



El uso de yoga, el mindfulness y el aprendizaje social-emocional para facilitar el éxito del estudiante

Jennifer Backe

Educador, Simi Valley Unified School District, California

Instructor de Yoga

Como educador de primaria, he presenciado el movimiento pendular tanto de la política educativa, como de la práctica y teoría durante los últimos cuarenta años. En el año 2018 todavía nos queda mucho que avanzar para responder a las necesidades del niño. Seguimos con un modelo curricular basado en calificaciones y exámenes estandarizados; esperamos que todos los estudiantes se adapten al modelo tradicional y cumplan con las expectativas de rendimiento académico. Sin embargo, no todos los estudiantes son iguales y, por lo tanto, no se deberían tratar de la misma forma. Habiendo enseñado a estudiantes *en riesgo* durante la mayoría de mi carrera profesional, he aprendido que el modelo educativo tradicional es insuficiente para tratar las necesidades socio-emocionales de la mayoría de los estudiantes. Múltiples estudios han confirmado que el cerebro en desarrollo de un niño se ve afectado por experiencias traumáticas sostenidas. Según la *National Education Association* (NEA), uno de cada cuatro estudiantes ha experimentado trauma antes de cumplir los cuatro años y más de dos tercios antes de cumplir los dieciséis. Las áreas del cerebro afectadas por un trauma son la memoria, la regulación de las emociones y el desarrollo de las habilidades lingüísticas (Flannery, 2017). En muchas ocasiones, este es el caso de los estudiantes en situación de riesgo, cuando están afectados por un trauma, estos estudiantes experimentan *fight, flight, freeze* (lucha, huida, parálisis). El cerebro se encuentra entonces en un estado de supervivencia. ¿Como es posible que el estudiante pueda estar en un estado óptimo para aprender? Simplemente, ¡no puede! Para que haya aprendizaje es necesario tratar las necesidades del *whole child* (niño en su totalidad). Los neurocientistas y psicólogos están estudiando la neuroplasticidad del cerebro y métodos para su recablearlo. El uso de aprendizaje emocional, yoga, *mindfulness* y respiración apoyan este proceso.

El análisis de los efectos de trauma en el cerebro hace patente la necesidad de cambio en el sistema educativo para poder promover el éxito del estudiante. Algunas escuelas del país están adoptando cambios, pero todavía no es la mayoría. Decidí empezar a preocuparme de las necesidades del *whole child* (niño en su totalidad) en mi propia clase. Como educador de yoga para situaciones de trauma empecé a implementar varias estrategias en la clase para dar apoyo a mis estudiantes. Con el uso del aprendizaje socio-emocional, la “esquina del yoga”, la “tienda para pensar”, las “jarras para el foco” y otros ejercicios de respiración y relajación, he observado mayor éxito de los estudiantes y una

El uso de yoga, el mindfulness y el aprendizaje social-emocional para facilitar el éxito del estudiante

Jennifer Backe

disminución de los comportamientos no deseados. Con el uso de estas estrategias, los estudiantes son capaces de identificar como se sienten y elegir después la herramienta que les permita regular sus emociones. Según van reduciendo las respuestas llamadas *fight, flight, freeze (lucha, huida, parálisis)*, los estudiantes se encuentran más calmados, felices y en disposición de aprender. Estas técnicas no solo funcionan con estudiantes en riesgo si no con todo tipo de estudiantes.

California Educator menciona un estudio en el que los participantes en programas de aprendizaje socio-emocional muestran un aumento positivo significativo del comportamiento social y un incremento del once por ciento en resultados académicos (Posnick-Goodwin, 2016).

¡Yoga, *mindfulness*, y aprendizaje socio-emocional son útiles fuera de la clase! Los estudiantes están enseñando a sus padres técnica de respiración y relajación. En una reunión con los padres de un alumno, una madre explicó que cuando volvió a casa enfadada del trabajo su hija le dijo “Mama, siéntate y te enseño como respirar. Te va a ayudar”. El hecho de que los estudiantes estén internalizando estas técnicas confirma su éxito.

A continuación, comparto una actividad que resulta útil en mi clase. Espero que le sea de utilidad. Se puede usar en el colegio o en casa.

¡Hay un monstruo en mi cuerpo!

Objetivos:

1. Apoyar a los estudiantes en la identificación de sus emociones.
2. Ofrecer a los estudiantes una actividad segura para liberar sus emociones.
3. Apoyar a los estudiantes en la auto-regulación.
4. Facilitar la neuroplasticidad y recableado del cerebro para aumentar el aprendizaje.

Pasos:

1. Hablar con el niño sobre cómo nos sentimos cuando, al enfadarnos, tenemos un monstruo enfadado dentro de nuestro cuerpo. Como ayuda se pueden leer y comentar historias para niños sobre la rabia. Al final se incluye un listado de los mismos.
2. Cuando el niño está enfadado, ayúdela a identificar las emociones que está sintiendo.
3. Recuerde al estudiante la idea del monstruo enfadado. ¡Dígale que podemos usar nuestra respiración para echar al nuestro fuera de nosotros y esto nos hará sentirnos mucho mejor!

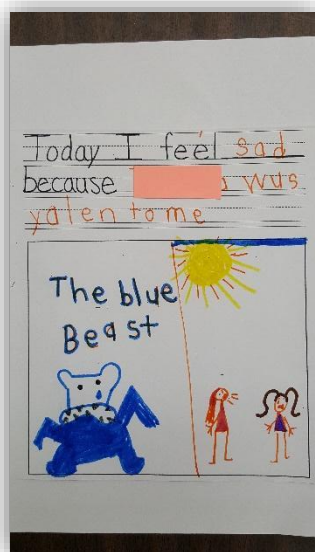
El uso de yoga, el mindfulness y el aprendizaje social-emocional para facilitar el éxito del estudiante

Jennifer Backe

4. Coloque una pluma o pompón delante del niño en un extremo de una esterilla de yoga o en una mesa. Pida al niño que aspire fuerte a través de la nariz y expiré fuertemente a través de la boca, soplando la pluma lejos de él o ella.



5. Pregúntele al estudiante como se siente por dentro ahora. Observe cambios de comportamiento. Si es necesario, el ejercicio puede repetirse.
6. También puede pedirle al estudiante que escriba y dibuje sobre su experiencia.
7. Si va a escribir o dibujar, proporcione al estudiante papel, rotuladores, y crayones.
8. Pídale al estudiante que dibuje al monstruo. Anímele a incluir muchos detalles. ¿Como era la cara del monstruo? ¿Puedes pintar sus dientes, sus ojos, su boca? ¿Cuantos brazos y piernas tenia? ¿De qué color era? ¡Cuantos más detalles mejor



El uso de yoga, el mindfulness y el aprendizaje social-emocional para facilitar el éxito del estudiante

Jennifer Backe

9. A continuación, pídale que escriba sobre cómo se sintió con el monstruo dentro. ¿Que es lo que quería decir el monstruo? Si dibujáramos una burbuja ¿que es lo que diría el monstruo? ¿Que tipos de sonido hizo? ¿Que es lo que el monstruo quería hacer?
10. Finalmente, pregunte al estudiante como se siente ahora. Puede escribirlo o dibujarlo. Explíquele que cuando nos enfadamos, a veces no pasa nada, pero otras necesitamos herramientas que nos ayuden. Insista que la pluma/pompón y el monstruo son herramientas que siempre estarán a su disposición para cuando se enfade.

Libros de apoyo para niños:

1. *The Red Beast*, K.I. Al-Ghani
2. *Goldie Is Mad*, Margie Palatini
3. *If You're Angry and You Know IT!* Cecily Kaiser
4. *When I Feel Angry*, Cornelia Maude Spelman
5. *Hands Are Not for Hitting*, Martine Agassi

Sobre la Autora

Jennifer Backe es educadora de primaria en el Distrito Escolar Unificado de Simi Valley, California. Jennifer es también instructora de yoga y cuenta con diversas certificaciones para la instrucción del yoga, incluyendo clases para adultos, adolescente, individuos en el espectro del Autismo, and *Trauma Informed Training for Youth* (educador para juventud en situaciones de trauma). Es miembro de "Educators Doing Justice" (educadores haciendo justicia). Jennifer cree firmemente que el apoyo a las necesidades globales del niño facilita su éxito como estudiante y por ello incorpora en sus clases, aprendizaje emocional, yoga, *mindfulness* y técnicas de respiración. Además, dona su tiempo ofreciendo clases de yoga a empleados.

Referencias

Flannery, M. (2017). This Is Your Student's Brain On Trauma. NEA Today, Winter 2017.
<http://www.nea.org/home/69682.htm>

Posnick-Goodwin, S. (2016). Managing Our Inner Selves, Kids Learn Compassion, Self-Control With Social-Emotional Learning. California Educator, Volume 21, Issue 4.
<https://www.cta.org/en/Professional-Development/Publications/2016/11/November-December-2016-Educator-Magazine.aspx>