

**TRABAJO DE FIN DE GRADO DE MAESTRO EN EDUCACIÓN
INFANTIL**

EL YOGA EN LA ESCUELA Y LAS EMOCIONES

ALUMNA: ALBA ARMAS SICILIA

TUTORA: MARÍA JESÚS CUÉLLAR MORENO

CURSO ACADÉMICO 2021/2022

CONVOCATORIA: JUNIO

Título: El yoga en la escuela y las emociones.

Resumen

El presente proyecto de investigación se realiza con el objetivo de analizar la aplicación del yoga en los centros educativos de la isla de Tenerife, así como los beneficios a nivel emocional que aporta su práctica. En concreto, en la etapa de Educación Infantil. Para ello, se ha elaborado una encuesta que se le ha proporcionado al profesorado que incide en dicha etapa. A partir de la información que se ha conseguido recoger y contrastar, se ha llegado a la conclusión de que, a pesar del éxito que ha conseguido entre aquel profesorado que lo aplica, es posible estimar que el yoga, como recurso didáctico, no parece convencer a demasiados docentes.

Palabras clave: Yoga, emociones, educación infantil.

Abstract

This research work is carried out with the aim of analyzing the application of yoga in educational centers of Tenerife, specifically, in the early childhood education stage, as well as the emotional benefits that its practice brings. To do this, a survey has been prepared that has been provided to the teaching staff that affects this stage. From the information that has been collected and contrasted, it has been concluded that, despite the success it has achieved among those teachers who apply it, it is possible to estimate that yoga, as a didactic resource, does not seem to convince too many teachers.

Key words: Yoga, emotions, childhood education.

Índice

1. Introducción	4
2. Marco teórico	6
2.1. Qué es el yoga	6
2.2. El yoga y las emociones	6
2.3. El yoga en la escuela	7
3. Objetivos	10
4. Metodología	11
4.1. Instrumento	11
4.2. Muestra	11
4.3. Procedimiento	11
5. Resultados	12
5.1. Cómo se aplica el yoga	12
5.2. Beneficios a nivel emocional	15
5.3. Alternativas con efectos similares a los del yoga	17
6. Discusión y conclusiones	18
7. Referencias bibliográficas	20
8. Anexos	22
8.1. Anexo 1. Encuesta	22

1. Introducción

El yoga es una disciplina procedente de la India, originada hace miles de años. En las sesiones de yoga, se llevan a cabo diferentes posturas corporales o asanas armonizadas con la respiración, que logran actuar sobre el cuerpo y la mente de quienes lo practican. Debido a que son múltiples los beneficios que nos ofrece, su práctica se ha ido extendiendo y popularizando en nuestros tiempos. Especialmente en la actualidad, en la sociedad acelerada en la que vivimos, el estrés y la gran cantidad de estímulos a los que estamos expuestos afectan tanto en la vida adulta como en la infancia. De esta manera, el yoga se convierte en una actividad idónea que se puede adaptar a los niños/as. Así, la escuela se podría considerar un lugar propicio donde llevar a cabo esta disciplina. Se trataría de un recurso didáctico innovador que tiene cabida, por una parte, en el Decreto 183/2008, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Canarias, en concreto en el ámbito 1: “Conocimiento de sí mismo, la autonomía personal, los afectos y las primeras relaciones sociales”. Por otra parte, en el Decreto 201/2008, de 30 de septiembre, por el que se establecen los contenidos educativos y los requisitos de los centros que imparten el primer ciclo de Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Canarias, se puede incluir en el área de “Conocimiento de sí mismo y autonomía personal”, abarcando así los dos ciclos de la etapa de Educación Infantil.

Hay múltiples maneras de trabajar los contenidos de yoga en los centros educativos. Debido a sus características, se podría incluir en las sesiones de psicomotricidad, sin embargo, también resultaría oportuno practicarlo tras el recreo. Por otra parte, hay diferentes materiales que se pueden utilizar, como cuentos, imágenes, música, etc. A pesar de las diferencias que se pueden encontrar entre las escuelas a la hora de dar yoga, los efectos que se generan suelen ser los mismos. Algunos de ellos son:

- Mejora la postura.
- Favorece la conciencia corporal.
- Aumenta la flexibilidad.
- Mejora la coordinación.

Sin embargo, el yoga es considerado como uno de los ejercicios físicos que más se preocupa en conseguir un mejor estado mental, por tanto, en el presente proyecto se prestará especial atención a las emociones. A nivel emocional, algunos de los beneficios que proporciona esta disciplina son los siguientes:

- Aumento de la autoestima.
- Mejora la gestión de las emociones.
- Favorece el autocontrol.
- Facilita la socialización y aceptación de los demás.

Gracias a estos beneficios, los niños y niñas estarían aprendiendo desde muy pequeños a utilizar sus recursos internos para enfrentarse a las diferentes situaciones que se les presenten. Aprenderían herramientas que les ayudan a mejorar la atención, la conciencia, la confianza, la autonomía...

De este modo, en el presente proyecto de investigación, se analizará cómo aplican los contenidos de yoga diferentes educadores/as de la isla de Tenerife. así como los beneficios que observa en su alumnado a partir de su práctica. Para ello, se les proporcionará una encuesta, siendo este el instrumento que permitirá recoger la información necesaria para tal fin.

Cabe destacar que, a pesar de que la práctica del yoga se ha ido popularizando cada vez más en los centros educativos, el escaso uso que le da el profesorado de Tenerife a este recurso ha supuesto una dificultad, obteniendo así un número bastante reducido de respuestas a la encuesta.

2. Marco teórico

2.1. Qué es el yoga

Según la Real Academia Española (RAE, s.f), yoga se define como el “conjunto de disciplinas físico-mentales originales de la India, destinadas a conseguir la perfección espiritual y la unión con lo absoluto”. Mediante la práctica de esta disciplina, se lleva a cabo un trabajo integral de la persona, por lo tanto, incide tanto a nivel físico, como mental y espiritual (García, 2013). Para ello, los yoguis, siendo estos los practicantes de yoga más avanzados e informados, fueron concibiendo y experimentando numerosos métodos de autoconocimiento y autodesarrollo, así como técnicas para la contención del pensamiento, la ampliación de la consciencia o la purificación del inconsciente. Con este afán de armonizar el cuerpo, la mente y las energías efectuaron, a lo que se puede llamar, trabajo interior. Especialmente en la actualidad, en donde parece que el mundo gira más rápido, nos enfrentamos a numerosas presiones, responsabilidades y nos exponemos a una mayor cantidad de estímulos, nuestra manera de afrontar la situación y nuestra actitud serán cruciales. Así pues, gracias a ese crecimiento interior que nos proporciona el yoga, su práctica se ha convertido en una necesidad en nuestros tiempos (Calle, 2019).

2.2. El yoga y las emociones

Según Bello et al. (2010), la inteligencia emocional es la capacidad de entender y controlar las emociones. Está conformada por la inteligencia intrapersonal y la interpersonal, siendo estas dos de las ocho inteligencias múltiples de Gardner, las cuales determinarán nuestra capacidad de dirigir nuestra propia vida de manera satisfactoria. En la sociedad acelerada en la que vivimos actualmente, la inteligencia emocional resulta decisiva para nuestro desempeño en el día a día, por lo que es un tema que cada vez genera más preocupación entre la población. Tanto es así que, un estudio realizado por Ipsos (2021), indica que España ocupa, con un 35%, el tercer país más preocupado por la salud mental. Así, se convierte en el país en el que más crece la consideración de que la salud mental es el principal problema sanitario. Una forma de alcanzar ese bienestar psicológico, es a través del ejercicio físico. Esto se debe a los procesos fisiológicos, mentales y de relaciones que conlleva su práctica. De esta manera, la realización de actividades deportivas conforma un apropiado mecanismo de manejo y expresión emocional. Por tanto, se puede afirmar que la práctica habitual de la actividad física trae numerosos beneficios de carácter socioemocional: mayor autoestima y confianza, aumento del bienestar subjetivo, incremento de las emociones agradables, etc. (García, 2016). Uno de los ejercicios físicos que más se preocupa en conseguir un mejor estado mental es el yoga. Son numerosos

los beneficios que proporciona, pero en concreto, a nivel emocional, García (2013) destaca los siguientes:

- Aumento de la autoestima como consecuencia de la mejora en la confianza en sí mismo.
- Armonía entre el cuerpo y la mente.
- Facilita la aceptación de los demás.
- Dirige la energía consiguiendo una mejor respuesta a las emociones.
- Genera entusiasmo y energía.
- Mejora la apertura y la comunicación con los demás.
- Proporciona seguridad.
- Trabaja y estimula los valores.
- Favorece la socialización y la cohesión del grupo.

2.3. El yoga en la escuela

Como afirma García (2013), el yoga entra en la escuela en el año 1973 en Francia. Cada vez hay más docentes conscientes de la necesidad de hacer un trabajo que logre mejorar la atención y concentración del alumnado, así como aplicar técnicas que atiendan a su desarrollo personal. Por tanto, la aplicación de esta disciplina en las escuelas se ha ido popularizando. El yoga se trataría de un recurso didáctico innovador que daría respuesta al impacto de estos tiempos de cambio (Martínez, 2020). Centrándonos en la etapa de Educación Infantil, el yoga tiene cabida, por una parte, en el DECRETO 201/2008, de 30 de septiembre, por el que se establecen los contenidos educativos y los requisitos de los centros que imparten el primer ciclo de Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Canarias (BOC n.º 203, de 9 de octubre), en concreto en el ámbito 1: “Conocimiento de sí mismo, la autonomía personal, los afectos y las primeras relaciones sociales”. Por otra parte, dentro del DECRETO 183/2008, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo del 2º ciclo de la Comunidad Autónoma de Canarias (BOC n.º 163, de 14 de agosto) se podría ubicar dentro del área de “Conocimiento de sí mismo y autonomía personal”. Así, los objetivos relacionados con la gestión de las emociones y el conocimiento del propio cuerpo que nos proponen los decretos, se podrían alcanzar a partir de propuestas basadas en el yoga. En definitiva, se trataría de un recurso más de mejora dentro del currículum.

La aplicación del yoga desde la infancia enseñaría a los niños y niñas desde muy pequeños a utilizar sus propios recursos internos para hacer frente a las diferentes situaciones que les depara el día. Gracias a esto, conseguirán ser más autónomos. Les hará conocer una serie de herramientas que les ayudarán a tener más equilibrio, armonía, atención, conciencia y confianza. Aprenderán a conocerse a sí mismos, descubriendo y potenciando su vida interior. Para ello, deberán escuchar a su propio cuerpo, a la respiración y a las emociones. Haciendo hincapié en las emociones, resulta fundamental reconocerlas para mejorar la relación con los demás y consigo mismos. Les permitirá saber quiénes son y qué es lo que quieren. Especialmente los niños y niñas a menudo no tienen la capacidad de canalizar sus impulsos, la capacidad de dominarse, de escuchar... Por tanto, es necesario trabajarlas y ponerles nombre para que las vayan incorporando. Asimismo, es igual de importante saber expresarlas y canalizarlas. Sin embargo, los niños y niñas no cuentan con los recursos de comunicación verbal necesarios para manifestar con palabras lo que sienten, por lo que su expresión a través del cuerpo a la hora de practicar yoga hará que aumente su bienestar. Atendiendo al desarrollo madurativo del niño/a, es esencial adaptar esta disciplina a las diferentes edades. Se puede presentar en forma de juego, llevando a cabo diferentes posturas apoyándose en nombres de animales, figuras geométricas o elementos de la naturaleza. También, se pueden llevar a cabo visualizaciones adaptando el vocabulario a su edad, permitiéndoles potenciar su imaginación, capacidad de concentración y relajación. De igual modo, se podrán emplear diferentes materiales, como cuentos, imágenes, música, globos, pintura, etc., lo que lo hará más atractivo para el niño/a (García, 2013). Como afirma la neurociencia (Ortiz, 2014), el cerebro es flexible y dinámico, capaz de remodelarse y rediseñarse a sí mismo como respuesta a la experiencia e influencia del entorno social. Esta idea repercute en la intervención educativa por lo que, mediante el procedimiento de trabajo nombrado, se estaría entrenando la mente para que sea capaz de conseguir un estado de concentración, estabilidad, curiosidad e interiorización desde edades muy tempranas.

Uno de los aspectos decisivos a la hora de implantar el yoga en las escuelas es la implicación por parte del profesorado. Es necesario que sean conscientes de cuál es su tarea como educadores y que sepan hacia dónde quieren dirigir el aprendizaje. Para conseguir esto, deben asumir nuevos retos respondiendo con recursos y metodologías innovadoras (Martínez, 2020). Es fundamental que los maestros y maestras cuenten con la motivación y actitud positiva necesaria, siendo conscientes de que tienen en sus manos un medio de autoayuda y de ayuda hacia los demás (García, 2013). Como afirma Muñoz (2018), son numerosos los casos en los

que se produce un acercamiento al yoga producido por alguna queja, malestar o inquietud respecto a algún aspecto de la vida cotidiana de los sujetos, especialmente relacionado con las emociones y, la escuela, resulta un lugar propicio para proporcionar diferentes estrategias con el fin de armonizar los procesos emocionales. Esto no se consigue de manera instantánea, pues los beneficios se van incorporando con el tiempo y la práctica. De esta manera, el profesorado debe tener la confianza y el entusiasmo necesarios para empezar y saberlo transmitir al alumnado.

3. Objetivos

El objetivo general que se perseguirá mediante el desarrollo del presente TFG, será analizar la aplicación del yoga por parte de docentes de la isla de Tenerife, así como los beneficios a nivel emocional que aporta su práctica. A partir de este, surgen los siguientes objetivos específicos:

- Conocer cómo se aplica el yoga en la escuela.
- Reconocer los beneficios que produce la práctica del yoga en la escuela a nivel emocional.
- Identificar si se ponen en práctica otras actividades que producen efectos similares a los del yoga.

4. Metodología

4.1. Instrumento

Para cumplir con los objetivos mencionados anteriormente, se empleará un método de investigación cuantitativo. Para ello, se utilizará la encuesta como instrumento, la cual proporcionará los datos numéricos necesarios con los que contrarrestar la información.

Dicha encuesta ha sido elaborada mediante Google Forms, siendo esta una herramienta que ofrece la compañía de Google. En ella, se han plasmado 21 preguntas cortas, planteadas con un lenguaje sencillo y fáciles de comprender, que pueden ser respondidas en 5 minutos. En cuanto a las respuestas, se ha ofrecido una serie de opciones que los participantes han tenido que seleccionar y, en determinados casos, se ha habilitado la opción de “respuesta corta” para que, los que consideren oportuno, aumentaran la información con lo que procediera.

4.2. Muestra

La encuesta mencionada anteriormente, ha sido respondida por 5 profesores/as que ejercen su docencia en la isla de Tenerife, los cuales aplican contenidos de yoga. Además, han sido informados de la finalidad de la encuesta, así como del tiempo aproximado que llevará contestar.

4.3. Procedimiento

Para difundir la encuesta, se han llevado a cabo diferentes procedimientos.

Por una parte, se ha hecho una búsqueda mediante Internet de diferentes centros educativos de Tenerife que aplican contenidos de yoga. De estos, se han recogido sus correos electrónicos, números de teléfono y dirección. Posteriormente, se les ha enviado un correo electrónico, se les ha llamado o se ha ido de manera presencial al centro en función de las necesidades de los participantes.

Por otra parte, la difusión a través de WhatsApp ha permitido conseguir algunas respuestas por parte de docentes conocidos con los que he trabajado anteriormente.

5. Resultados

A continuación, se expondrán los datos que se han conseguido a través de las respuestas de la encuesta. Para ello, y siguiendo los objetivos planteados anteriormente, se expondrán en tres bloques diferentes:

- Cómo se aplica el yoga.
- Beneficios a nivel emocional.
- Alternativas con efectos similares a los del yoga.

5.1. Cómo se aplica el yoga

Pregunta 1

“En el centro en el que se encuentra dando clase, ¿en qué momentos se imparten contenidos de yoga?”

A dicha pregunta, nos encontramos con que los 5 participantes han respondido “en el horario lectivo”. De esta manera, nadie ha marcado que, en el centro en que se encuentra trabajando, el yoga se lleva a cabo “en actividades extraescolares”.

Pregunta 2

“En caso de haber respondido “en el horario lectivo” en la pregunta anterior, ¿en qué momentos se suelen dar?”

En este caso, se puede observar que 4 de los encuestados han respondido “en las sesiones de psicomotricidad”, mientras que la quinta restante manifiesta que imparte los contenidos de yoga “después del recreo”.

Pregunta 3

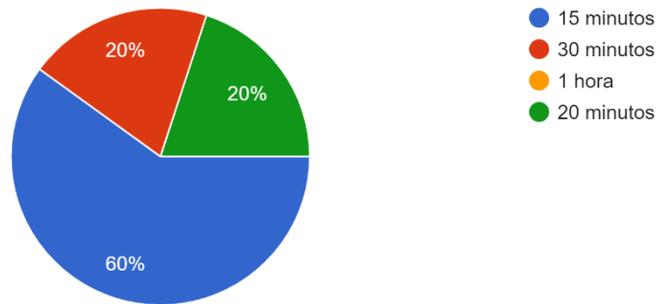
“¿Cada cuánto se imparten contenidos de yoga?”

La totalidad de los encuestados ha respondido que practican yoga en los centros “varias veces al mes”, obteniendo, por tanto, un 100%.

Pregunta 4

“De manera aproximada, ¿cuál es la duración de cada sesión de yoga?”

Como se puede observar en el siguiente gráfico, el tiempo que los docentes dedican al yoga oscila entre los 15 y los 30 minutos. Sin embargo, 3 de los 5 encuestados coinciden en que le destinan 15 minutos.



Pregunta 5

“En qué lugar ponen en práctica el yoga?”

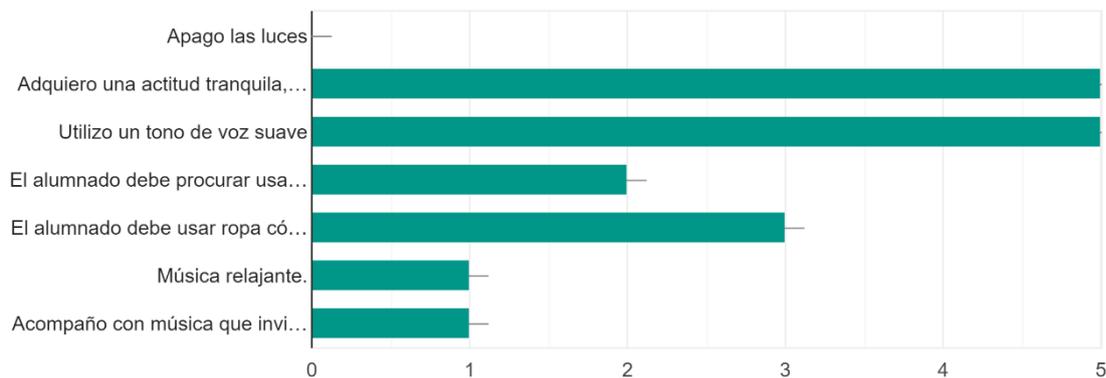


Como se puede apreciar en el gráfico, “en el aula ordinaria” y “en la sala de psicomotricidad”, se mantienen igualadas, pues cada una de las respuestas ha sido seleccionada por 2 encuestados. El “patio de Juegos (donde también se realiza Psicomotricidad)” ha sido añadida de manera voluntaria por una profesora, obteniendo así una respuesta.

Pregunta 6

“Para crear un ambiente agradable...”

Para conocer el ambiente de las sesiones de yoga en los diferentes centros, se ha añadido la presente pregunta. Se le han añadido diferentes respuestas y, los/as participantes, han podido seleccionar tantas como consideraran convenientes. “Adquiero una actitud tranquila, que inspire confianza y seguridad” y “utilizo un tono de voz suave” han obtenido un 100%, mientras que “el alumnado debe procurar usar un tono de voz suave” y “música relajante” se han llevado un 40%. “El alumnado debe usar ropa cómoda” tiene un 60%. Como se puede observar en el siguiente gráfico, “apago las luces” se ha quedado con un 0%.



Pregunta 7

“Para adaptar el yoga a las edades de los niños y niñas...”

A esta pregunta, la totalidad del profesorado ha respondido “llevo a cabo posturas que asociamos con animales o elementos de la naturaleza”. Sin embargo, tanto “lo presento en forma de juego” como “utilizo materiales atractivos para el alumnado” se han llevado una votación cada una.

Pregunta 8

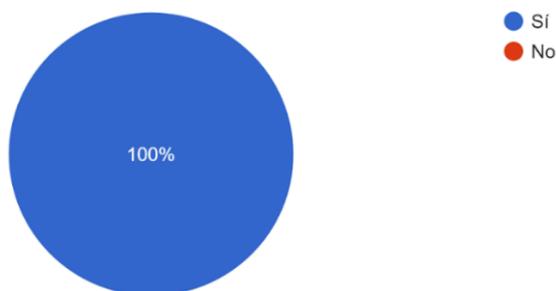
“Qué materiales utiliza a la hora de dar yoga?”

A partir de esta pregunta, se ha conocido que la totalidad de las personas encuestadas utiliza la música en sus sesiones de yoga. En menos medida, utilizan “esterillas/colchonetas” (60%) y “cuentos” e “imágenes” (40%).

Pregunta 9

“¿Lleva a cabo técnicas para estimular el control de la respiración?”

Como se puede apreciar, el “sí” se ha llevado todas las elecciones.



Pregunta 10

“En caso de haber respondido de manera afirmativa a la pregunta anterior, ¿podría señalar qué técnicas utiliza?”

En este caso, “la técnica del globo” ha sido seleccionada por 3 participantes. “La r4espiración de la vela”, “nariz/boca lentamente” y “distintas dinámicas de mindfulness” se han llevado una votación cada una.

Pregunta 11

¿Qué tipos de agrupamientos ha utilizado a la hora de dar yoga?”

Aquí, la totalidad de los/as participantes han señalado que el tipo de agrupamiento que lleva a cabo es el “gran grupo”.

Pregunta 12

“Del 1 al 5, ¿qué importancia le da a la práctica del yoga en la escuela?”

En este caso, 3 de los participantes han marcado el “3”, mientras que dos de ellos consideran que el yoga es muy importante, dándole un “5”.

Pregunta 13

“¿Considera que debería aumentar la práctica del yoga en las escuelas?”

A pesar de tener el “no” como una de las respuestas, no ha sido seleccionada por ningún participante. El “sí” se ha llevado un 80%, mientras que el “tal vez” un 20%.

5.2. Beneficios a nivel emocional

Pregunta 14

“En sus clases de yoga, ¿se trabajan las emociones?”

En este caso, la totalidad de los docentes trabajan las emociones en sus clases de yoga. Así, el “sí” se ha llevado el 100% de las respuestas.

Pregunta 15

“En una escala del 1 al 5, ¿en qué medida considera que las emociones y el yoga están relacionados?”

A juzgar por las respuestas que se han obtenido, la opinión de los docentes coincide. Así, han respondido con un “5”, a excepción de una de las personas, que le ha dado un “4”.

Pregunta 16

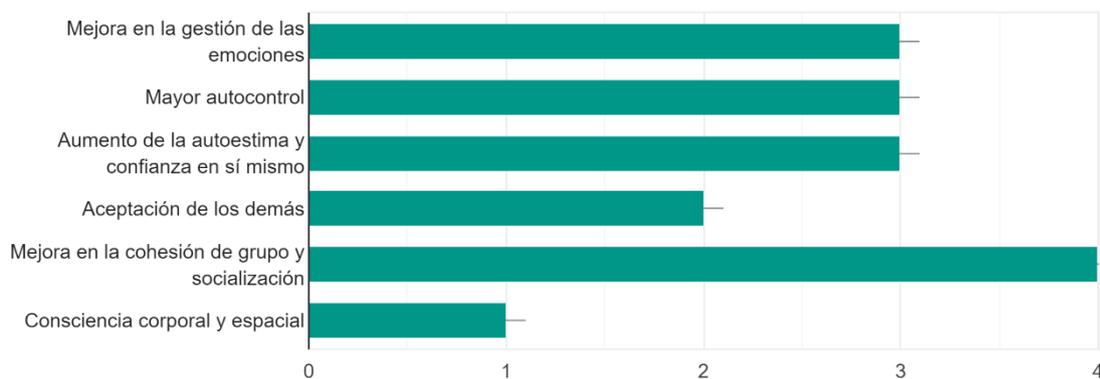
“Tras practicar yoga, ¿considera que el alumnado se siente más relajado?”

A esta cuestión, los docentes coinciden en que, tras la práctica del yoga, el alumnado se siente más relajado.

Pregunta 17

¿Qué beneficios del yoga ha podido observar en su alumnado?”

A continuación, se podrán observar en el siguiente gráfico algunas respuestas que los encuestados han aportado:



Pregunta 18

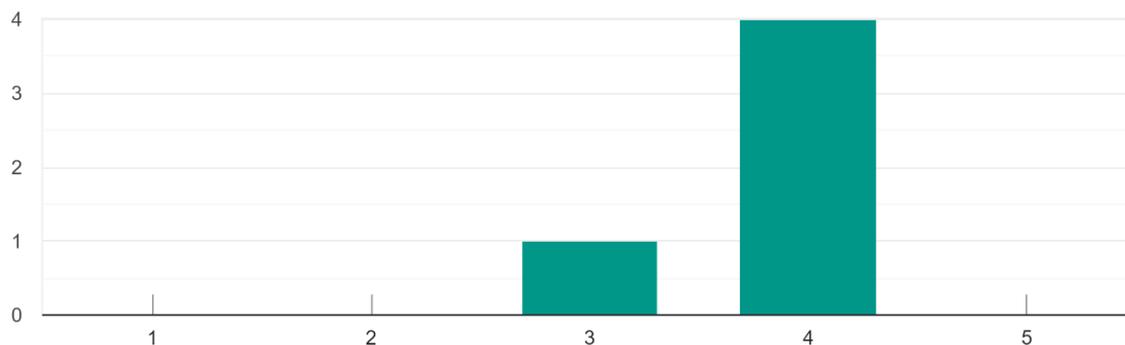
“A nivel emocional, ¿en qué medida ha notado cambios favorables en su alumnado con respecto al inicio del curso?”

En este sentido, la opinión de los profesores/as vuelve a coincidir. Así, en una escala del 1 al 5, le han dado un “4”, a excepción de una de las personas, que ha marcado un “5”.

Pregunta 19

“¿En qué nivel considera que esos cambios se han visto favorecidos por el yoga?”

Como se puede apreciar en el siguiente gráfico, los docentes que han participado en esta investigación tienen opiniones diferentes. Sin embargo, en una escala del 1 al 5, las respuestas oscilan entre el “3” y el “4”, predominando este último.



Pregunta 20

“Del 1 al 5, ¿qué importancia le da a la educación emocional en la infancia?”

En este caso, las opiniones se vuelven a asemejar. 4 de los encuestados consideran que es muy importante, dándole un “5” como puntuación, mientras que 1 le ha dado un “4”.

5.3. Alternativas con efectos similares a los del yoga

Pregunta 21

“Ha llevado a cabo técnicas que producen efectos similares a los del yoga?”

El mindfulness, la meditación y la musicoterapia han sido técnicas que los docentes han llevado a cabo con su alumnado, con las que se han obtenido resultados similares a los del yoga. Sin embargo, dos de los encuestados manifiesta que no llevan a cabo este tipo de técnicas.

6. Discusión y conclusiones

A partir de los datos recogidos a través de la encuesta, se procederá a realizar una comparación con lo plasmado en el marco teórico. De esta manera, se buscará organizar la información para alcanzar los objetivos planteados anteriormente.

En primer lugar, se hará referencia al objetivo específico “conocer cómo se aplica el yoga en la escuela”. Gracias a la encuesta, se ha podido apreciar que la totalidad de los docentes que aplican contenidos de yoga, lo hacen en el horario lectivo, descartando la presencia de la práctica de esta disciplina en actividades extraescolares en los centros en los que se encuentran trabajando. De manera general, esos contenidos se imparten varias veces al mes durante el curso escolar, con una duración de 15-30 minutos por sesión. El lugar en el que se suele practicar varía entre el aula ordinaria y los espacios que los centros destinan a las sesiones de psicomotricidad, siendo esta la materia en la que suelen incluir esta práctica. Asimismo, como afirma García (2013), es fundamental adaptar el yoga a las edades de los niños y niñas de la etapa. Para ello, como refleja la encuesta, los docentes llevan a cabo posturas que se asocian con animales o elementos de la naturaleza. Del mismo modo, emplean materiales como música, cuentos e imágenes. De esta manera, están consiguiendo que la práctica de esta disciplina sea atractiva y esté adaptada a su alumnado. Sin embargo, algo que también influye en la aceptación del yoga por parte de los niños y niñas, es el ambiente que se crea. Con el fin de favorecer la atención, observarse a sí mismo y aprender técnicas para canalizar sus emociones, es necesario encontrarse en un ambiente tranquilo. Para conseguirlo, los encuestados/as, adquieren una actitud tranquila que inspira confianza y seguridad y procuran que tanto ellos/as como el alumnado utilice un tono de voz suave. Cabe mencionar que varios de los participantes en la encuesta han destacado la necesidad de usar música relajante para conseguir ese ambiente de tranquilidad. En cuanto al tipo de agrupamiento, utilizan el gran grupo como norma general, evitando llevar a cabo dinámicas individuales, en parejas o en pequeño grupo. Por otra parte, como comenta García (2013), la respiración resulta crucial para alcanzar los beneficios del yoga. Debido a esto, la totalidad de los encuestados han manifestado que llevan a cabo técnicas para estimular el control de la respiración. Entre ellas, encontramos técnicas como respirar por la “boca/nariz lentamente”, dinámicas de mindfulness, la técnica del globo y la técnica de la vela.

A pesar de que, como se ha podido observar, la práctica del yoga se puede llevar a cabo de diferentes maneras, lo que realmente afecta a su aplicación es la implicación por parte del profesorado. Como afirma Martínez (2020), es necesario asumir nuevos retos respondiendo con

recursos innovadores. Por tanto, como reflejan los resultados de la encuesta, el profesorado que lleva a cabo yoga en los centros, se muestra motivado por aumentar la práctica del yoga, movido por los beneficios que ofrece.

En segundo lugar, se hará referencia al objetivo “reconocer los beneficios que produce la práctica del yoga en la escuela a nivel emocional”. Como se puede observar, debido a la estrecha relación que guarda el yoga y las emociones y a la importancia que le da el profesorado a la educación emocional en la infancia, la totalidad de las personas encuestadas las trabajan en sus sesiones de yoga. Así, entre los beneficios que han podido observar en su alumnado a partir de su práctica son: aumento de la autoestima y confianza en sí mismo, aceptación de los demás, mayor autocontrol, mejora en la cohesión de grupo y socialización, aumento del estado de relajación. Estos beneficios, como afirman, han sido bastante evidentes con respecto al inicio del curso. En concreto, en una escala del 1 al 5, se le ha otorgado una media de 4. Sin embargo, a pesar de todos estos cambios favorables a nivel emocional, es posible observar cómo determinados encuestados no consideran que esto se deba a la práctica del yoga. A pesar de esto, nos encontramos con otra gran parte de la muestra que ve el yoga como causante de estas mejoras con respecto a las emociones.

En tercer lugar, se hará referencia al objetivo “identificar si se ponen en práctica otras actividades que producen efectos similares a los del yoga”. Gracias a la encuesta realizada, es posible encontrarse que el mindfulness, la meditación y la musicoterapia dan lugar a beneficios similares a los que ofrece el yoga. Todas ellas son actividades que se llevan a cabo en los centros de las personas encuestadas, sin embargo, son prácticas poco comunes.

Para concluir, gracias a la presente investigación se ha podido analizar la aplicación que llevan a cabo diferentes docentes de Tenerife en cuanto a contenidos de yoga. Tras conocer cómo se aplica esta disciplina y los beneficios que aporta a nivel emocional, se puede considerar que se trata de un recurso innovador que ha tenido éxito. Sin embargo, como se puede apreciar, la muestra es bastante reducida debido a la dificultad para encontrar profesores/as que apliquen estos contenidos en la etapa de Educación Infantil. Por tanto, por los motivos que sean, se puede estimar que el yoga, como recurso didáctico, no parece convencer a demasiados docentes.

7. Referencias bibliográficas

- Bello, Z., Rionda, H. y Rodríguez, M. (2010). La inteligencia emocional y su educación. *Varona*, (51), 36-43. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3606/360635569006.pdf>
- Calle, R. (2019). *El gran libro de yoga*. Madrid: Mandala Ediciones. Recuperado de: <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=z8qIDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=qu%C3%A9+es+el+yoga&ots=yI0UmDoamx&sig=7dh1WTQOX8Yen0FCIDOHhQrNvp4#v=onepage&q=qu%C3%A9%20es%20el%20yoga&f=false>
- D'Andelo, A. (2013). Difusión mediática de discursos bio-psi y técnicas corporales de origen oriental. Transformaciones en los procesos de salud-enfermedad-atención [jornada]. *VII Jornadas de Sociología de la Universidad Nacional de La Plata. "Argentina en el escenario latinoamericano actual: debates desde las ciencias sociales"*, La Plata, Argentina. Recuperado de: http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/31447/Documento_completo.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Decreto 183/2008, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Canarias. BOC, núm. 163, de 14 de agosto de 2008. Recuperado de: <http://www.gobiernodecanarias.org/boc/2008/163/boc-2008-163-002.pdf>
- Decreto 201/2008, de 30 de septiembre, por el que se establecen los contenidos educativos y los requisitos de los centros que imparten el primer ciclo de Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Canarias. Boletín Oficial de Canarias. BOC, núm. 203, de 9 de octubre de 2008. Recuperado de: <http://www.gobiernodecanarias.org/boc/2008/203/boc-2008-203-004.pdf>
- García, C. (2016). *Inteligencia emocional y bienestar II*. Ediciones Universidad de San Jorge. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/libro/655308.pdf>
- García, D. (2013). *El yoga en la escuela*. Barcelona, España: Octaedro. Recuperado de: <https://elibro-net.accedys2.bbt.k.ull.es/es/ereader/bull/61930>
- Ipsos.com/es (2021). *World mental health day 2021*. Recuperado de: <https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2021-10/World-Mental-Health-Day-2021-ipsos.pdf>

- Martínez, S. (2020). El yoga como herramienta para el desarrollo de la conciencia corporal y emocional. *E-Motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (15), 31-46. Recuperado de: <http://uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/e-motion/article/view/4884/4408>
- Muñoz, Y. (2018). Patrones emocionales de la interacción en la práctica del yoga en contextos educacionales chilenos. *Revista Cultura y Religión*, 12 (2), 23-42. Recuperado de: <https://revistaculturayreligion.cl/index.php/revistaculturayreligion/article/view/829/pdf>
- Ortiz, A. (2014). ¿Cómo se entrenan y modifican la mente y el cerebro humano? *Revista de Psicología GEPU*, 5 (2), 147-164. Recuperado de: https://drive.google.com/file/d/0B_amNUZGjsD9NXNtQnFTVjhkR3c/view?resource_key=0--aTjWkCIUhpNJI3Mqis6g
- Real Academia Española (s.f). *Yoga*. En diccionario de la lengua española. Recuperado de: <https://dle.rae.es/yoga>

8. Anexos

8.1. Anexo 1. Encuesta

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf409oe_nWPytx0MxRq9DxwVY-yzuOqUC1c_PvthFveqKXqIA/viewform?usp=sf_link

Preguntas Respuestas **5** Configuración

El yoga en la escuela y las emociones

¡Hola! Soy Alba, una alumna del 4º curso del grado de Maestro en Educación Infantil de la Universidad de La Laguna. Estoy realizando el TFG sobre la aplicación del yoga en la etapa de Educación Infantil y cómo influye, especialmente, a nivel emocional. Para ello, me sería de gran ayuda que cumplimentaras esta encuesta, la cual no te llevará más de 5 minutos.

¡Muchas gracias por tu colaboración!