

PRAXIS

educativa

Universidad Nacional de La Pampa
Facultad de Ciencias Humanas
Instituto de Ciencias de la Educación
para la investigación interdisciplinaria



ISSN 2313-934X
SANTA ROSA, LA PAMPA, ARGENTINA
Correo electrónico: iceii@humanas.unlpam.edu.ar
Disponible en <https://cerac.unlpam.edu.ar/index.php/praxis>

Yoga en la escuela. Una experiencia en la ciudad de Rosario. Artículo de Cecilia Guerra y María Eugenia Rovetto. *Praxis educativa*, Vol. 24, No 2; mayo – agosto 2020 – E - ISSN 2313-934X. pp. 1-20. DOI: <https://dx.doi.org/10.19137/praxiseducativa-2020-240211>

Esta obra se publica bajo Licencia Creative Commons 4.0 Internacional
CC BY- NC- SA Atribución, No Comercial, Compartir igual



Yoga en la escuela. Una experiencia en la ciudad de Rosario

Yoga en la Escuela. An experience in the city of Rosario

Yoga na escola. Uma experiênci na cidade de Rosário

Cecilia Guerra

Universidad del Gran Rosario (UGR) Tecnicatura Universitaria en Yoga y Salud Integral, Argentina

cguerra@ugr.edu.ar

ORCID <http://orcid.org/0000-0003-4357-6512>

María Eugenia Rovetto

Universidad del Gran Rosario, Argentina

mrovetto@ugr.edu.ar

<http://orcid.org/0000-0002-9499-5322>

Recibido: 2020-03-03 | **Revisado:** 2020-04-01 | **Aceptado:** 2020-04-20

Resumen

El yoga es una disciplina integral que propicia estados de equilibrio y bienestar en el ser humano mediante un conjunto de técnicas y pautas de vida. Habida cuenta de las múltiples investigaciones que reconocen los beneficios de la inclusión del yoga en el ámbito educativo, en el año 2018, impulsamos un proyecto titulado "Yoga en la Escuela" en una escuela secundaria de la ciudad de Rosario cuyos resultados han sido muy favorables en cuanto al aprendizaje integral de los estudiantes. La inclusión de clases semanales dictadas a primer año y la capacitación a algunos de sus profesores en técnicas de respiración y concentración han generado un impacto positivo en el bienestar personal, el desarrollo emocional y el desempeño escolar, tanto desde la percepción de los propios estudiantes como desde la de sus familias y profesores.

Palabras clave: yoga; educación; salud; emociones; bienestar

Abstract

Yoga is a comprehensive discipline that promotes states of balance and well-being through a set of lifestyle guidelines and techniques. In view of the extensive research showing the benefits of the inclusion of yoga in educational settings, in 2018 we launched a project entitled "Yoga en la Escuela" ("Yoga at School") in a secondary school in the city of Rosario, with highly positive results in terms of students' comprehensive learning. The inclusion of weekly classes taught to the first year class and the training of some of the teachers in breathing and concentration techniques have had a positive impact on emotional development, personal well-being and academic performance, both as perceived by the students themselves and by their families and teachers.

Key words: yoga; education; health; emotions; well-being

Resumo

Yoga é uma disciplina integral que fornece estados de equilíbrio e bem-estar ao ser humano através de um conjunto de técnicas e pautas de vida. Dada as múltiplas pesquisas que reconhecem os benefícios da inclusão do yoga no âmbito educacional, no ano de 2018, impulsamos um projeto intitulado "Yoga na escola", em uma escola secundária da cidade de Rosário, cujos resultados foram favoráveis quanto a aprendizagem integral dos estudantes. A inclusão de classes semanais oferecidas ao primeiro ano e a capacitação de alguns professores sobre técnicas de respiração e concentração, gerou um impacto positivo no bem-estar pessoal, no desenvolvimento emocional e no desempenho escolar, tanto desde a percepção dos propósitos estudantis como desde suas famílias e professores.

Palavras-chave: yoga; educação; saúde; emoções; bem-estar.

Introducción

Con el objetivo de evaluar los efectos del yoga sobre el aprendizaje en relación con el desarrollo emocional, el desempeño académico y el bienestar personal, se implementó una investigación exploratoria en la Escuela Secundaria "Leonardo Da Vinci" de la ciudad de Rosario. Para ello, se dictaron clases semanales de yoga a los alumnos de primer año durante el segundo cuatrimestre del año 2018 y se brindó capacitación en técnicas de yoga a algunos profesores para que acompañaran a los alumnos durante sus clases. Los instrumentos utilizados para evaluar el impacto de esta intervención fueron: entrevistas en profundidad semiestructuradas al personal directivo y a los profesores involucrados en las prácticas; cuestionarios de consulta a las familias y a los propios alumnos; y estadísticas de rendimiento escolar proporcionadas por la institución. Como resultado del análisis de los datos relevados, se concluyó que la inclusión del yoga en la escuela promovió el aprendizaje integral de los estudiantes, generando un impacto positivo en relación con las tres dimensiones abordadas.

De la educación fragmentada a la educación integral

En los albores de la tercera década del siglo XXI, nos encontramos con que las promesas de progreso y desarrollo de la modernidad, lejos de cumplirse, se revelan en una crisis de obsolescencia del sistema global, con emergentes locales, regionales e individuales. Las sociedades actuales están caracterizadas por la pobreza estructural como producto de un sistema de dominación económica de escala mundial; la violencia institucionalizada como respuesta verbal y física al malestar social colectivo; racismo, xenofobias, homofobias y discriminación de género como expresiones culturales de la desintegración de los valores humanos básicos; en síntesis, sociedades fragmentadas como corolario del triunfo global de una civilización fundada en la cultura del patriarcado que sienta sus bases en la opresión, la desigualdad y la competencia.

Esta perspectiva se arraiga en una concepción fragmentada del ser humano que escinde el cuerpo, la mente y las emociones, resaltando la superioridad de la razón, la lógica, la abstracción y los aspectos cognitivos y analíticos de la mente por sobre los aspectos emocionales, intuitivos y trascendentes, y que subvalora la sabiduría inherente a la imaginación, los sentimientos y el espíritu humano. Nos encontramos, entonces, ante una civilización en la que ha triunfado la cultura del materialismo y donde se prioriza casi únicamente la concreción de logros económicos y la producción de resultados, para responder a las demandas de un mercado laboral cada vez más segmentado y especializado, por encima de las cuestiones humanas y del respeto por el medio ambiente.

Claudio Naranjo, psiquiatra y escritor chileno pionero de la psicología transpersonal y referente en la transformación del sistema educativo de varios países, señala que la escuela moderna cumple una función imprescindible en la transmisión de conocimientos socialmente valorados. Este proceso se ha llevado a cabo a través de una metodología de corte informativo, racional y cientificista que ha tendido, a grandes rasgos, a la reproducción de trabajadores "eficientes" que pudieran adaptarse al mercado laboral. A criterio de este autor, el sistema

educativo, en la mayoría de los países de Occidente, ha sido funcional y servido como base de legitimación de esta sociedad fragmentada y jerarquizada, considerando al educando como un actor pasivo que incorpora contenidos de carácter racional solamente.

Desde esta perspectiva, la función educativa que cobra preponderancia en este modelo es que, en vez de “educar”, solamente se “instruye”. Los objetivos, contenidos y criterios pedagógicos y didácticos establecidos por el sistema son diseñados con un énfasis en la transmisión memorística y se evalúa mayoritariamente la capacidad de reproducir lo aprendido. Asimismo, según Naranjo, la educación actual reproduce “una visión del mundo que impone la razón, la jerarquía y la violencia, en todos los ámbitos de la vida”. Según él, esta concepción de la educación, fragmentada y sesgada, se ha desvinculado en gran medida del fomento de valores humanos como la sabiduría, la belleza y la compasión, orientándose casi exclusivamente a legitimar los principios fundantes de la sociedad de consumo: la acumulación, el deseo material y el éxito individual. Una educación, en gran medida, deshumanizada.¹

Ahora bien, ¿qué es educar? Etimológicamente, la raíz latina de la palabra educación es educare (ex-duco), que significa “conducir de adentro hacia afuera”. En la cultura latina, y en la griega que la precedía, la educación debía des-cubrir al educando su naturaleza inherente y conducirlo al conocimiento de sí mismo. Desde la antigua Grecia, de la mano de Pitágoras y Sócrates, comienzan a sentarse las bases del conocimiento según el principio “conócete a ti mismo” y “cuidarse a sí mismo” suponiendo una búsqueda de las raíces profundas del “conocer” en el examen introspectivo y en el cuidado de la propia interioridad del ser humano. El punto de partida esencial de este “conócete a ti mismo” es asumir la ignorancia de quién soy en realidad (“Solo sé que no sé nada”, versaba el filósofo griego) y, desde esa ignorancia, proclamar la libertad para preguntar “¿quién soy?” que posibilita el autoconocimiento y la transformación, pudiendo reconocer los condicionamientos familiares, sociales y culturales que nos atraviesan.

Si bien esta fórmula se ha visto empobrecida con el devenir histórico, no podemos soslayar su innegable impacto en la cultura y educación de Occidente, siendo precisamente en este punto en el que aparece, a nuestro entender, la posibilidad de avanzar hacia una integración enriquecedora y fecunda de la tradición intelectual de Occidente y los saberes ancestrales de Oriente.

Ahora bien, esta integración no debe ser una emulación acrítica, ni una inculturación forzada —experiencias sobran en Occidente de las consecuencias de estos procesos sostenidos de manera sesgada—, sino, más bien, pudiendo rescatar aquellas prácticas y técnicas que, nacidas de otra cultura, nos retrotraen a las propias raíces de nuestra civilización y que tienen en común una cosmovisión del ser humano que lo concibe como un ser multidimensional e integrado a una totalidad que lo abarca, lo contiene y lo trasciende.

En este sentido, el yoga y las tradiciones de Oriente pueden constituir una vía de recuperación de la propia tradición occidental, en la medida en que nos llevan a iniciar el proceso de autoconocimiento, a través del cuerpo y no dejando de lado otras dimensiones que nos conforman. Esto constituye un enorme aporte a la visión occidental que ha ido disociando, como

mencionamos anteriormente, el cuerpo, las emociones, la mente y el espíritu. Las técnicas del yoga proveen un camino sistemático para el desarrollo humano, basado en la integración de estos aspectos y que se encuentra al alcance de todas las personas que desean transitarlo, constituyendo una disciplina experiencial, de libre pensamiento, que solo requiere de autorregulación y de cierta práctica prolongada, para mostrar sus frutos.

Hoy más que nunca, entrado el siglo XXI, nos resulta necesario recuperar el conocimiento de estas fuentes tradicionales, para conectar con aquello que, desde la modernidad, nos hemos perdido y pasado por alto: el conocimiento interior de nuestro ser, de nuestra esencia trascendente. Siendo que, en Occidente, el conocimiento de sí mismo (la búsqueda de la sabiduría interior) fue reemplazada por la búsqueda de un saber externo o instrumental, aquí nos interesa rescatar el sentido profundo y tradicional del concepto educación.

A nuestro entender, esto es lo que ha sido plasmado por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura —UNESCO— en un informe de gran trascendencia en el contexto educativo mundial, en el que se expresaron recomendaciones para los países miembros y los lineamientos para tener en cuenta en el diseño de las políticas educativas. La Comisión Internacional para el Desarrollo de la Educación elaboró el denominado “Informe Delors” (1996), en el cual se enuncia que la educación debe ser permanente y organizarse en función de cuatro aprendizajes que serán los pilares del conocimiento a lo largo de toda la vida: 1) aprender a conocer, 2) aprender a hacer, 3) aprender a vivir juntos, aprender a vivir con los demás, y 4) aprender a ser.

En el informe, se manifiesta el temor a una “deshumanización del mundo, vinculada a la evolución tecnológica”. La evolución general de las sociedades desde entonces y, entre otras cosas, el formidable poder adquirido por los medios de comunicación masiva ha agudizado ese temor y dado más legitimidad a la advertencia señalada.

En el apartado “Aprender a ser”, se proclama que:

La educación debe contribuir al desarrollo global de cada persona: cuerpo y mente, inteligencia, sensibilidad, sentido estético, responsabilidad individual, espiritualidad. Todos los seres humanos deben estar en condiciones, en particular gracias a la educación recibida en su juventud, de dotarse de un pensamiento autónomo y crítico y de elaborar un juicio propio, para determinar por sí mismos qué deben hacer en las diferentes circunstancias de la vida. Un concepto más amplio de la educación debería permitir que cualquier persona pueda descubrir, despertar y fortalecer su potencial creador, que todo el mundo pudiera revelar el tesoro que hay escondido dentro de nosotros. Esto supone superar la visión puramente instrumental de la educación, para consolidar esta función en su globalidad: la realización de la persona, en un aprender a ser. (Comisión Internacional de Desarrollo de la educación para el siglo XXI, 1996, p. 106)

El Informe recomienda:

Mientras los sistemas educativos formales propenden a dar prioridad a la adquisición de conocimientos, en detrimento de otras formas de aprendizaje, importa concebir la

educación como un todo. En esa concepción deben buscar inspiración y orientación las reformas educativas, en la elaboración de los programas y en la definición de nuevas políticas pedagógicas. Por lo tanto, queda implícito en el mensaje de la Comisión, abriendo un paradigma lejano pero ilusionante, porque significa adquirir conocimientos no sólo como medio instrumental, calculador o estratégico para sobrevivir en el mundo social y económico, sino como una forma de aprender a vivir. (Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI, 1996. p. 109)

A nuestro entender, la teoría y práctica del yoga como disciplina incluida en los ámbitos educativos podría proporcionar recursos inestimables para acompañar al educando mediante la realización de actividades que procuren su bienestar interior y su salud en el sentido integral del término, esto es, incluyendo las dimensiones físicas, emocionales, mentales y espirituales del ser humano.

Aportes del yoga para una educación integral

Existen una pluralidad de tratados prácticos sobre las técnicas del yoga, así como sobre su filosofía, su doctrina, su historia y la de su influencia en el vasto campo de la espiritualidad de la India y Oriente. Asimismo, se ha investigado arduamente sobre los beneficios de esta disciplina en el campo de la fisiología, la medicina y la psicología, en diversas universidades y laboratorios tanto de India como de Occidente, procurando acompañar con bases científicas y académicas a las técnicas derivadas de esta disciplina milenaria.

Actualmente, el yoga es reconocido y practicado en el mundo occidental de manera creciente, debido a su contribución al mantenimiento del equilibrio del cuerpo y de la mente, y a su potencialidad para tratar con éxito los problemas de salud que provienen del modelo estresante de la vida actual. Numerosas observaciones científicas e informes clínicos destacan la utilidad terapéutica de las técnicas del yoga en ciertos desórdenes psicosomáticos y manifiestan que su práctica promueve la prevención y el mantenimiento de la salud y el bienestar psicofísico. Según Alicia Souto, las técnicas de yoga están basadas en la integración de cuerpo, mente y espíritu, y al alcance de todo aquel que esté interesado en su práctica (Souto, 2009).

En sus orígenes, la palabra yoga proviene de la raíz sánscrita del verbo yug: unir, juntar, “tener fuertemente asido”, “poner bajo el yugo”. Las escrituras clásicas del hinduismo hacen referencia, por un lado, a la unión entre la conciencia de la persona individual y la conciencia de la totalidad; y, por el otro, al camino o disciplina que llevan a completar este proceso de unidad. Sin embargo, en Occidente, se ha difundido una acepción muy reduccionista de lo que el yoga significa, limitándose a algunas posturas físicas y técnicas de respiración.

En este trabajo, nos enfocaremos en una definición que nos permita anclarla a nuestra experiencia concreta, sin por eso soslayar los elementos esenciales de las prácticas que solo en pequeña escala pueden reproducirse mediante la escritura, ya que tradicionalmente su enseñanza solo se concibe mediante una transmisión vivencial y directa de parte del maestro hacia el alumno o practicante.

Aclarado este punto, nos adentramos en la concepción del yoga como disciplina integral que, mediante un conjunto de técnicas y pautas de vida aplicadas a las dimensiones física, mental y emocional del ser humano y practicadas de manera constante, prolongada y consciente, promueven el reconocimiento de su interioridad trascendente, propiciando estados crecientes de equilibrio, bienestar y libertad.

El inmenso caudal de conocimientos de esta filosofía ha sido conservado a lo largo del tiempo y, pese a los cambios de época, no ha perdido actualidad, ya que se refiere a verdades perennes, que hacen a la condición humana. A través de una serie de prácticas y posturas físicas, esta disciplina tiende al logro de estados de conciencia equilibrados, ofreciendo a la mente una oportunidad para calmarse y logrando conectar con una fuente de paz y de bienestar interno. Con el ejercicio continuo, el fruto de este trabajo se va volviendo cada vez más consciente y, poco a poco, el individuo experimenta cambios en la percepción de sí mismo y en su relación con los demás, sintiéndose cada vez mejor y con estados de conciencia más serenos, equilibrados y plenos. Se producen entonces efectos cada vez más profundos y duraderos, que terminan transformando para bien la salud y la calidad de vida del individuo.

Experiencias en Occidente

Teniendo en cuenta la diversidad extrema de significados, estilos y métodos del yoga, y para indagar sobre sus aportes en el campo educativo de Occidente, hemos recurrido a algunas experiencias concretas y antecedentes de investigación, tanto en Europa como en América.

A principios de la década de 1970, en Francia, comienzan a introducirse las primeras experiencias prácticas de yoga en el aula para mejorar el rendimiento de los alumnos. Micheline Flak, profesora de inglés y de yoga, a partir del reconocimiento de sus beneficios y estando inmersa en el sistema educativo de su país en el "Collège Condorcet" de París, comienza a incorporarlo como un elemento interdisciplinario en el transcurso de las clases normales, ofreciendo al alumno una nueva herramienta que facilita el proceso de aprendizaje y al maestro una estrategia de apoyo para el proceso de enseñanza. A partir de la experiencia adquirida durante sus años como docente e investigadora, y con el objeto de regular la introducción del yoga en las escuelas de su país, en el año 1978, crea una asociación de Investigación acerca del Yoga en la Educación (RYE, por sus siglas en francés, *Recherche sur le Yoga dans l'Éducation*), complementaria de la enseñanza pública que obtiene reconocimiento del Ministerio de Educación Nacional de Francia.

La RYE establece algunos principios básicos para las diversas aplicaciones del yoga en el ámbito escolar: la importancia de la formación acreditada por organismos oficiales para los profesores que pretenden introducir el yoga en la escuela; la incorporación de ejercicios de toma de conciencia sistemática del entorno y del cuerpo, de la respiración y de técnicas de relajación para el bienestar emocional; ejercicios de yoga postural y/o desarrollo de la atención y de la concentración adaptados al nivel de edad y de comprensión de los alumnos; y la rehabilitación del silencio como elemento favorable a la relación interpersonal, a la calidad del aprendizaje y al conocimiento de uno mismo. Si bien la RYE aclara dentro de sus principios que no tiende a la

espiritualidad ni a la religión, actúa para conducir a los protagonistas de la educación a comportamientos más correctos y adecuados al objetivo final de la escuela que es el de aprender mejor en un ambiente agradable, sosteniendo que los ejercicios propuestos en el marco del aula deben tener siempre como marco y referencia a la tradición perenne del yoga. Asimismo, la RYE señala que estos principios aplicables tanto en Francia como en sus experiencias en el extranjero, fundamentados en la ciencia y la tradición, son recomendaciones que permiten que el uso de esta disciplina sea aceptable por todos los implicados en el proceso educativo.

En 1983, las técnicas RYE se incluyen en el programa académico en la Escuela Normal (MAFPEN) y, en 1990, son enseñadas oficialmente a nivel universitario en el Instituto Superior de Pedagogía en París. La RYE, actualmente, se aplica en Francia en más de 300 colegios y forma parte del Programa de Formación Docente de La Sorbonne. Asimismo, se ha expandido como método a Barcelona (España) y Montevideo (Uruguay). Su método está avalado por la UNESCO.

En España, la propuesta de la RYE es impulsada fundamentalmente en Barcelona. Nos interesa destacar la experiencia relatada en el libro *El yoga en la escuela, un aprendizaje para la vida* de García Debesa, quien describe su trabajo en algunas escuelas, en donde incorpora su formación en RYE, pero avanzando hacia una concepción de la escuela como ámbito de desarrollo humano integral. "Mientras la educación no cultive una visión integral de la vida, ésta tendrá muy poco significado. [...] Si el pensamiento y el sentimiento no están integrados, la vida resultará incompleta, contradictoria y con miedos" (2014, p.64), señala la autora.

Durante su experiencia en diferentes escuelas, se implementó un proyecto que consistió en la inclusión del yoga en la escuela mediante sesiones prácticas con los alumnos dentro del aula y la aplicación de técnicas de yoga por parte de los maestros. Dentro de sus objetivos, quiso fomentar en los maestros una visión de la educación que fuera más allá de los aprendizajes reglados, así como proporcionarles medios que sirvieran para su mejora personal y para la de los alumnos.

Vemos entonces que ambas experiencias han reconocido la fertilidad de la inclusión del yoga en el ámbito educativo, apuntando a una formación integral que reconoce las dimensiones corporales, emocionales y espirituales del ser humano, tomando en consideración las recomendaciones señaladas por la UNESCO en el Informe Delors, y respetando las técnicas derivadas de esta disciplina milenaria.

Antecedentes de investigación

Como ya hemos mencionado, la práctica del yoga está creciendo en popularidad y volviéndose una intervención efectiva en diversos ámbitos educativos que comienzan a integrarla en su currículum. A continuación, resaltamos algunos de los tantos antecedentes de investigación en los que se constatan beneficios académicos, emocionales y sociales de esta práctica, tanto de los alumnos como de los profesores, generando climas adecuados de trabajo en el ámbito escolar.

Hace pocos años, han comenzado a documentarse experiencias en las que se administran prácticas de yoga en las escuelas, señalando que aquellas producen efectos positivos en la salud, el comportamiento y el rendimiento de los alumnos (Butzer *et al.*, 2016; FerreiraVorkapic *et al.*, 2015;

Khalsa y Butzer, 2016; Serwacki y CookCottone, 2012; Zenner *et al.*, 2014). Debido a la creciente demanda de promover en los estudiantes el desarrollo y la autorregulación de las emociones, como la ira y el control de los impulsos reactivos, se promueve la inclusión del yoga generando resultados significativos (Khalsa y Butzer, 2016). Algunos autores observan que el yoga provee a los estudiantes de formas saludables de expresión, equilibrio y autorregulación de sus emociones y conducta, siendo evaluado como un enfoque pedagógico eficaz para aumentar la atención, la regulación emocional y los comportamientos positivos de los estudiantes en la escuela (Daly *et al.*, 2015; Razza *et al.*, 2013).

En cuanto al ámbito más general de la salud y el bienestar personal, estudios preliminares sugieren que el yoga promueve un estado de ánimo más relajado y confortable, aumentando los niveles de bienestar en el organismo, lo cual aporta al logro en la escuela de un buen clima de enseñanza/aprendizaje. Aumentando la flexibilidad, la fuerza y el bienestar físico-psíquico (Chen y Pauwels, 2014; Purohit *et al.*, 2016) de los estudiantes mediante la práctica del yoga, se crean las bases para el aumento de sus niveles de confianza y autoestima.

Diversas investigaciones sugieren que la práctica de yoga tiene un impacto positivo respecto al rendimiento académico de los alumnos (Hagins y Rundle, 2016; Kauts y Sharma, 2009; Wang y Hagins, 2016), asociándose, en algunos casos, a la prevención del abandono escolar (Butzer *et al.*, 2016). Sumado a ello, otros estudios nos muestran que la práctica de esta disciplina puede mejorar otros factores relevantes como el control de la atención, la concentración, competencias cognitivas y habilidades psicosociales (Serwacki y CookCottone, 2012). Otras investigaciones dan cuenta de que, en escuelas en donde se efectúan clases de yoga y meditación, se reducen los índices de deterioro del rendimiento escolar (Mehta *et al.*, 2011), aumentan las calificaciones en matemática y lengua (Nidich *et al.*, 2011), también las calificaciones del rendimiento académico de los profesores (Beauchemin, Hutchins y Patterson, 2008), los promedios académicos de los estudiantes, sus hábitos de trabajo y cooperación (Benson *et al.*, 2000), así como mejora el desempeño en pruebas de matemática, ciencias sociales y naturales (Kauts y Sharma, 2009). También se resaltan los beneficios del yoga en el promedio acumulativo de los alumnos, así como en su desempeño cognitivo (Gothe, Pontifex, Hillman y McAuley, 2013). Estudios cualitativos han encontrado también asociaciones entre la aplicación en la escuela de este tipo de prácticas y las mejoras percibidas en la concentración mental y el estado de alerta, aunado a la relajación corporal, la habilidad para enfocar la atención, el logro de tareas en la escuela (Rosaen y Benn, 2006) y mejoras en el rendimiento y reducción del estrés académico, el logro de mejores actitudes hacia la escuela y el aumento de la concentración (Conboy, Noggle, Frey, Kudesia y Khalsa, 2013).

En síntesis, si bien estas investigaciones abordan de manera segmentada las múltiples dimensiones (física, emocional, cognitiva, etc.) en que se observan los efectos del yoga, no obstante, pueden dar cuenta de la integralidad de estas experiencias y expresan a las claras el impacto positivo de su inclusión en el ámbito educativo.

Nuestra experiencia en la ciudad de Rosario

Desde la Tecnicatura Universitaria en Yoga y Salud Integral de la Universidad del Gran Rosario, hemos desarrollado un proyecto de inclusión de yoga en la Escuela Secundaria Leonardo Da Vinci de Rosario. En el año 2017, comenzamos a ofrecer clases semanales de yoga a los alumnos de primer año de dicha institución, coordinadas por profesores y estudiantes de nuestra carrera. Luego de presentar la propuesta a los padres y madres con gran aceptación, se relevó el conocimiento de los alumnos sobre esta práctica y sus beneficios. Durante el dictado, se realizaron observaciones de campo, en conjunto con el personal directivo de la escuela, y se decidió continuar con el proyecto debido a los buenos resultados obtenidos. En función de este primer año de experiencia, se introdujeron algunos cambios en la implementación para el primer cuatrimestre de 2018, en cuanto al horario de cursado y a los contenidos y la modalidad de trabajo en el aula.

Después de un año y medio de trabajo en conjunto, ambas instituciones presentaron un Programa de Yoga en la Escuela, enmarcado tanto en el Proyecto Educativo Institucional (PEI) de la escuela con la aprobación del Ministerio de Educación de la Provincia de Santa Fe, como en un Proyecto de Investigación de Cátedra (PIC) de la Universidad del Gran Rosario.

A partir del segundo cuatrimestre de 2018, y teniendo en cuenta la experiencia adquirida, se ofrecieron clases de yoga dictadas una vez por semana por profesores y estudiantes de la Tecnicatura a veinticinco alumnos de primer año "B". Durante estas, se practicaron técnicas derivadas del yoga como posturas (*asanas*), respiración (*pranayama*), de relajación (*savasana*), de concentración (*dharana*) e introspección (*prathyahara*) que, practicadas de manera continua y sostenida en el tiempo por los alumnos, los condujeron a conectarse con su cuerpo y a reconocer su interioridad, propiciando estados de armonía y bienestar, tanto en el espacio áulico como en su vida diaria.

Con el objeto de complementar lo abordado durante la clase semanal de yoga, se ofreció un "Taller de técnicas de yoga en el aula" a los profesores de las asignaturas Matemática, Música y Formación Ética y Ciudadana, para que pudieran utilizarlas en sus clases con este mismo grupo de estudiantes. Durante este taller, se brindaron algunas técnicas de respiración orientadas a promover la atención y la quietud en el espacio áulico.

Tomando en consideración las recomendaciones del Informe Delors, las experiencias de la RYE, tanto en Francia como en España, y las investigaciones nombradas precedentemente en otros países, hemos escogido las tres dimensiones que nos resultaron más significativas para el abordaje de la integralidad del ser humano y que resultan de especial interés en el ámbito educativo: el bienestar personal, el desarrollo emocional y el desempeño escolar. Para abordarlas, se evaluaron los impactos a través de entrevistas en profundidad a profesores (Formación Ética y Ciudadana, Educación Física, Matemática y Música) y a la directora y vicedirectora de la escuela que participaron en el proyecto; estadísticas de rendimiento escolar brindadas por la institución educativa; y cuestionarios administrados a los propios estudiantes y a sus familias con preguntas cerradas y abiertas. A continuación, presentamos los resultados de las tres dimensiones seleccionadas.

El impacto en el bienestar personal

Al considerar el concepto de salud proporcionado por la Organización Mundial de la Salud, observamos que se define como el “completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (1948,p 100). Desde esta perspectiva, una persona se considera saludable cuando goza de cierto grado de bienestar, que supone una tendencia al equilibrio de las dimensiones mencionadas. Haciendo hincapié en el aspecto “positivo” de la salud, la OMS destaca que ese estado de “completo bienestar” no se describe solo en contraposición con su aspecto negativo (la enfermedad, lo patológico), sino que reconoce algunos aspectos que conforman su multidimensionalidad: como el factor físico (biológico o corporal), el factor mental (psicológico o cognitivo) y el social (relacional o vincular).

Ahora bien, este enfoque nos resulta incompleto para pensar el bienestar y lo que es considerado saludable para la vida de las personas. Adscribiendo a un modelo más amplio, consideramos a la salud como un fenómeno complejo de naturaleza plurideterminada, donde coexisten factores subjetivos situados en un contexto sociopolítico, cultural, ambiental, económico y de época específico.

Algunas investigaciones, en referencia al concepto de bienestar de la OMS, afirman que esa definición no incluye las dimensiones emocionales y espirituales del ser humano y que “circunscribe a la salud dentro de un triángulo, siendo sus extremos las dimensiones físicas, mentales y sociales. Sin embargo, el concepto de salud debe tomar en cuenta al ser humano como un ser total” (Lopategui Corsino, 2016, pág. 1).

Por otro lado, otras hacen referencia al bienestar, otorgándole enfoques que van desde: el bienestar subjetivo (Diener, 2000); el optimismo (Peterson, 2000); el optimismo inteligente (Avia y Vázquez, 1999); la felicidad (Myers, 2000); la experiencia de flujo como una dimensión particular de la felicidad (Csikszentmihalyi, 1999); y otros.

Tomando en consideración estas apreciaciones, nos inclinamos por una definición del bienestar desde una perspectiva más amplia, en la que se consideren los múltiples aspectos que permiten desarrollar un estilo de vida saludable. Para dar cuenta de esta visión integral del bienestar, hemos administrado un cuestionario denominado “Índice de Bienestar” que incorpora algunas de las dimensiones previamente mencionadas. En él, se pudo observar que, luego de la práctica, los alumnos expresaron sentirse “alegres, de buen humor”, “tranquilos y relajados”, “activos y enérgicos”, “frescos y descansados” en un porcentaje mayor que antes de comenzarla.

Mediante un cuestionario propio, a las preguntas sobre satisfacción con las prácticas de yoga en la escuela, se observó que la gran mayoría de ellos (el 82%) respondió que las disfrutó. La misma cantidad de alumnos expresó que notó un efecto benéfico en las clases, que les generó una sensación de paz y bienestar. De los efectos propiciados por la práctica de yoga, la “relajación” tomó el primer lugar con el 61%; luego la “tranquilidad”, con el 39%. Algunos expresaron “sueño” —el 22%—; otros, “más energía” —el 11%—; y otros “felicidad” —el 6%—.

Respecto de qué parte de la clase les gustó más, la mayoría (el 76%) respondió “la relajación”, ya que les “permitía descansar”, “sentirse luego más livianos y activos”, “dormir”, les

daba un “momento de tranquilidad...”, “calmarse, tanto por dentro como por fuera”. Algunos estudiantes expresaron que los “desconectaba del mundo exterior”, les permitía “sentirse bien y relajados”, etc. Otros (el 24% restante) señalaron que preferían “el estiramiento” y “el saludo al sol” porque aprendían “algo nuevo”, “era una parte muy divertida” y “disfrutaban moverse” sintiéndose “con más energía”.

Interrogados respecto de si pudieron realizar algún ejercicio en casa, el 41% de los encuestados respondió afirmativamente. De los beneficios obtenidos, algunos comentaron que notaron más flexibilidad física, que los ejercicios de respiración los calmaba cuando no podían dormir o necesitaban pensar tranquilos y que se descontracturaron y pudieron tranquilizarse en momentos de angustia y estrés.

En relación a las entrevistas realizadas a los profesores, pudimos observar que todos expresaron la buena acogida del curso para con las clases de yoga. Según la directora de la escuela que, a su vez, es profesora de Formación Ética y Ciudadana, la práctica de yoga “los relajaba” y les permitía “conectarse con ellos mismos”, así como “estar presentes en su propio cuerpo” (M. Candotto, comunicación personal, 28 de agosto de 2018).. La profesora señaló que, a su juicio, el “uso del celular desconecta a los chicos de la clase” y que, aplicando estas técnicas, “se volvían a conectar con ellos mismos. En este aspecto el yoga dio grandes resultados”. Según el profesor de Educación Física, el yoga colaboraba para que los alumnos “pudieran estar de pie sin cansarse, ni problemas posturales, distribuyendo el peso equilibradamente” (E. Furnari, comunicación personal, 21 de agosto de 2018). Lo mismo expresaba el profesor de Música cuando remarcaba la importancia de la relajación y de la respiración para ubicarse físicamente en su clase ya que, al trabajar los diferentes ritmos, los chicos debían estar “con el cuerpo atento, predispuesto, con todos sus sentidos ahí” (P. Galo, comunicación personal, 7 de noviembre de 2018).. Lo mismo expresó el profesor respecto de sí mismo, agregando que sintió que pudo estar “en presencia activa y con su cuerpo preparado: ni laxo, ni tenso”, lo mismo en relación a su voz, la cual logró “regular, para no quedarse sin ella”, como solía sucederle en otras clases al esforzarla demasiado.

En estas apreciaciones de los profesores, notamos que se destacan los beneficios del yoga respecto de los aspectos físicos y corporales del bienestar personal.

Los efectos en el desarrollo emocional

Las competencias básicas que una persona debe dominar al finalizar la escolaridad están actualmente en debate. En los tradicionales test de inteligencia (iniciados en 1905 por Binet) con fines funcionalistas, se buscaba identificar a los alumnos que podían seguir una escolaridad ordinaria y distinguirlos de los que requerirían de una educación especial, ordenando disciplinariamente a la sociedad. Un poco después, en 1912, Stern introduce el término de CI (Coeficiente Intelectual) con gran aceptación, volviéndolo, en lenguaje popular, casi un sinónimo del grado de inteligencia de una persona. Medio siglo más tarde, el psicólogo e investigador Howard Gardner retoma el concepto de CI, pero cuestionando su carácter adaptativo y tendiente a la

uniformidad, echando luz sobre la variedad y riqueza del potencial humano, a través de su teoría de inteligencias múltiples, la cual amplía el concepto unilateral de "inteligencia intelectual".

En el año 1985, el investigador Bar-On plantea el término CE (Coeficiente Emocional) en su tesis doctoral. Este término comenzó a popularizarse unos años más tarde, con la publicación del primer Inventario de Coeficiente Emocional (Bar-On, 1997), que sirvió para medir esta categoría o tipo de inteligencia en las investigaciones que comenzaban a registrarla.

A fines del siglo XX surge, en el campo de la psicología, un nuevo concepto de inteligencia que supera y complementa el concepto tradicional hasta entonces vigente, que la medía en función de las capacidades intelectuales o cognitivas. El concepto de "inteligencia emocional", que fuera introducido por Salovey y Mayer (1990) y difundido con gran éxito por Goleman (1996), ha sido introducido posteriormente en el ámbito de la educación. En líneas generales, se plantea como otro tipo de inteligencia, diferente de la tradicional (cognitiva o lógico-racional), más vinculada a habilidades matemáticas y/o intelectuales. En este sentido, la inteligencia emocional vendría a dar cuenta de "habilidades blandas" o de tipo afectivo, empático, relacional y también de carácter introspectivo.

El concepto de inteligencia emocional supone la conjunción de dos tipos de inteligencia acuñadas por Howard Gardner: inteligencia intrapersonal e inteligencia interpersonal. La "intrapersonal" se refiere al autoconocimiento o al conocimiento de los aspectos internos de uno mismo. La "interpersonal" alude a las habilidades sociales: empatía, popularidad, motivación y liderazgo, entre otras.

Siguiendo a Gardner, Rafael Bisquerra, en su artículo "Educación emocional y competencias para la vida", expresa que en el ámbito educativo es necesario desarrollar competencias que vayan más allá de las meramente técnicas y cognitivas, introduciendo el término "competencias emocionales" para denominar al "conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales" (2003, p.22). Al decir de estos autores, estas competencias emocionales pueden dividirse en:

- a) Competencias intrapersonales: capacidades de autorreflexión para identificar las propias emociones y regularlas de forma apropiada.
- b) Competencias interpersonales: habilidad de reconocer lo que los demás están pensando y sintiendo, habilidades sociales, empatía, captar la comunicación no verbal, etc.

Según Bisquerra, "aprender a regular la expresión emocional se considera un indicador de madurez y equilibrio, que tiene efectos positivos sobre las relaciones interpersonales" (2003, p.13). Así, el autor encuentra una complementariedad entre ambos tipos de competencias.

En este sentido, nos referimos al concepto de desarrollo emocional como el proceso en el cual el individuo aprende paulatinamente a conocer, regular y gestionar sus propias emociones, así como a reconocer y sintonizar con las de los demás, a relacionarse adecuadamente con ellos y a adquirir determinadas habilidades y competencias sociales. Estas últimas van desde la empatía, la capacidad de motivar a otros y de motivarse a uno mismo, la capacidad de ejercer liderazgo,

desarrollar autoconfianza, regular apropiadamente la vida emocional, hasta aprender a conocer y conocerse, entre muchas otras.

Estas competencias que hacen al desarrollo emocional de los alumnos fueron evaluadas mediante el Test de Sterrett, el cual se divide en módulos de análisis de seis de ellas: 1) autoconfianza, 2) autoconocimiento, 3) autocontrol, 4) empatía, 5) motivación y 6) competencias sociales.

Las competencias emocionales de los alumnos fueron recibiendo una distinta valoración a lo largo de la práctica de yoga en el aula, y fueron medidas al iniciar y al finalizar el cuatrimestre. El puntaje recibido en cada módulo fue estipulado, en primer lugar, por ellos mismos (mediante la autopercepción) y, en segundo lugar, por sus familias.

En los resultados obtenidos en esas dos tomas, se observó que la valoración obtenida fue generalmente similar en la percepción que tenían los alumnos de sí mismos y en la manera en que los veían sus familias. Ello hablaría de cierta coherencia entre la percepción que los alumnos tenían de su mundo emocional y la imagen que mostraban al interior de sus hogares. Pudimos observar también un leve incremento en la forma en que los alumnos autopercebían su desarrollo emocional, entre el período en que iniciaron su práctica de yoga y en el que la finalizaron. En las categorías autoconfianza, autoconocimiento, motivación y competencias sociales estos valores aumentaron, permaneciendo inalterados en las categorías autocontrol y empatía.

En cuanto a la regulación emocional y al comportamiento general de los estudiantes en el aula, las autoridades de la escuela remarcaron que “el yoga fomentó en sus alumnos un estado de calma, tranquilidad y reflexión” (M. Candotto y N. Núñez, comunicación personal, 29 de agosto de 2018). Lo propio expresó el profesor de Educación Física, quien afirmó que en sus clases “se pudo generar con los ejercicios de respiración un buen clima de trabajo, de mayor silencio, tranquilidad y calma” (E. Furnari, comunicación personal, 21 de agosto de 2018).. También informó “haber encontrado de utilidad las técnicas de respiración del yoga, para disminuir la ansiedad de los chicos” y para “calmar la mente”. Las directivas también registraron una “necesidad, tangible en los chicos, de actividades que propusieran silencio, conexión y autoconocimiento, la cual no había estado siendo trabajada en ninguna otra materia” (M. Candotto y N. Núñez, comunicación personal, 29 de agosto de 2018).

El mejoramiento en el desempeño escolar

En el campo de la educación, el concepto de rendimiento académico hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito educativo del que se trate (escuela, universidad, etc.). Así, un alumno con buen rendimiento académico sería aquel que obtiene calificaciones positivas en los exámenes de las materias exigidas por su plan de estudios. Para el análisis de esta dimensión, en nuestro trabajo, consideramos el desempeño escolar de los estudiantes teniendo en cuenta la evaluación que la escuela Leonardo Da Vinci hizo de sus alumnos, no solo en el nivel de las calificaciones (notas), sino también en las categorías de “relación con los otros” y “respeto a las normas de convivencia” que hacen al comportamiento general de cada alumno dentro de la institución. También se consideró la asistencia de los alumnos a clase. Esta

evaluación fue discriminada por trimestres. Teniendo en cuenta que se incluyeron no solo la dimensión intelectual/cognitiva, sino también las vinculares y sociales, decidimos utilizar el concepto de “desempeño” ya que expresa un carácter más abarcativo que el de “rendimiento”.

Como resultado del análisis de los datos, encontramos un aumento en el promedio de las notas del tercer trimestre (coincidente con la práctica de yoga) en siete de las once materias evaluadas. En la mayoría de las materias, el porcentaje promedio obtenido de logro de los objetivos aumentó (Geografía, Ed. Física, Inglés, Formación Ética y Ciud. y Lab. De Cs. Nats.) o, a lo sumo, se mantuvo igual (L. y Literatura, Matemática, Biología, Ed. Tecnológica y Música).

En la categoría “relación con los otros”, vimos que el porcentaje promedio de objetivos logrados en el tercer trimestre aumentó respecto de los otros dos. En la categoría “respeto a las normas de convivencia”, se observó un aumento en el porcentaje de logro destacado (LD) de la mayoría de las materias y en el porcentaje final de logro (L) de las materias restantes. Comparando los resultados promedio de logros obtenidos en los tres trimestres, este porcentaje mejoró siempre en el tercer trimestre o, a lo sumo, se mantuvo igual, en la mayoría de los casos.

Respecto de otros aspectos vinculados al desempeño escolar, como la concentración, la atención, desarrollo de las actividades en el aula, etc., vimos que el profesor de Educación Física encontró “efectos positivos en cuanto a la autorregulación del tiempo en la clase” (E. Furnari, comunicación personal, 21 de agosto de 2018).. Según la directora, “la práctica de yoga colaboró para lograr los objetivos de adaptación, inserción y sociabilización en la cultura académica a los que se aspira en los primeros años del ingreso escolar” (M. Candotto, comunicación personal, 29 de agosto de 2018).

La profesora de Matemática encontró de utilidad las técnicas de relajación para que los chicos pudieran “realizar un examen con menor ansiedad” (A. Castanetto, comunicación personal, 28 de agosto de 2018).. Por su parte, el profesor de Música remarcó “la importancia de la concentración para el trabajo en el aula” (P. Galo, comunicación personal, 7 de noviembre de 2018). Asimismo, expresó su voluntad de incluir los ejercicios de yoga en el programa de la materia el año siguiente. También la profesora de Formación Ética y Ciudadana se refirió al uso de la respiración y de las meditaciones guiadas que le resultaron siempre muy útiles “cuando sus alumnos se encontraron dispersos o desconcentrados”. (M. Candotto, comunicación personal, 29 de agosto de 2018).

Reflexiones finales

En el marco del contexto social complejo, interconectado y convulsionado del siglo XXI, la sabiduría perenne de las tradiciones ancestrales, que resultara relegada de nuestra cultura, nos invita a despertar del sueño de la razón científica, instrumental y técnica, así como del reduccionismo materialista imperante en nuestras sociedades.

Estos conocimientos que llegan a Occidente de la mano del yoga, así como de otras disciplinas integrales, nos proponen la oportunidad de hacer un aporte creativo a estos problemas

tan vigentes, renovando la conexión con los valores humanos básicos y despertando, en quienes lo practican, expresiones de bienestar, reconocimiento interno y libertad.

Las tradiciones de sabiduría universal expresadas en la cultura griega y latina, en la filosofía del yoga, en el budismo, el taoísmo, sufismo, cristianismo y en los pueblos originarios de todo el mundo, conectados con una cosmovisión más amplia, que incluye al ser humano en su integridad física, emocional y mental, inserto en una totalidad que lo contiene, lo abarca y lo trasciende, coinciden en la premisa "Conócete a ti mismo" como la vía principal de conocimiento necesario para desplegar el potencial humano de forma plena, saludable y en consonancia con el entorno. De esta manera, la práctica de estas disciplinas promueve un aporte sustantivo para la paz y la integración social, factores indispensables en nuestros tiempos.

La escuela tradicional, como institución por excelencia destinada a la formación de ciudadanos modernos, soslaya el descubrimiento de la propia interioridad. En el complejo proceso de devenir seres sociales fue quedando relegado de los diseños curriculares aquel aspecto vinculado con una dimensión más sutil y profunda: la sabiduría interna, que solo puede madurar como fruto del autoconocimiento (Naranjo, 2013; Krishnamurti, 2007).

Este reconocimiento interior puede ser estimulado y propiciado fructíferamente en el ámbito escolar, para que los estudiantes tomen contacto con él mediante distintas prácticas y, desde allí, puedan expresar su potencialidad creativa. Esta cualidad íntima está presente en todos y en cada uno de los seres humanos, y solo basta el estímulo y la guía apropiada, para que el manantial de su riqueza pueda ser saboreado y cultivado por cada individuo, constituyendo la fuente real de la autoestima, el bienestar y la salud integral de las personas, así como de las relaciones armoniosas de las mismas con su entorno familiar y social.

En este sentido, nuestra experiencia en la escuela secundaria Leonardo Da Vinci habla por sí misma. La práctica sostenida semanalmente, acompañada por los profesores y la dirección de la escuela, promovió el mejoramiento del aprendizaje integral, considerado este como aquel que incluye no solo la dimensión académica, sino también la emocional, social y existencial del ser humano.

En cuanto a la dimensión de bienestar personal evaluada, hallamos tanto en los chicos como en los testimonios de sus docentes que notaron beneficios a nivel físico y energético con las técnicas implementadas, así como en su estado de salud general, considerándose más activos y enérgicos, alegres, de buen humor, descansados y relajados. Lo mismo expresaban los profesores respecto de la dimensión corporal de algunas de sus prácticas, pudiendo los integrantes de la clase estar de pie sin cansarse, sin problemas posturales y con sus cuerpos atentos y presentes. Asimismo, notaron que los estudiantes estaban más conectados con lo que se les proponía en la actividad y en un estado de consciencia más saludable que el de la ensoñación habitual de la mente, perdida en los propios pensamientos, o en los múltiples estímulos de los dispositivos electrónicos.

Respecto del desarrollo emocional, tanto los alumnos como sus familias hallaron beneficios en las prácticas, las cuales colaboraron en el incremento de la valoración de las competencias emocionales medidas, como en el caso de la autoconfianza, el autoconocimiento, la motivación y

las competencias sociales de los chicos. Según los docentes y directivos, aquellos pudieron acceder a estados de mayor tranquilidad para realizar exámenes, así como generarse un buen clima de trabajo, de mayor silencio y calma en el espacio áulico. Además, algunos docentes expresaron que en su vida cotidiana acudieron a las técnicas de relajación sugeridas, cuando sintieron la necesidad de autorregular sus emociones y bajar el nivel de ansiedad que causado por el ajetreado ritmo del trabajo cotidiano. Las directivas resaltaron con énfasis la “necesidad, tangible en los chicos de actividades que propusieran silencio, conexión y autoconocimiento, la cual no había estado siendo trabajada en ninguna otra materia”.

En cuanto al desempeño escolar como dimensión específica, y tomando en cuenta los datos recolectados por la institución, pudimos observar un aumento en general en las calificaciones y en las otras categorías (relación con los otros y respeto a las normas de convivencia). Tomando en cuenta las apreciaciones de los profesores, la totalidad de los mismos comentó el haber encontrado de utilidad las técnicas de respiración, relajación y concentración sugeridas para trabajar en el aula, ya fuera en relación a la autorregulación del tiempo en la clase por los alumnos; al logro de la concentración física; a la inserción y adaptación vincular de los alumnos durante el primer año; a la disminución la ansiedad de los alumnos frente a los exámenes; y al logro de estados de consciencia más atentos y en sintonía con lo trabajado en el aula.

En síntesis, podemos concluir que la experiencia fue considerada positivamente tanto por los profesores, las directivas, las familias y los propios estudiantes, quienes en su totalidad expresaron su interés en que este proyecto fuera sostenido, se desarrollara también en otros cursos y se afianzara en la escuela en general.

El yoga en la educación propone la inclusión de nueva herramientas en las propuestas pedagógicas, donde los conceptos de conocimiento interior, conciencia, corporalidad, emocionalidad, concentración, relajación, silencio y la capacidad de conectarse con el propio sentir y con el nivel más profundo del “ser” o existencia se integre en los diseños curriculares actuales. A nuestro entender, la teoría y la práctica del yoga como disciplina incluida en los ámbitos educativos proporciona recursos inestimables para acompañar al educando mediante la realización de prácticas que procuren su bienestar interior y su salud en el sentido integral del término.

Como corolario final, el yoga en la escuela demuestra promover el bienestar personal, facilitar el desarrollo emocional y mejorar el desempeño escolar de los alumnos. Pero no se limita solo a eso, sino que también recupera el sentido profundo de “educare” de los antiguos, propiciando el espacio de autoconocimiento que permite que se revele “el tesoro escondido” de nuestra naturaleza: el reconocimiento de nuestra esencia trascendente.



Atardecer en Casa de Piedra, óleo. **Claudia Beatriz González**

Notas

1Esta fuerte crítica que propone Naranjo apunta en perspectiva a un proyecto de educación integral y holística, en donde los aspectos trabajados por los sistemas educativos modernos, que él considera limitados, no son negados ni repudiados, sino integrados en un contexto mayor, que los incluye y complejiza. Las autoras de este trabajo no desconocen el aspecto potencialmente subjetivante que posee la escuela en la conformación de vínculos y del lazo social entre los miembros de una comunidad, pero se sienten en el deber de denunciar aquello que consideran falible del status quo actual. Consultar, a este respecto, la obra del mencionado autor: *Cambiar la educación para cambiar el mundo* (2002); *Sanar la civilización* (2009); y *La mente patriarcal* (2010).

Bibliografía

- Beauchemin, J., Hutchins, T. y Patterson, F. (2008). Mindfulness Meditation May Lessen Anxiety, Promote Social Skills, and Improve Academic Performance Among Adolescents With Learning Disabilities. Recuperado de: <https://doi.org/10.1177/1533210107311624>
- Benson, H., Wilcher, M., Greenberg, B., Huggins, E., Ennis, M., Zuttermeister, P. C., Myers, P. y Friedman, R. (2000). Academic Performance among Middle-School Students after Exposure to a Relaxation Response Curriculum. Recuperado de: <https://eric.ed.gov/?id=EJ612231>
- Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- Butzer, B., Bury, D., Telles, S. y Bir S. Khalsa, S. (2016). (2016). Implementing yoga within the school curriculum: a scientific rationale for improving social-emotional learning and positive student outcome. Recuperado de: <http://www.emeraldinsight.com/doi/abs/10.1108/JCS-10-2014-0044>
- Chen, D. y Pauwels, L. (2014). Perceived Benefits of Incorporating Yoga into Classroom Teaching: Assessment of the Effects of "Yoga Tools for Teachers". Recuperado de: https://file.scirp.org/pdf/APE_2014082816395378
- Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI. (1996). *La Educación encierra un tesoro*, informe a la UNESCO. Madrid: Santillana/Ediciones UNESCO.

- Conboy, L. A., Noggle, J. J., Frey, J. L., Kudesia, R. S. y Khalsa, S. B. (2013). Qualitative evaluation of a high school yoga program: feasibility and perceived benefits. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23643372>
- Daly, L. A., Haden, S.C., Hagins, M., Papouchis, N. y Ramirez P. M. (2015). (2015). Yoga and Emotion Regulation in High School Students: A Randomized Controlled Trial. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26356561>
- Ferreira-Vorkapic, C., Feitoza, J. M., Marchioro, M., Simões, J., Kozasa, E. y Telles, S. (2015). Are There Benefits from Teaching Yoga at Schools? A Systematic Review of Randomized Control Trials of Yoga-Based Interventions. Recuperado de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4600929/>
- Flak, M. (2011). Yoga in school A Primer for teachers and parents. Paris : Editions Satyanandashram.
- García Debesa, D. (2014). El Yoga en la escuela, un aprendizaje para la vida. Barcelona: Ediciones Octaedro.
- Gardner, H. E. (2016). Estructuras de la mente, La teoría de las inteligencias múltiples. México: Fondo de Cultura Económica.
- Goleman, D. (1996). La inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.
- Gothe, N., Pontifex, M. B., Hillman, C. y McAuley, E. (2013). The Acute Effects of Yoga on Executive Function. *Journal of Physical Activity and Health*, 10, 488-495. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22820158>
- Hagins, M. y Rundle, A. (2016). Yoga Improves Academic Performance in Urban High School Students Compared to Physical Education: A Randomized Controlled Trial. Recuperado de <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/mbe.12107>
- Kauts, A. y Sharma, N. (2009). Effect of Yoga on Academic Performance in Relation to Stress. *International Journal of Yoga*, 2, 39-43. Recuperado de: <https://doi.org/10.4103/0973-6131.53860>
- Khalsa y Butzer. (2016). Yoga in school settings: a research review. Recuperado de: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/nyas.13025/abstract>
- Krishnamurti, J. (2007). La educación y el sentido de la vida. Madrid: Edit. Edaf.
- Lopategui Corsino, E. (2016) Conceptos generales de salud. Recuperado de http://www.saludmed.com/saludybienestar/contenido/11_U1-01_Conceptos_Generales_de_Salud.pdf
- Mehta, S., Mehta, V., Mehta, S., Shah, D., Motiwala, A., Vardhan, J., Mehta, N. y Mehta, D. (2011). Multimodal behavior program for ADHD incorporating yoga and implemented by high school volunteers: a pilot study.. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22389788>
- Naranjo, C. (2013). Cambiar la educación para cambiar el mundo. Vitoria: Ediciones La Llave.
- Naranjo, C. (2010). La mente patriarcal. Barcelona: RBA Libros.
- Naranjo, C. (2009). Sanar la civilización. Vitoria: Ediciones La Llave.
- Nidich, S; Mjasiri, S; Nidich, R; Rainforth, M; Grant, J; Valosek, L; Chang, W; Zigler, R. L. (2011). Academic Achievement and Transcendental Meditation: A Study with At-Risk Urban Middle School Students.. Recuperado de: <https://eric.ed.gov/?id=EJ996375>
- Razza, A; Bergen-Cico, D. y Raymond K. P. (2015). Enhancing Preschoolers' Self-Regulation Via Mindful Yoga. Recuperado de: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10826-013-9847-6>
- Rosaen, C. y Benn, R. (2006). The experience of transcendental meditation in middle school students: a qualitative report. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16979106>
- Serwacki, M. y Cook-Cottone, C. (2012). Yoga in the schools: a systematic review of the literature. Recuperado de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23070680>

- Souto, A. (2009). Los orígenes del Hatha Yoga: Hatha Pradîpikâ, Gheranda Samhitâ y Goraksa-Shataka. Madrid: Ediciones Librería Argentina.
- Zenner, C; Herrnleben-Kurz, S. y Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. Recuperado de:
<http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2014.00603/full>.