

Yoga, medio ambiente y educación emocional: un día en la playa con alumnado de Infantil

Lunes, 07 de marzo de 2022



Autoría: **Mónica Sánchez Palmero**

URL:

<https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/web/revista-andalucia-educativa/contenidos/-/contenidos/detalle/yoguinis>

Resumen:

En este artículo se expone cómo podemos enriquecer contenidos curriculares mediante la unión de varios recursos y así atender la diversidad del aula. En este caso, nos acogemos al juego, al yoga y a la lengua de signos y cómo a través de ellos vamos a inculcar valores tan apreciados hoy día y necesarios a la vez, tales como la cooperación, el compartir, la empatía, la unión por el bien de la sociedad y el amor por la naturaleza. Por otra parte, se resalta la importancia de la formación permanente del profesorado para avanzar y ofrecer una calidad de enseñanza, otorgando a la educación emocional un papel relevante y de primer orden en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Hoy en día surge la necesidad de que el alumnado gestione de forma idónea las emociones y para ello necesitamos un profesorado comprometido con una educación emocional que esté presente en su día a día.

Palabras clave: Yoga, educación emocional, medioambiente

Mónica Sánchez Palmero | CEIP Argonautas, Chipiona (Cádiz)

YOGUIS Y YOGUINIS EN ACCIÓN

A veces ocurre que nos preguntamos cómo podemos transmitir a nuestro alumnado desde infantil el amor hacia la práctica del yoga e impregnarse de sus beneficios, cómo incluir esta disciplina en el currículo, cómo enlazarla con los contenidos y objetivos enmarcados dentro de los proyectos de trabajo, unidades, secuencias didácticas, etc. ¿Pierdo el tiempo en ello? ¿Voy a obtener resultados?

Estas son algunas de las preguntas que nos hacemos y surgen, por ende, multitud de dudas. Evidentemente, antes de adentrarnos en el mundo del yoga para que forme parte de nuestro día a día en la vida escolar, es recomendable tener nociones básicas para poder extrapolar sus beneficios a la práctica educativa.

Como sabemos, la formación de un maestro/a es permanente, siempre andamos indagando en nuevas metodologías o herramientas digitales para que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea lo más globalizado y adaptado a las características del grupo. De la misma manera que le damos importancia a ello, no nos olvidamos de la parte emocional, ya que trabajamos con personitas.

Por tanto, hay que buscar un equilibrio entre la parte racional y emocional, entre la era digital y la era de ser conscientes como personas que sienten, padecen o expresan y la canalización de dichas emociones y sentimientos. De esta manera, estaremos contribuyendo al desarrollo integral de la persona. En ello consiste el objetivo de la educación.

Como persona y maestra de infantil e incansable investigadora del mundo de los niños y niñas, y sabiendo los beneficios que reporta la práctica del yoga (escuchar tu cuerpo, ser consciente del espacio que ocupa, un ratito de tranquilidad mental, cómo me siento, mis capacidades y límites, así como el establecimiento de retos personales, simpatizar con los otros, compartir, ayudar, el control de la respiración y de la atención, entre otros beneficios), cada vez que comienzo un curso nuevo o promoción, les hago partícipes de ello mediante un recurso de primer orden como es **el juego**.

De esta manera y de forma natural, las sesiones de yoga permanecen en la vida del aula, convirtiéndose en una práctica diaria demandada por el alumnado y haciendo participar a las familias de estas experiencias en el hogar familiar.

A continuación, expondré una experiencia vital llevada a cabo con el alumnado de 5 años donde se puede observar cómo se puede enriquecer un contenido curricular y unir varios recursos para atender a la diversidad del aula, con lo cual estamos trabajando *in situ* con un enfoque DUA (Diseño Universal del Aprendizaje); creando entornos de aprendizaje flexibles, teniendo en cuenta dicha diversidad para garantizar la accesibilidad a la educación de todos y de todas.

Nuestro centro está ubicado en la costa gaditana, junto al mar. Por tanto, disponemos del privilegio de realizar salidas y actividades en la playa que dan lugar a pequeñas investigaciones sobre el hábitat marino y demás elementos presentes en este entorno (piedras, conchas, algas, palos, etc., recursos que utilizamos posteriormente en el aula para trabajar diferentes contenidos). Tenemos un alumnado comprometido con el medio ambiente, con su cuidado, acción y responsabilidad de cada persona en él.

Una mañana del mes de mayo del año 2021, como todos los días, realizamos la asamblea (con alumnado de 5 años), como punto de encuentro donde exponemos nuestras vivencias, opiniones, cómo organizamos el día, consensos y enriquecimiento mutuo, etc. En una de las conversaciones, se expone que en la playa se encontraron botellas de agua tiradas e incluso las inevitables mascarillas. Un alumno concreto se sentía indignado ante dicha situación. Tras una larga charla, en la que cada uno expuso su opinión, llegamos a la conclusión de que teníamos que hacer algo para que “nuestra playa” estuviera limpia. Tras informar a las familias del interés suscitado, y con la autorización pertinente, decidimos visitar la playa (experiencia vivencial) e investigar su estado.

Durante el recorrido, desde que salimos del centro estuvimos observando si las calles permanecían limpias, si la pasarela que desemboca en la playa está en buen estado, si encontrábamos algún animalito por las dunas, si había algún elemento ajeno que no pertenecía a la playa.



Posteriormente, tras la salida, el alumnado expuso sus conclusiones y, a continuación, escribieron en su hoja de investigación lo que se había encontrado (respetando el proceso de lectura y escritura de cada uno), así como la solución.

La línea de trabajo que llevo con ellos es que todo tiene solución, o que un problema puede tener varias soluciones. De esta forma encuentran con rapidez esas soluciones, ya que están acostumbrados a ello desde los 3 años. Por ende, se potencia el desarrollo del pensamiento divergente. Así, la conclusión a la que se llegó fue que la playa no tenía contenedores de reciclaje para facilitar a los visitantes su estancia en ella.

Además, tienen asumidos que si no cuidamos nuestro entorno, posteriormente repercutirá en nosotros. Por tanto, en una de las actividades de esta pequeña investigación se propuso el siguiente lema: “la playa es de todos y todos somos la playa”.

En días sucesivos, estuvimos investigando sobre el efecto de la basura en el mar con recursos audiovisuales, y vimos los tipos de contenedores que se pueden utilizar en la playa dependiendo de los objetos que traen los visitantes.

En cuanto al yoga, hay diferentes saludos como el *saludo al sol*. En esta ocasión, y aprovechando la temática, les planteé una sesión en la que el *saludo a la tierra* estuviera presente, además de otras *asanas*. Estas *asanas* se trabajan mediante unas cartas que representan diferentes posturas. Nosotros, las usamos incluso para formar "palabras bonitas", como dicen mis niños y niñas (a través de ellas se trabajan muchas competencias de diferentes áreas). Algunos ejemplos de ello son:



Nuestras sesiones de yoga siempre tienen una temática. En esta ocasión, la sesión estuvo vinculada al medio ambiente, con un *objetivo físico* (qué parte del cuerpo queremos trabajar) y un *objetivo de crecimiento emocional* alusivo a valores de compartir, respeto y amor hacia nuestro entorno, entre otros.

Se realiza la sesión mediante una historia y, a medida que se va contando, se van realizando las distintas posturas (*asanas*). Antes de comenzar la sesión, nos colocamos en círculo (llamado círculo de encuentro) sentados en el suelo, cada uno con su esterilla, rozando rodilla con rodilla. Nos saludamos con las manos en el corazón, mirándonos a los ojos unos a los otros, y decimos unas palabras acerca del cuidado de nuestro planeta. A continuación, nos centramos en la respiración para adentrarnos en la sesión. Mediante el juego de las diferentes *asanas*, llega la parte final, la relajación. En ella se puede hacer desde un simple dibujo, un *mandala*, dedicar bellas palabras a algún compañero/a, o realizar una construcción entre todos usando piedras, conchas, con música de fondo que cree un ambiente propicio.

En la línea de trabajo que sigo, me gusta que mi alumnado sea consciente de la diversidad de realidades presentes en nuestro día a día y que coexisten con la nuestra como, por ejemplo, encontrarnos con amigos o familiares que no puedan comunicarse con nosotros verbalmente. Por ello, desde los 3 años les hago partícipes de la Lengua de Signos en las experiencias de la vida del aula (nos saludamos, cantamos canciones y pequeñas acciones), y lo viven de forma natural,

enriqueciéndose y creciendo como personas y siendo conscientes de que cuando vayan al parque podrán comunicarse con cualquier amiguito (conclusión a la que llegan ellos mismos).

Este hecho, por fin, queda reflejado en el artículo II del Real decreto 95/2022, de 1 de febrero, dedicado a la atención a la diversidad, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil, y se menciona la incorporación a la oferta educativa de la Lengua de Signos Española. Este Real Decreto entrará en vigor en el curso escolar 2022/2023.

Aprovechando la temática del cuidado del entorno, aprendimos la canción "Madre Tierra" del artista Chayanne en lengua de signos. Todas las mañanas la bailábamos, la cantábamos y la expresábamos en esta modalidad.



Se acerca el día del medio ambiente, aprovechamos esta efeméride para que nuestra voz sobre el cuidado del medio ambiente se hiciera popular y todo el ciclo de infantil se propuso realizar unas pancartas con alusiones al cuidado del medio ambiente y la instalación de las pancartas en la playa para su visibilidad. (Previamente, hablamos con el ayuntamiento sobre la idea de concienciar a los visitantes de la playa y la instalación de las pancartas).

Llegó el gran día, todo lo que aprendimos en esta pequeña investigación lo expusimos en una pancarta y decidimos nuevamente ir a la playa para colocarla. Cada clase se encargó de una situación en particular. Esta efeméride la trabajamos todo el ciclo de infantil (el cuidado de los huevos de chorlitejo, un paisaje vacío y una playa con diferentes contenedores).



En varias vallas colocamos estratégicamente los carteles. Luego decidimos aprovechar la playa para realizar nuestra sesión de yoga dedicada a la tierra y en la conversación posterior, expresar lo que hemos sentido al realizarla en el paraje natural.



Para retomar fuerzas, desayunamos. Fue un desayuno especial, contemplando nuestra playa, nuestras raíces, compartiendo confidencias y abrazos, nuestro Todo, porque todos formamos parte del Todo. Y cada vez que veíamos visitantes por la playa, espontáneamente, los niños y niñas gritaban a viva voz el lema “la playa es de todos y todos somos la playa”. Y, cómo no, realizamos nuestro “Saludo a la Tierra”



Desde estas líneas quiero expresar que la experiencia ha sido muy enriquecedora, nos ha llenado como personas, se nos ha agrandado el corazón, la hemos compartido con las familias, que se asombren de la capacidad del alumnado en la búsqueda de soluciones. Cómo los niños y niñas transmiten lo aprendido de manera funcional y, a la vez, repercute en su autoestima. Y lo mejor de todo, la satisfacción y el ser conscientes de que han contribuido a un bien común, cada uno con su granito de arena.

Y solo en nuestras miradas quedará impregnado el amor hacia la naturaleza, el compartir con los demás, la cooperación, la unión de un grupo por el bien de la sociedad, el ayudarnos los unos a los otros, la responsabilidad individual, la empatía; valores que deben estar presentes en cada momento de nuestras aulas y de nuestras vidas.

Para finalizar, si retomamos de nuevo las preguntas del principio del artículo, observaremos que quedan contestadas por sí solas.