



# Yoga para niños: mediación que minimiza la violencia escolar

Yoga for kids: mediation that minimizing school violence

Yoga para Crianças : mediação redução da violência escolar

Nidya Soraya Páez Martínez  
Ruth Milena Páez Martínez

Nidya Soraya Páez Martínez <sup>1</sup>  
 Ruth Milena Páez Martínez <sup>2</sup>

1. Magister en Educación de la Pontificia Universidad Javeriana, docente de primaria en colegios estatales del Distrito Capital de Bogotá, Colombia; correo electrónico: nisopama@yahoo.es
2. Doctora en Educación de la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia. Docente investigadora de la Universidad de La Salle; correo electrónico: rmpaez@unisalle.edu.co

Fecha de recepción: 23 de mayo de 2016 / Fecha de aceptación: 16 de septiembre de 2016

### Resumen

Como mediación pedagógica el yoga en la escuela contribuye a disminuir la violencia escolar. Esta conclusión se deriva de la experiencia pedagógica "Yoga, educación y vida", que fue realizada entre los años 2008 y 2012 en el Colegio Técnico Distrital República de Guatemala de Bogotá, y de su combinación con la investigación titulada *Interacción sin violencia*. En ambos casos se concluyó que el uso de unos mecanismos pedagógicos en el aula que potencien, como el yoga, no solo la exterioridad, sino la interioridad de los niños, permite potenciar la interacción sin violencia en el ámbito escolar y resulta de utilidad para el maestro que comparte su experiencia con ellos.

Palabras clave: *Yoga, escuela, niños, violencia escolar.*

### Summary

Yoga at school as pedagogical mediation helps to reduce school violence. This conclusion is derived from the pedagogical experience "Yoga, education and life" which was conducted between 2008 and 2012 in the Colegio Técnico Distrital República de Guatemala in Bogotá and the research entitled "Interaction without violence". In both cases it was concluded that to enhance the interaction without violence in schools, the use of a pedagogical devices in the classroom that enhance not only the externality but also the interiority of children, such as yoga, useful for teacher which shares a long time with them.

Keywords: *Yoga, school, kids, school violence.*

### Resumo

loga na escola, mediação pedagógica ajuda a reduzir a violência escolar. Esta conclusão é derivada da experiência pedagógica "Yoga, educação e vida", que foi realizado entre 2008 e 2012 no Colegio Técnico Distrital República de Guatemala e da pesquisa "Interação sem violência". Em ambos os casos concluiu-se que para melhorar a interação sem violência nas escolas, o uso de um dispositivo pedagógicas em sala de aula que melhoram não só a externalidade, mas também a interioridade das crianças, tais como yoga, útil para o professor que compartilha um longo tempo com eles.

Palavras chave: *loga, escola, miúdos, violência escolar.*

El yoga en la escuela, abordado como mediación pedagógica, contribuye a disminuir la violencia escolar. Esta conclusión se deriva de los resultados de la investigación titulada *Interacción sin violencia*, desarrollada en el Colegio Campestre Monteverde IED<sup>3</sup> (Páez, 2009, pp. 989-1007) y de la experiencia pedagógica “Yoga, educación y vida”, que fue realizada en el Colegio República de Guatemala de Bogotá IED<sup>4</sup>, las cuales se llevaron a cabo en contextos de similares características y cuya combinación permitió ver la transferencia del conocimiento.

Por un lado, la pertinencia de la investigación se enmarca en la necesidad de reconocer la violencia escolar como un fenómeno cada vez más frecuente que afecta las dinámicas de la escuela y revela una problemática de fondo, casi siempre vinculada con los sistemas que le permean (familia, medios de comunicación y de información, etc.). La violencia escolar sigue siendo una constante en los colegios dentro y fuera del país, tanto, que se han creado observatorios de violencia escolar en varias regiones<sup>5</sup>, y Bogotá y sus colegios no escapan a esta situación, de ahí que se haya creado el Observatorio de convivencia escolar (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2010).

La investigación que se reporta en “Cuerpo reconocido: Formación para la interacción sin violencia en la escuela” (Páez, 2009), plantea que uno de los principales motivos que originan dicha interacción en los niños es la ausencia de reconocimiento del propio cuerpo y de la palabra: los modos de interacción violenta de los niños con sus pares se experimentan por el cuerpo y se manifiestan sobre su idea de cuerpo; tales modos se concentran en la interacción espacial, la interacción no verbal intencional y en el comportamiento verbal. Cuando los niños reconocen su cuerpo como referente central de su relación consigo mismos y con los otros, tienen más posibilidades de disminuir o abandonar la interacción violenta en la escuela.

Por otro lado, la importancia de la experiencia pedagógica tiene que ver con dos asuntos, el primero de ellos es que escasean propuestas con fines pedagógicos enmarcadas en el ámbito escolar dentro de la bibliografía vigente de yoga para niños. En Colombia, el libro *Yoga para niños* (Villegas y Kent, 2007) presenta las distintas posiciones de yoga en forma de secuencias didácticas, cada una de las cuales trabaja diferentes valores y está acompañada de imágenes ilustrativas; por lo demás, no se hallan artículos científicos ni libros sobre el tema que cumplan con los criterios editoriales de rigor, algunos carecen de autores, año o editorial; su “respaldo” es un centro de yoga y la nominación “yoga para niños” se hace fuera de la escuela. Estos textos parecen tomar insumos de fuentes a las que no siempre dan los créditos, y ponen en circulación materiales tipo “manual” o “guía”.

En el fondo de esta situación y de los fragmentos con pretensiones de “yoga para niños”, subyacen, de uno u otro modo, los aportes de la francesa Micheline Flak, quien realizó en París (1973) la primera experiencia práctica de yoga en el aula con el fin de mejorar el rendimiento de sus alumnos, y quien en 1978 fundó el RYE (Recherche sur le yoga dans l'éducation), que se extendió a países europeos y latinoamericanos y aún sigue vigente. El propósito del RYE fue desarrollar un método práctico donde se aplicarían los principios básicos del yoga, que pudiese integrarse al aula escolar e incidiera sobre la enseñanza y el aprendizaje; esto se fue nutriendo de nuevas pretensiones como potenciar en los niños el entusiasmo por aprender, estimular su cerebro, favorecer la confianza en sí mismos y su bienestar. El conjunto de estas ideas se concreta en buena medida en el libro de Flak y Coulon *Niños que triunfan. El yoga en la escuela* (1985).

En segundo lugar, la importancia de esta experiencia pedagógica parte de la necesidad de construir una propuesta práctica de yoga con niños situados en una institución escolar bogotana. Si la experiencia reportada por Flak había dado buenos resultados, ¿por qué no abrir el espacio en el Colegio Distrital República de Guatemala desde sus particularidades contextuales y poblacionales?; ¿de qué forma el yoga podría favorecer el desarrollo integral de un grupo de niños de primaria desde el aula de clase?; ¿podría una “técnica” de práctica personal como el yoga disminuir la interacción violenta de ese grupo de niños en este colegio? Estos interrogantes fueron el inicio de un proceso de conocimiento y aprendizaje para la docente líder de la experiencia, en su propia práctica y en su relación con un grupo de 70 niños que se convirtieron en sujeto de observación e interacción con otros sujetos y con los objetos.

3 Desarrollada entre los años 2004 y 2006 con los docentes Nubia Velásquez, María del Carmen Bravo, Daniel Moyano y Ruth Milena Páez como investigadora principal.

4 La experiencia fue gestada y dirigida por Nidya Soraya Páez, siendo docente de primaria en la misma institución, entre los años 2010-2012.

5 Entre ellos: el Observatorio Internacional de Violencia Escolar (OIVE, s.f.); el Observatorio europeo de la violencia escolar (Ortega y Blaya, 2006.); el Observatorio de violencia escolar en México (Gómez, Zurita y López, 2013); el Observatorio argentino de violencia en las escuelas (Ministerio de Educación y Deportes, s.f.), y el Observatorio sobre la violencia y convivencia en la escuela de Perú (s.f.).

Partiendo de lo anterior, se concretó la siguiente situación problema: los niños de segundo y tercero primaria de la institución escolar manifiestan actitudes y expresiones, verbales y no verbales, de violencia que afectan la dinámica de las clases e interfieren con la concentración y atención de las mismas; además no están respondiendo a los llamados de atención habituales y ni la motivación ni la “represión” parecen importarles. Entonces: ¿De qué manera el yoga puede contribuir en la disminución de la interacción violenta de los niños de 2º y 3º primaria en el aula de clases del Colegio Técnico Distrital República de Guatemala? Desde aquí:

- Se entendió que la violencia intrafamiliar, la ausencia de padre o madre, el uso inadecuado de la autoridad y la carencia de normas en casa, al lado de condiciones socioeconómicas desfavorables, influyen en el comportamiento “inadecuado”<sup>6</sup> de los menores: agresividad y mal trato con los otros.
- Se reconoció al niño como sujeto, no solo externo, aunque las manifestaciones de su presencia sean más visibles de este modo, sino como un ser interior que se relaciona con los otros de acuerdo con esa misma interioridad, entendiendo que es más bien esa armonía o desarmonía de adentro lo que le motiva e induce a actuar.
- Se identificó que la escuela ha descuidado esta formación interior que contribuye a resolver los conflictos internos que agobian al niño y le impiden vivir bien (habrá que estudiar qué ha pasado con el papel de la familia), los mismos que generan la exteriorización de unas acciones caracterizadas como violentas, como expresión de auxilio, un “¡necesito ayuda!”, ante el cual los maestros solemos estar sordos.

Teniendo en cuenta esto, la inclusión del yoga en el ámbito escolar resulta ser una posibilidad de trabajo pedagógico muy pertinente, con mayor razón en contextos vulnerables, pues vuelca la mirada sobre el interior de los niños como nicho potente de su acción externa. Por supuesto, esto no exime a la familia ni a otros entes responsables de la educación de los menores de cumplir con sus funciones, pero sí resulta ser una mediación favorable y cercana para el docente, quien se las tiene que ver durante su cotidianidad escolar con situaciones de violencia escolar.

6 El término “inadecuado” hace referencia a esa interacción entre niños que se visualiza como agresión verbal, física o gestual en la escuela.

## Referentes conceptuales

### Pedagógicos

La investigación se soportó en los lineamientos curriculares de educación ética y valores humanos, de educación física y de educación artística (Ministerio de Educación Nacional, 1998, 2002a, 2002b). En el caso de los componentes para una educación ética y en valores humanos, se rescatan dos de esos lineamientos: La conciencia, confianza y valoración de sí mismo, en la cual “Se requiere proponer actividades y relaciones que permitan al alumno un reconocimiento, una toma de conciencia de su individualidad y de sus relaciones con los otros” (1998, p. 73); y la autorregulación, es decir: “El autocontrol y la autorregulación son procesos largos y complejos, es importante la identificación de elementos del medio que ejercen un control y ayudan a la regulación de los individuos”; al tiempo, es “necesaria la identificación de los mecanismos que en cada institución pueden facilitar el paso de un control externo a una regulación propia” (1998, p. 74).

Para los lineamientos del área de educación física la atención se centró en el cuerpo y su relación con los objetos y el mundo social. Dentro de la estructura propuesta para el plan de estudios, en el desarrollo físico y motriz para los niños se enuncian el reconocimiento del cuerpo, la relación dinámica entre movimiento corporal y objetos, y la identificación de capacidades corporales y de su sentido (2002a, p. 128); no obstante, queda sin mencionarse el trabajo con el cuerpo para el logro de la introspección, del silencio interior. Por último, para el caso de los lineamientos de educación artística se contempla la gestualidad corporal como forma expresiva y efecto del desarrollo perceptivo, o sea, el cuerpo en la danza comunica a otros; se espera un despertar de la sensibilidad, desarrollo visual y auditivo, un cuerpo lúdico como expresión del arte (2002b, p. 189) que supla el vacío que ha dejado de lado el cuerpo como vuelta a la vida interior.

### Epistemológicos

El acercamiento a la comprensión del yoga para niños escolares implicó comprender y ubicar una perspectiva en cuatro conceptos.

**Yoga.** El yoga no es una religión ni una moda para los desocupados o ciertas clases sociales, es una técnica para aprender a vivir, con muchos beneficios para quienes lo practican<sup>7</sup>. Es una técnica de relajación que apoya la formación integral, pues le permite al

7 Los resultados del estudio científico publicado: “Beneficios sobre la calidad de vida en personas que practican Sahaja Yoga. Estudio descriptivo en base a

niño conocerse, pacificarse, des-estresarse, condiciones que estimulan su crecimiento y desarrollo. Se asume el yoga como una actividad que posibilita el desarrollo de las capacidades físicas, socio-afectivas e intelectuales, facilitando y propiciando en forma integral el proceso educativo.

No solo se trata de un espacio de tranquilidad, sino que además persigue explorar en el niño una serie de elementos que contribuyan de manera positiva en su desempeño académico y en el ambiente escolar (Flak y Coulon, 2001). Es una técnica para mejorar la convivencia escolar y la salud emocional y física de estudiantes y docentes, que apunta al interior del niño, a su propio ser, a la reflexión desde su yo interno sin presiones ni represión, e invita sutilmente a buscar la paz, a mejorar continuamente. Por supuesto, cuando hay esa paz interior, se exterioriza más amor y comprensión, que violencia o agresión.

**Cuerpo.** Es tanto elemento material de una persona como construcción cultural, exterioridad e interioridad: “El cuerpo realiza una cierta comprensión de la realidad (...) de conocimiento experiencial, antes de pasar por la mediación de las operaciones racionales”, pero cuando pierde ese contacto vital con la realidad entonces:

Cae en la dispersión, en el desfallecimiento y en la enfermedad. De hecho, la corporeidad del hombre se expresa sobre todo a través de la energía vital o bioenergía del sentir; y los procesos somáticos y psíquicos son determinados por la acción de esta bioenergía” (Babolín, 2005, p. 66).

Se asimiló el cuerpo como evidencia material de una presencia humana a través de la cual se comprende el mundo gracias a las múltiples relaciones que posibilita con los demás, consigo mismo y con las cosas. En su forma verbal o no verbal, explícita o tácita, la violencia escolar está atravesada por el cuerpo:

La interacción violenta entre los niños y niñas escolares tiene un referente importante, y es la idea de cuerpo que ellos y ellas tienen. Esta interacción se manifiesta especialmente en la interacción espacial, en la interacción no verbal (intencional) y en el comportamiento verbal que muestran (Páez, 2009, p. 993).

**Interacción violenta.** Se denomina así a las acciones y relaciones donde las personas actúan imponiendo la fuerza, de manera obstinada, sin recurrir al diálogo ni a otras mediaciones. Aunque la interacción violenta de los niños puede relacionarse con la violencia externa a la escuela, se da principalmente por la ausencia de reconocimiento del cuerpo y de la palabra entre los pequeños y, por ende, por la impotencia para explicar aquello que evitaría un golpe o una ofensa (Páez, 2009). Esta interacción se asume como un uso deliberado y visible de los gestos corporales, de la fuerza

---

resultados de encuesta auto-administrada” de Brenda Núñez, es un ejemplo de los buenos efectos del yoga.



física o del cuerpo y/o del lenguaje verbal, que causa algún daño físico o psicológico en un compañero, que suele relacionarse con lo no visible, o la causa de dicha violencia (dureza, angustia, desprotección, inseguridad).

**El niño como sujeto.** El niño, como sujeto de la educación, representa para el educador un doble aspecto: “es nuevo en un mundo que le es extraño, y está en proceso de transformación”, por ello es preciso pensar la educación como una tarea de “protección, de cuidado y de preservación de las posibilidades de nuevo comienzo que cada recién llegado contiene” (Bárcena, citado en Páez, 2009). Con el apoyo del maestro es posible conseguir un auto-reconocimiento de los niños, una situación que aminore sus temores e interacción violenta. El niño, como alguien a quien se le reconoce en su totalidad, se halla en un estado de formación más sensible que el de los adultos debido a su condición joven y abierta a lo nuevo. Para los menores, el yoga se constituye en una medicación protectora y de cuidado con experiencia novedosa con ellos.

## Metodología

El método empleado en la investigación fue etnográfico, atendiendo a una perspectiva abductiva que permitió una interpretación más integral a partir de cuatro diarios de campo, fuentes bibliográficas, reflexiones de los investigadores y experiencia docente. Los niños involucrados fueron 90. Se logró reconocer que sus modos de interacción violenta se experimentan por el cuerpo, que la comprensión de la experiencia de sí y del otro se da por el cuerpo, y que la experiencia del juego en niños y niñas es una posibilidad de formación en la interacción sin “violencia”.

Para desarrollar el objetivo de la experiencia pedagógica *Yoga, educación y vida*, que consiste en favorecer la formación interna del niño, su reflexión y autoconocimiento, a través de la técnica del yoga como mecanismo pedagógico, para disminuir las relaciones violentas de los niños y mejorar la convivencia escolar, la metodología empleada fue el proyecto de aula. A partir de un proceso de indagación descriptivo-experimental se hizo una recolección de información acerca de la realidad en un grupo de 35 niños de segundo y tercero primaria del Colegio Técnico Distrital República de Guatemala.

Las condiciones básicas para su realización fueron: un docente que asuma el papel dinamizador en el proceso, constante, con una disciplina de trabajo y un propósito claro en cada sesión; un espacio físico apto (iluminado, aseado, ventilado); unos recursos (sonido, música, vestuario, colchonetas); y una estructura flexible



y organizada en fases. La proyección de la investigación, junto con la experiencia pedagógica como tal, permitieron concretar cuatro fases que fueron validadas con el grupo de 35 niños:

**Fase exploratoria.** Transcurrió durante el año 2010; se pretendió explorar nuevas formas de llegar a los niños para mejorar la “disciplina” del salón, luego de haber agotado otros recursos que funcionaban poco<sup>8</sup>. En esta fase se empezaron a perfilar las posibles causas de ese comportamiento en los niños, el cual impedía el desarrollo normal de las clases, llegando a ratificar la necesidad de formalizar una propuesta poco convencional pero más adecuada a las necesidades reales del curso 2º primaria y de la comunidad en general.

En ese año se hicieron las primeras prácticas de yoga para experimentar, ver qué reacción tendrían los niños de 2º frente a una rutina diferente de ejercicios físicos, y probar si la violencia puede tener respuestas internas a partir de la propia corporalidad y no solo externas. Las sesiones se trabajaron de acuerdo a las necesidades del curso, sin una planeación estricta, obedeciendo a los momentos de mayor dificultad en la interacción de los niños y a la disponibilidad de los recursos. Se empezaron a ver los efectos

8 Tales como: llamadas de atención, verbales o escritas; anotaciones en el observador del alumno; citación y diálogo con los padres; seguimiento en protocolos de convivencia; remisión a coordinación y a comités de convivencia; sanciones; e incluso desescolarización en algunos casos. Estas técnicas ya no son significativas, en especial para aquellos niños que más necesitan ayuda, porque sus actitudes son demasiado “negativas” y agresivas, y muchas veces responden con más violencia ante estos correctivos.

y así dejó de ser una actividad complementaria para convertirse en un proyecto de aula dentro del currículo escolar.

**Fase de diseño y ejecución.** Se trabajó en el año 2011 y giró alrededor de la recolección y procesamiento de la información, estudio de probabilidades y recursos, y montaje de la propuesta. Esto se hizo con la mayor sutileza posible, por tratar de vincular en el aula una técnica producto de una filosofía hindú, desconocida para muchos, con algunos tabúes de por medio y para una comunidad en la que hay una gran diversidad de convicciones religiosas y arraigo a las mismas.

De acuerdo con la mayor necesidad identificada en el curso, se buscaron la secuencia y las posturas de yoga más indicadas. La

docente ajustó cuatro componentes básicos en todas las sesiones: oración, respiración, secuencia de ejercicios y relajación. De modo general, se trabajaron valores, movimientos, respiración y conocimiento del cuerpo, atendiendo los propios ritmos, pues en estas sesiones de yoga no hay mejores ni peores, ni notas, no se compete con el otro sino que se aprende y se progresa individualmente, con la presencia del grupo. La atención de la docente se centró especialmente en ocho niños con problemas de agresión constante, “hiperactividad” o comportamiento disruptivo en el aula, con el fin de hacer un mayor acompañamiento, observación y seguimiento (*Tabla 1*).

**Tabla 1.** Ejemplo en síntesis de un registro de observación y seguimiento a los niños con interacción violenta

Registro de observación y seguimiento						
Niño <sup>1</sup>	Sesión 1. Observación	Sesión 2. Observación	Sesión 3. Observación	Sesión 4. Observación	Sesión 5. Palabra del niño con la que relaciona el yoga	Sesión 6. Gesto particular
Felipe	Estuvo inquieto, mirando al resto de los niños, se movió todo el tiempo, se le dificultó el aquietamiento	Al principio estuvo pendiente de los demás; poco a poco se dejó llevar por la música y entró en “sintonía” con la clase	Se realizó una actividad de ejercitación de cada una de las posturas trabajadas, con el fin de revisar y corregir los movimientos y las posturas	Concentrado y muy relajado	“Paz” “Felicidad”	Introspectivo
Estefanía	Su actitud fue de ayudar a los demás a hacer los ejercicios y de explicar los movimientos	Realiza adecuadamente las posturas, no se deja interrumpir por ruidos externos		Al finalizar la meditación se encontraba con lágrimas en sus ojos, pero en una actitud más bien de descanso	“Descanso” “Libertad”	En actitud de concentración, en profundidad
Fredy	Concentrado, dispuesto a desarrollar los ejercicios sugeridos	Su rostro permanece relajado; parece alegre		Parecía impaciente y un poco tenso (su ceño fruncido)	“Moverse” “Tener fe en uno mismo”	Despreocupado

Registro de observación y seguimiento						
<b>Leonardo</b>	Se movió mucho durante la sesión, buscando quién lo estaría mirando. Interrumpió con diferentes comentarios	Se quejó todo el tiempo: "Me duele aquí", "otra vez no", "me cansé, ya no más"	Se realizó una actividad de ejercitación de cada una de las posturas trabajadas, con el fin de revisar y corregir los movimientos y las posturas	Realizó la secuencia en forma correcta. Se le vio muy sereno	Tranquilo	Casi dormía
<b>Brayan</b>	Se esforzó bastante por imitar los movimientos. Se notó gran tensión en su cuerpo	Algo inquieto y con varios momentos de desconcentración		Se le ve muy interesado, se ubica en la primera fila. Hoy permaneció muy atento y silencioso		Relajado
<b>Edison</b>	Se observó silencioso e incómodo con las posturas; manifestó haber sentido dolor	Atento a las indicaciones, sin embargo se preocupa mucho por ejecutar bien los movimientos, lo que le hace cansarse		Le cuesta un poco relajar el cuerpo. Estuvo tranquilo durante la sesión	"Tranquilo de paz"	Relajado Sonriente
<b>David</b>	Se le dificultó ubicarse y respirar. En la parte final estuvo tranquilo	El primer momento en que pude ver al niño quietado y en silencio. Buen trabajo		Permaneció en silencio durante la meditación. Ocasionalmente abrió los ojos para mirar a los demás	"Armonía"; "Nadie me molesta"	Silencioso
<b>Yeimy</b>		Quiere relajarse, sin embargo, se molesta pues algunos ruidos de los demás no la dejan trabajar		Permaneció sonriente, su respiración muy profunda y lenta, casi llevada al suspiro	"Paciente" "Feliz"	Sonriente

1. Los nombres de los niños se han cambiado.

**Fuente:** Páez, Nidya. Informe final del proyecto de aula, 2012

La docente encontró también que las secuencias de yoga propuestas por Villegas y Kent (2007) resultaban interesantes para

los niños y para ella, pues se entrelazan fluidamente y apuntaban al desarrollo de valores y acciones específicas, por eso desarrolló:



- Secuencia de la nobleza. Ayuda a calmar el sistema nervioso central; mientras se alarga y estira la columna, se fortalecen los músculos de las piernas; ayuda a despertar la nobleza que todos llevamos dentro y bajar la cabeza ante el corazón (algunas posturas: montaña, pinza, muñeca de trapo).
- Secuencia purificadora. Sirve para limpiar y purificar las toxinas que se acumulan y producen estrés, preocupaciones y tensión emocional; permite al cuerpo sentirse más ligero (posturas: mariposa, variación de la mariposa, mariposa de alas abiertas, mariposa relajada y pretzel).
- Secuencia del honor. Fortalece y activa los centros energéticos de todo el cuerpo, eleva la autoestima, el buen humor, la seguridad, la confianza y el aprecio por todas las cosas (posturas: montaña, estiramiento de cauchos, saludo al sol, pinza, corredor, plancha, cobra, perro, corredor, pinza, saludo, namasté).
- Secuencia de la armonía. Ideal para el equilibrio, fortalece los brazos y los muslos, ayuda a centrar el cuerpo y la mente y en la armonía y el balance de los dos hemisferios del cerebro (posturas: montaña en puntas de pies, árbol, media luna, mesa-plancha, montaña).
- Secuencia del té. De apertura, abre los sentidos, promueve la concentración, despereza el cuerpo, calienta la columna y los brazos, despierta la mente (postura: focalización de sentidos, himno de gratitud, meditación de la taza de té, círculos positivos, gato, bebé).
- Secuencia del héroe. Renueva las energías, ayuda a liberar sentimientos negativos; busca que se aprenda a derrotar el miedo a través del coraje, el valor y la decisión (posturas: toro fuerte, triángulo, el gran héroe, variación del gran héroe).

**Fase de evaluación.** Se entiende como retroalimentación (semestre 1 de 2012). A medida que se realizan las secuencias de yoga se hacen los registros de avances o dificultades que puedan presentar los niños, o las sesiones como tal. No se evalúa para juzgar, sino para ver en qué forma se aporta al objetivo de la sesión y al general, para conocer el grado de satisfacción de los niños y sus padres. La encuesta, entrevista, exposición y observación directa fueron instrumentos de evaluación.

## Resultados

### Para la población beneficiada

- Frente a otras actividades pedagógicas el momento del yoga fue uno de los preferidos por los niños porque no necesitan competir con sus compañeros, el yoga no está mediado por la calificación, se sienten libres y felices.
- Para los niños más agresivos o con mal comportamiento escolar es más difícil iniciarse en el yoga, les cuesta mucho silenciarse y aquietarse, pero son los más interesados en participar de la clase y, al cabo de unas seis sesiones, consiguieron mayor concentración.
- El contacto de los pies con el suelo y la colchoneta dio a los niños cierta sensación de libertad que les fascinó, condición que despertó mayor conciencia sobre el propio cuerpo, notándose una preocupación por estar limpios y aseados.
- El yoga impactó en otros aspectos de la vida de los niños, contribuyendo al desarrollo de la concentración, al pensamiento creativo y la memoria; al aumento del control sobre los procesos de pensamiento; la tranquilidad creciente y la capacidad para superar el estrés; fomentó la auto-comprensión, la auto-aceptación y el autoestima.
- A pesar de sus propias creencias religiosas, la acogida por parte de los padres fue positiva, y llegaron a expresarse en frases como: “ayuda al estímulo propio”, “crea buenos hábitos”, “ayuda a la concentración, comportamiento y buenos modales”, “mi hija demuestra mucho interés por la clase, se siente feliz”; “mi hijo llega a la casa a enseñarnos yoga”.
- En el grupo de los ocho 8 niños identificados con interacción violenta se observó una disminución significativa de la misma; algunos más rápidamente, pero todos mostraron progreso con respecto a cómo iniciaron. De todas maneras, el resultado no es inmediato, se necesita constancia y disciplina para ver todos los beneficios.

### En lo pedagógico

A nivel pedagógico se hicieron tres aportes: el primero en el ámbito académico, con la inclusión de una programación de yoga para niños dentro del currículo escolar, lo que significó que se entendiera como parte del trabajo pedagógico y no como una actividad anexa (tiene un espacio en el horario escolar). Dentro del plan curricular docente se estableció el yoga con un propósito, una metodología y un seguimiento. El segundo en el campo convivencial, por el desarrollo de una alternativa distinta que favoreció la transformación de unas prácticas escolares, sin recurrir a la presión, y donde el niño fue sintiendo la necesidad de estar en un ambiente armónico, lejos del ruido y la agresión. Con el yoga se consiguió poco a poco más tranquilidad, más quietud e interacción pacífica, lo que repercutió positivamente en la convivencia con los

otros. El tercero, en el ámbito biológico, pues con esta experiencia se logró aumentar la capacidad física, desarrollar la flexibilidad, el equilibrio y la postura corporal, entre otros. También se creó mayor conciencia y conocimiento del cuerpo humano.

## En lo metodológico y didáctico

A nivel metodológico se logró configurar una estrategia para reducir la violencia del niño con un trabajo desde su interioridad. A través del reconocimiento de su ser interior y físico, el niño fue consciente de su propio comportamiento gracias a la auto-reflexión y la autocorrección. Esto contrasta con estrategias desgastadas y con poca evolución, donde docentes y directivos suelen emplear técnicas externas como el señalamiento de errores, el uso de imperativos orales para dar órdenes, el uso de “protocolos de convivencia”, y todo el seguimiento que se hace a los casos de violencia como reza en los manuales de convivencia.

## A nivel de la comunidad

Por un lado, se dejan sentadas las bases para que la institución escolar aborde el problema de la interacción violenta, no solo desde lo externo, como lo ha venido haciendo, sino desde lo interno (referido al sí mismo, a las emociones, dolores, facultades y espiritualidad). Siempre será posible que, desde la educación, la comunidad escolar sea más pacífica, receptiva y abierta al conocimiento; estudiantes e hijos más serenos, centrados y saludables, contribuirán en la construcción social sin violencia.

Por otra parte, se dio la posibilidad de romper los esquemas tradicionales para afectar directamente el plan de estudios y la verdadera formación integral, implementando así una propuesta que encaja, por ejemplo, con la organización por ciclos escolares que inició en el 2009 en la ciudad de Bogotá. El yoga para niños no es una propuesta aislada o añadida, sino que puede desarrollarse desde dentro del colegio: es una maestra de aula quien lleva a cabo la labor, no una persona externa que carece de vínculos

afectivos y que no cuenta con un conocimiento de las características de cada niño.

A nivel del docente, la experiencia con la técnica del yoga puede permitirle más serenidad, concentración y beneficios para su cuerpo y su espíritu. Bien es sabido que los maestros tienden a estresarse, lo que afecta su salud y su estado emocional. Si ellos están bien, sus alumnos también podrán estarlo. El sentirse más conectados con ellos mismos y con sus estudiantes ayudará significativamente a mejorar el ambiente escolar.

## Dificultades

Al comienzo del proyecto de aula fue difícil enfrentar la carencia de colchonetas propias y para uso más frecuente, así como de un lugar acondicionado para esta actividad. La brecha entre lo administrativo y lo académico hizo que la docente dinamizadora interrumpiera la secuencia estructurada luego de dos años, debido a que se le asignó la dirección de un curso distinto al que tenía. Sería interesante considerar el componente cuantitativo en experiencias como esta, de modo que se puedan obtener resultados desde otro lenguaje.

En conclusión, el proceso educativo es interno, pero el comportamiento es externo y afecta las inclinaciones internas (Ponce, 2001). La interacción violenta escolar no puede verse solo desde lo exterior de las acciones y discursos de sus protagonistas; sin duda, el trabajo con la interioridad a través del yoga aporta enormemente en la disminución de dicha interacción. Desde el ámbito escolar hemos de considerar en serio que:

Cuando el ser humano cuando llega al mundo, no está terminado. La educación tiene por objetivo desarrollar sus potencialidades para llevarlo a la comprensión de su lugar en la tierra y de sus vínculos con el universo. La escuela no tiene por finalidad hacer de nosotros profesionales solamente, sino personas en evolución a lo largo de la vida (Flak, 1985).

## Referencias

- Alcaldía Mayor de Bogotá. (2010). *Acuerdo 434 de 2010: observatorio de convivencia escolar*. Obtenido desde <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=39291>
- Babolín, S. (2005). *Producción de sentido*. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional, Ediciones San Pablo.
- Flak, M., y Coulon, J. (1985). *Niños que triunfan. El yoga en la escuela*. Barcelona: Cuatro Vientos.
- Gómez, N., Zurita, U., y López, S. (2013). *La violencia escolar en México*. México: Cal y Arena Ediciones.
- Ministerio de Educación de Colombia. (1998). *Lineamientos curriculares educación ética y valores humanos*. Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio.
- Ministerio de Educación de Colombia. (2002a). *Lineamientos curriculares educación física, recreación y deporte*. Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio.
- Ministerio de Educación de Colombia. (2002b). *Lineamientos curriculares educación artística*. Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio.
- Ministerio de Educación y Deportes. (s.f.). *Observatorio argentino de violencia en las escuelas. Presentación*. Obtenido desde <http://www.me.gov.ar/construccion/observatorio.html>
- Núñez, B. (s.f.). Beneficios sobre la calidad de vida en personas que practican Sahaja Yoga. Estudio descriptivo en base a resultados de encuesta auto-administrada. *Revista médica electrónica Portalesmedicos.com*. Obtenido desde: <http://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/beneficios-calidad-de-vida-sahaja-yoga/>
- Observatorio Internacional de Violencia Escolar (OIVE) (s.f.). *Presentación*. Obtenido desde <http://www.ijvs.org/5-6346-Presentacion.php>
- Observatorio sobre la violencia y convivencia en la escuela. (s.f.). *Inicio*. Obtenido desde <http://www.observatorioperu.com/>
- Ortega, R., y Blaya, C. (2006). El observatorio europeo de la violencia escolar. En *Cuadernos de pedagogía*, 359, 56-59.
- Páez, N. (2012). *Informe final del proyecto de aula: Yoga, educación y vida*. Bogotá: Colegio República de Guatemala. Manuscrito no publicado.
- Páez, R. (2009). Cuerpo reconocido: formación para la interacción sin violencia en la escuela primaria. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 7 (2), 989-1007.
- Ponce, G. (2001). *Introyoga*. Santiago: Editorial Trineo.
- Villegas, M., y Kent, J. (2007). *Oomm. Yoga para niños*. Bogotá: Villegas Editores.