

TRABAJO DE FIN DE GRADO
GRADO EN MAESTRO/A EN EDUCACIÓN PRIMARIA

EL YOGA COMO HERRAMIENTA TERAPÉUTICA EN
ALUMNADO DE PRIMARIA

PROYECTO DE INNOVACIÓN

ALUMNA: CRISTINA GARCÍA MONTELONGO

ALU0101438948@ULL.EDU.ES

TUTOR: FRANCISCO JAVIER BATISTA ESPINOSA

FBATISTA@ULL.EDU.ES

CURSO ACADÉMICO: 2023-2024

CONVOCATORIA: JUNIO



Índice

Resumen.....	3
1. Introducción.....	5
2. Datos de identificación del proyecto de innovación.....	7
3. Marco teórico.....	10
3.1. Justificación teórica.....	10
3.2. ¿Qué es el yoga? Contexto histórico y cultural del yoga.....	11
3.2.1. Ocho niveles del yoga clásico.....	12
3.2.2. Beneficios del yoga en la salud mental y emocional infantil.....	13
3.3. Metodologías activas.....	14
3.3.1. Gamificación educativa.....	15
3.3.2. Aprendizaje cooperativo.....	16
4. Objetivos del proyecto.....	18
5. Propuesta metodológica.....	19
6. Propuesta de evaluación del proyecto.....	22
6.1. Tipo de evaluación:.....	22
6.2. Evaluación Cuantitativa y Cualitativa.....	22
6.3. Materiales utilizados.....	23
7. Presupuesto.....	24
8. Conclusiones.....	25
9. Bibliografía.....	26
10. Anexos.....	29



Resumen.

En la actualidad, la educación se enfrenta a nuevos retos en un contexto de cambio constante, requiriendo la implementación de recursos y enfoques metodológicos novedosos. En una era dominada por la información y el conocimiento, las escuelas deben ir más allá de la mera transmisión de contenidos, adoptando una perspectiva integral que fomente el desarrollo personal de los estudiantes.

En este sentido, el yoga se presenta como un sistema ancestral de crecimiento personal que, adaptado a la educación infantil y combinado con metodologías innovadoras como la gamificación, ofrece una herramienta poderosa para que los estudiantes exploren y fortalezcan sus recursos internos. Esta combinación permite que los estudiantes no solo adquieran conocimientos académicos, sino que también desarrollen una mayor conciencia de sí mismos y aprendan a expresar sus emociones de manera equilibrada.

El presente Trabajo de Fin de Grado se centra en el diseño de una propuesta pedagógica en forma de unidad didáctica. Su objetivo es explorar las oportunidades que ofrece el yoga como recurso educativo innovador para promover la conciencia emocional y el equilibrio personal entre el alumnado. Se ha partido de una revisión exhaustiva de la literatura científica y estudios empíricos relevantes, se identifican los beneficios del yoga en la salud mental y emocional de los niños, destacando su potencial para cultivar la resiliencia, mejorar la autoconciencia y fomentar la calma y el bienestar emocional. Además, se exploran diversas estrategias para la implementación efectiva del yoga en contextos educativos y de atención infantil, teniendo en cuenta consideraciones prácticas y culturales. Se concluye que el yoga emerge como una valiosa herramienta terapéutica y preventiva en la promoción de la salud emocional en la infancia, aunque se subraya la necesidad de más investigaciones para comprender completamente su alcance y aplicaciones óptimas.

Palabras clave: Yoga infantil, salud mental, bienestar emocional, terapéutico, metodología innovadora, gamificación.

Abstract.

Today, education is facing new challenges in a context of constant change, requiring the implementation of new resources and methodological approaches. In an era dominated by information and knowledge, schools must go beyond the mere transmission of content, adopting a holistic perspective that fosters the personal development of students.



In this sense, yoga is presented as an ancestral system of personal growth that, adapted to early childhood education and combined with innovative methodologies such as gamification, offers a powerful tool for students to explore and strengthen their inner resources. This combination allows students not only to acquire academic knowledge, but also to develop greater self-awareness and learn to express their emotions in a balanced way.

This Final Degree Project focuses on the design of a pedagogical proposal in the form of a didactic unit. Its aim is to explore the opportunities offered by yoga as an innovative educational resource to promote emotional awareness and personal balance among students. Based on an exhaustive review of the scientific literature and relevant empirical studies, the benefits of yoga on children's mental and emotional health are identified, highlighting its potential to cultivate resilience, improve self-awareness and foster calm and emotional well-being. In addition, various strategies for the effective implementation of yoga in educational and childcare contexts are explored, taking into account practical and cultural considerations. It is concluded that yoga emerges as a valuable therapeutic and preventive tool in promoting emotional health in childhood, although the need for further research to fully understand its scope and optimal applications is highlighted.

Keywords: Children's yoga, mental health, emotional wellbeing, therapeutic, innovative methodology, gamification.



1. Introducción.

El presente Trabajo de Fin de Grado (a partir de ahora TFG), “El yoga como herramienta terapéutica para el desarrollo y equilibrio emocional” se enmarca en la asignatura Trabajo de Fin de Grado (TFG) del Grado en Magisterio en Educación Primaria de la Facultad de Educación (Universidad de La Laguna).

La principal motivación detrás de este TFG radica en abordar las necesidades emocionales del grupo objetivo y presentar una propuesta innovadora. Los eventos sociales recientes, como la pandemia de COVID-19, han tenido un impacto significativo en la vida de los niños y adolescentes. La experiencia del miedo, la incertidumbre, el estrés y el dolor por la pérdida de seres queridos debido al COVID ha tenido repercusiones en su salud mental.

Durante la pandemia, se ha observado un aumento alarmante en los casos de ansiedad, autolesiones, síntomas depresivos, trastornos obsesivo-compulsivos, trastornos de la conducta alimentaria e ideación e intentos de suicidio entre los jóvenes (recuperado del periódico el Mundo, Laura Tardón, Madrid, actualizado Miércoles, 9 marzo 2022 - 16:53). Por lo tanto, existe una necesidad urgente de abordar estas preocupaciones y proporcionar herramientas efectivas para promover el bienestar emocional y psicológico de los niños y adolescentes. Este TFG busca ofrecer una solución innovadora y efectiva para abordar estos desafíos.

En primer lugar, se ha realizado una justificación temática tras la cual se expone el marco teórico de la propuesta de innovación educativa. En ella, se ahonda sobre las distintas metodologías activas en la educación y se expone una visión general del contexto histórico y cultural del yoga, así como una revisión breve de la literatura existente sobre los efectos del yoga en el ámbito emocional. Además, se delinearán el propósito y los objetivos de este estudio, estableciendo así las bases para la exploración más detallada de cómo el yoga puede contribuir al desarrollo y equilibrio emocional de los individuos.

A lo largo de este estudio, se explorarán ejemplos prácticos de cómo el Yoga se puede adaptar y aplicar en el contexto del aula de primaria, considerando los desafíos y las oportunidades específicas que este entorno presenta. Con un enfoque en el bienestar holístico de los estudiantes, este trabajo busca proporcionar una base sólida para la integración efectiva del Yoga como una herramienta terapéutica en el entorno educativo de primaria.



Tras conocer toda esta información, se ha elaborado una propuesta didáctica de cómo utilizar en el aula el yoga como recurso didáctico para contribuir al desarrollo y equilibrio emocional del alumnado. Dicha propuesta va precedida por una contextualización referida al centro y al aula al que va dirigida.

En los últimos apartados del trabajo se incluye un plan de evaluación del proyecto de innovación y las conclusiones obtenidas tras la elaboración de la propuesta, tanto a nivel personal como en relación con la propia iniciativa.

Es esencial tener en cuenta que la educación de los niños y niñas no debe desvincularse de su entorno, ya que forma parte integral del mismo. Por lo tanto, es fundamental enseñarles otras formas de aprender, descubrir, experimentar y sentir, adaptadas a la realidad en la que se desenvuelven.



2. Datos de identificación del proyecto de innovación.

Pese a que la guía de práctica del yoga definida en este TFG puede adaptarse para su uso en cualquier centro, adecuandola al entorno y al alumnado con el que se trabaje, este proyecto se llevará a cabo específicamente en el CEIP La Verdellada de Tenerife, ubicado en la ciudad de La Laguna, a 14 kilómetros de la capital de Tenerife.

El CEIP La Verdellada es un centro público, es decir, gestionado por el Estado español, que cuenta con ciclos de Educación Especial, Infantil y Primaria en sus aulas. Su primera aparición en el Boletín Oficial del Estado fue en enero del año 1971, específicamente el día 12 y su funcionamiento por tanto se fecha en abril de ese mismo año.

El CEIP La Verdellada es un centro mixto, tanto alumnos como alumnas habitan sus aulas. Y del mismo modo, como todos los colegios públicos del país, es laico. Esto habla de que no se identifica con ninguna religión por lo que el estudio de la católica no se exige, sino que los estudiantes pueden elegir entre esa materia o la de valores.

Otra de las características destacables del centro es la poca implicación por parte de las familias en la vida estudiantil de sus hijos e hijas. El colegio por su parte pretende una continua comunicación que favorezca el hecho de que las familias caigan en la cuenta de la importancia que tiene su apoyo y seguimiento en el futuro de los alumnos. A pesar de estos esfuerzos, a día de hoy y en términos generales no se ha conseguido que la mayoría de las familias brinden esta ayuda por lo que se refleja en los resultados académicos de la mayoría de los cursos.

En general, el nivel académico es muy bajo, lo que supone una desmotivación para profesores y el resto de personal del centro. No obstante, se observa una mejora en los cursos más bajos que brinda una esperanza de que en pocos años este nivel pueda incrementarse y el centro pueda seguir un rumbo positivo.

Y, por último, se debe destacar que la autoestima del profesorado del centro es positiva, son conscientes de sus limitaciones, pero se lucha por establecer objetivos que puedan suponer una mejora y superación. Teniendo en cuenta tanto el entorno del centro como el contexto en el que se mueve a todos los niveles, hay mucha implicación y trabajo por parte del cuerpo docente y de la directiva para luchar contra el absentismo y la falta de motivación en los domicilios y encontrar métodos didácticos para mejorar el clima y el aprendizaje.



Centrándonos en el entorno poblacional El CEIP La Verdellada está ubicado en el barrio de La Verdellada, en la zona norte de Tenerife, próximo al casco histórico, concretamente en la calle Emilio Gutiérrez Salazar. Se trata de una zona suburbial del municipio fundamentalmente urbano de San Cristóbal de La Laguna que es considerado Patrimonio de la Humanidad por La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO).

Esta zona urbana está constituida por diversos espacios, como la urbanización de La Verdellada, la asociación de vecinos, los parques, las canchas, supermercados, gimnasios, farmacias, fruterías o un campo de fútbol, entre otros..

Por otro lado, enfocándonos en la actividad económica principal de la zona, podemos decir que La Laguna, con 158.010 habitantes, es uno de los municipios más poblados de toda la Isla (ISTAC, 2022).

En cuanto a la tasa de paro de La Laguna, podemos ver en la tabla (anexo I: Tabla sobre la evolución del Paro en San Cristóbal de La Laguna desde 2006 hasta 2022) y en el gráfico (anexo II: Gráfico sobre la evolución del Paro en San Cristóbal de La Laguna desde 2007 hasta 2022) cómo en el mes de octubre del 2022 la tasa ha disminuido comparado con el año anterior, con un 20,83%. Exactamente, la cantidad de personas que están en paro son 15.309 de 158.010 que es la cantidad total de la población. Observando la tasa de paro desde el año 2006, podemos concluir que la tasa es cada vez menor desde hace años.

Con respecto a las personas activas (anexo III: Tabla sobre las personas activas), en total son 1.151,8. Dependiendo de la edad, la cantidad de personas activas varía. El rango de edad en el que hay más personas activas es entre 25 y 54 años, con un total de 859,5. Teniendo en cuenta el sexo, también es diferente la cantidad de mujeres y hombres que están activas. Hay más hombres trabajando que mujeres, pero la diferencia no es significativa. En total, hay 608,5 hombres activos, mientras que hay 543,3 mujeres.

Acerca de las personas ocupadas, hay un total de 947,6. Al igual que en la tasa de las personas activas, la mayoría de personas ocupadas están en la edad de los 25 a 54 años, con un 722. En cuanto a las mujeres y los hombres, hay una diferencia. En total, hay 515,7 hombres ocupados y 431,9 mujeres ocupadas.



Haciendo referencia a las personas desempleadas, hay un total de 204,2 personas. Concretamente, 111,4 mujeres y 92,8 hombres. El rango de edad con mayor desempleo es de 25 a 54 años.

En consideración a las personas inactivas, hay un total de 806,1, más mujeres que hombres. Con un total de 456,3 las mujeres y 349,9 los hombres.

Con relación al nivel de instrucción (anexo IV: Tabla representativa de la estadística laboral de los ciudadanos), el 27,8 de las personas activas trabajan en la agricultura, el 48,3 en la industria, el 61,6 en la construcción, el 893 en servicios y por último, el 121 se desconoce.

Por último, respecto a las personas ocupadas, el 25,3% trabaja en la agricultura, el 46,1 en la industria, el 52,6 en la construcción y el 823,5 en los servicios. Por último, en cuanto a personas desempleadas un 2,5 pertenece a la agricultura, un 2,2 a la industria, un 9 a la construcción y un 69,4 a los servicios.

En conclusión, el proyecto de innovación en el CEIP La Verdellada de Tenerife se desarrollará en un contexto educativo desafiante, caracterizado por un bajo nivel académico general y una limitada implicación familiar, aunque con una positiva autoestima del profesorado y esfuerzos continuos para mejorar. Ubicado en el barrio de La Verdellada en San Cristóbal de La Laguna, un municipio urbano y patrimonial, el entorno económico muestra una tasa de desempleo en disminución, con mayor ocupación en el sector servicios. Este contexto socioeconómico y educativo ofrece tanto retos como oportunidades para la implementación de prácticas innovadoras como la guía de práctica del yoga, adaptada para mejorar el clima y el aprendizaje en el centro.



3. Marco teórico.

3.1. Justificación teórica.

En la búsqueda constante de métodos que promuevan el bienestar integral, el Yoga ha emergido como una práctica milenaria que va más allá de su asociación con el ejercicio físico. En los últimos años, se ha observado un creciente interés en el potencial terapéutico del Yoga para abordar no solo las necesidades físicas, sino también las emocionales y mentales de las personas. Este interés ha llevado a investigaciones y estudios que exploran cómo el Yoga puede ser una herramienta efectiva para el desarrollo y equilibrio emocional, como bien redactó Cramer et al. (2020) el yoga va más allá del ejercicio físico y puede contribuir al bienestar integral.

Mediante la implementación del yoga en el ámbito educativo, también se pretende proporcionar recomendaciones sobre cómo integrar y sensibilizar a los docentes sobre su relevancia en nuestra labor educativa. Se busca incluirlo como una herramienta adicional en el currículum escolar con el objetivo de enriquecer la formación integral de los estudiantes. “Reconocer nuestras emociones y sentimientos, así como aprender escucharlos, gestionarlos, canalizar los impulsos y tomar consciencia y responsabilidad ante estos, son habilidades que se pueden adquirir a través de la práctica del yoga” (Ortiz, 2020).

En el contexto del sistema educativo actual en España, la educación emocional ha adquirido una relevancia cada vez mayor debido a la creciente conciencia sobre la importancia del bienestar emocional en el desarrollo integral de los estudiantes. Antonio Rodríguez con su modelo Emocrea, reconoce la importancia de cultivar la inteligencia emocional desde una edad temprana, proporcionando a los niños y niñas las herramientas necesarias para comprender, regular y expresar sus emociones de manera saludable. Este enfoque complementa de manera significativa la práctica del yoga terapéutico, ya que fortalece la conexión mente-cuerpo-emoción, permitiendo a los estudiantes desarrollar habilidades de autorregulación emocional, autoconocimiento y empatía, aspectos fundamentales para el éxito de cualquier intervención terapéutica centrada en el bienestar psicológico y físico. Por ejemplo, si un niño está preocupado, ansioso o estresado, puede resultar difícil que se concentre en la información que se intenta impartir en el aula, esto es, “si se ayuda al niño a gestionar sus emociones, se le hace sentir escuchado y comprendido esto hará que este aprenda más y mejor” (Guerrero, 2018, p.47).



Además de una justificación a nivel personal y profesional, hay que tener en cuenta la justificación legal, que será trascendental en el desarrollo de este TFG, ya que el Decreto 211/2022, de 10 de noviembre, por el que se establece el currículo del tercer ciclo de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias, nos marca las líneas de actuación sobre las que podemos trabajar y elaborar la propuesta de intervención. Esta propuesta de intervención se enfoca especialmente en la competencia específica (1) de contenido que aparece en el currículo del área de Educación Emocional y para la Creatividad (2014): “Analizar y reconocer las emociones como propias, percibiendo las señales corporales y comprendiéndolas, en diferentes situaciones de la vida cotidiana, con la finalidad de desarrollar la conciencia emocional y el autoconocimiento personal”. Teniendo en cuenta esta competencia, se pretende desarrollar una propuesta que tenga en cuenta al alumnado en su integridad, abordando la motricidad, la gamificación y la educación emocional como componentes clave de la Unidad Didáctica planteada.

3.2. ¿Qué es el yoga? Contexto histórico y cultural del yoga.

La palabra "YOGA" tiene su origen en una antigua lengua de los Brahmanes y proviene de la raíz "yug", que significa "unir" o "juntar" (García, 2013, p. 25).

Existen diversas definiciones de "YOGA", pero la propuesta por Patañjali en el libro I de su obra es particularmente relevante: "Yoga es parar las fluctuaciones de la mente" (García, 2013, p. 25). Esta definición sugiere que el yoga se centra en controlar los pensamientos y distracciones que agitan nuestra mente, lo que nos impide concentrarnos y relajarnos. Por tanto, el interés en incorporar esta disciplina en la educación se basa en su capacidad para mejorar la concentración y la expresión de los estudiantes.

El objetivo principal del yoga es unificar todos los aspectos de la experiencia humana: lo físico, lo mental, lo espiritual y lo emocional. A menudo, tendemos a considerar estos aspectos de manera separada, cuando lo ideal sería integrarlos y equilibrarlos como una entidad cohesiva (Gharote y De Vicente, 1985).

La unidad didáctica propuesta en este TFG se enfoca en el desarrollo de los tres aspectos fundamentales del ser humano: lo físico, lo mental y lo emocional. Estos aspectos son esenciales para un crecimiento integral. Se ha decidido dejar deliberadamente de lado los dos niveles más altos del yoga que tratan el aspecto espiritual, teniendo en cuenta la edad y las necesidades de los alumnos a los que está destinado este manual.



Para adentrarnos en el concepto del yoga, realizamos un breve resumen de su historia, considerando la complejidad del tema.

El yoga, destaca por ser una práctica milenaria originaria de la India, tiene profundas raíces históricas y culturales que se extienden a lo largo de varios milenios. Su desarrollo inicial se encuentra entre los textos antiguos como los Vedas y los Upanishads, que contienen conceptos y prácticas relacionadas con la meditación, la respiración y la autorrealización (Frawley, 1994). A lo largo de los siglos, el yoga se ha desarrollado y ha sido moldeado por diversas escuelas filosóficas de la India, como el Vedanta, el Samkhya y el Tantra, contribuyendo así a su comprensión como un camino espiritual y una disciplina para el desarrollo personal (Feuerstein, 2008).

Como he citado anteriormente, textos clásicos como el Patañjali y el Bhagavad Gita han sido fundamentales en la transmisión y preservación de las enseñanzas y prácticas del yoga a lo largo de los siglos (Patañjali y Bryant, 2009). Además, el yoga ha estado estrechamente relacionado con el hinduismo y el budismo, que han contribuido significativamente a su comprensión y práctica, así como a su difusión a otras culturas y regiones del mundo (Vivekananda, 1995).

En los últimos siglos, el yoga ha experimentado una expansión global, llegando a diferentes partes del mundo y adaptándose a diversas culturas y contextos. Esta globalización del yoga ha sido facilitada por maestros y gurús que viajaron y difundieron las enseñanzas del yoga en Occidente (Iyengar, 1979). Esta difusión ha llevado a una amplia variedad de estilos y enfoques de yoga, cada uno con sus propias prácticas y filosofías, lo que refleja la diversidad cultural y espiritual del yoga en el mundo contemporáneo.

3.2.1. Ocho niveles del yoga clásico.

Según el Patañjali expone, en sus escritos ocho niveles o partes de la práctica del yoga que son:

1. YAMA: Mejora de nuestras relaciones con el entorno.
2. NIYAMA: Eliminación de toxinas y de pensamientos negativos.
3. ASANA: La postura.
4. PRANAYAMA: Control de la respiración.
5. PRATYAHARA: Relajación.
6. DHARANA: Concentración.



7. DHYANA: Meditación.
8. SAMADHI: Supraconciencia.

El nivel Yama se centra en fomentar actitudes positivas hacia el entorno, mientras que el Niyama implica la purificación del cuerpo y la mente para prepararse para el Asana, la postura principal, prestando especial atención a la alineación de la espalda. En el Pranayama, se trabaja la respiración para gestionar la tensión y alcanzar el Pratyahara, donde se busca la relajación y el control postural para finalmente llegar al Dharana, que es la concentración plena.

El objetivo de este trabajo es alcanzar hasta el sexto nivel (dejando de lado los dos últimos niveles, ya que abordan el aspecto espiritual, lo cual no es competencia adecuada para el grupo de estudiantes) y utilizar el yoga como una herramienta para mejorar la aptitud física, mental y emocional del alumnado.

3.2.2. Beneficios del yoga en la salud mental y emocional infantil.

El yoga, una práctica ancestral la cual ha ganado popularidad en el ámbito de la salud y el bienestar en las últimas décadas. Este milenar arte beneficia significativamente la salud mental y emocional de los niños y niñas.

- Reducción del Estrés y la Ansiedad:

La práctica regular de yoga ha demostrado ser eficaz en la reducción del estrés y la ansiedad en niños. Según Lisa Flynn (2003), autora de "Yoga para niños: una guía completa para padres y maestros", el enfoque en la respiración consciente y las posturas físicas promueve la relajación y ayuda a los niños y niñas a gestionar mejor las emociones negativas.

- Mejora de la Concentración y la Atención:

El yoga también puede mejorar la concentración y la atención en los niños. Marsha Wenig (2003), en su libro "Yoga para niños: 200 ejercicios y juegos para niños de todas las edades", destaca que las prácticas de concentración en la respiración y las posturas físicas pueden aumentar la capacidad de atención de los niños, lo que les beneficia tanto en el entorno académico como en su vida diaria.

- Desarrollo de Habilidades de Autorregulación:



Jennifer Cohen Harper (2016), autora de "Yoga y mindfulness para niños: más de 200 actividades divertidas para ayudar a los niños a mantenerse tranquilos, concentrados y contentos", señala que el yoga enseña a el alumnado a reconocer y gestionar sus emociones, promoviendo así la autorregulación emocional y la resiliencia ante el estrés.

- Fomento de la Creatividad y la Expresión:

El yoga también puede fomentar la creatividad y la expresión individual en los niños. Ramiro Calle (2014), autor de "Yoga para niños", sugiere que las prácticas de visualización creativa y la improvisación de posturas promueven la exploración libre y sin juicios, lo que estimula la creatividad infantil.

- Mejora del Sueño y el Descanso:

Finalmente, el yoga puede mejorar la calidad del sueño en los niños y niñas. Lorraine Murray (2003), autora de "Yoga para niños: técnicas de relajación y respiración para niños pequeños", argumenta que la relajación inducida por el yoga reduce la inquietud antes de acostarse, facilitando así un sueño más reparador.

3.3. Metodologías activas.

En el marco de este TFG, se opta por la implementación de metodologías activas como una estrategia pedagógica fundamental. Las metodologías activas son estrategias de enseñanza que requieren la participación directa de los estudiantes en su proceso de aprendizaje, fomentando la reflexión, la colaboración y la aplicación práctica del conocimiento.

Esta elección se fundamenta en varios pilares. En primer lugar, las metodologías activas fomentan un aprendizaje significativo al involucrar a los estudiantes de manera directa en la construcción de su propio conocimiento. Según Monzonís-Carda et al. (2020), el conocimiento se forma a través de la interacción social, la autoexperimentación y la participación activa en el proceso de aprendizaje. Otros estudios (García-Valcárcel et al., 2013; Fernández-Río, 2017) respaldan la apuesta de la pedagogía moderna por enfoques innovadores como el aprendizaje cooperativo, que dan a los estudiantes más autonomía y les permiten desarrollarse a través de la interacción..



Por otro lado, la aplicación de metodologías activas en este TFG contribuye a la creación de un ambiente de aprendizaje dinámico y estimulante, por ejemplo a través de la gamificación. Al involucrar a los estudiantes de manera activa en el proceso de aprendizaje (González, 2010), se promueve su motivación intrínseca y se fortalece su compromiso con la tarea.

A partir de estas investigaciones, ha surgido la necesidad de implementar nuevos enfoques pedagógicos que fomenten el aprendizaje significativo del alumnado.

3.3.1. Gamificación educativa.

Para comprender el concepto de gamificación educativa, es esencial examinar las descripciones de diversos autores. Por ejemplo, Llorens et al. (2016, p. 25) definen la gamificación como:

"El uso de estrategias, modelos dinámicas, mecánicas y elementos propios de los juegos de contextos ajenos a estos, con el propósito de transmitir un mensaje o unos contenidos o de cambiar un comportamiento, a través de una experiencia lúdica que propicie la motivación, la implicación y la diversión".

Por otro lado, Hamari, Koivisto y Sarsa (2014) afirman que la gamificación aumenta el compromiso de los participantes en las actividades. Asimismo, según Del Moral (2014), fomenta un ambiente de cooperación orientado hacia objetivos comunes. En esta línea, Marín (2015) sostiene que la gamificación educativa combina elementos lúdicos con el aprendizaje, promoviendo el proceso educativo a través del juego.

Es importante destacar la distinción entre juegos educativos y gamificación. Según Kapp (2012), la gamificación crea un entorno más inspirador y motivador para los estudiantes. Orejudo González (2019, p. 101) afirma que "la gamificación es un recurso valioso que los profesores deben tener en cuenta para motivar y establecer las rutinas que los estudiantes necesitan". Sin embargo, el éxito reside en que el docente diseñe previamente las actividades, adaptándolas a las necesidades de los estudiantes y eligiendo los recursos pedagógicos adecuados (Sánchez i Peris, 2015).

Con lo que muestran estas investigaciones, podemos concluir que los juegos son un instrumento muy útil para la educación. Por lo tanto, seguidamente se expondrán los beneficios que la gamificación aporta en el ámbito educativo.



La gamificación promueve en el alumnado un alto nivel de estimulación. Esto se traduce en una preferencia por las actividades lúdicas en lugar de las tradicionales, lo que implica una participación activa durante las sesiones. De esta manera, los estudiantes participan de manera más activa en el proceso de aprendizaje, evitando convertirse en alumnos pasivos (Hernández et al., 2016).

Además, los estudiantes señalan diversas ventajas de la gamificación, tales como la búsqueda de recompensas y reconocimiento por el esfuerzo, la mejora del rendimiento a través de dinámicas integradas, y finalmente, el uso del juego como metodología para mejorar la comprensión a través de un cambio de paradigma (Oliva, 2016).

Por último, es crucial resaltar, tal como argumentan Sierra y Fernández-Sánchez (2019), que la gamificación ejerce un papel esencial al facilitar la asimilación de los contenidos teóricos. Esto se logra al involucrar activamente a los estudiantes en el proceso de educativo.

3.3.2. Aprendizaje cooperativo.

Para definir este término nos referimos a referencias como Johnson y Johnson (1999), quienes lo definen como un enfoque de enseñanza en grupos pequeños donde los estudiantes trabajan juntos para maximizar sus propios resultados de aprendizaje y los de los demás.

A partir de esta definición, Pujolás (2008), define el término de la siguiente manera:

“El uso didáctico de equipos reducidos de alumnos, generalmente de composición heterogénea en rendimiento y capacidad, aunque ocasionalmente puedan ser más homogéneos, utilizando una estructura de la actividad tal que se asegure al máximo la participación igualitaria (para que todos los miembros del equipo tengan las mismas oportunidades de participar) y se potencie al máximo la interacción simultánea entre ellos”.

Si se quiere llevar a cabo de manera efectiva el aprendizaje cooperativo en las aulas es primordial comprender algunos elementos básicos, los cuales exponen Johnson y Johnson (1999):

- Interdependencia positiva: los profesores deben establecer tareas claras y objetivos colectivos para los estudiantes. De esta forma, todos los alumnos deben saber que el esfuerzo de cada miembro del grupo beneficia a todos, no sólo a ellos mismos.



- Responsabilidad individual y grupal: Todos los que integran un grupo son responsables de sus tareas para lograr los objetivos grupales. Esto se hace evaluando el desempeño de cada estudiante para ver quién necesita ayuda extra con las tareas.
- Fomentar la interacción: Todos los estudiantes deben alentar a sus compañeros de clase a tener éxito a través de estrategias como compartir recursos, felicitar por los logros y ayudarse unos a otros.
- Enseñar técnicas interpersonales y de equipo: los miembros del equipo deben saber cómo liderar, cómo crear una atmósfera de confianza en un equipo, cómo comunicarse, cómo resolver conflictos y, lo más importante, estar motivados para hacerlo.
- Evaluación grupal: ocurre cuando los estudiantes verifican qué tan bien lograron sus objetivos, durante la cual evaluarán qué comportamiento de los participantes fue positivo o negativo, y analizarán qué comportamiento mantuvieron o cambiaron.

Tras comprender el concepto de aprendizaje cooperativo y los elementos esenciales que lo conforman, se expondrán algunos resultados de experiencias llevadas a cabo en aulas de educación primaria.

Según explica Murgui (2017) en su investigación, al introducir clases cooperativas en una escuela rural, se observó un incremento en la cohesión del grupo, lo que se reflejó en una mejora en la convivencia entre los estudiantes. Además, los alumnos mostraron una mayor comprensión sobre la distribución de tareas y la asunción de roles dentro de un equipo cooperativo. La autora concluye que, después de realizar una encuesta en un aula que empleaba el método cooperativo, el 90% de los estudiantes expresaron su satisfacción por trabajar de esta manera y se sintieron protagonistas al tomar decisiones.

En otro estudio, realizado por Iglesias Muñiz et al. (2017), se compararon dos metodologías educativas en dos escuelas primarias diferentes con alumnos de segundo grado. Los resultados mostraron que los estudiantes que participaron en actividades cooperativas alcanzaron un rendimiento académico superior en comparación con aquellos que siguieron un enfoque tradicional, donde el maestro simplemente expone la lección sin la participación activa de los alumnos. Además, se encontró que el aprendizaje cooperativo ayudó a disminuir las actitudes negativas hacia la materia.



4. Objetivos del proyecto.

El marco teórico del presente TFG aborda la relevancia del yoga como una práctica integral para el bienestar físico, mental y emocional, destacando su potencial en el contexto de la educación. Se justifica la inclusión del yoga en el currículo escolar por sus beneficios en la autorregulación emocional y el crecimiento personal del alumnado. En la educación, enfoques como la gamificación y el aprendizaje cooperativo complementan el yoga al fomentar un aprendizaje significativo y dinámico, mejorando la concentración, la creatividad y la salud emocional de los alumnos. Además, se subraya la alineación de esta propuesta con el currículo educativo de Canarias (Emocrea) y su relevancia legal y pedagógica.

Por tanto, la meta primordial de este TFG es diseñar una propuesta didáctica proponiendo recomendaciones prácticas para la integración del yoga en programas de intervención terapéutica o educativa dirigidos a mejorar la salud emocional y el bienestar psicológico del alumnado.

A partir de este objetivo principal se establecen los siguientes objetivos específicos a abordar:

1. Analizar y comparar diferentes técnicas de yoga, como las posturas físicas (asanas), la respiración consciente (pranayama) y la meditación, en cuanto a su efectividad para promover el desarrollo y el equilibrio emocional.
2. Explorar diversas metodologías activas, incluyendo la gamificación, como herramienta didáctica en la educación actual.



5. Propuesta metodológica.

Esta propuesta didáctica está elaborada para el alumnado del tercer ciclo de educación primaria de una escuela pública.

Para llevar a cabo este programa de yoga en el aula, se seguirá un enfoque estructurado y flexible, diseñado específicamente para las necesidades y características de este alumnado. La implementación del programa abarca varias etapas esenciales.

En primer lugar, es fundamental realizar una preparación y organización previa. Esto incluye la comunicación con los padres y el personal del centro educativo para informarles sobre los objetivos y los beneficios del programa de yoga. Además, se deben asegurar los requisitos logísticos, como que los alumnos cuenten con ropa cómoda o deportiva y que el gimnasio esté adecuadamente equipado con colchonetas y tatamis.

Cada sesión del programa, que se llevará a cabo una vez por semana en el área de educación física, está diseñada para durar aproximadamente 40 minutos. Las sesiones se dividirán en tres partes: un ejercicio de respiración, una serie de asanas (posturas de yoga) o juegos, y una actividad de relajación que incluirá meditación y/o reflexión.

Con el fin de implementar este programa, se adoptará un enfoque dinámico y lúdico, con una metodología cooperativa y flexible que permite a cada alumno ser el protagonista de su propio proceso de aprendizaje. Este enfoque se basa en 11 sesiones, adaptadas de diversas fuentes (García, 2013; Kojakovic, 2006; Maestre, 2010; Morelli, 2010 y Nadeau, 2012).

Las sesiones se estructuran de la siguiente manera:

- Ejercicio de respiración: Se comenzará con técnicas de respiración diseñadas para promover la calma y la concentración entre los alumnos.
- Asanas y juegos: A continuación, se realizarán diversas posturas de yoga y actividades lúdicas que mejoren la flexibilidad, la fuerza y la coordinación de los estudiantes. Para hacer las asanas más significativas, se utilizan visualizaciones de tarjetas en momentos clave (anexo V), lo que ayuda a captar mejor la atención de los alumnos.
- Actividad de relajación: Para finalizar cada sesión, se llevará a cabo una actividad de relajación que puede incluir meditación y/o reflexión, permitiendo a los alumnos interiorizar los beneficios del yoga y encontrar un momento de calma.



Este programa está planeado para desarrollarse a lo largo del tercer trimestre del curso escolar, específicamente en los meses de marzo, abril y mayo, abarcando el total de 11 sesiones. La estructura detallada de estas sesiones se presenta en el organigrama trimestral del anexo VI y su desarrollo específico en el anexo VII.

Finalmente, la implementación del programa de yoga se basa en varios principios y estrategias metodológicas clave, según Howard Gardner, que garantizan su éxito y eficacia.

Uno de los principios fundamentales es la individualización del aprendizaje. Las actividades y ejercicios están adaptados a las características y necesidades de cada alumno, ajustándose a su ritmo individual de aprendizaje y proporcionando un entorno inclusivo y equitativo. Este enfoque permite que cada estudiante progrese de acuerdo con sus propias capacidades y niveles de comodidad.

Además, el programa promueve un aprendizaje significativo. Utilizar imágenes asociativas y actividades contextuales facilita la comprensión y retención de las posturas y técnicas de yoga, haciendo que los alumnos se sientan más conectados y comprometidos con el proceso de aprendizaje.

Otro principio clave es la motivación intrínseca. Se busca fomentar la atención y la inquietud de los alumnos mediante actividades atractivas y relevantes que los motiven a participar activamente. Este enfoque no solo mejora su compromiso con el yoga, sino que también les enseña a disfrutar del proceso de aprendizaje y a valorar sus propios esfuerzos y logros.

El programa adopta un enfoque holístico, integrando aspectos físicos, emocionales y mentales del yoga para promover un desarrollo integral de los alumnos. Este enfoque ayuda a los estudiantes a comprender y manejar mejor sus emociones, mejorar su bienestar mental y desarrollar habilidades físicas de manera equilibrada.

Crear un ambiente seguro y de confianza es esencial para el éxito del programa. Se busca que los alumnos se sientan cómodos para explorar y expresar sus emociones y pensamientos, fomentando un ambiente de respeto y colaboración recíproca.

La retroalimentación constante y constructiva es otra estrategia importante. Proporcionar comentarios continuos y útiles, tanto a nivel individual como grupal, ayuda a guiar el



aprendizaje de los estudiantes y a reforzar sus logros, manteniéndolos motivados y enfocados en sus objetivos.

Finalmente, se fomenta la reflexión y la autoevaluación, ayudando a los alumnos a tomar conciencia de sus progresos y áreas de mejora. Esta práctica no solo refuerza su aprendizaje, sino que también les enseña a ser críticos constructivos de su propio desarrollo y a valorarse a sí mismos.



6. Propuesta de evaluación del proyecto.

6.1. Tipo de evaluación:

Para evaluar este programa, utilizaremos la observación directa y sistemática como herramienta principal. Además, se mantendrán registros de evaluación (anexo IX) que documentarán todo el proceso de la intervención educativa desde el inicio hasta su finalización.

- Evaluación inicial: Mediante un cuestionario inicial, se recopilará información sobre las características y necesidades del alumnado para diseñar un programa de intervención que facilite el logro de los objetivos establecidos.
- Evaluación procedimental: Se recopilarán datos sobre la intervención educativa mediante un registro de ítems que documentará la práctica realizada. Además, el docente mantendrá un diario de clase para anotar los aspectos más relevantes durante el desarrollo de cada sesión.
- Evaluación final: Se documentará los resultados obtenidos durante las sesiones en un informe de seguimiento, con el objetivo de verificar el cumplimiento de los objetivos y registrar los beneficios logrados a través de la práctica del yoga.
- Evaluación del alumnado: Es fundamental conocer la opinión del alumnado. Para ello, se utilizará un sencillo juego de evaluación. Se dividirá el aula en dos áreas separadas: una con una cara sonriente y la otra con una cara triste. Se pedirá a los estudiantes que se desplacen hacia uno u otro lado para responder a las preguntas. Así evaluarán las sesiones. El docente registrará los datos en un documento donde se formularán las preguntas al alumnado.

6.2. Evaluación Cuantitativa y Cualitativa.

Evaluación Cuantitativa:

- Método: Cuestionarios, registros de ítems y documentos de seguimiento.
- Datos recolectados:
 - Cuestionarios: Datos numéricos sobre las características iniciales del alumnado.
 - Registros de ítems: Frecuencia y duración de la participación, cumplimiento de tareas, y resultados específicos.



- Documentos de seguimiento: Progreso medido en términos de objetivos alcanzados (porcentaje de alumnos que alcanzan ciertos niveles de habilidad, mejoras en indicadores específicos de bienestar físico y mental).
- Objetivos evaluados: Progreso medible en habilidades específicas, frecuencia y calidad de la participación, y el impacto de la intervención en términos cuantificables.

Evaluación Cualitativa:

- Método: Diario de clase y juego de evaluación.
- Datos recolectados:
 - Diario de clase: Observaciones detalladas de la dinámica del aula, interacción entre alumnos, respuestas emocionales y comportamentales.
 - Juego de evaluación: Opiniones subjetivas y percepciones del alumnado respecto a las sesiones de yoga.
- Objetivos evaluados: Comprensión profunda de la experiencia del alumnado, percepciones sobre la efectividad del programa, y aspectos cualitativos del impacto (emociones, satisfacción, motivación).

6.3. Materiales utilizados.

Para practicar yoga, se puede utilizar cualquier entorno, preferiblemente un lugar alejado del ruido excesivo. Lo ideal es llevarlo a cabo en la sala de psicomotricidad del centro, aunque también se puede realizar en el aula o en el patio.

Durante las sesiones, se utilizará: un reproductor de audio, un tambor y algunos objetos para estimular el olfato, como toallitas o perfume. Para mayor comodidad, dispondremos de colchonetas, esterillas o toallas. Además, en algunos casos, utilizaremos imágenes de las asanas para captar mejor la atención.



7. Presupuesto.

A continuación, se presenta el presupuesto detallado con los precios reales y actualizados de los materiales necesarios para llevar a cabo cada una de las sesiones. No obstante, la puesta en práctica de este proyecto apenas supondría coste para el centro debido a que todos los materiales necesarios están disponibles en los centros. Si no fuera así el presupuesto de este proyecto se definiría de la siguiente manera, desarrollado en la tabla 1. Se han tenido en cuenta los precios más económicos de la oferta de varias tiendas virtuales como *Amazon* y *Carrefour online*, para comprar los materiales necesarios.

Tabla 1: Presupuesto del programa de yoga infantil.

MATERIAL	PRECIOS	UNIDADES	SUBTOTAL
Tatami o esterilla de yoga infantil	Carrefour: 12.99€	30	389.70€
Bloques de yoga	Amazon: 5€	30	150€
Cojines de meditación	Amazon: 19.99€	30	599.70€
Altavoz con micrófono	Amazon: 159.90€	1	159.90€
Incidentales: Un pequeño fondo para cualquier gasto imprevisto que pueda surgir durante la implementación del programa.	Será un 15% del fondo total por si es necesario reponer alguno de los materiales anteriormente descritos.	x	194.90€
			TOTAL = 1494,20

Sumando todos los costos estimados para obtener el presupuesto total del programa de yoga infantil obtendremos aproximadamente unos 1494.20€.



8. Conclusiones.

El desarrollo de esta unidad didáctica implicó un esfuerzo considerable y dedicación, superando diversos desafíos tanto didácticos como personales.

La preparación de los contenidos de yoga para las 11 sesiones de la unidad didáctica requirió un esfuerzo considerable. Fue necesario buscar información, analizar investigaciones previas y comparar trabajos de otros profesionales con el proyecto planificado. Todo esto se hizo para comprender y desarrollar los conceptos clave, alineados con los objetivos propuestos.

Esta investigación ha permitido a la autora: 1) adquirir conocimiento sobre estrategias para desarrollar habilidades de relajación y meditación en el aula; 2) aprender a elegir materiales didácticos adecuados para enseñar las asanas; 3) seleccionar recursos digitales atractivos para estimular la motivación tanto intrínseca como extrínseca del alumnado al implementar el yoga en el entorno educativo.

A pesar de no haber tenido la oportunidad de poner en práctica esta unidad didáctica, se considera que la realización de este estudio contribuirá a que el profesorado de hoy identifique las mejores prácticas y estrategias pedagógicas que permitan a los alumnos adquirir las destrezas necesarias para promover el desarrollo y equilibrio emocional del alumnado. Sin embargo, también podemos prever que pueda existir ciertos desafíos y limitaciones en la implementación del yoga en el aula; estos incluyen, la falta de capacitación docente en la práctica del yoga, la necesidad de adaptar las áreas en las que poder introducirlo etc... En definitiva, este TFG marca el inicio de una práctica profesional desde una perspectiva amplia y dinámica, que no había sido explorada previamente en el aula.

Como futuras líneas de investigación se plantea la posibilidad de implementar la propuesta diseñada a fin de poder valorar objetivamente los resultados obtenidos con la misma y la posibilidad de extender las sesiones en todos los trimestres.

Para concluir el TFG, se reproduce una palabra que tiene sus orígenes en la cultura budista: doctrina filosófica y espiritual que se centra en buscar la paz, la armonía, el equilibrio y la tranquilidad. Estados que se alcanzan a través de la meditación y el yoga. “NAMASTÉ”.



9. Bibliografía.

- Calle, R. (2014). *Yoga para niños*. Editorial Kairós SA.
- Cohen Harper, J. (2016). *Yoga y mindfulness para niños: más de 200 actividades divertidas para ayudar a los niños a mantenerse tranquilos, concentrados y contentos*.
- Cramer, H., Lauche, R., Haller, H., Dobos, G., & Michalsen, A. (2020). The Influence of Yoga on Basic Psychological Needs: A Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7109. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197109>
- El Mundo. (2022, marzo 9). Los mejores colegios. <https://www.elmundo.es/mejores-colegios/2022/03/09/622731c8fdddf38278b457d.html>
- Feuerstein, G. (2008). *La tradición del yoga: su historia, literatura, filosofía y práctica*. Hohm Press.
- Flynn, L. (2003). *Yoga para niños: una guía completa para padres y maestros*. Sirio Editorial.
- Frawley, D. (1994). *Yoga y Ayurveda: autenticidad, curación y transformación*. Twin Lakes, WI: Lotus Press.
- García, D. (2013). *El Yoga en la escuela*. Barcelona: Ediciones Octaedro.
- Gardner, H. (2006). *Multiple Intelligences: New Horizons*. Basic Books.
- Gardner, H. (2012). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Madrid: Espasa Libros.
- Gharote, M.L. y De Vicente, P. (1985). *Guía práctica del yoga*. Barcelona: Ediciones Destino.
- González, M. T. (2010). El alumnado ante la escuela y su propio aprendizaje: algunas líneas de investigación en torno al concepto de implicación. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 8 (4), 10-31.
- Guerrero, R. (2018). *Educar en el vínculo: La importancia del apego para el desarrollo infantil* (p. 47). Plataforma Editorial.



- Hamari, J., Koivisto, J., y Sarsa, H. (2014). Does Gamification Work? A Literature Review of Empirical Studies on Gamification. In Proceedings of the 47th Annual Hawaii International Conference on System Sciences. 3025-3034.
- Hernández, S. Z., Mena, R. A., y Ornelas, E. L. (2016). Integración de gamificación y aprendizaje activo en el aula. *Ra Ximhai: revista científica de sociedad, cultura y desarrollo sostenible*, 12(6), 315-325.
- Hernando Calvo, H., Fernández Aguirre, R. y Poyatos Dorado, M. (2018). Paisajes de aprendizaje. Madrid, España: Editorial Dirección General de Becas y Ayudas al Estado de la Consejería de Educación e Investigación de la Comunidad de Madrid.
- Iglesias Muñiz, J. López Miranda, T. y Fernández-Río, J. (2017). La enseñanza de las matemáticas a través del aprendizaje cooperativo en 2o curso de educación primaria. *Contextos Educativos: Revista de Educación*, 2, 47-64.
- Iyengar, B. K. S. (1979). *Luz sobre el yoga*. Schocken Books.
- Johnson, D. y Johnson, R. (1999). El aprendizaje cooperativo en el aula. Barcelona: Paidós.
- Kapp, K. M. (2012). The gamification of learning and instruction: game-based methods and strategies for training and education. San Francisco: John Wiley y Sons.
- Kojakovic, M. (2006). *Yoga para niños*. Santiago de Chile: Random House Mondadori S.A.
- Llorens, F. Gallego, F., Villagrà, C., Compañ, P., Satorre, R. y Molina, R. (2016). Gamificación del Proceso de Aprendizaje: Lecciones Aprendidas. *VAEP-RITA*, 4(1), 25-32.
- Maestre, J. (2010). *Yoga para niños*. Málaga. Ediciones Aljibe.
- Marín, V. (2015). La gamificación educativa. Una alternativa para la enseñanza creativa. *Digital Education Review*, 27. Disponible en: <https://revistes.ub.edu/index.php/der/article/view/13433/pdf>
- Monzonís-Carda, D., Delicado-Alcolea, A., & Mínguez-Vera, A. (2020). The impact of COVID-19 on advertising in the Spanish hotel industry. *International Journal of Hospitality Management*, 91, 102654.



- Moral Pérez, M. (2014). Oportunidades de las TIC para la innovación educativa en las escuelas rurales de Asturias. *Aula Abierta*, 1, 61-67.
- Morelli, M. (2010). *El yoga en la infancia. Ejercicios para divertirse y crecer con salud y armonía*. Madrid: Narcea, S.A.
- Murgui, P. S. (2017). El aula cooperativa: una experiencia educativa en la escuela rural. *Supervisión 21: Revista de educación e inspección*, 44.
- Murray, L. (2003). *Yoga para niños: técnicas de relajación y respiración para niños pequeños*. Connected Kids Ltd.
- Nadeau, M. (2012). *Juegos de relajación, de 5 a 12 años (3a ed.)*. Barcelona: Octaedro, S.L.
- Oliva, H. A. (2016). La gamificación como estrategia metodológica en el contexto educativo universitario. *Realidad y Reflexión*, 2016, Año. 16, núm. 44, p. 108-118.
- Orejudo González, J, P. (2019). Gamificar tareas de lectura en una segunda lengua: un estudio preliminar. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*. Vol. 18, 38, 95-103.
- Ortiz Jiménez, R. (2020). *Yoga y psicoterapia: Una vía de autoconocimiento y desarrollo personal*. Editorial Kairós.
- Patañjali, & Bryant, E. F. (2009). *Los Yoga Sutras de Patañjali*. North Point Press.
- Pujolás, P. (2008). 9 ideas clave: El aprendizaje cooperativo. Barcelona: Graó.
- Sánchez i Peris, F.J. (2015). Gamificación. *Teoría de la Educación. Educación y Cultura en la Sociedad de la Información*, 16(2).
- Sierra, M.C. y Fernández-Sánchez, M. R. (2019) Gamificación el aula universitaria. Análisis de una experiencia de Escape Room en educación superior. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 18 (36), 105-115.
- Valverde, R. I. H. (2016). Experiencias didácticas basadas en metodologías activas en Educación Primaria. In *Innovación y calidad en Educación Primaria*, 230-243.
- Vivekananda, S. (1995). *Raja Yoga*. Calcuta: Advaita Ashrama.
- Wenig, M. (2003). *Yoga para niños: 200 ejercicios y juegos para niños de todas las edades*. Septiembre Canad.

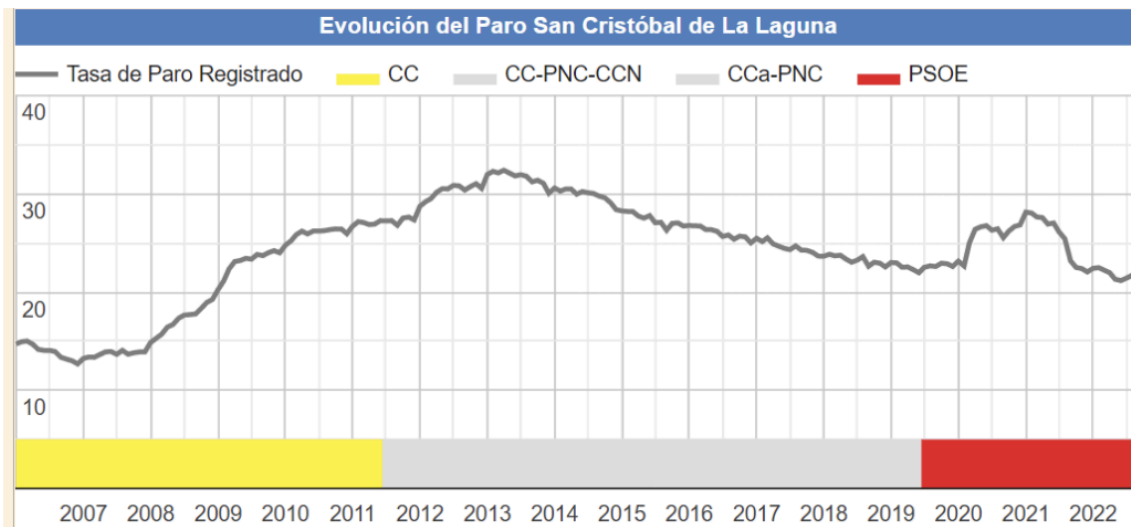


10. Anexos.

ANEXO I: Tabla sobre la evolución del paro en San Cristóbal de La Laguna desde 2006 hasta 2022.

Evolución del Paro San Cristóbal de La Laguna (Santa Cruz de Tenerife)				
Fecha	Tasa de Paro Registrado	Nº de parados registrados	Población	
Octubre 2022	20,83%	15.309	158.010	
2021	22,05%	15.810	158.010	
2020	26,84%	19.917	158.911	
2019	22,61%	16.555	157.503	
2018	22,56%	16.344	155.549	
2017	23,67%	16.823	153.655	
2016	25,01%	17.663	153.111	
2015	26,72%	18.498	152.843	
2014	28,39%	19.548	153.009	
2013	30,06%	20.440	151.718	
2012	30,55%	21.283	153.224	
2011	27,35%	19.281	153.187	
2010	25,94%	18.290	152.222	
2009	24,00%	16.936	150.661	
2008	19,25%	13.541	148.375	
2007	13,92%	9.811	144.347	
2006	12,69%	8.823	142.161	

ANEXO II: Gráfico sobre la evolución del paro en San Cristóbal de La Laguna desde 2007 hasta 2022.





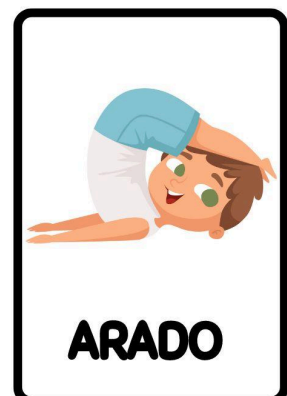
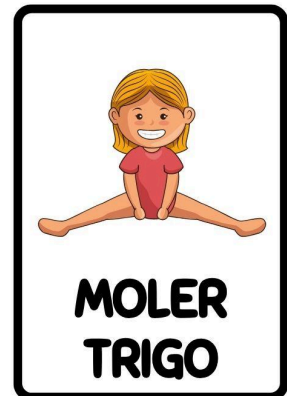
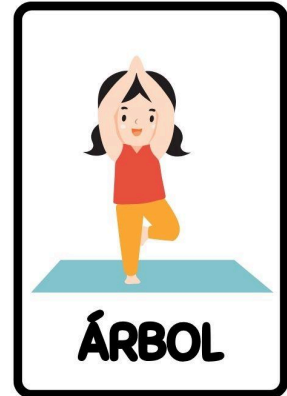
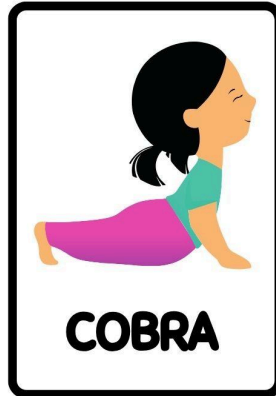
ANEXO III: Tabla sobre las personas activas.

Personas activas	Personas ocupadas	Personas desempleadas	Personas desempleadas que	Personas inactivas
Total				
Total	1.151,8	947,6	204,2	806,1
De 16 a 19 años	9,7	5,7	4,1	83,4
De 20 a 24 años	64,7	36,4	28,3	58,1
De 25 a 54 años	859,5	722,0	137,5	158,2
55 años o más	217,9	183,5	34,4	506,5
Hombres				
Total	608,5	515,7	92,8	349,9
De 16 a 19 años	5,0	1,8	3,2	40,9
De 20 a 24 años	32,9	18,2	14,7	28,9
De 25 a 54 años	449,7	388,9	60,8	57,4
55 años o más	120,9	106,8	14,1	222,7
Mujeres				
Total	543,3	431,9	111,4	456,3
De 16 a 19 años	4,7	3,9	0,8	42,6
De 20 a 24 años	31,8	18,3	13,6	29,1
De 25 a 54 años	409,8	333,1	76,7	100,8
55 años o más	97,0	76,7	20,3	283,8

ANEXO IV: Tabla representativa de la estadística laboral de los ciudadanos.

	Personas activas	Personas ocupadas	Personas desempleadas
Total	1.151,8	947,6	204,2
Agricultura, ganac	27,8	25,3	2,5
Industria	48,3	46,1	2,2
Construcción	61,6	52,6	9,0
Servicios	893,0	823,5	69,4
No aplicable	121,0		121,0

ANEXO V: Tarjetas de los asanas.





ANEXO VI: Organigrama trimestral del proyecto.

MARZO			
Sesión 1			
		Sesión 2	
Sesión 3			
		Sesión 4	
ABRIL			
Sesión 5			
		Sesión 6	
Sesión 7			
		Sesión 8	
MAYO			
Sesión 9			
		Sesión 10	
Sesión 11			

ANEXO VII: Sesiones.



Sesión 1:	Introducción al Yoga y Respiración Consciente
Justificación:	<p>Acercamos el yoga a los niños explicándoles que en las sesiones se realizan una serie de movimientos que les harán sentirse mejor. Les enseñamos que el yoga puede ayudarnos a concentrarnos, a cuidarnos y a respetarnos a nosotros mismos y a los demás. Al comenzar cada sesión, les pedimos que se coloquen cómodamente donde prefieran.</p> <p>Es crucial recordarles a los niños tres normas al inicio de cada sesión: respetar a los demás y a sí mismos, cuidar el material y disfrutar del momento.</p>
Objetivos:	El objetivo de esta actividad es acercar el yoga a los niños para que experimenten sus beneficios, como la flexibilidad del cuerpo y la mejora de la capacidad de atención.
Duración:	40 minutos.
Materiales:	Tatami o esterilla, tarjetas de asanas, reproductor de audio.
Actividades:	<p>1. PRANAYAMA (10 minutos)</p> <p>En esta parte de la sesión, nos enfocamos en la respiración para desbloquear y relajar el cuerpo. Los niños estarán de pie, con las piernas separadas, y elevarán los brazos con las palmas de las manos abiertas hacia arriba, estirándose todo lo posible mientras inspiran. Al espirar, flexionando el tronco y relajando bajan los brazos hasta la parte posterior de la espalda. Repetirán este ejercicio 5 veces para ayudar a calmar la mente y preparar el cuerpo para la siguiente parte de la sesión.</p> <p>2. ASANAS (15 minutos)</p> <p>Durante esta parte, nos centramos en realizar diferentes asanas o posturas de yoga para mejorar la flexibilidad y fortalecer el cuerpo. Comenzamos con "La mariposa", sentados con la espalda recta, flexionando las piernas y juntando las plantas de los pies. Luego, subimos y bajamos las rodillas como si agitáramos las alas de la mariposa, y finalmente juntamos las rodillas y abrazamos las piernas, descansando nuestra cabeza sobre ellas. Luego, continuamos con "La cobra", estirando el cuerpo tumbados en el suelo hacia abajo, con las manos a la altura de los hombros y la cabeza hacia atrás. Podemos jugar por parejas, alternando entre subir y bajar como cobra. Por último, realizamos "El gato", alternando entre arquear y relajar la espalda mientras estamos de rodillas, inspirando y espirando con cada movimiento.</p> <p>3. RELAJACIÓN (10 minutos)</p>



	<p>En esta etapa final de la sesión, nos enfocamos en la relajación y el bienestar emocional. Realizamos "Abrazos musicales", donde los niños caminarán por la sala y se agruparán de diferentes maneras según las indicaciones del docente, como en parejas o grupos de cinco. Esto ayudará a los niños a conectarse con los demás y a sentirse seguros y protegidos. Para finalizar, en una asamblea, los niños tendrán la oportunidad de compartir sus sentimientos y experiencias durante la sesión, lo que fomentará la expresión emocional y el apoyo mutuo.</p>
Criterios de evaluación:	<ul style="list-style-type: none">- Nivel de calma de los niños.- Enfoque durante los ejercicios.- Fidelidad en la reproducción de las posturas.- Tranquilidad del ambiente durante la sesión.

Sesión 2:	Conexión Cuerpo-Mente.
Justificación:	<p>En esta sesión, el objetivo es alcanzar una mayor concentración en las asanas. Para lograrlo, los participantes deberán alcanzar un equilibrio que les permita mantenerse estables durante los ejercicios.</p>
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none">- Ejecutar adecuadamente las distintas posturas.- Fortalecer la espalda, glúteos y pecho.- Estimular el sistema nervioso.- Mejorar el nivel de concentración.
Duración:	40 minutos.
Materiales:	Tatami o esterilla, tarjetas de asanas, reproductor de audio.
Actividades:	<p>1. PRANAYAMA (10 minutos)</p> <p>En esta sesión, exploramos la conexión entre el cuerpo y la mente a través de la práctica de yoga. Comenzamos con ejercicios de pranayama diseñados para fortalecer esta conexión, centrándonos en la respiración como puente entre ambos. A través de estos ejercicios, aprendemos a sincronizar nuestra respiración con nuestros movimientos, lo que nos permitirá estar más presentes en nuestra práctica.</p>



	<p>Se lo introducimos al alumnado como la postura de cangrejo: Sentados con las piernas cruzadas y los brazos apoyados en las rodillas, indicamos que coloquen sus manos formando pinzas. Luego, cerrarán sus ojos y comenzarán a respirar profundamente. En cada inhalación, alargarán su columna vertebral. En cada exhalación, relajan la espalda. Repetir este proceso 5 veces.</p> <p>2. ASANAS (15 minutos)</p> <p>Después de la fase de respiración, nos adentramos en las asanas. En esta sesión, nos enfocamos en posturas que promuevan la conciencia corporal y la alineación, permitiéndonos sentir y comprender mejor nuestro cuerpo en el espacio.</p> <ul style="list-style-type: none">- Postura del árbol: Estando de pie, con los brazos extendidos y las palmas de las manos juntas, coloque un pie en el lateral de una de sus rodillas. Mantenga esta posición durante 5 inhalaciones y 5 exhalaciones grupales.- Saludo al sol: En posición de pie, con las palmas juntas, inician un movimiento llevando los brazos hacia adelante y una pierna hacia atrás. Mantengan la postura de equilibrio durante unos segundos. Descanse y repita alternando la pierna de apoyo.- El puente: Tumbados en el suelo con las piernas flexionadas y apoyando la cabeza y las manos, levanten el tronco mientras inhalan. Al bajar la cadera, exhale suavemente. Esta asana puede realizarse en pareja, donde uno eleva el puente mientras el otro lo cruza por debajo. <p>3. RELAJACIÓN (10 minutos)</p> <p>Concluimos la sesión con una actividad de relajación que incluirá una visualización guiada. Les pedimos que se relajen tumbados y con los ojos cerrados. Durante este tiempo de silencio, escucharán atentamente todo lo que suceda. Luego, en asamblea, tendrán la oportunidad de compartir y expresar cómo se sintieron. Esto nos ayudará a profundizar en nuestra conexión cuerpo-mente y a estar más presentes en nuestro ser.</p>
Criterios de evaluación:	<ul style="list-style-type: none">- Nivel de atención durante la sesión.- Control corporal durante el equilibrio en las asanas.- Habilidad de concentración.- Interacción con los compañeros.

Sesión 3:	Fortalecimiento y Flexibilidad
------------------	--------------------------------



Justificación:	El yoga captura de manera efectiva las sensaciones de bienestar experimentadas durante las sesiones. Solicitamos a los participantes que se ubiquen cómodamente en el lugar de su elección. Enfocamos nuestro trabajo en los pensamientos positivos; por lo tanto, es crucial que el instructor sea capaz de transmitir el poder significativo de la imaginación.
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none">- Experimentar una sensación de calma, tranquilidad y serenidad.- Incrementar el nivel de energía y expresar algunas emociones.- Sentir el estiramiento del cuerpo durante las asanas.- Aprender la correcta respiración en cada ejercicio de la sesión.
Duración:	40 minutos.
Materiales:	Tatami o esterilla, tarjetas de asanas, reproductor de audio.
Actividades:	<p>1. PRANAYAMA (10 minutos)</p> <p>En esta sesión, nos enfocamos en fortalecer y flexibilizar el cuerpo mediante la práctica de yoga. Comenzamos con ejercicios de pranayama diseñados para aumentar la energía y vitalidad en el cuerpo. A través de estos ejercicios, aprendemos a respirar profundamente y a generar calor interno en el cuerpo.</p> <p>Iniciamos con la respiración por las fosas nasales. Pedimos a los participantes que respiren alternativamente por una fosa nasal y luego por la otra, tapando cada orificio con los dedos. Alternamos entre inspirar y espirar por la fosa derecha y luego por la izquierda para completar varios ciclos.</p> <p>2. ASANAS (15 minutos)</p> <p>Después de la fase de respiración, nos adentramos en las asanas. En esta sesión, nos centramos en posturas que desafíen nuestra fuerza y flexibilidad, trabajando en equilibrio y estabilidad. Mantenemos una respiración constante y buscamos la conexión entre la fuerza y la suavidad en cada postura.</p> <ul style="list-style-type: none">- La casa: Con las piernas dobladas y los brazos levantados, formamos una casa con las palmas de las manos juntas (los niños pueden crear diferentes casas). Al formar la casa, inhalamos profundamente con una gran sonrisa, y al salir de la casa, exhalamos como si nos pusiéramos tristes, encogiéndola gradualmente.



	<ul style="list-style-type: none">- Moler el trigo: Sentados en el suelo con las piernas abiertas y la espalda recta, los brazos extendidos al frente y las manos juntas, imitamos el movimiento de moler el trigo girando hacia ambos lados de las piernas e intentando tocar los pies. Luego, desde la posición inicial, inclinamos el tronco hacia atrás, llevando la barbilla al pecho y manteniendo el equilibrio.- La flor de loto: En esta postura, los niños se sentarán con la espalda recta, estirando la columna vertebral y levantando las manos hacia arriba como si quisieran tocar el techo. Con los ojos cerrados, balancearán suavemente su cuerpo hacia los lados, como si el viento agitara todas las flores de loto. <p>3. RELAJACIÓN (10 minutos)</p> <p>Concluimos la sesión con una actividad de relajación que incluirá yoga nidra, una técnica de relajación guiada que nos ayudará a restaurar la energía y a relajar profundamente el cuerpo y la mente. Esto nos permitirá integrar los beneficios de la práctica y estar más presentes en nuestro ser.</p> <p>En una posición tranquila y extendidos en el suelo, solicitamos que cierren los ojos y se conecten con diferentes emociones: hambre, sed, alegría, tristeza, felicidad, entusiasmo, etc., para ello, el instructor puede proporcionar ejemplos que los ayuden en esta exploración emocional.</p> <p>Para finalizar, en una asamblea, se les dará la oportunidad de compartir las sensaciones y emociones que experimentaron durante la sesión, lo que fomentará una mayor comprensión y conexión entre los participantes.</p>
Criterios de evaluación:	<ul style="list-style-type: none">- Nivel de concentración.- Control autónomo de la respiración.- Expresión de emociones.

Sesión 4:	Equilibrio y Concentración.
Justificación:	Explorar el cuerpo y sentirlo a través de estos ejercicios permite que los niños descubran sus capacidades y limitaciones. A partir de esta sesión, el objetivo es desarrollar un mayor control sobre el cuerpo. La respiración juega un papel clave en el logro de un mayor bienestar.



Objetivos:	<ul style="list-style-type: none">- Preparar y flexibilizar las diferentes partes del cuerpo (articulaciones, músculos, etc.).- Fomentar la creatividad y la imaginación.- Promover el trabajo en equipo.
Duración:	40 minutos.
Materiales:	Tatami o esterilla, tarjetas de asanas, reproductor de audio.
Actividades:	<p>1. PRANAYAMA (10 minutos)</p> <p>En esta sesión, exploramos el equilibrio físico y mental a través de la práctica de yoga. Comenzamos con ejercicios de pranayama diseñados para mejorar la concentración y la atención. A través de estos ejercicios, aprendemos a enfocar nuestra mente y a estar presentes en el momento presente.</p> <p>Para iniciar, todos los niños formarán un círculo cogidos de las manos y elevarán los brazos, balanceándose hacia abajo al unísono, imitando el sonido de una campana. Al elevar los brazos e inspirar, dirán “din” (retendrán el aire por algunos segundos), y al bajar los brazos y espirar, dirán “don”. Este ejercicio puede realizarse tanto de pie como sentados.</p> <p>A continuación, procedemos a mover las distintas partes de nuestro cuerpo para realizar un calentamiento previo. La respiración acompañará todos estos ejercicios. Comenzamos girando tobillos, rodillas, caderas y brazos, para luego finalizar con algunos ejercicios de cuello, como mirar hacia diferentes lados.</p> <p>2. ASANAS (15 minutos)</p> <p>Después de la fase de respiración, nos adentramos en las asanas. En esta sesión, nos centramos en posturas que requieran equilibrio y concentración, desafiando nuestra mente y cuerpo para trabajar juntos en armonía. Mantenemos una respiración constante y buscamos la estabilidad en cada postura.</p> <ul style="list-style-type: none">- El perro: En esta posición, los niños se colocarán como los perros a cuatro patas, pero estirando las piernas. Desde esta posición, caminarán por la sala manteniendo la postura.- El pez: Desde la posición de perro, los niños se irán transformando gradualmente en peces. Para esta posición, estarán sentados con las piernas flexionadas hacia delante, brazos pegados al tronco y palmas de las manos mirando hacia los pies. Moverán las manos como si fueran aletas, primero hacia un lado y luego hacia el otro.- La gaviota: Desde la posición de pez, los niños se levantarán y se colocarán de pie, inclinando el tronco hacia delante y abriendo los brazos. Pedimos que "vuelen" por la sala con cada inhalación, y que se detengan cuando exhalen. <p>3. RELAJACIÓN (10 minutos)</p>



	<p>Para concluir la sesión, realizamos una actividad de relajación que incluirá una meditación guiada, enfocada en la concentración y la atención plena. Esto nos ayudará a encontrar calma y claridad mental, y a estar más presentes en nuestro ser.</p> <p>Nos convertimos en árboles. Dividimos la clase en árboles y viento. Pedimos a los árboles que sean originales y diferentes, y al viento que sople con más o menos fuerza rodeando a los árboles.</p> <p>El viento puede hacer cosquillas a los árboles. Después de dos minutos y medio, cambiamos los roles para que todos los niños tengan la oportunidad de experimentar ambas partes.</p>
Criterios de evaluación:	<ul style="list-style-type: none">- Ejecución adecuada de los ejercicios.- Control del propio cuerpo.- Capacidad creativa.

Sesión 5:	Apertura del Corazón y la Mente
Justificación:	El objetivo es alcanzar un estado de paz interior mediante la conexión y la escucha activa de nuestro propio cuerpo. En esta sesión, exploramos el funcionamiento de los pulmones y destacamos la importancia de una respiración adecuada y saludable.
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none">- Practicar la respiración consciente, para cultivar la tranquilidad y el equilibrio interior.- Explorar el sistema respiratorio y comprender su relevancia para mantener una salud óptima y un bienestar integral.- Estimular la creatividad a través de actividades.
Duración:	40 minutos.
Materiales:	Tatami o esterilla, tarjetas de asanas, reproductor de audio.
Actividades:	<p>1. PRANAYAMA (10 minutos)</p> <p>En esta sesión, nos centramos en abrir tanto el corazón como la mente a través de la práctica de yoga. Comenzamos con ejercicios de pranayama destinados a abrir el</p>



el corazón y cultivar la compasión. A través de estos ejercicios, aprendemos a conectar con nuestro corazón y a abrirnos a la experiencia del amor y la bondad.

Para comenzar, realizamos la actividad "Nos inflamamos como globos". Les explicamos a los niños que los pulmones son como dos globos dentro de cada uno de nosotros. Para inflarlos, debemos inhalar profundamente por la nariz, retener el aire durante algunos segundos y luego exhalar lentamente por la boca, para finalmente desinflarnos.

Aprovechamos este momento para brindar una breve explicación sobre el funcionamiento del sistema respiratorio.

2. ASANAS (15 minutos)

Después de la respiración, nos adentramos en las asanas. En esta sesión, nos centramos en posturas que abran el pecho y los hombros, liberando cualquier tensión acumulada en estas áreas. Nos enfocamos en mantener una respiración constante y en abrirnos al flujo de la energía en nuestro cuerpo.

- El barco: Tumbados en el suelo boca abajo, intentamos agarrar nuestros tobillos desde atrás, arqueando la espalda y simulando la forma de un barco navegando por el mar. Mantenemos esta postura durante unos segundos y luego nos relajamos.
- El guerrero: De pie, con las piernas separadas, inclinamos nuestro peso hacia un lado con los brazos extendidos en cruz. Uno de los brazos se estirará más hacia una dirección, simulando la postura de un guerrero con su espada en posición de ataque.
- Los triángulos: Todos los niños se pondrán de pie e intentarán formar dos triángulos con sus cuerpos. Uno con los brazos, juntando las palmas de las manos y flexionando los brazos, y el otro triángulo se formará con las piernas, manteniendo una postura de pie amplia y equilibrada.

3. RELAJACIÓN (10 minutos)

Terminamos la sesión con una actividad de relajación que consistirá en una meditación de amor y bondad. Durante esta práctica, nos concentramos en enviar amor y compasión tanto a nosotros mismos como a los demás, lo que nos ayudará a conectarnos con nuestro corazón y abrirnos a la experiencia del amor y la conexión.

La actividad de la "bola de cristal mágica" consistirá en imaginar que sostenemos una bola de cristal imaginaria en nuestras manos. Con los ojos cerrados, nos enfocamos en enviar deseos y pensamientos positivos tanto para nosotros como para los demás. Podemos mover la bola imaginaria mientras caminamos y prestamos atención a nuestra respiración. Cuando tengamos un deseo para alguien, pasamos la bola a esa persona y le decimos que hemos pedido por ellos.



Criterios de evaluación:	<ul style="list-style-type: none">- Mantener el interés mediante métodos dinámicos y variados.- Participación activa y comprometida en las actividades.- Expresión corporal y emocional como parte del aprendizaje integral.
---------------------------------	--

Sesión 6:	Energía y Vitalidad
Justificación:	En esta sesión, nos centramos en los valores de autovaloración, respeto y autoconocimiento, los cuales son los cimientos de nuestro trabajo. A través de diversas experiencias, nuestro objetivo es que los estudiantes se sientan cómodos expresando sus sentimientos tanto de forma individual como colectiva. Siguiendo las pautas del docente, los participantes podrán expresar de manera autónoma emociones y gestos corporales, promoviendo así una conexión más profunda consigo mismos y con los demás.
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none">- Cultivar una confianza positiva en sí mismo.- Aprender y practicar las diferentes fases de la respiración.- Fomentar actitudes positivas hacia uno mismo y hacia los demás.- Dominar diversas posturas corporales a través de la práctica regular.
Duración:	40 minutos.
Materiales:	Tatami o esterilla, tarjetas de asanas, reproductor de audio.
Actividades:	<p>1. PRANAYAMA (10 minutos)</p> <p>Para empezar, nos enfocamos en incrementar la energía y vitalidad en el cuerpo a través de la práctica de yoga. Comenzamos con ejercicios de pranayama diseñados para aumentar la energía y despertar nuestra vitalidad interior. A través de estos ejercicios, nos familiarizamos con la respiración profunda y la generación de calor interno en el cuerpo.</p> <p>Para añadir dinamismo, el docente propondrá diversas situaciones en las que los participantes ajustarán su respiración al ritmo de un tambor. Podrían simular correr, detenerse para admirar un paisaje, oler una flor, llorar, reír, inflar un globo, o volar una cometa.</p> <p>Para concluir, repasamos las diferentes técnicas de respiración, incluyendo la abdominal, la torácica y la respiración completa. Colocamos una mano en el abdomen y la otra en la</p>



	<p>axila para sentir la expansión de la respiración. Realizamos respiraciones profundas y prolongadas para finalizar la sesión.</p> <p>2. ASANAS (15 minutos)</p> <p>Después de la fase de respiración, nos adentramos en las asanas. En esta sesión, nos enfocamos en posturas dinámicas y revitalizantes que nos ayuden a aumentar la energía y despertar tanto el cuerpo como la mente. Mantenemos una respiración constante mientras buscamos el flujo de energía en nuestro ser.</p> <ul style="list-style-type: none">- La cuerda: Los niños se sentarán con las piernas cruzadas, imaginando que sus brazos se transforman en cuerdas. Poco a poco, unirán los extremos de la "cuerda" (sus manos) y suavemente las acercarán hasta formar un nudo al entrelazar sus dedos. Se les pedirá que tiren para hacer un nudo fuerte, permitiendo que la tensión se deshaga y se repita varias veces.- El balancín: Sentados en el suelo, flexionamos las rodillas hacia el pecho y las abrazamos firmemente, con la cabeza entre las piernas. Con un impulso, dejarán caer suavemente el cuerpo hacia atrás y luego volverán a la posición inicial.- El feto: Imaginamos estar en el vientre materno y adoptamos la posición fetal. Luego, nos estiramos completamente como si estuviéramos creciendo al máximo y, posteriormente, nos encogemos hasta quedar muy pequeños. <p>3. RELAJACIÓN (10 minutos)</p> <p>Concluimos la sesión con una actividad de relajación que incluirá yoga nidra, una técnica guiada de relajación profunda que nos ayudará a restaurar nuestra energía y a calmar tanto el cuerpo como la mente. Esto nos permitirá integrar los beneficios de la práctica y estar más presentes en nuestro ser.</p> <ul style="list-style-type: none">- El lavacoches: Los niños se colocarán en parejas, uno frente al otro. Los últimos de la fila pasarán por en medio de sus compañeros, quienes los irán masajeando suavemente mientras avanzan. Una vez lleguen al final, se unirán al resto de la fila para masajear a los siguientes, y así sucesivamente hasta que todos hayan pasado (pueden repetir la experiencia si desean). <p>Para finalizar, en asamblea, compartimos las experiencias y sensaciones vividas durante la sesión.</p>
Criterios de evaluación:	<ul style="list-style-type: none">- Utiliza su propio cuerpo para comunicarse y expresarse.- Demuestra y manifiesta sus emociones externamente.- Tiene un control consciente sobre su respiración.- Participa activamente en las actividades y muestra respeto hacia los demás.



Sesión 7:	Calma y Serenidad
Justificación:	Durante esta sesión, los alumnos irán adquiriendo gradualmente conciencia de los sentimientos que experimentan. A través de una serie de ejercicios, exploramos la conexión entre nuestro cuerpo y nuestras emociones con el objetivo de transformar aspectos negativos. De esta manera, contribuimos a cultivar la felicidad y a capacitar a los niños para gestionar sus emociones de manera efectiva.
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none">- Aprender las sensaciones de los distintos sentimientos en su cuerpo.- Fomentar actitudes positivas a través del juego.- Dominar diversas posturas corporales a través de la práctica regular.
Duración:	40 minutos.
Materiales:	Tatami o esterilla, tarjetas de asanas, reproductor de audio.
Actividades:	<p>1. PRANAYAMA (10 minutos)</p> <p>En esta sesión, nos concentramos en descubrir la calma y la serenidad a través de nuestra práctica de yoga. Iniciamos con ejercicios de pranayama diseñados para tranquilizar la mente y encontrar la paz interior. A través de estos ejercicios, aprendemos a respirar profundamente y a encontrar la quietud dentro de nosotros.</p> <ul style="list-style-type: none">- La pompa de jabón: Con los ojos cerrados, imaginamos que somos burbujas de jabón. Cada vez, esa burbuja crecerá más y más, y nos adentramos en ella acompañados de las personas, animales o cosas que nos hagan sentir bien y felices. Meditamos con nuestro ser interior y elegimos qué añadir a nuestra burbuja de jabón. Cuando todo esté dentro, nos levantamos lentamente, elevando nuestra burbuja con los brazos, y la dejamos volar para que su felicidad contamine a los demás y nos sintamos felices. Respiramos profundamente tres veces, utilizando los brazos para ayudarnos. En cada inhalación, nos estiramos y nos expandimos como la burbuja, y en cada exhalación nos encogemos y nos hacemos más pequeños. <p>2. ASANAS Y JUEGOS (15 minutos)</p> <p>Después de la fase de respiración, nos adentramos en las asanas. En esta sesión, nos centramos en posturas que faciliten la relajación profunda, ayudando a liberar cualquier tensión acumulada en el cuerpo y a alcanzar la calma y la serenidad en nuestra práctica.</p>



	<p>Mantenemos una respiración constante y nos permitimos relajarnos profundamente en cada postura.</p> <ul style="list-style-type: none">- Postura del indio: Los niños se sientan con las piernas cruzadas y los brazos entrelazados. Les pedimos que intenten despejar sus mentes y dejen de lado cualquier preocupación. Poco a poco, vamos expresando diferentes emociones que el docente sugiera, como rabia, alegría, preocupación o tristeza. <p>Para finalizar, los niños se conectarán con su propia respiración y su cuerpo: sentirán cualquier sensación física, identificarán qué partes de su cuerpo tocan el suelo, si experimentan calor o frío, etc.</p> <ul style="list-style-type: none">- El viento y la tierra: Todos los niños se colocarán en círculo tumbados boca arriba, manteniendo los brazos pegados al cuerpo. Uno a uno, los niños se dejarán rodar sobre sus compañeros como si fueran el viento rozando la tierra, siguiendo un movimiento suave y continuo.- Juego del Já: Formamos una cadena en la que cada niño tumbado colocará su cabeza sobre el abdomen de otro. Con los ojos cerrados, sentirán la respiración de su compañero. Comenzando desde un extremo, un niño iniciará riendo con un sonido "já", el siguiente seguirá con "jé", y así sucesivamente. Repetimos el juego aumentando el número de "já" cada vez, proporcionando una experiencia lúdica y relajante. <p>3. RELAJACIÓN (10 minutos)</p> <p>Las semillas que crecen dentro de nosotros: Acostados boca arriba, formaremos un círculo grande. Pediremos a los niños que se tomen de las manos y cierren los ojos, imaginando que son semillas. Les pediremos que piensen en lo que necesitan para crecer sanos y fuertes, y luego susurran esas ideas a sus compañeros. Terminaremos con una asamblea, en la que compartiremos cómo nos sentimos y qué necesitamos para que nuestra semilla interior crezca saludable y fuerte.</p>
Criterios de evaluación:	Para finalizar, realizamos una meditación guiada enfocada en encontrar la calma y la serenidad interior. Nos tumbamos formando un círculo, nos damos la mano y cerramos los ojos. Imaginamos ser semillas hermanas y compartimos en voz baja lo necesario para crecer fuertes y sanos. Concluimos con una asamblea para expresar cómo nos sentimos y qué necesitamos para crecer internamente.



Sesión 8:	Integración Cuerpo-Mente-Alma
Justificación:	En esta sesión, buscamos que los estudiantes comprendan sus habilidades y limitaciones para conocerse mejor. Queremos que el ambiente sea armonioso y les permita expresar su energía de manera lúdica, creando así un espacio de fluidez y diversión.
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none">- Conectar con la vibración interna de su cuerpo.- Colaborar y cooperar en actividades grupales.- Cultivar una mentalidad positiva y receptiva.- Dominar la ejecución correcta de diversas posturas corporales.
Duración:	40 minutos.
Materiales:	Tatami o esterilla, tarjetas de asanas, reproductor de audio.
Actividades:	<p>1. PRANAYAMA (10 minutos)</p> <p>En esta sesión, nos enfocamos en la integración de cuerpo, mente y espíritu a través del yoga. Comenzamos con ejercicios de pranayama para armonizar la respiración con nuestros movimientos y conectarnos con nuestra experiencia interna. Aprendemos a respirar profundamente y a sincronizar nuestra respiración con nuestros movimientos.</p> <ul style="list-style-type: none">- El sonido "Om": Los niños se colocarán en la posición de indio (ya practicada anteriormente) y cerrarán los ojos. En un estado de relajación, todos dirán en voz alta el sonido "ooooom". Este ejercicio hace vibrar el diafragma, la nariz, la cabeza, generando así una sensación de bienestar. <p>2. ASANAS (15 minutos)</p> <p>Después de la fase de respiración, nos adentramos en las asanas. En esta sesión, nos centramos en una secuencia fluida de posturas que nos ayuden a integrar cuerpo, mente y alma en nuestra práctica. Mantenemos una respiración constante, encontrando la conexión entre nuestros movimientos y nuestra respiración.</p> <ul style="list-style-type: none">- Los remeros: En parejas, sentados uno frente al otro, unirán las plantas de los pies y se tomarán de las manos. De manera coordinada, uno tirará hacia adelante y el otro hacia atrás, alternando los roles. Este ejercicio relaja la pelvis y requiere comunicación para realizarse correctamente.- El camello: Los niños formarán parejas, uno frente al otro, con las rodillas apoyadas y separadas. Se agarrarán por un brazo y luego con el otro, arqueando la espalda y tratando de tocar sus pies con la mano libre. Esta postura aumenta la elasticidad de la columna vertebral.



	<ul style="list-style-type: none">- El ascensor: En parejas, los alumnos se sentarán de espaldas en una colchoneta, entrelazando sus brazos. Deberán coordinarse para levantarse juntos y luego sentarse varias veces, fortaleciendo así el abdomen y mejorando la coordinación. <p>3. RELAJACIÓN (10 minutos)</p> <p>Para finalizar la sesión, realizamos una actividad de relajación que incluirá una meditación de integración, centrada en armonizar cuerpo, mente y alma. Nos concentramos en encontrar unidad y plenitud en nuestra experiencia interna, estando más presentes en nuestro ser.</p> <ul style="list-style-type: none">- Las estrellas fugaces: Los niños se acostarán en la colchoneta y formarán una estrella de cinco puntas con sus cuerpos, utilizando el suelo como el cielo. Les decimos que el cielo está repleto de estrellas brillantes, representando a los niños acostados. Luego, les preguntamos si desean convertirse en estrellas fugaces. Aquellos que lo deseen moverán sus manos y pies primero, seleccionados por el docente, y luego todos moverán sus extremidades simultáneamente. <p>Para finalizar, en asamblea, los niños tendrán la oportunidad de compartir los sentimientos y experiencias que tuvieron durante la sesión.</p>
Criterios de evaluación:	<ul style="list-style-type: none">- Conciencia sobre sus capacidades y límites.- Colaboración efectiva en actividades grupales.- Mantenimiento de una actitud positiva.- Determinación para superar las dificultades y mejorar en aquello que les resulte desafiante.

Sesión 9:	Gratitud y Agradecimiento
Justificación:	Con esta sesión, buscamos aumentar la conciencia sobre las capacidades de sus cuerpos. Con el tiempo, han desarrollado mayor control sobre los movimientos que les solicitamos realizar, al igual que han aprendido a controlar su propia respiración.
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none">- Establecer un ambiente relajado y armonioso durante la sesión.- Comprender el funcionamiento del fuelle y relacionarlo con nuestra respiración.



	<ul style="list-style-type: none">- Trabajar en la flexibilización de diversas partes del cuerpo a través de las posturas de yoga.
Duración:	40 minutos.
Materiales:	Tatami o esterilla, tarjetas de asanas, reproductor de audio.
Actividades:	<p>1. PRANAYAMA (10 minutos)</p> <p>En esta sesión, nos concentramos en desarrollar la gratitud y el agradecimiento a través de la práctica de yoga. Comenzamos con ejercicios de pranayama diseñados para cultivar la gratitud y abrirnos a la experiencia del agradecimiento. Aprendemos a respirar profundamente y a apreciar las bendiciones de la vida.</p> <p>El fuelle: Utilizamos un fuelle real para demostrar su utilidad en avivar el fuego, de manera similar a cómo nuestra respiración puede avivar nuestro fuego interior. Una respiración adecuada mejora la digestión, potencia las funciones mentales, entre otros beneficios. Realizamos hasta 20 respiraciones rápidas y fuertes, alternando entre 10 respiraciones solo por la nariz y 10 solo por la boca.</p> <p>2. ASANAS (15 minutos)</p> <p>Después de la respiración, nos adentramos en las asanas. En esta sesión, nos enfocamos en posturas que abran el corazón y nos ayuden a expresar gratitud por todas las experiencias de la vida. Mantenemos una respiración constante y nos permitimos abrirnos a la experiencia del amor y la gratitud.</p> <ul style="list-style-type: none">- El arado: Los niños, acostados boca arriba en posición supina, levantarán las piernas hasta llevarlas hacia la cabeza, apoyando los brazos en las colchonetas. Realizarán movimientos ascendentes y descendentes con las piernas varias veces.- La rana que salta: Todos los niños se colocarán en cuclillas, bajando la pelvis, flexionando las rodillas y apoyando las manos en el suelo. Se desplazarán por el aula dando saltos en esta posición. Antes de cada salto, realizan una inspiración para favorecer la coordinación muscular.- El pez movedizo: Acostados boca arriba con las piernas muy estiradas, los niños elevarán el pecho manteniendo las cabezas apoyadas en la colchoneta. Los brazos están elevados con los hombros abajo, intentando juntar los codos y manteniendo las palmas de las manos juntas. <p>3. RELAJACIÓN (10 minutos)</p>



	<p>Para finalizar la sesión, realizamos una actividad de relajación que incluirá una meditación de agradecimiento, centrándonos en las bendiciones de la vida y cultivando la gratitud en nuestro corazón para estar más presentes en el momento presente.</p> <p>Nos estiramos: Los niños se separarán unos de otros, dando una vuelta con los brazos abiertos para tener su propio espacio. El docente indicará que cada vez que mencione algo que esté en alto (como el cielo, el Sol, Marte, etc.), se estirarán hacia arriba. Cuando mencione cosas que estén abajo, deberán dejar caer su cuerpo al suelo para relajarse. Si menciona cosas entre el cielo y la tierra, permanecerán de pie como estatuas.</p> <p>Para finalizar, en una asamblea, los niños tendrán la oportunidad de compartir los sentimientos y experiencias que tuvieron durante la sesión.</p>
Criterios de evaluación:	<ul style="list-style-type: none"> - Demuestra capacidad para mantenerse atento y relajado. - Muestra interés en lo que el docente enseña. - Ejecuta las posturas sin dificultad y con facilidad.

Sesión 10:	Empoderamiento y Confianza
Justificación:	Durante esta sesión, los niños comprenderán que el cuerpo también puede expresar estados de ánimo. Por ello, nos enfocamos en inculcar el valor del cuidado y el respeto hacia el cuerpo. Esto implica proporcionarle una alimentación adecuada, brindarle actividad física para su diversión y relajarlo para alcanzar un estado óptimo de energía.
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> - Promover el desarrollo de una confianza positiva en sí mismo. - Facilitar el conocimiento y la práctica de las diferentes fases respiratorias. - Fomentar el reconocimiento de los diferentes estados de ánimo a través de las sensaciones del propio cuerpo. - Cultivar la confianza en los demás y en el trabajo en equipo.
Duración:	40 minutos.
Materiales:	Tatami o esterilla, tarjetas de asanas, reproductor de audio, cuento sobre las emociones (<i>anexo VIII</i>).



	<p>En esta sesión, nos dedicamos a fomentar el empoderamiento y la confianza a través de la práctica de yoga. Comenzamos con ejercicios de pranayama diseñados para fortalecer nuestra confianza interna y encontrar nuestro poder interior. Aprendemos a respirar profundamente y a conectar con nuestra fuerza interior.</p> <ul style="list-style-type: none">- La voz de los animales: Los niños reproducirán en orden los sonidos de diferentes animales, previamente escuchados. Después de cada reproducción, reflexionamos sobre cómo se sintieron al imitar a cada animal: ¿les hizo sentirse fuertes, asustados o felices? También, exploramos si necesitaron tomar mucho aire para producir los sonidos, promoviendo así una mayor conciencia sobre su capacidad respiratoria. <p>2. ASANAS (15 minutos)</p> <p>Después de la fase de respiración, nos adentramos en las asanas. En esta sesión, nos centramos en posturas que nos ayuden a aumentar la autoestima y la confianza en nosotros mismos. Mantenemos una respiración constante y nos enfocamos en encontrar poder y fuerza en cada postura.</p> <ul style="list-style-type: none">- La hoja caída: Imaginamos ser hojas balanceándose en el aire y cayendo suavemente al suelo. Una vez abajo, nos sentamos sobre los talones y doblamos el tronco hacia adelante, colocando la frente en el suelo. Nos concentramos en nuestra respiración durante aproximadamente un minuto. Repetimos esta secuencia al menos tres veces.- El cascanueces: En parejas, nos sentamos espalda con espalda. Uno de nosotros se subirá encima del otro, manteniendo las espaldas unidas en todo momento. El que se sube se estiró completamente, haciéndose grande, y luego se encoge hasta hacerse pequeño. Luego, el otro compañero realizará la misma secuencia. Esta actividad fortalecerá la confianza y la conexión con el compañero.- La gran flor: Formamos un círculo tumbados en el suelo, uniendo nuestras cabezas y levantando los brazos. Al ritmo de un tambor, nos separamos reptando sin levantar la espalda del suelo. Cuando nos separamos, reímos, y al unirnos de nuevo, realizamos la acción de llorar, promoviendo así una expresión emocional liberadora. <p>3. RELAJACIÓN (10 minutos)</p> <p>Para finalizar la sesión, llevamos a cabo una actividad de relajación que incluirá una visualización guiada, centrándonos en fortalecer la confianza interior y conectar con nuestra fuerza interna. Esto nos ayudará a empoderarnos y a estar más presentes en nuestro ser.</p> <p>Pedimos a los niños que se relajen, sentándose en círculo, y escuchen la historia del viaje de Eric (<i>Anexo VII</i>).</p>
--	---



	Posteriormente, en una asamblea, tendrán la oportunidad de compartir los sentimientos y las experiencias que tuvieron durante la sesión.
Criterios de evaluación:	<ul style="list-style-type: none">- Fomento de una actitud positiva, alejada de pensamientos negativos.- Comprensión de las diferentes fases respiratorias.- Reconocimiento de diversos estados de ánimo.- Participación activa y confianza en los compañeros durante las actividades.

Sesión 11:	Celebración y Cierre
Justificación:	A través de la sesión, buscamos que los alumnos se sientan cómodos, seguros y bien consigo mismos. Utilizamos la experimentación con los sentidos del cuerpo para promover un aprendizaje significativo. Al finalizar, preguntamos a los alumnos qué sentidos utilizaron durante la sesión y les proporcionamos una explicación detallada de cada uno para reforzar su comprensión.
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none">- Explora y comprende los cinco sentidos mediante la experimentación directa.- Controla la respiración de manera consciente y autónoma durante las prácticas.- Domina una variedad de posturas corporales en la práctica de yoga.- Mantiene una escucha activa y receptiva durante las instrucciones y actividades.
Duración:	40 minutos.
Materiales:	Tatami o esterilla, tarjetas de asanas, reproductor de audio.
Actividades:	<p>1. PRANAYAMA (10 minutos)</p> <p>En esta última sesión, nos dedicamos a celebrar nuestro progreso y logros a través de la práctica de yoga. Comenzamos con ejercicios de pranayama diseñados para celebrar nuestra trayectoria y honrar nuestro viaje. A través de estos ejercicios, respiramos profundamente y nos conectamos con el sentido de celebración en nuestro corazón.</p> <ul style="list-style-type: none">- Uso del olfato: Formamos un círculo y con los ojos vendados, les pedimos que inhalen lentamente diferentes aromas y pasen los objetos aromáticos a sus compañeros. Después de que todos hayan olido los objetos, destaparán sus ojos y tratarán de adivinar qué aromas percibieron y qué sensaciones les evocaron.



	<p>Este ejercicio promoverá la conciencia sensorial y la conexión con el momento presente, celebrando nuestros sentidos y nuestra capacidad de percepción.</p> <p>2. ASANAS (15 minutos)</p> <p>Después de la fase de respiración, nos movemos hacia las asanas, enfocándonos en posturas de celebración y liberación para expresar alegría y gratitud por nuestro viaje. Mantenemos una respiración constante y celebramos el momento presente.</p> <ul style="list-style-type: none">- La bicicleta: En parejas, nos tumbamos en el suelo en posición supina, con los pies uno frente al otro. Elevamos las piernas y ponemos los pies en contacto. Luego, realizamos el movimiento de pedaleo de una bicicleta, sincronizando nuestros movimientos para mantenernos conectados.- Imitar al animal: Caminamos como el animal que nos muestre el docente en láminas asociativas. Estamos atentos al cambio de animal, empleando nuestro sentido de la vista para adaptarnos a cada uno.- Expresión a través del gusto: Probamos diferentes alimentos presentados en platos sin saber qué son, con los ojos vendados. Después de probarlos, representamos con nuestro cuerpo qué sensación nos causa cada alimento. Los demás interpretarán nuestro estado de ánimo, promoviendo así la expresión corporal y la conexión con nuestras sensaciones internas. <p>3. RELAJACIÓN (10 minutos)</p> <p>Concluimos la sesión con una actividad de relajación que incluirá una meditación de gratitud y cierre de ciclo, donde nos enfocamos en honrar nuestro viaje y en estar presentes en el momento presente. Esto nos ayudará a integrar nuestra práctica y a celebrar nuestro camino de crecimiento y transformación.</p>
Criterios de evaluación:	<ul style="list-style-type: none">- Tiene conocimiento de los sentidos del cuerpo.- Realiza las actividades correctamente, siguiendo las instrucciones proporcionadas.- Mantiene la atención en las instrucciones durante el desarrollo de las actividades.

ANEXO VIII: Cuento de las emociones.

El viaje de Lucas y sus emociones.



Lucas era un niño curioso y lleno de energía que disfrutaba de cada día explorando el mundo que lo rodeaba. Pasaba los veranos en el campo, donde podía correr libremente por los prados y jugar en el río con sus amigos.

Un día, mientras contemplaba el horizonte desde lo alto de una colina, Lucas sintió una sensación extraña en su corazón. Se acercaba el final del verano y pronto tendría que regresar a la ciudad para empezar un nuevo año escolar. Esta idea lo llenaba de incertidumbre y preocupación.

Con un suspiro, Lucas lanzó una pequeña piedra al río, expresando su mezcla de emociones. En ese momento, tres criaturas mágicas aparecieron entre los árboles: Luna, la luciérnaga de la tristeza; Sol, el zorro de la alegría; y Estrella, el búho de la valentía.

- ¡Hola, Lucas! No te preocupes, estamos aquí para ayudarte - dijo Sol con una sonrisa radiante, seguido por Luna y Estrella, quienes asintieron con complicidad.

Lucas los miró con asombro y les preguntó qué estaban haciendo allí.

- Estás en el bosque encantado de las emociones, donde cada criatura representa un sentimiento - explicó Luna. - Es normal sentirse confundido al enfrentar cambios, pero recuerda que siempre hay luz y coraje en tu interior.

Sol, con su cola peluda agitándose de emoción, le preguntó a Lucas qué lo hacía feliz. Lucas pensó en los días de juegos con sus amigos, en las risas compartidas y en las historias junto a su abuela al calor del fuego. Una cálida sensación de felicidad lo envolvió al recordar esos momentos.

- ¡Qué genial! - exclamó Lucas. - Recordar esas aventuras me hace sentir mucho mejor.
- Así es, Lucas. Siempre que te sientas triste, puedes llamarnos y estaremos aquí para recordarte la alegría que hay en tu vida - dijo Sol con entusiasmo.

Mientras tanto, Estrella le recordó a Lucas los momentos en los que había sido valiente. Lucas recordó cómo superó sus miedos al enfrentar nuevos desafíos y cómo ayudó a un amigo en apuros. Una chispa de orgullo brilló en sus ojos al evocar esos recuerdos.

- Eres más valiente de lo que crees, Lucas. Siempre que sientas miedo, recuerda esos momentos y encontrarás la fuerza para seguir adelante - le dijo Estrella con solemnidad.



Por último, Luna le enseñó a Lucas a aceptar y manejar sus emociones, recordándole que es importante sentir y expresar lo que lleva dentro. Juntos, los tres amigos le dieron un cálido abrazo a Lucas, recordándole el amor y el apoyo que siempre tiene a su alrededor.

Así, Lucas aprendió que todas las emociones forman parte de su viaje interior y que puede encontrar la alegría, la valentía y el amor en cada paso del camino.

ANEXO IX: Evaluaciones.



1. EVALUACIÓN INICIAL



INDICADORES	SÍ	NO	A VECES
¿Respetan los turnos de hablar?			
¿Se percibe un ambiente positivo en el aula?			
¿Apoyan ambos pies en el suelo al sentarse?			
¿Adoptan una postura adecuada en las sillas?			
¿Demuestran control en el equilibrio corporal?			
¿Logran mantener el equilibrio sobre una pierna?			
¿Mantienen concentración activa durante la actividad?			
¿Ponen atención a su respiración?			
¿El docente incluye sesiones para la relajación?			
¿Se forman los mismos grupos de manera recurrente?			
¿Se realizan ejercicios de respiración regularmente?			



2. EVALUACIÓN PROCEDIMENTAL



INDICADORES	SÍ	NO	A VECES
¿Prestan mayor atención para escuchar a sus compañeros?			
¿Se observa un mayor respeto por el ambiente?			
¿Aumenta la confianza en sí mismos?			
¿Muestran interés por el bienestar de los demás?			
¿Logran relajarse adecuadamente?			
¿El docente implementa técnicas de yoga después del recreo?			
¿Se corrigen los hábitos posturales al sentarse?			
¿Se notan mejoras en la postura durante las actividades?			
¿Mantienen atención mejorada en las actividades?			



3. EVALUACIÓN FINAL





INDICADORES	SÍ	NO	A VECES
¿Demuestran interés en practicar ejercicios de respiración?			
¿Se observa un aumento en su energía?			
¿Se distraen fácilmente con elementos externos?			
¿Incorporan el yoga en sus juegos?			
¿Mantienen mayor concentración en las tareas?			
¿Manifiestan sentirse bien después de las sesiones de yoga?			
¿Expresan emociones durante las asambleas?			



4. EVALUACIÓN DEL ALUMNADO



INDICADORES		
¿Te gusta el ambiente calmado y silencioso?		
¿Disfrutas haciendo yoga con tus compañeros y profesores?		
¿Te has sentido cómodo con los estiramientos?		
¿Te hacen felices estos juegos?		
¿Te gustaría tener más clases de yoga?		
¿Entiendes que se utiliza todo el cuerpo en el yoga?		
¿Te gustaría practicar yoga con tu familia en casa?		
Del 1 al 10, ¿cómo calificarías la sensación de relajación después de una sesión de yoga?		