

El yoga y la meditación para el reconocimiento de sí mismo

GENNY ANYUL QUINTERO BUSTAMANTE¹

Caminar es un peligro y respirar es una hazaña en las grandes ciudades del mundo al revés. Quien no está preso de la necesidad, está preso del miedo: unos no duermen por la ansiedad de tener las cosas que no tienen, y otros no duermen por el pánico de perder las cosas que tienen. El mundo al revés nos entrena para ver al prójimo como una amenaza y no como una promesa, nos reduce a la soledad y nos consuela con drogas químicas y con amigos cibernéticos. Estamos condenados a morirnos de hambre, a morirnos de miedo o a morirnos de aburrimiento, si es que una bala perdida no nos abrevia la existencia. ¿Será esta la libertad, la libertad de elegir entre estas desdichas amenazadas, nuestra única libertad posible?
(Galeano, 2005)

Imagen 1. Conectando con el corazón.



Fuente: elaboración propia.

1 Licenciada en Educación para la Infancia con formación en yoga para niños. Docente vinculada a la Secretaría de Educación del Distrito (SED), Institución Educativa Distrital Alfonso López Michelsen. Contacto: gennyanyul1983@hotmail.com

Resumen

El presente artículo surge de la experiencia de trabajo pedagógico conocida como “El yoga y la meditación para el reconocimiento de sí mismo”, que se vincula con tres ejes fundamentales: la literatura como elemento activador de las emociones de los estudiantes; la meditación como potencial de elaboración de dichas emociones y el yoga como medio de comunicación entre el cuerpo y las memorias que se guardan. Dichos ejes se cruzan con la intención de agenciar procesos de conciencia de los sujetos sobre sí mismos y han sido determinados en función de una práctica innovadora, cuyo objeto es “desinstalar” las creencias respecto a la didáctica y la metodología que se naturalizaron en la escuela como únicas formas de acceder al conocimiento.

Palabras clave: yoga, literatura infantil, meditación, emociones, espiritualidad, educación alternativa.

Introduciendo al camino interior

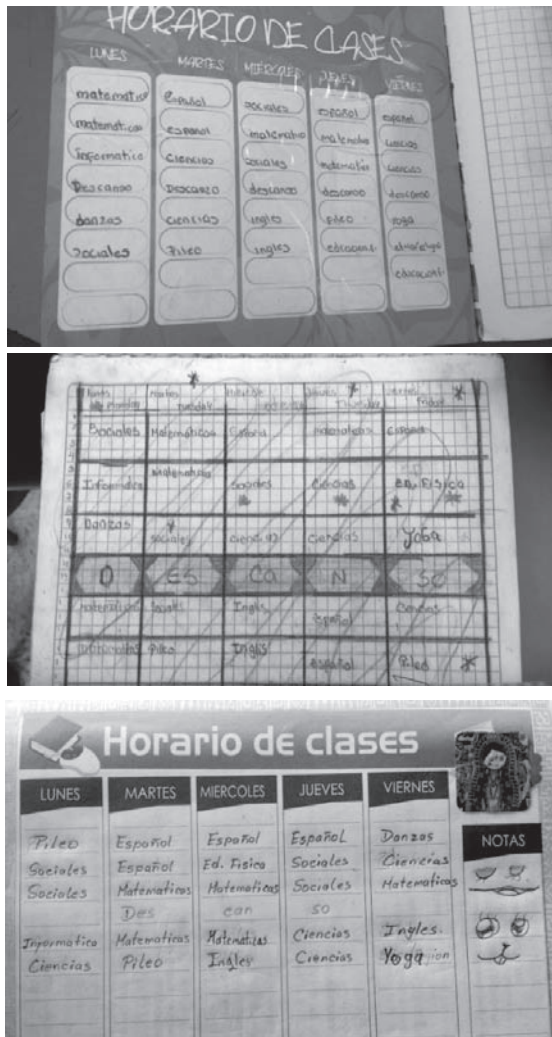
Esta práctica innovadora trata aventurar un trabajo pedagógico con niños y niñas de básica primaria (grados 2°, 3°, 4° y 5°) desde un camino inédito en mi propia experiencia como maestra y por ello mismo desafiante y provocador. La experiencia se ha venido desarrollando desde hace aproximadamente cuatro años, en el Colegio Alfonso López Michelsen, una institución educativa distrital ubicada en Bosa el Recreo, de Bogotá.

Este establecimiento educativo cuenta con 3.500 estudiantes y aproximadamente 160 profesores, además se encuentra dentro de los megacolegios o colegios de excelencia; es decir, tanto su estructura como su organización escolar, administrativa, planta docente y demás son relativamente nuevas y están inspiradas en espacios que permitan desarrollar en los niños una formación integral, ya que cuenta con áreas y materiales que facilitan el trabajo.

El objetivo de la propuesta consiste en sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de permanecer en el presente, mediante el desarrollo de habilidades que permitan la conexión consigo mismos, los otros y la naturaleza a partir de los espacios académicos en la asignatura de Ética (como se muestra en la Imagen 2, con fotografías de los horarios de los niños de grado 4°) desde hace aproximadamente cuatro años. Ha sido

un ejercicio de transformación no sólo de la práctica cotidiana sino en todo el sentido que implica la acción pedagógica.

Imagen 2. Horarios de clase de los cursos 401, 402 y 403.



Fuente: elaboración propia.

La mayoría de los niños tienen padres que cuidan con determinación su bienestar material; sin embargo, el costo de este privilegio representa dejarlos largas jornadas al cuidado de niñeras o familiares, ya que su trabajo exige el cumplimiento de horarios para lograr la remuneración económica para “estar tranquilos” (garantizar el bienestar material). A la

luz de esta soledad justificada por el afán económico, se encuentran unos niños y niñas con muchos miedos, a los cuales la escuela no ha podido responder por estar pensando en el saber y no en el sentir.

“La educación oficial ha tenido que asumir la carga, no sólo de educar, sino de crear un tejido social con jóvenes víctimas de un sistema que los ha relegado a la miseria, lenguaje propio de sus territorios” (Beltrán, 2016). Es así como, en las aulas de clase se ve la soledad entendida como el espacio abierto para aceptar cualquier idea insertada por la televisión y el consumo, donde somos agentes a la merced de las emociones, dependientes de la sociedad de consumo.

Es a partir de dichas vivencias que se inició una búsqueda por llevar la educación a otros sentidos de vida: aquellos que faciliten conectar con el otro y permitan ver con claridad que la escuela representa mucho más que competencia y separación desmedida. En este caminar se han hecho presentes los y las escolares que participan de esta experiencia, como guardianes en el proceso de redescubrirse.

¿Cómo comenzamos?

En este proyecto se utilizó el método participativo con el enfoque cualitativo de Cook (1986), dirigido a tomar a los niños y niñas como coinvestigadores. A partir de actividades grupales e individuales mediadas por entrevistas semiestructuradas, se recogieron las conceptualizaciones y sentires de los y las estudiantes acompañados del dibujo, el análisis de situaciones dentro de la literatura propuesta y el diálogo entre pares. La forma de evaluar el proceso es a partir de los trabajos y la bitácora de observación realizada por la docente, que permite hacer un seguimiento a la socialización y la forma de resolver los conflictos. Esta evaluación busca que el estudiante sea un agente propositivo frente a las posibles situaciones y utilice las herramientas cuando sea necesario.

Para explorar las emociones y hacer conciencia de cómo afectan la forma en que vemos y nos relacionamos con el mundo, en los primeros momentos la literatura infantil se presentó como el medio para compartir experiencias y abrir el campo de las emociones para compararse con los personajes y poner en perspectiva los sentires propios. De este modo, comenzó una exploración colectiva donde todos nos entregábamos a

sentir, identificar y encausar las emociones, utilizando la sabiduría interior, para hallar la solución y ser una mejor versión de cada uno. Nos sentábamos en círculo tomando minutos de las primeras clases para contemplar nuestra respiración, los pensamientos y hacer conciencia de las sensaciones (Imagen 3). De allí, surgió la necesidad de incluir la meditación como una práctica diaria, como una oportunidad de escuchar y tomar conciencia de sí mismo y reconocernos en el otro.

Imagen 3. Meditando juntos.



Fuente: elaboración propia.

Procesos al interior del proyecto

Las prácticas de meditación comenzaron con la magia que brinda la música como la puerta de entrada a reflexiones profundas, siendo esta una medicina para el pensamiento y los sentimientos. A medida que se fue avanzando en la experiencia, se hizo necesario explorar en profundidad las emociones, actividad que incluyó talleres que reunían literatura, mandalas (elaboración y coloreado), juegos, creación de elementos de poder personal, baile, aromaterapia y escritura. El siguiente paso consistió en encontrar una técnica que fuera efectiva en cualquier momento (pues las emociones se desbordan al no tener clara la forma de accionar frente a ellas) y no sólo en los talleres, sino en la cotidianidad de la escuela.

Nació entonces la necesidad de aprender a respirar, a habitar el momento presente y conectarse con el cuerpo; entonces apareció el yoga. Esto nos permitió darle movimiento y forma a lo que sentimos, descubriendo

que todo se moviliza y es cambiante; que ese ritmo natural de vida permite que podamos disfrutarla, arriesgándonos a explorar las oportunidades que nos brinda. Luego, ambientamos el espacio con tambores chamánicos, cuencos tibetanos y *zenergy* (dos barras afinadas en tonos similares que producen un sonido pulsante) para potencializar la concentración en el aquí y el ahora.

Esto nos abonó el terreno para empezar a practicar *mindfulness*; una técnica que permite conectarse con el propósito de enfocarse en el aquí y el ahora, en estar presentes y en estar atentos a las maravillas del momento que se vive. Busca reconocer en el otro lo que está más allá de las palabras, de reconocer en mí mismo, más allá de la apariencia, para entender que somos parte de todo y que todo nos enseña y ayuda a crecer.

Este camino ha sido una herramienta tan poderosa que ha permitido ser guiada por propuestas como la formación de competencias ciudadanas que propone Enrique Chaux (2005) y la inteligencia emocional de Daniel Goleman (1997). En estas, se apuesta por que cada individuo reconozca la manera en que se evidencian las emociones y a partir de ellas, se generen competencias que permitan relacionarse consigo mismo de una mejor manera.

Por ende, “El yoga y la meditación como reconocimiento de sí mismo” es una apuesta por recuperar las subjetividades; es decir, cuando los niños conocen sus intereses particulares, indagan en su cuerpo, sus emociones, sus sentimientos y su propia sensibilidad, diseñando un espacio particular de su identidad. De modo que al hacer énfasis en la sabiduría interior (esa que se genera de las vivencias propias y estructuran como cada quien ve el mundo), permite creer en lo que se sabe y se ha construido.

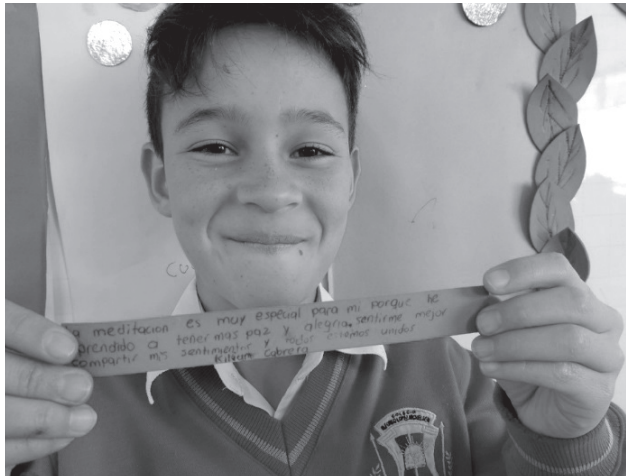
En las clases de ética, además de partir de los logros propuestos en el plan de estudios, buscamos potenciar las seguridades a través de la experiencia, que no las dan los libros de texto o las formas tradicionales de enseñanza y que, por el contrario, emergen de la vivencia misma; estar seguro de sí mismo y del conocimiento que se tiene, hace una gran diferencia en cómo se afrontan las relaciones y, finalmente, la vida.

De los procesos protagonizados por niños y niñas se puede reconocer que adquieren habilidades para escuchar y escucharse a sí mismos, cuidar, respetar y apreciar sus cuerpos, construir comunidad y empatía

entre todos; mejorar su capacidad para concentrarse, prestar atención, controlar impulsos, resolver conflictos, manejar el estrés, reconocerse en el otro, así como ser más compasivos y amorosos. La manera de reconocer estos avances en los y las escolares se evidencia en las relaciones diarias, en sus formas de interacción en el descanso y en el salón de clase, en cómo ven la vida, cómo la interpretan y cómo construyen comunidad a través de sus propios discursos, posicionados esencialmente desde su cambio de palabra.

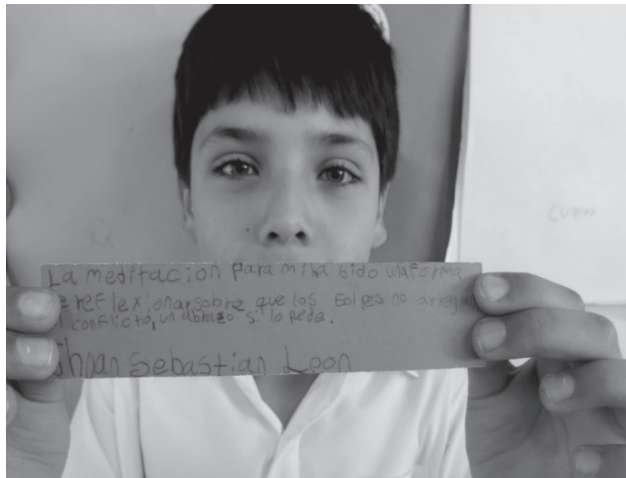
Otra fuente de esta innovación es que lo hemos llevado al campo virtual a través de un *blog* en Internet, que da cuenta del proceso llevado hasta el momento. Allí se han ido consignando detalladamente los talleres propuestos y los registros audiovisuales. A continuación, presentamos algunos testimonios de los y las estudiantes participantes de la iniciativa (imágenes 4 y 5):

Imagen 4. Qué es la meditación para mí.



“La meditación es muy especial para mí, porque he aprendido a tener más paz y alegría. Sentirme mejor, compartir mis sentimientos y que todos estemos unidos”.

Imagen 5. Qué es la meditación para mí.



“La meditación para mí, ha sido una forma de reflexionar, sobre que los golpes no arreglan el conflicto, un abrazo sí lo puede”.

¿Qué pasos dimos?

En un principio, los talleres se estructuraron a partir de las emociones y su manifestación con el cuerpo (como se muestra en la Tabla 1), para luego pasar a abordarlos con prácticas de yoga y *mindfulness* (Tabla 2). Esta evolución se fue dando de acuerdo con las necesidades de los niños y sus propuestas.

Tabla 1. Taller “La rabia”.

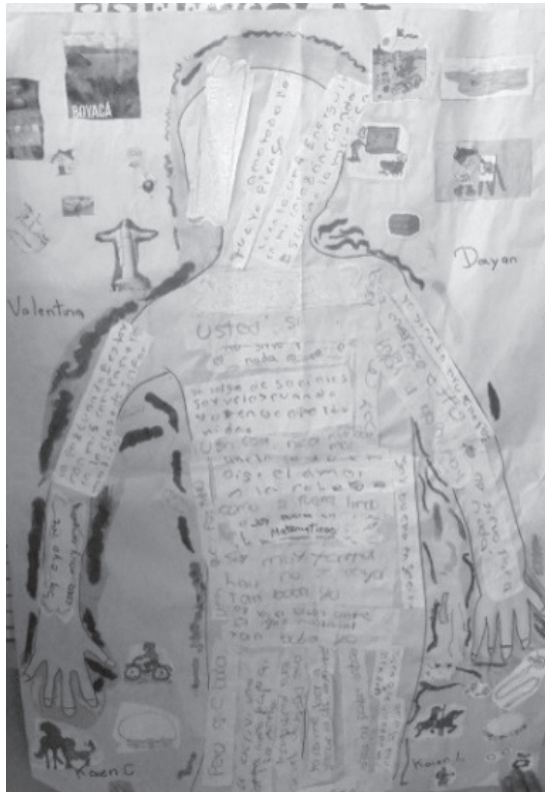
¿Qué pretendo con su diseño?	¿Qué saber o saberes deseo construir?	¿Cuáles son las acciones e interacciones pertinentes para ese fin?	¿Qué resultados de aprendizaje espero que los estudiantes construyan?
Explorar las emociones frente a situaciones cotidianas.	Ser conscientes de que la rabia es una emoción y la puedo convertir en arte o controlarla.	Ver taller después de este cuadro.	Los niños identifiquen la rabia, la reconozcan en su cuerpo y las acciones que las producen.
¿Qué productos voy a realizar?	¿Qué tipo de andamiajes y mediaciones debo emplear (materiales, discursos, instrucciones, símbolos)?	¿De qué modo voy a verificar los aprendizajes?	¿Qué sentido social, político y ético tiene la actividad?
Mandala; cartelera de su cuerpo identificando el lugar donde se deposita la rabia.	Mandalas, tambor, colores, papel periódico, témperas.	A través de preguntas dialogadas para que hablemos de las experiencias con esta emoción.	Generar procesos de control de las emociones para tener relaciones asertivas.

Reconociendo mi rabia

Iniciamos con posiciones de yoga y luego con los sonidos de tambor. Primero, recordábamos un momento de rabia intensa de nuestras vidas, experimentando las sensaciones de nuestro cuerpo, tratábamos de identificar qué pasaba con nuestros ojos, boca, estómago. Segundo, imaginándonos que soltábamos esta rabia, dimos un grito muy fuerte para sacarla. Enseguida, hacíamos un sonido largo que la transformaba en tranquilidad.

Después, cada uno tomó un lugar del salón y escogió los colores que representaban su rabia para luego pintar los mándalas y escribir en la parte posterior las situaciones que provocan la rabia. Simultáneamente, leímos el cuento “Fernando furioso” e hicimos preguntas como: ¿qué sientes cuando tienes rabia?, ¿qué hacen los otros que te molesta? Luego, por grupos se repartieron hojas de papel periódico y con ténpera pintaron los lugares del cuerpo donde se siente la rabia (imágenes 6 y 7).

Imagen 6. La rabia en mi cuerpo.



Fuente: elaboración propia

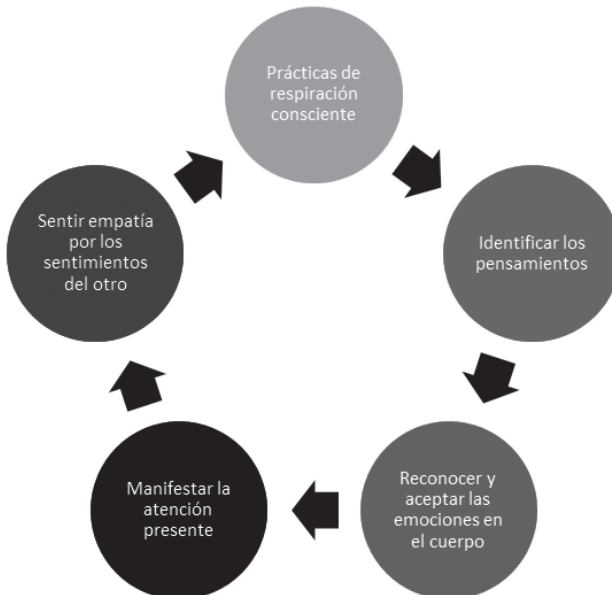
Imagen 7. Mandalas de la rabia.



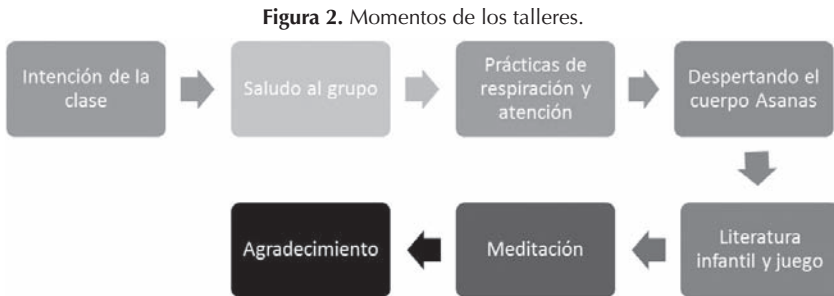
Fuente: elaboración propia

Actualmente, los talleres plantean trabajar de forma cíclica y se estructuran en los siguientes pasos:

Figura 1. Ciclo de trabajo de los talleres.



Planeados desde los siguientes momentos:



Una muestra de los talleres

En los siguientes elementos (Tabla 2 e Imagen 8) se encuentra una muestra de la estructura de las clases realizadas durante 2016, así como un ejemplo de las actividades lideradas por los estudiantes.

Tabla 2. Diseño de taller.

TALLER		
Objetivo para la vida Reconocer sus pensamientos negativos para transformar su mente con afirmaciones amorosas y bondadosas para encontrar la armonía interior.		
Intensión	Saludo del grupo	Respiración consciente y atención
Yo tengo el control de mis emociones y todo sale perfecto.	Una estudiante lidera el saludo que fue investigado por ella. El saludo que se utiliza en África: "Sawabona", que significa: yo te respeto, yo te valoro y tú eres importante para mí.	Respiración por ambas fosas nasales para calmar la mente.
Asanas o posturas Iniciamos con posturas de yoga para el equilibrio utilizando canciones.		
Juego y literatura infantil Nos ubicamos en círculo y hacemos la lectura del libro "La noche de las estrellas", de Douglas Gutiérrez. A la par vamos enlazando la historia con posiciones de yoga.		
Meditación Se realiza la meditación fijando la atención con una vela prendida, sintiendo la respiración y reconociendo los pensamientos.		
Agradecimiento Cerramos con la misma palabra del saludo inicial; agradecemos por el momento presente y por las personas que participaron en el taller.		

Imagen 8. Niños del curso 402 en una jornada de yoga y meditación.



Fuente: elaboración propia.

Resultados de la propuesta

Con la implementación de los talleres y de acuerdo con la observación constante de las relaciones entre los y las estudiantes en la cotidianidad, se puede señalar que las niñas y niños llegaron a los siguientes aprendizajes:

- A partir de expresiones corporales, podían reconocer sus emociones, tanto en los talleres como en la vida cotidiana.
- Aumento del vocabulario, cambiando expresiones como me siento “bien” o “mal” por emociones más detalladas (rabia, tristeza, alegría, etcétera).
- Dialogar abiertamente acerca de los conflictos y sus sentimientos, buscando espacios de encuentro.
- Descubrieron que podían transformar sus emociones mediante la respiración y ser testigos de lo que acontece en el presente (aquí y ahora).
- Han empezado a hacer de la meditación una práctica diaria y son ellos los que piden estos espacios.
- Asumen una actitud responsable frente al trato con el otro y consigo mismos.

Impactos de la propuesta

- Los docentes de la institución resaltaron una mejor convivencia y buen trato por parte de los y las estudiantes.
- Algunas docentes pidieron hacer un intercambio de saberes, lo que condujo a hacer las meditaciones, por parte de los niños y las niñas, en otros grados. Además, con este proceso se han apoyado casos de difícil convivencia en otros cursos a petición de las orientadoras del colegio.
- El grupo es autónomo y es muy tranquilo.
- Generan un clima de solidaridad entre ellos mismos y con los otros niños y niñas de la institución.
- No se relacionan desde la competencia y la subordinación del rol.
- Entienden que el trabajo en equipo y el agradecimiento por las situaciones cotidianas permiten disfrutar y construir entornos de paz.
- Generan liderazgo entre ellos y son propositivos a la hora de plantear nuevas ideas para enseñar a sus compañeros lo que aprenden en otros espacios.
- A través del buzón de agradecimientos se reconocen las acciones pequeñas que hicieron los unos por los otros.
- Los estudiantes de grados superiores han pedido clases de meditación y yoga, que son lideradas por los estudiantes de 4° grado.
- Los niños llevan la práctica a sus casas y han sido agentes de cambio en sus ambientes familiares.

Reconocimientos al proyecto

Como resultado del esfuerzo, este proyecto se presentó en 2014 al IDEP, obteniendo un reconocimiento especial en innovación; y en 2015 en el

foro local, siendo escogido en la localidad de Bosa para ser expuesto por los niños y las niñas en “La semana internacional de educaciones alternativas”. Gracias a esa experiencia de divulgación, hoy contamos con materiales para continuar con el proceso (*mats* de yoga, libros, esencias, etcétera). A nivel institucional, los y las escolares han dirigido jornadas de práctica con cursos de bachillerato y primaria; además, han organizado campañas dirigidas a sensibilizar a la comunidad en torno a mejores formas de relacionamiento e incluso de vida.

Por último, durante 2016 la experiencia se retroalimentó al ser expuesta en el “Primer Coloquio del Nodo del Pensamiento Pedagógico Contemporáneo” y en el “Foro Institucional del Colegio Alfonso López Michelsen”.

Conclusiones

Es indiscutible que el proyecto ha tocado no sólo a quienes participan en él. Las transformaciones fundamentales han sucedido en nosotros como sujetos de la experiencia (maestra y estudiantes), pero su trascendencia radica en que es una propuesta enfocada en una educación para y por la paz en básica primaria. Es una invitación que genera ambientes de aprendizaje positivos en contextos de posconflicto como el nuestro, que le apuesta a ver el cambio desde el ser para realmente tener transformaciones significativas en la sociedad. Uno de los mayores aciertos del camino es poder identificar cómo los niños han logrado transformar sus propias relaciones y maneras de percibir y entablar diálogos con el mundo simultáneamente, reconociendo sus aportes en el largo camino para la reconciliación y la paz, comenzando por cada uno de ellos.

Esta es una experiencia que ha sido puesta a circular en escenarios de discusión y debate académico, interpelando a los maestros sobre las formas de construir saber y sobre la necesidad de lo que aquí se ha logrado tejer: la sabiduría colectiva como logos de la subjetividad.

Se espera consolidar esta propuesta en términos de la sistematización del trabajo como necesidad permanente para la reflexión pedagógica. Además, se pretende multiplicarla y contagiarla, porque estamos en momentos coyunturales que reclaman sujetos/personas/seres empoderados, conscientes y reconciliados. De igual manera, se hace necesario ampliar

los espacios de divulgación y debate que permitan explicitar las intencionalidades y formas de operar de esta experiencia en la cotidianidad escolar y como posibilidad de ser conversada y discutida para potenciarla.

Referencias

- Beltrán, A. (2016). *Heterotopías escolares*. Bogotá: SED - IDEP.
- Chaux, E (2005). *Formación en competencias ciudadanas*. Colombia: Ascofade.
- Cook, T. (1986). *Métodos cualitativos y cuantitativos en investigación evaluativa*. Madrid: Editorial Morata.
- Galeano, E. (1998). *Patas Arriba*. México: Siglo XXI Editores.
- Goleman, D. (1997). *Inteligencia Emocional*. España: Editorial Kairos.

