

Yoga y Educación

Aprendiendo con el cuerpo, la mente y las emociones.
Con aportes de la Neuropedagogía

Núcleo de la propuesta

La educación de hoy se enfrenta cotidianamente a diversas dificultades: la ansiedad, el estrés, la falta de atención, los horarios extensos y cargados de actividades, el ruido, el cansancio, los nervios previos a las evaluaciones, todas estas situaciones se ven reflejados en los estudiantes y en los educadores.

Los beneficios que aporta la práctica de ciertos ejercicios de yoga dentro del aula y la educación de la correcta respiración, está estrechamente relacionada con los objetivos generales de la Educación, ya que promueve el bienestar de los y las estudiantes mediante la creación de ambientes saludables, permitiendo equilibrar la energía y focalizar la atención. El introducir algunos minutos de Yoga en las clases, favorece el clima de trabajo, ya que permite aumentar la consciencia de sí mismo y de los otros, así como también, aumentar la disposición para aprender y mejorar los niveles de atención y concentración.

Se propone introducir el yoga a la escuela y ambientes educativos, sin implementos extras, más que los espacios comunes, como la misma sala de clases, sillas y bancos de los estudiantes.

El Yoga en la Educación -R.Y.E- es una corriente fundada en Francia hace 44 años por la profesora Micheline Flak, Doctorada en Literatura Americana, Profesora de Inglés y Profesora de yoga. Las técnicas de Yoga en la Educación (RYE), han sido incluidas en los planes de formación docente de La Sorbonne en Francia y muchos países de Europa han adoptado la metodología.

La propuesta incluye abordar el soporte que proporciona las neurociencias a la práctica del yoga en el aula, como una forma de acercar al docente al conocimiento del cerebro como órgano del aprendizaje, comprendiendo cómo aprende el cerebro.

Un aspecto fundamental que nos plantea la Neuropedagogía es la creación de un ambiente "resonante", término acuñado por Daniel Goleman señalando la importancia de que el educador sea el líder encargado de crear un clima de aprendizaje emocionalmente saludable. El Yoga brinda herramientas que permiten manejar emociones, equilibrar la energía, aliviar tensiones que se acumulan en tres niveles: mental, físico y emocional. La metodología que se trabaja nació en Francia en 1978 con el nombre de RYE, escuela de Investigación del Yoga en Educación.

La propuesta de la metodología del Yoga en la escuela consiste en integrar ciertos ejercicios de yoga durante unos minutos en diferentes momentos de la rutina escolar, así los estudiantes aprenden a focalizar la atención, aflojar las tensiones físicas y mentales y a generar herramientas emocionalmente saludables.

Metodología

La propuesta consiste en preparar a los docentes para que conozcan la teoría que sustenta el yoga en la sala de clases y a la vez experimenten en ellos mismos el bienestar que provoca la práctica de ejercicios en distintos momentos del día de manera consciente consiguiendo un efecto calmante y disponiendo al aprendizaje.

El foco de la capacitación estará en los elementos prácticos que son posibles de aplicar al interior del aula. Será dictado por dos relatoras, quienes irán integrando la metodología RYE del Yoga con los aportes de la Neuropedagogía a través de una metodología dinámica y participativa.

Objetivos para desarrollar

- Favorecer el clima de trabajo y la buena disposición para enfrentar los aprendizajes.
- Promover una buena autoestima y convivencia, ayudando a los estudiantes a regular sus emociones y cultivar la empatía.
- Aprender herramientas del yoga para manejar estados de estrés.
- Mejora los niveles de atención y concentración.
- Integrar el cuerpo en la experiencia de aprendizaje.

La práctica de introducir ejercicios de Yoga basados en la metodología R.Y.E. se orienta a:

1. Convivencia escolar.
2. Cultivo del pensamiento positivo y desbloqueo de las articulaciones.
3. La respiración como recurso
4. Postura correcta que genera confianza
5. Relajación. Aprender sin tensión
6. Concentración.

Qué se puede desarrollar al realizar prácticas de cada uno de los escalones RYE:

Vivir Juntos

Promover el vivir conscientemente en el sentir, pensar y actuar.

Aprender a vivir en grupo

Escucharse a sí mismo y a los otros.

Consciencia del sí mismo sin dejar de estar atento al otro.

Limpieza de la casa

Crear un bienestar emocional a través de prácticas del cultivo del pensamiento positivo y la convivencia con los otros.

Desbloquear obstrucciones en las articulaciones favoreciendo la flexibilidad física que incide en la flexibilidad mental.

Tener una buena postura.

Introducir Asanas en el aula. El cuerpo es reflejo de la actitud mental y emocional.

La columna vertebral como eje de estabilidad física y emocional.

Ejercicios que favorecen la buena postura, el equilibrio del cuerpo y su relación con la armonía emocional, lo que aporta en la seguridad y fortalecimiento de la autoestima.

Prevenir dolores.

Descubrir el cuerpo y controlar sus movimientos.

Sentir las raíces y desarrollar la conciencia del cuerpo.

Desarrollar la imaginación, identificarse con personas, con animales, vegetales para potenciar las asanas.

Tomar conciencia de la postura correcta de pie y sentado que favorece un buen desarrollo corporal y optimiza el pensamiento positivo y la confianza en sí mismo.

Tomar conciencia de la postura corporal y autocorregirse.

Aprender a respirar

Diferentes tipos de respiración que nos ayudan a manejar nuestra energía y nuestro estado anímico.

Técnicas de respiración para reconocer el estado emocional y poder dirigirlo a voluntad.

Enfrentar el estrés equilibrando el sistema nervioso simpático y parasimpático con ejercicios de relajación que nos disponen a tener una mejor atención.

Disciplinar la respiración y hacerla más fluida, para una mejor calidad de vida.

Armonizar la respiración para gestionar las emociones.

Aprender a tomar conciencia de la respiración. Reconocer cómo se siente en el cuerpo.

Regular la energía a través de distintos ejercicios: Respiración vigorizante, equilibrante, calmante.

Aprender a relajarse

Estar receptivos para aprender a aprender. Conocer los fundamentos y realizar la práctica.

Relajar el cuerpo, la mente y calmar la emoción.

Promover las emociones calmantes que dan paso a una mejor atención.

Instalar el silencio y el descanso para revitalizar el cuerpo y la mente.

Pensar antes de actuar.

Desarrollar autocontrol.

Aprender a concentrarse para aprender a aprender

Aprender cómo aprovechar la capacidad de la mente a través de la memoria auditiva, visual y corporal.

Poner atención sin tensión en las clases.

Seleccionar la información (discriminación)

Desarrollar una mente crítica.

Contenidos de Neuropedagogía que complementan la formación

Bienestar emocional y neuroquímica cerebral

Condiciones internas y externas del bienestar emocional.

Factores neurotróficos. El cerebro como órgano de aprendizaje y la neurobiología de las emociones. Autogestión de las emociones. Estructuras cerebrales. Neuroquímica cerebral, neurotransmisores implicados: Dopamina- (Nor)Adrenalina- Serotonina.

Neurobiología de la atención

Períodos atencionales. Cómo respetarlos.

Fluctuaciones atencionales: de las intromisiones al estado de alerta.

La importancia de lo lúdico en el aula. Su aporte para el desarrollo de las Funciones ejecutivas cognitivas intelectuales y emocionales.

Poner atención sin tensión. Ejercicios para focalizar la atención.

Aula resonante. La importancia del entorno cerebro-compatible

La agenda. Características de un entorno resonante. Desafíos motivadores y significativos.

Mensajes afirmativos. Rimas con movimiento. La metacognición.

Recreos cerebrales, ¡Atención con la atención!

De la teoría a la práctica. ¿Qué (no) son? ¿para qué y por qué son útiles?

Tipos de recreos: Recreos lúdicos, procesuales, de mente plena y mixtos:

- Recreos lúdicos: el juego como estrategia para el aprendizaje
- Recreos procesuales: repetir con novedad para consolidar aprendizajes
- Recreos de mente plena. La importancia del "aquí y el ahora".

Planificación y Metacognición, favorecen la toma de decisiones acertadas

Las funciones ejecutivas: actividades mentales complejas, necesarias para planificar, organizar, autoguiarse, revisar, regularizar y evaluar el comportamiento.

Liderazgo docente

Tipos de liderazgos.

El humor y la curiosidad como herramientas.

Neuronas espejo.

Reconocer distorsiones cognitivas.

Mandalas en la escuela

Un desafío motivador para promover la Atención y la Concentración.

Equipo Docente

Carolina Avilés, Profesora de Educación General Básica. Consultora Neuropedagógica. Directora Académica y socia fundadora de la Consultora Educacional CreActiva desde 2014. Diplomada Consultora en Neuropedagogía Aplicada y Certificada en formación para formadores en Neuroaprendizaje a través de EANE. Diplomada en Pedagogía Sistémica. Universidad CUDEC. Certificada en el nivel Yoga para el Aula a través de R.Y.E. Certificada en curso de Filosofía para Niños, U de Chile.



Actualmente coordina cursos, talleres, seminarios a través de CreActiva. A cargo de la coordinación curricular en el diplomado Integral en Neuropedagogía que se realiza desde 2021. Ha realizado talleres y cursos de capacitación para docentes en temáticas tales como: Técnicas de aprendizaje, Neuropedagogía, Metodología de proyectos y yoga en el aula. Con amplia experiencia en el aula y en la coordinación pedagógica.

María José Fernández, educadora de Párvulos, Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación. Con Formación de Yoga en Educación R.Y.E, Recherche sur le Yoga dans L'Education en Venecia Italia. Participante en Seminarios de Yoga en Educación en Uruguay, colaboradora Tallerista en Brasil y organizadora de Seminarios RYE en Chile. Con más de 15 años de experiencia de Yoga en Aula, trabajando con niños y acompañando a profesores. Hoy se dedica a dictar talleres para profesores y se desempeña como Yoga Terapeuta en el Método de Yoga Tradicional Loknath. Incorporando su Diplomado "Aplicación del Yoga en la Salud Mental" del Departamento de Psicología de la Universidad de Chile, Workshop de Yoga Embarazadas Loknath Institute of Yoga, y su reciente participación en Seminario de EsferoKinesis, Educación Somática. Forma parte del equipo docente de Creactiva desde el año 2015.

Datos de contacto

- E- mail :/ creactiva@creactiva.cl
- WhatsApp : +569 2033 2987 / +569 9821 7803
- Equipo Creactiva: Carolina Avilés, Marcela Vera
- Portal Web: www.creativa.cl