

# Yoga psicomotor y dificultades de aprendizaje en matemáticas

---

TRABAJO FIN DE GRADO (PROGRAMA DE INTERVENCIÓN)



*Sofía Morales Galán*

*Grado en Educación Infantil*

*Facultad de Ciencias de la Educación. UGR*

*Curso 2015-2016*

# **YOGA PSICOMOTOR Y DIFICULTADES DE APRENDIZAJE EN MATEMÁTICAS**

**Sofía Morales Galán**

## **RESUMEN**

Este programa surge de la necesidad de atender a las posibles dificultades en el aprendizaje de las matemáticas, las cuales producen ansiedad desde edades muy tempranas, desmotivación, baja autoestima y, en consecuencia, un pobre rendimiento escolar.

Por ello, mediante las técnicas del yoga y haciendo hincapié en los aspectos sociales que son tan importantes en esta etapa de Infantil, pretendemos conseguir que los niños y niñas mejoren su desarrollo físico, intelectual, emocional y escolar, ya que con la meditación, la respiración, la relajación y las posturas o asanas, aprenderán a conocerse a sí mismos y fortalecerán su capacidad de atención, percepción y memoria, así como a seguir un razonamiento lógico, haciendo que los aprendizajes sean significativos mediante su propia acción.

Así, tomando los conocimientos, las destrezas, las disposiciones y los sentimientos de cada niño o niña como base para comenzar el programa, realizaremos ocho sesiones para afianzar la consecución de nuestros objetivos.

**Palabras clave:** Yoga, respiración, relajación, emociones y matemáticas.

## *ÍNDICE*

	<b>Página</b>
<b>1. Introducción, justificación o estado de la cuestión</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Análisis de necesidades y priorización de las mismas</b> .....	<b>5</b>
<b>3. Establecimiento de objetivos</b> .....	<b>6</b>
<b>3.1. Objetivos generales</b> .....	<b>6</b>
<b>3.2. Objetivos específicos</b> .....	<b>6</b>
<b>4. Contenidos</b> .....	<b>7</b>
<b>5. Población beneficiaria del programa</b> .....	<b>7</b>
<b>6. Diseño de la evaluación</b> .....	<b>8</b>
<b>5.1. Tipo de evaluación</b> .....	<b>9</b>
<b>5.2. Materiales de evaluación</b> .....	<b>9</b>
<b>7. Temporalización</b> .....	<b>9</b>
<b>8. Diseño de la intervención: Sesiones (título, justificación, objetivos, duración, materiales, actividades y criterios de evaluación)</b> .....	<b>10</b>
<b>9. Conclusiones</b> .....	<b>21</b>
<b>10. Referencias bibliográficas</b> .....	<b>22</b>
<b>Anexos</b> .....	<b>25</b>
<b>Anexo 1</b> .....	<b>25</b>
<b>Anexo 2</b> .....	<b>27</b>
<b>Anexo 3</b> .....	<b>28</b>
<b>Anexo 4</b> .....	<b>36</b>
<b>Agradecimientos</b> .....	<b>38</b>

## **1. Introducción, justificación o estado de la cuestión:**

Los motivos que subyacen a la elaboración del presente programa de intervención son las dificultades del aprendizaje de las matemáticas desde edades muy tempranas, las cuales pretendemos prevenir, reducir o mitigar mediante el yoga.

En cuanto a la literatura sobre esta temática, en lo referente a la normativa legal vigente encontramos que:

Según la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación y el Decreto 428/2008, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la Educación Infantil, la finalidad de esta última es “contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños” (p. 19).

Además, del mismo modo, según la Orden de 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía, “la escuela de educación infantil ha de promover un ambiente físico y relacional que apoye la adquisición paulatina de la autonomía física, moral e intelectual” (p. 21).

Y de acuerdo con la Orden ECI/3960/2007, de 19 de diciembre, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la educación infantil, “hay que planificar actividades para que las acciones que el niño repite de forma espontánea, le lleven a descubrir efectos de esas acciones y a anticipar alguna de ellas” (p. 18).

Sobre el marco teórico, en diversos enfoques de autores en investigaciones previas, otros programas con temáticas similares o vinculantes, etc., encontramos que:

De acuerdo con Blanco (2009), aspectos cognitivos como la memoria a corto plazo, la manipulación de símbolos gráficos, el procesamiento simbólico, la atención o la concentración, pueden ir asociados a las dificultades del aprendizaje de las matemáticas (DAM).

Tal y como afirma Julio González Pineda, citado en Carrillo (2009), un aspecto de las matemáticas que puede causar ansiedad es su naturaleza precisa, exacta, que diferencia claramente los aciertos de los errores, además de darse con independencia de las emociones y ausencia de creatividad o iniciativa personal.

Para Carrillo (2009), también una causa frecuente de las DAM es tener que seguir un razonamiento lógico.

Según Castro (2007), el modo en que se enseñan las matemáticas produce ansiedad, por lo que es imprescindible valorar los aspectos que van más allá de lo

cognitivo al evaluar la adecuación de un método para enseñar matemáticas, y especialmente en Infantil.

Por eso, Kat y Chard, citados en Castro (2007), proponen que para que los métodos de enseñanza sean adecuados se han de tener en cuenta entre sus objetivos: el conocimiento, las destrezas, las disposiciones y los sentimientos.

Tal y como expresa Chamorro (2011), “en cualquiera de los tipos de conocimiento: físico, lógico-matemático o social, se requiere de la actividad del sujeto [...]. Así, por ejemplo, Piaget explica el logro en los niños de la inclusión jerárquica de clases, a propósito del número por el aumento de la movilidad del pensamiento de los niños, lo que no es posible sin la acción del individuo” (p. 28).

También, para Piaget los conceptos clave de su teoría (asimilación, acomodación...) están muy relacionados con el aprendizaje significativo de Ausubel, Novak y Hanesian (1983), el cual nos indica que solo se puede producir cuando una nueva idea (o concepto) adquiere un significado para el alumno o alumna a través de un anclaje en aspectos relevantes de la estructura cognitiva preexistente en el individuo, es decir, en ideas o conceptos que ya tenía.

Por otra parte, tal y como nos explica Coronado (2008), los errores del alumnado pueden afectar a los contenidos de enseñanza: procedimentales y/o conceptuales, siguiendo las aportaciones de diversos autores:

Así pues, desde el modelo del procesamiento de la información (Torgensen, 1990), el análisis se centra en los procesos psicológicos básicos necesarios para la adquisición e integración de la información: atención, percepción y memoria.

Acerca de los déficits atencionales, bastantes investigaciones (Shalev, Auerbach y Gross- Tsur, 1995; Marshall, Schafer, O'Donell, Elliot y Handwerk, 1999) han encontrado que los alumnos con dificultades específicas en el cálculo presentan niveles significativamente inferiores de atención que los alumnos sin DAM. Asimismo, la impulsividad en cuanto que provoca un bajo nivel de reflexividad, también suele estar presente en los niños con DAM (Mercer, 1983).

Con respecto a los déficits viso-espaciales, ciertas investigaciones (Cornoldi, Rigoni Tressoldi y Vio; 1999) han puesto de manifiesto que los alumnos DAM presentan dificultades en actividades que requieren el manejo de la memoria de trabajo visoespacial y de la imagen visual mental.

Y conforme a los déficits en memoria, Greene (1999) demostró que el entrenamiento memorístico mejora el aprendizaje de los niños con dificultades y que esa mejora se mantiene en el tiempo.

Por tanto, este programa de intervención está justificado, porque de acuerdo con Broilo (2014), García Debesa (2010), Kataria (s.d.) y Lahoza (2012), el yoga es una enseñanza interdisciplinaria que produce beneficios a nivel físico, emocional, intelectual y escolar, creando una resistencia física, aumentando la creatividad y el rendimiento académico, promoviendo un desarrollo emocional sano mediante el juego y la motivación, y desarrollando la seguridad, la atención y la memoria en los más pequeños.

## **2. Análisis de necesidades y priorización de las mismas:**

Para tener un análisis más conciso de las necesidades del contexto en el que se va a llevar a cabo este programa e identificar las circunstancias que justifican la realización del mismo, nos vamos a basar en la técnica DAFO (debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades):

En cuanto a las *debilidades*, en el centro nos encontramos con problemas de repartición del tiempo en el horario escolar ya que, además de tener un horario muy ajustado para poder hacer uso del gimnasio, el profesorado carece de formación sobre el yoga y, en consecuencia, la mayoría prefiere dar preferencia a su programación y restar importancia a la realización del programa, aunque este se adapte a su proyecto trimestral. Otra debilidad es la escasez de comunicación con los centros de alrededor de la zona en la que se encuentra el Centro de Educación Infantil y Primaria “Genil”.

Con respecto a las *amenazas*, cabe la posibilidad de que la implicación de algunos padres sea escasa debida a su falta de tiempo e interés sobre lo que hacen sus hijos, lo que no favorecería el que se refuerce lo aprendido en el colegio e incluso, a veces, podrían llegar a provocar en sus hijos/as el efecto contrario a lo que se pretende conseguir.

Sobre las *fortalezas* para minimizar los efectos negativos:

-Por una parte, el hecho de que el programa aporte muchos beneficios (como promover el desarrollo personal a nivel físico, emocional, intelectual y escolar) y contenga un marco teórico y legal que lo justifique, facilita su aceptación y realización con uno de los grupos de niños y niñas de Infantil.

También, dicha aceptación es gracias a la consonancia con la metodología que lleva a cabo la maestra tutora de dicho grupo en el aula (la cual da prioridad a las matemáticas, las emociones y la relajación, trabajando de manera interdisciplinar y experimentando en todo momento con el propio cuerpo), siendo enriquecedor para este programa al existir experiencias en las que basarnos o en las que podamos apoyarnos siguiendo los proyectos del Centro.

-Por otra parte, se encuentra la motivación del alumnado por conocer el yoga y mejorar sus aprendizajes mediante su uso, que influye positivamente en la eficacia y fiabilidad del programa a la hora de evaluar los resultados.

Finalmente, en lo referente a las *oportunidades*, hemos tenido la suerte de contar con el padre de uno de los alumnos, que es un profesional de la enseñanza con doble titulación en Educación Infantil y Educación Especial, y que hace del yoga su método para trabajar con personas con discapacidad en el Centro Público Específico de Educación Especial “Jean Piaget” de los Ogíjares (un pueblo que está a 4 km del centro de Granada). Gracias a su apoyo, se ha reforzado la aceptación del programa por parte de las familias y del mismo Centro y hemos podido aprovechar sus conocimientos y experiencias para fomentar la consecución de los objetivos propuestos.

### **3. Establecimiento de objetivos:**

Después de analizar las necesidades de la puesta en funcionamiento del plan de acción, planteamos los logros que queremos alcanzar con la ejecución de nuestro programa de intervención, los cuales podemos desglosar en:

#### **3.1. Objetivos generales:**

- Crear un ambiente que favorezca la disposición hacia las matemáticas.
- Hacer uso del yoga como recurso para ayudar al entendimiento de las matemáticas.

#### **3.2. Objetivos específicos:**

- Reducir los déficits de atención, viso-espaciales (o de percepción) y de memoria.

-Conseguir que los niños y niñas descubran los procesos que les lleva a seguir un razonamiento lógico y no sólo los resultados de sus acciones.

-Diseñar actividades que propicien el conocimiento del entorno y de sí mismos, haciendo uso de las emociones y de la relajación del cuerpo y la mente.

-Favorecer la afectividad en el aula, como aspecto social indispensable en las relaciones interpersonales que permita el desarrollo de un clima positivo.

#### 4. Contenidos:

A tenor de los objetivos propuestos en este programa de intervención, se han desarrollado los siguientes contenidos:

<b>A nivel intelectual</b>	Lógica-Matemática	Atributos/propiedades y relaciones de objetos y colecciones: agrupaciones.
		Número: seriaciones y conteo.
		Medida, cuantificadores: comparaciones.
		Formas, orientación y representación en el espacio: figuras geométricas y nociones espaciales básicas.
	Yoga	Concentración/Atención. Memoria. Percepción.
<b>A nivel físico</b>	Motricidad gruesa.	Respiración.
	Motricidad fina.	Relajación.
<b>A nivel afectivo</b>	Autoestima. Emociones.	
<b>A nivel social</b>	Valores (sinceridad, confianza, generosidad, paciencia, amor, compañerismo, amistad...).	

#### 5. Población beneficiaria del programa:

Gracias al Proyecto Educativo del Plan de Centro del CEIP Genil (2015), hemos recopilado información sobre la población objeto de nuestro programa de intervención,

así como la situación de la zona, viendo sus características generales (realidad socioeconómica y cultural), siendo el perfil del alumnado el siguiente:

Contamos con 17 infantes (8 niños y 9 niñas) pertenecientes al aula de 3-4 años del Colegio Público de Educación Infantil y Primaria “Genil”, que se encuentra situado entre la Plaza Emilio Herrera y la Calle San Antón, dentro del Distrito Centro y del barrio Centro-Sagrario, según la nueva configuración geográfica de los barrios de la ciudad, aprobada el 5/02/2013.

Según el INE y los últimos datos del padrón municipal, este distrito es el segundo menos habitado con 24505 habitantes, de los cuales en el barrio Centro-Sagrario hay 13270 vecinos. Sin embargo, también es el distrito con mayor número de población extranjera.

De nuestro alumnado, algunos tienen al menos un progenitor de nacionalidad extranjera (asiática, italiana, portuguesa, sudamericana, ucraniana...).

El perfil tipo de familia es de clase media-alta, formada por matrimonios de 35 años de edad media, con uno o dos descendientes y estudios medios o superiores. El índice socioeconómico y cultural es también medio-alto según las pruebas de evaluación y diagnóstico 2014/2015 del ISC (Índice Socioeconómico y Cultural).

También, los domicilios laborales que facilitan las familias en la matriculación de sus hijos nos indican que, en muchos casos, viven en el área metropolitana y vienen al centro a trabajar.

El AMPA está muy implicado en la organización de actividades, estando siempre disponible para colaborar en todas las propuestas educativas, culturales o deportivas del centro. Tanto es así que, gracias a su intervención, las pistas deportivas fueron acondicionadas, pintadas y dotadas de columpios para Infantil en el 2015, mejorando la infraestructura del centro.

El alumnado también cuenta con aulas espaciosas y un gimnasio que presenta deficiencias ya que es pequeño, con columnas centrales, techo de escayola y pocos recursos para la práctica deportiva.

## **6. Diseño de la evaluación:**

Comprobamos si se está desarrollando el programa conforme a lo previsto, ajustándolo a la realidad; para lo cual, evaluamos todas las fases del mismo mediante:

### **6.1. Tipo de evaluación:**

En primer lugar, haremos uso de una evaluación inicial, con la que explorar el nivel de cada niño o niña mediante sus conocimientos previos.

Seguidamente, realizaremos una evaluación continua del aprendizaje del alumnado, donde se establecerá el conocimiento de las interpretaciones de los niños y niñas con relación al proceso de aprendizaje de las matemáticas mediante el yoga.

Por último, prepararemos una evaluación del proceso de enseñanza, en la cual se valorarán los resultados obtenidos para plantear posibles adaptaciones en función de las posibilidades y dificultades del alumnado.

Para que dichas evaluaciones sean efectivas, se realizarán observaciones sistemáticas y directas que irán orientadas tanto a las posibles dificultades del aprendizaje de las matemáticas como al desarrollo cognitivo, motor y comunicativo, la situación socio-emocional y la autonomía o independencia de cada niño o niña.

### **6.2. Materiales de evaluación:**

A partir de esas observaciones, realizaremos una recogida de datos mediante el uso de instrumentos no estandarizados como las listas de control o las escalas de estimación, las tareas que se realicen en clase (propias de cada niño o niña) y las entrevistas que tengamos con los padres, de las cuales sería conveniente pedir información sobre la historia familiar y el historial clínico del niño si lo hubiese.

Algunos ejemplos de ello se pueden consultar en el **Anexo 1**.

### **7. Temporalización:**

Tomando como modelo a Maestre (2010), introduciremos a los niños en el programa a través de una metodología activa y motivadora que constará de 8 sesiones, repartidas durante los meses de Abril y Mayo (**Anexo 2**) en horario de 10:10 a 10:45 h. y teniendo en cuenta los días festivos (dándose cada sesión un día a la semana).

Además, siguiendo las recomendaciones de Kojakovic (2006) y Cullerés (2013), se les ofrecerá a los niños y niñas claridad y una estructura sólida en clase, ajustándonos siempre a 3 pautas: realizar el yoga 90 minutos o un par de horas después de haber comido (si no es así, procurar que el desayuno sea liviano o ligero), llevar ropa ancha y

cómoda y no forzar una posición que pueda producir malestar porque lo que se pretende es justo lo contrario: sentirse bien.

Por eso, en cuanto al esquema temporal del proceso que conlleva dicho programa, en aras de la consecución de los objetivos, hemos elaborado un cronograma u horario que se llevará a cabo en cada sesión con actividades de meditación, respiración/calentamiento, asanas o posturas y relajación/calma, relacionadas con las matemáticas (**Anexo 2**).

## 8. Diseño de la intervención:

Las actividades que vamos a desarrollar, teniendo en cuenta la metodología, son las siguientes:

<b>Sesión 1</b>	YOGA-COMPARACIÓN
<b>Justificación</b>	Al observar la respiración ejercitamos la atención. Por ello, hay que hacer a los niños conscientes mediante la repetición, para que influya de manera positiva sobre la conducta.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comparar las emociones.</li> <li>- Relajarse a través de la respiración.</li> <li>- Trabajar las fases de inhalación y exhalación.</li> </ul>
<b>Duración</b>	35 minutos.
<b>Materiales</b>	Proyector, ordenador, altavoces y sillas.
<b>Actividades</b>	<p>Meditación (10 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cortometraje “Yoga Vs Ego”. (Colegio Blest Gana, 2013). Introduciremos el yoga mediante la visualización de un vídeo para reflexionar. Tras la comprensión del vídeo, los niños y niñas se pondrán a meditar con las piernas cruzadas, la espalda erguida y los ojos cerrados.</li> </ul> <p>Respiración/calentamiento (5 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Somos un globo (Narciso, 2010). Con esta actividad hay que imaginar que tenemos un gran globo desinflado, por lo que habrá que inflarlo cogiendo aire por la nariz y soltándolo por la boca. Además, para que sea más real, abrirán los brazos</li> </ul>

	<p>cada vez más (por cada inhalación y exhalación), para que noten cómo se infla y lleguen hasta un tope en el que dejarán que se escape el aire para que se desinfe de nuevo el globo cerrando los brazos.</p>
	<p>Asanas (5 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Yoga en la silla (Yoga en la escuela. Aplicación en el aula, s.d.). Realizaremos una serie de posturas (<b>Anexo 3</b>) para practicar en la silla. Todas estas posturas pueden practicarse en el aula, teniendo en cuenta que siempre deben compensarse las posturas y que hay que respirar profundamente en cada postura al menos 5 veces.</li> </ul>
	<p>Relajación/calma (15 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El globo (Nadeau, 2012). La maestra explica el juego a los niños gestualizándolo a la vez que da las instrucciones paso a paso (<b>Anexo 3</b>).</li> <li>- Burbujas (Narciso, 2010 y García Giménez, s.d.). De pie, todos imaginamos que nos encontramos en una piscina con el agua hasta los hombros y, como buenos buceadores, tomamos aire y nos agachamos un poco (nos sumergimos) para espirar lentamente emitiendo burbujas. A continuación, nos alzamos de pie completamente irguiendo la cabeza (sacamos la cabeza del agua) para poder coger aire de nuevo.</li> </ul>
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comparación y diferenciación de las emociones de los personajes del cortometraje.</li> <li>- Respiración lenta o pausada.</li> <li>- Postura correcta.</li> </ul>

<b>Sesión 2</b>	YOGA-AGRUPACIÓN
<b>Justificación</b>	El estar en contacto con el entorno favorecerá el conocimiento sobre el mismo, ayudándoles a crear relaciones sociales y con los objetos.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explorar con los sentidos.</li> <li>- Hacer agrupaciones.</li> </ul>
<b>Duración</b>	35 minutos.

<b>Materiales</b>	Sonidos de diferentes instrumentos, objetos y/o animales. Música de relajación.
<b>Actividades</b>	<p>Meditación (10 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué sonido es? (Narciso, 2010). Sentados en círculo, con los ojos cerrados, los niños y niñas tendrán que escuchar atentamente varios sonidos a la vez. Después, los abrirán para tratar de adivinar qué sonidos son.</li> </ul>
	<p>Respiración/ calentamiento (5 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respirar juntos (Yoga en la escuela. Aplicación en el aula, s.d.).</li> </ul> <p>Los alumnos se distribuyen en grupos de 4-5 y permanecen de pie durante todo el ejercicio.</p> <p>Primeramente, cada uno respirará a su ritmo sin preocuparse del vecino. Al inspirar, abrirán lentamente los brazos y los volverán hacia arriba como una flor que se abre. Después, en silencio, cuando se dé la señal harán estos gestos juntos.</p> <p>Finalmente, el mismo ejercicio se realizará con todos los grupos coordinando sus gestos y respirando al unísono.</p>
	<p>Asanas (5 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Asanas en pareja y grupos (Narciso, 2010). Realizamos posturas como las que se muestran en el <b>Anexo 3</b>.</li> </ul>
	<p>Relajación/calma (15 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relajación autógena de Schultz (Endara, 2012). Con esta actividad, los niños y niñas percibirán y sentirán sensaciones corporales internas (sensación de peso, calor, pulsaciones del corazón, respiración y sentimiento de confianza en sí mismo) haciendo ejercicios en brazos, piernas y el abdomen para relajarse.</li> <li>- Abrazos musicales (García Giménez, s.d.). Cuando suene la música, los niños y niñas han de abrazarse en grupos de 2, 3 o 4, según lo que les diga la maestra.</li> </ul>
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajo en equipo.</li> <li>- Mejora de la coordinación motora.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Escucha atenta.</li> <li>- Agrupación atendiendo al número indicado.</li> </ul>
--	--

<b>Sesión 3</b>	YOGA-CORRESPONDENCIA UNO A UNO
<b>Justificación</b>	El contacto físico puede llegar a cambiar en segundos el estado de ánimo de una persona. Por eso, mediante el masaje conseguiremos eliminar tensiones mentales a través de la eliminación de tensiones en su cuerpo.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relajar la musculatura corporal.</li> <li>- Estimular la imaginación de los niños.</li> <li>- Mejorar la musculatura fina mediante la rotación de las muñecas haciendo círculos.</li> </ul>
<b>Duración</b>	35 minutos.
<b>Materiales</b>	Colchonetas y pelotas, maquillaje infantil, toallitas, cuerdas, cartulinas, cuentas de collares, rotulador negro, pegamento, música relajante.
<b>Actividades</b>	<p>Meditación (10 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vídeo de meditación para niños con Mercè Alegría (Alegría, 2016). Escuchar y observar atentamente el vídeo, siguiendo sus ejercicios paso a paso.</li> </ul>
	<p>Respiración/calentamiento (5 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La respiración lunar y la respiración solar (Snel, 2013). Con un lápiz de ojos Khol ecológico pintaremos el rostro de los niños: dibujaremos una línea que dividirá en dos el rostro de los niños. En el lado izquierdo dibujaremos una luna y en el derecho un sol. A continuación, daremos paso al ejercicio todos sentados en círculo, con luz tenue y música suave (<b>Anexo 3</b>).</li> </ul>
	<p>Asanas (5 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saludo al sol y saludo a la luna (Romero, 2014; Endara, 2012 y Narciso, 2010). Se trata de realizar una serie de posturas acompañadas de una canción, para que sea más atractivo para la mente y el cuerpo de los más pequeños (<b>Anexo 3</b>).</li> </ul>

	<p>Relajación/calma (15 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Visualización de un lugar donde sentir felicidad, calma y seguridad (Narciso, 2010; González, 2013 y Endara, 2012). Con los ojos cerrados, nos concentramos en nuestro cuerpo y en nuestra respiración. Nos acostamos boca arriba con las piernas y los brazos abiertos y relajados, intentando estar tranquilos.</li> <li>- Masajes y automasajes (Narciso, 2010). Por parejas, uno tumbado boca abajo con los brazos estirados por delante y el otro, a su lado de rodillas, con la pelota rodándola desde los pies hasta la cabeza de su compañero. Después, se hará en sentido contrario haciendo pequeñas presiones; y, finalmente, se intercambiarán los roles.</li> <li>- El espejo (García Giménez, s.d.; Yoga en la escuela. Aplicación en el aula, s.d. y Narciso, 2010). Nos colocamos por parejas, uno frente a otro, de modo que uno haga movimientos y el otro los imite como un espejo.</li> </ul>
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Imitación como medio de comprensión de la ‘correspondencia’.</li> <li>- Conocimiento del trazo del círculo.</li> </ul>

<b>Sesión 4</b>	YOGA-SERIACIÓN
<b>Justificación</b>	A partir de la exploración e interacción con el entorno, el alumnado puede empezar a desarrollar nociones lógico-matemáticas, pudiendo así crear mentalmente relaciones y comparaciones entre los objetos, estableciendo diferencias y semejanzas dentro de sus características para seriarlos.
<b>Objetivos</b>	- Seguir series de uno y dos elementos.
<b>Duración</b>	35 minutos.
<b>Materiales</b>	Proyector, altavoces, ordenador, cartas de yoga, sillas, fichas de matemáticas.
<b>Actividades</b>	<p>Meditación (10 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Meditación I am, I am (Endara, 2012 y Cisneros, 2010).</li> </ul>

	Visualización de un vídeo realizando movimientos con las manos a la vez que cantamos el mantra “I am I am”.
	Respiración/calentamiento (5 minutos): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pranayama: Respirar alternando las fosas nasales (Vernet y Nicolaci, 2013). Instrucciones en <b>Anexo 3</b>.</li> <li>- Respirar yantras: Escalera, cordillera y castillo (Yoga en la escuela. Aplicación en el aula, s.d.). Con cada dibujo, el profesor les indicará el recorrido visual que han de hacer de cada una, mientras inhalan y exhalan realizando una respiración completa. Cada figura ha de repetirse 3 veces.</li> </ul>
	Asanas (5 minutos): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cartas de yoga (Narciso, 2010). Se reparten todas las cartas entre el alumnado. Cada uno se las coloca en un montón boca abajo. Por turnos, cada alumno saca una carta y todos hacen la asana en el suelo. Así, uno tras otro hasta que todas las cartas quedan sobre la mesa.</li> </ul>
	Relajación/calma (15 minutos): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relajación con el método Jacobson: tensión-relajación (Narciso, 2010; García Giménez, s.d. y Nadeau, 2012). Sentados cómodamente, hay que tensar unos 5 segundos y relajar diferentes partes del cuerpo: la mano, el brazo, una pierna, el cuello, la cara...</li> </ul>
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seriaciones repetitivas.</li> <li>- Seguimiento de la secuenciación del vídeo.</li> </ul>

<b>Sesión 5</b>	YOGA-CONTEO
<b>Justificación</b>	Mediante el conteo, se pueden ir adquiriendo las primeras estructuras conceptuales que ayudarán al posterior proceso de abstracción en el aprendizaje de las matemáticas.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantener una atención selectiva.</li> <li>- Estimular la concentración.</li> <li>- Contar del 1 al 12.</li> </ul>
<b>Duración</b>	35 minutos.

<b>Materiales</b>	Lata y canicas, sonidos de gotas de agua cayendo, tic-tac del reloj....
<b>Actividades</b>	<p>Meditación (10 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentarse y contar (Romero, 2014). Invitaremos a los niños a sentarse erguidos y con las piernas cruzadas. Les pediremos que apoyen las manos sobre las rodillas, con el pulgar y el índice unidos formando un círculo, mientras cierran los ojos y respiran tranquilamente. A continuación, les invitaremos a escuchar los sonidos que surgen a su alrededor, para contar cuántos han oído agudizando su atención.</li> <li>- Mirar el reloj (Romero, 2014). Pediremos a los pequeños que se sienten erguidos y con las piernas cruzadas. A continuación, les invitaremos a imaginar que son un reloj y tienen que contar en silencio del uno al doce marcando las horas. Cuando se dé una palmada, el reloj se detendrá indicando la hora que marca.</li> </ul>
	<p>Respiración/calentamiento (5 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respiración con yantras: Números (Yoga en la escuela. Aplicación en el aula, s.d.). Con las piernas cruzadas y la espalda recta, se trata de contar en segundos lo que dura cada inhalación y cada exhalación, llevando los siguientes ritmos: Inhalo 1; exhalo 1, inhalo 2; exhalo 2... así hasta 5 u 8. Es un ejercicio de concentración a la vez que va llevando a la calma.</li> </ul>
	<p>Asanas (5 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Las 7 magníficas (Yoga en la escuela. Aplicación en el aula, s.d.). Estas 7 posturas hay que mantenerlas durante al menos 4 o 5 respiraciones profundas cada una.</li> </ul>
	<p>Relajación/calma (15 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Caminar en el aire + carcajadas y relajación profunda (Endara, 2012). Tumbados boca arriba y con las piernas elevadas, caminamos sobre el aire mientras nos reímos y después descansamos estirando las piernas y dejando el cuerpo inmóvil.</li> </ul>
<b>Criterios de</b>	- Mantenimiento de posturas adecuadas.

<b>evaluación</b>	- Conteo mediante el seguimiento de la secuencia numérica.
-------------------	--

<b>Sesión 6</b>	YOGA-CONCENTRACIÓN Y MEMORIA
<b>Justificación</b>	Para poder adaptarnos y desenvolvemos en nuestro entorno, gracias a la memoria, podemos almacenar la información recibida a través de los sentidos; y, con la concentración, podemos focalizar nuestra atención alejándonos de las distracciones.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantener la concentración en un largo período de tiempo.</li> <li>- Desarrollar la memoria a corto plazo.</li> <li>- Reconocer la forma del círculo en los mandalas.</li> </ul>
<b>Duración</b>	35 minutos.
<b>Materiales</b>	Ordenador, proyector y altavoces, fichas de mandalas, fotos/visualizaciones de asanas.
<b>Actividades</b>	<p>Meditación (10 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Meditación con mandalas (Narciso, 2010; García Giménez, s.d. y Escuela Espiritual Mi Mundo Interior, 2010). Primeramente, se mostrará un vídeo de mandalas para meditar y, después, cada alumno pintará un mandala.</li> </ul> <p>Respiración/calentamiento (5 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respiración consciente (Yoga en la escuela. Aplicación en el aula, s.d.). Con esta práctica se pretende que la respiración de los niños sea lenta y regular (<b>Anexo 3</b>).</li> </ul> <p>Asanas (5 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mirando fotos: Cigüeña, cigüeña (variante) y gaviota (García Giménez, s.d.; García Debesa, 2013 y Kojakovic, 2006). Visualización y dramatización de acciones propuestas.</li> </ul> <p>Relajación/calma (15 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El avión (Nadeau, 2012). Cada niño imita el avión durante el despegue, el vuelo y el aterrizaje siguiendo las instrucciones que le dan (<b>Anexo 3</b>).</li> </ul>
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asociación de relajación y concentración.</li> <li>- Aumento de la memoria, la estimulación y la motivación.</li> </ul>

<b>Sesión 7</b>	YOGA-ATENCIÓN
<b>Justificación</b>	Jugando con el silencio y el movimiento, y realizando varias tareas por pasos dentro de una actividad, conseguiremos mantener la atención de los niños y niñas haciendo que no se cansen o aburran.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dirigir la atención a tareas concretas.</li> <li>- Mejorar la coordinación de movimientos.</li> </ul>
<b>Duración</b>	35 minutos.
<b>Materiales</b>	Cuento de la rana.
<b>Actividades</b>	<p>Meditación (10 minutos):</p> <p>Cuento de la rana (Snel, 2013; Romero, 2014 y García Giménez, s.d.). Primeramente, se dialogará con los pequeños sobre la importancia de ser sinceros, con uno mismo y los demás, mostrando las ventajas de decir verdades y los inconvenientes que conlleva decir mentiras.</p> <p>Después, realizaremos un cuento motor sobre animales y basado en la verdad (<b>Anexo 3</b>).</p> <hr/> <p>Respiración/calentamiento (5 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Juego de escucha y silencio (García Giménez, s.d.). Adoptando la postura correcta, por pasos, se seguirán mentalmente: 1) la relación de partes del cuerpo que se enumeren y 2) la relación con partes más pequeñas para pasar a partes más amplias.</li> </ul> <p>Por último, en pequeños grupos de 4-5 personas, se identificará a cada niño con un animal o cosa y se harán rotaciones para que cada uno dirija al resto de su grupo creando secuencias.</p> <hr/> <p>Asanas (5 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marioneta (Kojakovic, 2006).</li> </ul> <hr/> <p>Relajación/calma (15 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El títere (García Giménez, s.d.). Con los ojos cerrados, el niño salta de puntillas soltando en la caída los brazos y los hombros.</li> <li>- Cerrar puertas (García Giménez, s.d.). Primeramente,</li> </ul>

	<p>asociamos la cabeza con una casa a la que: 1) Cerramos los párpados y apoyamos suavemente los dedos índices sobre ellos. 2) Con los pulgares tapamos los orificios auditivos. 3) Doblamos la lengua hacia el paladar presionando con suavidad contra él. 4) Escuchamos la respiración, contamos hasta 7 y lentamente deshacemos todos los pasos.</p> <p>Después, por grupos de 4-5, uno permanece quieto y los demás taponan.</p>
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientación en el espacio.</li> <li>- Atención alterna.</li> <li>- Trabajo en equipo.</li> </ul>

<b>Sesión 8</b>	YOGA-PERCEPCIÓN
<b>Justificación</b>	A través de la imaginación, la manipulación de objetos y las creaciones artísticas, aumentamos la sensibilidad de cada individuo para percibir el mundo que les rodea.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Experimentar con los sentidos.</li> <li>- Fortalecer piernas y brazos.</li> <li>- Desarrollar la imaginación.</li> </ul>
<b>Duración</b>	35 minutos.
<b>Materiales</b>	Música relajante.
<b>Actividades</b>	<p>Meditación (10 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Meditación de la flor (Romero, 2014). Les pediremos que se sienten con la espalda recta, las piernas cruzadas y que se imaginen que su columna es el tallo de una flor que, para absorber el agua de la tierra, tiene que inspirar y espirar.</li> </ul> <p>Respiración/calentamiento (5 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respirar la flor (Yoga en la escuela. Aplicación en el aula, s.d.). Consiste en imaginar que queremos oler una flor y, para sentir mejor su perfume, inspiramos por la nariz lentamente. Luego, exhalamos, devolviéndole su perfume a la flor con mayor lentitud aún para mantener el perfume en la nariz el mayor tiempo posible.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La respiración de la abeja (Narciso, 2010 y Yoga en la escuela. Aplicación en el aula, s.d.). En cualquier posición, nos tapamos los oídos, cerramos los ojos, inspiramos profundamente por la nariz y, con la boca cerrada, espiramos el aire mientras hacemos “MMMMMM” en la garganta, el paladar y la parte superior del cráneo. (Se repite 5 veces).</li> </ul>
	<p>Asanas (5 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La mariposa (García Giménez, s.d.). Sentados en el suelo, con las piernas flexionadas y juntando las plantas de los pies, llevamos las rodillas hacia el suelo y las elevamos varias veces, produciendo el aleteo de una mariposa.</li> <li>- El árbol (Kojakovic, 2006). Con los brazos arriba, juntamos las manos formando la copa de un árbol lleno de hojas. A su vez, de pie, apoyamos un pie en la pierna de al lado, manteniendo el equilibrio y formando el tronco y una rama del árbol.</li> </ul>
	<p>Relajación/calma (15 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La mariposa y la flor (García Giménez, s.d.). Tumbados boca arriba, inspiramos con las piernas flexionadas y ligeramente separadas; y, luego, unimos las rodillas en la espiración (bajando el vientre y el pecho y pegando la espalda al suelo), a la vez que extendemos los brazos hacia arriba. (El ejercicio hay que repetirlo varias veces).</li> <li>- El capullo y la mariposa (García Giménez, s.d.). Como capullos, nos tumbamos boca arriba y, al espirar, flexionamos las rodillas y las abrazamos. Después, con la inspiración, extendemos las piernas hacia arriba y los brazos hacia delante, convirtiéndonos en mariposa. (Realizamos la actividad varias veces).</li> </ul>
<p><b>Criterios de evaluación</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejora del equilibrio, la agilidad y el tono muscular.</li> <li>- Desarrollo de la percepción viso-espacial.</li> </ul>

## 9. Conclusiones:

Hoy en día, el modo en que se enseñan las matemáticas en nuestra sociedad produce ansiedad desde edades muy tempranas. De hecho, lo que lleva a muchos alumnos a odiar o amar esta área es precisamente el pensamiento lógico que conlleva.

Por tanto, para combatir las posibles dificultades que puedan surgir durante su desarrollo, de acuerdo con Carrillo (2009), se hace imprescindible valorar los aspectos que van más allá de lo cognitivo al evaluar la adecuación de un método para enseñar matemáticas.

De ahí, que surja este programa de intervención mediante el yoga, que resulta fiable o válido ya que, además de estar empezando a implantarse en España (desde Cataluña) gracias a las influencias de Francia (que tiene establecido el yoga en las escuelas), mediante las técnicas del yoga, conseguimos que los niños y niñas aprendan contenidos matemáticos mediante su propio cuerpo y la interacción con el entorno, en un estado de relajación, tranquilidad y armonía; y, del mismo modo, desarrollen aspectos cognitivos como la memoria, la atención y la percepción, que son todos ellos procesos psicológicos básicos y necesarios para prevenir, entre otras cosas, potenciales dificultades en el aprendizaje de las matemáticas (DAM).

También, gracias al haber podido llevarlo a cabo en el CEIP “Genil” (Granada), he podido comprobar su eficacia en cuanto a la consecución de los objetivos propuestos.

Aunque en mi caso no lo he realizado en su totalidad, dado que tampoco es la exigencia de implementar el programa de intervención, bajo mi punto de vista, esta programación es muy útil para trabajar con alumnado de 3/4 años de Infantil, porque desarrolla aprendizajes significativos y considera al niño o niña protagonista de su propio aprendizaje, intentando favorecer su autonomía personal.

También, es muy dinámica, ya que los contenidos que se dan se ven reforzados con las actividades en cada sesión, las cuales desarrollan diversos ámbitos como el cognitivo, afectivo-emocional, social y psicomotor, además de que atienden a las necesidades y al bienestar de los más pequeños, y hacen que el niño participe e interactúe activamente con el medio que le rodea, haciendo uso del lenguaje corporal.

Por último, promueve el aprendizaje a través del juego y se tiene en cuenta tanto la importancia de trabajar conjuntamente con el Centro, así como la necesidad de la colaboración de las familias, para que lo aprendido en la escuela se vea complementado

en casa, pudiendo hacer uso de las narraciones de cuentos, conversaciones en familia que promuevan la afectividad, etc.

Así que, en definitiva, gracias a las prácticas que he realizado con mi grupo de alumnos, considero que el yoga es una actividad motivadora que les ha aportado muchos beneficios y que, viendo que cumple con la normativa vigente en lo que respecta a la Educación Infantil, espero que forme parte de la educación de los españoles en las escuelas y no solo como una actividad extraescolar.

## 10. Referencias bibliográficas:

- Alegría, M. [Puerta del Alma]. (2016, Enero 20). Meditación para niños con Mercè Alegría. [Archivo de vídeo]. Recuperado de: [https://www.youtube.com/watch?v=L5mf\\_7rIbUA](https://www.youtube.com/watch?v=L5mf_7rIbUA)
- Armitage, S. (s.d.). Yoga for kids. Reino Unido: Yoga for kids. Recuperado de: <http://www.yogaforkids.co.uk/yfkschools.php>
- Ausubel, D.; Novak, J. & Hanesian, H. (1983). *Psicología educativa: Un punto de vista cognoscitivo*. México: Trillas.
- Blanco, M. (2009). *Dificultades específicas del aprendizaje de las matemáticas en los primeros años de la escolaridad: Detección precoz y características evolutivas*. España: Ministerio de Educación, IFIIE.
- Broilo, D. (2014). *Yoga para niños*. Valencia: AMPA Les Carolines. Recuperado de: <http://ampa.lescarolines.com/wp-content/uploads/2014/05/YOGA-PARA-NIN%C5%BDOS-DANIELA-BROILO.pdf>
- Carrillo, B. (2009). Dificultades en el aprendizaje matemático. *Revista Digital CSI-F Andalucía*, 16, 1-10. Recuperado de: [http://www.csif.es/andalucia/modules/mod\\_ense/revista/pdf/Numero\\_16/BEATRIZ\\_CARRILLO\\_2.pdf](http://www.csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_16/BEATRIZ_CARRILLO_2.pdf)
- Castro, C. (2007). La evaluación de métodos para la enseñanza y el aprendizaje de las matemáticas en EI. *Unión. Revista Iberoamericana de Educación Matemática*, 11, 59-77. Recuperado de: [http://eprints.ucm.es/12787/1/Union\\_011\\_008.pdf](http://eprints.ucm.es/12787/1/Union_011_008.pdf)
- Chamorro, M.C. (2011). La mejora del aprendizaje del área lógico-matemática desde el análisis del currículum de Educación Infantil. *Revista Educatio Siglo XXI*, 29(2), 23-40. Recuperado de: <http://revistas.um.es/educatio/article/view/132961/122661>

- Cisneros, A. [YOGASALUD Amparo Cisneros]. (2010, Junio 13). Meditación 04. [Archivo de vídeo]. Recuperado de: [https://www.youtube.com/watch?v=hn6CK\\_pGkvQ](https://www.youtube.com/watch?v=hn6CK_pGkvQ)
- Colegio Blest Gana. [ColegioBlestGana]. (2013, Marzo 3). Yoga Vs Ego. [Archivo de vídeo]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=jmuY2wKVuRs>
- Coronado, A. (2008). Dificultades de aprendizaje de las matemáticas. Conceptos básicos y diagnóstico. *Revista de Humanidades*, 15, 237-252. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2766543.pdf>
- Cullerés, C. (2013). *El sendero del yoga para niños*. Recuperado de: <https://escuelatranspersonal.com/wp-content/uploads/2013/11/sendero-del-yoga-para-ninos.pdf>
- Decreto 428/2008, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la Educación Infantil en Andalucía. Sevilla: BOJA nº 164 (19-8-2008).
- El yoga en la escuela. La aplicación en el aula*. (s.d.). Navarra: Escuela de Yoga Witryh. Recuperado de: [http://caps.educacion.navarra.es/primaria2/files/EL%20YOGA%20EN%20LA%20ESCUELA-3%20anexo%20ejercicios\\_.pdf](http://caps.educacion.navarra.es/primaria2/files/EL%20YOGA%20EN%20LA%20ESCUELA-3%20anexo%20ejercicios_.pdf)
- Endara, M. (2012). *Yoga en el aula*. Quito, Ecuador: Universidad de San Francisco.
- Escuela Espiritual Mi Mundo Interior [Escuela Espiritual Mi Mundo Interior]. (2010, Marzo 24). Meditación para Niños para mejorar la Atención y Concentración. [Archivo de vídeo]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=-EiSmDcUVkM>
- García Giménez, A. (s.d.). *Estrategias para el desarrollo personal en el aula: Yoga*. Curso de formación de profesores. Recuperado de: [http://www.estudiodeyoga.es/EstudiodeYoga/Curso\\_Yoga\\_files/tonigarcia.pdf](http://www.estudiodeyoga.es/EstudiodeYoga/Curso_Yoga_files/tonigarcia.pdf)
- García Debesa, D. (2010). Yoga educativo. Un trabajo integral en el aula. *Aula de Infantil*, 56, 26-27.
- García Debesa, D. (2013). *El yoga en la escuela. Un aprendizaje para la vida*. Barcelona: Octaedro.
- González, P. (2013). Integración del yoga en las clases de psicomotricidad en educación infantil. *Revista Arista Digital*, 35, 9-14. Recuperado de: [http://www.afapna.es/web/aristadigital/archivos\\_revista/2013\\_agosto\\_2.pdf](http://www.afapna.es/web/aristadigital/archivos_revista/2013_agosto_2.pdf)

- Kataria, M. (s.d.). *Yoga de la Risa para Niños*. Recuperado de: <http://www.laughteryoga.org/spanish/laughteryoga/page/51>
- Kojakovic, M. (2006). *Yoga para niños*. Santiago de Chile: Random House Mondadori S.A.
- Lahoza, L.I. (2012). Yoga para niños. Beneficios, metodología y aplicación práctica. *Revista Arista Digital*, 25, 10-19. Recuperado de: [www.afapna.es/web/aristadigital/archivos\\_revista/2012\\_octubre\\_2.pdf](http://www.afapna.es/web/aristadigital/archivos_revista/2012_octubre_2.pdf)
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE). Madrid: BOE nº 106 (4-5-2006).
- Maestre, J. (2010). *Yoga para niños*. Málaga: Ediciones Aljibe.
- Nadeau, M. (2012). *Juegos de relajación, de 5 a 12 años* (3ª ed.). Barcelona: Octaedro, S.L.
- Narciso, M.C. (2010). ¿Quieres ser competente? ¡Disfruta con el yoga! ¡OOOMMM! *Proyectos de Innovación Educativa*. Logroño: Consejería de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de La Rioja.
- Orden de 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía. Sevilla: BOJA nº 169 (26-8-2008).
- Orden ECI/3960/2007, de 19 de diciembre, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la educación infantil. Madrid: BOE nº 5 (5-1-2008).
- Identificación del Centro. Proyecto educativo de Centro* (2015). Granada: CEIP Genil.
- Romero, A. (2014). Érase una vez... Yoga cuentos para niños. Recuperado de: <http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/10/Yogacuentos.pdf>
- Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana. La meditación para los niños... con sus padres*. Barcelona: Kairós.
- Vernet, O. y Nicolaci, G. (2013). Efectos del yoga sobre la salud global, la tensión muscular y el estrés académico. *Revista Psicología*, 30(1), 87-106. Recuperado de: [http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev\\_ps/article/view/3688/3532](http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_ps/article/view/3688/3532)

**Anexos:****ANEXO 1**

<b>EVALUACIÓN INICIAL</b>			
<b>INDICADORES</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>A VECES</b>
Desarrolla la memoria a corto plazo			
Diferencia entre seco y húmedo			
Mantiene la atención durante un corto período de tiempo			
Disfruta con el juego manipulativo			
Se interesa por adquirir mayor destreza en los movimientos			
Diferencia entre cara alegre y cara triste			
Expresa estados de alegría o tristeza con caritas			
Asocia cada palabra a una imagen			
Compara objetos que pesan de los que no			
Clasifica objetos según si son iguales o diferentes			
Sigue series de un elemento			
Cuenta del 1 al 3 con los dedos			

<b>EVALUACIÓN CONTINUA</b>			
<b>INDICADORES</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>A VECES</b>
Desarrolla la memoria a largo plazo			
Diferencia entre lleno y vacío			
Mantiene la atención durante un tiempo prolongado			
Manipula objetos del entorno cercano con progresiva destreza			
Explora su cuerpo a través de los sentidos			
Reconoce las expresiones de sorpresa, enfado o cansancio			

Expresa varios estados de ánimo (sorpresa, enfado, cansancio) adecuadamente			
Asocia cada número del 1 al 10 a una determinada cantidad de elementos			
Compara objetos que se hundan de los que no			
Clasifica objetos según un criterio			
Sigue series de dos elementos			
Cuenta del 1 al 10 con los dedos			

<b>EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA</b>			
<b>INDICADORES</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>A VECES</b>
Desarrolla la memoria a corto y largo plazo			
Diferencia entre muchos y pocos			
Observa con progresiva atención los sucesos que se relatan a través de los cuentos			
Mejora las destrezas de la motricidad fina (coordinación mano-ojo y correcta presión del trazo)			
Explora sus posibilidades motrices en situaciones lúdicas			
Reconoce más de 5 estados de ánimo			
Expresa más de 5 estados de ánimo			
Comprende el principio de correspondencia uno a uno			
Sabe comparar objetos diferentes			
Clasifica objetos según dos criterios			
Sigue series de tres elementos			
Cuenta del 1 al 10 mentalmente			

## ANEXO 2

- CALENDARIO:

### ABRIL

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

### MAYO

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

CRONOGRAMA	
HORA	Actividades
9.00	Entrada (colgar mochilas, quitarse las chaquetas...)
9.10	Asamblea
10.10	Meditación
10.20	Respiración/calentamiento
10.25	Asanas (posturas)
10.30	Relajación/calma
10.45	Desayuno
11.15	Recreo

### ANEXO 3

- **YOGA EN LA SILLA:**





Imágenes sacadas de Yoga en la escuela. Aplicación en el aula, s.d. (pp. 31-33).

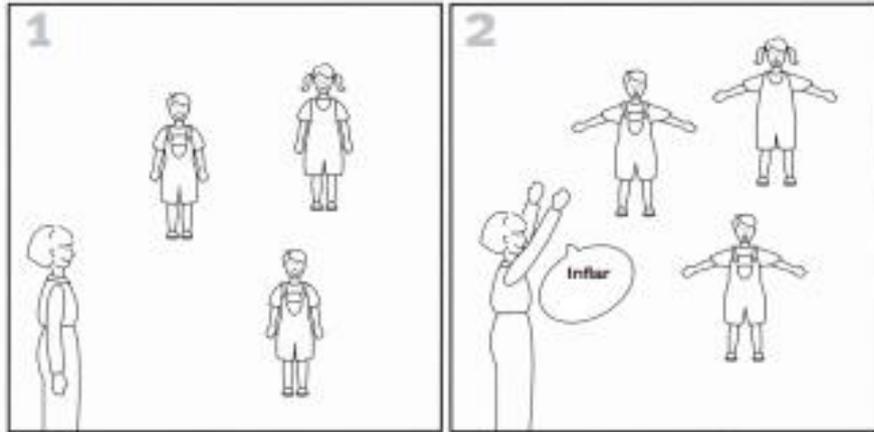
- **EL GLOBO (Nadeau, 2012):**

Primeramente, la maestra explica a los alumnos que son unos globos que se hinchan y desinflan con una bomba de aire que tiene en las manos. Así, cuando ella haga el gesto de bombear aire, ellos tendrán que coger aire inflando la barriga mientras levantan los brazos.

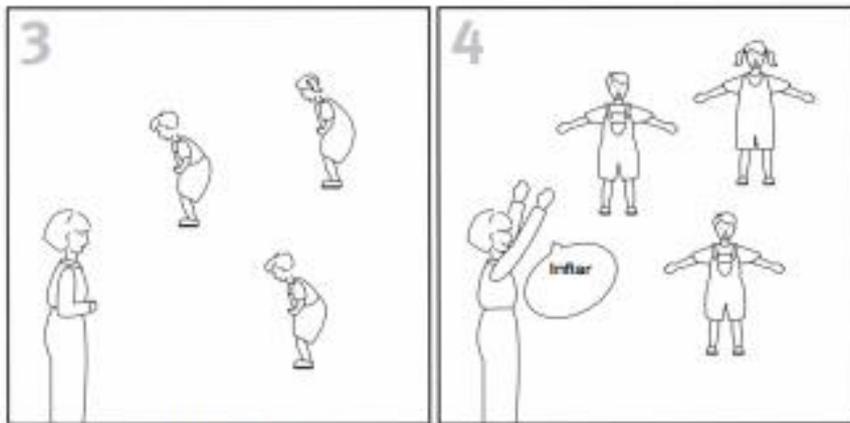
Seguidamente, cuando se lo indique, pondrán la mano en sus vientres y soltarán el aire del globo, espirando por la boca suavemente mientras bajan los brazos.

Después, cogidos todos de la mano, inflarán un gran globo ampliando el espacio que forman y estirando los brazos hasta soltarse.

Por último, se sentarán en el sitio en el que están y la maestra les hará preguntas como: ¿Qué hay dentro de un globo?; cuando el aire sale de un globo, ¿qué es lo que hace el balón?;... para saber si han comprendido la actividad.

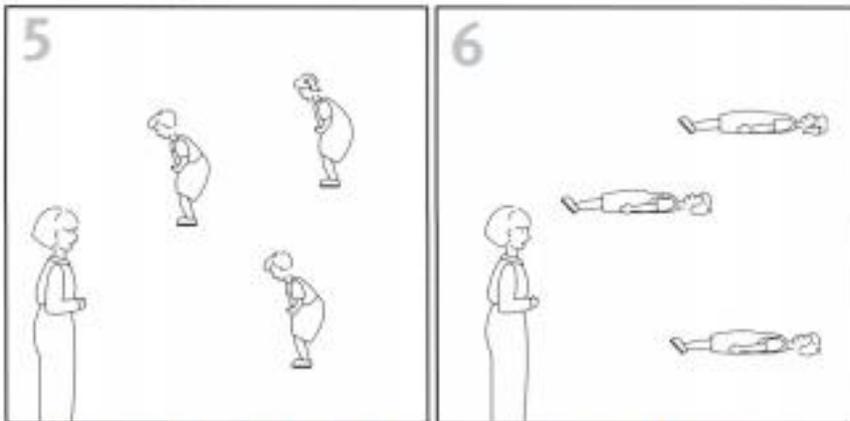


bomba = inflar



manos sobre el vientre = desinflar

bomba = inflar



manos sobre el vientre = desinflar

desinflado del todo

Imágenes sacadas de Nadeau, 2012 (p. 33).

- **ASANAS EN PAREJA Y GRUPOS:**



Imágenes sacadas de Armitage (s.d.).

- **LA RESPIRACIÓN LUNAR Y LA RESPIRACIÓN SOLAR.** Cuento modificado de Snel (2013):

Érase una vez, dos enamorados a primera vista: el Sol y la Luna.

Como los dos brillaban por su amor, el Universo, lleno de envidia, decidió separarlos dándole al Sol la función de iluminar el día y, a la Luna, la de iluminar la noche.

Ambos se pusieron muy tristes, muy tristes... y la Luna con el tiempo y la desilusión fue perdiendo su brillo.

Una noche, al ser la Luna tan bella, le sorprendió un grupo de Relámpagos y Truenos que querían conquistarla. Pero, con el ruido que hacían, la asustaron e hicieron que pensara aún más en su amado Sol.

Pensando y pensando, a la Luna se le ocurrió la idea de avisar a sus amigas las Nubes para que le dieran el mensaje al Sol de encontrarse a escondidas del Universo.

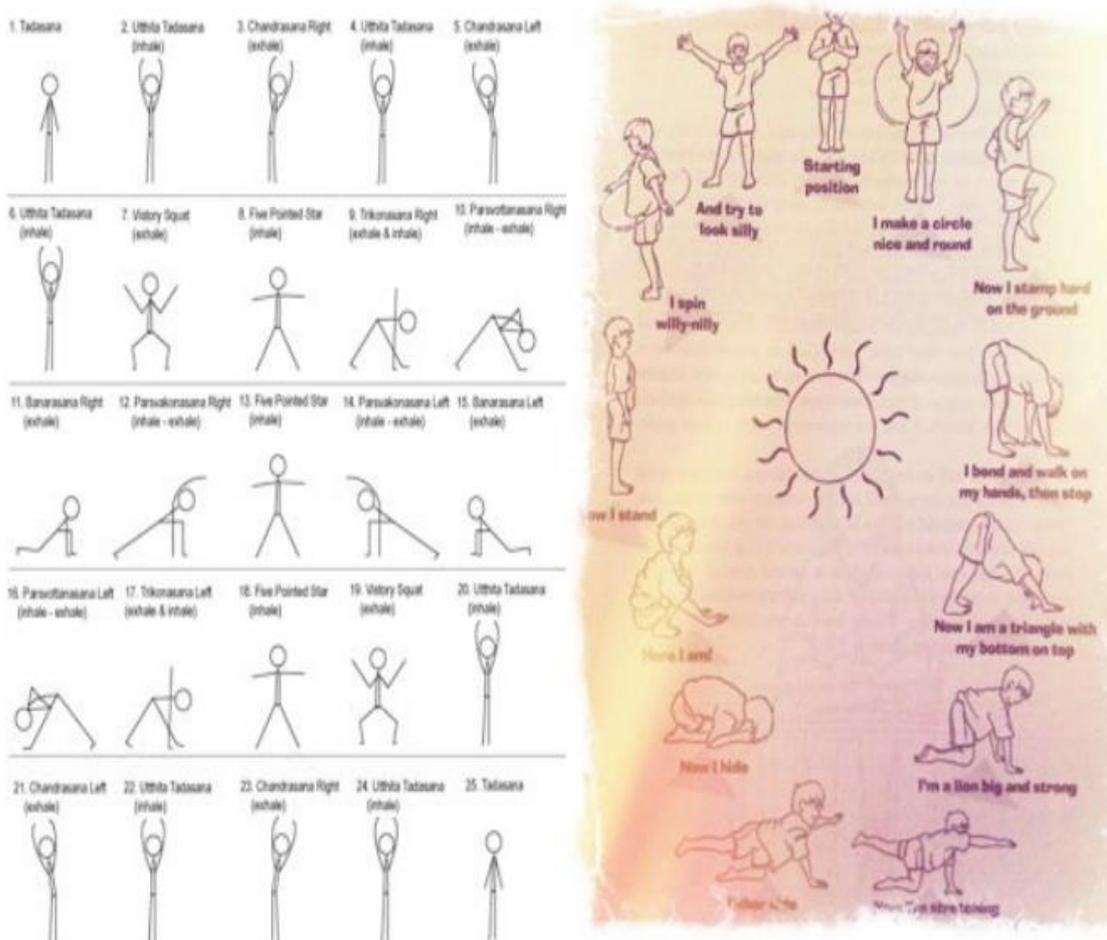
Las Nubes, muy pillas, para que el Universo no se enterara de lo que pretendían hacer, se agruparon tapando al Sol por el día y comenzaron a llover.

Con la despedida de las nubes, salió el señor Arco iris a visitar al Sol. Y muy contento con la noticia, iluminó el día de muchos colores para ayudar a su amigo a escaparse.

Las amigas las Estrellas, también se unieron a ayudar a la Luna.

Y con la huida del Sol y de la Luna, corrieron y corrieron hasta encontrarse para, por fin, fundirse en un gran abrazo formando un Eclipse y guardando su luz solo para los dos. Y colorín, colorado, este cuento ¡se ha acabado!

- **SALUDO AL SOL Y SALUDO A LA LUNA:**



Imágenes sacadas de Romero, 2014 (p. 37).

- **PRANAYAMA: RESPIRAR ALTERNANDO LAS FOSAS NASALES (Vernet y Nicolaci, 2013):**

Con un cronómetro, tranquilamente colocamos un dedo índice en el entrecejo, de manera que los dedos, pulgar y medio, puedan alcanzar cada una de las fosas nasales. Sin colocar aún esos dedos, respiramos lenta y pausadamente. A continuación,

presionamos una fosa nasal con el dedo pulgar e inhalamos por la otra durante tres segundos; retenemos el aire durante un segundo y exhalamos durante tres segundos. Soltamos ahora el dedo pulgar y presionamos con el dedo medio la otra fosa nasal.

En este caso, inspiramos en tres segundos, retenemos el aire durante un segundo y exhalamos en seis segundos.

Por último, alternamos entre una fosa nasal y la otra inspirando 3 segundos, reteniendo 1 y espirando 6 segundos, para retener 1 y cambiar de posición. El ejercicio ha de repetirse hasta completar 3 minutos.

- **RESPIRACIÓN CONSCIENTE.** Indicaciones del profesor, recogidas de Yoga en la escuela. Aplicación en el aula, s.d. (p. 39):

“Sentaos con la espalda bien recta. Cerrad la boca y llevad la atención a vuestras fosas nasales. Sentid el paso del aire. No modifiquéis la respiración, simplemente observadla. Sentid cómo entra el aire; sentid cómo sale. Tratad de respirar como cuando aspiráis un perfume muy delicado: como si quisierais evitar despertar alguien que estuviera muy cerca de vosotros. Haced que vuestro aliento se vuelva suave, sin dejar de observarlo tranquilamente. (El profesor espera mientras los alumnos respiran). Estudiad ahora si vuestra inhalación es igual, más larga o más corta que la exhalación, pero sin modificarlas. (El profesor vuelve a hacer una pausa). Observad por cuál de las fosas nasales respiráis más, si una está más despejada que la otra. (Otra pausa). Bien, volvamos la atención a nuestro cuaderno.”

- **EL AVIÓN (Nadeau, 2012):**

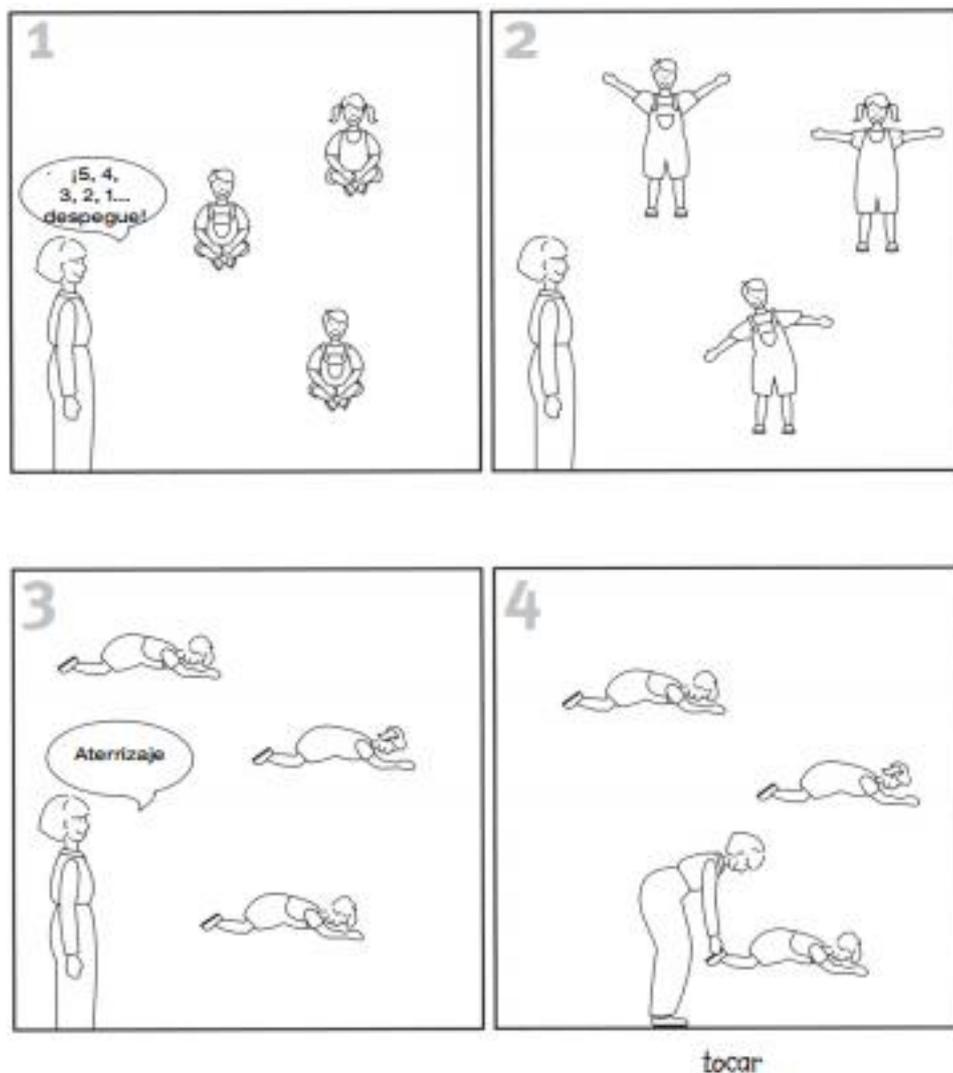
Primeramente, la maestra explica a los alumnos que son aviones que despegan, vuelan y aterrizan. Así, cuando ella diga: «Todos los pasajeros se tienen que abrochar el cinturón de seguridad», los niños y niñas imitarán a un piloto que se abrocha el cinturón a la cintura.

Seguidamente, iniciarán la cuenta atrás desde el 5 para el despegue y, en ese momento, harán de aviones con los brazos abiertos para que parezcan las alas, moviéndose rápidamente por el espacio e inclinándose a los lados para girar.

Después, cuando la maestra silbe o de 3 palmadas, reducirán la marcha y sacarán las ruedas acercando las rodillas al suelo para aterrizar y, una vez parado el avión, se tumbarán boca abajo.

Cuando estén tumbados, la maestra irá, uno por uno, tocándoles las plantas de los pies, para que se abran las puertas y bajen los pasajeros del avión.

- Por último, se sentarán en el sitio en el que están y la maestra les hará preguntas como: ¿Qué es un avión? ¿Tiene ruedas un avión? ¿Quién puede decirme qué es un pasajero?... para saber si han comprendido la actividad.



Imágenes sacadas de Nadeau, 2012 (p. 30).

- **CUENTO DE LA RANA.** Recogido de Romero, 2014 (p. 12):

“Cuenta una historia antigua que un rey ya viejito necesitaba encontrar a su sucesor. Pensó como reconocer el mejor líder para su pueblo y se le ocurrió una gran idea. Convocó a todos los animales del bosque. En sus manos, el rey tenía semillas de varios colores, tamaños y texturas. A cada uno de los animales le entregó una semilla diferente. Y con una voz alta les anunció que volvieran la próxima primavera y le

mostrasen en qué se había transformado su semilla. El cuervo salió volando de lo más entusiasmado alardeando sus poderes de jardinería... El camello tranquilo caminó su viaje de vuelta a casa con su semilla protegida entre sus jorobas. El escorpión en cambio la llevaba pinzada en su cola. La tortuga en su caparazón haciendo equilibrio; el pavo real en sus plumas; el sapo la llevaba de salto en salto. El león la llevaba en sus bigotes, la ardilla en sus orejas; el perro y el gato la llevaban en sus bocas, calladitos sin decir una palabra para que no se cayera. El águila se la puso en su pico. El elefante en su trompa. El mono la agarró con su cola espiralada. ¿Y la rana? La ranita había llevado un caracol especial para su semilla. Pensaba que a la semilla le gustaría ir escuchando la música del mar hasta encontrarse con la tierra. Con mucho cuidado caminó de regreso a su casa, cargando el caracol con la semilla adentro, sin dar ni un salto. Pasó el invierno. La ranita regaba todas las mañanas, al salir el sol, su semilla, que aún se encontraba dormida. Llegó la primavera y se acercaba el momento de regresar al palacio. La ranita no entendía por qué su semilla aún no despertaba. Le cantaba, la regaba... pero nada. El cuervo gritaba que su flor era violeta y enorme... El camello tranquilo se hacía el misterioso, el mono, con su sonrisa, un día decía que su flor era amarilla y al otro, roja... el sapo fanfarroneaba que su flor ya estaba muy grande. ¿Y la ranita? Nada, ni un brote. Sus amigos le sugirieron que ni apareciera en el palacio. Pero ella decidió ir igual y decirle la verdad al rey. Esta vez sí fue saltando y saltando bien alto con su maceta vacía. Cuando el rey los recibió, miró atento todas las flores. Muchos animalitos no estaban. La rana observaba desde un rincón lejano. El rey se le acercó, miró su maceta y contento la abrazó. Le puso la corona y la felicitó. La ranita estaba desconcertada. “Pero su majestad”, dijo, “no tengo ni una flor, sólo una maceta vacía”. El rey movió la tierra donde se asomaba un brote escondido y le dijo: “Tu semilla es de un árbol que crece muy lento pero es grande y fuerte. Te felicito por tu coraje de ser honesta. Serás la futura emperatriz.”

## ANEXO 4

- **FOTOS DE ALGUNAS DE LAS ACTIVIDADES LLEVADAS A CABO CON LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL COLEGIO “GENIL” (GRANADA):**



**Actividad de meditación: “Meditación con mandalas”**



**Actividad de respiración/calentamiento: “La respiración de la abeja”**



**Actividad de asanas: “El árbol”**



**Actividad de relajación: “Masajes y automasajes”**

## **AGRADECIMIENTOS**

Quiero agradecer la elaboración de este programa de intervención a mis profesores D. Pedro Linares Comino y D. José Luis Conde Caveda, por introducirme al mundo del yoga y aprender a disfrutar con los más pequeños con sus aportaciones.

Igualmente, agradezco a mis tutoras de prácticas, Dña. María Guerrero Martínez y Dña. Ana Sarasa Aguado, su dedicación y confianza por dejarme llevar a la práctica este programa y por involucrarse con esta temática, ofreciéndome un sinfín de recursos con los que poder ejercer mi profesión en un futuro próximo.

Y, por último, agradezco los apoyos recibidos de mi familia y amigos en mi lucha por mi crecimiento personal y profesional.