



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD UPN 097 DF SUR**

---

**“PROPUESTA CURRICULAR PARA LA INTEGRACIÓN DE LA DISCIPLINA  
DE YOGA (MOVIMIENTO Y RELAJACIÓN CREATIVA) AL CURRÍCULUM  
FORMAL DEL NIVEL PREESCOLAR, PARA EL CONTROL DEL ESTRÉS Y  
MEJORAMIENTO DEL RENDIMIENTO ESCOLAR”**

**MONOGRAFÍA  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA PLAN '90**

**PRESENTA  
ADRIANA ZÚÑIGA GÓMEZ**

**ASESOR: JACOBO GONZÁLEZ BAÑOS**

**México DF**

**2011**

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACIÓN

México, DF, a 20 de enero de 2011

**C. ADRIANA ZÚÑIGA GÓMEZ**

**PRESENTE:**

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo intitulado: **"PROPUESTA CURRICULAR PARA LA INTEGRACIÓN DE LA DISCIPLINA DE YOGA (MOVIMIENTO Y RELAJACIÓN CREATIVA) AL CURRÍCULUM FORMAL DEL NIVEL PREESCOLAR, PARA EL CONTROL DEL ESTRÉS Y MEJORAMIENTO DEL RENDIMIENTO ESCOLAR"**, opción: Monografía, a propuesta del asesor C. Profr. (a) **JACOBO GONZÁLEZ BAÑOS**, manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se le autoriza a presentar su examen profesional.

**ATENTAMENTE**

**"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"**



**MTRA. CONCEPCIÓN HERNÁNDEZ**  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD 097 D.F. SUR  
PRESIDENTE DE LA COMISIÓN DE TITULACIÓN

## ***Dedicatorias***

*Gracias a mis padres Santiago Zúñiga Pineda y María Guadalupe Gómez Jolivet por darme la vida y por ser los más grandes guerreros, de ustedes he heredado el poder de lucha y de ustedes tengo el ejemplo de perseguir mis ideales sin desistir.*

*Gracias a mis hijos Santiago y Regina por ser uno de mis motivos para superarme día a día, deseo ser un buen ejemplo para ustedes de que pueden lograr todo lo que deseen y se propongan en la vida. Gracias por todas las sonrisas y alegría que me dan. Los amo y tengan la absoluta seguridad de que tendrán mi apoyo incondicional siempre.*

*Gracias a mis hermanas María y Erika, a mi sobrina Mariana, a mi tía Berna y a mis primos Fabrízio y Ana Laura, por ser parte de mi vida, ustedes son el mejor vínculo con mi pasado, muchos de los recuerdos que tengo de mi infancia los he compartido con ustedes y lo más probable es que nos sigamos acompañando en el futuro. Seguiremos recorriendo juntos este camino de aprendizaje.*

*Gracias Sergio por el apoyo incondicional que le has dado a mi mamá y por seguir presente en mi vida, sé que cuento contigo. Agradezco que seas el Abuelo de mis hijos. Te quiero mucho!!*

*Gracias a Mario mi ex esposo por impulsarme a descubrir nuevos horizontes. La carrera que estoy concluyendo me brinda un mar de oportunidades, me ha abierto las puertas. Gracias por el apoyo que me brindaste. Gracias a la Lucero, Nenín, Karina y a toda la familia Santos del Prado por haberme acogido en su familia, son personas muy valiosas, que tienen mi respeto y que estarán en mi corazón siempre.*

*Gracias Nich, Luis, Mariana, Alejandro y Omar por escucharme, por sus consejos y su franqueza, todos en algún punto me han hecho observar mis errores, me han tocado el alma y me han hecho crecer.*

*Gracias Jacobo, Gracias Vero por el apoyo que me brindaron para concluir exitosamente la tesis. Los Adoro!*

*Adriana Zúñiga Gómez*

## Contenido

I.-INTRODUCCIÓN .....	7
II.- JUSTIFICACIÓN.....	12
III.- PROBLEMA.....	13
IV.-MARCO TEÓRICO .....	14
CAPÍTULO 1. ELEMENTOS TEÓRICOS.....	14
1.1 ¿Qué es el currículum?.....	14
1.2 Función socializadora de la educación .....	16
1.3 Vínculo entre currículum complejo y sociedad.....	23
1.4 Los Temas Transversales .....	28
CAPÍTULO 2.- CURRÍCULO FORMAL DE LA EDUCACIÓN PREESCOLAR EN MÉXICO (PEP 2004). .....	33
2.1 Finalidades principales: .....	33
2.2 El programa está organizado de la siguiente manera: .....	34
2.3 Propósitos fundamentales:.....	34
2.4 Principios pedagógicos .....	34
2.5. Campos formativos.....	36
2.6 Concepto de competencias.....	38
2.7. Organización del trabajo docente. Planeación. ....	38
2.8. Proceso de evaluación.....	40
CAPÍTULO 3.- FUNDAMENTOS PARA LA COMPRESIÓN DEL APRENDIZAJE EN EL NIÑO.....	43
3.1 Los cuatro pilares de la educación. ....	44
3.2 Concepción del niño.....	46
3.2.1 El lenguaje y el pensamiento como mediadores entre el sujeto y el contexto. ..	47
3.3 Etapas de desarrollo.....	48
3.4 Importancia del movimiento .....	51

3.5	Importancia del Juego.....	52
CAPÍTULO 4. ESTRÉS INFANTIL .....		56
4.1	Definición de estrés .....	57
4.2	La fisiología de los mecanismos a la adaptación del estrés.....	58
4.3	Estrés crónico.....	60
4.4	El estudio del Estrés a través del desarrollo infantil.....	60
4.5	LA IMPORTANCIA DEL CONTEXTO EN EL DESARROLLO EMOCIONAL INFANTIL.....	66
4.5.1	La familia.....	66
4.5.2	La escuela .....	67
4.5.3	Los compañeros .....	67
4.6	Las soluciones.....	68
CAPÍTULO 5 .EDUCACIÓN EMOCIONAL .....		70
5.1	Antecedentes históricos de civilizaciones antiguas.....	70
5.2	Concepto de Salud Mental Positiva .....	76
5.3	Bases teóricas de la Educación Emocional, desde diversas tradiciones y teorías científicas.....	78
5.3.1	Movimientos de renovación Pedagógica .....	79
5.3.2	Psicoterapia.....	79
5.3.3	Teorías de las emociones .....	79
5.3.4	Teoría de la Inteligencia Emocional.....	80
5.3.5	Neurociencia.....	81
5.3.6	Las emociones en la motivación de logro. Concepto de fluir y Resiliencia... 81	
5.4	La importancia de la Educación Emocional.....	84
CAPÍTULO 6.- EL YOGUISMO COMO CONTEXTO AL MOVIMIENTO Y RELAJACIÓN CREATIVA.....		86
6.1	Premisas que se deben considerar para esta nueva época.....	88

6.2 Se debe aprender a usar la mente.....	89
6.3. Estructura del Ser Humano.....	90
6.3.1 El cuerpo.....	90
6.3.2 La mente.....	91
6.3.3 El espíritu.....	92
6.4 La educación en valores para el cambio.....	95
6.5 Valores que promueve el yoga.....	95
6.5.1 Desarrollo del sentido estético (Belleza interior).....	95
6.5.2 No violencia. El acuerdo de paz.....	96
6.5.3 Vivir con estilo de vida saludable.....	97
6.6 Objetivo general de la disciplina de “yoga”.....	98
6.7 Pero entonces ¿Qué es la meditación?.....	99
<b>CAPÍTULO 7.- PROPUESTA CURRICULAR.....</b>	<b>102</b>
7.1 Filosofía.....	102
7.2 Objetivos generales.....	102
7.3 Metas.....	103
7.4 Metodología. Actividades que se proponen para una clase de yoga.....	103
7.4.1 Ejercicios de calentamiento: danza de las articulaciones.....	103
7.4.2 Posturas de yoga (saludo al sol).....	103
7.4.3 Ejercicios respiratorios.....	104
7.4.4 Concentración y meditación.....	105
7.4.5 Ejercitación de los sentidos.....	105
7.4.6 Ejercicios de visualización.....	106
7.5 Plan de actividades.....	108
7.6 Horario.....	108
7.7 Lugar de trabajo.....	109

7.8 Perfil del monitor: .....	109
7.9 Papel del monitor .....	109
7.10 Reglas .....	110
7.11 Duración .....	111
7.12 Estructura:.....	111
7.13 Recursos .....	112
7.14 Evaluación .....	112
V.- CONCLUSIONES.....	114
VI.- BILIOGRAFÍA .....	116

## Los niños aprenden de lo que viven

- Si los niños viven rodeados de crítica, aprenden a condenar.
- Si los niños viven con hostilidad, aprenden a pelear.
- Si los niños viven con miedo, aprenden a ser aprensivos.
- Si los niños viven con pena, aprenden a sentir pena de sí mismos.
- Si los niños viven con burlas, aprenden a actuar con timidez.
- Si los niños viven con celos, aprenden a sentir envidia.
- Si los niños viven con vergüenza, aprenden a sentirse culpables.
- Si los niños viven con respaldo, aprenden a sentirse seguros.
- Si los niños viven con tolerancia, aprenden a tener paciencia.
- Si los niños viven con alabanzas, aprenden a apreciar.
- Si los niños viven con aceptación, aprenden a amar.
- Si los niños viven con aprobación, aprenden a apreciar su persona.
- Si los niños viven con reconocimiento, conocen la dicha de plantarse un objetivo.
- Si los niños viven compartiendo, aprenden a ser generosos.
- Si los niños viven con sinceridad, aprenden a decir la verdad.
- Si los niños viven con justicia, aprenden a ser justos.
- Si los niños viven con amabilidad y consideración, aprenden a respetar.
- Si los niños viven con seguridad, aprenden a tener fe en sí mismos y en quienes les rodean.
- Si los niños viven con cordialidad, aprenden que el mundo es un buen lugar para vivir.

DOROTHY LAW NOLT

## I.-INTRODUCCIÓN

En todas las actividades, oficios y profesiones, el sujeto que lo va a ejercer recibe instrucciones o estudios para desempeñarlo adecuadamente. Sin embargo, hay una actividad que uno emprende totalmente a ciegas, sin instrucciones, sin técnica, sin brújula, compás o diseño, sin nociones de lo que va uno a encontrar. La tarea tan compleja de vivir.

El presente trabajo es una monografía. El objetivo principal es argumentar a favor de la conveniencia de integrar de manera formal la disciplina de “yoga” (movimiento y relajación creativa) en el currículum de preescolar, teniendo como base la “Educación Emocional y el Arte”. Propiciando el autoconocimiento, el autocontrol y el manejo de estrés en los alumnos.

En el ámbito educativo el bajo rendimiento escolar es un problema que concierne a todos los agentes educativos: directivos, profesores, padres de familia, y alumnos. El interés de este trabajo ha surgido a partir de la preocupación por mejorarlo y de la observación que a menudo se llevan a cabo planes para mejorar el rendimiento académico de los alumnos; pero en ellos se obvia el aspecto emocional, cuando éste tiene una gran importancia en el comportamiento académico de los niños. Pujol Gabriel (2008).

Las emociones afectan los procesos cognitivos y al proceso de la información, repercutiendo en las capacidades y desarrollo de las competencias que se marcan en el Programa de Educación Preescolar 2004 (ampliamente conocido como PEP 2004).

Si bien en México existe interés por una educación emocional y en el PEP 2004 se trabaja de manera transversal, en ningún currículum de nivel básico, aparece de manera “formal” o explícita, alguna actividad que integre el trabajo físico, mental y emocional con el objetivo de desarrollar el auto-conocimiento, auto-control y la

auto-regulación aspectos importantes a desarrollar en los alumnos para que puedan afrontar los problemas que se presentan hoy en día.

Con la idea de que la propuesta tenga mayor fundamento se tocan distintos aspectos teóricos, prácticos y filosóficos con respecto al currículum, siendo un factor importante la “interculturalidad”. Haciendo caso a que todas las culturas son igualmente dignas y merecedoras de respeto, el presente trabajo busca favorecer la integración y convivencia entre culturas. Por ello, desde una óptica holística se retoma filosofía Tolteca e Hindú.

La intención es crear una nueva experiencia escolar como forma de intervención, ofrecer un tiempo y un espacio adecuado para llevar al niño a descubrir, despertar e incrementar sus posibilidades creativas. Hoy en día uno de los retos de la escuela es brindar a sus estudiantes las herramientas necesarias para que puedan resolver conflictos en su vida cotidiana.

La metodología o el proceso que se llevó a cabo en este trabajo es el análisis de documentos y la temática se presenta de la siguiente manera:

En el **capítulo 1** se hace referencia de algunos elementos teóricos en cuanto a la definición del currículum, la función socializadora de la educación, y con el fin de contextualizar el asunto pedagógico que se abordará, se plantea la situación en la que se encuentra la sociedad actual y su vínculo con el currículum complejo; así como la concepción que se tiene hoy en día de los temas transversales dentro del currículum en México.

En el **capítulo 2** se retoman algunas características del programa de preescolar 2004 de México, finalidades, propósitos fundamentales, principios pedagógicos, parte de su planeación, los procesos de evaluación y los campos formativos en que se divide. Además del concepto de “competencias” que se tiene en el presente trabajo.

En el **capítulo 3** se plantean algunos fundamentos para la comprensión del aprendizaje en el niño, iniciando con la propuesta que hace Jaques Delors (1996)

acerca de los cuatro pilares de la educación, seguido de la concepción que se tiene del niño, el lenguaje como característica sustantiva y las etapas de desarrollo.

Otros temas que se tratan en este capítulo, son “la importancia del movimiento” y “el juego”. Pienso que son aspectos indispensables conocer pues forman parte de las prácticas educativas a nivel preescolar y que además son característicos en la disciplina de yoga para niños.

En el **capítulo 4** la temática es “Estrés infantil”, se considera importante definir el concepto de estrés, todo el mundo habla del estrés sin embargo pocos conocen las causas, las reacciones, las conductas de afrontamiento las cuales varían de acuerdo a la etapa de desarrollo del niño y a la percepción que tienen de su contexto familiar, escolar y de convivencia.

En general, el entorno continuamente les exige independencia, autocontrol y adaptación, y son cuestiones que a su edad les causa tensión, angustia, o miedos. Trianes (1990).

También se hace mención de las “soluciones” con la finalidad de observar que la disciplina de yoga con base en una educación emocional y el arte, reúne de manera armoniosa los ingredientes que se requieren para manejar el estrés en los niños.

En el **capítulo 5** se habla de la Educación Emocional. Existen referencias históricas acerca de civilizaciones o grupos humanos de la antigüedad que alcanzaron la gloria en todos los órdenes de la actividad humana debido a la educación que recibían sus líderes, gobernantes, maestros, profesionales del arte, del comercio y de las principales actividades de su época.

Se hace referencia de la Pedagogía Tolteca desde un punto de vista filosófico; Cantú (2009). Desde muy temprana edad recibían educación especializada, precisamente lo que hoy se conoce como educación emocional, educación moral,

hábitos de higiene y alimentación y esa educación fue la que los llevó, entre otras cosas, al éxito, tanto personal, como en lo comunitario. Formando así grandes civilizaciones, cuya influencia ha llegado hasta la actualidad como parte de su legado cultural.

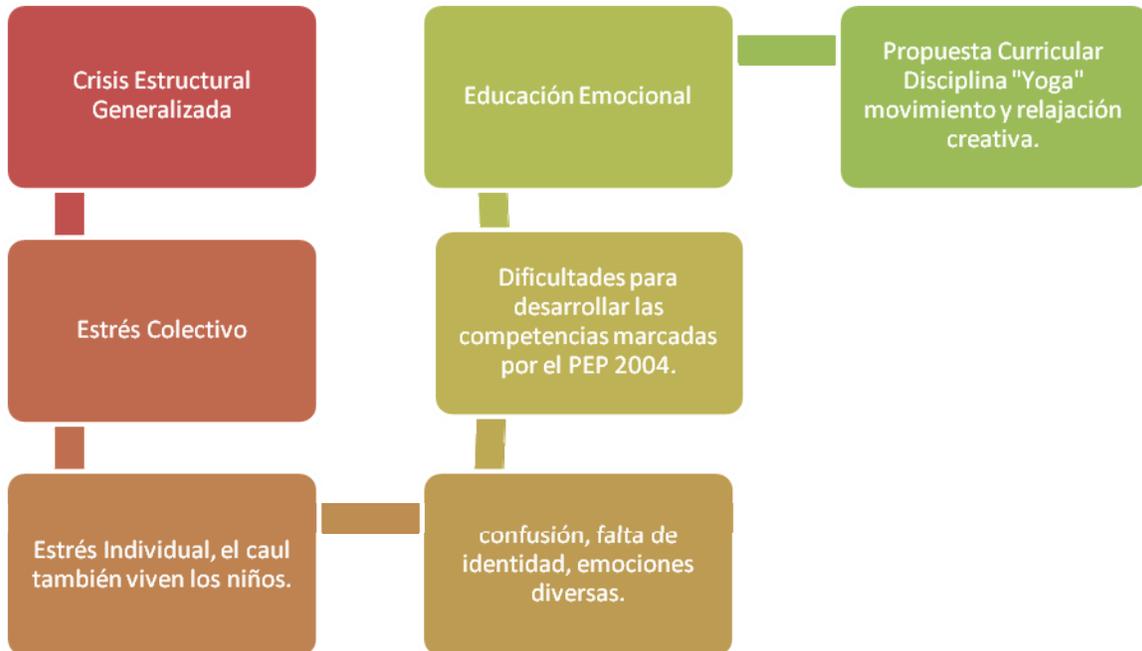
Ahora para un mayor sustento teórico de la Educación Emocional se retoman diversas teorías científicas desde distintas tradiciones como los movimientos de renovación pedagógica, la psicoterapia, la teoría de las emociones, la teoría de la inteligencia emocional, la neurociencia, las emociones en la motivación de logro o la teoría del flujo.

En el **capítulo 6** se habla de la parte filosófica de la disciplina de yoga (movimiento y relajación creativa), o dicho de otra manera, del contenido curricular que se propone. Se hace referencia del concepto de meditación, porque se considera importante aprender a usar la mente en la época actual, cuál es la estructura del Ser Humano, Así como los valores que promueve el yoga desde el enfoque de esta propuesta curricular. Se busca fomentar el sentido estético (belleza interior), la no violencia, el vivir con estilo de vida saludable, lo cual implica actividad física, higiene corporal, limpieza mental y reconocimiento de emociones. Integración de Mente, Cuerpo y Espíritu.

Para concluir, se retoman aspectos de la filosofía de Daniel Allaria, “la Pedagogía para el Arte de Vivir”, la cual imparte a través de la escuela de la montaña. Se hace énfasis en el uso de las artes, la música y los espacios estéticos como favorecedores del Desarrollo Humano.

Por último en el **capítulo 7** se hace concretamente la **Propuesta Curricular:** Metodología, Plan de actividades, horario, lugar de trabajo, planeación, papel del monitor, reglas, duración, y evaluación.

## Proceso de Análisis



## II.- JUSTIFICACIÓN

Partiendo de la idea de que la población infantil no conoce cómo opera el estrés, y qué consecuencias tiene para su vida, debido a la etapa de desarrollo en que se encuentra según Piaget, en la etapa concreta, considero importante fomentar en ellos el autoconocimiento y trabajar en el desarrollo de estrategias que les permitan alcanzar su bienestar en todos los sentidos, cognitivos, físicos, emocionales, sentimentales y sociales.

Dentro del paradigma holístico de percepción, todo se ve de manera integral: cuerpo y mente constituyen una unidad inseparable.

Es importante fomentar en la población el autoconocimiento, que conozca la manera en que funciona su cuerpo y su mente, y que aprendan a ponerle nombre a sus emociones y sentimientos. Así como reconocer sus hábitos de vida.

Pienso que las nuevas generaciones podrían crecer bajo un nuevo concepto que ahora construyo:

**Cada uno de nosotros es responsable de su salud y cualquier patrón incorrecto que tengamos podemos modificarlo.**

Promover el auto-cuidado y bienestar es una tarea social y comunitaria por lo que considero que el sector educativo debe ofrecer soluciones o alternativas con esa finalidad. Por esta razón, se me hace pertinente crear una propuesta curricular e integrarlo de manera formal en las escuelas desde los primeros grados, para que los niños con el paso de los años interioricen los nuevos hábitos que se proponen en el presente trabajo, y se conviertan en parte de ellos. De esa manera se responde a una necesidad o problemática social actual, como es el caso del estrés en los niños.

La educación es una de las herramientas en la cual debemos apoyarnos para lograr una transformación. Se deben generar propuestas educativas que tengan cómo finalidad ayudar a los niños en su óptimo desarrollo. Que contribuyan a

mejorar su calidad de vida. En tanto logremos sanar mente y cuerpo, podremos transformar la manera de relacionarnos, cosa que favorece a nuestra sociedad.

Promover el auto-cuidado y bienestar implica identificar las áreas de fortaleza y de necesidad. Las áreas de fortaleza nos reflejan cualidades, talentos y habilidades que nos muestran nuestro bienestar. Las necesidades indican áreas que debemos revisar, trabajar y posiblemente cambiar para lograr mejores niveles de auto-eficacia y satisfacción. Entendiendo la eficacia como equilibrio entre nuestras necesidades físicas, emocionales y cognitivas.

Como personas, operamos como un todo, nuestras ideas positivas o negativas influyen en nuestras emociones, y en nuestros valores y las conductas también influyen en nuestras ideas y emociones.

### **III.- PROBLEMA**

A continuación se plantea la formulación del problema, el cual expresa de manera sintética el objetivo general de la presente investigación:

**Contender o combatir las situaciones estresantes y comportamentales de riesgo mejorando el autocontrol.**

## **IV.-MARCO TEÓRICO**

### **CAPÍTULO 1. ELEMENTOS TEÓRICOS**

Al pretender hacer una propuesta curricular se retomaran distintos elementos teóricos como: definición de currículum y su pluralidad de significados, nivel sociopolítico e ideológico, es decir qué impacto tiene el currículum en la sociedad, nivel didáctico-metodológico, o en otras palabras cómo es el proceso de su diseño Y por último, cómo se integraría al currículum actual considerando la función socializadora de la educación.

Como marco de referencia, se hará un breve análisis de la sociedad en México y parte de su cultura, como resultado de un sistema capitalista, en palabras de Alicia de Alba, un modelo que día a día muestra sus límites e insuficiencia. Donde surgirá la pregunta ¿Cuáles son las necesidades sociales actualmente?, ¿De qué manera se puede transformar el currículum? ¿Qué tipo de hombre se busca formar?

#### **1.1 ¿Qué es el currículum?**

Actualmente, la palabra currículum tiene una pluralidad de significados y se considera una noción polisémica, ya que no habrá acuerdo en una definición concreta de currículum. Su definición dependerá del contexto, de los intereses y de la constante lucha entre los diferentes grupos que conforman la sociedad.

Grundy, (citado en Sacristán 1988) pág. 14 dice:

“El currículum no es un concepto sino una construcción cultural...es un modo de organizar una serie de prácticas educativas”.

Etimológicamente el currículum tiene un carácter comprensivo, es decir, de ciclo completo; En latín currículum significa “pista de carreras”, este término se comenzó

a utilizar de manera formal en la Universidad de Glasgow en 1633, con la idea de “convertir” a los sujetos a un modo de actuar, (De la Torre, 1993) formando parte de un proceso específico de transformación en un contexto concreto, para extenderse posteriormente hasta su empleo generalizado como un ciclo completo de estudios.

El currículo o currículum es integrador y globalizador, ya que se puede analizar en distintas dimensiones y a diferentes niveles. (Sacristán, 1988). Dentro de un currículum están en juego cuestiones sociales, desde el momento en que existe una interacción permanente entre los sujetos, cuestiones políticas, ya que el currículum atiende a los intereses del Estado, cuestiones ideológicas y culturales, pues por medio de él se transmiten formas de pensar y de actuar, lo cual impacta directamente en la manera en que interactúa la sociedad, esto en términos macro.

En términos de lo micro, el currículum también atiende los procesos psicológicos y cognitivos de los sujetos, por un lado, y por otro, para conformar un currículum se tiene que hacer una selección y organización de contenidos, de recursos, de personal, etc.

Por tanto podemos decir que el currículo es totalizador, y tiene un carácter prescriptivo, ya que anticipa los resultados pero sin decir cómo hacerlo paso a paso. El currículo te indica a lo que se debe de llegar. Se puede decir que en el currículo se plasma el “deber ser” del proyecto educativo. Por tanto tiene una intención y atiende los intereses de cierto grupo social.

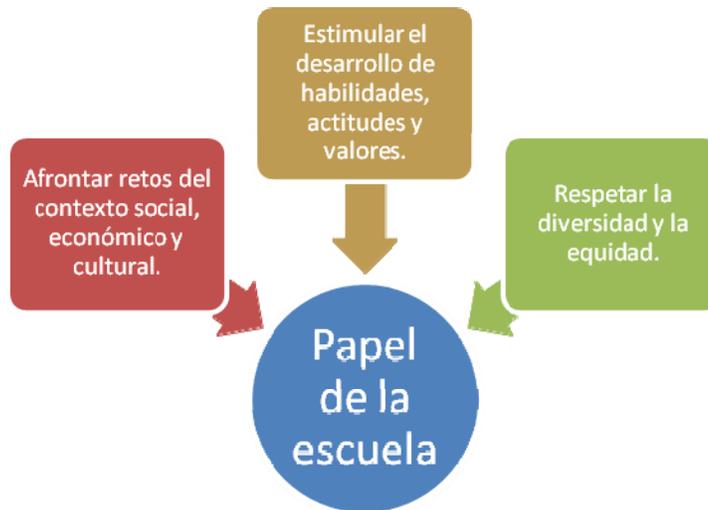
Toda conformación teórica de la que se habla sobre el currículum se genera dentro de un tiempo y un espacio. Desde el paradigma dialéctico, la realidad es compleja, contradictoria, dinámica y está en constantes cambios.

En este contexto, se construyen distintos paradigmas que generalmente se contraponen unos a otros, creando constantes polémicas, que más que obstaculizar o inhibir el avance en el campo del currículo, sirven como condición y

expresión misma de su conformación. (Furlán Alfredo, Pasillas Miguel Ángel, 1973).

## 1.2 Función socializadora de la educación

Actualmente...



Con base en las premisas anteriores Taba, (1987) plantea que no existe una “evolución del currículo” más bien, al haber cambios sociales, el currículo responde a esas necesidades sociales. Por tanto la función de la escuela se convierte en:

- Preservar la herencia cultural.
- Transformar la cultura
- Fomentar el desarrollo individual tanto físico, intelectual y emocional.

Con base en estos puntos, es necesario definir el concepto de cultura. ¿Qué es la Cultura. Son las costumbres, los hábitos, las tradiciones, las creencias, los valores y las experiencias que comparte un grupo para dar continuidad, orden y significado a sus vidas. Son los fenómenos que crean un sentido de identidad en un grupo social. En un sentido figurado es el “**cultivo del espíritu**”, es todo lo que forme a la mente.

Para puntualizar, el presente trabajo tiene la intención de integrar la “**Cultura**” del yoga al currículum formal de preescolar, para fomentar el desarrollo físico, intelectual y emocional, integrando estos tres aspectos de manera armoniosa.

Lundgren, (citado en Sacristán 1997 pág. 44) afirma lo siguiente:

***“El contenido de nuestros pensamientos refleja nuestro contexto social y cultural. Al mismo tiempo, nuestras reconstrucciones subjetivas cognoscitivas sobre el mundo relacionado con nosotros, intervienen en nuestras acciones y, de esta forma cambian las condiciones objetivas del contexto social y cultural”***

Luego entonces, relacionando todos estos conceptos, la propuesta es enseñar al niño a modelar su mente, sus pensamientos, su cuerpo y sus hábitos de vida, pues son los recursos del ser humano para enfrentar los retos de la vida y lo que marcará la diferencia entre una vida plena y exitosa o una vida cosificada y poco dinámica.

**“Todo depende del cristal con que se mire”**

(Dicho Popular)

El niño al tener conocimiento de sí mismo (autoconocimiento) podrá analizar y comprender su realidad y entonces poder transformar.

Cabe señalar que la propuesta del presente trabajo, se fundamenta en el Paradigma Dialéctico de Hegel, considerando la filosofía de John Dewey (1995).

Con ello quiero puntualizar lo siguiente:

**.-Se considera al niño de preescolar, como un ser biopsicosocial<sup>1</sup>.**

Su cuerpo y su mente funcionan de cierta manera y naturalmente se relaciona con otros sujetos. No está aislado del contexto, por lo que la **interacción** con su medio es muy importante. Todo el tiempo hay una retroalimentación. Y el niño constantemente está aprendiendo.

**.- Dentro del Paradigma Dialéctico Crítico, la realidad se transforma por el conflicto, es decir, el motor de los cambios sociales es el conflicto.**

Esto llevado a un plano individual, se traduce en que el niño debe resolver los problemas de la vida cotidiana. De ahí la importancia de las Experiencias Cuando el niño supera o resuelve un problema obtiene un aprendizaje y así, va construyendo su visión del mundo.

**El aprendizaje es el resultado entre la mediación de la cultura y el sujeto**

“La práctica es teoría en acción”

La teoría son “**las Ideas, los pensamientos**” que han de ser comprobados con la experiencia.

Una propuesta metodológica que hizo John Dewey para esquematizar lo anterior es:

1.- Consideración de alguna experiencia real del niño.	Divorcio de los Padres
2.- Identificación de algún problema o dificultad suscitados a partir de esa experiencia.	Se genera estrés en el niño y se identifica por un bajo rendimiento escolar.
3.- Búsqueda de soluciones viables	Trabajo integral con la disciplina de yoga dentro de la escuela.

---

<sup>1</sup> Aunque al parecer este concepto ha decaído en su popularidad pero la presente investigación solo quiere reconocer la relación mente, cuerpo y entorno en su dinámica

4.- Formulación de la hipótesis.	El niño aprenderá formas de afrontar de mejor manera la situación familiar. Expresando su malestar.
5.- Comprobación de la hipótesis por la acción.	Bienestar del niño

Ahora clarificando el objetivo de integrar la disciplina de yoga en preescolar, para trabajar con los niños el autoconocimiento y autocontrol y no perder el hilo conductor de la investigación, es necesario definir que parte de la propuesta es intervenir, en la recreación de un tiempo y un espacio específico para instaurar nuevos ambientes de aprendizaje. Verdugo (citado en Sobrado, 2002) por lo que se retomará la teoría sociocultural de Vigostky y la teoría del desarrollo de Piaget.

Tryphon, A. y Vonéche,(2000).influenciados por los anteriores autores, subrayan la importancia de la interacción social así como la comprensión individual en una comunidad de aprendizaje al sostener qué lo que los niños pueden hacer en las interacciones sociales, con el tiempo pasa a formar parte de sus repertorios independientes. En otras palabras, los escenarios sociales crean zonas de desarrollo próximo que al principio operan solo en esas interacciones cooperativas, pero gradualmente, los procesos suscitados se internalizan, convirtiéndose en parte del *logro evolutivo independiente* del niño.

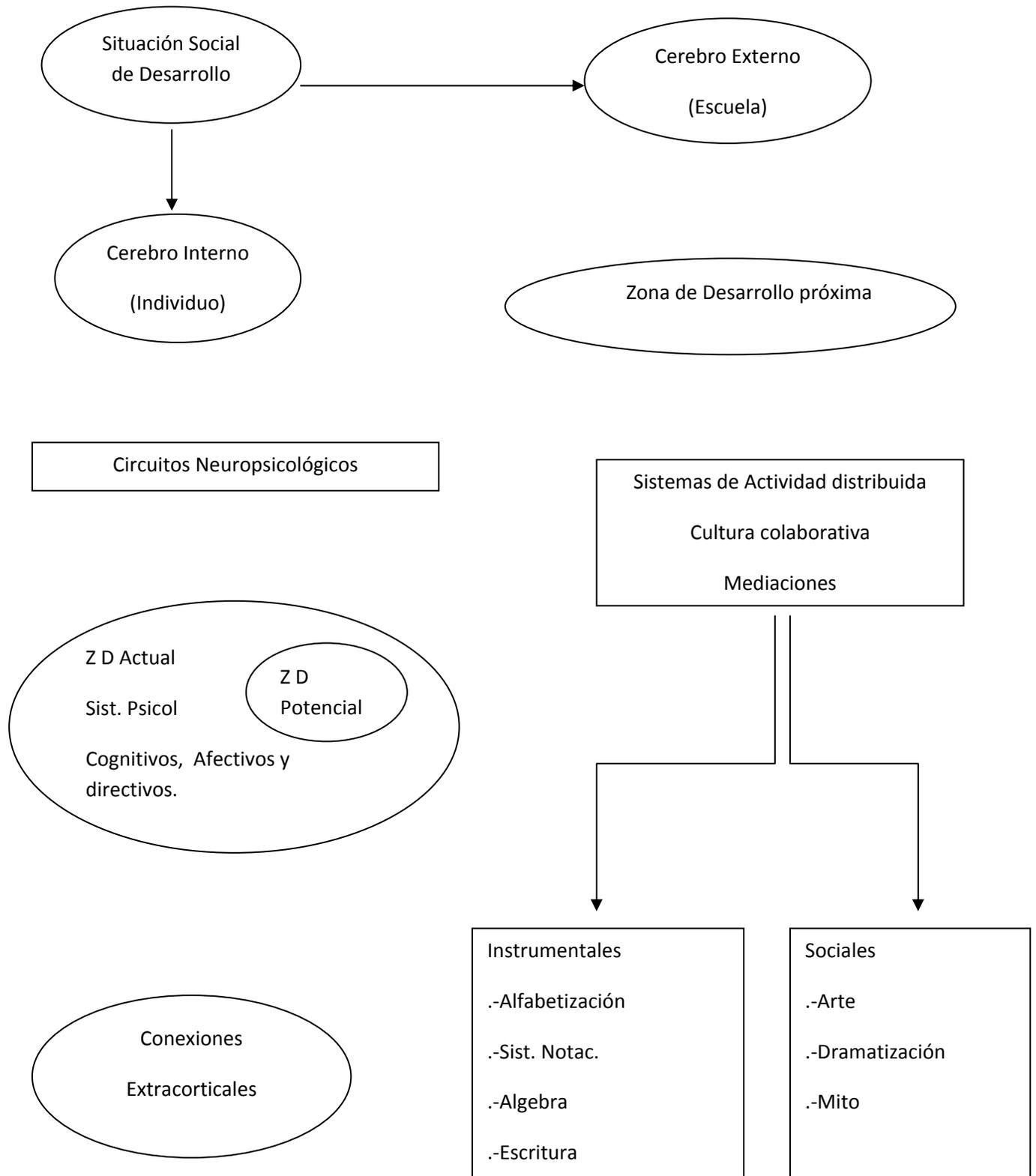
La propuesta curricular se fundamenta en el enfoque sociocultural de Vigotsky, donde siempre se ha reconocido el siguiente supuesto implícito sobre la educación:

***Educar es sobre todo construir socioculturalmente un determinado modelo de hombre***

La cultura en el desarrollo psicológico del hombre es uno de los conceptos fundamentales de la teoría. En los escritos de Vigotsky el concepto de **situación social de Desarrollo (SSD)** permite comprender el mecanismo que une los aspectos de la condicionalidad sociocultural del desarrollo, con los componentes internos que determinan la construcción individual por parte de la persona,

acordes a las características psicológicas desarrolladas. Y la idea es comprender la relación del tipo de mediación utilizada

A continuación se explicará con mayor detenimiento este punto, comenzando con un breve cuadro propuesto por Vigotsky y adaptado por Olmos y Loo. (2001).



Para tener mayor claridad sobre los conceptos que se manejan, se presenta a continuación, un breve glosario con los términos que aparecen en el mapa anterior.

**Cerebro interno:** Construcción individual por parte de la persona, acordes a las características psicológicas desarrolladas.

**Cerebro externo:** “Es un punto de partida para todos los cambios dinámicos que tienen lugar en un determinado periodo y determinan totalmente los modos y maneras que el niño adquiere nuevos rasgos de personalidad, siendo la realidad social la principal fuente de desarrollo y de las vías por las que lo social transforma lo individual”. (Vigotski, 1993).

De esta conceptualización es que la “Educación” puede ser vista como un cerebro externo, esta situación social de desarrollo conecta los conceptos de cerebro interno con cerebro externo.

**Situación social de desarrollo (SSD):** Situación que se crea por la relación entre las habilidades reales del alumno y por los apoyos que la cultura dispone hacia él, para adquirir nuevas competencias y la zona de Desarrollo Próximo.

La cultura en esta perspectiva se considera como un organizador del desarrollo psicológico humano.

**Zona de Desarrollo actual:** nivel de desarrollo ya conseguido como resultado de su desarrollo y experiencias previas.

**Zona de Desarrollo potencial (ZDP):** se refiere a los procesos de desarrollo que están ocurriendo y progresando o aquellos que están a punto de ocurrir y empezar a progresar.

**La Zona de Desarrollo Próximo y su dimensión social e instrumental.**

Siguiendo sobre esta línea el papel del adulto no se reduce a la organización sistemática de las experiencias de aprendizaje. Más bien debe proveer una

concepción sobre la realidad que permita al alumno orientarse e identificarse con su medio social. Uniéndose así emocionalmente; ofreciendo entonces elementos de conocimiento y una valoración sobre su propia conducta.

**Mediación instrumental:** parte externa del diseño educativo donde tiene lugar las experiencias que llevarán al alumno al dominio de un instrumento cultural.

Según los autores Olmos y Loo, la mediación social es el lugar donde el adulto pone en práctica el andamiaje emocional que consolida el aprendizaje, es el soporte socioemocional; donde se crean los lazos afectivos maestro-alumno. Sin esta dimensión, se hablaría de una simple instrucción, de programas del diseño educativo que se deslindan de los motivos para aprender.

### **Diseño educativo cultural**

Desde una óptica sociocultural se considera importante fundamentar el diseño educativo sobre la actividad mediada significativa, es decir sobre la construcción de significados a través de la acción cooperativa hasta llegar a sistemas funcionales y regular conscientemente la acción y el aprendizaje.

Luego entonces, los niños en sus experiencias educativas ponen en juego todas sus capacidades y habilidades, tanto de cognición y lenguaje, físico y motriz así como afectivo y social; las cuales se desarrollan simultáneamente.

La disciplina de yoga formaría parte de una mediación social debido a la dinámica de la propia clase, en su mayoría es a través del juego, del movimiento, y de la relajación; la cual se expondrá más adelante, sin embargo tendría su parte instrumental pues la idea de integrar esta disciplina, es que se desea trabajar de manera intencional el autoconocimiento, tanto físico, mental y emocional. Por lo que también hay una propuesta en cuanto a contenidos. Valores, Emociones, hábito, etc.

Para finalizar, en un Marco Social la pregunta es ¿Quién legitima esa selección de contenidos escolares o educativos?

Actualmente en México la Secretaría de Educación Pública, que es la parte administrativa del Estado es la encargada de Legitimar esa selección de contenidos, por esa razón cada escuela se ha de adecuar a ese formato. Es entonces cuando los intereses de carácter ideológico, políticos y coercitivos se presentan en un carácter didáctico metodológico. Es decir en conocimientos experiencias y actividades de aprendizaje que colaboren a concretar un plan educativo que ayude al logro de un proyecto global de educación. Sin embargo la política estatal generalmente deja al niño como parte de la infraestructura mientras que este trabajo pretende poner al frente al niño.

### **1.3 Vínculo entre currículum complejo y sociedad**

Con el fin de contextualizar el asunto pedagógico que se abordará en esta monografía se planteará la situación en la que se encuentra la sociedad actual en México. En la que la escuela tiene un tipo de organización basado en el paradigma de la simplicidad mientras que ahora se imponen nuevos paradigmas en complejidad que se explicará con más detalle a continuación.

Desde el punto de vista de Alicia de Alba (2007) la sociedad vive en una crisis estructural generalizada, debido a los cambios acelerados que se han generado a partir de la globalización<sup>2</sup> y la modernidad; la mayoría de los sistemas sociales, políticos, económicos y culturales a nivel global se han debilitado o desestructurado.<sup>3</sup> Por ello es que las sociedades que entran en el circuito de la globalización, en sus diversos planos y dimensiones, como de comunicación,

---

<sup>2</sup> La idea de globalización alude a múltiples y diversos campos de significación que han sido objeto de reflexiones, conceptualizaciones, debates, etc. En este trabajo se destacaran sólo dos elementos que atraviesan a la mayoría de dichos campos de significación:

- a) La cuestión de afectar al mundo en su totalidad.
- b) El papel del significante globalización como el que *sistematiza* el desorden-orden actual, en la tarea de pensar la complejidad del mundo hoy en día.

<sup>3</sup> Para facilitar la comprensión de esta idea, se puede tomar en cuenta la Teoría general de sistemas, la cual plantea que los sistemas son un conjunto de elementos relacionados que interactúan entre sí para lograr un fin común.

productivos, interpersonales, intersubjetivos, están en crisis, hay un rompimiento de paradigmas, un desequilibrio en los sujetos, o una pérdida de localización de los individuos en el mundo<sup>4</sup>.

Apoyando esta idea Pérez Gómez A. (2008) plantea que vivimos en la Era de la información, donde hay un incremento acelerado de estímulos sociales, una excesiva y contradictoria emisión de información, transmitida por distintos medios como la familia, la escuela, los medios de comunicación, la comunidad y el contexto. Provocando el cambio de las experiencias y concepciones a nivel colectivo e individual, generando así en algún punto confusión y estrés; por lo que obliga al sujeto a una readaptación constante.

De México en particular, podemos decir que vivimos en una crisis permanente, la crisis económica, a partir de la devaluación del dinero y la disminución del poder adquisitivo, la crisis social que vive la población debido al desempleo, el narcotráfico, la inseguridad, la discriminación, la migración, la contaminación ambiental, o la crisis ambiental en cuanto al desabasto del agua, etc.

Parafraseando a Laclau (1981) "*es imposible fundar de una vez y para siempre un orden*", "*un proyecto político*", sin embargo es fundamental comprender qué tipo de crisis es la que se vive, (necesario hacer un análisis) porque lejos de superarse generalmente se agudiza, convirtiéndose entonces, en un escenario complejo, pero el cual se debe ACEPTAR para tener un punto de partida y comenzar a de-construir, ya que la desestructuración posibilita, la constitución de nuevas estrategias.

Alicia de Alba (2007) plantea que en la medida en que se tenga claridad sobre las posibilidades y potencialidades del contexto en cuanto a proyecto o contornos sociales, los procesos educativos, en particular los curriculares, tendrán mayores posibilidades de éxito al llevarse a la práctica.

Se puede entonces hablar de que el currículum es una propuesta político educativa, contenida en una síntesis de contenidos culturales. Por lo tanto es

---

<sup>4</sup> Vid. Lipovetsky Gilles, "La Era del vacío". Ed. Anagrama. Barcelona España, 2007.

compleja y contradictoria, se llega a través de luchas, negociaciones, consensos, e imposiciones de y entre los distintos grupos y sectores sociales.

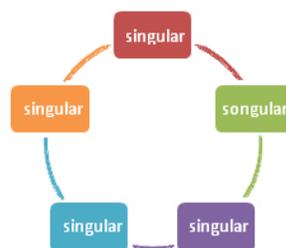
Es en este escenario donde se encuentra el **currículum complejo**, el cual se piensa y se actúa en el contexto de la Crisis Estructural Generalizada. Se requiere flexibilidad curricular, para su conformación, es decir, hacer un trabajo de reconceptualización y recontextualización.

En cuanto a los contenidos culturales Alicia de Alba (2006) nos da elementos de la herencia cultural, que son el legado histórico, la tradición selectiva y el arbitrario cultural; junto con elementos nuevos que constituyen la síntesis compleja y contradictoria: conocimientos, valores, habitus, en términos de Bourdieu, estilos de inteligibilidad, formas de emotividad, juegos de lenguaje y formas de vida, en términos de Wittgenstein. Para aclarar aún más, mientras que el tema tradicional del currículum no asumía el papel de lo cultural ahora por el contrario los anteriores autores investigan sobre su importancia.

Para ello, se recomienda haya una apertura radical que recupere y resignifique los contenidos que vienen de generaciones anteriores, de otros momentos históricos, para así, resignificarlos y ubicarlos por medio de ejercicios de deconstrucción, en nuevas articulaciones significativas.

Edgar Morin (Citado en De Alba Alicia, 2007) trabaja la complejidad por medio de la crítica a la simplificación, esto es:

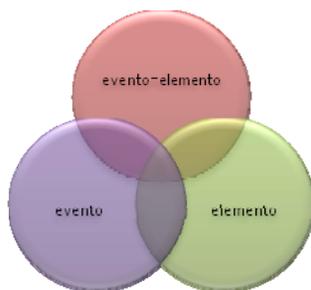
1.- En el momento en que se reconocen casos singulares, se puede explicar lo universal. Conforme se vayan incorporando mayores elementos locales y se vaya ampliando la visión, el universal cambia. Se complejiza pero se enriquece.



2.- Vinculando lo histórico, lo temporal y lo estructural. Dejando de concebir el tiempo de manera lineal y unidireccional. Más bien, considerando la doble dirección del tiempo.



3.- Tomando cada evento como un elemento. “Elementalidad - relacionalidad.”. Cuando se articulan elementos se forman sistemas, estructuras, organizaciones, razón por la cual, en el nivel del sistema, surgen cualidades que no existen en el nivel de las partes.



Parte de esta propuesta curricular es intervenir, impactar o re- direccionar los procesos educativos, respondiendo a los nuevos desafíos de la educación, buscando sustituir esquemas y procesos tradicionales, articulando elementos didácticos, metodológicos, técnicos y de acción curricular, atendiendo la interculturalidad, multiculturalidad, diversidad cultural, identidad y género. Trabajando a tres niveles:

- **Nivel teórico**, para que los alumnos conozcan la realidad y la problemática de cada tema transversal.
- **Nivel personal**: donde intervienen las actitudes personales tanto de docentes y alumnos, las cuales deben interiorizar para poder enfrentar la problemática.
- **Nivel social**: donde se consideren los valores y compromisos colectivos que deberán adoptarse en la comunidad educativa.

En este aspecto el papel del educador que conoce los fundamentos de una clase de yoga, juega un papel muy importante debido a que su actitud influye de manera determinante en los niños. Contreras (citado en Saénz, 2009) insiste en que el educador contribuye a formar el carácter en los alumnos, pues les transmite su forma de ser y sus valores. Lo que se conoce como el currículum oculto.

La conformación y puesta en marcha del currículum formal está atravesada por la cuestión de la identidad y del imaginario social, lo que generalmente implica conflicto y tensión, una conocida “resistencia al cambio” por parte de los sujetos, o de las instituciones.

Sin embargo se puede considerar la viabilidad del proyecto en tanto responda a una necesidad social, y le sea significativa a la población. Es decir, que los niños logren aplicar todo lo que aprenden dentro de la escuela en la vida cotidiana.

La idea de integrar la disciplina de yoga en esta monografía limitándola a movimiento y relajación creativa al currículum de preescolar, nace de retomar y articular en términos flexibles, como lo menciona Alicia de Alba, un elemento nuevo, como lo es la disciplina en sí, con el currículum que actualmente se imparte. Siendo una de las alternativas para trabajar la “educación emocional” de manera eficaz, la cual considero como el tema emergente, actualmente tratada como un tema transversal. Apoyándose en las artes<sup>5</sup>.

En términos de herencia cultural, se retomará parte del legado cultural de la civilización Tolteca. Recuperando y resignificando ciertas prácticas educativas y algunos de sus valores. Dentro de su cultura, por ejemplo, era primordial educar la parte emocional de los sujetos, pues de ello dependía el éxito o fracaso en su vida, se dedicarán a lo que se dedicarán. Luego entonces, por medio del ejercicio de deconstrucción, quiero articularlo o adaptarlo a la época actual.

---

<sup>5</sup> No tenemos conocimiento de que la SEP haya abordado el tema en el currículum formal. Sin embargo las escuelas de yoga si tienen un reconocimiento institucional. Además, en muchas escuelas particulares se da yoga como actividad extraescolar adaptando los espacios a las necesidades de la clase.

Uno de los problemas de la actualidad, producto de la posmodernidad, es que no hay un “proyecto común”, por lo menos en México, y los grupos sociales luchan de manera aislada. Por lo tanto, parte de esta propuesta, es trabajar en la creación de un proyecto comunitario y difundir la información relativamente nueva al sector educativo para así lograr la aceptación de otras alternativas pedagógicas, como la presente. Para la conveniencia de la mayoría.

El proyecto de investigación es ambicioso y complejo, más no imposible, es necesario trabajar con compromiso en la consolidación de una sociedad más organizada e informada. Todos los cambios conllevan un proceso y construir una teoría adecuada es a veces una tarea de décadas.

#### **1.4 Los Temas Transversales**

Actualmente en el terreno de lo científico hay más flexibilidad, todas las teorías o modelos explicativos son provisionales, se consideran sólo como aspectos parciales de la realidad que son sujetos a cambio. La ciencia ha pasado de poseer verdades absolutas a la aceptación de la duda, abriéndose así al universo de lo posible. Zabala (2006).

Esto transferido a lo educativo se traduce en un replanteamiento de lo que se entiende por aprendizaje y de los conocimientos considerados importantes. Y al cambiar el punto de mirada desde el que se contempla, también cambian las actitudes de quienes la practican. Luego entonces los cambios que requiere la escuela deben ir en el sentido que marca la nueva idea de ciencia. Proporcionando una formación a los sujetos, que esté a nivel de las necesidades de la sociedad en la que va a tener que vivir. Si las actitudes están cambiando, esto debe reflejarse en la enseñanza.

Cuestión que está sucediendo según Busquets et al. (1993). En el currículum de la Educación Infantil, Primaria y Secundaria, debido a que surgió un nuevo concepto general que se denomina “temas transversales” y que tienen que impregnar toda la práctica educativa y estar presentes en las diferentes áreas

Estos temas transversales dentro del currículo son un conjunto de contenidos de Enseñanza esencialmente actitudinales que intentan formar parte en las actividades planteadas en todas las Áreas. Se están tratando como puente de unión entre lo científico y lo cotidiano. Sin embargo, parte de la propuesta es que se considera necesario readaptar en tiempo y espacio la integración de la disciplina de yoga, con la finalidad de integrar de alguna manera todos los aprendizajes que se plantean en los temas transversales que se mencionarán a continuación. Buscar que la enseñanza sea más implícita, significativa y por tanto tenga mayor efectividad. Ya que se pretende aminorar algunas necesidades sociales, como es el caso del estrés en este trabajo, que hemos heredado de la cultura tradicional, la cual se caracteriza por la prisa, la violencia, el individualismo, la poca solidaridad, el ocio, entre otras cosas. Para entonces, transformarlos a través de la educación.

Los temas transversales que se manejan en México a nivel preescolar son:

Educación Ambiental
Educación para la Paz
Educación del Consumidor
Educación Vial
Educación para la igualdad de oportunidades entre sexos
Educación para la Salud
Educación en la Sexualidad
Educación cívica y moral

Saénz, Pedro (2009) hace una breve descripción de los mismos.

### **Educación ambiental**

Es necesario conocer los problemas ambientales y las soluciones, tanto individuales como colectivas, que puedan ayudar a mejorar nuestro entorno. La escuela debe fomentar la participación solidaria para su resolución.

## **Educación para la paz**

En la escuela conviven muchas personas con intereses no siempre similares por lo que es un lugar idóneo para aprender actitudes básicas de convivencia: solidaridad, tolerancia, respeto a la diversidad y capacidad de diálogo y de participación social. La habilidad de llevarse bien se puede desarrollar y es necesaria para construir una mejor sociedad.

## **Educación del consumidor**

El consumo está presente en nuestra sociedad y ha llegado a unos puntos de acumular productos que no se necesitan de forma automática e irreflexiva por falta de educación. Es necesario dotar a los alumnos de instrumentos de análisis hacia el exceso de consumo de productos innecesarios. Es importante promover el hecho de no atar la felicidad a lo que el dinero puede comprar ya que le resta valor o sentido a la vida.

## **Educación vial**

El conocimiento y la utilización de la vía pública son, especialmente en las grandes ciudades, de una gran importancia por lo que su educación tiene que comenzar en la escuela.

## **Educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos**

La constitución comienza con el derecho a la igualdad sin distinción de sexos, razas o creencias. Sin embargo, una parte de la sociedad sigue siendo machista, feminista, racista e intolerante, por lo que se hace imprescindible transmitir al alumnado este derecho de la humanidad.

## **Educación para la salud**

En la escuela se debe promover normas básicas para la salud, higiene, alimentación, cuidado corporal, estimular el gusto e interés por el

acondicionamiento físico, reconocer situaciones o conductas que impliquen riesgos, conocer y apreciar su cuerpo así como sus posibilidades y limitaciones. Desarrollando su autoestima y mejorando su calidad de vida.

### **Educación en la sexualidad**

Se trata, no sólo de conocer los aspectos biológicos de la sexualidad, sino informar, orientar y educar sus aspectos afectivos, emocionales y sociales, entendiéndola como una actividad plena de comunicación entre las personas.

### **Educación moral y cívica**

La educación moral y cívica funciona como eje referencial para articular el resto de los temas transversales. Por un lado la dimensión moral promueve el juicio ético acorde con unos valores democráticos, solidarios y participativos, y la cívica incide sobre estos mismos valores en el ámbito de la vida cotidiana. Ministerio de Educación y Ciencia (Saénz, 2009)

Junto a estos temas transversales, parte de la propuesta es trabajar de manera más implícita la educación emocional, a través de la integración de la disciplina de “yoga” (movimiento y relajación creativa) usando las artes como un medio de expresión. Para mayor sustento, en el capítulo cuatro se retoman algunos aspectos históricos de la educación emocional, específicamente de la Cultura Toltecas. Y también se hará mención de las bases teóricas en que se fundamenta la educación emocional.

Lucini (citado en Saénz, 2009) plantea que es importante ser conscientes que los valores no se pueden imponer de forma autoritaria, sino que son un cúmulo de actitudes autoimpuestas por la propia voluntad. Por tanto, es un trabajo que se debe de hacer con toda la comunidad educativa, docentes, padres de familia y alumnos de manera constante y no de forma esporádica.

El ejemplo siempre ha sido la mejor forma de enseñar. Uno debe trabajar en la congruencia, pensar, decir y hacer las cosas en un mismo sentido. Es un trabajo personal y de autorreflexión.

## **CAPÍTULO 2.- CURRÍCULO FORMAL DE LA EDUCACIÓN PREESCOLAR EN MÉXICO (PEP 2004).**

Para contextualizar el marco donde se desarrollan las prácticas educativas en México se dará en principio la definición del concepto de **“rendimiento escolar”** pues la intención de la propuesta curricular es mejorarlo a partir de una intervención educativa. ¿Cómo? Integrando la disciplina de “Yoga” (movimiento y relajación creativa).

Se entiende entonces por **“rendimiento escolar”** el desempeño que tiene el niño dentro de la escuela, el cual tiene un **carácter integral** ya que intervienen distintos factores como los **biológicos, psicológicos, sociales y culturales**. Es decir, se considera que en los aprendizajes actúan otros elementos además de las aptitudes intelectuales, como son las **actitudes, sentimientos, emociones**, y los distintos escenarios **físico-sociales**.

Como quedará demostrado a continuación el PEP no contempla de manera concreta, esta temática (actitudes, sentimientos, emociones). Perdiéndose el tema del rendimiento escolar desde el punto de vista del actual trabajo.

### **2.1 Finalidades principales:**

- 1.- Mejorar la calidad de la experiencia formativa de los niños haciendo reconocimiento de sus capacidades y potencialidades en términos de competencias.
- 2.-Articular la educación preescolar con la educación primaria y secundaria.

## **2.2 El programa está organizado de la siguiente manera:**

- I.- Fundamentos
- II.- Características del programa
- III.- Propósitos fundamentales
- IV.- Principios pedagógicos
- V.- Campos formativos y competencias
- VI.- Organización del trabajo docente
- VII.-La evaluación

## **2.3 Propósitos fundamentales:**

- Los propósitos fundamentales son la misión de la educación preescolar, la base para definir las competencias a favorecer en ellos, mediante la intervención educativa.
- Lo que se quiere lograr en esta etapa de desarrollo.

## **2.4 Principios pedagógicos**

### **a) Características de los infantes y sus procesos de aprendizaje.**

Se toma en cuenta el conocimiento previo con el que llegan los niños, el cual se adquirió en su primer núcleo social, que es la familia.

Se consideran importantes los procesos de aprendizaje, como el que se da en la interacción entre pares. Se le da mucho valor al juego. Y se tiene como finalidad fomentar y mantener en los niños el deseo de conocer, a partir de los centros de interés.

## b) Diversidad y equidad

Como segundo principio, se encuentra el ofrecer oportunidades de calidad equivalente, independientemente a las diferencias socioeconómicas y culturales. Propiciando la igualdad de derechos entre niños y niñas, así como integrar a niños con necesidades especiales.

## c) Intervención educativa

Como tercer principio la escuela y el ambiente del aula, debe fomentar las actitudes que promueven la confianza en la capacidad de aprender. Esto mediante una planeación flexible, con la colaboración y el conocimiento mutuo entre la escuela y la familia favoreciendo así el desarrollo de los niños.

Dentro de este punto cabe mencionar que existen “las situaciones didácticas” donde la educadora es un factor clave ya que es quién establece el ambiente, plantea precisamente las situaciones didácticas y busca motivos diversos para despertar el interés de los alumnos e involucrarlos en actividades que les permitan avanzar en el desarrollo de sus competencias.

## 2.5. Campos formativos

En el programa de Preescolar 2004, las competencias a favorecer se han agrupado en seis campos formativos. Cada campo se organiza en dos o más aspectos, en cada uno de los cuales se especifican las competencias a promover. La organización de los campos formativos se presenta en el siguiente cuadro:

<b>Campos formativos</b>	<b>Aspectos en que se organizan</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Desarrollo personal y social</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identidad personal y autonomía</li><li>• Relaciones interpersonales</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Lenguaje y comunicación</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lenguaje oral</li><li>• Lenguaje escrito</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pensamiento matemático</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Número</li><li>• Forma, espacio y medida</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Exploración y conocimiento del mundo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mundo natural</li><li>• Cultura y vida social</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Expresión y apreciación artísticas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Expresión y apreciación musical</li><li>• Expresión corporal y apreciación de la danza</li><li>• Expresión dramática y apreciación teatral.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Desarrollo físico y salud</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Coordinación, fuerza y equilibrio.</li><li>• Promoción</li></ul>

En el siguiente cuadro se especifica de manera más concreta, aspectos del campo formativo de desarrollo personal y social, considerados importantes para la conformación de la clase de yoga.

Se retoman de un documento titulado: “Orientaciones para la implementación de los programas pedagógicos de los niveles de transición” del gobierno de Chile.

Cabe señalar, que el agrupamiento de competencias en campos formativos facilita la identificación de **intenciones educativas** claras, evitando así la ambigüedad e imprecisión.

Ámbitos de experiencias para el aprendizaje.	Núcleos de aprendizaje.	Ejes de aprendizaje.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formación personal y social</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autonomía</li>   <li>• Identidad</li>   <li>• Convivencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motricidad</li> <li>• Cuidado de sí mismo.</li> <li>• Independencia</li>   <li>• Reconocimiento y aprecio de sí mismo.</li> <li>• Reconocimiento y expresión de sentimientos.</li>   <li>• Interacción social.</li> <li>• Formación en valores.</li> </ul>

## 2.6 Concepto de competencias

La complejidad de las identidades individuales y grupales requiere la comprensión y estimulación de los diferentes modos de construcción de significados, para lo cual se necesita una interpretación holística del aprendizaje considerando todas las dimensiones que intervienen en el aprendizaje humano: los factores cognitivos y metacognitivos, los factores motivacionales y emotivos, así como los factores sociales y culturales.

Luego entonces el concepto de “competencia” que plantea el PEP 2004, se presenta dentro de una interpretación comprensiva, constructivista y holística dando como resultado la siguiente definición:

***“Una competencia es un conjunto de capacidades que ayudan a responder a demandas complejas y llevar a cabo tareas diversas de forma adecuada. Siendo la combinación de conocimientos, actitudes, habilidades y destrezas acompañada de una motivación conjunta para lograr una acción eficaz. La cual una persona logra mediante procesos de aprendizaje y que se manifiestan en su desempeño en situaciones y contextos diversos” (PEP, 2004).***

Se debe tener presente que una competencia no se adquiere de manera definitiva: se amplía y se **enriquece en función de la experiencia**, de los retos que enfrenta el individuo durante su vida y de los problemas que logra resolver en los distintos ámbitos en que se desenvuelve.

En base a lo anterior, en la realidad social de la mayoría de las escuelas en México, el aspecto emotivo se trabaja ineficientemente porque hay mucha ambigüedad en los contenidos que se plantean dentro del programa.

## 2.7. Organización del trabajo docente. Planeación.

Todo programa de estudios o currículo expone el conocimiento deseado y describe los métodos y materiales con los que se ayudará a los alumnos a lograr dichos aprendizajes. Por lo que se requiere de una planeación, entendiéndola

como la estructura necesaria en el ambiente escolar que ayuda a prever, anticipar y por tanto a orientar al maestro.

Ahora, para realizar una planeación se deben considerar distintos aspectos:

- Un diagnóstico inicial.
- Las necesidades del alumno.
- El grado de madurez.
- El contexto.
- La lección del día.
- Los estilos de aprendizaje.

Actualmente, los diversos métodos de enseñanza dan origen a las distintas formas de inducción y de evaluación por lo que el maestro debe buscar la manera de enseñar de diversas formas, haciendo uso de los distintos lenguajes.

Gardner (1983) señala que existen las Inteligencias múltiples. Que no son más que diferentes maneras de aprender de acuerdo a los distintos lenguajes que hay:

- Verbal
- Lógico-matemático
- Corporal y kinestésico
- Espacial
- Musical
- Naturalista

En México, en el PEP 2004, la metodología de trabajo que se plantea, es en base a proyectos, talleres o en la creación de situaciones didácticas.

Esta planeación requiere de una constante “resignificación” por parte del docente. “Significar la competencia” se refiere a la necesidad de que el docente

continuamente se debe plantear “qué quiere lograr con sus estudiantes” o “hacia dónde se dirige”.

## **2.8. Proceso de evaluación**

Los procesos de evaluación se hacen a través del “Diario de la educadora” en el cual hay un reconocimiento de sí mismo para observar que fallas se tienen; y el “expediente personal” de los niños, donde se va evidenciando los procesos de los niños.

Actualmente cuando se habla de evaluación hay una tendencia innovadora hacia el diagnóstico educativo. El cual demanda una taxonomía<sup>6</sup> previa, es decir una clasificación de los criterios de conducta como procedimiento de valoración objetiva de los aprendizajes.

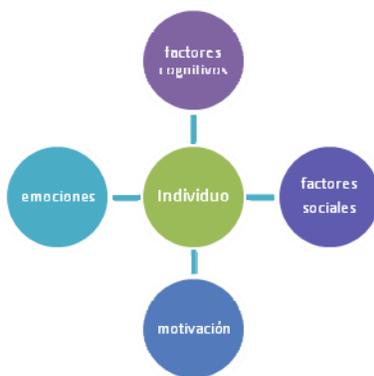
Ahora, como se mencionó anteriormente en el concepto de rendimiento escolar hoy en día intervienen aptitudes intelectuales, actitudes, sentimientos, emociones, etc. Retomando la visión de Gimeno Sacristán debe haber una Interpretación holística del aprendizaje relevante, es decir, revisar las distintas dimensiones que conforman al alumno como un todo y no de manera fragmentada.

Por ello, los instrumentos de evaluación deben ser más acordes con las características de los currículum educativos. Considerando por ejemplo la teoría de las habilidades y competencias cognitivas de Ackerman, la teoría instructiva de Gardner (capacidades intelectuales en conexión con los procesos de aprendizaje), la teoría de la inteligencia emocional de Goleman.

---

<sup>6</sup> Las taxonomías son clasificaciones ordenadas según criterios de jerarquía y en función de unos ejes de especificación. Para lo cual deben considerarse cuatro aspectos. 1.- definir si es diagnóstico pedagógico o Diagnóstico en Educación, así como si se ha de realizar a personas o si ha de referirse también a sus contextos. (instituciones, programas, procesos, recursos, agentes y resultados).2. fijar los ejes taxonómicos. Los ejes clasificatorios pueden ser los niveles cognitivos, emocionales, curriculares, escolares, sociales, los cuales demandan un desarrollo progresivo de competencias 3. Establecimiento de puntos de secuencia madurativa (fenómeno de dis: dislalia, dislexia, discalculia, disfemia. 4. Fijar síntomas de cada desarreglo escolar (disfuncionalidad, discapacidad, etc). Llegando a una jerarquización de síntomas o manifestaciones que se agregan en una patología educativa.

El objetivo esencial en una clasificación taxonómica es averiguar el origen de los problemas para presentar seguidamente estrategias de intervención.



Se sugiere la **Evaluación Auténtica** como procedimiento alternativo del diagnóstico educativo. Consiste en una **valoración personal**, comprendiendo los procesos del alumno, **situada en un contexto específico**, contemplando **familia, actividades, profesores, ambiente**, pues de todos ellos se puede recoger información y luego entonces tomar decisiones.

Cabe mencionar que en este tipo de diagnóstico educativo hay **mayor interés** por los **procesos de adquisición** que por los logros evaluados como productos mediante pruebas estandarizadas.

El Diagnóstico Educativo se ocupa de dos aspectos:

- Necesita conocimiento del sujeto para señalar cuáles son sus capacidades para aprender, lo que puede y cómo aprende.
- Comprobar y dar seguimiento de los aprendizajes, identificar trastornos, explicar su etiología, orientar la intervención y el tratamiento para superar las anomalías detectadas.

Complementando lo anterior, la forma de evaluar de la actual propuesta se basa en el **modelo integrador** de diagnóstico e intervención de las dificultades en el aprendizaje, el cual trata de articular la evaluación diagnóstica (conocimiento del alumno) con la intervención, en la línea propuesta Gredler. (citado en Sobrado, 2002). La intervención y la orientación de los aprendizajes son interdependientes y constituyen una misma unidad organizativa y de carácter dinámico.

La intervención se inicia con el estudio de necesidades, con el conocimiento de los informes psicopedagógicos y con el diseño de programas al que debe continuar la implementación de los mismos, acompañada de una valoración o diagnóstico y una orientación continua, con una coordinación y seguimiento adecuados. Al término del proceso se efectuará una evaluación terminal y un informe final respecto al programa desarrollado, con las decisiones y sugerencias al respecto. Kavale (citado en sobrado, 2002).

### CAPÍTULO 3.- FUNDAMENTOS PARA LA COMPRENSIÓN DEL APRENDIZAJE EN EL NIÑO

En este capítulo se verá que los cuatro pilares de la educación son el entorno que da Jacques Delors para el contexto de las competencias.

Podemos empezar con un breve análisis de la educación emocional para integrar la propuesta con el entorno de la enseñanza basada en competencias.

La filosofía de esta propuesta curricular se basa en dos cosas:



Elementos en común del currículo actual y la propuesta curricular

Nivel preescolar	Desarrollo personal y social	Expresión y apreciación artística	Desarrollo físico y salud
Nivel primaria		Música y arte	Educación física
<b>Propuesta curricular</b>	<b>Disciplina de “yoga” movimiento y relajación creativa.</b>		

La disciplina de yoga al tener una intención, ofrece contenido y trasciende los objetivos de una mera clase de educación física, arte o música. Por tanto, se le da mayor enfoque a los conocidos temas transversales.

Al momento de hacer la integración materia-contenido, simultáneamente se **favorecen las competencias específicas de cada materia**, con el plus de favorecer el control o buen manejo del estrés, se potencializa la creatividad y se logra mejorar el rendimiento escolar.

### 3.1 Los cuatro pilares de la educación.

El término de competencias se ha ido construyendo y apoyado en lo que Jacques Delors denomina los cuatro Pilares de la Educación, conformando así una **Educación para la vida**, orientada hacia el **Desarrollo Integral Humano**.

Luego entonces este desarrollo requiere de cuatro pilares de conocimiento:



El “**Saber**” exige aprender a aprender, lo cual orienta a los sujetos a tener cierta disposición o curiosidad intelectual lo cual también servirá para desarrollar la creatividad. ¿Cómo?, mediante un análisis de la realidad y teniendo autonomía de juicio.

En el caso particular de los niños de edad preescolar esa curiosidad intelectual y análisis de la realidad se logra a través del juego y de la libre expresión. Luego entonces el tema del juego es de suma importancia por lo que más adelante se hablará con mayor detalle.

El segundo pilar es “**aprender a hacer**”. Ese conocimiento que se va adquiriendo paulatinamente a lo largo de la vida, debe servir a su vez para desarrollar ciertas competencias específicas, lo cual **impulsa a que haya mayor iniciativa** por parte de los estudiantes y por ende a trabajar en equipo. Lo cual da como resultado una cualificación técnica y científica. Esto implica entonces **asumir riesgos y resolver conflictos**.

Por tanto se conduce hacia un tercer pilar “**aprender a vivir juntos**” lo cual implica formar una nueva identidad ciudadana, **participando y cooperando** con los demás, sin violencia, sin auto-destrucción. A partir del descubrimiento gradual del otro. Lo cual se puede lograr mediante proyectos comunes con objetivos comunes.

Cuando se trabaja en proyectos motivadores para una comunidad o grupo social, disminuyen y a veces hasta desaparecen las diferencias, dando origen a un nuevo modo de identificación.

Luego entonces, como resultado de la conjunción de los tres pilares anteriores surge el cuarto pilar: “**Aprender a Ser**”, aquí cada sujeto **integra, cuerpo, mente, inteligencia, sensibilidad, sentido estético, responsabilidad individual, responsabilidad grupal, desarrollando un pensamiento autónomo y crítico,**

elaborando un **juicio propio** el cual ayudará a la **toma de decisiones** en las diferentes circunstancias de la vida. Para lo cual se requiere de imaginación, creatividad y libertad humana.

La **tesis** de esta propuesta hace su intervención en los últimos dos pilares del conocimiento, ya que se **promueve el descubrimiento del otro, pero para descubrir al otro debe haber conocimiento de uno mismo**, fomentando la actitud de empatía, diálogo, e intercambio de puntos de vista.

Se considera que al momento de integrar una **disciplina** como la de “**yoga**” se puede trabajar de manera más implícita y directa, el **auto-conocimiento tanto físico, mental, y emocional**. Se puede trabajar de manera holística o integral con los temas transversales que son: educación ambiental, para la paz, para la igualdad, para la salud, se puede trabajar una educación sexual, cívica y moral o en valores, y a su vez, abarcando los campos formativos que plantea el PEP 2004: Desarrollo personal y social, lenguaje y comunicación, exploración y conocimiento del mundo, expresión y apreciación artística, desarrollo físico y salud.

### **3.2 Concepción del niño**

Desde esta orientación el niño es considerado como un individuo social, afectivo, dinámico, cambiante, él mismo es un sistema con características anatómicas, fisiológicas, sociales, afectivas, culturales que necesita dirección y autorregulación de dichas funciones. Enfatizando su aspecto activo y transformador. De ahí, la importancia de considerar las mediaciones instrumentales y sociales como un medio que posibilite establecer sistemas de actividad para la consecución de fines y metas en el entorno educativo englobando el mundo objetivo, social y subjetivo que contemplen las actividades en función de los contenidos. Olmos y Loo (2009).

### **3.2.1 El lenguaje y el pensamiento como mediadores entre el sujeto y el contexto.**

La actividad psicológica del ser humano esta mediada por algunos eslabones que son producto de la interacción social. En este apartado se le dará un espacio importante al “lenguaje” debido a que el objeto de estudio pedagógico es la construcción del conocimiento. Y “El lenguaje” es indispensable pues tiene un papel constitutivo en la formación del conocimiento”

La premisa es: **“Los niños construyen el conocimiento”**

Hannaford, (2008) explica que por medio del lenguaje armonizamos y desarrollamos de una manera poderosa la **capacidad de pensar**.

**”El lenguaje integra al cuerpo, la mente y las emociones”.**

Desde el punto de vista de Bruner se debe trabajar en desarrollar la congruencia entre pensamiento, lenguaje y la acción. ¿Cómo? A partir del juego. El niño desde que nace tiene los elementos para comprender el mundo. Luego entonces el juego, es una herramienta muy importante en tanto se relaciona con el pensamiento y el lenguaje.

***“El lenguaje es la fuente del pensamiento. Cuando el niño llega a dominar el lenguaje adquiere la capacidad de organizar su percepción y su memoria de un modo renovado. Ya maneja formas más complejas del reflejo de los objetos en el mundo exterior, adquiere la capacidad de sacar conclusiones y hacer deducciones a partir de lo que observa y desarrolla el potencial del pensamiento.”***

***Alexander Luria***

En el marco de la educación integral en la cual se basa esta propuesta curricular, se busca **desarrollar espacios y tiempos específicos para la convivencia**. Por lo que es importante señalar algunas características del “**lenguaje integral**”.

Kenneth Goodman (1986) señala las siguientes:

- El contenido tiene sentido y es funcional para los alumnos en tanto hay un vínculo con el contexto de uso.
- Se permite la comunicación, lo cual se percibe desde la organización del aula. Se favorece el contacto entre alumnos y maestros.
- Hay libertad de elección bajo los centros de interés de los alumnos.
- Se debe procurar que el espacio esté organizado, llamativo, estético y que sea letrado. Respondiendo tanto a intereses individuales como al del grupo.
- En una misma actividad se busca relacionar muchos temas.
- Se fomenta el respeto a la individualidad de los sujetos así como a su diversidad. Procurar un ambiente armonioso de respeto y de tolerancia.

### **3.3 Etapas de desarrollo**

El proceso del aprendizaje es progresivo y cambiante. Sirve para enriquecer y expandir nuestra comprensión durante toda la vida. La presente monografía está orientada a un nivel preescolar, por lo cual es preciso enfocar el desarrollo del niño hasta los seis-siete años para ver la importancia del movimiento, el reconocimiento de sí mismo a nivel físico, mental y emocional, así como la importancia del juego, ya que es la mejor manera en que los niños aprenden.

A continuación se presenta una tabla que realizó Hannaford, (2008) que más que una imagen exacta del desarrollo, muestra un rango aproximado. Indicando que cada persona se desarrolla a su propio ritmo, en su tiempo perfecto.

Edad	Desarrollo
------	------------

**Concepción- 15 meses                      Cerebro reptiliano**

- Necesidades básicas para la supervivencia: contacto, alimento, cobijo, y seguridad.
- Desarrollo sensorial que inicia con el sistema vestibular, luego el oído, el tacto, el olfato, el gusto y, por último, la vista, gran activación sensorial.
- Desarrollo motor, que va de los reflejos a la activación de los músculos centrales, los músculos del cuello, brazos y piernas, que conducen a movimientos como rodar, sentarse, gatear y caminar: exploración motriz.

**15 meses-4 ½ años                      Sistema límbico/relaciones**

- Comprensión de sí mismo, de los demás, de las emociones propias y ajenas y del lenguaje propio y de los demás.
- Exploración emocional; exploración del lenguaje y comunicación; imaginación; avances en el sistema motor mayor; desarrollo de la memoria; desarrollo social.

**4 ½ -7 años                                      Elaboración del hemisferio gestáltico**

- Procesamiento y cognición de la imagen completa
- Imagen/movimiento/ritmo/emoción/intuición
- Discurso externo/pensamiento integrador

**7-9 años    Elaboración del hemisferio lógico**

- Procesamiento y cognición en detalle y lineal
- Refinamiento de los elementos del lenguaje
- Desarrollo de las habilidades para la lectura y la escritura

- Desarrollo de técnicas: música, pintura, deportes, baile, adiestramiento manual
- Procesamiento lineal matemático

### **8 años**

#### **Elaboración del lóbulo frontal**

- Desarrollo del aparato motor fino: refinamiento de las habilidades
- Discurso interior: control del comportamiento social
- Trabajo conjunto del ojo y el aparato motor para rastrear con la mirada y tener un enfoque foveal (enfoque bidimensional)

### **9- 12 años**

#### **Se incrementa la elaboración del cuerpo caloso y la producción de mielina.**

- Procesamiento del cerebro en su totalidad

### **12- 16 años**

#### **Énfasis hormonal**

- Aprendizaje acerca del cuerpo, de sí mismo, de los demás, de la comunidad y de una vida significativa a través de la conciencia social.

### **16-21 años**

#### **Refinamiento de las habilidades cognitivas**

- Procesamiento de la mente y el cuerpo en su totalidad, interacción social, planeación a futuro y facultad de jugar con nuevas ideas y posibilidades.

### **21 +**

#### **Elaboración y refinamiento de los lóbulos frontales**

- Pensamiento global y de sistemas
- Razonamiento formal de alto nivel
- Refinamiento de emociones: altruismo, amor, compasión
- Percepción profunda
- Refinamiento de las habilidades motrices más sutiles

### 3.4 Importancia del movimiento

Como se mencionó en capítulos anteriores, debido a una crisis estructural generalizada en que vivimos, las circunstancias en la que viven los niños actualmente, es un tanto crítico. Algunos escenarios son:

- Abandono por parte de los padres en tanto los niños pasan horas sentados frente a la televisión.
- Debido a una situación económico-social, la mayoría de los niños viven en departamentos muy reducidos, espacios muy limitados, patios alejados de lo que es un verdadero jardín, muchos apenas conocen la naturaleza. Por tanto, tienen poca oportunidad de expresarse a través de sus movimientos.

En un plano físico las consecuencias pueden ser graves defectos de postura, a veces irreversibles, trastornos de las funciones pulmonares y cardíaca. En lo tocante a la mentalidad y la conducta, se observa falta de concentración, disminución de la capacidad para el estudio, pero sobre todo la incapacidad de un reposo auténticamente reparador, con el daño consiguiente para el sistema inmunitario.

Esa falta de naturalidad en los movimientos no solo afecta un aspecto físico, va más allá, se traslada a otros aspectos de la conducta. Por ejemplo:

Debido a la imposición de los padres, el niño desarrolla cierto patrón de conducta que le dice “No te muevas”, “no molestes”, “no llames la atención, si quieres ahorrarte problemas y que todo el mundo te quiera más”...esto se arraiga tanto, que con el tiempo el niño es menos libre de tomar decisiones.

La actividad física les es necesaria a los niños, y cuando su movilidad ha sido severamente limitada se vuelven apáticos. Reprimen sus impulsos y se auto-limitan.

Sí se desea evitar todo esto se les debe dar tiempo y espacio para moverse a conciencia. El movimiento es parte indispensable del aprendizaje. Luego entonces es esencial permitir a los niños explorar cada aspecto del movimiento y de su entorno. Además afecta positivamente el estado de ánimo, dando una sensación de bienestar.

Para concluir, el movimiento es un acto creativo en tanto el niño va descubriendo las posibilidades de su organismo y también a partir del movimiento el niño puede reconocer sus limitaciones.

### **3.5 Importancia del Juego**

***“En los primeros años, durante la formación, el juego es casi sinónimo de la vida. Solamente la superan en importancia la alimentación, la protección y el cariño. El juego es un ingrediente básico del crecimiento físico, intelectual, social y emocional.”***

***Ashley Montague***

Por medio del juego los niños desarrollan habilidades, destrezas y conocimientos. El juego incide de manera positiva en el desarrollo de la psicomotricidad, da información acerca del mundo exterior, desarrolla el intelecto y ayuda al descubrimiento de sí mismo. El juego supone un medio esencial de interacción con los iguales y provoca el descubrimiento de nuevos sentimientos, sensaciones, emociones, deseos que estarán presentes en muchos momentos. Vigostky plantea que el juego es una herramienta de la mente que ayuda a regular su conducta mediante situaciones imaginarias creadas.

***“La imaginación es más importante que el conocimiento, porque mientras el conocimiento apunta hacia todo lo que hay, la imaginación se dirige hacia todo lo que habrá.”***

***Albert Einstein.***

El juego favorece la integración, la comprensión y reconocimiento, se desarrolla la agilidad mental, estimula la capacidad para solucionar problemas, favorece la creatividad, la imaginación así como la curiosidad infantil, desarrolla destrezas físicas, y durante su desarrollo hay intercambio de ideas y experiencias.

En este sentido, se puede subrayar el hecho de que una clase de yoga, al desarrollarse a partir del juego, brinda muchas ventajas en otros campos formativos, como “**pensamiento matemático**”, ya que mejora la agilidad mental y se desarrolla la capacidad para solucionar problemas, “**lenguaje y comunicación**”, por el hecho de estar interactuando con otros niños tienen la necesidad de comunicarse, “**exploración y conocimiento del mundo**”, porque se busca sensibilizar los sentidos.” **Desarrollo personal y social**”, por el contenido concreto de los valores que a continuación se proponen, etc.

Los niños necesitan hacer las cosas una y otra vez antes de aprenderlas, luego entonces el juego tiene carácter formativo al hacerlos enfrentar continuamente situaciones que podrán dominar o en su caso adaptarse a ellas. Es un instrumento eficaz para la educación en tanto hace que los niños busquen, exploren, prueben y descubran.

Con el juego el niño desarrolla diferentes capacidades:

- **Físicas:** para jugar los niños se mueven, ejercitándose casi sin darse cuenta, desarrollan su coordinación psicomotriz, la motricidad fina, gruesa, siendo saludable a todo el cuerpo, músculos, huesos, pulmones, corazón. Además de que les permite descansar.
- **Desarrollo sensorial y mental:** mediante la discriminación de formas, tamaños, colores, texturas, etc.
- **Creatividad e imaginación:** el juego desarrolla estas dos cualidades.
- **Forma hábitos de cooperación,** generalmente para poder jugar se necesita de un compañero.

Kerstin, (citado en Hannaford 2008) expone que el juego contribuye a que se desarrolle un cerebro sano, creativo y brillante, pues se incrementan los niveles de dopamina, importante para la plasticidad neuronal y para un óptimo aprendizaje. El juego aporta el contacto que se requiere para que el factor de desarrollo nervioso apoye el crecimiento y la buena salud de las redes nerviosas de interconexión masiva en todo el cuerpo y a la producción de oxitocina, que contribuye al aprendizaje, la concentración y a construir un sentido de seguridad y pertenencia.

En pocas palabras el juego es una maravilla, en él se integra el cuerpo, la mente y las emociones.

Dentro del juego como en cualquier otra actividad intervienen las emociones y cuando éstas entran en un equilibrio dinámico con la razón, la percepción, la acción e, incluso, la supervivencia, el aprendizaje se convierte en un proceso racional creativo. Por el contrario cuando se limita la integración de las estructuras y las acciones adecuadas, hay desequilibrio y el aprendizaje y la creatividad se resienten. Hannaford (2008).

Hablando del tema de la creatividad. Resulta interesante que la **Asociación Nacional para la Educación** esté descubriendo la **importancia de las artes**, en especial del **teatro** y de la **música**, para garantizar el éxito en la enseñanza de las matemáticas y la lectura, así como para disminuir los problemas de conducta, mejorar la asistencia y estimular la concentración y la disposición para aprender.

La actuación y la música permiten a los estudiantes expresar sus emociones mediante el juego y aprender por medio de todo su sistema nervioso y motor.

Se ha demostrado que los estudiantes minoritarios de bajos ingresos y los más débiles en el aspecto académico están obteniendo más provecho si desarrollan alguna actividad artística. Los alumnos que participan en actividades artísticas

tienen un mejor desempeño, virtualmente, en todas las mediaciones, que aquellos que no cultivan las artes.

La música por ejemplo ha demostrado ser un fuerte factor para el desarrollo de las emociones, pues los sonidos armónicos se asocian con la recompensa y el placer. Las investigaciones han comprobado que tanto niños como adultos disfrutan de la música porque produce emociones y sentimientos, incluyendo el estremecimiento, las risas y las lágrimas, con lo cual se contribuye al desarrollo del sistema límbico y su conexión con la memoria y el razonamiento más refinado.

Autores como Weinberger, Justin y Sloboda,(citados en Hannaford 2008) plantean que entre más pronto se les enseña la música a los niños pequeños para que escuchen, canten, jueguen conociendo los instrumentos musicales y bailen, más se desarrollan sus cerebros y mejor pueden sentir y expresar sus emociones con responsabilidad, de un modo saludable.

Por esta razón el arte es uno de los aspectos en que se basa la actual propuesta curricular. Se considera viable planear las clases de yoga con un trabajo paralelo a proyectos de teatro y clown (ó risoterapia), con la total intención de trabajar en la expresión de emociones, integrando todo el tiempo música.

## CAPÍTULO 4. ESTRÉS INFANTIL

En relación al capítulo anterior donde se plantea la parte no problemática del desarrollo infantil, ahora, integraremos el tema del estrés infantil como uno de los obstáculos al desarrollo que cada vez más se observa en el aula escolar.

La sociedad está consciente de que se están viviendo momentos difíciles, el aumento de formas de violencia, los hechos de corrupción, la problemática laboral y económica, así como los cambios ecológicos entre otras hace que la sociedad se sienta vulnerable.

Ante esta situación la población se queja de las presiones familiares, económicas y malestares físicos (como dolor de cabeza, gastritis, colitis, insomnio, falta de apetito, alimentación compulsiva, fatiga, neurosis, dermatitis, y sólo por mencionar lo más común) que se deben soportar día con día y que llevan a un estado de estrés crónico que es lo que lleva a la enfermedad y en muchos otros la muerte, por ejemplo los infartos. Tenemos deficiencias para afrontar y reconocer el estrés, por tanto no se reacciona como se debiera; es entonces cuando las personas se encuentran gastando toda su energía en enfrentar esta situación que por lo general se considera “externa” a nosotros mismos, sin encontrar soluciones.

Dicho estilo de vida, no es un problema sólo de adultos, también los niños padecen estrés. El mundo del niño es pequeño, y en ese mundo existen cosas que él no comprende y que pueden ser la causa de estrés, como por ejemplo la pérdida de algún padre (ya sea por fallecimiento o divorcio), perderse o ser dejado solo, las peleas entre los padres, ir al doctor, romper o perder cosas, tener alguna discapacidad, un nuevo bebé en la familia, hacer algo ante un público, etc. La manera en que ellos reaccionan ante estos hechos varía de acuerdo a su temperamento y su personalidad, pero algunos indicadores pueden ser: no comer, no dormir bien, hacer berrinches, pegar, aislarse, dificultades en su rendimiento escolar por falta de atención y concentración, entre otros.

Ahora, han sido muchas las definiciones e investigaciones realizadas en el campo del estrés en los últimos años, pero ha sido muy escasa la dedicación de dichos estudios e investigaciones respecto al control de estrés en el sector escolar.

Si bien en México existe interés por una educación emocional y se trabaja de manera transversal en el programa de educación preescolar, en ningún currículo de éste nivel aparece de manera “formal” alguna actividad que integre el trabajo físico, mental y emocional con el objetivo de trabajar la parte afectiva y específicamente el control de estrés.

Para mejorar el rendimiento escolar de los niños es indispensable hoy en día trabajar con las emociones ya que afectan directamente los procesos cognitivos y al proceso de la información, repercutiendo en las capacidades y las competencias de los estudiantes.

Los niños sanos viven en una condición de estrés constante, ya que el entorno familiar y escolar les exige independencia, autocontrol, adaptación, cuestiones que a su edad les causa tensión, angustia, o miedos.

Continuamente se escucha la palabra “estrés” sin embargo, la población en general la emplea de forma indiscriminada sin conocer su definición con claridad; qué lo causa, cuáles son los síntomas, cómo se puede controlar, si los niños padecen estrés, o qué es lo que pasa a nivel fisiológico, así como qué soluciones existen para contrarrestar los efectos del estrés.

A continuación se responderá a todas estas preguntas.

#### **4.1 Definición de estrés**

La primer definición de esta palabra se remonta al año de 1936, cuando el médico austriaco Hans Selye la uso para definir el síndrome de adaptación general, designando la respuesta inespecífica de un organismo, en este caso el cuerpo, frente a una demanda o estímulo a que se enfrente; es decir, que frente a

determinadas circunstancias el cuerpo reacciona y desarrolla una respuesta, que involucra cambios tanto internos como externos.

En base a la definición anterior, la Organización Mundial de la Salud (O.M.S) postula que el estrés es “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción”.

Otra definición es la que explicó el Dr. Friedman: “el estrés es una acción conjunta del cuerpo y la mente, que involucra la evaluación de una amenaza y una regulación instantánea de la reacción a la misma para conservar la integridad. El mecanismo que acciona todo el circuito del estrés es la percepción de la amenaza por el individuo, no el hecho en sí”. Es por esta razón que dos personas reaccionan en forma totalmente distinta ante una misma situación. Una puede sumergirse en el agotamiento y la frustración que resulta de su propia percepción de esa situación amenazante mientras la otra, puede enfrentar la situación de una forma que no afecte su calidad de vida.

Sin embargo, este mecanismo de adaptación funciona de la misma manera en todos los seres humanos, y es algo que se desconoce.

#### **4.2 La fisiología de los mecanismos a la adaptación del estrés.**

En este apartado daremos un breve rodeo sobre la fisiología del estrés porque consideramos que este fenómeno puede tener tendencias de gravedad en la salud infantil. Además nos parece prudente conocer cómo funciona nuestro cuerpo, ya que opera de la misma manera para todos los seres humanos.

Hannaford (2008) plantea que cuando una persona se enfrenta a una amenaza, una de las respuestas del cuerpo es enviar poderosos mensajeros químicos para poner en alerta a nuestros sistemas y proporcionar energía extra para pelear o escapar, según se requiera. Entre las más conocidas de esas sustancias se encuentran la adrenalina y el cortisol.

Ahora bien, la percepción dependerá de muchos factores, del temperamento, de las vivencias previas, de la experiencia y de la habilidad de la persona para adaptarse. Si se considera que algo representa un peligro, segregamos adrenalina y cortisol para protegernos de la amenaza.

Algunas reacciones fisiológicas que menciona Hannaford (2008) son:

- El cortisol provee de energía a los músculos, deprime el sistema inmunológico, disminuye la capacidad de aprendizaje y de memoria.

La segregación de Adrenalina provoca:

- Dilatación de las pupilas. Los ojos se mueven de manera lateral para ver dónde está el peligro.
- Que la digestión se haga más lenta o se detenga.
- Que la respiración sea más rápida o superficial.
- Que aumente el flujo sanguíneo que va al corazón, los pulmones y los músculos mayores, en especial brazos y piernas.
- Que los músculos se contraigan, se genera calor y el cuerpo suda.
- Se pierde agua
- Que el flujo sanguíneo al cerebro disminuya.
- El sistema sensorial entra en estado de hiper-alerta. Por lo que se está más alerta a estímulos pequeños.
- Aceleración del ritmo cardíaco.

Cabe subrayar que nuestro objeto de estudio es mejorar el rendimiento escolar, por lo tanto es importante visualizar que esta reacción fisiológica del estrés reduce la capacidad de concentración y la memoria, por lo tanto el aprendizaje se dificulta.

### **4.3 Estrés crónico**

Las personas que viven con una gran cantidad de estrés pueden tener un desarrollo inadecuado de las redes nerviosas que forman las bases para un nuevo aprendizaje, para el razonamiento y la creatividad.

Las personas orientadas hacia la supervivencia, cuando están estresadas de manera crónica, por lo regular no son conscientes de lo tensas que se encuentran porque para ellas se ha convertido ya en una forma de vivir. Hans Selye llama a esa inconsciencia el síndrome de adaptación general (Sag), un complejo mecanismo psicológico diseñado para permitir que el cuerpo se adapte de forma continua al estrés. Si este mecanismo funciona con normalidad, el cuerpo y la mente pueden adaptarse a un amplio rango de situaciones estresantes y hostiles. Sin embargo, la adaptación no contempla un razonamiento elevado ni funciones creativas.

Es común que en la sociedad occidental dicho estado de adaptación se convierta en desesperanza y, luego, en depresión. En el estado depresivo el cortisol es muy alto, la adrenalina no tanto y la dopamina se halla muy baja. La dopamina aporta la chispa emocional que enciende el entusiasmo en el cerebro y nos llena de motivación para vivir, de modo que cuando se encuentra en niveles muy bajos nos falta motivación y podemos deprimirnos.

### **4.4 El estudio del Estrés a través del desarrollo infantil**

Los niños son muy sensibles a las emociones que manifiestan las personas que los cuidan (padres, familiares, amigos cercanos, maestros, etc.) Pueden sentir de inmediato los temores y las tensiones que hay en torno y terminan por estresarse. El estrés al que responden los niños va a variar según las distintas etapas de crecimiento y van desde las puramente fisiológicas en los inicios de la vida, hasta estresores de tipo social en el período escolar.

A continuación se presenta una lista de los estresores predecibles en las diferentes etapas de la evolución relacionadas al período de desarrollo correspondiente, la mayor parte de ellos tomadas de Hart (1992 citado en Verduzco 2004) quien menciona que además de los enumerados, pueden surgir otros particulares en la vida de cada niño y de acuerdo a los diferentes contextos.

### **Factores de estrés de los 0 a los 2 años**

- Regulación biológica
- Descubrimiento de la autonomía
- Ansiedad ante la separación de las figuras de apego
- Temor a la obscuridad
- Control de esfínteres
- Inicios de disciplina

### **Factores de estrés de los 3 a los 5 años**

- Contacto con extraños fuera del núcleo familiar
- Aprender a compartir
- Problemas en la escuela infantil
- Control de las emociones

### **Factores de estrés de los 5 a los 7 años**

- Cambios en el entorno escolar
- Mayores expectativas en cuanto al aprendizaje
- Competencia escolar por las calificaciones
- Competencia social por amistades y roles en la escuela
- Manejo del rechazo o el fracaso
- Restricción de la actividad física ya que tienen que permanecer sentados en las aulas
- Imposición de una disciplina más estricta en el aula
- Celos sobre la atención y afecto de los padres

- Autocrítica y necesidad de reforzar la autoestima
- Aumento en el interés en temas sexuales

### **Factores de estrés de los 8 a los 10 años**

- Conciencia acentuada del cuerpo
- Mayores expectativas académicas
- Manejo de emociones
- Aumento de la crítica y autorrechazo

### **Factores de estrés de los 9 a los 13 años**

- Conciencia de los signos de desarrollo físico
- Preocupación por el desarrollo o subdesarrollo
- Aumento de la preocupación de las presiones sociales y su aceptación
- Confusión ante los roles sexuales y el sexo opuesto
- Problemas con los padres por el aumento de independencia

Asimismo Hart (citado en Verduzco 2004) engloba en tres apartados los grandes “estresores infantiles”.

#### **1.- Tensión en el Hogar.**

El autor menciona que la tensión en el hogar produce en los niños un “doble golpe” o círculo vicioso, ya que solamente aumenta el nivel de estrés, debido a que impide que el niño disponga de una base segura para poder enfrentarse al estrés.

#### **2.- Tensión en la escuela y en la guardería.**

En la guardería el niño se tiene que enfrentar a muchos cambios:

- Un ambiente diferente al del hogar.
- Separación de los padres una gran parte del día.
- Compañeros que en ocasiones son hostiles.

Las tensiones más fuertes en relación a la escuela se dan por los siguientes motivos.

- La presión del grupo en cuanto a ideas, gustos y preferencias.
- Maestros que ejercen presión sobre los alumnos.
- Excesiva demanda de actividades escolares.

**3.- La presión del grupo.** Los niños aprenden a relacionarse con su grupo social a través de los amigos. Estos aprendizajes son importantes, pero en ocasiones generan estrés al existir presión por parte del grupo. El niño que se rehúsa a adaptarse, muchas veces es porque no sabe cómo hacerlo o simplemente es diferente.

A continuación se presenta un cuadro con los factores que intervienen en la experiencia de estrés en la infancia, desde el punto de vista de Victoria Trianes.(1990). Donde podemos observar que son muchos factores los que intervienen en el estrés infantil, de tal manera que este tema no es inciuo, dado que el riesgo al estrés es muy grande.

Antecedentes	Variables Mediadoras			Consecuencias
Estímulos estresores	Factores Protectores	Factores moduladores	Factores de afrontamiento	Reacciones de estrés
<u>Desarrollo y maduración</u> Deficiencias Tareas y superaciones Separaciones Autonomía	<u>Personales</u> Soporte biológico saludable Desarrollo sociocognitivo	<u>Personales</u> Temperamento Género Edad y desarrollo	<u>Habilidades personales</u> Manejo del estrés Habilidades sociales Regulación emocional	<u>Conductuales</u> Inhibición, pasividad Trastornos del sueño Trastornos de alimentación Problemas de conducta
<u>Familia</u> Falta de apego Maltrato Divorcio Muerte Nacimiento hermano	sano Temperamento fácil	<u>Familia</u> Forma de la familia Estrés de los padres	Comprensión de los problemas Toma de distancia	
<u>Escuela</u> Demandas de separación Aprendizajes escolares Éxito y fracaso escolar Etiquetaje de diferencias	<u>Familia</u> Calidad de Apego Apoyos y recursos Personalidad y habilidades	<b>Factores de riesgo</b> Problemas de conducta Agresividad con iguales Experiencias negativas	<u>Habilidades de los padres</u> Implicación en la educación de los hijos Habilidad de crianza Estilos parentales	<u>Emocionales</u> irritabilidad y labilidad Emocional Depresión Ansiedad Temores y fobias Agresividad
<u>Relaciones con iguales</u> Rechazo y no aceptación Inhibición, timidez Pérdida o ausencia de amigos	socioeconómico y cultural	Padres enfermos mentales Muerte de familiares Excesivo apego al adulto, etc.		<u>Cognitivos</u> Baja autoestima Teorías o pensamientos negativos Indefensión
<u>Factores macro-socioculturales</u> Pobreza, discriminación, desastres	La experiencia de éxito escolar La motivación por aprender El apoyo de los profesores			<u>Psicosomáticas</u> Dolor de estómago Dolor de cabeza.
	<u>Relaciones con iguales</u> Los amigos Redes de			

	apoyo entre compañeros.  <u>Factores</u> <u>macro-</u> <u>socioculturales</u> Clase social, bienestar y calidad de vida, recursos comunitarios.		<u>Factores</u> <u>socioculturales</u> Ayudas comunitarias, etc.	
--	---	--	---	--

A continuación a manera de resumen se presenta una tabla con las conductas principales de afrontamiento ya descritas anteriormente según corresponde a cada período de edad.

<b>Edad</b>	<b>Conductas de afrontamiento</b>
<b>Primer año</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cerrar los ojos, voltear la cabeza, dormirse y llorar fuertemente al ser sobreestimulados.</li> <li>• Solicitar estimulación con contacto visual, sonrisas y gorgoreo.</li> <li>• Regular tipos de llanto</li> <li>• Chupar el dedo para confortarse</li> <li>• Distraerse tocándose los pies y si nada funciona, llorar</li> </ul>
<b>1-2 años</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoyarse en algún padre, se utiliza como punto de seguridad, tomándolo de la mano o haciendo contacto visual cuando el niño tiene miedo</li> <li>• Chuparse el dedo</li> <li>• Utilizar un objeto transicional como un peluche para enfrentar el estrés</li> </ul>
<b>3-5 años</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llorar</li> <li>• Manifestar conductas regresivas que se presentan en etapas anteriores como chuparse el dedo o volver al objeto transicional</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar mecanismos de defensa como represión, negación y desplazamiento</li> </ul>
<b>6-12 años</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buscar apoyo social fuera de la familia sobretodo en las niñas</li> <li>• Utilizar la distracción cognitiva como estrategia de evitación.</li> </ul>

## **4.5 LA IMPORTANCIA DEL CONTEXTO EN EL DESARROLLO EMOCIONAL INFANTIL**

En lo expuesto anteriormente, se ha podido observar que en el contexto del desarrollo han resaltado tres áreas. Las cuales paradójicamente son fundamentales para el desarrollo emocional en la infancia: la familia, la escuela y los compañeros. Trianes (1990).

### **4.5.1 La familia**

Para un desarrollo saludable, es necesario un entorno familiar afectuoso, que cuide al niño y le proporcione el apoyo y los recursos suficientes para su crecimiento, junto con un bajo nivel de estrés. La familia es fuente de ventajas y de apoyo familiar a largo plazo, los padres desde la infancia representan una función capital definida por las intensas y estrechas relaciones de afecto y cuidado hacia los niños, las cuales dan la oportunidad de supervivencia y de adquirir habilidades para desenvolverse afectiva y socialmente, así como de aprender y consolidar conocimientos. Asimismo proporcionan un amplio contexto en los primeros años que estimula y modela además, habilidades y capacidades que sustentarán comportamientos futuros. La falta de estas condiciones apropiadas generará estrés.

### **4.5.2 La escuela**

La escuela supone por un lado un ambiente estimulante que complementa las posibilidades de desarrollo que proporciona la familia y por el otro, constituye una de las transiciones del desarrollo que pueden resultar estresantes para algunos niños y por tanto asociarse a resultados negativos.(Humphrey, (1984), Dunn (citados en Verduzco 2004). Esto es debido a que los niños necesitan adaptarse a las demandas y exigencias del contexto escolar, lo cual supone moverse de una vida familiar a una social, en una situación donde el niño ya no tiene garantizada la aceptación a priori sino que tienen que demostrar habilidades para conseguirla.

Luego entonces, en un contexto escolar debe haber un doble esfuerzo por brindar apoyos y refuerzos, por parte de toda la comunidad educativa, padres de familia, maestros y alumnos. Enfocándose en crear ambientes de aprendizaje amistosos y gratificantes, como respaldo de un aprendizaje activo y cooperativo. Componentes esenciales en programas de educación emocional concebida de un modo integral.

Los factores ambientales también se incluyen en indicadores de salud mental positiva. En el contexto escolar, el clima de aula constituye un factor relevante que propicia las condiciones favorables para la emergencia de estas actitudes y competencias emocionales en niños y jóvenes.

### **4.5.3 Los compañeros**

Las interacciones con los iguales, representa el contexto más importante para el desarrollo, ya que después de la familia, proporcionan la red social que reafirma el auto-concepto, pero al mismo tiempo, puede resultar una fuente de estrés importante cuando las relaciones no son satisfactorias y el niño presenta dificultades para ser aceptado por otros, o rechazado abiertamente.

Se coincide con los autores Parker Rubin, Price y De Rosier (citados en Verduzco 2004) en cuanto a que las amistades en la infancia proporcionan seguridad emocional, facilitando al niño el manejo de los estresores en contextos nuevos percibidos como amenazantes. Asimismo ayudan a aprender cómo establecer relaciones íntimas, a expresar afecto y el desarrollo de reciprocidad y el auto-concepto.

#### **4.6 Las soluciones**

Los indicadores que a continuación se mencionan es la sistematización de acciones que se implementarán en la práctica de la clase de yoga, los cuales se han recopilado de muchas fuentes que tratan la temática del estrés.

1. Hablar de las cosas que preocupan todas las veces que se desee.
2. Escribir lo que se siente.
3. Dibujar las emociones.
4. Dormir.( descansar)
5. Buscar apoyo familiar
6. Leer
7. Jugar
8. Pensar
9. Hacer cosas divertidas (bailar, masajes, pintar, hacer ejercicio, cantar)
10. Disfrutar lo que se hace
11. Imaginar lo que más te gusta hacer
12. Recordar las cosas que se han hecho bien.
13. Relajarse: Escuchando música suave, dándose un baño con agua caliente, cerrando los ojos y respirando profundamente. Conocer distintas formas de respiración.
14. Hacer afirmaciones como las siguientes:
  - Me siento bastante tranquilo
  - Estoy empezando a sentirme relajado

- Mi cuerpo se pone suavcito.....blandito
- Siento mis pies pesados y relajados
- Sin hacer nada, siento mi cuerpo sin preocupaciones.
- Estoy tranquilo, relajado ...contento
- Siento una alegría muy grande por dentro, estoy contento....feliz.
- Pienso cosas bonitas.

Aprender a manejar el estrés hace que uno sea más fuerte, entender qué pasa internamente, cuando se está en paz, tranquilo uno puede ver más opciones de solución, ser más empático con el otro, puedes ser más objetivo y por tanto tomar decisiones certeras.

**La felicidad consiste en estar inmerso dentro del caos y aún así encontrarse en paz.**

## CAPÍTULO 5 .EDUCACIÓN EMOCIONAL

### 5.1 Antecedentes históricos de civilizaciones antiguas

Una parte fundamental de esta propuesta curricular se basa en el nuevo término de “**Educación emocional**”, aunque desde una visión histórica-educativa siempre ha estado presente en la Pedagogía como lo plantea Romero (2007) desde diferentes paradigmas y tradiciones antropológicas y científicas, solo que era conocida como educación del carácter, educación de la virtud, educación en valores. Esto debido a que cualquier juicio moral posee indudablemente un componente emocional.

En este trabajo se hace mención de la filosofía del México antiguo, en particular de la “**Pedagogía Tolteca**”. Generalmente, nos distinguimos por importar teorías, sin darnos cuenta de que contamos con un gran legado educativo, por tanto, la intención de esta investigación es construir un nuevo modelo educativo retomando sus valores. Adaptándolos al presente.

Desde una perspectiva histórica, en términos económicos y sociales, a partir de la época de la industrialización la educación se ha confundido con una mera instrucción, la cual se basa en una transmisión de conocimientos. Para muchos sectores sociales, la educación se ha convertido en un negocio, directa e indirectamente y durante mucho tiempo ha sido un medio de sometimiento y enajenación.

Morín (2009) plantea que el utilitarismo, el pragmatismo y el individualismo se han impuesto sobre el sentido humanista, espiritual y comunitario.

Sin embargo la crisis que actualmente vivimos como resultado de este sistema hace que se busquen nuevas soluciones. Y eso es bueno, como señala Busquets (1993), si la historia hubiera sido distinta, posiblemente nuestra manera de razonar y nuestra lógica, serían también diferentes.

En el siguiente cuadro se presenta una sinopsis de la “**Pedagogía Tolteca**”, retomando parte de su historia, su origen y de la filosofía de la educación en el México antiguo. Se retoman ideas tanto de Morín (2009) y Ricardo D. Cantú. (2009)



“**Quetzalcoatl**” símbolo de **Sabiduría y Educación**.

<h2>Anáhuac</h2>		
<b>Características:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Integración absoluta entre: mecánica celeste, matemáticas, medio ambiente, concepción del mundo y de la vida.</li> <li>• Creación y desarrollo de un sistema educativo público, obligatorio y gratuito que duró 3000 años.</li> <li>• Invención de su grano alimenticio: El maíz</li> <li>• Misma raíz filosófica y religiosa compartida por todos los pueblos.</li> </ul>		
Periodo preclásico 6000 a.c - 200 a.c	Periodo clásico 200 a.c – 850 d.c	Periodo postclásico 850a.c – 1521 d.c
Bases más importantes del desarrollo humano.	Duró 5800 años Nace el <b>Toltecayotl</b>	1440 cobran fuerza Guerra y sacrificios humanos
Énfasis en la educación. Ésta conciencia y preocupación hizo perdurar a la civilización por 3000 años. <b>Educación como legado cultural</b>		

Unidas por una matriz filosófica, religiosa y cultural:  
El **Toltecayotl** tenía su estructura de conocimiento dividida de la siguiente manera.



**Metaobjetivo:** lograr la trascendencia espiritual alcanzando el “**equilibrio**” de los 4 rumbos de la vida: **Espiritual, Material, Racional e Intuitivo**.

Orientaban sus actividades cotidianas a buscar **salud, bienestar, educación, y el crecimiento de su comunidad**.

Consideraban que su principal función social era **Servir** a sus comunidades

El Fundamento de la educación tiene un profundo sentido filosófico.  
Concepto de **Tlachuapahualiztli**: “**el arte de criar y educar a los hombres**”.

**Concepción de hombre:** Creación divina perfectible y en constante evolución.

El ser humano no nacía terminado, era perfectible e inspirado por un proceso formativo, en el que intervenía la **familia, la escuela y la sociedad**.

**-in ixtli, in yollotl.** “La cara, el corazón”. La persona a través de la vida se iba formando “un rostro propio” y “un corazón verdadero”.

La **Educación** era considerada el arte más elevado y los toltecas, los artistas supremos.

**“La creación no es un hecho instantáneo, sino un proceso interminable”**

**“crear y mantener lo existente”**

**“nada debe permanecer en el estado en que todo fue creado”**

**Característica del ser humano:** Poseía la responsabilidad de mantener el desarrollo y el equilibrio del mundo.

La educación como el bien más importante del **patrimonio cultural** y en consecuencia la **herencia cultural** más valiosa para construir un futuro más humano, justo y armonioso.

<b>Patrimonio Cultural Tangible</b>	<b>Patrimonio Cultural Intangible</b>
Los objetos.  Pirámides Estelas Cerámicas	Son los sujetos.  Se percibe: Conocimientos Sentimientos Tradiciones Usos y costumbres  Forma Particular de entender el mundo y la vida.

La **familia** representa el núcleo fundador de la conciencia del individuo, por esta razón la esencia de la educación surge en el seno materno. El padre y la madre tendrán como objetivo sustantivo la educación de los hijos. Hasta la edad de 7 años. Existía un sentido total de respeto por el infante, tanto por un valor comunitario como familiar. En esta etapa se formaban los valores, principios y actitudes, que regirían el resto de su vida.

La educación era obligatoria y gratuita, pero como en todas las sociedades, los individuos tienen diferentes capacidades, niveles de compromiso y actitud ante la vida. Existían dos escuelas a las cuales entraban a partir de los 7 años hasta los 18 o 20 años. Incorporándose a la sociedad desde el momento en que conformaban una familia.

<b>Telpochcallis / Ichpochcalli</b>	<b>Calmecac</b>
<p>A los niños y jóvenes de ambos sexos, se les enseñaba :</p> <p>Ciencias como matemáticas, astronomía, biología.</p> <p>Artes como canto, música y danza.</p> <p>Les enseñaban a hablar correctamente, leer y pintar códices.</p> <p>A unos les enseñaban a sembrar y cosechar la tierra, a edificar, tallar, moldear, etc.</p> <p>A las jóvenes les enseñaban a sembrar, cocinar, curar, criar, cultivar plantas, tejer y bordar.</p> <p>Se practicaban deportes y juegos de destreza individual y de conjunto.</p> <p>Estas escuelas pretendían, en primera instancia, formar “ciudadanos”.</p> <p>Personas capaces de vivir en armonía en sociedad, respetuosos de las leyes y de las normas religiosas; productivos, autosustentables y solidarios, capaces de crear un hogar y una familia, y mantener las tradiciones y costumbres. Además de honrar “Aquél por quien se vive” y contribuir con su trabajo al bien de la comunidad.</p>	<p>Esta institución era reservada para muchachas y muchachos que estaban dispuestos a esforzarse y disciplinarse más de lo común.</p> <p>La raíz de su pensamiento filosófico se basaba en el concepto de <b>“Equilibrio”</b></p> <p>El cual se logra a través de “la medida”</p> <p>Aquí se formaban los dirigentes, administradores, sacerdotes y maestros.</p> <p>Se propiciaba el dominio de sí, por lo que la vida era de mayor autodisciplina y menor exigencia institucional. Quien decidía estudiar aquí tenía el compromiso consciente por transformarse en lo mejor de sí mismos, para servir con mayor responsabilidad y eficacia a su comunidad y a la divinidad suprema.</p> <p>“Quetzalcoatl” era el símbolo de sabiduría y Educación.</p> <p>El grado requerido para la planta docente era de mucho mayor nivel profesional y de conocimiento específico.</p> <p>Compromiso: “humanizar el querer” Es decir el refrenamiento de las pasiones, la contención de las debilidades.</p>
<p>El sentido de <b>responsabilidad histórica y social</b> era exaltado en los alumnos. Un valor en común era el <b>Servicio a la comunidad</b>.</p>	
<p>El maestro en su acción cotidiana, al convivir en la institución educativa con el alumno, enseñaba con el ejemplo y debía tener un comportamiento impecable. El fundamento de la didáctica era llevar una vida virtuosa dentro y fuera del recinto educativo.</p>	

La acción educativa no estaba centrada en el conocimiento y en el individuo. Por el contrario se sustentaba en los valores y en la comunidad.
<p>Diestros en el arte de enseñar y formar “<b>Rostros propios y corazones verdaderos</b>” los valores eran:</p> <p style="text-align: center;"> <b>Disciplina</b>  <b>Responsabilidad</b>  <b>Respeto</b>  <b>Honradez</b>  <b>Desarrollo de la espiritualidad</b>  <b>Solidaridad</b>  <b>Capacidad para trabajar en equipo.</b> </p>

Retomando ideas de Cantú (2009) actualmente hay una necesidad de formar líderes. El problema en México, no es el bajo nivel de estudios o la corrupción sino la falta de compromiso. Hacen falta líderes que sean conscientes de su poder, que sean firmes y comprometidos con ellos mismos y con la sociedad, que puedan dirigir a su familia, a una institución o un país.

Se retoma la pedagogía Tolteca porque ellos en su tiempo contaban con esos valores, por ello fue una cultura que Trascendió, era una cultura Bellísima y sumamente poderosa. Digna de Admirar.

Cantú hace la siguiente clasificación:

Un “**Líder**” es sinónimo de “**hombre de poder**” cuyas características esenciales son: el **compromiso** y el **servicio a su comunidad**.

La autoridad de un líder parte según las enseñanzas tradicionales de los Toltecas de 4 aspectos a lograr:

**1.- Aumentar la consciencia personal.**

Lo cual implica tener conocimiento del funcionamiento de nuestro cuerpo, así como de nuestra mente. Ser conscientes de lo que pensamos, y de aprender a identificar emociones y sentimientos para ponerle nombre.

## **2.- Buscar la completa integración, desarrollando mecanismos para lograr la armonía, el bienestar y la salud.**

Para que un líder logre su equilibrio requiere de congruencia, la cual desde esta tesis si se puede desarrollar y formar desde la primera infancia. A partir de un autoconocimiento físico, mental y espiritual. La congruencia tiene que estar en lo que pensamos, decimos y actuamos. Uno de los grandes problemas de la humanidad es la ignorancia y el poco contacto con el origen de uno mismo.

Esto es Yoga, unión de cuerpo, mente y espíritu. Yoga No es religión.

## **3.- Eliminar la menor señal de importancia personal, enfatizando la responsabilidad y compromiso social. Dejar de centrarse solo en las necesidades personales.**

## **4.- Respetar y proteger la estructura y la función de la Madre Naturaleza.**

Desde la óptica Tolteca, el llegar a ser hombre de poder o líder no es una tarea sencilla. Se requiere de tiempo y buena voluntad.

Con esta propuesta curricular se la apuesta y se **subraya la importancia de formar en valores y autoconocimiento.**

Por esta razón, es imprescindible concientizar al docente del poder con el que cuenta y de la responsabilidad que tiene al estar frente a un grupo.

## **5.2 Concepto de Salud Mental Positiva**

La postura del presente trabajo se encuentra en el “**enfoque positivo**”, una educación emocional como vía para el cultivo del desarrollo y autorrealización humano, cómo vía para promover el bienestar psíquico, organizado sobre el constructo **salud mental positiva.**

El introducir en la institución escolar programas de **educación emocional** no supone negar la existencia de problemas o carencias educativas a los que habría de dar respuesta, sino acentuar la mirada en las posibilidades educativas de la institución y las posibilidades de aprendizaje y capacidades de las personas.

Capacidades reales y potenciales que pueden ser fácilmente aprovechados como recursos propios para resolver problemas (personales y colectivos) o como recursos optimizadores para la prevención, mejora y desarrollo de las personas o grupos sociales. Romero Pérez (2007). Plantea que no por el hecho de crear e introducir programas de educación emocional se está negando la existencia de otros problemas a los que habría de dar respuesta

El **enfoque positivo de la educación emocional** incorpora y trata de promover la dimensión positiva de la salud mental descrita por la OMS (2004,p.7):

***“Salud mental es más que la mera ausencia de trastornos mentales. La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Los conceptos de salud mental incluyen bienestar subjetivo, autonomía, competencia, dependencia intergeneracional y reconocimiento de la habilidad de realizarse intelectual y emocionalmente. También ha sido definido como un estado de bienestar por medio del cual los individuos reconocen sus habilidades, son capaces de hacer frente al estrés normal de la vida, trabajan de forma productiva y fructífera y contribuir a sus comunidades [...].salud mental se refiere a la posibilidad de acrecentar la competencia de los individuos y comunidades y permitirles alcanzar sus propios objetivos.”***

Algo interesante es que la dimensión afectiva ha estado presente en las ciencias, pues ha habido esfuerzos por crear instrumentos de medida para valorar el grado de salud mental positiva de un individuo o población, evaluando ciertas competencias emocionales.

María Jahoda. (citada en Romero Pérez, 2007) definió tres áreas para evaluar la salud mental positiva

1.- Involucra habilidades y recursos emocionales relacionados con el **“logro propio”** y la capacidad de autorrealización.

2.- Involucra el “**sentimiento de control**” que ejerce el individuo sobre su ambiente.

3.- La capacidad de **autonomía** para identificar, confrontar y resolver problemas.

Ahora, estas tres áreas están integradas por dimensiones específicas relacionadas con:

I.- La actitud positiva hacia uno mismo

II.- Automotivación y actualización de sí mismo

III.- Equilibrio interior

IV.- Autonomía

V.- Percepción correcta de la realidad

VI.- Dominio del entorno

### **5.3 Bases teóricas de la Educación Emocional, desde diversas tradiciones y teorías científicas.**

Emociones y sentimientos son componentes básicos del comportamiento humano. A través de ellos se conforma la identidad y sirven como vínculo al mundo y su cultura, así como a los demás. Luego entonces son esenciales en el desarrollo humano.

Algo impresionante es que la neurobiología esté dando explicación científica a cosas que los filósofos presocráticos y místicos venían descubriendo en un lenguaje más poético pero no menos real.

El Ser Humano dispone de un cerebro emocional Le Doux (citado en Romero, Pérez, 2007) que activa los procesos conscientes relacionados con los aspectos cualitativos de la experiencia. Bordes (citado en Romero Pérez, 2007). Luego entonces, las emociones son relevantes para la educación en tanto son

susceptibles de aprendizaje. La institución escolar es una de las agencias socializadoras por excelencia. La escuela cumple un rol central para el fomento del desarrollo académico, pero no menos importante es el papel que cumple en el desarrollo socioemocional de niños y jóvenes. La escuela es en este sentido, una institución orientada a la promoción de la salud mental positiva de los escolares. (Romero Pérez, 2007, Pujol, Hannaford 2009).

Por lo tanto, regresando a asuntos teóricos, en ausencia de una teoría unitaria de las emociones que pudiera aplicarse para fundamentar una teoría educativa de las emociones humanas, se dispone de diversas teorías psicológicas que ayudan a fundamentar las bases teórico- educativas de este programa de **Educación emocional**.

### **5.3.1 Movimientos de renovación Pedagógica**

La escuela nueva, la escuela activa, la educación progresiva se proponían una educación para la vida a partir de la formación de la personalidad integral, dentro de este marco la afectividad tiene un papel relevante. Muchos teóricos y representantes han llamado la atención sobre la dimensión afectiva, cabe destacar Pestalozzi, Fröebel, Dewey, Tolstoi, Montessori.

### **5.3.2 Psicoterapia**

La **psicoterapia**, se puede considerar como terapia emocional, al enfocarse en trastornos emocionales como la ansiedad, estrés, depresión, fobias, etc., aporta un conjunto de técnicas que se han utilizado en la práctica terapéutica, pero que son susceptibles de ser utilizadas de manera preventiva a través de la educación emocional.

### **5.3.3 Teorías de las emociones**

Las **teorías de las emociones** aportan el marco teórico-conceptual que permite fundamentar la educación emocional sobre unos principios científicos. Estas teorías se remontan a los orígenes de la historia de la filosofía y de la literatura;

pero sus orígenes claramente científicos probablemente haya que buscarlos a finales del siglo XIX. Por mencionar algunos pioneros se encuentra Darwin, con un enfoque biológico; William James que, junto con Lange, inaugura el enfoque psicofisiológico; Cannon y Bard, que inician la tradición neurológica.

#### **5.3.4 Teoría de la Inteligencia Emocional**

El concepto de **inteligencia emocional**, introducido por Salovey y Mayer (1990), es fundamental para la educación emocional. Los objetivos que se tienen son:

**1.- Vivir y conocer las propias emociones.-** La vivencia de las propias emociones es la que nos permite conocer sus manifestaciones y su influencia. La intensidad de nuestras vivencias emocionales incrementa el conocimiento que podemos tener de las mismas y de lo que representan para nuestra vida, de modo parecido a lo que supone el concepto de fluir. De esta forma se puede conocer mejor las emociones de los otros.

**2.- Regular las emociones.-** la habilidad para manejar los propios sentimientos a fin de que se expresen de forma apropiada, se fundamenta en la toma de conciencia de las propias emociones, de aprender a ponerle nombre. Es la habilidad que se desarrolla para suavizar expresiones de ira, furia o irritabilidad, fundamental para las relaciones interpersonales.

**3.- Motivarse a sí mismo** Una emoción tiende a impulsar una acción. Por eso las emociones y la motivación están íntimamente interrelacionadas. Encaminar las emociones, y la motivación consecuente, hacia el logro de objetivos es esencial para prestar atención, auto motivarse, manejarse y realizar actividades creativas. El control emocional conlleva a demorar gratificaciones y dominar la impulsividad, lo cual suele estar presente en el logro de muchos objetivos. Las personas que poseen estas habilidades tienden a ser más productivas y efectivas en las actividades que emprenden.

**4.- Reconocer las emociones de los demás.-** La empatía es el fundamento de las actitudes pro-sociales. Las personas empáticas sintonizan mejor con las sutiles

señales que indican lo que los demás necesitan o desean, lo que las hace apropiadas para las profesiones de la ayuda y servicios en sentido amplio (profesores, orientadores, pedagogos, psicólogos, psicopedagogos, médicos, abogados, etc.)

**5.- Establecer relaciones.-** Esta dimensión debe ir enfocada a potenciar la convivencia y establecer relaciones constructivas con los demás. Esto, en gran medida, se ve favorecido por la empatía. Las personas que dominan las habilidades sociales son capaces de interactuar de forma suave y efectiva con los demás.

### **5.3.5 Neurociencia**

También la **neurociencia** ha hecho recientes aportaciones, que han permitido conocer mejor el funcionamiento cerebral de las emociones. Así, por ejemplo, saber que las emociones disparan respuestas fisiológicas como taquicardia, sudoración, tensión muscular, neurotransmisores, o que una disminución en el nivel de serotonina puede provocar estados depresivos, aporta datos valiosos para la intervención.

Relacionadas con la neurociencia, en gran medida en un estado de hipótesis, la **psiconeuroinmunología**, indica cómo las emociones negativas inciden debilitando las defensas del sistema inmunitario, mientras que las emociones positivas lo refuerzan. Estos trabajos evidencian la relación entre emociones y la salud.

### **5.3.6 Las emociones en la motivación de logro. Concepto de fluir y Resiliencia.**

Existe abundante información sobre el papel del afecto y el interés en la motivación, el aprendizaje y el rendimiento académico. Algunos de estos estudios han evidenciado las diferentes experiencias afectivas que experimentan los estudiantes en las aulas y de qué modo las emociones pueden conducir a aprendizajes y rendimientos diferentes.

(Pintrich y Schunk, 2006).en diversos estudios que hicieron, revelan que las emociones cumplen una función muy activa en estos procesos influyendo en:

- (a) La codificación y el recuerdo de la información.
- (b) En las estrategias cognitivas y de autorregulación.
- (c) En la atención y la memoria de trabajo
- (d) En la motivación intrínseca y extrínseca

Uno de los factores más estudiados en la Psicología aplicada a la educación han sido, sin duda, los procesos motivacionales. Los programas de educación emocional suelen trabajar los aspectos motivacionales por la incidencia que este factor cobra en el aprendizaje y también para la vida.

Los modelos teóricos actuales sostienen que pensamientos, creencias y emociones inciden en los procesos motivacionales de las personas.

De las diferentes teorías sobre la motivación que aplican como variable independiente los afectos y emociones para explicar la motivación quisiera resaltar la importancia del modelo de motivación emergente de Csikszentmihalyi desarrollado en la “**teoría del flujo**”. Romero (2007).

El concepto de flujo (flow) o experiencia óptima es una vivencia emocional positiva, se refiere a las ocasiones en que se siente una especie de regocijo, un profundo sentimiento de alegría o felicidad, que se había estado buscando y deseando durante mucho tiempo y que se convierte en un referente de cómo gustaría que fuese la vida. La felicidad es una condición vital que cada persona debe preparar, cultivar y defender individualmente. **No parece depender de los acontecimientos externos, sino más bien de cómo se interpreta.**

La experiencia óptima no es el resultado de un enfoque hedonista de la vida dentro de la filosofía del *carpe diem*:

”Comamos y bebamos, que mañana moriremos” (Isaías, 22, 13).

**Una experiencia óptima es algo que hacemos que suceda.** Normalmente es consecuencia de un esfuerzo voluntario para conseguir algo que valga la pena. Álvarez González. (2001).

Esta sensación implica en gran medida la pérdida de la conciencia del espacio y del tiempo, buscan la experiencia de flujo en sí mismas, y no en gratificaciones externas, y es más probable que estas emociones se generen en actividades de expresión libre en las que la creatividad cobra fuerza (expresión dramática, corporal, musical, juego libre, etc.) Actividades que se proponen en el esquema de una clase de Yoga.

También esta teoría advierte que este tipo de experiencias requieren la automatización de habilidades. El sentimiento de ser uno mismo mediante el desempeño de esa actividad y la experiencia de flujo que este sentimiento reporta requiere, no obstante, pericia, concentración y perseverancia. La experiencia de flujo no consiste sólo en pasárselo bien o entusiasmarse con una actividad.

Lo que este modelo propone es una explicación de cómo los aprendizajes pueden mantenerse, de cómo hacer perdurar en el tiempo la motivación. Según esta teoría universal, la especie humana es el responsable de emprender y poner en marcha de manera continua un proyecto; el esfuerzo, la perseverancia, la dedicación. Romero (2007).

Otro factor emocional protector que señala la OMS (2004) es la “**Resiliencia**” que forma parte de una de las competencias que se trabajan en educación emocional y que está estrechamente involucrada con la tolerancia a la frustración y manejo del estrés. Este constructo hace referencia a la capacidad para afrontar las adversidades y reaccionar de modo adaptativo a situaciones de estrés. Asimismo, la capacidad de buscar y mantener relaciones interpersonales mutuamente satisfactorias constituyen un indicador de salud mental positiva.

#### **5.4 La importancia de la Educación Emocional**

Los expertos en el desarrollo concuerdan en que el único factor que ha demostrado que puede optimizar el potencial intelectual del niño es una relación segura y confiable con sus padres y con quienes están encargados de su cuidado. Kluger (citado en Hannaford 2008) comenta que el tiempo que uno dedica a abrazar a los niños, jugar con ellos, acompañarlos y comunicarse conscientemente establece un vínculo de seguridad, confianza y respeto, sobre el cual se basa la pirámide de su pleno desarrollo.

En este sentido, Pujol (2008) explica que tener en cuenta los factores emocionales y vinculados con el sentimiento de los alumnos es fundamental; A menudo se llevan a cabo planes para mejorar el rendimiento académico de los alumnos, pero en ellos se obvia muchas veces el aspecto emocional, cuando éste tiene una gran importancia en el comportamiento académico de los niños.

Autores como Hannaford y Pujol, coinciden en que es esencial que los estudiantes se sientan respaldados emocionalmente, valorados y queridos, pues eso tiene una incidencia directa en su propio rendimiento escolar; si bien es cierto que, por norma general, existe poca motivación en el conjunto de la población escolar a la hora de hacer frente a sus estudios debido a los estresores que se mencionaron con anterioridad, en tanto se sientan seguros, respetados y queridos, emocionalmente estarán más motivados para aprender ya que tendrán un compromiso emocional. Aprenderán porque les encantará aprender y consecuentemente incrementará su rendimiento escolar.

Cabe mencionar que actualmente en E.U existe un título denominado NATIONAL HEALTHY SCHOOLS donde escuelas tienen el propósito de brindar a los alumnos las herramientas para tener una vida más saludable, por ejemplo, buenos hábitos para la alimentación, ejercicios de ayuda emocional, no permiten la comida

chatarra, hacen campañas para evitar la obesidad. Para nivel secundaria, hay campañas para evitar que fumen y se dan consultas de orientación sexual.

La educación sería más efectiva si los hogares y las aulas se convirtieran en sociedades de aprendizaje, donde participen de manera activa las emociones y las relaciones sociales al servicio de la adquisición del conocimiento.

Luego entonces, retomando valores y prácticas del México antiguo, considerando los aspectos del estrés que padecen niños y adultos en la actualidad debido a diferentes causas así como las soluciones que existen para afrontarlo, así como las teorías que sustentan el enfoque positivo de la educación emocional, la propuesta es incorporar al currículo formal la disciplina del yoga, ya que puede integrar todos estos aspectos, con la finalidad de mantener al cuerpo en equilibrio, tanto físico, mental y emocional. Comprometidos con la formación en valores y haciendo uso de las artes como un medio para expresar las emociones de los niños.

Un factor muy importante es crear un ambiente de confianza, de libertad, de Respeto, de cordialidad y porque no de amor, pues la esencia de esto, lo interiorizarán los niños y se volverá parte de ellos.

Parafraseando a Rousseau:

**”Lo que se aprende en la infancia, difícilmente se olvida”**

En estos años se forman hábitos con los cuales los niños vivirán el resto de su vida. Por ello, el interés de intervenir a nivel preescolar.

## **CAPÍTULO 6.- EL YOGUISMO COMO CONTEXTO AL MOVIMIENTO Y RELAJACIÓN CREATIVA**

La sociedad del siglo XXI es considerada como la sociedad de la información. Uno de los retos de la educación consiste en formar sujetos autónomos facilitando el desarrollo de ciertas capacidades para que tengan una mejor comprensión de su realidad, mediante la construcción de “significados,” entendiendo a estos, como las representaciones mentales subjetivas de acuerdo a sus intereses, que se dan en contextos concretos e históricamente condicionados.

Estos “significados” le sirven al sujeto para organizar su conducta de manera adaptativa a su contexto para satisfacer sus necesidades. Y el progreso del conocimiento implica romper con los significados establecidos, esto se logra mediante un cuestionamiento de las ideas, costumbres, valores de la propia cultura y teniendo la apertura a otras interpretaciones.

Pérez Gómez A. (2008) plantea que las principales vías de construcción de significados son:

- 1.- La imitación, observación, reproducción y el condicionamiento.** Tolerancia al error.
- 2.- Experimentación, manipulación y descubrimiento** según las teorías de Piaget.
- 3.- Comunicación,** intercambio de significados como lo plantea Vygotsky y Bruner.
- 4.-La reflexión, movilización consciente de los significados.** Es decir, movimiento de introspección, MEDITACIÓN, para identificar el alcance y repercusión de los propios modos de pensar, sentir, actuar, recuperando situaciones, contextos, impresiones, sentimientos, propósitos, lagunas, contradicciones, carencias y expectativas.

**5.- Movilización inconsciente**, la cual se presenta en la vida de los sueños, las fantasías, los temores, lo desconocido, influyendo en nuestros pensamientos, sentimientos y acciones.

En este territorio inconsciente se construyen significados que afectan nuestras interpretaciones, deseos y conductas. La represión personal o social de impulsos y deseos personales. La influencia de los contenidos inconscientes de la mente es más decisiva y peligrosa por cuanto que la ignorancia de su existencia, de sus modos de proceder y de sus efectos hace más vulnerable al individuo y dificulta su control.

En el contexto actual es difícil encontrar tiempos de aislamiento para la movilización consciente de lo adquirido, para entender su complejidad.

Las corrientes humanistas, la filosofía oriental, los planteamientos de la psicología metacognitiva han enfatizado la importancia de la reflexión y la meditación en construcción y reconstrucción de los significados por la necesidad de discriminar los efectos en la propia identidad personal de tanto ruido medioambiental, de la hipersaturación de información fragmentada e interesada.

Parte de la propuesta curricular es proponer un tiempo y un espacio específico dentro del horario escolar precisamente para crear un ambiente propicio para la introspección, la meditación.

Siguiendo esta línea, muchos autores coinciden en que es necesario trabajar en el desarrollo de autoreflexión. Pero ¿Qué se entiende por autoreflexión?

Yoghi Bahajan, un maestro de Kundalini yoga, menciona en sus enseñanzas lo siguiente:

***“Necesitamos la capacidad para evaluar nuestras acciones y sus consecuencias antes de que las iniciemos, como si cada acción fuera a***

***conocerse y nos revelara. Solo entonces, tomaremos conciencia de que nuestra palabra, realizada mediante acciones, es nuestro regalo y poder fundamental”.***

### **6.1 Premisas que se deben considerar para esta nueva época.**

- El cambio y el aprendizaje son continuos y de por vida. Tenemos que mantener una flexibilidad mental, emocional, y física.
- El intelecto no es suficiente. Necesitamos una relación nueva con la intuición<sup>7</sup>, la emoción<sup>8</sup> y el instinto<sup>9</sup>.
- La información no es suficiente. Tampoco el conocimiento lo es necesitamos sabiduría<sup>10</sup>
- El aprendizaje no es suficiente. Tenemos que aprender a aprender.
- La complejidad está incrementándose, así como nuestra necesidad de tratar con ella.
- Nuestro sentido de identidad personal y su fundamento está cambiando, debido al impacto de los medios masivos, por el cambio de las estructuras familiares, etc.
- Esta es una Era de paradojas: más global y más individual, con menos fronteras y más demandas de separaciones políticas. Necesitamos mucho más amor y unidad, pues hay más miedo y una inseguridad tremenda.
- La resistencia y el desempeño óptimo constante son los estándares comunes para evaluar a toda la gente y su trabajo. La necesidad entonces es ir hacia dentro y regenerarse.

---

<sup>7</sup> La intuición es un concepto extraído de la epistemología que describe aquel conocimiento que es directo e inmediato, sin intervención de la deducción o del razonamiento, siendo habitualmente autoevidente.

<sup>8</sup> Las emociones son fenómenos psicofisiológicos que representan modos eficaces de adaptación a ciertos cambios de las demandas ambientales.

<sup>9</sup> Impulso natural del hombre y de los animales que lo llevan a realizar actos que tienden a su conservación o reproducción.

<sup>10</sup> La sabiduría es una habilidad que se desarrolla con la aplicación de la inteligencia en la experiencia, obteniendo conclusiones que nos dan un mayor entendimiento, que a su vez nos capacitan para reflexionar, sacando conclusiones que nos dan discernimiento de la verdad, lo bueno y lo malo.

- Requerimos una reconciliación e integración del lado espiritual de la vida con los lados tecnológicos y materiales: una aptitud espiritual para sentir valores y significados.
- No hay aislamientos. Cada acción que tomemos debe ser considerada ecológica y globalmente, puesto que cada persona afecta, directa o indirectamente, las extensas redes de personas y de otros seres vivos y lugares.

## **6.2 Se debe aprender a usar la mente**

Se tiene que aprender a usar la mente de manera diferente. La educación externa provista por la revolución informática, tiene que igualarse con una educación interna en sabiduría, autocontrol, intuición y el uso de la mente neutral. Necesitamos resistencia en condiciones de estrés, claridad en cuanto a valores para tomar decisiones y una nueva base para la identidad. Necesitamos la capacidad para dirigir nuestro cerebro, mentes y estados de conciencia- conscientemente- a través de los filtros de la intuición, la sabiduría, y de la mente positiva, negativa y neutral.

### 6.3. Estructura del Ser Humano

¿Dónde se puede empezar a aprender quién se es como ser humano? ¿Cuál es el conocimiento más básico que se puede captar como la propia sabiduría interna?

El Ser Humano cuenta con una estructura triple que es la siguiente:



Luego entonces se debe trabajar en crear una consciencia corporal, mental y espiritual. Más adelante se dará una definición de espíritu.

Ahora el concepto de conciencia se define en general como el conocimiento que un Ser tiene de sí mismo y de su entorno. "Conscientia" significa, literalmente, "con conocimiento" (del latín cum scientia).

En términos filosóficos, la conciencia es la facultad de decidir y hacerse sujeto, es decir, actor de sus actos y responsable de las consecuencias.

A continuación se dará una breve definición de las partes de la estructura humana.

#### 6.3.1 El cuerpo

El cuerpo es una maquinaria muy complicada y sutil. El cual no solo está hecho de carne y hueso, en realidad es un sistema muy bien diseñado y estructurado. Tiene glándulas, circulación de la sangre, aparato respiratorio, pulsación del corazón, un cerebro, un aparato sensorial y un sistema nervioso complejo. Todos estos sistemas se combinan para constituir el sistema físico. Yogi Bajan (2007).

El cuerpo físico es un sistema funcional. Recibe, procesa y ejecuta tareas. Necesita limpieza, cuidado y afinación regularmente. El equilibrio del cuerpo físico afecta el resto de la capacidad y experiencia.

Por lo tanto es necesario conocer cuál es la capacidad para actuar, así como sus posibilidades para responder a las demandas, de resistencia y longevidad.

Parte de esta propuesta es crear programas educativos con el fin de aprender a cuidar el cuerpo físico. Uno debe ser capaz de mantener su cuerpo en el nivel de conciencia que decida para que pueda servir cada vez mejor y sin que de tanto problema.

### **6.3.2 La mente**

Si la mente no es tan bellamente funcional que pueda ver lo no visto y entender las consecuencias de cada acción, entonces, es prácticamente imposible vivir una vida feliz. “Como piensas, eres”. La mente guía tus acciones y emociones. Si no se tiene un buen mapa de carreteras, no se sabrá a donde ir. Solamente se está manejando sin objetivo, decisión o control.

**“Como piensas, sientes, como sientes actúas y como actúas es tu entorno”**

Esta estructura funcional de la mente humana está hecha para recuperarse de problemas y sacudidas normales. Solo cuando existe una presión constante y nada de relajación, cuando no hay desahogo, cuando existe un constante aburrimiento o cuando hay un déficit constante en la capacidad mental; entonces, esto resulta en una mente fragmentada y en la pérdida de la felicidad. En pocas palabras, se daña la energía mental.

Luego entonces es necesario entrenar y educar la mente para conocerse a sí mismo y poder experimentar la felicidad, Independientemente de los factores externos. Y Se debe comprender que todo depende de una perspectiva mental.

### 6.3.3 El espíritu.

Como mera analogía ninguna lámpara puede quemar sin combustible, así ninguna vida puede existir sin una relación con las emociones. Se entiende entonces por espíritu: sensibilidad, sentimientos y emoción, lo que conlleva a tener muchos significados, tonos y facetas.

A continuación se dará la definición de los conceptos anteriores:

**Sensibilidad:** Capacidad propia de los seres vivos de percibir sensaciones y de responder a muy pequeñas excitaciones, estímulos o causas.

**Sentimiento:** Estado de ánimo que se produce por causas que lo impresionan.

**Emoción:** Fenómeno psico-fisiológico que representan modos eficaces de adaptación a diversos cambios de las demandas ambientales.

Uno debe aprender a cómo puede sintonizarse para la realización personal. A menudo se malentiende o se niega la naturaleza del cuerpo emocional, esto es, se transgrede lo que uno siente, hace uno cosas que van en contra de lo que sientes, básico en los hábitos sociales y en la comunicación. Se debe entonces aprender a escuchar el cuerpo. Debemos sensibilizarnos, aprender a identificar las emociones así como el sentimiento que producen.

La propuesta de este trabajo es poder enseñar en la escuela estos conceptos, porque cuando una persona es consciente de lo que está pensando, cuando observa sus emociones, qué los causa y observa qué sentimiento produce, y

medita acerca de lo que se quiere en la vida, una persona puede tomar decisiones más acertadas. Y por consecuencia las personas estarían más tranquilas, podrían tener una vida más sana, feliz, integra y satisfecha. Serían más plenos porque hay paz interior en sus vidas.

Como dice Yoghi Bayan :

***“Debe uno estar resuelto en esa felicidad al grado de si se tuviera que dejar el planeta uno solamente podría sentirse agradecido.”***

Lo más común hoy en día es ver gente que se automenosprecia y se autolimita, sin embargo se puede inspirar y elevar la capacidad humana, enalteciendo a los sujetos. Entrenando sus mentes. Haciendo yoga, uniendo y sintonizando cuerpo, mente, y emoción.

Mediante una educación y una disciplina<sup>11</sup>, se puede desarrollar y expandir la consciencia. ¿Cómo? trabajando con lo que bloquea el crecimiento: los miedos y apegos.

Será necesario examinar ciertas actitudes, comportamientos y hábitos emocionales, para obtener nuevas perspectivas, capacidades y hábitos que ayuden al crecimiento.

**“Para poder crecer es necesario cambiar”**

---

<sup>11</sup> La disciplina es la capacidad de actuar ordenada y perseverantemente para conseguir un bien. Exige un orden y unos lineamientos para poder lograr más rápidamente los objetivos deseados, soportando las molestias que esto ocasiona. La principal necesidad para adquirir este valor es la Auto exigencia; es decir, la capacidad de pedirnos a nosotros mismos un esfuerzo "extra" para ir haciendo las cosas de la mejor manera. El que se sabe exigir a sí mismo se hace comprensivo con los demás y aprende a Trabajar y a darle sentido a todo lo que hace. La disciplina es indispensable para que optemos con persistencia por el mejor de los caminos; es decir, por el que nos va dictando una conciencia bien formada que sabe reconocer los deberes propios y se pone en marcha para actuar.

En la vida existen desafíos comunes que el alumno debe confrontar, y la idea es ofrecer en la escuela las herramientas para que puedan enfrentar los cambios constantes de la vida. Después de todo, la vida es como una ola.



Una persona que observa su vida como una ola y se encuentra en su centro, en equilibrio corporal, mental y emocional, sentirá que el desafío es divertido y persistirá. Se mantendrá centrado, íntegro y firme.

Lo interesante es que la cualidad de una mente equilibrada se puede desarrollar.

Ahora, teniendo claro hacia donde se quiere llegar, la pregunta es: ¿cómo llegamos?, ¿qué conocimiento se requiere?

Por la población a la que se dirige esta monografía “niños de nivel preescolar”, se considera pertinente y necesaria una formación personal y social, que integre autonomía, motricidad, cuidado de sí mismo, independencia, reconocimiento y aprecio de sí mismo, reconocimiento y expresión de sentimientos, convivencia, interacción social y formación en valores.

## **6.4 La educación en valores para el cambio**

Una educación centrada en valores es una educación centrada en el hombre. Se debe entender como una articulación de contenidos y métodos hacia un fin humano. Se debe cultivar a la persona, Humanizar.

Pascual (1995) plantea que se dará una educación para el cambio cuando los valores que los niños y jóvenes lleguen a realizar sean aquellos que los convierten en personas conscientes de la realidad que viven, críticas y comprometidas con una acción transformadora.

## **6.5 Valores que promueve el yoga**

### **6.5.1 Desarrollo del sentido estético (Belleza interior)**

Es importante desarrollar el sentido de lo bello. Y no se refiere exclusivamente a la belleza exterior. Los objetos bellos que se pueden utilizar en las prácticas de la disciplina de conciencia integral, pueden significar la belleza interior o espiritual. Los niños son sensibles a esto, pues aprenden a manipular con respeto las cosas bonitas (por ejemplo una piedra preciosa, una bola de cristal, flores), y al captar la belleza en los pequeños detalles y se introduzcan en los ejercicios, se exigirá que se conserven esos pequeños objetos en vez de romperlos. Más adelante se entra en relación con humanos, animales, vegetales y objetos. Aprendiendo así a ver lo bello que contienen. Por esta razón se considera importante que la habitación o lugar donde se lleven a cabo los ejercicios, así como los objetos utilizados para ello, formen un entorno estético. Suele ser suficiente para comunicar a los niños una primera intuición de su propia belleza interior.

## 6.5.2 No violencia. El acuerdo de paz

El monje budista Thich nhat Hanh creó un tratado de paz para estimular la no violencia.

A continuación una adaptación para niños. Creada por Purperhart Helen.

### TRATADO DE PAZ

Declaramos que si ha surgido algún desacuerdo entre nosotros, intentaremos encontrar una solución al problema partiendo de las siguientes reglas y condiciones.

- No hacer ni decir nada que empeore el desacuerdo.
- Hacer saber a la otra persona en el plazo de un día, y tranquilamente, que estamos enfadados.
- Trabajar juntos en pos de encontrar una solución al problema a corto plazo.
- Posponer los acuerdos sobre la resolución del problema si la ira persiste.
- Respetar los sentimientos mutuos y ofrecernos suficiente tiempo para recuperar la calma.
- Escucharnos mutuamente y no interrumpir.
- No añadir otras cuestiones a la discusión; ceñirnos al tema central.
- No juzgar a la otra persona y tomarnos en serio sus explicaciones.
- Ofrecer nuestras disculpas en cuanto comprendamos el origen de la disputa.
- No intentar eximirnos de toda culpa.

Nombre \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

### **6.5.3 Vivir con estilo de vida saludable**

#### **- Buena alimentación:**

Es la necesidad básica, si un niño no como bien, no tiene la energía suficiente para aprender. Los niños deben ser conscientes de eso. Además de aprender a tener autocontrol constante. La obesidad en México es un problema de gravedad, y que se debe atender.

#### **-Actividad física**

En esta etapa de vida aporta mayores posibilidades de que los niños crezcan sanos, tengan músculos más fuertes, gasten energía, posean mayor control de su propio cuerpo logrando mayores habilidades. Que se habitúen a realizar en forma regular actividades de relajación que les facilite una mayor capacidad de concentración.

#### **-Higiene corporal**

Al cuerpo hay que darle mantenimiento diario, mantenerlo limpio y aseado. Cortarse las uñas, limpiarse las orejas, cortarse el cabello, tener higiene bucal para efectos estéticos y de salud. Usar ropa limpia. Cuando uno se procura, se siente bien.

**-Limpieza mental:** Así como mantenemos nuestro cuerpo y le damos un baño diario, podemos mantener nuestra mente en buenas condiciones, ¿cómo? Cuidando tu diálogo interno, preparándote internamente para lo que quieres lograr ese día. Existen muchas herramientas para lograrlo. Algunas son:

- Sonreír
- Hacer Afirmaciones/ declaraciones
- Visualizaciones
- Meditar/ darse un espacio para uno mismo.

Si una actividad la haces repetidamente se convierte en un hábito, la idea es influir de una manera positiva en los alumnos, al punto en que logren interiorizarlos. Es decir que los hagan suyos, que los enriquezcan. Los hábitos terminan dando forma a la vida. Se debe empezar a hacer un trabajo de adentro hacia afuera.

## **6.6 Objetivo general de la disciplina de “yoga”**

Desarrollar la conciencia de los estudiantes. Si se sabe lo que se quiere, entonces se puede encontrar. ¿Cómo? Resaltando cualidades, reconociendo nuestras limitaciones, sensibilizando los sentidos.

Hay algunas preguntas que pueden conducir hacia este objetivo:

**¿Quién soy?**

**¿Qué quiero?**

**¿Qué siento?**

**¿Hacia dónde voy?**

**¿Cómo lo hago?**

Se debe conocer la dirección y monitorizarse en cada paso del camino. La brújula interior (emociones, sentimientos) debe decirte tu ubicación en relación con la meta. La vida tiene su propia organización innata, la cual se puede sentir con intuición e inteligencia.

A continuación se presenta una buena analogía:



**Caballo=Emociones**

**Conductor=Mente intelectual**

**Carruaje=Cuerpo físico**

**Tú eres el amo quien debe estar adentro del carruaje, tú eres quien le dice al conductor a donde desea ir, y el conductor conduce a los caballos.**

Por medio de la meditación se puede calmar la mente y desarrollar la intuición, para entonces reconocer lo que es real e importante para uno. Se hace un diálogo interno. Analizando las circunstancias, pero no al grado de la parálisis de la acción sobre importantes elecciones que son claramente conocidas por el corazón de cada persona. Lo cual solo conduce a la inseguridad y a la pasividad.

De ahí la importancia de confrontar y trabajar los miedos, para poder actuar y salir de la inseguridad. Y poder tomar decisiones con pasos firmes reconociendo las consecuencias que conllevará la decisión. Confrontando también el juego del auto menosprecio.

### **6.7 Pero entonces ¿Qué es la meditación?**

Lo primero es definir lo que no es. No es magia, ni es una religión ni una creencia. Simplemente es una tecnología - una serie de sencillas técnicas que hace uso de lo que tenemos (mente, sentidos y cuerpo) para crear una comunicación entre la mente y el cuerpo.

Yogui Balyan y otros maestros de yoga, plantean que la meditación es tomarse el tiempo para estar consigo mismo. Meditación es un momento para establecer contacto entre la respiración, un momento para prestar atención a la fuerza vital presente en el cuerpo, un momento para re-establecer el propio ritmo, un momento para comunicarse con el propio ser. Es un momento para estar enamorado de la singular vida. Es un momento para agradecer lo que se tiene.

Una meditación diaria despeja la mente, para ayudar a concentrar la energía, evitar errores, permanecer saludable y volverse más amable y pacífico. Ayuda a permanecer en el aquí y ahora.

Es una oportunidad para crear una quietud dentro de sí mismo donde no se reacciona al incesante flujo de la mente. Rápida y confortablemente se puede procesar todo tipo de sentimientos y pensamientos, relajarse para así manejar mejor el estrés y establecer un mejor contacto con aquellos que se encuentran alrededor.

“Cada vez que leemos, que bailamos, que vemos bailar, que escribimos y escuchamos lo artístico, ejercitamos la conciencia global. Nos vinculamos con “todo” y con todos a través del tiempo y del espacio. Tenemos poco a poco más conciencia de la realidad y encontramos la paradoja de nuestra verdadera dimensión. La escala humana, tan grande y pequeña a la vez.”

Daniel Allaria

## **CAPÍTULO 7.- PROPUESTA CURRICULAR**

### **7.1 Filosofía**

Se busca dar a los niños raíces fuertes y profundas para que emprendan un vuelo alto y bello y que sea el amar la vida el objetivo final de esta acción educadora.

La visión de Daniel Allaria, la cual se comparte en esta propuesta se basa en educar para la vida, considerando que la experiencia artística armoniza la existencia. En una práctica artística en la cotidianidad, se transfieren experiencias, vivencias, conocimientos, al servicio del mayor arte entre las artes, que es el “arte de vivir”.

El desarrollo de la percepción de la armonía de la música, el equilibrio de los colores y de las formas, nos acerca a la vida también armoniosa y equilibrada, en el nivel de nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro espíritu.

Luego entonces el arte debe servir para mejorar la calidad de vida y desarrollar la creatividad. Debe servir para crear soluciones originales a problemáticas y conflictivas cotidianas de toda índole, en lo material y espiritual.

### **7.2 Objetivos generales**

- Crear un tiempo y espacio específico para el autoconocimiento físico, mental y espiritual.
- Favorecer la creatividad y la comunicación de los niños al expresarse por medio de diferentes vías: motora, gráfica, plástica y lingüística.
- Ofrecer un tiempo y espacio específico para brindar las herramientas necesarias para afrontar el estrés que se vive cotidianamente.
- Mejorar el rendimiento escolar.
- Divertir y formar a niños seguros y felices que sientan gozo de actuar enriqueciendo la conciencia de sí mismos y del mundo que los rodea.

### **7.3 Metas**

Armonizar, colorear y dar forma a la vida. Promoviéndolo desde la práctica de la disciplina de yoga, basada en la educación emocional y el arte.

### **7.4 Metodología. Actividades que se proponen para una clase de yoga**

Para la realización de la estructura de la clase me he apoyado en el trabajo de dos autoras Helen Purperhart (sistema de capacitación BuitelendePuper, que consta de clases de danza, arte escénico y dibujo). Y Daniel Allaria Oriol, fundador de la escuela de la montaña, quien tiene la filosofía de educar para la vida desde el arte. Para él nada vale tanto como la vida y lo que tenemos como seres humanos solo es la oportunidad de vivir.

#### **7.4.1 Ejercicios de calentamiento: danza de las articulaciones**

El calentamiento acondicionará la musculatura para afrontar la actividad física y reducirá, por consiguiente, el riesgo de lesión.

Hay ejercicios que incrementan la temperatura del músculo, de forma que adquieren flexibilidad para los siguientes ejercicios.

#### **7.4.2 Posturas de yoga (saludo al sol)**

Las posturas de yoga son divertidas, además de que ayudan a “cargar las pilas” o a quemar el exceso de energía.

Los niños deben ser capaces de mantener cada postura de forma estable y cómoda en todo momento. Al practicarlas asiduamente conseguirán fortalecer y flexibilizar su cuerpo, además de relajarlo y aportar firmeza a los músculos.

## Saludo al sol

El “saludo al sol” consiste en una serie de posturas de yoga ejecutadas en secuencia, complementadas con una serie de inhalaciones y exhalaciones. Las posturas permiten ejercitar todas las partes del cuerpo y con cada una de ellas la columna se estira o se flexiona, aportando mayor flexibilidad y elasticidad. Los movimientos se encadenan fluidamente entre sí, estimulando la energía y mejorando la circulación. Esta serie se puede utilizar como calentamiento.

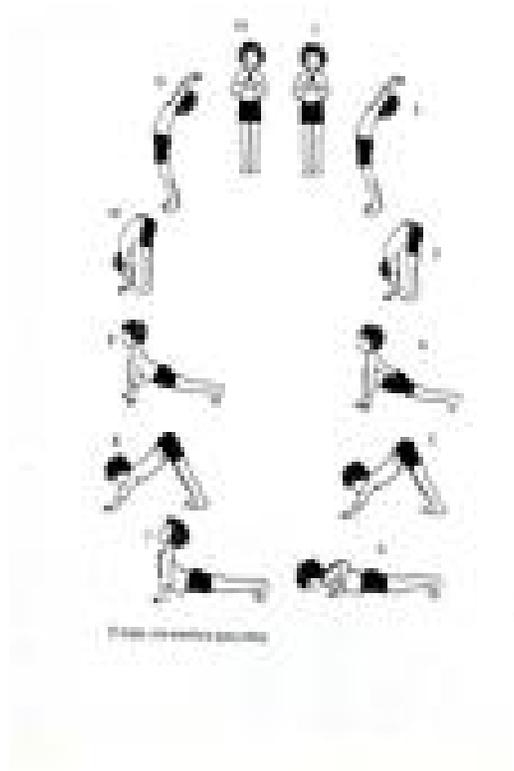


Imagen del libro: Yoga una aventura para niños

### 7.4.3 Ejercicios respiratorios

Si los niños aprenden a controlar su respiración, ejercerán un positivo impacto sobre su salud. Ya que desde el momento en que se respira correctamente el cerebro tiene una mayor oxigenación. Además existen ejercicios de respiración que ayudan a canalizar la energía y a reducir el estrés y la tensión.

Dado que casi ningún niño es consciente de la forma en que respira, los ejercicios les incitarán a relajarse y a conocer la fuerza de su respiración. Además, aprenderán a inhalar profundamente, lo cual resulta muy beneficioso para los pulmones.

#### **7.4.4 Concentración y meditación**

La práctica de la meditación y la concentración, ayudan a los niños a mantenerse centrados. Además la ejercitación regular les permite controlar sus pensamientos y aprenden a decidir por sí mismos si desean pensar en algo en un determinado momento o bien con posterioridad.

Los niños saben perfectamente qué los distrae, por tanto se les debe estimular a especificar lo que los desconcentra, ya que de esa manera tomarán conciencia de sus sentidos y los controlarán mejor.

Por ejemplo: Si oyen un sonido fuera, los niños saben que están utilizando el sentido del oído, y sienten la tentación de mirar algo, en ese caso lo que están aplicando es la vista.

Por supuesto que se puede comenzar por centrar su atención en actividades cotidianas. Durante las comidas se les puede incitar a concentrarse en masticar y saborear. En estos tiempos es importante aprender a darse el tiempo de disfrutar y vivir cada momento.

#### **7.4.5 Ejercitación de los sentidos**

El pensamiento, la creatividad y el aprendizaje surgen de la experiencia. Cada vez que tenemos una experiencia llevamos información a las redes nerviosas y las construimos.

Un componente importante de la experiencia es el estímulo sensorial que nos llega del entorno a través de los ojos, los oídos, las papilas gustativas, la nariz y la piel.

Los sentidos son importantes herramientas que nos permiten conectarnos con el mundo que nos rodea, y si se toma conciencia de ellos se puede entonces utilizar la información para entender mejor el mundo.

Las redes nerviosas crecen a partir de nuestras particulares experiencias sensoriales y establecen modelos un tanto complicados que gobiernan el desarrollo del nivel más elevado del cerebro. La experiencia determina la forma y complejidad de esas estructuras. Éstas se establecen de acuerdo con las actividades en que participamos y con las circunstancias de nuestro ambiente. Por lo tanto mientras más rico sea nuestro entorno sensorial y mayor nuestra libertad para explorarlo, más favorecidas serán nuestras estructuras para el aprendizaje, el pensamiento y la creatividad. Hannaford (2008)

#### **7.4.6 Ejercicios de visualización**

Los ejercicios de visualización liberan energía creativa y estimulan la imaginación, favoreciendo, asimismo, la práctica de la concentración. Las visualizaciones guiadas pueden transformarse en un maravilloso viaje para los niños, porque cada historia les traslada hacia un reino de inocencia y sorpresa. Mientras se narran las historias se pueden crear ambientes más adecuados introduciendo alguna pieza musical que incluya sonidos naturales. Haciendo pausas después de cada frase, para que de esa manera los niños tengan el tiempo de crear sus propias imágenes mentales de la historia.

Cuando finaliza el relato, los niños deben despedirse de los amigos que han conocido durante el viaje, respirar profundamente, mover los dedos de las manos y los pies y finalmente abrir los ojos. Posteriormente, se dedica unos momentos para compartir experiencias.

#### **7.4.7 Masaje integral**

El exceso de estímulos y de impresiones mantiene a los niños en un estado de agitación y distracción constantes. Lendner Fisher (2002) explica que un masaje cariñoso ayuda a tranquilizarlos, pues el contacto suave intensifica la percepción del propio cuerpo por parte del niño, lo que despierta la sensibilidad y la conciencia del propio ser y con ello se restablece la base de su capacidad de concentración.

Además el niño se siente aceptado, incluido en nuestro círculo. Ya que el masaje satisface la natural necesidad de ser querido. Y el encuentro consigo mismos les ayuda a aceptarse mejor.

Además la piel es el órgano más extenso del cuerpo y está repleta de sensores nerviosos que captan un leve roce, un fuerte golpe, la presión, el calor, el frío, el dolor y la propiocepción. Esta última es la sensación de los músculos, los tendones y el sistema vestibular que le permite al cerebro determinar el movimiento y la posición del cuerpo y de sus partes en el espacio.

Por otro lado existen investigaciones que indican que cuando los niños y los adultos extrañan el toque de otras personas, manifiestan una depresión de las funciones motrices y mentales.

Jean Ayres (citado en Hannaford, 2008) descubrió también una relación entre la insensibilidad al tacto (incapacidad para tolerar el tacto de otra persona) y los problemas de aprendizaje en los niños). Su exitoso programa para problemas de aprendizaje tiene que ver con el despertar del sistema sensitivo por medio de la activación adecuada de todos los receptores del tacto. Ella emplea roces, presiones, brochas finas y pelotas que ruedan por la superficie de la piel, en especial en los brazos, las piernas y la espalda, todo esto integrado al movimiento.

El tacto, especialmente a lo largo de la espalda, los brazos, las manos, los pies y la cara del bebé, estimula el desarrollo de las terminales nerviosas sensitivas que

participan en los movimientos motores, la orientación espacial, la percepción visual y la respuesta al estrés. Levine (citado en Hannaford 2008).

## **7.5 Plan de actividades**

La idea de la clase es que debe de ser muy dinámica y variada. Si se les obliga a los niños a mantenerse mucho tiempo sentados puede que se aburran y se irriten. Es recomendable entonces que la clase sea para un grupo de niños de preferencia de la misma edad para lograr un aprendizaje lúdico y sin imposiciones, creando el ambiente propicio, el cual se invita a que sea tranquilo, limpio, en un espacio ventilado, procurando poner música si la actividad lo permite, y llegando a los niños desde el pensamiento mágico. Natural de su edad. Procurando que todo el tiempo sientan, escuchen, toquen, se expresen, etc.

Es una realidad que quien se educa con arte y en un ambiente de respeto, es más empático con el medio ambiente y con los seres que lo rodean.

Luego entonces si las clase son variadas se mantendrá el interés de los niños.

## **7.6 Horario**

La propuesta es hacer esta práctica diario y por la mañana, pues genera energía y tranquilidad para comenzar el día. Además es mejor hacer cualquier ejercicio con el estómago vacío, para no interrumpir el proceso de digestión el cual requiere de mucha energía. Y así se lograría crear una disciplina. A partir de una rutina, de una estructura sólida y constante, repetitiva, con la intención de crear hábitos, ofreciendo claridad, ya que los niños prefieren saber con anticipación que es lo que van hacer, pues les brinda estructura y por tanto seguridad.

## **7.7 Lugar de trabajo**

La práctica de esta disciplina no exige un espacio físico especial, la clase se puede tener en un lugar bajo techo o incluso al aire libre si el clima lo permite. Sin embargo sí se requiere que el espacio permita cierta libertad de movimientos, en el que cada niño pueda mover los brazos en todas direcciones sin tocar a los demás. En la medida de lo posible habría que optar por un espacio que no genere demasiadas distracciones.

## **7.8 Perfil del monitor:**

- sensible
- paciente
- alegre
- flexible
- creativo
- poner límites
- adaptación
- dispuesto

## **7.9 Papel del monitor**

La diversión debe ser la prioridad. Todo es un juego dirigido. Por tanto uno de los requisitos es que el monitor muestre entusiasmo y sea positivo, para así contagiar ese estado a los niños. Es importante reconocerles a los niños las cosas que hagan bien. Esto genera en ellos confianza y seguridad.

Es importante indagar las razones del comportamiento de los niños. Nunca se les debe forzar a hacer algo que no quieren. Deben hacerlo por voluntad propia, por lo que es tarea del monitor generar el espacio y ambiente idóneo para motivarlos a participar. Los niños deben ser aceptados tal y como son, aunque no se atrevan o no quieran hacer algunas actividades.

El monitor debe animar a los niños a expresarse, a estimular su creatividad así como felicitar a quienes aporten ideas originales.

***“Si el maestro es incapaz de ver en cualquier niño a su “propio niño” y ver en su alumno a “su propia ignorancia”, entonces no hay pedagogía que sirva.***

***Daniel Allaria.***

## **7.10 Reglas**

Al iniciar el año escolar se hace un contrato entre maestros y alumnos para indicar las reglas del juego. Se deben plantear reglas específicas sobre lo que está permitido, o no durante las sesiones. Cuando uno platica con los niños y hay un diálogo, ellos entienden muy bien lo que se les solicita.

Además se propone que las reglas que se acordaron, estén por escrito con letras grandes e imágenes a la vista de los niños en algún lugar del salón. También se sugiere que se presenten a los padres para que estén enterados de las pautas a seguir con sus hijos.

### **Las cinco reglas que se proponen son las siguientes:**

.

- 1.- No comer en clase, porque distrae y durante ciertos ejercicios puede resultar peligroso.
- 2.-Ir al baño antes de comenzar la clase, para no interrumpir posteriormente la lección. (En caso de necesidad se puede establecer un descanso para ir al baño a mitad de la clase, recordar que se está trabajando con niños, debe haber flexibilidad).
- 3.-Nunca forzar una posición que pudiera provocar malestar, pues el objetivo es sentirse bien, no mal.
- 4.- Dirigirnos hacia los demás con cordialidad y llamarse por el nombre de cada quien. Es una manera de respetar al otro.
- 5.- No burlas. (Estas pueden herir la integridad del otro).

## 7.11 Duración

En cuanto a la duración de la clase, la propuesta es que sea de entre 45 min. Y una hora, teniendo flexibilidad debido a que se trabaja con niños, de igual manera se debe considerar las aptitudes y limitaciones físicas, por lo que se recomienda estar sensible a las necesidades que requieran en ese momento. Para ello se requiere de la sensibilidad del instructor para poder identificar si los niños necesitan moverse para sacar su energía o por el contrario necesitan actividades más relajantes.

## 7.12 Estructura:

Las sesiones de una hora están estructuradas de la siguiente manera:

**1.-Saludo.** ¿Cómo fue nuestro día anterior? ¿Cómo pasamos la noche? ¿Cómo amanecimos de humor el día de hoy? Enojado, contento, triste, feliz ¿Por qué? Compartirlo en grupo.

**2.- Calentamiento o preparación física y anímica.** (Saludo al sol) ejercicios físicos para fortalecer y aportar flexibilidad al cuerpo. Respiraciones.

**3.- Transformación,** donde los alumnos se vestirán con un vestuario que ellos elegirán dentro de una caja llena de objetos, por ejemplo, lentes, pelucas, sombreros, faldas, bolsas, máscaras. Logrando un juego simbólico, el cual se caracteriza por utilizar un abundante simbolismo que se forma mediante la imitación, ya que el niño reproduce escenas de la vida real, modificándolas de acuerdo con sus necesidades.

**4.-Actividades alternas** para trabajar ya sea equilibrio, coordinación, expresión corporal, oral, sensibilización, etc.

**5.-Un cuento o visualización** para incentivar la imaginación.

**6.-Cierre con una pequeña meditación,** agradeciendo las experiencias que se tuvieron el día de hoy, y agradeciendo que se tiene la oportunidad de disfrutar la vida. Preguntarse: ¿Qué aprendí hoy? ¿Qué me voy a regalar hoy? (comer bien,

dormir bien, hacer ejercicio, ayudar a alguien, pues el servir nos da satisfacción, leer un cuento, escuchar música, platicar con mis papas, abuelos, tíos, hermanos, amigos)

## **7.- Hacer un dibujo, escribir algo (libre)**

Todo el contenido de las actividades se propone que vayan en el sentido de las experiencias de vida de los niños, trabajando sus miedos y otras emociones pero siempre integrando la práctica del yoga, la cual consiste concretamente en respiraciones, posturas y meditaciones o visualizaciones. Es importante aclarar que es a partir del juego y del movimiento ya que son dos características del niño a la edad preescolar.

Es poco prudente querer tenerlos quietos cuando por naturaleza a los niños les gusta preguntar, descubrir, moverse, y curiosarse. Y por el contrario se deben aprovechar estas características para motivarlos a aprender de sí mismos.

### **7.13 Recursos**

Los materiales que se pueden ocupar de acuerdo a la planeación son:

- Equipo de música, discos compactos, colchonetas, cojines, pelotas (de preferencia suaves) campanas, silbato, velas, cerrillos o encendedor, tiras de tela, paliacates para vendar los ojos, globos, cronometro, reloj de arena, cinta métrica, plumas, colores, papel, canastas para lanzar la pelota, animal de peluche para el grupo de debate y para que sea la mascota de la clase.

### **7.14 Evaluación**

La evaluación que se propone para una clase de yoga se basa en el Procedimiento alternativo del diagnóstico educativo:

Es decir la Evaluación Auténtica, la cual consiste en una valoración personal, que comprenda procesos y al estudiante, que sea una evaluación holística, situada en

un contexto específico y con mucha documentación relativa a los procesos de realización escolar.

Una evaluación auténtica, estudia e integra personas, familias, actividades, profesores y ambiente, pues todos ellos están implicados en el proceso valorativo para recoger información y tomar decisiones.

En este tipo de diagnóstico educativo se considera el proceso de aprendizaje, sus posibilidades, y las tendencias. Hay un mayor interés por los procesos de adquisición que por los logros evaluados como productos mediante pruebas estandarizadas y en general no contextualizadas. Es decir, no es posible querer evaluar a todos los niños con una con una misma prueba. Dejando de lado la situación familiar de cada niño, sus cualidades, limitaciones, etc. Todos los niños son diferentes, y en la medida de lo posible se debe de atender las necesidades de cada uno.

## V. CONCLUSIONES

Uno de los retos de la educación es preparar a las próximas generaciones para los constantes cambios que se están viviendo en la nueva sociedad de la información. Considero de suma importancia implantar programas de educación emocional al currículum formal, hacer explícito lo implícito; para que las próximas generaciones tengan las herramientas físicas, emocionales y mentales para poder resolver de la mejor manera, los conflictos que se les presentarán en su realidad social.

Es tarea de todo agente educativo, trabajar en crear alternativas para formar “líderes”, que dejen de lado el egocentrismo, la visión individualista, con la intención de que el sentido de su vida este en función de la comunidad. Cantú (2009)

¿Cómo? a partir del autoconocimiento. Despertando e incrementando sus posibilidades creativas. En el caso de esta propuesta a través del movimiento y la relajación. Trabajando en adquirir conocimiento del cuerpo físico, mental y emocional. De una manera intencional y por tanto eficaz.

Es imprescindible que tanto docentes y padres de familia hagan consciencia de la responsabilidad que tienen en sus manos. Debiera ser un compromiso. Se debe trabajar en equipo, casa-escuela. Si una de las dos partes no está comprometida con la formación del niño, si no hay consciencia, si se sigue en la ignorancia, la situación social difícilmente cambiará.

Es responsabilidad de la escuela promover la educación moral y cívica. Por su propia naturaleza la escuela, tiene mayor inserción en la sociedad, además es por excelencia el sector social que se ocupa de orientar al ser humano en el “deber ser”.

No sirve de nada reconocer que la sociedad necesita una educación en valores, es necesario que se trabaje en estrategias, se tienen que generar importantes

cambios en el mundo escolar. Pascual (1995) plantea que de no ser así, si la educación no cumple su papel, el cambio vendrá por la fuerza.

Se debe caminar simultáneamente, debe haber cambios en las estructuras escolares así como una educación de la persona.

Construir una educación para el cambio no requiere solamente la formación de unos valores determinados, es necesario pensar en nuevos sistemas educativos en los que los valores de la persona y de la comunidad sean finalidades y objetivos realmente alcanzables. Que se establezcan principios metodológicos coherentes con las disposiciones, habilidades y actitudes que se desean conseguir, atendiendo los aspectos de desarrollo de la personalidad en la formación de maestros.

## VI.- BILIOGRAFÍA

Álvarez González, Manuel. (2001) *Diseño y evaluación de programas, de educación emocional*, Ed. Praxis, Monografías escuela española. Barcelona

Bordes, M, (1999). *La mente emocional y el aspecto cualitativo de la experiencia*. Revista de filosofía, ISSN 0213-1668, págs. 95-116

Bruner, J. (1986). *Juego, pensamiento y lenguaje. Acción, pensamiento y lenguaje*. Ed. Alianza, México.

Busquets, M<sup>a</sup>.D. y otros, (1993). *Los temas transversales. Claves de la formación integral*. Santillana. Madrid.

De la Torre, Saturnino. (1993). *Didáctica y currículo, Bases y componentes del proceso formativo*. Madrid. Dykinson, S.L.

De Alba, Alicia. (2007). *Currículum-Sociedad*. UNAM, IISUE/Plaza y Valdés.

De Alba, Alicia. (2006). *Currículum complejo. Tensión entre globalización y crisis estructural generalizada*. Universidad Nacional de Santiago del Estero, Argentina, Presentación power point, obtenido de internet el día 7 de Diciembre del 2009. Por Adriana Zúñiga.

Dewey, John. (1995). *Democracia y educación*. Ed. Morata, Madrid.

Furlán Alfredo, Pasillas Miguel Ángel. (1989) *Desarrollo de la investigación en el campo del currículum*. Escuela Nacional de Estudios Profesionales Iztacala, UNAM. México.

Gardner, Howard. (1983). *Inteligencias Múltiples*. Ed. Paidós. Barcelona.

Gimeno Sacristán. (1989). *El currículum: Una reflexión sobre la práctica*. Ed. Morata. Madrid.

Goodman Kenneth (1986) *El lenguaje Integral*. Ed. Aique. Buenos Aires

Gurudass Kaur Khala, (2008). *Childplay yoga, Programa innovador basado en el yoga de actividades creativas y divertidas para niños y familias.*

Hannaford, Carla, (2008). *Aprender moviendo el cuerpo, no todo el aprendizaje depende del cerebro.* Pedagogía Dinámica. Ed. Pax. México.

Laclau, Ernesto (1981) *Estado y Política en América Latina.* Ed. Flacso. Chile

Lendner Fischer Sylvia. (2002). *Niños vitales, niños sosegados. Juegos, meditaciones y masajes para eliminar tensiones en los niños.* Ed. Oniro.

Olmos Roa, Andrea; Loo Morales, Irene y Álvarez Sánchez, Laura. (2009). *Una propuesta de Cultura colaborativa; ideas fundamentales en la educación universitaria.* Mediación para la autonomía. Construyendo comunidades de aprendizaje.

Lundgren (1997). *Teoría del currículo y escolarización.* Ediciones Morata. Madrid.

OMS (2004a). *Invertir en Salud Mental.* Ginebra: Departamento de Salud Mental y Abuso de sustancias.OMS Ginebra..

OMS (2004b). *Promoción de la Salud Mental. Conceptos, evidencia emergente, prácticas.* OMS, Ginebra.

Pascual, Antonia (1995). *Clarificación de valores y desarrollo humano.* Ed. Narcea, Madrid.

Pérez Gómez A. I. (2008) *¿Competencias o pensamiento práctico? La construcción de significados de representación y de acción, en Gimeno Sacristán. J. Educar por competencias.* Ed. Morata.

SEP (2004). *Programa de educación preescolar.* SEP. México.

Purperhart Helen. (2004). *El yoga una aventura para niños.* Actividades de yoga para niños en grupo. Ed. Neo Person.

Sacristán, J. Gimeno. (1988). *El currículo: Una reflexión sobre la práctica*. Ed. Morata, Primera Edición.

Saénz-López Buñuel Pedro, (2008) *La Educación Física. y su Didáctica*. Centro de Enseñanza superior en humanidades y ciencias de la educación Don Bosco Madrid.

Shakta Kaur Khalsa, (2002). *Yoga para niños. El vuelo de la mariposa*. Ed. Alamah visual.

Sobrado Fernández, Luis. (2002). *Diagnóstico en educación: Teoría, modelos y procesos*. Editorial Biblioteca Nueva, S.L. Madrid.

Taba, Hilda. (1987). *Elaboración del Currículo*. Ed. Troquel, Argentina.

Trianes, Ma. Victoria, (1990). *Estrés en la infancia, su prevención y tratamiento*. Narcea Ediciones. Madrid. España.

Tryphon, A. y Vonéche, J. (2000) *La Génesis social del Pensamiento*. Buenos Aires: Paidós. Mediación para la autonomía. Construyendo comunidades de aprendizaje. Cap. 8 La interacción social y la comprensión individual en una comunidad de aprendizaje: La influencia de Piaget y Vygotsky.

Verduzco Álvarez Icaza, (2004). *Tesis: autoestima, estrés y afrontamiento desde el punto de vista del Desarrollo*. UNAM. Facultad de Psicología. Programa de maestría y doctorado en psicología. México D.F.

Vygotsky L.S (1993). *Problemas del desarrollo de la psique. Obras escogidas III* Madrid Aprendizaje Visor.

Yogi, Bhajan, (2007) Master of Kundalini Yoga. *El maestro de la Era de Acuario*, Ed. Kundalini Research Institute.

Zabala Lauro. (2006) *.La precisión de la incertidumbre*. UAM

## Sitios en Internet

Allaria Daniel. (2010) *La escuela de la montaña. Pedagogía para el arte de vivir*. <http://www.cancionesdedaniel.com.ar/poesias.html>, obtenido por Adriana Zúñiga Gómez en marzo del 2010.

Delors, J (1996). *Los cuatro pilares de la educación en la educación encierran un tesoro*. España. Santillana. Unesco pp. 91- 103. Mapa conceptual: Eusebio Olvera Reyes. <http://www.slideshare.net/eus/mapa-pilares-de-la-educacion> , obtenido de internet el 15 de enero del 2010, por Adriana Zúñiga Gómez.

*Periódico Milenio* (2009 febrero 16) “La crisis social de México” <http://www.milenio.com/node/167689>,

Morín Ruíz Guillermo (2009). *Pedagogía Tolteca, Filosofía de la educación en el México antiguo*. Editorial [www.totecayotl.org](http://www.totecayotl.org).

Pujol, Gabriel, (2008). [www.mallorcadiario.com](http://www.mallorcadiario.com)

Romero Pérez Clara, (2007), *¿Educar las emociones? Paradigmas científicos y propuestas pedagógicas*. Universidad de Sevilla. <http://www.institucional.us.es/revistas/revistas/cuestiones/pdf/numeros/18/07%20educar%20las%20emociones.pdf>.

Van Arkel Henno (2002). “Gururattan K.Khalsa” [www.kundaliniyoga.org](http://www.kundaliniyoga.org)