posición de flor de loto, para mayor comodidad.
- Se prende una velita puede ser de incienso para simbolizar la unión y energía del grupo (somos una familia) además para mantralizar el salón.

(ii) Oración de gratitud



Se explica a los niños que a medida que se va diciendo la oración, ellos la repitan, luego se les enseña que el yoga es descubrir la grandeza de la luz interior y mantener la alegría, el lazo con lo natural

y la felicidad para poder disfrutar con libertad, es una disciplina de salud, de desarrollo y de educación, ya que su práctica permite que pueda jugar aprendiendo lo maravilloso de vivir, crecer, conocer, imaginar experimentar los tesoros de la naturaleza, la niñez y la humanidad.

Con el yoga aprenderá a descubrir su cuerpo, su mente, la voz interior de la paz, la luz de su corazón y la alegría de vivir.

(iii) Respiración:

Se alternan tres técnicas de respiración para que los niños, con el trascurso de las sesiones, aprendan a respirar correctamente en el momento de practicar las asanas.

- ◆ Respiración abdominal: el abdomen se infla y desinfla en movimientos suaves como una ola que sube y baja.
- ◆ Respiración torácica: el pecho se expande y se contrae mientras el estomago permanece quieto
- ◆ La respiración clavicular: es como la respiración torácica pero más prolongada con una elevación suave de los hombros.

(iv) Posturas (asanas) por cada sesión se trabajarán dos posturas

La práctica de las asanas se puede realizar mediante diferentes estrategias la que se utilizo fue por medio de cuentos ilustrados según

las historias o personajes se realizan asanas. Cabe la pena resaltar que las historias están relacionadas con un valor. Para que los niños puedan reflexionar sobre las historias y a la vez realizar las asanas con su respectiva técnica de respiración.

(v) Relajación:

En esta parte, colocando música de fondo (música para relajación), y de manera dirigida, se trabajaron posturas de descanso focalizadas a la obtención o alcance de estados de tranquilidad.

(vi) Despedida:

- Finalizada la sesión, los niños y niñas se sentaban con las piernas cruzadas, en posición de flor de loto, y se invitaba a que cada uno pensara sobre lo aprendido de la sesión.
- posteriormente se leía una pequeña reflexión relacionada con el tema visto.

(vii) Al salir del salón:

Se colocaba música relajante, a bajo volumen mientras los niños salían en orden del salón. Al salir cada quien recibía una tarjeta con una reflexión.

Herramientas pedagógicas para el desarrollo de las sesiones

Cuentos:

Responsabilidad:

- La liebre y la tortuga. *Esopo*
- El pequeño héroe de Holanda. *Leyenda tradicional holandesa.*

Respeto y ecología:

- La mesita de la abuela. *Los hermanos Grimm*
- El hojarasquín del monte. Mito de los andes colombianos.

Amistad:

- Amigos de verdad. *Versión libre de una fabula de Jean la Fontaine*
- El león y los tres toros. *Esopo.*

Agradecimiento:

- El león y el ratón. *Esopo*
- Los enanos mágicos. *hermanos Grimm*

Fecha	valor
Agosto 31 y Septiembre 01	Semana de indagación y contextualización
Septiembre 07y 09	Responsabilidad
Septiembre14 y 16	Ecología y Respeto
Septiembre 21 y 23	Amistad
Septiembre 28 y 30	Agradecimiento
Total 10 sesiones 5 semanas	

Descripción de una sesión:

Fecha	Valor a trabajar	
Semana 1 Martes 7 Septiembre	Responsabilidad	<p>Orden del a sesión:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Saludo ,Oración de gratitud 2. Lectura de cuento correspondiente 3. Ejercicio de respiración. 4. asana correspondiente 5. reflexión 6. cierre <p>Descripción :</p> <p>En el momento de contar el cuento se debe contar de una manera muy lúdica apoyada en el tono de voz para captar la atención de los niños.</p> <p>Se hizo la lectura este día del cuento titulado “La liebre y la tortuga”</p> <p>Luego de acuerdo a los personajes a situaciones narradas se hace la práctica de una asana acompañada de una técnica de respiración según corresponda.</p> <p>Las asana realizada fue la de la montaña relacionada con una situación del cuento.</p> <p>Es importante al hacer la asana explicar paso por paso, primero que los niños observen la postura y después la realicen para que no se pierdan.</p> <p>Posteriormente se crea el espacio de reflexión</p> <p>Para que los niños puedan expresar sus opiniones acerca del cuento leído por medio de preguntas relacionadas con el valor que se va a trabajar y la situación planteada en el cuento.</p> <p>Para finalmente dejar una moraleja. La dinámica para que exista un orden en el momento en que los niños quieran participar se trabajara con el “muñeco de la palabra” solo el niño que tenga el muñeco podrá hablar, esto permitirá que los niños se escuchen unos a otros y que se respete el turno para hablar. En este momento se evalúa la clase indagando sobre lo que aprendieron y su opinión frente a la sesión.</p> <p>Luego viene la parte de la relajación que hace parte del cierre donde el niño puede descansar con una postura que le permita cerrar los ojos y lograr un momento de reposo mientras escucha música suave.</p> <p>Otra parte del cierre es la despedida donde se invita al niño para la próxima clase y sobre algún aspecto por mejorar</p> <p>A la salida del salón entrega una tarjeta con una reflexión.</p>