



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL
ESTADO DE MORELOS



Instituto de Ciencias
de la Educación

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MORELOS
INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN INVESTIGACIÓN EDUCATIVA

“Programa Holístico: Percepción de los profesores y las profesoras en una escuela primaria pública en Morelos.”

T E S I S

**QUE PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRA
EN INVESTIGACIÓN EDUCATIVA**

PRESENTA:

LOURDES LIZBETH CEPEDA MENDOZA

DIRECTOR DE TESIS:

DR. OMAR GARCÍA PONCE DE LEÓN

CUERNAVACA, MORELOS, ABRIL, 2024



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL
ESTADO DE MORELOS



Instituto de Ciencias
de la Educación

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MORELOS
INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN INVESTIGACIÓN EDUCATIVA

“Programa Holístico: Percepción de los profesores y las profesoras en una escuela primaria pública en Morelos.”

T E S I S

**QUE PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRA
EN INVESTIGACIÓN EDUCATIVA**

PRESENTA:

LOURDES LIZBETH CEPEDA MENDOZA

DIRECTOR DE TESIS

DR. OMAR GARCÍA PONCE DE LEÓN

COMITÉ TUTORAL:

DRA. MARIBEL CASTILLO DÍAZ

DRA. OFMARA YADIRA ZUÑIGA HERNÁNDEZ

COMITÉ TUTORAL AMPLIADO:

DRA. MARÍA LUISA ZORRILA ABASCAL

DR. JORGE ARIEL RAMÍREZ PÉREZ

CUERNAVACA, MORELOS, ABRIL, 2024

ÍNDICE

Introducción	5
Planteamiento del problema	9
Capítulo 1. Revisión de Literatura	24
Estado de la Cuestión	25
Yoga, meditación y atención plena en educación	25
Programas holísticos a nivel internacional	27
Estados Unidos	27
Chile	31
España	35
Reino Unido	38
Epílogo	41
Capítulo 2. Revisión teórica de la investigación	43
Enfoque holístico e integral	44
Desarrollo profesional docente	53
El autoconcepto, autoconocimiento y el “yo”	63
Autoconcepto emocional	66
Epílogo	74
Capítulo 3. Contextualización	76
Información contextual del objeto de estudio	77
Perspectivas y desafíos	78
La escuela primaria Dr. Jaime Torres Bodet: el espacio	80
El programa holístico	84

Capítulo 4. Metodología	91
Razones para la elección de un Estudio de caso	95
Muestra	96
Acopio de datos	98
Procedimiento de la investigación	99
Diseño de fuentes de investigación	101
Consideraciones éticas	102
Alcance de la investigación	103
Capítulo 4. Análisis e interpretación de resultados	104
Antecedentes	105
Organización	109
Observaciones generales	112
Abordando opiniones	116
Percepción holística	121
Efectos posteriores	127
Contribuciones adicionales	133
Conclusiones	137
Bibliografía	143

Anexos	153
Anexo 1	154
Anexo 2	155
Anexo 3	156
Anexo 4	159
Anexo 5	162
Anexo 6	167

Agradecimientos

A la Conciencia Suprema por colocarme en los lugares y tiempos perfectos.

A la Universidad Autónoma del Estado de Morelos, por brindarme la oportunidad de ingresar al programa de posgrado.

Al Consejo Nacional de Humanidades, Ciencias y Tecnologías, CONAHCYT, por el apoyo económico brindado durante el proceso de formación de maestría.

Al Dr. Omar García Ponce de León, por haberme elegido como tesista, por creer en mi proyecto, por su amabilidad y paciencia en las asesorías, por su acompañamiento constante y respeto por mi tema.

A mis lectores, Dra. Maribel Castillo, por su ardua y minuciosa lectura, por haber participado activamente en el proceso de esta tesis. A la Dra. Ofmara, por sus intervenciones puntuales y asertivas en los diferentes cortes evaluativos.

A mi comité ampliado, Dra.: María Luisa Zorrilla y Dr. Ariel Ramírez, por sus observaciones en fondo y forma y por el tiempo dedicado a leer esta tesis.

A mis padres, quienes a pesar de estar finados, gracias a ellos estoy cumpliendo mis sueños.

A mi hermoso hijo, Saúl, porque me inspira a diario a ser mejor y porque quiero dejarle un legado importante de estudio y perseverancia.

Introducción

El presente estudio de caso tiene como objetivo conocer la percepción de maestras y maestros con respecto a la implementación de un programa holístico, conformado por yoga, meditación y atención plena en el contexto dentro de una primaria pública. En un mundo caracterizado por la creciente complejidad de las demandas sociales y educativas, la búsqueda de enfoques pedagógicos innovadores y holísticos se ha vuelto esencial para el desarrollo integral de los niños y niñas. Lo holístico se refiere a una visión amplia del individuo, en este contexto se dirige específicamente dentro de lo mental, emocional y social de los seres involucrados. En este estudio de caso, se aborda una investigación fenomenológica centrada en una escuela primaria pública ubicada en el estado de Morelos.

Se pretende comprender la percepción de los profesores y profesoras que se encuentran al frente de los grupos de los niños y las niñas que llevaron a cabo las sesiones de yoga, meditación y atención plena, seleccionados por la directora del plantel. Entiéndase yoga, meditación y atención plena como “prácticas”, “sesiones holísticas” y “programa holístico”, para comprensión dentro del texto que se presenta durante el escrito. En algunas ocasiones se encontrará la palabra “mindfulness”, misma que tiene equivalencia con atención plena.

Entender las percepciones de los educadores sobre estas prácticas proporciona información sobre la posible aceptación y la disposición de los profesionales de la educación hacia enfoques innovadores en el ámbito escolar. Esto puede contribuir al avance del conocimiento en el campo de la educación al ofrecer perspectivas que pueden orientar futuras implementaciones de programas similares. Además, se puede comprender cómo es que ellos y ellas pueden interpretar estas iniciativas y puede proporcionar información sobre posibles desafíos asociados con la incorporación de enfoques de sesiones holísticas en las aulas. Esto, a su

vez, contribuye al diseño de estrategias pedagógicas que se alinean con las necesidades de los y las docentes, siendo quienes pasan cinco horas diarias con los y las estudiantes.

Se diseñan las fases y etapas dentro de la metodología de estudio de caso con enfoque fenomenológico, sin embargo, surgen situaciones extraordinarias las cuales obligan a la investigadora a ser creativa y solucionar los desafíos encontrados. En la primera etapa, se lleva a cabo la revisión de la literatura, explorando el contexto educativo y las prácticas relacionadas con yoga, meditación y atención plena en educación alrededor del mundo. De esta revisión surgen objetivos enfocados en la comprensión de la percepción de los profesores y las profesoras en una situación poco común y nueva para ellos y ellas.

Como segunda fase, se lleva a cabo el programa holístico, en donde se brindan sesiones a los y las estudiantes previamente seleccionados por la directora a cargo de la escuela. Dichas sesiones se llevan a cabo en compañía de sus profesores y profesoras titulares. La percepción de ellos y ellas es precisamente el foco central de esta investigación. Cabe mencionar que se hace un proceso arduo, el cual recaba los consentimientos informados de los padres, madres y tutores para poder tener autorización de videgrabar a los niños y niñas. Posteriormente, se lleva a cabo una fase de entrevistas, permitiendo obtener una comprensión de la implementación de las sesiones. Se registran con videgrabaciones las reacciones de los profesores, las dinámicas dentro de las clases de yoga y cualquier elemento que pueda influir en la percepción de los mismos.

Se lleva a cabo el análisis de estas entrevistas, empleando la técnica fenomenológica para identificar unidades de significado, agruparlas en categorías y explorar patrones emergentes en las percepciones de los profesores y las profesoras. Para fortalecer la validez de los hallazgos, se implementa una fase de validación que involucra al director de tesis de esta investigación y a

la investigadora, así como el comité tutorial y extendido. En conjunto, esta metodología permite una comprensión contextualizada de la percepción de los educadores y las educadoras, con el potencial de generar conocimiento teórico integral en el campo educativo. Se pretende continuar con el estudio desde el comportamiento de los niños y las niñas que lleven a cabo las sesiones de yoga, meditación y atención plena dentro del Doctorado en educación.

La educación se encuentra en constante evolución debido a las cambiantes demandas sociales, tecnológicas y económicas. Como lo discute Freire (1965), la importancia de una educación dinámica y relevante que responda a las necesidades cambiantes de la sociedad y promueva una conciencia crítica en los estudiantes. Su enfoque en la educación como un proceso de liberación y empoderamiento está presente en su obra, donde destaca la importancia de adaptar los métodos educativos para abordar los desafíos y oportunidades actuales que enfrentan tanto los educadores como los estudiantes en un mundo en constante cambio.

El yoga, la meditación y la atención plena (mindfulness), se han vuelto cada vez más populares en entornos educativos como una forma de promover el bienestar emocional y físico de los niños y niñas. La pediatra defensora de la educación Satzman (2014), ha trabajado para integrar prácticas de atención plena y meditación en escuelas y entornos educativos, proporcionando recursos y pautas para adaptar estas prácticas a los niños en edad escolar. Aunque no existe una amplia cantidad de investigaciones sobre los efectos del yoga y la meditación específicamente en niños y niñas en edad escolar, los estudios preliminares sugieren que pueden tener varios efectos. Siguiendo lo expuesto anteriormente, el diseño de investigación propuesto se dirige hacia el análisis de cómo el personal académico de una escuela pública de educación primaria incorpora una propuesta de educación holística enfocada en la interconexión entre el cuerpo, y cómo ésta se vincula con su proceso educativo.

Planteamiento del problema

Hoy en día se habla cada vez más de la crisis por la que atraviesa la educación actual. Larrañaga (2012) se pregunta ¿qué está sucediendo realmente en la educación? Habla acerca del modelo del profesorado que suelta la lección a sus alumnos y luego examina bajo un examen estándar. La autora afirma que “la educación tradicional entiende a la educación como una acumulación de conocimientos. Pero lo que hoy en día se busca son personas creativas, capaces de adaptarse a situaciones flexibles, que sepan cooperar en equipo, con auto-confianza y esto la educación tradicional no nos lo proporciona” (p. 5). La educación tradicional enfatiza la acumulación de conocimientos, mientras que la demanda actual se inclina hacia individuos creativos y adaptables, capaces de colaborar en equipo con confianza en sí mismos, habilidades que el enfoque tradicional no promueve.

Por otro lado, Larrañaga (2012) cita a Gerver (2010) en donde sostiene que:

La educación debe ayudar a cada persona a encontrar su lugar en la sociedad, así ayudando a cada uno a encontrar la forma de sacar el máximo partido a su vida. La educación reglada ha fallado a la mayoría de la gente ya que no ha sido capaz de identificar y desarrollar los intereses y las aptitudes individuales de cada uno. Hasta ahora, en las escuelas se ha juzgado y clasificado a los niños, etiquetando a cada uno en base a unos exámenes. Según Gerver “las experiencias lo son todo; sin experiencias viviríamos en lugares muy oscuros.” (p. 157)

Es por esto que se ha descartado el modelo tradicional dentro de esta investigación, haciendo énfasis en la formación integral o educación holística, teniendo el mismo fin de ver al individuo no solo como receptor de conocimientos, sino como un ser integral. Contrariamente, el enfoque tradicional ha tendido a juzgar y etiquetar a los estudiantes según los resultados de

exámenes estandarizados, sin reconocer la importancia de experiencias significativas en el proceso de aprendizaje.

El problema que enfoca la presente investigación tiene que ver con la fragmentación educativa que presenta nuestro país. Morán (2003), redacta:

La docencia actual, a pesar de los avances de la investigación educativa y de los programas de formación de profesores de los últimos años, con demasiada frecuencia se ha convertido en una actividad mecánica, improvisada y fría. El profesor ha olvidado, no le interesa o no sabe cómo impartir una docencia que además de informar, forme. (p. 42)

El autor plantea una crítica a la situación actual de la enseñanza, señalando que a pesar de los avances en investigación educativa y en la formación de profesores, la práctica docente se ha vuelto en gran medida mecánica, improvisada y carente de calidez. Sugiere que los profesores y profesoras han perdido de vista el objetivo esencial de la educación, que no solo implica transmitir información, sino también formar a los estudiantes en aspectos más profundos y significativos. Afirma que, en muchas ocasiones, el profesor tiende a tomar el papel principal mientras que el alumno se limita a escuchar de manera obediente, lo que resulta en la ausencia del diálogo esencial en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Debido a este papel adoptado, los estudiantes tienden a ser pasivos llamándolos citando a De Zubiría (1985) *pasmados mentales*. El autor destaca la importancia de promover un diálogo constante entre profesores y alumnos para fomentar una participación activa y un aprendizaje significativo. Así mismo, continúa: “Habría que subrayar que la docencia no consiste únicamente en transmitir conocimientos sino en despertar en el alumno el gusto y la alegría por aprender, crear en su alma un vínculo afectivo con los otros que le rodean; desarrollar al individuo desde

adentro y entender que no se puede enseñar a las masas y en serie, porque todos son diferentes” (p. 43). De esta forma aboga por una pedagogía que no solo nutra la mente, sino también las emociones de los estudiantes, reconociendo y celebrando la singularidad de cada uno.

Álvarez (2001) plantea que “cuando la educación no se realiza en el sentido integrador de todas las dimensiones de la persona, nos encontramos ante la parcialidad o el desarrollo unilateral, situaciones ambas que no van a propiciar el desarrollo armónico de la persona” (p. 126). El autor sugiere que la educación debe abordar todas las dimensiones de la persona de manera integral para promover su desarrollo. Cuando la educación se enfoca de manera parcial o unilateral, es decir, cuando se centra demasiado en ciertos aspectos mientras descuida otros, se corre el riesgo de no favorecer un crecimiento equilibrado.

El autor aborda una situación que es recurrente en la educación, lo expone de la siguiente manera: “En consecuencia, la docencia actual necesita urgentemente revisar y replantear sus supuestos teóricos y sus prácticas en los espacios del aula; imprimir ingenio, creatividad y compromiso en la acción de todos los días, de todas las veces” (p. 44). La enseñanza actual requiere una revisión y un replanteamiento inmediatos de sus fundamentos teóricos y prácticos en el entorno del aula. Freire (1997) destaca que, al entrar en un aula, se debe adoptar una postura que fomente la indagación, la curiosidad y las preguntas de los estudiantes, considerando sus inhibiciones.

Dice que se debe ser crítico, inquisitivo y comprometido con la labor de enseñar, más que simplemente transmitir conocimientos. El docente puede actuar como un facilitador del conocimiento, estimulando la curiosidad de los estudiantes y ayudándolos a desarrollar habilidades críticas. En lugar de ser un mero transmisor de datos, el profesor debe ser guía que

promueve la construcción activa del conocimiento por parte de los estudiantes, creando un ambiente propicio para el aprendizaje.

Surgen proyectos integrales innovadores los cuales proponen el desarrollo de la conciencia corporal, emocional. La estadounidense Saltzman (2014) redacta: "En nuestra cultura tendemos a priorizar las puntuaciones de los exámenes, la riqueza y el estatus por encima de la alegría, la conexión y el bienestar. La investigación científica y los medios de comunicación nos indican que la vida de los jóvenes es cada vez más estresante" (p. 39). La autora destaca la importancia de equilibrar los aspectos académicos y materiales con la atención al bienestar emocional y la conexión personal en el entorno educativo.

Barrera (2009), define la formación integral como:

el proceso mediante el cual se logra que los seres humanos, con ayuda de personas responsables, desarrollen todas sus dimensiones como personas y todo el potencial que tienen dentro de sí, con el fin de aprovechar las oportunidades que les ofrecen el mundo y la cultura, así como aportar al mejoramiento de la calidad de vida propio y la de los demás. Igualmente puede entenderse como el proceso continuo y permanente que requiere el ser humano para desarrollar todas sus potencialidades en beneficio de sí mismo, de la sociedad, de la naturaleza y del universo." (p. 124)

El autor explica cómo un proceso en el cual las personas, con la ayuda de individuos responsables, desarrollan todas sus dimensiones y despliegan su máximo potencial. La formación integral ha experimentado evolución a nivel mundial a lo largo de la historia, adaptándose a las cambiantes necesidades de la sociedad y la comprensión de lo que implica una educación holística. Toffler (1970), discute los desafíos que enfrenta la sociedad moderna debido a los rápidos cambios tecnológicos y sugiere cómo las personas y las instituciones pueden adaptarse

de manera efectiva a estos cambios para garantizar su supervivencia y éxito en un mundo en constante evolución. La adaptación a las demandas cambiantes de la sociedad y la tecnología son aspectos clave de esta evolución a nivel mundial.

La formación integral busca preparar a los individuos para ser ciudadanos informados, creativos y adaptables en un mundo en constante cambio. Según Gardner (2001) quien propone la idea de que la educación no debe limitarse a la adquisición de conocimientos académicos tradicionales, sino que debe abordar y cultivar una variedad de inteligencias y habilidades en los estudiantes. El autor subraya la importancia de adaptar las metodologías educativas para atender a las diversas formas en que los estudiantes aprenden y demuestran sus habilidades. Su enfoque sugiere que la educación debería abarcar una gama más amplia de habilidades y capacidades.

Schmelkes (2013) menciona que existen habilidades necesarias para abordar los desafíos actuales que no adquirimos durante nuestra juventud en la escuela. Gran parte de estas habilidades se relacionan con la volatilidad del conocimiento, que rápidamente se vuelve obsoleto debido a la rapidez de los cambios. Muchos de los conceptos que adquirimos en la escuela ya no son válidos o lo son solo en parte. Esto genera una incertidumbre que define nuestro mundo moderno y que debemos aprender a manejar. El autor hace énfasis en que el cambio es el rasgo distintivo de nuestra era, y necesitamos desarrollar habilidades para anticipar, adaptarnos y guiar estos cambios.

La educación en México es altamente diversa debido a la variabilidad en factores como la ubicación geográfica, la cultura, la lengua y las condiciones socioeconómicas de sus habitantes. Schmelkes (2013) también subraya la necesidad de adquirir habilidades adaptables en respuesta a la rápida evolución del conocimiento en el mundo actual. Destaca que gran parte de lo aprendido

previamente puede volverse obsoleto, lo que genera una incertidumbre inherente que requiere habilidades de adaptación y anticipación al cambio para navegar con éxito en la era moderna. Latapí (2009) señala que en los últimos años se ha incrementado la conciencia de que la educación a la que se tiene derecho debe ser de alta calidad.

Esto se debe en parte a los avances en las mediciones y evaluaciones de la calidad educativa. La calidad educativa no solo implica la disponibilidad de instituciones, sino también la eficacia de la enseñanza y el aprendizaje, así como el desarrollo de habilidades y valores en los estudiantes, no desde un enfoque teórico, sino integral. Lo anterior sugiere el que el problema de la educación en nuestro país puede estar fragmentada. La fragmentación en la educación en México según Latapí (2009), se refiere a la existencia de múltiples subsistemas educativos, enfoques pedagógicos y desigualdades en la calidad y el acceso a la educación en todo el país. Esta fragmentación puede manifestarse en varios niveles y áreas de la educación mexicana.

El autor hace hincapié en que evaluar la calidad de la educación no debe limitarse solo a la disponibilidad de instituciones educativas y tasas de escolarización, sino que debe incluir elementos cualitativos que aborden el desarrollo personal, la responsabilidad, el respeto, la promoción de la libertad y la defensa de los derechos humanos. La problemática de la fragmentación en el sistema educativo mexicano exige una evaluación integral que considere tanto aspectos cuantitativos como cualitativos, priorizando el desarrollo personal, la responsabilidad, el respeto, la promoción de la libertad y la defensa de los derechos humanos como elementos fundamentales para una educación de calidad y equitativa.

Izquierdo & Guzmán (2010), expresan que la educación fragmentada en México se evidencia en la falta de coordinación entre diferentes niveles educativos, programas, instituciones y políticas educativas. La coordinación interinstitucional y la alineación de políticas

son esenciales para abordar este desafío. El problema de la educación fragmentada en la educación básica en México se refiere a la falta de coordinación y coherencia entre los diferentes niveles educativos, programas, instituciones y políticas educativas en el país. Este problema tiene diversas implicaciones y repercusiones negativas en el sistema educativo y en los niños y niñas.

El desarrollo integral “debería” ser considerado como clave esencial para el autoconocimiento. Los estudiantes están condenados a repetir o replicar procesos memorísticos fragmentando su creatividad, imaginación e incluso personalidad. Lora (2011) subraya un punto crucial en el ámbito de la educación, expresa lo alentador que puede ser el observar que se está incrementando la conciencia de que la calidad de la educación es fundamental para garantizar que el derecho a la educación se cumpla efectivamente. La autora continúa redactando acerca de los avances en las mediciones y evaluaciones de la calidad educativa son herramientas valiosas para evaluar y mejorar los sistemas educativos. La calidad educativa no solo implica la disponibilidad de instituciones, sino también la eficacia de la enseñanza y el aprendizaje, así como el desarrollo de habilidades y valores en los estudiantes.

El personal de equipos técnicos de la Subsecretaría de Educación Básica y la Autoridad Educativa Federal establece un taller de capacitación para abordar los cambios fundamentales presentes en el artículo 3º Constitucional. Este artículo establece que la educación debe ser integral, orientada hacia la vida, con el fin de cultivar capacidades cognitivas, socioemocionales y físicas en las personas para promover su bienestar (SEP, 2019, p. 24). Como parte de esta visión integral promovida por el artículo, se propone la inclusión de prácticas como yoga, meditación y atención plena en la educación primaria. Estas prácticas contribuyen a una educación holística, enfocada en el desarrollo de habilidades físicas, mentales y emocionales integradas en las actividades diarias escolares.

La Subsecretaría de educación básica hace públicas las nuevas leyes educativas en donde se deroga en el artículo 3° lo siguiente:

Los planes y programas de estudio tendrán perspectiva de género y una orientación integral, por lo que se incluirá el conocimiento de las ciencias y humanidades: la enseñanza de las matemáticas, la lecto-escritura, la literacidad, la historia, la geografía, el civismo, la filosofía, la tecnología, la innovación, las lenguas indígenas de nuestro país, las lenguas extranjeras, la educación física, el deporte, las artes, en especial la música, la promoción de estilos de vida saludables, la educación sexual y reproductiva y el cuidado al medio ambiente, entre otras (Diario oficial de la federación, p.1).

Se destaca la importancia de incorporar la perspectiva de género y una formación integral en los planes y programas de estudio, abarcando una amplia gama de disciplinas y temas que van desde las ciencias y humanidades hasta la promoción de estilos de vida saludables y el cuidado del medio ambiente. La Nueva Escuela Mexicana NEM es una propuesta educativa implementada en México que busca transformar y mejorar el sistema educativo del país. Uno de los aspectos clave de la NEM es el equilibrio de asignaturas, lo cual implica una distribución adecuada de los contenidos y conocimientos en diferentes áreas de estudio. Rodríguez (2023), redacta: “La novedosa propuesta curricular promueve la autonomía profesional del magisterio, y confía en que los estudiantes pueden apropiarse críticamente de las normas y los conocimientos que la escuela y las redes sociales le ofrecen; no sólo hay que expandir el acceso a las tecnologías de información, también es necesario redimensionar su papel, porque no pueden sustituir al maestro ni a la escuela” (p.1).

La autora destaca una propuesta curricular innovadora que fomenta la autonomía docente y el pensamiento crítico de los estudiantes frente a las normas y conocimientos presentados en la

escuela y en las redes sociales. A su vez Rodríguez (2023) continúa: “El nuevo paradigma implica un esfuerzo colosal de toda la sociedad, para transformar a mediano y largo plazos las mentalidades, para fortalecer la participación de las comunidades y de las familias, como parte de una sociedad diversa y plural que debe coadyuvar para formar a las nuevas generaciones con principios de solidaridad, igualdad sustantiva, sexual y de género, así como de libertad, interculturalidad, justicia ecológica y social” (p.1). La autora sugiere un cambio radical en las mentalidades y la participación activa de la sociedad para fomentar principios de solidaridad, igualdad de género y justicia social, con el objetivo de formar generaciones futuras comprometidas con la diversidad, la libertad y el cuidado del medio ambiente.

Arteaga (2014), afirma que la NEM asume la educación desde el humanismo, base filosófica que fundamenta los procesos del Sistema Educativo Nacional, permitiendo desde ella establecer los fines de la educación y los criterios para nuevas formas de enseñanza y aprendizaje; así como para vislumbrar nuevos horizontes de avance social, económico, científico, tecnológico y de la cultura en general, que conducen al desarrollo integral del ser humano en la perspectiva de una sociedad justa, libre y de democracia participativa. se centra en un enfoque humanista de la educación, lo que sirve como base filosófica para todos los procesos dentro del Sistema Educativo Nacional. Este enfoque humanista no solo establece los objetivos de la educación, sino que también guía la creación de nuevas metodologías de enseñanza y aprendizaje.

Dentro del mismo documento continúa con información acerca de la interculturalidad en donde se señala que La UNESCO subraya que la diversidad cultural, en toda su riqueza, no solo contribuye al desarrollo, sino que también promueve la cohesión social y la paz. En este sentido, al abordar la interculturalidad en el contexto educativo, es esencial adoptar un enfoque integral

que trascienda el mero programa bilingüe, y en su lugar, incorpore elementos históricos, sociales, culturales, políticos, económicos, educativos, antropológicos y ambientales, entre otros. Para lograr una comprensión profunda y auténtica de la interculturalidad, se debe considerar la integración de prácticas como el yoga y la meditación, que permitan a los estudiantes explorar y comprender los fenómenos sociales y científicos desde diversas perspectivas culturales y cosmovisiones propias de cada comunidad.

La NEM se compromete a formar a los estudiantes en una cultura de paz, fomentando la adopción de un diálogo constructivo, la solidaridad y la resolución no violenta de conflictos, todo ello dentro de un marco de respeto por las diferencias individuales. Este enfoque de cultura de paz promovido por la NEM refleja los principios y objetivos delineados en la Agenda 2030 de las Naciones Unidas, especialmente en relación con el objetivo 16 "Paz, justicia e instituciones sólidas". Este objetivo busca impulsar sociedades inclusivas y pacíficas para el desarrollo sostenible, asegurando el acceso a la justicia para todos y promoviendo la creación de instituciones eficaces y responsables en todos los niveles de la sociedad.

Asimismo, la cultura de paz promovida por la NEM se alinea con las directrices establecidas por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) durante el Decenio Internacional de una cultura de paz y no violencia para los niños del mundo, que tuvo lugar entre 2001 y 2010. Inspirada en estos principios, la NEM busca inculcar en los estudiantes los valores fundamentales de respeto, empatía y resolución pacífica de conflictos, preparándolos para convertirse en ciudadanos responsables y comprometidos con la construcción de un futuro sostenible y armonioso.

La NEM por su lado promueve un enfoque a los individuos a lo largo del trayecto de los 0 a los 23 años, con la clara idea de que la educación debe ser entendida para toda la vida, bajo el

concepto de aprender a aprender, actualización continua, adaptación a los cambios, y aprendizaje permanente. (Secretaría de Educación Pública SEP, p.2). El enfoque integral que propone la NEM requiere un proceso de auto conocerse para poder aprender a aprender en conciencia. Por lo que la NEM fundamenta un principio de fomento de la identidad con México, explicando lo siguiente:

La NEM fomenta el amor a la Patria, el aprecio por su cultura, el conocimiento de su historia y el compromiso con los valores plasmados en su Constitución Política. “La cultura puede considerarse actualmente como el conjunto de los rasgos distintivos, espirituales y materiales, intelectuales y afectivos que caracterizan a una sociedad o un grupo social. Ella engloba, además de las artes y las letras, los modos de vida, los derechos fundamentales al ser humano, los sistemas de valores, las tradiciones y las creencias y que la cultura da al hombre la capacidad de reflexionar sobre sí mismo. Es ella la que hace de nosotros seres específicamente humanos, racionales, críticos y éticamente comprometidos. A través de ella discernimos los valores y efectuamos opciones. A través de ella el hombre se expresa, toma conciencia de sí mismo, se reconoce como un proyecto inacabado, pone en cuestión sus propias realizaciones, busca incansablemente nuevas significaciones, y crea obras que lo trascienden” (UNESCO, 1982). La Nueva Escuela Mexicana es una propuesta educativa implementada en México que busca transformar el sistema educativo del país. Fue presentada por el Gobierno de México en 2018 con el objetivo de promover una educación más inclusiva, equitativa, integral y de calidad.

La Nueva Escuela Mexicana NEM representa un enfoque innovador y ambicioso en el panorama educativo de México. Al poner un énfasis claro en el desarrollo integral de los

individuos desde una edad temprana hasta la adultez, la NEM busca transformar la educación en el país de una manera fundamental.

El concepto de "aprender a aprender" se erige como una piedra angular de esta propuesta, reconociendo que la educación no debe detenerse con la graduación, sino que debe ser un proceso continuo a lo largo de toda la vida. Uno de los aspectos destacados de la NEM busca no solo formar estudiantes académicamente competentes, sino también ciudadanos conscientes y éticamente comprometidos. Esta propuesta educativa, presentada en 2018 por el Gobierno de México, se alinea con una visión de educación más inclusiva, equitativa e integral. Pretende abordar las necesidades cambiantes de la sociedad moderna y preparar a los estudiantes no solo para enfrentar los desafíos del presente, sino también para adaptarse y prosperar en un futuro en constante evolución. En última instancia, la NEM representa un paso significativo hacia la creación de un sistema educativo más sólido y relevante que empodere a las generaciones futuras de México para contribuir positivamente en su sociedad y el mundo en general.

La propuesta de implementar un programa de yoga y meditación para estudiantes de primaria se alinea estrechamente con la visión de la Nueva Escuela Mexicana (NEM). Al reconocer la importancia de fomentar un aprendizaje continuo y el desarrollo integral de los estudiantes, la NEM aboga por un enfoque educativo que va más allá de la adquisición de conocimientos académicos y se compromete a cultivar la identidad y el compromiso cívico en los estudiantes. La Nueva Escuela Mexicana promueve un enfoque integral que reconoce la importancia del desarrollo de los individuos desde una edad temprana hasta la adultez. Este enfoque incluye el fomento del autoconocimiento y el aprendizaje continuo a lo largo de la vida. La implementación de este, puede ser percibida como una estrategia coherente con este enfoque integral, ya que busca el desarrollo integral de los estudiantes.

La NEM busca no solo formar estudiantes académicamente competentes, sino también ciudadanos conscientes y éticamente comprometidos. Desde esa perspectiva la propuesta puede contribuir al desarrollo de la identidad y el compromiso cívico al promover la autoconciencia, la gestión emocional y el bienestar de los estudiantes, aspectos que son fundamentales para la formación de ciudadanos conscientes y comprometidos. La NEM se presenta como una propuesta educativa que busca transformar el sistema educativo de México para hacerlo más inclusivo, equitativo e integral. Este programa puede contribuir a la realización de esta visión al ofrecer herramientas y prácticas que promueven el bienestar y el desarrollo integral de todos los estudiantes, independientemente de sus características individuales. La relación entre la propuesta de la NEM y la implementación de este, proporciona un contexto relevante para la tesis que analiza la percepción de los profesores sobre este tipo de programas en el contexto educativo mexicano.

Si bien la propuesta de la Nueva Escuela Mexicana (NEM) promete transformar el sistema educativo del país hacia uno más inclusivo, equitativo e integral, surge la interrogante sobre si esta propuesta se está implementando de manera efectiva en la educación básica. A pesar de las intenciones expresadas por Rodríguez (2023) y Arteaga (2014) respecto a la adopción de un enfoque holístico y humanista en la educación, así como la promoción de la interculturalidad y una cultura de paz, cuestionar si estas ideas están siendo llevadas a la práctica en las aulas de manera consistente y significativa. ¿Se están realizando los esfuerzos necesarios para transformar las mentalidades y promover la participación activa de la sociedad en la educación de las nuevas generaciones? ¿Se están integrando de manera efectiva elementos como programas holísticos para fomentar el bienestar y el desarrollo integral de los estudiantes? Estas son preguntas

importantes que deben abordarse para evaluar la implementación real de la NEM en la educación básica mexicana y su impacto en la percepción de los profesores.

Pregunta general de investigación

¿Cuál es la percepción de la directora, los profesores y las profesoras de la escuela primaria Dr. Jaime Torres Bodet con respecto a la introducción de un programa holístico para los estudiantes seleccionados?

Preguntas subsidiarias

¿Cómo se introducen programas holísticos a través del yoga, meditación y atención plena en México, Estados Unidos, Chile, Francia, España, Reino Unido?

¿Cuáles son las corrientes teóricas y conceptuales sobre la Educación Holística y la Formación Integral?

¿Cuál es la percepción de los profesores y las profesoras al frente de los grupos de estudiantes de primaria que llevaron a cabo la propuesta del programa de yoga, meditación y atención plena en la escuela Dr. Jaime Torres Bodet?

¿Cuál es la percepción de la directora a cargo de la primaria con respecto a la introducción del programa holístico en la primaria Dr. Jaime Torres Bodet?

Objetivo general

Conocer la percepción de la directora, los profesores y las profesoras de la escuela primaria Dr. Jaime Torres Bodet con respecto a la introducción del programa holístico para los y las estudiantes seleccionados.

Objetivos particulares

Conocer cómo se introducen programas holísticos a través del yoga, meditación y atención plena en México, Estados Unidos, Chile, Francia, España, Reino Unido.

Conocer las corrientes teóricas y conceptuales sobre la Educación Holística y la Formación Integral.

Analizar la percepción de los profesores y profesoras al frente de los grupos de estudiantes de primaria que llevaron a cabo la propuesta del Programa Holístico de yoga, meditación y atención plena en la escuela Dr. Jaime Torres Bodet.

Analizar la percepción de la directora a cargo de la primaria con respecto a la introducción del Programa Holístico en la primaria Dr. Jaime Torres Bodet.

Capítulo 1

Revisión de Literatura

En este capítulo se presentan los resultados de la revisión de literatura. Este estado de la cuestión se organiza a partir de investigaciones que describen cómo se introducen las prácticas de yoga, meditación y atención plena en contextos de educación a nivel nacional e internacional. Se examinan los enfoques metodológicos utilizados en estos estudios, así como los resultados obtenidos en términos de los efectos en el físico y mental de los estudiantes, el rendimiento académico y la calidad del ambiente escolar.

Estado de la Cuestión

El tema que este estado de la cuestión analiza, como primera instancia el yoga, la meditación y atención plena en contexto escolar en México. Continúa con artículos y tesis publicados en contexto de Estados Unidos, debido a la abundancia de investigaciones y programas implementados en este país en relación con estas prácticas en entornos educativos.

Posteriormente, se exploran estudios realizados en Chile, España, Francia y Reino Unido, países donde también se ha generado un considerable cuerpo de literatura científica y experiencias prácticas en este ámbito, lo que permite una visión más amplia y comparativa de la implementación de estas prácticas en diferentes contextos culturales y educativos.

Yoga, meditación y atención plena en educación

La educación básica es un proceso que va más allá de la simple transmisión de conocimientos académicos; es un camino que también busca el desarrollo integral de los estudiantes, abarcando aspectos fundamentales como su bienestar emocional y su capacidad para lidiar con el estrés. En este contexto Chaves & Flores (2016) arrojan luz sobre un enfoque educativo innovador que demuestra ser altamente beneficioso para los estudiantes. Este artículo revela cómo algunos educadores adoptan una estrategia única, donde los estudiantes reciben clases de yoga los días

lunes y se dedican a la práctica de la Meditación Trascendental durante el resto de la semana.

Los autores describen cómo con el tiempo, los niños muestran un creciente interés por la meditación y experimentan beneficios notables tanto a nivel académico como emocional. Como lo describe González (2016), quien trabaja la meditación con niños de maternal y preescolar, esta estrategia se inserta en un enfoque educativo integral que también incluye la educación en valores y talleres de desarrollo emocional.

Como señala Cabrera (2016), se observa una mejora sustancial en el estado de ánimo, la concentración y el rendimiento de los estudiantes desde la implementación del programa de posturas y respiración. La educación no se reduce únicamente a llenar la mente con datos y cifras, sino que también se preocupa por el bienestar emocional de los alumnos, su capacidad para gestionar el estrés y su desarrollo personal. Es importante destacar que, a pesar de los resultados evidentes de esta estrategia, son pocas las instituciones que han incorporado la meditación como parte de su enfoque educativo. Sin embargo, existen ejemplos notables, como *The American School Foundation* en la Ciudad de México y algunos modelos Montessori, que abrazan esta práctica. Además, el Ayuntamiento de San Luis Potosí, bajo la dirección de Juan Francisco Alvarado Arellano en el 2014, implementa el yoga como una estrategia integral para reducir el acoso escolar entre estudiantes de primaria.

Mora-Melero, C. M. (2016) presentan un estudio de yoga y mindfulness como herramientas utilizadas en las aulas de educación primaria debido a sus beneficios respaldados científicamente. Se estructura en dos secciones: una revisión bibliográfica teórica sobre estas herramientas y una intervención educativa de diez semanas en estudiantes del primer ciclo de primaria. Esta intervención, parte de un diseño de investigación experimental con evaluaciones

previas y posteriores, revela diferencias notables, especialmente en áreas como la atención, flexibilidad y equilibrio estático en una pierna.

La educación básica abarca mucho más que la simple transmisión de conocimientos académicos; es un proceso que busca el desarrollo integral de los estudiantes, incluyendo su bienestar emocional y su capacidad para afrontar el estrés. En este sentido, diversos estudios resaltan la eficacia de enfoques innovadores en la educación, como la incorporación de prácticas como el yoga y la meditación. Estos métodos no solo tienen un impacto positivo en el rendimiento académico, sino también en el bienestar emocional de los estudiantes. Aunque son pocas las instituciones que han adoptado estas prácticas de manera generalizada, existen ejemplos destacados que demuestran su efectividad. Es necesario seguir explorando y promoviendo enfoques educativos que consideren la importancia del bienestar emocional y el desarrollo personal de los alumnos.

Programas holísticos a nivel internacional

Estados Unidos

La investigadora Lazar (2018) con renombre internacional, estudia los mecanismos neuronales que subyacen a los efectos del yoga y la meditación se ha dedicado a la investigación de los efectos de la atención plena y el yoga en adultos jóvenes. La investigadora afirma que la crítica alcanza tanto a la atención plena como a la evidencia empírica, considera que la falta de información y la metodología mal llevada a lo largo de los años acerca del tema del yoga y meditación se ha dañado y decepcionado al público científico. Es por eso que redacta una serie de artículos con bases científicas entre los cuales propone formar estudiantes resilientes.

También hace programas piloto de experimentación basados en el estrés, atención plena y yoga, comparte los resultados con bases científicas y neurocientíficas.

McCormick (2012), publica un estudio mediante el cual se encuentra vínculos y conexiones entre las funciones cerebrales y la meditación. Utilizan resonancias magnéticas para escanear los cerebros de personas que ya realizan meditación regularmente y novatos, en los que realizan meditación con regularidad, el cerebro se mantiene enfocado en una tarea y no divaga, sin embargo, en los novatos no sucede. Y estos efectos suceden incluso cuando no están meditando. El autor afirma que aquellos con experiencia en la meditación cultivan una nueva predisposición, centrándose más en el momento presente y reduciendo la tendencia a divagar en pensamientos.

Butzer et al. (2017) realizan un estudio cualitativo con alumnos adolescentes en Massachusetts. Los estudiantes expresan una comparación entre la práctica del yoga y la educación física. Algunos mencionan que disfrutaban más del yoga, ya que encuentran la educación física en el gimnasio un tanto aburrida. Prefieren el yoga porque experimentan más alegría y lo encuentran agradable. Sin embargo, algunos se sienten preocupados al elegir yoga en lugar de educación física, ya que creen que les falta la actividad de movimientos corporales más rigurosos, y sienten la necesidad de generar más sudor. Otras, principalmente mujeres, expresan que nunca imaginaron practicar yoga porque piensan que es aburrido. Al descubrir que disfrutaban de la práctica, no solo eso, sino que también la encuentran desafiante para mejorar y avanzar, especialmente en flexibilidad y concentración de la respiración consciente.

El autor informa que, en la sección de autorregulación, se realizan encuestas donde la mayoría de los menores expresan que recurren a la herramienta de respiración en varias ocasiones para regular su comportamiento. Otros mencionan que emplean posturas y respiración

cuando se sienten enojados. Se observa que el programa de yoga y meditación tiene un efecto relajante en los estudiantes desde el inicio. Más de la mitad de los estudiantes coinciden en que la práctica ayuda a reducir el estrés y a mejorar su estado de ánimo.

En Escuelas de Ciencias de la Salud en Estados Unidos, Townsend (2019) discute acerca de un programa piloto ofrecido a estudiantes de 18 y 25 años, con clases de yoga dos veces por semana. Introduce cómo los altos niveles de estrés están vinculados en serios riesgos de la salud, tales como disminución del sistema inmunológico, enfermedades cardiovasculares y complicaciones gastrointestinales. El autor redacta que numerosos estudiantes experimentan niveles de estrés debido a diversos factores cotidianos, incluyendo presiones académicas y sociales, así como dificultades financieras. El estudio se enfoca en la práctica física, el yoga y la meditación y el análisis de los resultados en rangos semanales. También hacen experimentación dependiendo de la duración de las diferentes clases de yoga y los resultados de las mismas. Concluye y propone que las investigaciones futuras sobre este tema deben centrarse en muestras más amplias para llevar a cabo un análisis más exhaustivo de los resultados. Con la finalidad de analizar los resultados de manera más representativa y confiable. Esto permite obtener conclusiones más sólidas y generalizables.

Los doctores e investigadores Lazar et al (2018), del departamento de Psicología de la Universidad de Yale, los departamentos de Neurociencias, Psiquiatría y Medicina Preventiva de las Universidades de Harvard y Massachussets investigan acerca de los alcances de la meditación. Concluyen que la meditación se asocia con una alteración en la estructura cerebral en las zonas vinculadas al procesamiento sensorial, cognitivo y emocional de los individuos. Los autores publican que los resultados indican que la práctica de la meditación se relaciona con un aumento en la corteza cerebral. Destacan que la práctica de la meditación se ha asociado con

cambios en la estructura cerebral, especialmente en áreas vinculadas al procesamiento de los sentidos, el pensamiento y las emociones.

Rosaen & Benn (2006) publican un informe cualitativo sobre los efectos de la meditación trascendental en estudiantes de secundaria. Concluyen que los estudiantes relatan experimentar un estado de alerta sereno, junto con un mayor poder de autorreflexión, autocontrol y flexibilidad, además de observar mejoras en su rendimiento académico. La práctica de la meditación contribuye al desarrollo de habilidades socioemocionales esenciales para gestionar los cambios emocionales y el estrés interpersonal durante la adolescencia. Afirman que la meditación, por ende, contribuye al desarrollo de habilidades socioemocionales esenciales para enfrentar los cambios emocionales y el estrés en la etapa de la adolescencia, lo que también se traduce en mejoras en su desempeño académico.

Butzer et al. (2016) crean una revisión integral que propone la implementación de prácticas contemplativas como el yoga y la meditación en la educación. Por otro lado, Davidson et al. (2016) sugieren que los beneficios del yoga observados en adultos también son relevantes para niños y adolescentes en entornos escolares. La investigación sobre las intervenciones de yoga en las escuelas se encuentra en sus primeras etapas, aunque los resultados iniciales son prometedores. Por ejemplo, Serwacki & Cook-Cottone (2012) revisan doce estudios preliminares de yoga en las escuelas y concluyen que las intervenciones de yoga ejercen efectos positivos en factores como el equilibrio emocional, el control de la atención, la eficiencia cognitiva, la ansiedad, los patrones de pensamiento negativos, la excitación emocional y física, la reactividad y el comportamiento negativo.

La investigación sobre los efectos del yoga, la meditación y la atención plena en el bienestar y el rendimiento académico genera un creciente interés en diversos ámbitos académicos

y científicos. Desde la exploración de los mecanismos neuronales hasta los estudios cualitativos sobre la percepción y experiencia de los estudiantes, se evidencia un impulso hacia una comprensión más profunda de estas prácticas contemplativas. Los programas piloto y los estudios longitudinales destacan la relevancia de integrar estas herramientas en entornos educativos para promover la salud mental y emocional de los estudiantes. A medida que se acumula evidencia sobre los efectos de estas prácticas, se abre la puerta a nuevas oportunidades para mejorar la calidad de vida de los jóvenes y fortalecer su capacidad para enfrentar los desafíos del mundo moderno.

Chile

En Chile, se reconoce cada vez más la importancia de promover la salud y el bienestar de los estudiantes, no solo en términos académicos, sino también en su desarrollo personal y emocional. En este contexto, el yoga es considerado una herramienta eficaz para mejorar la calidad de vida de los estudiantes y fomentar su equilibrio físico y mental. Lizama (2015) redacta que la práctica del yoga se puede entender como un fenómeno sociológico que tiene una trayectoria institucional única. Inicialmente arraigada en las sociedades patriarcales hindúes y orientales, donde surge se define y se desarrolla históricamente a lo largo del tiempo, posteriormente se extiende a la sociedad occidental, transformándose en un fenómeno de masas en el siglo XX.

El yoga es un fenómeno sociológico con una historia institucional propia. Se origina en sociedades hindúes y orientales, extendiéndose posteriormente a la sociedad occidental, donde se convierte en un fenómeno de masas en el siglo XX. Esta evolución destaca su impacto a lo largo del tiempo y su influencia en diversas culturas. En el contexto de estructuras de relaciones sociales sexistas y desiguales, y especialmente en Chile, donde su popularidad se masifica en un

periodo posterior a la dictadura militar, durante la construcción social de una democracia debilitada y un capitalismo exacerbado. Según Lizama (2015), no se tiene la intención de llevar a cabo un análisis comparativo entre el yoga y otras prácticas, ni de definir sus efectos. El yoga es ampliamente reconocido como una herramienta eficaz para mejorar y mantener la salud en varios aspectos.

Lizama (2015) dice que no interesa tampoco validar la práctica del yoga, difundir sus beneficios o maleficios, ni destacar actores sociales particulares, sino develar la significación social del yoga desde la perspectiva de las y los practicantes, y plantearlo como un fenómeno sociológico, intentando responder esencialmente a ¿quiénes practican yoga?, ¿cómo son y por qué el yoga? Continúa con construir al sujeto social que da forma al fenómeno del yoga en Chile, desde lo estructural, sus características sociodemográficas y socioeconómicas, su posición social en el entorno, hasta sus perspectivas subjetivas, psíquicas, comportamentales y relacionales, porque constituyen la socio-génesis del fenómeno social del yoga.

González (2018), informa que la práctica es una estrategia que gana popularidad entre los educadores chilenos en los últimos dos años. Redacta una investigación que tiene como objetivo explorar, a través de un estudio de caso, las opiniones de padres y educadores sobre la Metodología *Atemporalia* (metodología propuesta en su investigación) en una escuela especial. Se llevaron a cabo entrevistas con quince participantes que estuvieron involucrados en la experiencia durante 2016. El análisis temático revela una evaluación positiva del programa. Los resultados del estudio respaldan la noción de que las visiones y actitudes inclusivas son fundamentales para el éxito de las prácticas inclusivas. Además, confirman que la metodología *Atemporalia* es un elemento valioso para este propósito, destacando su contribución a un cambio social hacia la diversidad en Chile.

En Chile, la creciente importancia de promover la salud y el bienestar de los estudiantes, no solo en términos académicos, sino también en su desarrollo personal y emocional, se refleja en el reconocimiento del yoga como una herramienta eficaz para mejorar la calidad de vida y fomentar el equilibrio físico y mental. La práctica del yoga, entendida como un fenómeno sociológico con una trayectoria institucional única, evoluciona desde sus raíces en sociedades hindúes y orientales hasta convertirse en un fenómeno de masas en la sociedad occidental, incluyendo Chile. Esta evolución destaca su impacto a lo largo del tiempo y su influencia en diversas culturas, particularmente en un contexto de estructuras de relaciones sociales en transición, como durante el periodo posterior a la dictadura militar y la construcción social de una democracia debilitada en Chile.

No se trata tanto de validar la práctica del yoga o difundir sus consecuencias, sino de comprender su significación social desde la perspectiva de quienes lo practican, abordando preguntas sobre quiénes son los practicantes de yoga, qué los motiva y cómo influye esta práctica en su vida diaria. La creciente popularidad del yoga entre los educadores chilenos en los últimos años, como se evidencia en la investigación de González (2018) sobre la metodología Atemporalia en escuelas especiales, respalda la noción de que las visiones y actitudes inclusivas son fundamentales para el éxito de las prácticas inclusivas en el país, contribuyendo así a un cambio social hacia la diversidad y el bienestar en Chile.

Francia

Marie-Carmen, G., Pierre, B., Mélie, F. & Brice, L. (2022) abordan la estructuración social del espacio de las prácticas de yoga en relación con las normas y valores de los practicantes. Buscan proporcionar una visión general de la singularidad sociodemográfica de esta práctica en el contexto de las actividades físicas y deportivas en Francia. Concluyen que la

combinación de datos cuantitativos y cualitativos permite identificar un perfil sociodemográfico emergente en la población deportista francesa en medio de las transformaciones actuales. Según Lefevre & Raffin (2020), este perfil destaca a mujeres mayores de 40 años con un alto nivel educativo. Sin embargo, el yoga se distingue en el ámbito de las actividades físicas. Aunque se asemeja a una población más homogénea que otras prácticas físicas, también contrasta con el deporte y sus valores, ya que pone mayor énfasis en las consideraciones de superación física y mental, según Dalgarrondo & Fournier (2019).

García, M. C., Fraysse, M., & Bataille, P. (2022) redactan que, en el sistema escolar francés, la disciplina externa está en declive, y el papel socializador de padres y profesores es ambiguo, especialmente en términos de autoridad. Se señala la gestión del aula como un elemento crucial del malestar de los profesores. Algunos profesores de primaria franceses, mayormente mujeres, adoptan prácticas de yoga para dirigir y calmar a los alumnos, a pesar de no formar parte del plan de estudios. Estas prácticas, aunque poco formalizadas, se utilizan como herramientas para gestionar la variabilidad de las predisposiciones de los alumnos hacia la disciplina escolar, reforzando implícitamente la institución escolar. El artículo se estructura en dos partes, explorando el uso del yoga para normalizar el comportamiento de los alumnos y formar individuos autónomos y responsables según las normas liberales dominantes.

Los autores concluyen que, en el discurso de los profesores, la enseñanza de prácticas de "bienestar" corporal se percibe como una herramienta destinada a "pacificar" el orden escolar y normalizar las disposiciones de los niños y jóvenes. Aunque el objetivo último es garantizar la perpetuación de la disciplina colectiva necesaria para el funcionamiento óptimo de la forma escolar, el yoga se presenta como una herramienta que respeta la norma de la psicologización de las relaciones sociales, siendo particularmente atractivo para las profesoras y los profesores. Sin

embargo, comunican que queda por explorar muchos aspectos de la función y los efectos concretos de la introducción de prácticas yóguicas en la escuela.

Finalmente se plantean preguntas sobre la eficacia de estas prácticas, las variaciones en la apropiación de los profesores y el papel de la institución escolar en su respaldo. Sugieren un análisis más profundo de las condiciones de introducción y difusión de estas prácticas desde una perspectiva sociohistórica de las políticas escolares, considerando la concomitancia con la difusión del análisis individualizador procedente de las ciencias cognitivas en las instituciones educativas francesas desde finales de los años noventa.

Estos estudios arrojan luz sobre la intersección entre el yoga, la estructuración social del espacio de práctica y su aplicación en el sistema escolar francés. Mientras que el primero destaca la singularidad sociodemográfica de los practicantes de yoga y su contraste con las normas y valores del deporte convencional, el segundo explora el uso del yoga como una herramienta para gestionar el aula y calmar a los alumnos en un entorno escolar en evolución. Ambos estudios subrayan la necesidad de un análisis más profundo sobre la eficacia y las implicaciones de estas prácticas, así como la importancia de considerar su contexto sociohistórico y político en la educación francesa. Queda aún mucho por explorar en términos de cómo estas prácticas se integran en el entorno escolar y cómo afectan a la dinámica de la disciplina y la autoridad en las aulas.

España

El yoga en la educación puede variar entre las comunidades autónomas y las instituciones educativas en España. Algunas comunidades autónomas establecen directrices específicas o promueven iniciativas para fomentar la integración del yoga en las escuelas.

La experiencia de un programa de yoga y meditación para estudiantes de primaria con TDAH se publica como Programa de doctorado en Educación y Sociedad en la Universidad de Barcelona. Tal como afirma Portes (2018) “El impacto en la población infantil y las características de la sociedad actual descritas anteriormente forman parte de la vida cotidiana de los niños” (pp. 28 y 29). El autor redacta que hay una tendencia en denominar a las nuevas generaciones nativos digitales, esto pone en evidencia el desfase con las generaciones anteriores. Continúa con la afirmación que tampoco, es un reto para ellos la forma de relacionarse y comunicarse a través de los distintos dispositivos electrónicos. En consecuencia, como lo explica Giménez-Salinas (2007), las jóvenes generaciones enriquecen sus destrezas emocionales o intelectuales utilizando varios dispositivos, casi como si fueran extensiones cerebrales adicionales. Sugiere que las generaciones más jóvenes utilizan dispositivos tecnológicos como extensiones de sus habilidades emocionales e intelectuales, como si fueran una especie de ayuda para el cerebro. En otras palabras, los dispositivos electrónicos se han vuelto esenciales para ampliar y facilitar sus capacidades cognitivas y emocionales.

Basándose en estos resultados, surge una posición sobre el tema que se fundamenta en la propia experiencia. La educación en nuestro país se halla fragmentada con un enfoque exclusivo en el conocimiento. Es esencial buscar las conexiones y vinculaciones que existen en las personas desde una perspectiva holística. Si se proveen a los estudiantes de diversas edades con herramientas no solo para adquirir conocimiento, sino también para abordar situaciones cotidianas, entonces la sociedad experimentará una transformación significativa. Es preciso incorporar actividades diarias que permitan a los estudiantes autorregularse y conocerse a sí mismos a través de los sentidos, viviendo el presente. La integración del yoga y la meditación en el currículo escolar se presenta como un elemento unificador del conocimiento. En México, la

activación física a temprana edad se descuida, limitando y fragmentando a los estudiantes al centrarse únicamente en la perspectiva del conocimiento.

Rodrigo (2014) habla sobre la introducción del yoga en su país, citando a Singleton (2010), durante este siglo, las formas cuasi religiosas de la cultura física europea se infiltran en la India, dando lugar a la reinención de la postura (asana) como expresión intemporal del ejercicio hindú y desarrollando la dimensión física y postural del yoga. Posteriormente, estas formas encuentran su camino de vuelta hacia Occidente, donde se identifican y fusionan con las formas de "gimnasias esotéricas" que se habían popularizado en Europa y América desde mediados del siglo XIX. Según Albert (2015), "La 'gimnasia esotérica' o práctica del yoga en Occidente se adapta a las necesidades de la cultura occidental, transformando una serie de rituales o actividades de la tradición" (pp. 358, 359). El yoga occidentalizado se ajusta a las demandas culturales de Occidente, modificando rituales tradicionales para adaptarse.

Debido a esto surgen diversas escuelas adaptadas a la misma. Sin embargo, las escuelas con mayores auges de asistencia y éxito fueron y son aquellas que mantienen las prácticas tradicionales con mantras (cantos espirituales en sánscrito o bengalí) y no sólo se enfocaron en las posturas o práctica física, sino desarrollaron una adaptación holística (del todo o que considera algo como un todo) en las clases diarias. Los estudios cuantitativos forman parte del Estado de la Cuestión de este proyecto de investigación. Sin embargo, la fenomenología es su enfoque ancla.

En la Universidad de Zaragoza, España se obtienen resultados de experimentación con un grupo de estudiantes en donde los porcentajes expuestos en donde Rovira (2016), nombra "Darse cuenta" el 19% de los participantes destaca el descubrimiento de la realidad sensitiva, el darse cuenta desarrollado a lo largo de las sesiones. Este darse cuenta se manifiesta bajo dos formas: la

intensificación de la sensibilidad y la autorregulación, es decir, la toma de conciencia de los recursos personales para aprender a dirigir la atención hacia sí mismos. El 16,7% distinguen el incremento de su sensibilidad, permitiendo captar sensaciones en zonas corporales que anteriormente eran imperceptibles.

También Rovira (2016), menciona en la sección “Alivio de tensiones” (p.121). Explica que la práctica se registra en el 100% de los relatos. Los estudiantes narran el estado de relajación conseguido en las situaciones psicomotrices introyectivas practicadas, la tranquilidad sentida, la descarga de tensiones y el alivio de preocupaciones acumuladas. Los estudiantes consiguen suavizar todo tipo de estados de tensión, estrés, ansiedad o dolor. López (2016), estudiante de la facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad de Jaén, España, concluye que al poder llevar a cabo el proyecto de “Yoga y meditación en educación infantil” en un aula real, puede comprobar que no es una utopía, que con constancia de docentes se puede lograr. Son métodos diferentes, novedosos y hacen del estudiante una persona activa en el aprendizaje. Estas disciplinas permiten que personas de diferentes edades, culturas o motivaciones, participen de sus efectos. Por esta razón, no solo se puede llevar a cabo en un aula de Educación Infantil, sino que en todas las etapas escolares se podrá llevar a la práctica.

Reino Unido

López (2016) da a conocer el programa “b” a la comunidad educativa y muestra si la aplicación de técnicas *Mindfulness* reportan beneficios entre los participantes. Averigua, además, si existen limitaciones de su puesta en marcha en los centros educativos, con el fin de proponer mejoras en su implementación. La enseñanza de “b” se imparte en Oxford una vez por año, desde el año 2009, al que acuden varios profesores e investigadores de diferentes partes del mundo. El

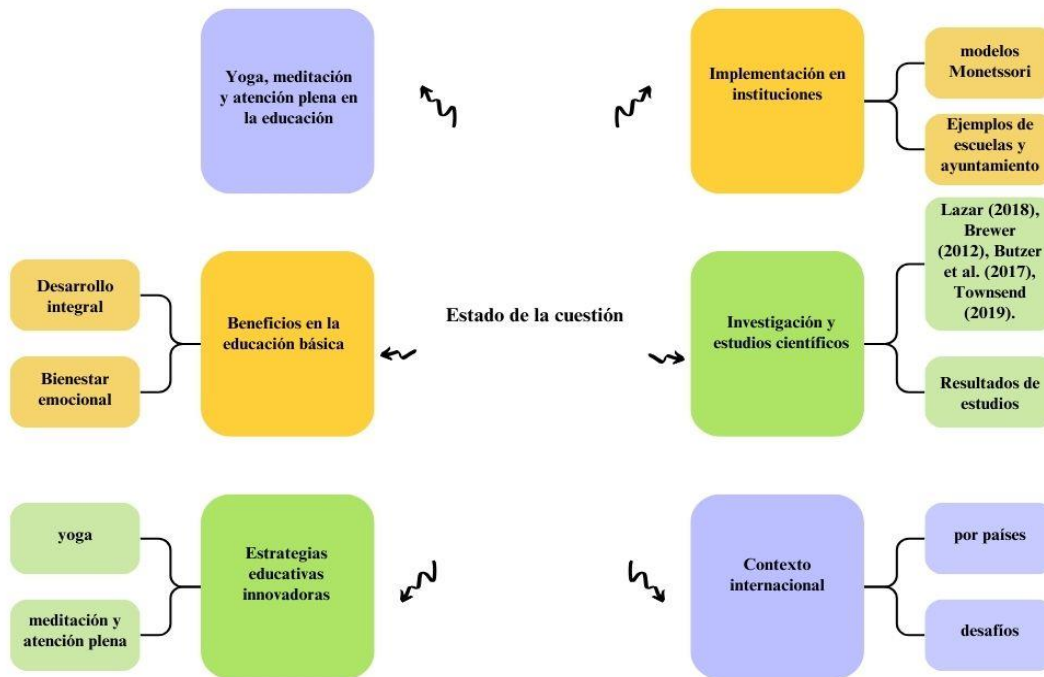
proyecto es una colaboración entre las universidades de Oxford, Cambridge y Exeter, en las que se encuentran los efectos de su puesta en práctica. Según Mindfulness in Schools Project, Kuyken et al., (2013) redactan que el programa se diseña de forma flexible para involucrar a todos, sea cual sea su ideología, religión o cultura y para que pueda aplicarse en cualquier contexto. Se imparte primero entre profesores e investigadores, con el fin de que lo apliquen más tarde a grupos de estudiantes voluntarios u otros especialmente seleccionados, con problemas de estrés, depresión o ansiedad. En la actualidad, más de doscientos profesores han sido capacitados para enseñarlo y más de dos mil alumnos adolescentes han participado en él.

Se imparten clases de mindfulness en las escuelas, en hospitales, en empresas, incluso en el Parlamento en el 2015. El Parlamento británico tiene un grupo multipartido sobre *Mindfulness* encargado de recopilar las evidencias científicas y las mejores prácticas vigentes en entrenamiento en atención plena. Pero van más allá y tienen que desarrollar recomendaciones de políticas de gobierno basadas en estos hallazgos. (*UK, MINDFUL NATION, Reino Unido, Nación Atenta*). Tal como lo comenta Hara (2022), la meditación actúa únicamente como un placebo para la mente; no existen pruebas científicas que respalden sus beneficios. La ventaja de los placebos es que la ciencia confirma su eficacia real pero la meditación no es un placebo.

Continúa con la afirmación que su efecto no depende de que creas o no en ella. La moderna tecnología de monitorización del cerebro ha permitido a los investigadores medir los efectos de la meditación. Más de 1500 estudios revisados por pares apoyan la afirmación de que la meditación tiene muchos efectos duraderos en el cerebro, la mente y el cuerpo. Dentro de las noticias, la autora publica “estudio muestra que el Mindfulness no ayuda a los niños.” Se evaluaron a más de 28 mil niños y niñas de entre 11 a 14 años de edad, en 100 escuelas y se hacen registros a lo largo de ocho años.

Ilustración 1

Conceptos del Estado de la cuestión



Fuente: Elaboración propia con base en el estado de la cuestión, (2024)

De esta manera se presentan los conceptos derivados del Estado de la Cuestión donde dentro de los contextos internacionales se aborda el desarrollo integral y el bienestar emocional a través de enfoques como el yoga, la meditación y atención plena, así como los modelos educativos Montessori. Estos elementos son relevantes en el ámbito educativo para promover un crecimiento integral de los individuos. El yoga, con sus prácticas físicas y mentales, y la meditación, centrada en la atención plena, son herramientas destacadas para cultivar tanto el bienestar emocional como el desarrollo integral. Además, los modelos educativos Montessori,

que promueven la autonomía y el aprendizaje a través de la experiencia, se presentan como alternativas que influyen positivamente en el desarrollo integral de los estudiantes.

En cuanto a los autores, se menciona la importancia de investigadores como Lazar (2018), Brewer (2012), Butzer et al. (2017) y Townsend (2019). Estos expertos han contribuido al campo, proporcionando perspectivas y evidencia científica sobre los efectos del yoga, la meditación y los modelos Montessori en el desarrollo integral y el bienestar emocional.

El cuadro también incluye la exploración de ejemplos de escuelas y ayuntamientos que han implementado estas prácticas, así como los resultados de estudios que analizan los impactos en diferentes países. Además, se identifican desafíos asociados con la implementación de yoga, meditación y atención plena en la educación. La sección sobre estrategias educativas innovadoras y el contexto internacional cierra el marco, proporcionando una visión de cómo estas prácticas se han integrado en diversas culturas y sistemas educativos, así como las iniciativas que buscan mejorar el bienestar y el desarrollo integral a nivel global.

Epílogo

Después de un análisis de la literatura llevado a cabo para formular el estado de la cuestión, se puede apreciar de manera general que la integración del yoga, la meditación y la atención plena en la educación. Se destaca el papel transformador de estas prácticas en el desarrollo integral de los estudiantes. Desde su impacto en el bienestar emocional hasta su influencia en el rendimiento académico, los estudios revisados resaltan la efectividad de estos enfoques innovadores.

A pesar de la evidencia creciente de sus efectos, su adopción aún es limitada en muchas instituciones educativas. Sin embargo, se observan ejemplos prometedores en diferentes países, como México, Chile, Francia, España y el Reino Unido, donde se están implementando programas piloto y se están llevando a cabo investigaciones para comprender mejor su

efectividad y su integración en el entorno escolar. Estos esfuerzos reflejan una creciente conciencia sobre la importancia del bienestar emocional y el desarrollo personal de los estudiantes en el ámbito educativo, y señalan hacia una dirección donde el yoga, la meditación y la atención plena pueden desempeñar un papel fundamental en la promoción de una educación holística o integral.

Capítulo 2

Revisión teórica de la investigación

Según Tolchinski, et al. (2002), el enmarque teórico relaciona el estudio con una línea de investigación existente en el área o campo al que pertenece. La presente investigación al tener como enfoque de estudio la percepción de los profesores y profesoras de la escuela primaria donde se lleva a cabo la muestra, no cuenta con una teoría que le anteceda en estudios similares. Es por esta razón que el marco teórico se construye con base en lo siguiente: el Desarrollo profesional docente, Enfoque holístico e integral, considerando aspectos académicos, emocionales, sociales y físicos. Finalmente se teoriza mediante la educación básica y el autoconocimiento-autoconcepto.

Enfoque holístico e integral

Los modelos educativos con enfoque integral han roto con las tradiciones educativas convencionales y han introducido conceptos y prácticas que consideran la totalidad del ser humano como punto de partida. La formación integral según Wernicke (1999) es un enfoque educativo que busca abordar de manera holística el desarrollo de los niños y las niñas, abarcando aspectos académicos, emocionales, y físicos. Las metodologías que ayudan a entender la vida cotidiana, tienen un enfoque holístico (enfoque integral de cuerpo, mente y espíritu) de las personas. Rompieron con los métodos tradicionales e integraron conceptos con diferente perspectiva.

Steiner (1923), define la educación holística como un enfoque que aborda el desarrollo integral del individuo, incluyendo sus aspectos físicos, emocionales, mentales y espirituales. Para el autor, la educación holística no se limita únicamente al desarrollo intelectual, sino que también se centra en cultivar la creatividad, la imaginación, la moralidad y el sentido de comunidad en los estudiantes. Este enfoque reconoce la importancia de adaptar la enseñanza al desarrollo único de

cada estudiante, fomentando un ambiente de aprendizaje que estimule la curiosidad y la exploración.

Barrera (2009), define la formación integral como el proceso mediante el cual se logra que los seres humanos, con ayuda de personas responsables, desarrollen todas sus dimensiones como personas y todo el potencial que tienen dentro de sí, con el fin de aprovechar las oportunidades que les ofrecen el mundo y la cultura, así como aportar al mejoramiento de la calidad de vida propio y la de los demás. Igualmente puede entenderse como el proceso continuo y permanente que requiere el ser humano para desarrollar todas sus potencialidades en beneficio de sí mismo, de la sociedad, de la naturaleza y del universo” (p. 124). El autor explica cómo un proceso en el cual las personas, con la ayuda de individuos responsables, desarrollan todas sus dimensiones y despliegan su máximo potencial.

La formación integral y la educación holística comparten la visión de promover el desarrollo completo de los individuos, abordando no solo sus habilidades académicas, sino también su crecimiento personal, emocional y social. La formación integral se refiere al proceso educativo que busca cultivar todas las dimensiones del ser humano, incluyendo aspectos intelectuales, físicos, emocionales, sociales y éticos. Por otro lado, la educación holística adopta un enfoque similar al reconocer la interconexión entre todas las dimensiones de la experiencia humana, promoviendo el desarrollo de la persona en su totalidad, no solo a nivel intelectual, sino también a nivel emocional, espiritual y físico. Ambos enfoques buscan proporcionar a los individuos las herramientas y los conocimientos necesarios para alcanzar su máximo potencial y contribuir de manera significativa a la sociedad. En conjunto, la formación integral y la educación holística buscan crear individuos equilibrados, conscientes y capacitados para enfrentar los desafíos de la vida de manera integral.

La elección del sistema de Steiner (1923) como modelo para el Programa Holístico que propone esta tesis, se fundamenta en su enfoque educativo integral, que comparte valores y objetivos similares. Los modelos educativos con enfoque integral han desafiado las tradiciones educativas convencionales al introducir conceptos y prácticas que consideran la totalidad del ser humano como punto de partida. La formación integral, según Wernicke (1999), busca abordar de manera holística el desarrollo de los niños y las niñas, incorporando aspectos académicos, emocionales y físicos en su enseñanza. El sistema Waldorf (desarrollado a continuación), fundado por Rudolf Steiner, se alinea con este enfoque al definir la educación holística como un proceso que atiende el desarrollo completo del individuo, incluyendo aspectos físicos, emocionales y mentales. Este enfoque promueve la creatividad, la imaginación, la moralidad y el sentido de comunidad en los estudiantes, adaptando la enseñanza a las necesidades únicas de cada estudiante.

La evolución de la educación ha sido un proceso marcado por la búsqueda constante de métodos y enfoques que se adapten a las necesidades cambiantes de la sociedad. Galarreta (2018), afirma que la educación holística emergió en Norteamérica hacia mediados de la década de 1980 como una alternativa a la visión predominante de la educación convencional. La autora cita a Miller (1992), sosteniendo que “la educación holística no debe definirse como un método o técnica particular; sino como un paradigma, un conjunto de suposiciones básicas y principios que se pueden aplicar de diversas maneras” (p. 19). La autora destaca que la educación holística es más que un enfoque pedagógico singular, es un marco conceptual que guía la práctica educativa de maneras variadas y flexibles.

La autora aborda que la educación holística se enfoca en el crecimiento completo de los individuos, considerando tanto sus aspectos cognitivos como emocionales. El enfoque de

aprendizaje holístico fomenta la efectividad al incorporar la participación activa del cuerpo, la mente y el espíritu en la experiencia educativa. Propone un estilo de vida renovado que aborde las discrepancias de la sociedad y se ajuste mejor a las necesidades de los estudiantes contemporáneos. Galarreta (2018), aboga por una visión educativa más completa y ajustada a las demandas de la sociedad contemporánea.

La autora define a la educación holística como “una pedagogía constructivista centrada en el estudiante, en su formación y desarrollo como persona, en su relación consigo mismo y también, como parte de la sociedad y con el planeta” (p. 20). Concibe como un proceso integral que tiene en cuenta tanto el crecimiento individual del estudiante como su relación con la comunidad y el medio ambiente. Según Galarreta (2018), asegura que la educación holística promueve la expresión emocional, el pensamiento reflexivo, el manejo de emociones, la resolución de conflictos, el respeto, la aceptación personal, la tolerancia, el pensamiento crítico, la creatividad en la generación de soluciones, y la habilidad de liderazgo. Señala que a educación holística tiene como objetivo fomentar una serie de habilidades y actitudes en los estudiantes. Entre estas se incluyen la capacidad para expresar emociones de manera saludable, la habilidad para reflexionar sobre sus propias experiencias y pensamientos, así como la gestión efectiva de las emociones y la resolución de conflictos.

La autora brinda las características de la educación holística de la siguiente manera: la educación holística abarca todos los aspectos del aprendizaje y el desarrollo personal dentro del currículo educativo. Esto implica que no se limita únicamente a la adquisición de conocimientos académicos, sino que también considera el crecimiento emocional, social y físico de los estudiantes. En otras palabras, la educación holística reconoce la importancia de cultivar todas las dimensiones del ser humano para promover un desarrollo integral y equilibrado.

A su vez cita a Hare (2010):

Sostiene que los programas de educación holística abarcan al individuo y el mundo que lo rodea. Menciona algunas de sus características principales: a) Promueve el progreso general, centrándose en el potencial cognoscitivo, afectivo, social, físico, creativo o intuitivo, artístico y espiritual; b) Fomenta la importancia de las relaciones interpersonales; c) Valora la experiencia y el aprendizaje extracurricular; d) Desarrolla el pensamiento crítico para contribuir con el aprecio de su entorno. (p. 23)

El texto proporciona el enfoque holístico de la educación. Desde la perspectiva de Galarreta (2018) y respaldada por Miller (1992), la educación holística se presenta como un paradigma flexible que va más allá de simples métodos pedagógicos, abordando el crecimiento completo de los individuos, incluyendo aspectos cognitivos, emocionales y sociales. Se destaca que este enfoque promueve habilidades y actitudes fundamentales en los estudiantes, como la expresión emocional, el pensamiento reflexivo, la resolución de conflictos y el pensamiento crítico.

Además, se menciona que la educación holística no se limita a la adquisición de conocimientos académicos, sino que considera el desarrollo integral del estudiante, incluyendo aspectos físicos y emocionales. Este enfoque, según Hare (2010), no solo se centra en el individuo, sino que también tiene en cuenta su entorno, promoviendo el progreso general y el desarrollo de habilidades interpersonales, valorando la experiencia y fomentando el pensamiento crítico. Proporciona una base para comprender cómo la educación holística puede ser implementada y percibida por los profesores y profesoras de una primaria, destacando su importancia en el desarrollo integral de los estudiantes y su relación con la sociedad y el entorno.

Por otro lado, la formación integral según Wernicke (1999) es un enfoque educativo que busca abordar de manera holística el desarrollo de los niños y las niñas, abarca aspectos académicos, emocionales, y físicos. Las metodologías que ayudan a entender la vida cotidiana, tienen un enfoque holístico (enfoque integral de cuerpo, mente y espíritu) de las personas. Estos rompen con los métodos tradicionales e integran conceptos con diferente perspectiva. Según Moreno (2010), Rudolf Steiner tiene como objetivo educar individuos con suficiente autonomía para definir un propósito y rumbo en sus vidas, ejerciendo así su libertad personal, creando la pedagogía Waldorf. Contribuye al planteamiento de esta tesis la formación integral del sistema Waldorf, que se puede tomar como referencia teórica de este programa holístico. La autora continúa explicando la crisis en la que se encontraba Alemania en ese entonces, situación que llevó a Rudolf Steiner a crear dicho sistema pedagógico.

Orellana-Fernandez, R., Merellano-Navarro, E., Almonacid-Fierro, A., & Brito, O. (2023), redactan que “las y los docentes de escuelas Waldorf-Steiner buscarán desarrollar progresivamente, en sus estudiantes el querer, el sentir y el pensar de manera simultánea y holística” (p. 4). Los maestros de escuelas Waldorf-Steiner fomentan en sus alumnos una comprensión completa y equilibrada que integre el deseo, la emoción y el pensamiento de forma simultánea. Steiner (1923) menciona que “hay dos aspectos que debemos considerar en la educación. Uno está relacionado con las materias y las lecciones, y el otro se relaciona con los niños, cuyas facultades debemos desarrollar de acuerdo con el conocimiento basado en la verdadera observación del ser humano” (p. 170). El autor resalta la importancia de dos aspectos fundamentales en educación. Uno de ellos se enfoca en las materias y las lecciones impartidas, mientras que el otro se centra en los niños y en el desarrollo de sus facultades. Esta última parte

destaca la necesidad de comprender y trabajar con base en una observación auténtica y profunda del ser humano.

El autor continúa con lo siguiente: “en una escuela Waldorf, los niños, como seres humanos en crecimiento, son tratados de acuerdo con sus cualidades individuales de espíritu, alma y cuerpo, y, sobre todo, de acuerdo con el temperamento particular” (p. 173). Esto se relaciona con un programa holístico al destacar la atención individualizada que se brinda a los niños y las niñas en una escuela Waldorf. Este enfoque reconoce la integralidad del ser humano, considerando no solo su desarrollo académico, sino también su crecimiento espiritual, emocional y físico. Al tomar en cuenta las cualidades individuales de cada niño y niña, incluyendo su temperamento particular, el programa holístico busca promover un desarrollo enfocado en las dimensiones del ser.

Steiner (1923), menciona acerca del cuerpo haciendo énfasis de la siguiente manera: “no debemos pensar de manera materialista que el cuerpo es responsable de todo. El papel del cuerpo es ser un instrumento adecuado” (p. 174). Esta afirmación sugiere que no se debe atribuir exclusivamente al cuerpo la totalidad de la responsabilidad en los procesos o aspectos relacionados con la vida. En lugar de eso, se destaca que el cuerpo tiene una función específica como instrumento o vehículo para llevar a cabo acciones y experiencias en el mundo, pero no debe ser considerado como el único determinante de todo lo que experimentamos o somos. El método Waldorf se centra en el estudiante y su ritmo de aprendizaje, Moreno (2010) afirma que esta pedagogía se fundamenta en permitir a los estudiantes tener libertad en su instrucción, lo que implica que sean independientes al aprender y adquirir conocimientos durante su proceso educativo. En este método se respetan los procesos de desarrollo de cada individuo. Se le conoce como *otra forma de enseñar*.

Moreno (2010) continúa “la pedagogía Waldorf pretende conducir al niño/a hacia un desarrollo claro y equilibrado de su intelecto, hacia un sentir enriquecido artísticamente y al fortalecimiento de una voluntad sana y activa, de tal modo que sus pensamientos, sentimientos y actos puedan hacer frente a los desafíos prácticos de la vida” (p.205). El método Waldorf busca desarrollar a los estudiantes en su totalidad, considerando aspectos cognitivos, emocionales, artísticos y prácticos. Se integran actividades académicas con artes, música, movimiento y trabajo manual para promover un aprendizaje equilibrado. Busca promover una educación equilibrada y significativa que prepare a los estudiantes para enfrentar los desafíos del mundo con una perspectiva global y humanística.

Steiner (1923), agrega “Si comenzamos diciéndoles a los niños que deben hacer esto o no hacer aquello, eso perdurará en ellos a lo largo de su vida, y siempre pensarán que tales cosas son correctas o incorrectas” (p. 189). Si se enseñan métodos holísticos en donde los niños y niñas tengan herramientas de autoconocimiento, pueden elegir mediante su propio criterio. El autor continúa: “...pero aquellos que han sido educados adecuadamente no se limitarán a la convención, sino que usarán su propio juicio, incluso en lo que respecta a la moral y la religión, y esto se desarrollará de forma natural si no se ha involucrado prematuramente” (p. 189).

Saltzman (2014), afirma que "lo ideal sería ofrecer estas habilidades a los niños mucho antes de que comiencen a sufrir el estrés cotidiano ordinario de la vida moderna, y mucho menos los problemas más desafiantes como la presión académica extrema, conflictos domésticos, dificultades financieras, enfermedades familiares y la violencia en el vecindario " (p. 42). La autora sugiere la importancia de proporcionar a los niños y niñas herramientas de manejo del estrés y la adversidad desde una edad temprana. El programa de implementación de yoga, meditación y atención plena en el contexto educativo se enmarca en un enfoque pedagógico que

busca nutrir no solo el intelecto, sino también el desarrollo emocional y artístico de los estudiantes. Basado en la pedagogía Waldorf, el proyecto se alinea con la visión de una formación integral y equilibrada que fomenta la autonomía del estudiante, cultiva un aprendizaje interdisciplinario que prepara a los estudiantes para enfrentar los desafíos del mundo de manera global y humanística. Con una base de desarrollo holístico y la formación de ciudadanos que logren tener contacto consigo mismos en un proceso de autoconocimiento.

El enfoque holístico de la formación integral según Wernicke (1999), que aborda el desarrollo de los niños y niñas en aspectos académicos, emocionales y físicos, es coherente con la implementación de un programa holístico, que busca nutrir no solo el intelecto, sino también el desarrollo emocional y artístico de los estudiantes. La pedagogía Waldorf, desarrollada por Rudolf Steiner según Moreno (2010), se centra en permitir a los estudiantes tener libertad en su instrucción y considera aspectos cognitivos, emocionales, artísticos y prácticos en su desarrollo. Este enfoque se alinea con la visión del programa holístico propuesto en esta tesis. La atención individualizada a los estudiantes según Steiner (1923), que reconoce la integralidad del ser humano y considera su crecimiento espiritual, emocional y físico, se refleja en el objetivo de este programa con respecto a desarrollar una formación integral y equilibrada que fomente la autonomía del estudiante.

El enfoque holístico e integral en la educación representa una respuesta dinámica y adaptativa a las demandas cambiantes de la sociedad contemporánea. Desde sus fundamentos en la década de 1980 hasta su aplicación en programas educativos como la pedagogía Waldorf, este enfoque aborda no solo el desarrollo académico, sino también el crecimiento emocional, artístico y práctico de los estudiantes. A través de la libertad en la instrucción, la atención individualizada y la integración de diversas disciplinas, se busca cultivar ciudadanos globales y autónomos

capaces de enfrentar los desafíos del mundo con un enfoque humanístico y reflexivo. Al promover el autoconocimiento, el manejo del estrés y la expresión creativa, estos programas buscan preparar a los estudiantes para una vida plena y significativa en un mundo en constante cambio.

Desarrollo profesional docente

Afirmar que el rendimiento efectivo en la enseñanza es uno de los factores más influyentes en la calidad educativa. Hablar sobre la ejecución exitosa en el ámbito profesional docente implica la habilidad para adaptarse a las nuevas circunstancias que enfrentan los estudiantes, el plan de estudios y la estructura de las instituciones educativas, así como tener conocimientos en diversas áreas que se entrelazan en la práctica educativa.

El desarrollo profesional docente en educación básica en México ha experimentado una evolución significativa en las últimas décadas, con programas federales que buscan mejorar la calidad y pertinencia de la formación continua de los maestros en servicio. Desde iniciativas como el Programa Emergente de Actualización del Maestro (PREAM) en 1992 hasta el actual Programa para el Desarrollo Profesional Docente (PRODEP), se ha buscado brindar recursos financieros para impulsar la capacitación de los docentes en diferentes niveles y modalidades educativas. La oferta formativa ha sido diversa, abarcando cursos, talleres, diplomados y trayectos formativos, con una distribución que ha variado a lo largo de los años en términos de niveles educativos atendidos, modalidades de formación y ámbitos temáticos abordados.

Programa de formación de docentes en servicio 2022-2026 (Comisión nacional para la mejora continua de educación MEJOREDU, 2022, pp. 34 & 35)

Persisten desafíos en términos de acceso a la formación continua para todos los docentes de educación básica, con apenas una fracción de la población docente participando en acciones de desarrollo profesional a través del PRODEP. Esto se relaciona directamente con la asignación presupuestal para el programa, que ha experimentado reducciones significativas en los últimos años, lo que podría limitar su alcance y efectividad (MEJOREDU, 2022, pp. 35 & 36). Enmarcado en el Plan de Mejora de la Formación Continua y el Desarrollo Profesional Docente 2021-2026. Este programa tiene como objetivo principal contribuir a hacer efectivo el derecho de maestras y maestros a una formación continua pertinente y relevante que impulse su desarrollo profesional y los revalore como protagonistas fundamentales en la mejora de la educación.

La complejidad inherente a la profesión docente demanda considerar diversos aspectos personales, sociales, institucionales y profesionales de su trayectoria, así como las características contextuales de las escuelas donde laboran. Por lo tanto, se adopta un enfoque de formación situada que busca abordar con pertinencia los desafíos específicos que los docentes identifican en su práctica, promoviendo el reconocimiento y la recuperación de sus saberes y conocimientos, así como el fortalecimiento del aprendizaje autónomo, el trabajo colaborativo y la reflexión individual y colectiva sobre las prácticas docentes. Este programa implementa intervenciones formativas anuales con el objetivo de avanzar gradualmente hacia la atención de la totalidad de docentes en los diversos niveles, servicios y modalidades educativas que componen la educación básica, profundizando progresivamente en los contenidos pedagógicos para fortalecer sus saberes y conocimientos. (MEJOREDU, 2022, P.7)

Dentro del mismo se consideran las características de la población docente y las intervenciones formativas en el contexto de la educación básica en México. Se inicia con un

análisis detallado de las cifras principales de los docentes que trabajan en los distintos niveles y servicios de la educación básica, así como de los diversos contextos en los que ejercen su labor. Seguido de esto, se examina la situación actual de la formación continua de los docentes en servicio, tomando en cuenta una caracterización de la oferta formativa vigente. Además, se identifican elementos clave para fortalecer esta formación continua a partir de una revisión de la literatura especializada, recomendaciones de organismos internacionales y aportaciones de la investigación empírica, incluyendo la experiencia nacional durante la contingencia sanitaria del virus SARS-CoV-2.

Posteriormente, se presentan aspectos prioritarios para fortalecer la práctica docente, considerando la diversidad y heterogeneidad de la estructura de la educación básica en México, evidenciada en los distintos tipos de servicios ofrecidos en los diferentes niveles educativos. La cifra total de docentes reportada por la Secretaría de Educación Pública para el ciclo escolar 2020-2021, junto con el número de escuelas y estudiantes, proporciona un panorama completo de la población docente en el ámbito de la educación básica en México.

El programa afirma que:

Los docentes de educación preescolar y primaria, así como de escuelas telesecundarias son responsables de enseñar los contenidos de los distintos campos curriculares de un grado escolar, mismos que han sido establecidos con el propósito de lograr una formación básica en el terreno cognitivo y contribuir al desarrollo socioemocional y físico de las y los estudiantes. En cambio, en las secundarias generales y técnicas hay un docente especialista por cada asignatura. (MEJOREDU, 2022, P.24)

Sugiere que los docentes de educación preescolar, primaria y escuelas telesecundarias tienen la responsabilidad de enseñar una variedad de contenidos curriculares en diferentes

campos, con el objetivo de proporcionar a los estudiantes una formación básica que abarca aspectos cognitivos, socioemocionales y físicos. En contraste, en las secundarias generales y técnicas, hay un enfoque más especializado, con un docente experto asignado a cada materia específica. Esto implica que, en estos niveles educativos, el proceso de enseñanza se organiza de manera diferente, con una mayor fragmentación del conocimiento a través de diferentes asignaturas y una distribución de responsabilidades entre los docentes en función de sus áreas de especialización.

Dentro de los aspectos para fortalecer la formación continua de docentes en servicio el PFDDS 2022-2026 menciona la complejidad inherente a la profesión docente se intensifica con la diversificación de las tareas tradicionalmente asignadas a los maestros, como resultado de transformaciones en los sistemas educativos, la atención a la diversidad estudiantil y la evolución de las formas de acceso al conocimiento. Esta complejidad subraya la necesidad de una formación continua que reconozca la práctica docente como un proceso evolutivo y multidimensional. Organismos como la OCDE y la UNESCO destacan la importancia de una formación docente que se ajuste a las necesidades específicas de cada etapa de la carrera docente, promoviendo la participación en redes de trabajo que trasciendan las fronteras de la escuela y reconociendo las particularidades de los contextos educativos, especialmente aquellos caracterizados por la vulnerabilidad socioeconómica.

Además, se hace hincapié en la necesidad de una formación inclusiva y equitativa que aborde las barreras y discriminaciones presentes en el entorno educativo, como la discriminación por género, el estigma, la exclusión socioeconómica y otras formas de vulnerabilidad que pueden afectar el acceso y el éxito educativo de los estudiantes. En este sentido, la capacitación docente debe orientarse a identificar y superar dichas barreras,

garantizando el derecho a una educación de calidad para todos. La emergencia sanitaria provocada por la pandemia de COVID-19 ha planteado nuevos desafíos para el magisterio mexicano, como la adaptación a la educación a distancia y la gestión de las tareas domésticas mientras se imparten clases. Ante esta situación, es crucial que los docentes reciban formación, asesoría y recursos para trabajar en entornos virtuales y modalidades híbridas, así como para desarrollar competencias socioemocionales tanto para ellos mismos como para sus estudiantes y familias. (MEJOREDU, 2022, pp. 37 & 38)

Referente a la atención a prioridades formativas para fortalecer la práctica docente el PEDDS reconoce la falta de alineación entre la oferta formativa y las necesidades prácticas de los docentes en las escuelas ha sido una preocupación constante. Programas como el Sistema Nacional de Formación Continua y Superación Profesional de Maestros en Servicio (SNFCSPMS) han carecido de mecanismos efectivos para asegurar que los docentes accedan a cursos relevantes para su práctica, lo que resulta en una participación poco efectiva y en una desconexión entre la formación y el desempeño en el aula. Este problema se ha visto reflejado en diversas iniciativas, como el PRONAP, que han fallado en impulsar la profesionalización docente de manera coherente con las necesidades del contexto escolar.

La descentralización de la Estrategia Nacional de Formación Continua (ENFC) ha permitido una mayor flexibilidad, pero aún se requiere una atención más contextualizada a las necesidades regionales. Es esencial fortalecer las capacidades institucionales para identificar las prioridades de formación desde la perspectiva de los actores educativos, involucrando a los docentes en la toma de decisiones sobre los aspectos que requieren fortalecimiento en su práctica.

Diversos estudios han identificado áreas prioritarias para la formación continua de los docentes, como la inclusión educativa, el trabajo colaborativo, la evaluación de procesos formativos y la integración de teoría, práctica y experiencia. Además, se destacan elementos como el manejo de grupo en el aula, el liderazgo escolar, el uso pedagógico de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), y el desarrollo de habilidades socioemocionales tanto del docente como del estudiantado. La retroalimentación proveniente de los propios docentes refuerza la importancia de abordar estas áreas prioritarias en los programas de formación, reconociendo la complejidad y diversidad de las demandas de la práctica educativa. Aspectos como la reflexión sobre la práctica, el diseño de recursos didácticos y el desarrollo del pensamiento reflexivo emergen como componentes esenciales para fortalecer la práctica docente y mejorar el aprendizaje de los estudiantes. (MEJOREDU, 2022, pp. 39 & 40)

Las intervenciones formativas representan un conjunto de acciones deliberadas y coherentes que se implementan de manera sistemática y progresiva en los programas de formación docente. Estas acciones están diseñadas para fomentar una interacción constante entre la teoría y la práctica docente, promoviendo la reflexión, el diálogo y el trabajo colaborativo entre los colectivos de docentes en un determinado contexto educativo. La progresividad de estas intervenciones se manifiesta a través de fases anuales que permiten alcanzar los objetivos del programa a medio plazo, abordando una diversidad de contenidos y profundizando en ellos para responder a la complejidad de la práctica educativa. Además, estas intervenciones se adaptan gradualmente para ofrecer opciones formativas que atiendan las necesidades específicas de los docentes en términos de niveles educativos, servicios, modalidades y opciones, asegurando así una atención integral y equitativa en el proceso de formación continua.

Dentro del mismo programa abarca diferentes dimensiones dentro de las cuales se hace énfasis en las siguientes:

Tabla 1

Dimensiones: Saberes y conocimientos

Dimensiones		Orientaciones para la problematización	Algunas fuentes para apoyar la selección de contenidos
<i>Saberes y conocimientos que se involucran</i>			
Sobre el vínculo con los estudiantes	Procesos enfocados en la interacción con los estudiantes en el aula considerando las etapas de desarrollo, su contexto, las estrategias para la atención de habilidades socioemocionales.	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué actitudes en la práctica docente permiten motivar a los estudiantes a la socialización, participación y colaboración? • ¿Cómo motivar la participación de los estudiantes para que se involucren en las actividades formativas? • ¿Qué estrategias promueven la interacción profesional con los estudiantes y su familia? • ¿Qué herramientas y recursos se pueden promover para desarrollar un vínculo pedagógico positivo con los estudiantes en los espacios escolares? • ¿Qué actitudes contribuyen y fortalecen la comunicación, el diálogo y la interacción con los estudiantes en el aula? • ¿A través de qué estrategias se puede acompañar el logro de los aprendizajes de los estudiantes en la intervención pedagógica en el aula? • ¿Cómo se identifican dificultades de aprendizaje y qué estrategias se pueden desarrollar para atenderlas? 	<ul style="list-style-type: none"> • Comprensión de las relaciones dialógicas o intercambios que ocurren durante los procesos de enseñanza y aprendizaje en el aula que contribuyen a la construcción del conocimiento. • Análisis de los elementos que interactúan en el aula como son: los objetivos de aprendizaje, los valores, las actitudes, las emociones, la pertenencia y la conectividad que permite la mejora de los aprendizajes en contextos específicos. • La actitud docente, la comunicación, el diálogo y el respeto para favorecer la interacción con los estudiantes y enfrentar la atención a las demandas educativas. • Análisis de conductas de riesgo en niños, niñas, adolescentes y jóvenes, así como las barreras que dificultan el aprendizaje para prevenir la deserción y abandono escolar. • Desarrollo de estrategias de acompañamiento en el aula que contribuyan a la prevención del abandono y la deserción escolar.
	Estrategias de acompañamiento a los estudiantes para crear un ambiente propicio para la construcción del aprendizaje.		
	Estrategias para la atención a problemáticas con los estudiantes e implementación de acciones para enfrentar dificultades en los procesos de aprendizaje y la participación.		

Sobre la formación integral de los estudiantes	Prácticas pedagógicas para favorecer la formación integral del aprendizaje significativo y al desarrollo humano.	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué elementos se ponen en práctica para planear e implementar acciones pedagógicas en el aula y entorno escolar a fin de favorecer la formación integral de los estudiantes? 	<ul style="list-style-type: none"> • Comprensión de los procesos de desarrollo físico, cognitivo, social y emocional de los niños, niñas y adolescentes para la implementación de acciones y estrategias pedagógicas a favor de la formación integral y el desarrollo humano.
---	--	---	--

Dimensiones		Orientaciones para la problematización	Algunas fuentes para apoyar la selección de contenidos
Saberes y conocimientos que se involucran			
	Acciones formativas para el fortalecimiento de una personalidad responsable, ética, crítica, participativa, creativa, solidaria que permita a los estudiantes reconocer e interactuar con su entorno.	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué actitudes y valores en la práctica docente influyen en la formación integral de los estudiantes? • ¿Cómo se determinan las acciones que favorecen la formación integral considerando aspectos físicos, cognitivos, sociales y emocionales de los estudiantes? • ¿Cómo se promueve en el aula, los valores que posibiliten el fortalecimiento de una personalidad respetuosa y responsable? • ¿De qué manera se promueve el pensamiento crítico y creativo entre los estudiantes para que se vea reflejado en su interacción con el entorno? • ¿Qué estrategias se pueden promover desde la intervención en el aula con el objetivo de preservar, promover y acrecentar la cultura tanto en la comunidad estudiantil como en la sociedad en general? • ¿Qué estrategias son efectivas para la difusión de la cultura, el arte, las humanidades y la investigación entre los estudiantes y otros actores de la comunidad escolar? 	<ul style="list-style-type: none"> • Diseño e implementación de procesos que promuevan en los estudiantes el desarrollo de una personalidad responsable, basada en valores, pensamiento crítico y creativo que les permita relacionarse e interactuar con su entorno en ambientes solidarios. • Búsqueda, selección y generación de acciones y estrategias que propicien el incremento de la cultura, la apreciación por el arte, las humanidades, la investigación y la vinculación con otras instituciones como herramientas que favorecen la formación integral de los estudiantes y que potencian su aprendizaje. • Diseño e implementación de estrategias de intervención pedagógica en el aula que permita a los estudiantes el desarrollo habilidades socioemocionales que les posibilite reaccionar de manera favorable ante situaciones emergentes, en la resolución y mediación de conflictos y otras situaciones problemáticas que se presentan en su entorno.
	Estrategias pedagógicas de extensión, difusión cultural, del arte y las humanidades, investigación y vinculación que fortalezcan el currículo, contribuyan al aprendizaje permanente y al desarrollo de todas las potencialidades de los estudiantes.		
	Estrategias para el desarrollo de habilidades socioemocionales de los estudiantes que posibilite la atención a situaciones de emergencia, así como conciliar y manejar conflictos para favorecer ambientes sanos para el aprendizaje y la convivencia.		

Dimensiones		Orientaciones para la problematización	Algunas fuentes para apoyar la selección de contenidos
<i>Saberes y conocimientos que se involucran</i>			
	Actualización de conocimientos en los ámbitos sociales, científicos, tecnológicos y productivos que contribuyen a que los estudiantes desarrollen conocimientos, habilidades y actitudes para la vida productiva y su vinculación con el trabajo, en la formación técnico profesional.	<ul style="list-style-type: none"> • Cómo a partir de conocimientos actualizados en los ámbitos sociales, científicos, tecnológicos y productivos se pueden desarrollar habilidades en los estudiantes para su vida laboral y productiva? • ¿Qué estrategias se pueden impulsar con los estudiantes para propiciar su interés hacia la formación técnico profesional? • ¿Qué factores emocionales del docente repercuten en la enseñanza y el aprendizaje? • ¿Qué habilidades socioemocionales se requiere desarrollar o fortalecer en los estudiantes? • ¿De qué manera se pueden aprovechar situaciones emergentes para la conformación de ambientes sanos para el aprendizaje en el aula y con la comunidad escolar? 	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento y actualización sobre ámbitos sociales, científicos, tecnológicos y productivos que permitan la implementación de acciones con los estudiantes para el desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes para la vida productiva y su vinculación con el sector técnico profesional.

Fuente: Marco de referencias de saberes y conocimientos docentes para la formación continua. <https://www.mejoredu.gob.mx/images/programa-formacion-docente/docenteseb/programa-docentes-servicio-eb.pdf>

El texto que acompaña la tabla dice así: “Ofrece orientaciones para que quienes formulan y desarrollan intervenciones formativas realicen procesos de reflexión sobre la práctica y experiencia de docentes, directores, supervisores y asesores técnico pedagógicos en su propio contexto, situación y ámbito de actuación y responsabilidad (aula, escuela, zona

escolar y entidad federativa” (MEJOREDU, 2022, p. 45). Siguiendo con el acompañamiento pedagógico en el proceso formativo, ya que brinda un respaldo directo durante la implementación de las intervenciones, promoviendo el diálogo y la retroalimentación entre los actores educativos.

Este respaldo puede ser proporcionado tanto en el sitio donde se desarrolla la práctica como de manera remota, y es llevado a cabo por diversos profesionales de la educación designados por la autoridad educativa. Este acompañamiento inicia desde el inicio de la intervención formativa y continúa a lo largo de las distintas etapas del proceso, asegurando una retroalimentación constante que permita mejorar la práctica profesional. Además, fomenta el trabajo colaborativo al impulsar la formación de comunidades profesionales de práctica, facilitando así el aprendizaje situado, la reflexión individual y colectiva, y la profundización en los contenidos de formación. (MEJOREDU, 2022, p. 47)

La calidad educativa está estrechamente ligada al rendimiento efectivo en la enseñanza. La habilidad de adaptarse a las nuevas circunstancias, tanto de los estudiantes como del entorno educativo, y contar con conocimientos en diversas áreas son aspectos que forman la práctica docente. A lo largo de las décadas, México ha experimentado una evolución significativa en su programa de formación continua de maestros, con iniciativas como el PRODEP, que buscan mejorar la calidad y pertinencia de la capacitación docente. Sin embargo, persisten desafíos importantes en términos de acceso equitativo a la formación continua para los docentes. Además, adoptar un enfoque de formación situada que atienda las necesidades específicas de los docentes en su contexto educativo, promoviendo el reconocimiento de sus saberes y fortaleciendo el aprendizaje autónomo y colaborativo. En este sentido, las intervenciones formativas juegan un papel crucial al ofrecer orientaciones para reflexionar sobre la práctica y

proporcionar un respaldo directo durante la implementación de programas educativos, facilitando así la mejora continua de la práctica docente. En el contexto de una investigación que analiza la percepción de los docentes en un programa holístico, esta teoría del desarrollo profesional docente proporciona fundamento para comprender la importancia del desarrollo profesional y las intervenciones formativas en la mejora de la calidad educativa.

En suma, las intervenciones formativas emergen como pieza clave en el rompecabezas de la mejora educativa, actuando como catalizadores del desarrollo profesional docente. Al promover el diálogo, la retroalimentación y el trabajo colaborativo, estas intervenciones no solo enriquecen la práctica pedagógica, sino que también nutren el crecimiento continuo de las comunidades educativas. En un contexto donde la calidad educativa se vincula estrechamente con la capacidad de adaptación y el conocimiento multidisciplinario, las iniciativas como el PRODEP y programas afines desempeñan un papel crucial. Sin embargo, abordar los desafíos persistentes en términos de acceso equitativo y enfoques contextualizados de formación. Solo así podremos construir un panorama educativo más inclusivo y efectivo, donde la excelencia docente sea la norma y no la excepción.

El autoconcepto, autoconocimiento y el “yo”

Debido a los resultados de las entrevistas, se requiere a bordar a profundidad el autoconocimiento-autoconcepto. La presente investigación no es lineal, por lo que se redacta este apartado, después de llevar a cabo las entrevistas y haber obtenido sus resultados. Rogers (1961), define el autoconcepto como la imagen o percepción que una persona tiene de sí misma. Es la representación mental y emocional que una persona tiene sobre quién es, incluyendo sus características, habilidades, creencias, valores y experiencias. Según Rogers (1961), el

autoconcepto está influenciado por las experiencias pasadas, las interacciones sociales y la retroalimentación que recibimos de los demás.

Es un aspecto fundamental de la identidad de una persona y juega un papel importante en su autoestima, comportamiento y bienestar emocional. Este término se refiere al conjunto de percepciones y creencias que una persona tiene sobre sí misma, incluyendo sus habilidades, virtudes, limitaciones y debilidades. Es una descripción interna que se construye a lo largo del tiempo y proporciona un marco para el desarrollo y la comprensión de la propia identidad. Para los profesores de educación básica enfocarse en un desarrollo integral, el cual permita que los estudiantes logren tener acceso a conocerse de forma física, mental y emocional presenta un reto dentro de los procesos educativos.

Saura (1996), asegura que somos conscientes de que el contexto escolar junto con el familiar, ejerce gran influencia en la formación y desarrollo del autoconcepto de los niños y las niñas, por lo que sería conveniente acometer la educación de autoconcepto como objetivo preferente del profesor en el aula y del equipo de profesores en el centro educativo. La educación hoy en día se enfoca en habilidades académicas, de pensamiento. La autora continúa planteando la dificultad que entraña incidir adecuadamente en la gran variedad de factores que influyen en este constructo o bien, al desconocimiento de técnicas y estrategias apropiadas para afrontar con éxito este proceso de construcción, autoconocimiento y valoración personal.

Durante los años, los educadores se han dedicado a la integración de nuevas estrategias académicas y escolares con el objetivo de fomentar el desarrollo integral de los estudiantes. En el ámbito de la educación emocional y la importancia del autoconcepto y la autoestima en la infancia, Roa (2013) plantea que el autoconcepto representa una realidad psíquica compleja.

Dentro de este autoconcepto general se identifican autoconceptos más específicos que se vinculan con áreas particulares de la experiencia, los cuales se detallan a continuación:

Autoconcepto físico

La percepción que uno tiene tanto de su apariencia y presencia físicas como de sus habilidades y competencia para cualquier tipo de actividad física. Guillamón (2015) redacta que William James, en 1890, es el primer psicólogo que desarrolla la teoría del autoconcepto y establece un primer esbozo de lo que hoy es la concepción jerárquica y multidimensional del mismo. Plantea una distinción entre dos elementos fundamentales del yo: el yo como sujeto y el yo como objeto, entendiendo al yo-sujeto como el responsable de la construcción del yo-objeto, y a este como la entidad responsable de la globalidad de conocimientos sobre el sí mismo. Es importante destacar que el autoconcepto físico no se limita solo a la apariencia externa, sino que también incluye la percepción de las capacidades y habilidades físicas de una persona. Además, el autoconcepto físico puede variar a lo largo del tiempo y puede ser influenciado por experiencias positivas o negativas, así como por el apoyo social y la aceptación de los demás.

La práctica regular de yoga y meditación puede desempeñar un papel significativo en la formación y la percepción del autoconcepto físico. A través de la cultivación de la conciencia corporal y la conexión mente-cuerpo, el yoga fomenta una comprensión profunda y una aceptación compasiva de la apariencia y la presencia física de uno mismo. Asimismo, la meditación promueve la atención plena y la autorreflexión, lo que permite a los individuos explorar y comprender sus capacidades y competencias físicas desde una perspectiva más consciente y equilibrada.

Autoconcepto emocional

Se refiere a los sentimientos de bienestar y satisfacción, al equilibrio emocional, a la aceptación de sí mismo y a la seguridad y confianza en sus posibilidades. Torres (2016), asegura que, aunque Goleman haya tenido una función divulgativa del estudio de la inteligencia emocional, fueron Salovey y Mayer los pioneros en utilizar en 1990 el concepto como tal. Según Vallés & Vallés (2000) “La Inteligencia Emocional es un subconjunto de la inteligencia social, que comprende la capacidad de controlar los sentimientos y las emociones propias, así como los de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones” (p.90). La inteligencia emocional es esencial en la comprensión y el manejo de nuestras propias emociones y las de los demás, lo que nos permite tomar decisiones informadas y desarrollar relaciones interpersonales saludables. Esta capacidad no solo implica el reconocimiento de las emociones, sino también su gestión efectiva para lograr un mayor equilibrio emocional y social.

Surgen conflictos tanto académicos como emocionales y físicos. Los estudiantes de educación básica pueden identificarlos por medio del autoconocimiento y autoconcepto. Como lo mencionan Chernicoff & Rodríguez (2018), el autoconocimiento es útil para cualquiera, puesto que fortalece nuestras habilidades y capacidades, refina nuestras conductas y nos permite alcanzar metas y objetivos. Paradójicamente, aunque es un tema que se trabaja poco en los proyectos educativos, se trata de una piedra angular para el proceso de enseñanza-aprendizaje y para el desarrollo de una identidad integral.

La educación desempeña un papel importante en el desarrollo del autoconocimiento. A través de la educación, las personas tienen la oportunidad de explorar y descubrir sus intereses, fortalezas, debilidades y preferencias. La educación proporciona un contexto estructurado y sistemático para el aprendizaje y la reflexión, lo que permite a los individuos adquirir

conocimientos y habilidades, así como comprender mejor su identidad y su lugar en el mundo. El trabajo de Goleman (1995) en la popularización de la inteligencia emocional ha brindado una base sólida para comprender la importancia de la gestión de las emociones tanto propias como ajenas. Esto se relaciona directamente con el proceso de autoconocimiento y autoconcepto que permite a los estudiantes identificar y abordar desafíos académicos, emocionales y físicos en su entorno escolar.

Chernicoff & Rodríguez (2018) señalan que el autoconocimiento es esencial para el desarrollo personal, ya que fortalece las habilidades y capacidades individuales, refinando el comportamiento y permitiendo alcanzar metas y objetivos. Aunque la educación tradicional ha prestado poca atención a estos aspectos, se reconoce que son fundamentales para un proceso de enseñanza-aprendizaje efectivo y para el cultivo de una identidad integral en los estudiantes. La integración de prácticas de autoconocimiento y desarrollo emocional en el currículo educativo. El modelo pedagógico de Steiner (1923), conocido como Waldorf, y la propuesta educativa de la Nueva Escuela Mexicana comparten un enfoque integral que busca el desarrollo completo de los estudiantes en todos los aspectos de su ser.

Tanto Steiner (1923), como los defensores de la NEM enfatizan la importancia de considerar aspectos académicos, emocionales, sociales y físicos en la educación de los niños y las niñas. Ambas visiones abogan por un aprendizaje significativo y equilibrado que prepare a los estudiantes para enfrentar los desafíos del mundo de manera consciente y humana. Al integrar prácticas como el programa holístico en el contexto educativo, se promueve una comprensión más profunda de sí mismos y del mundo que los rodea, lo que les puede permitir afrontar la vida con confianza, empatía y equilibrio. Este enfoque holístico en la educación refleja la creencia de que los estudiantes son seres completos y multidimensionales que merecen

ser educados de manera integral para alcanzar su máximo potencial y contribuir positivamente a la sociedad.

Rogers (1961), define el autoconocimiento como la percepción precisa y objetiva que una persona tiene de sus propias características, sentimientos, emociones y experiencias internas. Es la capacidad de entenderse a uno mismo de manera profunda y auténtica, sin distorsiones ni juicios externos, lo que permite una mayor congruencia entre la experiencia interna y la expresión externa de la persona. Según Hernán (2004) introduce que el autoconocimiento como eje de la formación en una educación que favorezca la realización de aprendizajes significativos y creativos, es sin duda fértil; pero una Didáctica que adopte al autoconocimiento como referente formativo siempre puede ser más útil para conocer y ser mejor. El concepto de autoconocimiento, según Rogers (1961) y respaldado por Hernán (2004), emerge como un componente esencial en la formación educativa, no solo promoviendo aprendizajes más profundos y creativos, sino también como un referente formativo que impulsa el crecimiento personal y la mejora continua.

El autoconocimiento y el autoconcepto son dos conceptos distintos en el ámbito de la psicología. El autoconocimiento se refiere a la comprensión y conciencia que una persona tiene sobre sí misma, incluyendo sus características, habilidades, valores, emociones y creencias (American Psychological Association, 2020). La educación básica puede desempeñar un papel importante en el fomento del autoconocimiento. A través de programas educativos que incluyan el desarrollo socioemocional y la educación en valores, se puede brindar a los estudiantes la oportunidad de explorar y comprender sus propias emociones, habilidades y valores. Además, la educación básica puede proporcionar espacios para la reflexión, el autoanálisis y la autorreflexión, lo que contribuye al desarrollo del autoconocimiento.

Méndez et al (2020), aseguran que los seres humanos podemos conocernos y saber quiénes somos a través de la interacción motriz. Por eso es importante conocer los aportes en el desarrollo del autoconocimiento, principalmente porque ayudan a esclarecer ese gran debate de conocerse o auto-conocerse, el cual pareciera partir de la niñez, estar desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto radicada en la acción motriz en la interacción con el otro y no originarse en la persona adulta en sí. El autoconocimiento es una herramienta a la que se puede recurrir en cualquier ámbito de la vida cotidiana.

Por otro lado, Trilles (1999) introduce que la labor a aprender por Merleau- Ponty es la de señalar eso que constituye la referencia del “yo” aunque, en ningún momento, cabe entender por ésta un objeto determinado, sin que, más bien, habría que afirmar que dicha palabra es presa de una ficción referencial. La percepción del "yo" según Merleau-Ponty (1964) se basa en la fenomenología del cuerpo, donde el "yo" no se concibe como una entidad separada, sino que está inseparablemente vinculado a la experiencia vivida y a la percepción directa del cuerpo en relación con el mundo. El cuerpo se entiende como el medio a través del cual nos relacionamos con el entorno y construimos nuestra conciencia del "yo".

La educación básica puede desempeñar un papel en la formación integral de los estudiantes, proporcionando una base sólida de conocimientos académicos y fomentando el desarrollo de habilidades socioemocionales y cognitivas. El autoconocimiento, emerge como un componente crítico en la formación de la identidad y el desarrollo personal de los individuos. Las teorías de pensadores como Merleau-Ponty (1964) y los hallazgos de estudios contemporáneos destacan la importancia de integrar el autoconocimiento en el proceso educativo, no solo para promover la reflexión y la autorreflexión, sino también para fomentar una comprensión profunda del "yo" en relación con el mundo. Si bien el énfasis en el desarrollo académico y cognitivo

sigue siendo fundamental en la educación actual, es crucial reconocer el papel vital que desempeña el autoconocimiento en el fortalecimiento de la autoestima, la identidad y la toma de decisiones informadas.

El autoconocimiento y el autoconcepto emergen como áreas de la formación integral de los estudiantes, destacando su relevancia en el proceso educativo. La comprensión profunda y auténtica de uno mismo, tal como lo describe Rogers (1961), constituye un fundamento esencial para el desarrollo personal y la mejora continua. A través de la educación básica, se abre la oportunidad para explorar y comprender las propias emociones, habilidades y valores, lo que contribuye al crecimiento individual y al fortalecimiento de la identidad. Las teorías de pensadores como Merleau-Ponty (1964) enfatizan la conexión intrínseca entre el "yo" y la experiencia vivida, subrayando la importancia de integrar el autoconocimiento en el proceso educativo para fomentar una comprensión más profunda del ser en relación con el mundo. Si bien la educación tradicional ha privilegiado el desarrollo académico, es crucial reconocer la relevancia del autoconocimiento en la formación de una identidad sólida y la toma de decisiones informadas, lo que contribuye a una educación más integral y significativa.

La presente tesis propone examinar la percepción de los profesores y profesoras encargados de niños de primaria que participan en el programa holístico sugerido, centrándose en la comprensión de conceptos clave como el autoconcepto y el autoconocimiento, tal como se definen en la teoría de Rogers (1961). Se busca entender cómo estas nociones influyen en la imagen que los niños y las niñas tienen de sí mismos y mismas, considerando la influencia de la retroalimentación externa en la formación de su identidad, autoestima y comportamiento emocional. Además, se exploran los desafíos asociados con la enseñanza efectiva del autoconcepto y el autoconocimiento en el contexto de la Educación Básica, haciendo hincapié en

la importancia de un enfoque integral que tenga en cuenta tanto el contexto escolar como el familiar. La investigación también analiza la percepción de los profesores sobre la integración de estos conceptos en el currículo educativo, con el objetivo de promover una comprensión profunda de sí mismos y del mundo entre los estudiantes, en línea con las perspectivas filosóficas que subrayan la inseparabilidad entre el "yo" y la experiencia vivida, así como la relevancia del cuerpo en la construcción de la conciencia del "yo", como lo plantea Merleau-Ponty (1964).

El estudio realizado destaca la importancia del autoconcepto y el autoconocimiento en el desarrollo integral de los estudiantes de educación básica. Basándose en la definición de Rogers (1961) y respaldado por teorías contemporáneas como la de Merleau-Ponty (1964), se reconoce que estos aspectos no solo influyen en la autoestima y el bienestar emocional de los estudiantes, sino que también son fundamentales para su identidad y toma de decisiones informadas. La investigación propone profundizar en la comprensión de cómo estos conceptos se perciben y se enseñan en el contexto escolar, con el objetivo de promover un desarrollo personal. Además, se destaca la necesidad de un enfoque integral que considere tanto el contexto escolar como el familiar, reconociendo la interacción entre estos elementos en la formación del autoconcepto y el autoconocimiento de los estudiantes. En última instancia, se busca contribuir a una educación más holística y centrada en el desarrollo integral de los individuos, preparándolos para enfrentar los desafíos del mundo con confianza, empatía y autenticidad.

El fenomenólogo Merleau-Ponty (1964) dice: “Oriente tiene algo que enseñarle al Occidente” (p. 170). El filósofo fenomenólogo se caracteriza por haber tenido un pensamiento original e independiente. Asegura que el diálogo con el oriente nos abre a lo diferente, a lo exótico y nos permite comprendernos mejor a nosotros mismos. Nos muestra a través de sus obras la pluralidad de la filosofía y a través de la fenomenología poder estudiar la percepción del

ser humano a través de la introspección. Uno de sus objetivos es criticar la confianza en la conciencia filosófica occidental con la que se ha rechazado a Oriente en su supuesto afán religioso.

El autor considera: “Las filosofías de la India y China han intentado, más que dominar la existencia, ser el eco o el resonador de nuestra relación con el ser. La filosofía occidental puede aprender de ellas a encontrar la relación con el ser, la opción inicial de que ha nacido, a medir las posibilidades que nosotros nos hemos cerrado al convertirnos en occidentales y, tal vez, a volver a abrirlas” (p. 170). Reconsiderar las posibilidades que pueden ser limitadas por la visión occidental predominante, alentando una apertura hacia perspectivas filosóficas más amplias y diversas.

De acuerdo con Merleau- Ponty (1968):

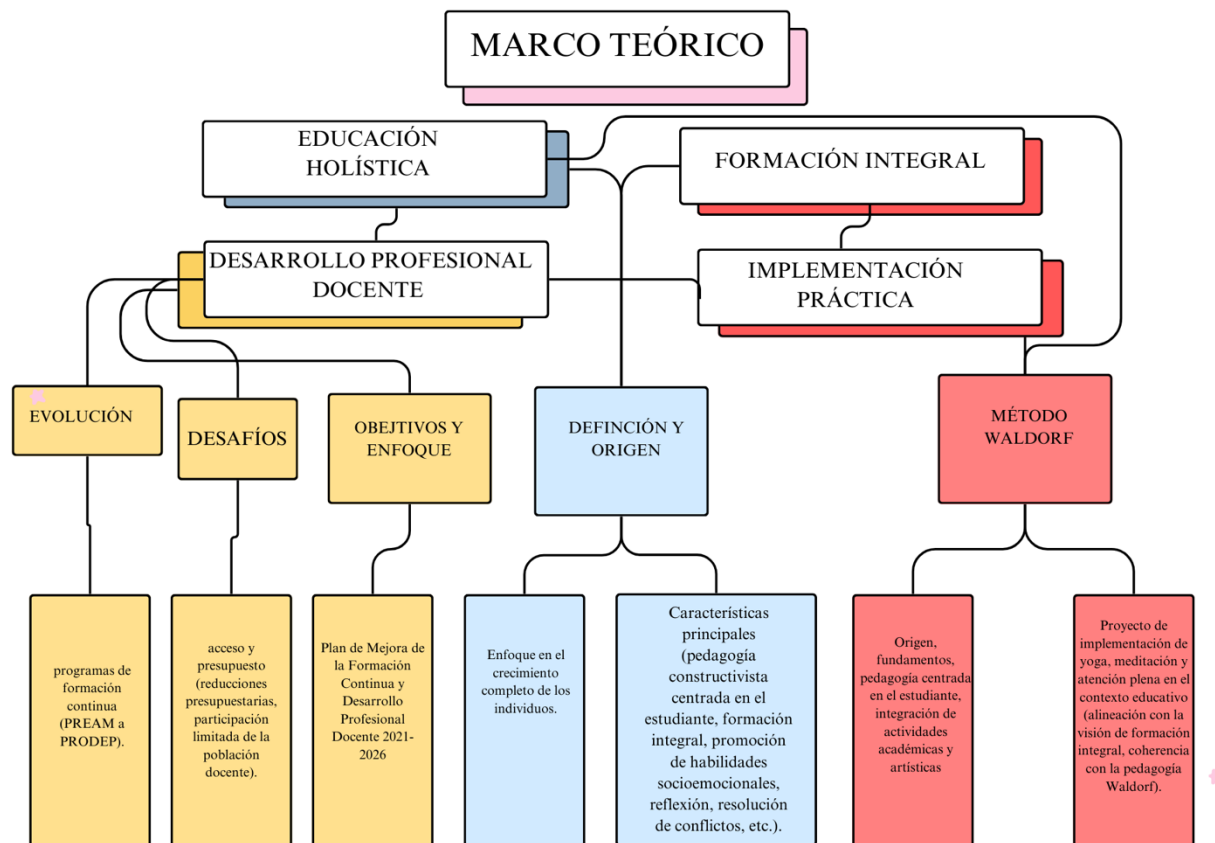
Mi movimiento no es una decisión del espíritu, un hacer absoluto que decretaría desde el fondo del retiro subjetivo algún cambio de lugar milagrosamente ejecutado en la extensión. Es la consecuencia natural y madura de una visión. Yo digo de una cosa que es muda, pero mi cuerpo, él, se mueve, mi movimiento se despliega. No está en la ignorancia de sí, no es ciego para sí, irradia de un sí mismo. (p. 15)

La expresión del cuerpo y espíritu nos adentra en la comparativa oriental donde los pensamientos incontrolables los podemos considerar como eso que es mudo, pero a la vez los escuchamos nosotros mismos en la mente. Y al mismo tiempo el cuerpo se mueve, se despliega, en medio de un soliloquio descarriado. Educar la mente es posible y si se practica desde tempranas edades, es mucho mejor. Somos seres sociales, pero es fundamental partir del ser para lograr la mejor convivencia, desde la empatía y la unión. El énfasis en la experiencia de los

profesores y las profesoras ofrece una visión de los resultados, desafíos y posibles recomendaciones para la adopción de programas similares en otras instituciones educativas.

Ilustración 3

Conceptos del Marco teórico



Fuente: Elaboración propia, (2024)

El mapa conceptual sobre el Desarrollo Profesional Docente en México y la Educación Holística muestra una conexión entre estos dos aspectos fundamentales de la formación educativa. En primer lugar, se aborda la evolución de los programas de formación continua en México, desde el Programa de Actualización del Magisterio (PREAM) hasta el Programa para el Desarrollo

Profesional Docente (PRODEP). Se destacan los desafíos en el acceso y presupuesto que enfrenta este desarrollo, como las reducciones presupuestarias y la participación limitada de la población docente. Por otro lado, se explora la Educación Holística, comenzando por definir su origen y enfoque en el crecimiento completo de los individuos. Se resaltan sus características principales, como la pedagogía constructivista centrada en el estudiante, la promoción de habilidades socioemocionales y la resolución de conflictos.

Finalmente, se muestra la implementación práctica de métodos como el Método Waldorf, que se caracteriza por su pedagogía centrada en el estudiante y la integración de actividades académicas y artísticas. Además, se menciona un proyecto de implementación de yoga, meditación y atención plena en el contexto educativo, que se alinea con la visión de formación integral y coherencia con la pedagogía Waldorf. Con la intención de ilustrar cómo el Desarrollo Profesional Docente en México y la Educación Holística están interrelacionados, mostrando cómo ambos pueden colaborar para promover una educación integral.

Epílogo

El desarrollo profesional docente es una pieza fundamental en el rompecabezas de la calidad educativa. A medida que avanzamos en este recorrido, queda claro que la evolución de los programas de formación continua refleja un compromiso constante con la mejora de la práctica docente en México. Desde los primeros esfuerzos del Programa Emergente de Actualización del Maestro hasta los actuales enfoques del Programa para el Desarrollo Profesional Docente, se ha visto cómo la oferta formativa se ha diversificado y adaptado para abordar los desafíos cambiantes en el ámbito educativo.

Sin embargo, persisten desafíos significativos en términos de acceso y alcance de la formación continua para todos los docentes. La asignación presupuestal y la necesidad de una mayor alineación entre la oferta formativa y las necesidades prácticas en las aulas continúan siendo áreas de preocupación. Aun así, programas como el Plan de Mejora de la Formación Continua y el Desarrollo Profesional Docente 2021-2026 nos ofrecen un camino a seguir, destacando la importancia de una formación contextualizada, inclusiva y equitativa.

Por otro lado, el enfoque holístico e integral en la educación representa un compromiso con el crecimiento completo de los individuos, reconociendo la importancia de cultivar todas las dimensiones del ser humano para preparar a los estudiantes para una vida significativa y exitosa en la sociedad actual. En última instancia, la investigación propone profundizar en la comprensión de cómo el autoconcepto y el autoconocimiento se perciben y se puede adquirir en el contexto escolar, con el objetivo de promover un desarrollo personal más profundo y significativo en los estudiantes. Este enfoque puede ayudar a preparar a los estudiantes para enfrentar los desafíos del mundo con confianza, empatía y autenticidad, contribuyendo así a una educación más holística y centrada en el desarrollo integral de los individuos.

Capítulo 3
Contextualización

En este contexto, se presenta la composición del cuerpo docente, caracterizado por una combinación de maestros con una amplia experiencia y aquellos que ingresan al sistema educativo de diversas formas. Se presenta la organización de la escuela y se explica el Programa Holístico a detalle.

Información contextual del objeto de estudio

La presente investigación se desarrolla en nivel básico, específicamente en la escuela primaria Dr. Jaime Torres Bodet. Dentro de la misma el equipo docente está compuesto por un total de doce maestros frente a grupo, además de una maestra de inglés y otra de educación física. La mayoría del personal tiene una larga trayectoria en la escuela, con más de diez, quince e incluso veinticinco años de experiencia. Sin embargo, también se reconoce la existencia de resistencia al cambio entre algunos maestros debido a estas largas trayectorias y a las costumbres arraigadas en la institución.

La formación de los profesores y profesoras de la escuela es de tipo mixta. Actualmente, hay profesores y profesoras normalistas, docentes que obtienen su plaza por herencia y otros que la consiguen a través de exámenes en el proceso de admisión para educación básica. Dichos docentes resaltan la importancia del bienestar emocional y físico en el ámbito educativo, haciendo énfasis cómo esta práctica puede ayudar a los estudiantes a manejar el estrés y mejorar su bienestar emocional y físico, el desarrollo profesional docente reconoce la complejidad inherente a la labor de enseñar y la necesidad de abordar aspectos socioemocionales para potenciar el aprendizaje de los estudiantes.

Hacen referencia a la necesidad de adaptarse a las nuevas circunstancias, el desarrollo profesional docente menciona la importancia de ajustarse a las transformaciones en los sistemas

educativos, como la transición a la educación a distancia durante la pandemia de COVID-19. Los mismos docentes también subrayan acerca del aprendizaje continuo y la formación integral. Sugieren que la implementación de programas de yoga en el currículo escolar debería ser continua para obtener resultados sólidos a largo plazo. El desarrollo profesional docente enfatiza la necesidad de intervenciones formativas anuales y progresivas que aborden una diversidad de contenidos y respondan a la complejidad de la práctica educativa.

Este Programa Holístico puede también ayudar a los profesores y profesoras a manejar su propio estrés, el desarrollo profesional docente reconoce la importancia de fortalecer las capacidades institucionales para identificar las necesidades de formación de los docentes y promover su desarrollo profesional como actores fundamentales en la mejora de la educación. Finalmente se destacan los efectos emocionales y físicos, la adaptación a las nuevas circunstancias, el aprendizaje continuo y la formación integral, así como el bienestar de los docentes para mejorar la calidad educativa y el rendimiento académico de los estudiantes.

Perspectivas y desafíos

Con respecto al desarrollo profesional docente, se analiza el papel del rendimiento efectivo en la enseñanza como uno de los factores más influyentes en la calidad educativa, sustentarlo desde el desarrollo profesional docente. destacando su capacidad para adaptarse a las nuevas circunstancias. Se explora la evolución del desarrollo profesional docente en la educación básica en México a lo largo de las últimas décadas, desde programas como el Programa Emergente de Actualización del Maestro hasta el Programa para el Desarrollo Profesional Docente, destacando la diversidad de la oferta formativa y los desafíos en términos de acceso y financiamiento.

Se enfatiza en la necesidad de una formación continua pertinente y relevante que reconozca la complejidad de la profesión docente y promueva el aprendizaje autónomo y el trabajo colaborativo. Además, se discuten áreas prioritarias para fortalecer la práctica docente, como la inclusión educativa y el trabajo colaborativo, así como la importancia de la retroalimentación de los propios docentes en el diseño de programas de formación. También se aborda el diseño y la implementación de intervenciones formativas sistemáticas y progresivas, diseñadas para promover la reflexión y el trabajo colaborativo entre los docentes en un contexto educativo específico, adaptándose gradualmente para atender las necesidades específicas de los docentes y asegurar una atención integral y equitativa en el proceso de formación continua.

Con respecto al enfoque holístico e integral se analiza el enfoque holístico e integral en la educación, destacando su surgimiento como una alternativa a la visión convencional hacia la década de 1980 y su evolución hasta programas educativos contemporáneos como la pedagogía Waldorf. Este enfoque se presenta como un paradigma flexible que va más allá de los métodos pedagógicos convencionales, abordando el crecimiento completo de los individuos, incluyendo aspectos cognitivos, emocionales y sociales. Se enfatiza en su capacidad para promover habilidades y actitudes fundamentales en los estudiantes, como la expresión emocional, el pensamiento reflexivo y la resolución de conflictos.

Además, se destaca que este enfoque no se limita a la adquisición de conocimientos académicos, sino que considera el desarrollo integral del estudiante, incluyendo aspectos físicos y emocionales. Desde la atención individualizada hasta la integración de diversas disciplinas, se busca cultivar ciudadanos globales y autónomos capaces de enfrentar los desafíos del mundo con un enfoque humanístico y reflexivo, preparándolos para una vida significativa en un mundo en constante cambio. Con respecto al autoconcepto y autoconocimiento en la educación básica, se

define el autoconcepto como la imagen mental y emocional que una persona tiene de sí misma, influenciada por experiencias pasadas, interacciones sociales y retroalimentación externa. Por otro lado, el autoconocimiento se refiere a la comprensión y conciencia que una persona tiene sobre sí misma, incluyendo características, habilidades, valores y emociones.

Se reconoce la relevancia de integrar estos conceptos en el currículo educativo para promover una comprensión profunda del "yo" en relación con el mundo. Además, se destaca la importancia de un enfoque integral que considere tanto el contexto escolar como el familiar en la formación del autoconcepto y el autoconocimiento de los estudiantes. Se propone profundizar en la comprensión de cómo estos conceptos se perciben y se enseñan en el contexto escolar, con el objetivo de promover un desarrollo personal y contribuir a una educación más holística y centrada en el desarrollo integral de los individuos.

La escuela primaria Dr. Jaime Torres Bodet: el espacio

La escuela primaria Dr. Jaime Torres Bodet se encuentra ubicada en Jiutepec, Morelos. Es una de las 398 escuelas de la localidad de la comunidad de Jiutepec. Es también una escuela de control público. Su dirección: Calle Prolongación 5 de mayo 50, colonia Tejalpa, C.P. 62570, Jiutepec, Morelos. La escuela Jaime Torres Bodet es una escuela del sector público, de nivel educativo Primaria y de turno matutino. Tiene 328 alumnos, de los cuales 174 son mujeres y 154 son hombres y cuenta con 12 maestros y maestras. (portal los municipios.mx, mayo 2023)

La escuela está diseñada de tal forma que los salones de clases rodean la cancha de usos múltiples con techumbre, misma que no fue asignada para llevar a cabo el programa ya que es de uso continuo para las clases de educación física, ensayos de presentaciones, bailables, etc. También existen áreas de terreno abierto que rodea la escuela, uno de ellos se encuentra en la

parte superior, y se utiliza como estacionamiento. Cuenta con un solo árbol, mismo que se aprovecha cuando se asigna la sesión del programa, específicamente para el grupo de quinto de primaria. Debido al horario asignado, es imposible utilizar otra área. La segunda área de terreno abierto, se encuentra en la parte del costado derecho de los salones, se utiliza como cancha de fútbol o campo de recreo. Sin embargo, no es pasto, sino tierra y piedras.

En el plantel, se asignan varios espacios que inicialmente no son propicios para la implementación de las prácticas debido a las condiciones desfavorables (polvo, tierra, piedras). Esto representa un desafío para la práctica, ya que los estudiantes necesitan un suelo más suave y uniforme para realizar las posturas de manera segura. También para poder recostarse boca arriba y boca abajo. Las piedras y la tierra dificultan la concentración y la relajación necesarias para la meditación y la atención plena. La escuela se encuentra ubicada en un entorno donde el ruido ambiental, como el tráfico de vehículos cercanos o la proximidad a una zona industrial, genera niveles significativos de ruido en el ambiente.

Este ruido constante dificulta la creación de un entorno tranquilo y sereno necesario para la meditación y la atención plena, ya que la concentración de los estudiantes se ve perturbada. Inicialmente, la escuela carece de áreas específicas designadas para el programa. La falta de espacios adecuados dificulta la organización de estas actividades. La profesora de quinto de primaria propone que se les solicite a los padres y madres de familia a hacer limpieza del área, quitando piedras, pero no se lleva a cabo. A pesar de los desafíos iniciales relacionados con los espacios poco favorables en la escuela, se logra identificar un área que resulta ser altamente propicia para la práctica. Este espacio se encuentra debajo de un árbol, ubicado en una zona de concreto a un lado de la cancha de fútbol.

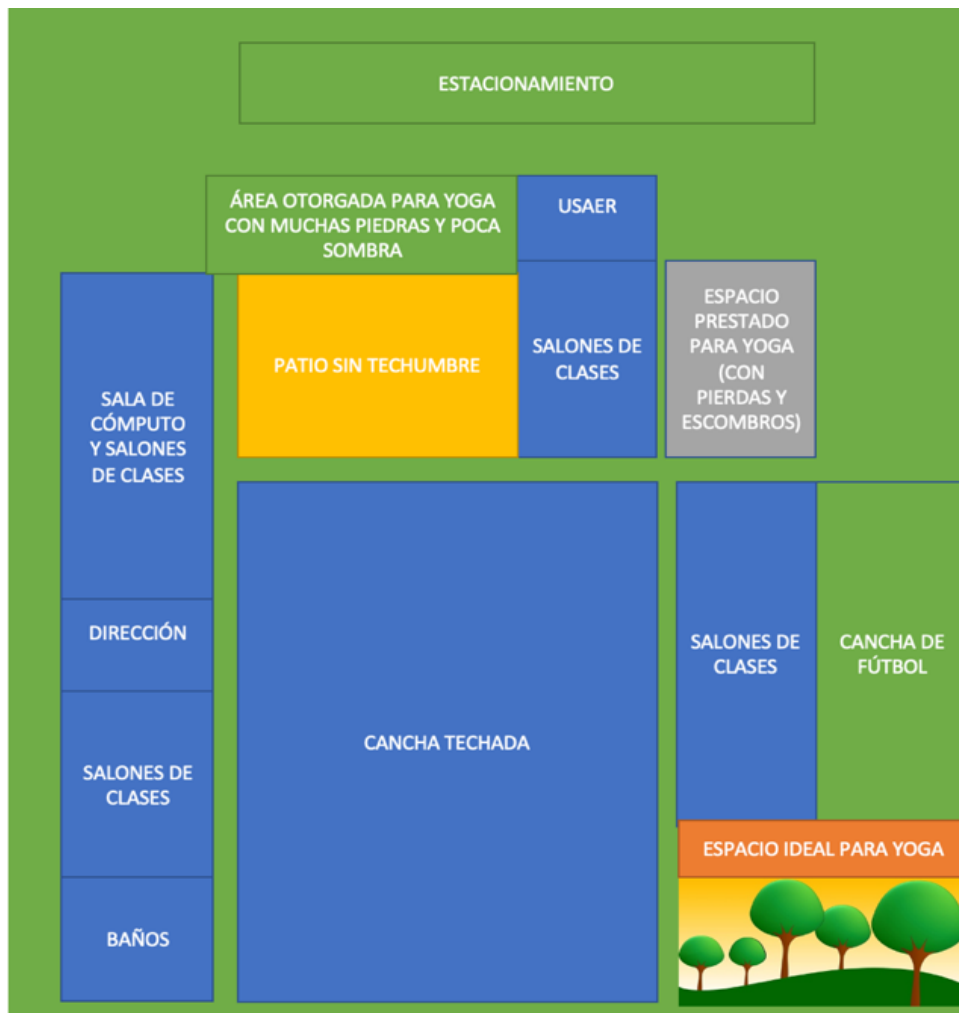
La presencia del árbol proporciona sombra, lo que resulta crucial para crear un ambiente fresco y cómodo durante las actividades de yoga y meditación, especialmente en climas cálidos. Además, la ubicación a un lado de la cancha de fútbol permite cierto aislamiento del ruido y la agitación del entorno escolar, lo que promueve un ambiente más tranquilo y adecuado para la concentración. También proporciona una conexión directa con la naturaleza, lo que enriquece la experiencia de meditación y atención plena. Los estudiantes pueden disfrutar de la tranquilidad del entorno natural mientras practican estas actividades.

Durante las primeras sesiones, el conserje decide tomar el espacio para platicar con los profesores y profesoras encargados y encargadas de los grupos que están teniendo la sesión del día, por lo que se le pide de favor guardar silencio y respete el momento de los estudiantes. Al principio se muestra descontento por lo que la profesora encargada del programa decide hacerle un regalo, para que no haya mayores confrontaciones futuras. Es el mismo conserje quien abre la puerta para poder ingresar, la falta de timbre y campana requiere una buena relación con el encargado de facilitar el acceso. En ocasiones deja a la investigadora esperando hasta quince minutos afuera. Así que la acción del obsequio evita o elimina ciertas dificultades en el proceso.

A pesar de los desafíos iniciales relacionados con la falta de espacios adecuados y el entorno ruidoso de la escuela primaria Dr. Jaime Torres Bodet, se logra identificar un área altamente propicia para la práctica del programa holístico. La presencia de un árbol proporciona sombra y conexión con la naturaleza, creando un ambiente fresco y tranquilo para las actividades de yoga y meditación. Aunque surgen obstáculos adicionales, como la coordinación con el personal escolar y la necesidad de garantizar el respeto durante las sesiones, estos desafíos se superan mediante la negociación y la construcción de relaciones de colaboración.

Ilustración 3

Plano de la escuela Dr. Jaime Torres Bodet



Fuente: Elaboración propia (2022)

Se elabora la Ilustración III con el objetivo de mostrar un plano de la escuela, para poder describir los espacios otorgados para realizar el programa y las dificultades que se fueron presentado en el proceso. A pesar de que la cancha techada pudo haber funcionado como espacio idóneo. Específicamente en esta escuela, los grupos de primaria en su totalidad reciben clases de Educación física, por lo que la cancha es utilizada por la profesora y sus grupos.

El programa holístico

El programa se puede observar en el Anexo 6. Se implementa el mismo a través de la práctica de yoga por medio de juegos que imitan animales y seres de la naturaleza, complementados con ejercicios de atención plena, meditación y asanas (posturas de yoga). Como lo menciona Field (2009), la meditación es una práctica de autocontrol destinada a regular el cuerpo y la mente hacia un estado de profunda relajación. Por esta razón es capaz de provocar estados alterados de conciencia. La meditación se refiere a un proceso por el cual se llega a un estado acrítico de auto-observación pasiva. Es un estado de conciencia en el que se observa el pensamiento, pero sin pensar; el sentimiento, sin involucrarse en él; y cualquier contenido cognoscitivo, sensorial, emocional, fisiológico o conductual, de manera pasiva, observando pensamientos, sin juicio.

La atención plena es “entrenarse para concentrarse en el momento presente. Se vuelve consciente de lo que ocurre en su interior y a su alrededor: sus pensamientos, sentimientos, sensaciones y entorno. Observe estos momentos sin juzgar.” (National Institute of Health, 2021)

La atención plena tiene como objetivo hacerse cargo de uno mismo, pero al mismo tiempo sentir que todos somos parte de uno solo, algo así como vernos en el otro a través de la intersubjetividad de las que habla Merleau- Ponty (1968). El programa holístico en el contexto educativo se basa en la idea de nutrir no solo el intelecto, sino también el desarrollo emocional y artístico de los estudiantes, alineándose con la visión de una formación integral y equilibrada. Por otro lado, la pedagogía Waldorf, desarrollada por Rudolf Steiner, también se enfoca en un enfoque integral que considera aspectos cognitivos, emocionales, artísticos y prácticos en el desarrollo de los estudiantes.

Ambos enfoques promueven la autonomía del estudiante y la libertad en su instrucción, respetando sus procesos individuales de aprendizaje y desarrollo. Además, reconocen la integralidad del ser humano, considerando no solo su crecimiento académico, sino también su

crecimiento espiritual, emocional y físico. La implementación del programa holístico en el contexto educativo se puede entender como una aplicación práctica de los principios de la pedagogía Waldorf, buscando proporcionar a los estudiantes herramientas para enfrentar los desafíos del mundo de manera global y humanística, y fomentando el autoconocimiento y la capacidad de elección independiente, tal como menciona Steiner en sus escritos.

El programa holístico es creado por la investigadora basándose en experiencia previa con programas similares llevados a cabo en escuelas privadas, con niños y niñas de educación básica, así como cursos de verano y cursos extraescolares. También se basa en un libro llamado "I love yoga", recopilado por una renunciante, Rama (2009), una renunciante dedicada a crear escuelas para niños y niñas de educación básica en donde introduce las prácticas de meditación y atención plena en el día a día. Rama (2009) agradece a Glassman, quien proporciona la mayor parte del texto, especialmente las descripciones de las posturas de yoga y las actividades.

Es una maestra de yoga certificada en Estados Unidos y educadora de la primera infancia. Ha estado enseñando yoga a niños, adolescentes y adultos durante más de 30 años. Así como Franceschini quien la autora agradece por proporcionar la inspiración inicial a partir de su trabajo enseñando yoga a miles de niños en las escuelas públicas en Italia. Y Baker quien asesora desde su investigación "Quiet Time - un ambiente para el éxito escolar" en el Instituto de Profesores de Yale-New Haven. Tamminga contribuye a los efectos del yoga para niños. Moore, Bussey, Kamala Alister y Brim revisan y dan valiosas sugerencias. Así lo describe la autora en sus agradecimientos (p. 4).

Dentro del libro Rama (2009), introduce:

I Love Yoga ofrece un modelo arraigado en la sabiduría del pasado, pero respaldado por la investigación científica y moderna. Abogando ni por la religión ni por la fe ciega, la

orientación práctica del yoga se basa en prácticas científicas de salud para el bienestar físico, mental, emocional y espiritual integral. Promueve la vitalidad, el desarrollo del carácter, la alegría y la dirección de vida de los niños. Ofrece a los padres, maestros y a todos los que trabajan con los jóvenes, prácticas de yoga seguras para niños. Padres y educadores de todo el mundo han experimentado y probado estas actividades de yoga en casa o en las aulas. (p. 7)

Este modelo no solo se centra en el aspecto físico del yoga, sino que también aborda los aspectos mentales, emocionales y espirituales, lo que lo convierte en una herramienta integral para promover la salud y el desarrollo de los estudiantes. Al explorar la percepción de los profesores a cargo de los estudiantes que participan en el programa holístico, se puede obtener una comprensión de los efectos de estas prácticas en el entorno escolar y su impacto en el bienestar de los niños ya las niñas.

En la sección de la Ciencia del yoga, la autora afirma que:

El yoga es el fortalecimiento de la autoconciencia para la salud integral. El yoga puede minimizar los efectos de algunas dolencias comunes y puede ayudar a restablecer la salud en ciertas formas de asma, irregularidades en la presión arterial, debilidad de órganos internos, dolores de cabeza y debilidades constitucionales o de desarrollo. Las posturas de yoga tienen efectos beneficiosos en los nervios, incluyendo el cerebro, las glándulas, los músculos, el flujo sanguíneo, el sistema linfático y las energías más sutiles que afectan la estructura mente-cuerpo. En comparación con los ejercicios generales que consumen energía y son fatigantes, el yoga es asimilador de energía, rejuvenecedor y restaurador. (p. 10)

El enfoque del yoga en el fortalecimiento de la autoconciencia y la salud integral se alinea con los principios de la pedagogía Waldorf, que busca el desarrollo holístico de los niños,

incluyendo su autoconocimiento y autoconcepto. Al practicar yoga, los niños no solo mejoran su bienestar físico, sino que también desarrollan una mayor conciencia de su propio cuerpo, mente y emociones. Esta conexión entre el cuerpo y la mente promueve un sentido de autoaceptación en los niños y las niñas.

El programa holístico respeta las etapas de los estudiantes con referencia a lo que Rama (2009) indica:

El yoga para niños se introduce de acuerdo con las diferentes etapas del desarrollo humano. Las posturas se asemejan a las posturas de yoga para adultos, pero son alegres, suaves, breves y no son vigorosas. Pueden incluir juego de fantasía, sonido y movimiento. Para niños de seis a diez años, las posturas pueden mantenerse durante períodos más largos de tiempo y son posiciones más físicamente desafiantes, como posturas de equilibrio. Se pueden introducir juegos de yoga. Puede haber un énfasis menor en el juego de fantasía. Aquellos que tienen entre 11 y 14 años experimentan un mayor grado de desafío físico y períodos más largos de meditación o relajación profunda. Los juegos de yoga que fomentan la cooperación y la construcción de relaciones aún pueden utilizarse. (p. 13)

Describe cómo el yoga para niños y niñas se adapta a las diferentes etapas de su desarrollo. Para niños y niñas de seis a diez años, las posturas son más desafiantes físicamente y se pueden mantener durante períodos más largos. Se introducen juegos de yoga y se puede disminuir el énfasis en el juego de fantasía. Para adolescentes de 11 a 14 años, el yoga implica un mayor desafío físico y períodos más largos de meditación o relajación. Se enfatiza la cooperación y la construcción de relaciones a través de juegos de yoga, y se pueden explorar en mayor profundidad los principios del yoga y otras prácticas. El programa se adapta a las

necesidades y capacidades de los niños en cada etapa de su desarrollo, proporcionando consecuencias físicas, mentales y emocionales.

La implementación del programa holístico en la escuela se fundamenta en la práctica del yoga, enfocada en juegos que imitan animales y seres de la naturaleza, junto con ejercicios de atención plena, meditación y posturas de yoga. Este enfoque busca no solo nutrir el intelecto de los estudiantes, sino también su desarrollo emocional y artístico, alineándose con la visión de una formación integral y equilibrada. Inspirado en la pedagogía Waldorf y respaldado por la investigación científica moderna, el programa busca promover el bienestar físico, mental y emocional de los estudiantes. Además, se adapta a las diferentes etapas de desarrollo de los niños y niñas, brindando algunas ventajas físicas, mentales y sociales a través de prácticas adaptadas a sus necesidades y capacidades. La implementación de este programa no solo busca mejorar la calidad educativa, sino también fomentar la autoconciencia y el autoconcepto en los estudiantes, fortaleciendo así su capacidad para enfrentar los desafíos del mundo de manera global y humanística.

Las sesiones planteadas se diseñan con una estructura estratégica para brindar herramientas necesarias para auto-conocerse y poder recurrir a ellas cuando se presenten problemas de la vida cotidiana. En todas las sesiones se incluye meditación y atención a la respiración. Todas concluyen con la postura de relajación consciente llamada *savasana* (postura del cadáver). El título de cada sesión requiere el sustento de las diferentes posturas, utilizando tres de ellas como enfoque emocional, físico y mental. Se incorporan posturas de yoga diferentes para su análisis corporal, así como la repetición de las mismas para poder obtener todos los efectos que ofrecen. Las sesiones aumentan su complejidad teniendo temáticas que aportan sentido e integralidad a estas y su durabilidad es de 30 minutos.

El programa holístico, detallado en el anexo 6, implementa la práctica del yoga a través de una serie de juegos que simulan movimientos de animales y elementos naturales, complementados con ejercicios de atención plena, meditación y diversas posturas de yoga, conocidas como asanas. Este enfoque, como señala Field (2009), reconoce la meditación como una herramienta poderosa para el autocontrol y la relajación profunda, facilitando estados alterados de conciencia mediante una observación pasiva y sin juicio de los pensamientos y sensaciones.

La atención plena, como define el Instituto Nacional de Salud (2021), se convierte en una práctica central, entrenando a los participantes para concentrarse en el presente, sin emitir juicios sobre lo que surge en su interior y su entorno. Este enfoque no solo fomenta el autocuidado individual, sino que también promueve una sensación de unidad con los demás, en línea con las ideas de intersubjetividad propuestas por Merleau-Ponty (1968). El programa holístico en el ámbito educativo busca nutrir tanto el desarrollo intelectual como emocional y artístico de los estudiantes, tomando inspiración de la pedagogía Waldorf de Rudolf Steiner. Esta perspectiva integral reconoce la autonomía del estudiante y la importancia de respetar sus procesos individuales de aprendizaje y crecimiento, abordando aspectos cognitivos, emocionales, artísticos y prácticos en su desarrollo.

Al mismo tiempo, la implementación de este programa se fundamenta en la experiencia previa de la investigadora, así como en el respaldo de la investigación científica moderna, como se refleja en el libro "I Love Yoga" compilado por Rama (2009). Este enfoque práctico del yoga, desprovisto de religión o fe ciega, se centra en el bienestar físico, mental, emocional y espiritual de los niños, ofreciendo prácticas seguras y efectivas para su desarrollo integral. El yoga, adaptado a diferentes etapas del desarrollo humano según lo sugiere Rama (2009), se convierte

en una herramienta valiosa para fortalecer la autoconciencia y la salud integral de los estudiantes. Las sesiones diseñadas estratégicamente proporcionan no solo beneficios físicos, sino también mentales y emocionales, preparando a los estudiantes para enfrentar los desafíos del mundo con una perspectiva más completa y humanística.

Capítulo 4

Metodología

El objetivo de la presente investigación es conocer la percepción de la directora, los profesores y las profesoras de la escuela primaria Dr. Jaime Torres Bodet con respecto a la introducción del programa holístico para los y las estudiantes seleccionados. Esta investigación parte de la idea de las percepciones que tienen un grupo de maestros, maestras y directora sobre la inclusión de una actividad de yoga, meditación y atención plena como parte del proceso educativo en una escuela primaria pública en Morelos. El tema de investigación surge por el deseo de lograr introducir un programa holístico en el ámbito público. Sin embargo, al no ser una investigación lineal, van surgiendo cambios en el camino.

Desde un inicio se brindan las actividades del Programa Holístico, tanto a estudiantes de Licenciatura en el Instituto de Ciencias de la Educación ICE, de la UAEM, como a los estudiantes de la escuela primaria Dr. Jaime Torres Bodet. Bajo las perspectivas y opiniones de los lectores de esta tesis, se toma la decisión de continuar únicamente en el proceso de implementar el programa en educación básica. Debido al tiempo escaso del proceso de maestría, se decide continuar la investigación en nivel primaria. Dentro de este orden de ideas, se inicia la búsqueda de una serie de documentos que están clasificados como tesis, artículos de investigación y noticias que aportan información con respecto a la introducción de yoga, meditación y atención plena en el contexto educativo.

Al no contar con suficiente información a nivel nacional, se acude a los artículos e información a nivel internacional. Con la información obtenida, se toma la decisión de elegir la percepción de los profesores y profesoras como objeto de estudio (considerando como un inicio o diagnóstico), teniendo la intención de continuar el análisis del programa en una futura investigación en el programa de Doctorado en Educación. Después de la revisión del estado de la cuestión, en donde se realiza un seguimiento de aquellas publicaciones que analizan diversas

cualidades de formación integral. En este apartado dentro de lo que fueron publicaciones nacionales se encuentran artículos científicos y noticias de México acerca de la introducción de programas similares. Sin embargo, no es tema con amplio seguimiento, y se detecta un área de oportunidad y desarrollo en conocimientos similares. Por lo que se recurre a artículos y tesis a nivel internacional (ver el apartado de Perspectiva metodológica).

Después de trabajar en el estado de la cuestión surgen las preguntas y objetivos de investigación mismos que han tenido modificaciones a lo largo del proceso. Se selecciona un enfoque metodológico cualitativo con el objetivo de obtener datos descriptivos detallados. Además, se decide abordar este proceso desde una perspectiva fenomenológica, lo que implica una exploración centrada en la experiencia vivida, permitiendo así una descripción detallada desde el punto de vista de los participantes. Con el propósito de identificar esas particularidades específicas, se opta por emplear la entrevista semiestructurada como método de recolección de datos debido a la apertura que estas otorgan.

Este proceso comienza con la creación de las preguntas de la entrevista (véase en el apartado de Diseño de fuentes de investigación), el cual se entrega al director de tesis para su revisión. Tras recibir las anotaciones correspondientes, se realizan ajustes y se lleva a cabo el proceso de solicitar autorización para realizarlas. Al acudir con la directora del plantel para solicitar su autorización para poder comenzar con el proceso de entrevistas, es ella misma quien elige a los profesores y profesoras que se entrevistan, es por esta razón que se decide entrevistar también a la directora, con el propósito de conocer los criterios de su decisión.

Finalmente se procesan los datos, iniciando con la transcripción de las mismas y posteriormente se utiliza la herramienta de Atlas Ti debido a que es un software de análisis cualitativo de datos utilizado principalmente en investigación social y de ciencias humanas. Está

basado en la metodología de análisis cualitativo de datos, que implica la identificación, organización y análisis de patrones y temas dentro de conjuntos de datos no numéricos, como texto, audio y video. Se realiza la búsqueda de artículos en Google Academic, revistas de neurociencia, libros que puedan otorgar una visión de cómo se han introducido programas holísticos en ámbitos educativos, Scielo y se descarga la aplicación Zotero, para realizar la búsqueda se utilizan las palabras: yoga en educación, programa holístico, meditación en escuelas, atención plena o mindfulness en educación básica, yoga niños, yoga, meditación y atención plena y educación.

Se vuelven a considerar artículos de divulgación científica que presentan diversas perspectivas, lo que sitúa las experiencias de los docentes en el contexto educativo. Los artículos citados en el estado de la cuestión de este estudio abarcan tanto el idioma español como el inglés, con el propósito de exponer las posturas y estrategias adoptadas por diversas instituciones educativas. Se elige una investigación de tipo cualitativa, según Tolchinski et al. (2002), refieren que la investigación cualitativa es un modo diferente de encarar al mundo empírico y se caracteriza por ser de razonamiento lógico, parte de observaciones específicas para llegar a conclusiones generales.

Los investigadores desarrollan conceptos, intelecciones y comprensiones partiendo de los datos. Elegir un estudio de caso para analizar la percepción de los docentes respecto a la implementación de un programa holístico para estudiantes seleccionados por la directora en una escuela primaria pública en Jiutepec, Morelos, ofrece contexto y diagnóstico de lo que puede suceder en el sistema público. Se consideran las teorías que permitan conocer el desarrollo docente y así analizar sus perspectivas, así como hacer vínculo entre el enfoque holístico e integral. Además, se aborda la educación básica y el autoconocimiento-autoconcepto. Debido a

la falta de estudios en donde se analiza la percepción docente, es necesario construir un marco teórico pertinente, mismo que ha tenido múltiples cambios durante el proceso de esta investigación.

En relación con lo anterior se decide utilizar entrevistas semiestructuradas propuestas por Folgueiras (2016), para poder analizar la percepción de los profesores y profesoras (Anexos 2 y 3). La flexibilidad en las preguntas permite a los entrevistados ofrecer una perspectiva más amplia y matizada sobre el impacto del programa en el autoconocimiento de los estudiantes. La actitud abierta y receptiva del entrevistador facilita la exploración de aspectos relevantes del impacto tanto físico, mental y emocional de los estudiantes en relación con el programa. Al vincular los objetivos específicos de la investigación con los temas abordados en las entrevistas, es posible obtener una visión más precisa de cómo el yoga y la meditación influye en los niños y niñas.

Razones para la elección de un Estudio de caso

Según Yin (2014), un estudio de caso es una investigación empírica que investiga un fenómeno contemporáneo dentro de su contexto de la vida real. Dentro de esta investigación cualitativa, se elige un estudio de caso con enfoque fenomenológico para analizar la percepción y experiencias de los profesores y las profesoras de la Escuela Primaria Jaime Torres Bodet por varias razones fundamentales.

Primero, el enfoque fenomenológico se centra en comprender la realidad tal como es experimentada por los individuos, lo que permite explorar las percepciones y experiencias de los docentes con respecto al programa holístico. Este enfoque permite capturar las experiencias vividas por los profesores, lo que resulta especialmente relevante cuando se busca comprender sus actitudes y creencias. Yin (2014), discute la metodología de estudio de caso en profundidad.

Aborda aspectos como la selección de casos, la recolección de datos, el análisis y la presentación de hallazgos. Este estudio de caso ofrece la oportunidad de examinar el fenómeno dentro de un contexto específico, la Escuela Primaria Jaime Torres Bodet. Al centrarse en un caso particular, se pueden identificar las particularidades y dinámicas únicas que influyen en la percepción y experiencias de los docentes en relación con el Programa Holístico. Esto proporciona un nivel de detalle y profundidad que sería difícil de lograr con otras metodologías cualitativas como los grupos focales o las entrevistas abiertas.

Asimismo, el estudio de caso permite una exploración de múltiples fuentes de datos, incluyendo entrevistas, observaciones y análisis de documentos. Esta diversidad de datos ayuda a validar y enriquecer las conclusiones obtenidas, proporcionando una comprensión de las percepciones y experiencias de los docentes. Tal como lo menciona (García) 2023, la fenomenología se centra en la comprensión de la experiencia subjetiva de los individuos. El enfoque fenomenológico en un estudio de caso ofrece la combinación necesaria de contextualización y diversidad de datos para comprender las percepciones y experiencias de los profesores y las profesoras de la escuela en cuestión con respecto al programa holístico.

Muestra

Saldana (2014), discute varios aspectos relacionados con la selección de la muestra en la investigación cualitativa, incluyendo estrategias de muestreo, criterios de selección y consideraciones éticas. Enfatiza la importancia de seleccionar una muestra que sea relevante para los objetivos de investigación y que permita una comprensión profunda del fenómeno en estudio. En este caso particular, es la directora del plantel quien realiza la selección basada en su juicio y

experiencia. Por esta razón, la investigadora decide entrevistar también a la directora para aclarar dudas sobre las decisiones de su selección.

Según el autor el muestreo por juicio es una técnica de selección de muestra que implica que los participantes son elegidos basándose en el juicio y la experiencia. Saldana (2014), ofrece pautas y orientaciones sobre cómo los investigadores pueden utilizar su juicio y experiencia para seleccionar participantes que sean más relevantes y adecuados para el estudio en cuestión. La directora del plantel otorga los días y horarios para poder entrevistar a los profesores y profesoras, siendo los siguientes:

Tabla 2

Muestra de entrevistados y entrevistadas

Entrevistados	Código
Directora (desde la organización)	(ED)
Profesor de 1° de primaria	(E1)
Profesora de 2° primaria	(E2)
Profesora de 4° de primaria	(E4)
Profesor de 6° de primaria	(E6)

Fuente: Elaboración propia (2024)

Se muestra el código que se utiliza para identificar cada entrevista.

La selección de los profesores entrevistados, así como la determinación del lugar y la fecha de las entrevistas, recae en la directora del establecimiento educativo. En el caso específico de la directora, se le entrevista en dos ocasiones. La decisión se toma a partir de que en la primera entrevista se nota con falta de tiempo y sus respuestas son muy concretas y cortas. En la segunda

entrevista, se observa con mucha más apertura, incluso brinda mayores detalles e incluye información valiosa con respecto a su organización escolar. En esta fase, se pide autorización para entrevistar a la profesora de educación física, misma que se niega a ser entrevistada. También se solicita mayor tiempo de observación por lo que se responde que la observación debe ser únicamente en los tiempos autorizados para llevar a cabo las sesiones del programa, así como los horarios establecidos para entrevistas.

Acopio de datos

El trabajo de campo se realiza desde el inicio de la investigación, teniendo la apertura y disposición de la encargada del plantel escolar. Se otorgan horarios dos veces por semana en sesiones de 30 minutos por grupo. En el semestre de agosto- diciembre, se brinda la práctica a los grupos de primero, tercero y quinto de primaria. En el semestre de enero-julio se realizan las prácticas holísticas con los grupos de segundo, cuarto y sexto de primaria (Anexo 5). Se muestran los datos de los estudiantes seleccionados para llevar a cabo el programa:

Tabla 3

Estudiantes que participan en el programa Holístico

Grado escolar	Niños	Niñas	Total
1°	9	11	20
2°	11	9	20
3°	13	15	28
4°	14	12	26
5°	13	10	23

6°	12	13	25
----	----	----	----

Fuente: Elaboración propia (2024)

El total de estudiantes que llevan a cabo el programa son 142. La directora del plantel elige personalmente los grupos considerados para participar en el programa, asignando horarios y espacios según las necesidades identificadas durante el proceso. La selección de grupos con disturbios conductuales se enfoca en aquellos que muestran comportamientos inquietos, acelerados y dificultades en la autorregulación. Estas dificultades afectan su desempeño académico y su capacidad para mantener la concentración en el aula. Además, se identifican grupos con dificultades emocionales, donde los estudiantes muestran señales de dificultades para manejar sus emociones y regular su conducta. Esto implica una necesidad de apoyo adicional para desarrollar el autoconocimiento y la autorregulación emocional.

Procedimiento de la investigación

Durante la primera fase se solicita la implementación del Programa Holístico en la escuela primaria anteriormente mencionada. El acceso a la experimentación en la misma es fácil debido a la disposición de la directora. Se anuncia a los padres, madres y tutores de familia lo que sucederá en los meses siguientes. Se juntan las firmas de consentimiento informado de cada grado asignado para el programa. Los padres y madres de familia solicitan una reunión extraordinaria para solicitar que todos los grupos, sin excepción, lleven a cabo dicho programa, sin embargo, se les explica que no es posible debido a que es una etapa de diagnóstico y experimentación (respuesta que da la directora).

En la fase dos se comienzan las sesiones (Anexo 5) de treinta minutos, dos veces por semana con cada grupo asignado. El proceso de encontrar el espacio es arduo, los niños y niñas muestran descontento cuando se asignan espacios con condiciones inapropiadas, tal como se describen en el apartado anterior. Al encontrar el espacio adecuado, las sesiones mejoran en todos los aspectos, actitudinal de los y las estudiantes, así como, mayor disposición de las niñas y los niños. En la fase tres, una vez concluidas las sesiones llevadas a cabo (Anexo 5), se inicia la etapa de entrevistas (Anexo 1 y 2) a profesores y profesoras previamente seleccionados y seleccionadas por la directora. Se realizan las entrevistas en el área de psicología, en donde se brinda un salón exclusivo para ello.

La fase cuatro se estudia y analiza las entrevistas por medio del programa de Inteligencia artificial Atlas Ti. Generando códigos que permitan lograr identificar la percepción de los docentes. Durante esta fase, se realiza una segunda entrevista a la directora, utilizando las mismas preguntas de la primera entrevista, sin embargo, en esta segunda ocasión, la información que brinda es mucho más amplia y detallada en comparación a la primera vez. El procedimiento de investigación se desarrolla en cuatro fases consecutivas. En la primera fase, se solicita la implementación del Programa Holístico en la escuela primaria mencionada, con especial énfasis en la importancia de la disposición de la directora para llevar a cabo el proyecto.

Luego, en la siguiente fase, se inician las sesiones con los grupos asignados, aunque el proceso de encontrar el espacio adecuado resulta desafiante. En la tercera fase, se realizan entrevistas a profesores seleccionados, donde se observan nervios y surgen nuevas preguntas que complementan la información sobre la percepción de los docentes sobre sus estudiantes. Finalmente, en la cuarta fase, se analizan las entrevistas utilizando el programa Atlas Ti,

incluyendo una segunda entrevista a la directora que proporciona información más detallada que en la primera ocasión.

Diseño de fuentes de investigación

En entrevista semiestructurada según Folgueiras (2016) se decide de antemano qué tipo de información se requiere y con base en ello se establece un guion de preguntas. Se decide diseñar entrevistas semiestructuradas con el propósito que los entrevistados seleccionados sientan la confianza de agregar información de manera natural, con expresión libre. Es por esto que las cuestiones se elaboran de forma abierta lo que permite recoger más información y con mayores matices que en la entrevista estructurada.

La autora indica que en la entrevista semiestructurada es esencial que el entrevistador tenga una actitud abierta y flexible para poder ir saltando de pregunta según las respuestas que se vayan dando o, inclusive, incorporar alguna nueva cuestión a partir de las respuestas dadas por la persona entrevistada. Durante el proceso de entrevistas los autores entrevistados se muestran con la confianza de agregar información fuera de las preguntas e incluso hacer propuestas a futuro con respecto al programa. Folgueiras (2016) continúa con el inciso a). Si la entrevista forma parte de un proceso de investigación, se deberá partir de los objetivos específicos del estudio (los ya señalados en el inicio de la metodología).

A partir de estos objetivos, se seleccionan aquellos en los que la información pueda ser recogida mediante la entrevista, En este caso, los seleccionados por la directora del plantel. Se concretan y pasan a ser los objetivos operativos de la entrevista. Ortiz (2014) plantea que el guion de la entrevista semiestructurada debe incluir los temas y subtemas que deben tratarse

durante la entrevista, marcados por los objetivos de la investigación. Durante el proceso de entrevistas surgen temas nuevos, incluidos por los mismos entrevistados.

Consideraciones éticas

Se solicitan las firmas de las cartas de consentimiento informado de la directora y los profesores y profesoras (Anexo 3), donde se autoriza ser videograbados y videograbadas durante las entrevistas. La directora es entrevistada en dos ocasiones para obtener una perspectiva completa de su percepción sobre el programa holístico y preguntar los criterios que tiene al elegir a los grupos asignados y los entrevistados. Los profesores y profesoras se muestran dispuestos a participar y dar respuestas durante las entrevistas; sin embargo, se observa nerviosismo al enfrentarse a la cámara. Esta colaboración es fundamental para recopilar datos que contribuyen al análisis de la implementación del programa.

También se solicitan las firmas de las cartas de consentimiento informado (Anexo 4) a los padres y madres de familia, debido a que se toman grabaciones de todas las sesiones para poder observar a los estudiantes mediante los mismos. Los videos sirven como complemento de la información de las entrevistas. Botelho (2008) redacta que la Fenomenología de la percepción busca dar continuidad al esfuerzo de demostrar los límites del saber científico, superar las diversas dicotomías que pernean las ciencias y reconocer la fundación de cualquier conocimiento en la experiencia del mundo vivido. De esta manera observa las experiencias de la práctica de los estudiantes de primaria, así como las entrevistas de la percepción de los y las profesoras.

Alcance de la investigación

El alcance de esta investigación se centra en obtener una comprensión inicial de los efectos de un programa holístico dirigido a estudiantes de primaria, utilizando métodos de diagnóstico y observación fenomenológica. Se busca conocer la percepción de los adultos que son testigos directos de los efectos del programa en los niños y las niñas. Esta fase proporciona una base para la siguiente etapa del estudio de doctorado, donde se pretende examinar más detalladamente el impacto del programa en los propios estudiantes que participan en él. El objetivo final es obtener una comprensión de los efectos y desafíos del programa holístico, tanto desde la perspectiva de los adultos en primera instancia.

Analizar la percepción docente con respecto a un programa de yoga, meditación y atención plena es algo innovador en el contexto de educación en México, sobretodo en educación pública. El Estado de la cuestión muestra diversos programas de yoga y meditación en entornos educativos, siendo en el ámbito privado en nuestro país, o a nivel internacional en países con mayor apertura a este tipo de programas.

Capítulo 4

Análisis e interpretación de resultados

En el capítulo a continuación se presentan los resultados de las entrevistas realizadas a los docentes de la primaria Dr. Jaime Torres Bodet durante el periodo de mayo- octubre 2023. Para poder trabajarlas se realiza la transcripción y se clasifica por temáticas abordadas en las mismas. Como se menciona anteriormente se toma la decisión de entrevistar a la directora del plantel con el objetivo de obtener información con respecto a su toma de decisiones en cuanto a la selección de grupos y entrevistados, así como para conocer más a fondo la organización de la institución.

La presente tesis se enfoca en el análisis de la percepción de los docentes a cargo de estudiantes que participan en un programa holístico. Este programa, diseñado con el propósito de abordar integralmente el desarrollo académico, emocional y social de los estudiantes, despierta un interés en el ámbito educativo. En este contexto, resulta fundamental comprender cómo los docentes, como figuras clave en la experiencia educativa, perciben los efectos de este enfoque holístico en el desarrollo y desempeño de sus alumnos y alumnas.

Antecedentes

En este segmento, se analiza el conocimiento previo de los entrevistados y las entrevistadas. El profesor (E1), escucha acerca del yoga viéndolo en la televisión. Basado en los segmentos que a continuación se presentan. “El yoga es una forma de relajación, no de expresión corporal” (E1, p.4). Percibe como una forma de relajación. Esta concepción implica que el yoga y la meditación se consideran principalmente como una práctica destinada a reducir el estrés y promover la calma mental. Sin embargo, se contrasta esta percepción con la idea de expresión corporal. La segunda parte de la afirmación, "no de expresión corporal", sugiere que el yoga y meditación carecen de expresar emociones o comunicarse a través del movimiento del cuerpo.

Esta afirmación parece tener una perspectiva limitada sobre el yoga, ya que se enfoca más en sus aspectos de relajación y menos en su potencial para la expresión física o emocional.

Es importante considerar que esta interpretación puede ser cultural o individual. Esta afirmación refleja la opinión personal del profesor sobre el propósito y la práctica del yoga y la meditación. El profesor continúa: “Veía en la tele, pero nunca, nunca en realidad, nunca supe qué era eso. Aunque me metí, pues no me interesaba” (E1, p.5). Sugiere que el profesor está familiarizado con el yoga a través de representaciones en la televisión, pero carece de la experiencia personal de la práctica. A pesar de esto, el profesor decide probar el yoga en algún momento "se mete al yoga", pero encuentra que no despierta su interés. Esto implica que, a pesar de haber intentado participar en la práctica, el profesor no encuentra suficiente motivación o atracción para continuar practicando.

Por otro lado, la profesora (E2), ha escuchado sobre el yoga en el gimnasio hace unos 15 años y ha estado practicándolo allí. “En el gimnasio, pues ya yo creo que hace como unos 15 años estando en el gimnasio. En mi vida he hecho ejercicio, pero me gustaba más en el gimnasio porque ahí había clases” (E2, p. 6). La profesora está expuesta al yoga por primera vez en un entorno de gimnasio. La repetición de "En el gimnasio" resalta la asociación con ese lugar específico. La mención de "desde cuándo, pues, ya yo creo que hace como unos 15 años" indica que han pasado aproximadamente 15 años desde que la profesora comienza a interesarse por el yoga mientras está en el gimnasio. Aunque la profesora ha estado involucrada en actividades físicas durante su vida, como indica "En mi vida he hecho ejercicio", prefiere el ambiente del gimnasio debido a la disponibilidad de clases que ofrece.

No obstante, la profesora (E4) no se imagina que algo externo como el yoga funcione, pero se da cuenta de que la falta de concentración y buena actitud en los niños viene de lo emocional, y que el yoga trabaja mucho en ese aspecto.

Como lo menciona a continuación:

Yo siento que el yoga es una forma de poder canalizar lo que es todas nuestras emociones que a veces están perdidas en un lugar, y como que las canalizamos en un solo lugar, así lo veo. Como un centro de lo que a veces perdemos, llegar realmente a mi centro, porque nos perdemos como seres humanos. (E4, p. 1)

La profesora sugiere que el yoga es percibido como una herramienta para canalizar las emociones que a menudo están dispersas o perdidas en la mente y el cuerpo. La práctica se interpreta como un medio para reunir esas emociones dispersas y traerlas a un solo lugar, un centro. Percibe la práctica como una oportunidad para encontrar equilibrio y armonía interna, permitiendo que el individuo se sienta más completo y conectado consigo mismo como ser humano.

La profesora continúa:

Anteriormente yo había escuchado desde lo que es la normal, cuando yo estudié en la normal, se escuchaba vagamente, no se le daba, así como mucha importancia. Yo creo que por la situación y el contexto en que vivíamos porque era más tranquilo. La vida no era tan acelerada, y sin embargo, estaba ahí presente. Lo he escuchado también en los centros de cárcel, también ahí lo hacían y yo decía ¿por qué?, pero había una razón que lo fui descubriendo poco a poco. Porque pues la vida ha sido más acelerada, más acelerada, y como que eso es una canalización para poder tranquilizar esas emociones,

esos estréss, enojos, las frustraciones que luego cargamos y ahora se le está dando importancia, que sí debemos de hacer nosotros. (E4, p. 1)

La profesora señala ha tenido experiencias previas en diferentes contextos. Inicialmente, menciona haberlo escuchado de manera superficial durante su tiempo en la escuela normal, donde no se le daba mucha importancia debido a un contexto de vida más tranquilo. Sin embargo, con el paso del tiempo ha notado se practica en una variedad de entornos, incluso en centros de reclusión, lo que inicialmente le causaba curiosidad. Con el tiempo, ella ha llegado a comprender que sirve como una herramienta para manejar el estrés y las emociones negativas, especialmente en un mundo cada vez más acelerado. Esta comprensión la ha llevado a reconocer la importancia del yoga como una práctica para encontrar tranquilidad y calma en medio de las presiones de la vida moderna.

En contraste, el profesor (E6) tiene experiencia previa con la implementación de yoga en la escuela y observa beneficios en los estudiantes, por lo que considera que también sería beneficioso para los profesores y las profesoras. Considerando lo siguiente: “Pues, para mí, la práctica es una manera de expresar, este... no sé, de elasticidad, eh... desestresarte de la vida cotidiana, este... estar en paz contigo mismo, una meditación” (E6, p.7).

El profesor refiere que la práctica es más que simplemente un ejercicio físico. La expresión "una manera de expresar" indica que la práctica es una forma de comunicar algo más profundo o interno, posiblemente emociones o pensamientos. La mención de "elasticidad" sugiere flexibilidad tanto física como mental, lo que implica adaptabilidad y apertura a nuevas experiencias. Además, menciona que la práctica ayuda a "desestresarte de la vida cotidiana", lo que indica que es una forma de liberar tensiones y preocupaciones diarias. La frase "estar en paz contigo mismo" sugiere que promueve la tranquilidad interior y el equilibrio emocional. Por

último, la descripción de la práctica como "una meditación" implica una conexión más profunda con uno mismo y un estado de calma mental.

Organización

La escuela cuenta con un equipo de administración compuesto por la directora, quien lleva cinco años en el cargo, y la subdirectora, encargada de apoyar en la gestión y coordinación de actividades. Tal como comenta la directora “La dinámica en cuestión a los valores está un poco compleja, porque estamos en una zona donde hay muchas costumbres arraigadas también. Y además de que el personal tiene muchos años aquí en la escuela, entonces la mayoría tiene más de diez años, más de quince, hasta veinticinco años aquí en la escuela” (E D, p.1). La directora pone énfasis en el tema de los valores que los analiza como una complejidad, ya que se da cuenta que la escuela está en un contexto sociocultural particular, que no es la misma que en otras escuelas.

Esta administración enfrenta retos significativos en el pasado, ya que previamente la escuela tiene dificultades para mantener una figura directiva estable debido a tensiones con la comunidad y el personal docente. La escuela tiene desafíos, incluyendo cambios frecuentes en la dirección y la catalogan como "conflictiva" por la comunidad. Sin embargo, en los últimos años, se logra estabilizar esta dirección, teniendo 5 años la directora actual. La directora comenta: “La escuela ha sido catalogada como una escuela conflictiva, por parte de la comunidad y por parte del personal colectivo. Los directores no duraban. Entonces los sacaban, los sacaba la gente, los sacaban los maestros. Entonces no había una figura directiva establecida” (E D, p.1). Lo anterior nos indica que puede haber un ambiente de inestabilidad y falta de continuidad en la gestión escolar.

Durante la entrevista con la directora surge el comentario a cerca de La Nueva Escuela Mexicana NEM, misma que busca proporcionar una formación integral a los estudiantes, abordando tanto aspectos académicos como socioemocionales. Este enfoque se fundamenta en el equilibrio de asignaturas, que garantiza una distribución adecuada de contenidos en diversas áreas de estudio. Expresa que la introducción de la Nueva Escuela Mexicana presenta un cambio significativo en la dinámica educativa. La directora continúa diciendo: “Cuando nos dan la indicación de que todos entrábamos al trabajo de proyectos ya en este ciclo escolar, sí se presentó el ‘¿por qué y ni nos capacitan?’, y cosas así” (E D, p. 3).

La preocupación expresada por las y los profesores refleja la falta de capacitación o preparación adecuada para adoptar este nuevo enfoque de trabajo, lo que genera incertidumbre y cuestionamientos sobre la misma. La comunidad educativa tiene que adaptarse a nuevas metodologías y enfoques de enseñanza, lo que genera algunas resistencias, especialmente entre los docentes con más años de servicio. La directora expresa que desde su percepción es debido a la antigüedad y dudas de cómo lograr la interdisciplinariedad sin dejar a un lado un campo temático.

Afirma:

Sí, hay todavía muchas dudas en ¿cómo llevar el trabajo interdisciplinario sin dejar al lado un campo?, porque a veces enfocan más a uno y ¿dónde está? ¿qué pasa con los otros campos? Haceres a lo que antes era la vinculación, el trabajo disciplinario es lo que se nos complica. El ir encajando, si estoy hablando un proyecto de cuerpo humano ¿cómo puedo meter las Matemáticas? ¿cómo puedo meter la geografía?, la historia, eso es lo que se está complicando. El concentrar varias disciplinas en un proyecto, aunque

no sea de un campo específico. ¿Cómo puedo vincularlos? Eso es lo que está costando trabajo. (E D, p. 4.)

Se expresa que existe cuestiones sobre cómo llevar a cabo esta colaboración interdisciplinaria sin descuidar ningún campo temático. A menudo, se tiende a enfocar más atención en un área, dejando de lado a otros campos de conocimiento. La escuela cuenta con recursos y servicios adicionales, como terapias para los estudiantes, que contribuyen al bienestar y al desarrollo de habilidades de los alumnos. Sin embargo, se identifica la necesidad de adaptarse a las nuevas metodologías y recursos requeridos por la Nueva Escuela Mexicana, lo que implica un proceso de aprendizaje continuo para todos los involucrados.

La directora comenta: “La fortaleza de cierta manera para la escuela es que contamos con el equipo de USAER, donde hay terapias de lenguaje, terapias de aprendizaje, psicología, trabajadora social, entonces se suman al equipo de trabajo” (E D, p.1). Hace énfasis en la colaboración de este equipo con el personal de la escuela y cómo refuerza la capacidad de la institución para abordar las necesidades educativas y socioemocionales de los estudiantes de manera integral y holística.

La escuela también implementa programas de formación integral que buscan promover la participación social y la convivencia escolar. Estos programas se centran en el desarrollo emocional, social y cultural de los estudiantes. Además, involucran activamente a los padres de familia, ofreciéndoles talleres y actividades para comprender y apoyar el desarrollo de sus hijos. La directora expresa: “El programa de convivencia escolar, retoma toda esta parte emocional social y cultural entonces hacen estas actividades encaminadas a que el niño vincule todas estas partes y trabaje estas áreas” (E D, p. 6). El énfasis está en permitir que los niños y las niñas no

solo se desarrollen académicamente, sino que también fortalezcan su conexión emocional y social, y desarrollen una comprensión de su entorno cultural.

Enfrenta desafíos en cuanto a la estabilidad administrativa y la adaptación a nuevos enfoques educativos, como la Nueva Escuela Mexicana. A pesar de la resistencia inicial y las dificultades para implementar el trabajo interdisciplinario, la comunidad educativa muestra una voluntad de adaptarse y mejorar para el beneficio de los estudiantes. La colaboración con recursos adicionales, como el equipo de USAER, fortalece la capacidad de la escuela para abordar las necesidades educativas y socioemocionales de manera integral. Además, los programas de formación integral promueven la participación social y la convivencia escolar, involucrando activamente a los padres de familia en el desarrollo de sus hijos. A través de estos esfuerzos, la escuela busca no solo impulsar el éxito académico, sino también fomentar un crecimiento emocional, social y cultural en sus estudiantes, preparándolos para enfrentar los desafíos del mundo actual.

Observaciones generales

En este apartado, los profesores y profesoras describen lo observado de manera general en los estudiantes. Lo que pueden percibir en los estudiantes durante el proceso de la llevada a cabo del Programa Holístico. Los nombres mencionados han sido cambiados para respetar el anonimato de los involucrados. Se destaca que los estudiantes muestran tranquilidad y buscan la interacción con la maestra incluso después de finalizado el programa. Aunque se menciona que los niños quedan con ganas de más sesiones y que posiblemente habrían obtenido más resultados con un poco más de tiempo de práctica. Basándolo en el segmento brindado por el profesor (E1), “pues hubo una relación primero negativa porque decían que no sabían qué era eso, pero yo creo que

también en la participación tuya el que tú les brindes la confianza para conocer, porque si no les brindas la confianza, pues no van a hacer nada y te iban a tomar a loco porque así son los niños” (E, p.5).

Debido a esta respuesta y porque la entrevista semiestructurada lo permite, la entrevistadora hace énfasis en preguntar acerca del vínculo entre instructora y estudiantes por lo que responde: “Sí, tiene que haber vínculo, por más siempre he dicho yo que los alumnos son como el maestro” (E1, p.5). La respuesta resalta la importancia del vínculo entre maestro y alumno en el contexto del programa. También se menciona que "Joel", un alumno con TDAH, se activa durante la práctica, pero su inquietud a veces provoca desorden en el grupo. Se percibe que los estudiantes se benefician de la práctica, aunque posiblemente requieran más tiempo para lograr una mayor compenetración y desarrollo de habilidades.

El segmento a continuación:

Pues, en el poco lapso, yo la neta que sí vi más en “Joel”, mi alumno con TDAH. Él sí se activaba, pero esa inquietud hacía que hiciera desastres. O sea, él sí se activaba, pero comenzaba el desorden y los demás bien tranquilos. O sea, yo creo que, en mi grupo, pues está tranquilo y contigo se la pasaron bien el tiempo que estuvieron. (E1, p.6)

Durante la práctica, mientras "Joel" se muestra enérgico, los demás estudiantes permanecen tranquilos. Se observa que el grupo se mantiene calmado y disfruta del tiempo que pasan juntos durante la práctica.

La profesora (E2) observa que los estudiantes manejan sus estados de ánimo, se relajan, respiran y mejoran su concentración a través de la práctica de yoga y meditación. La profesora afirma: “Es saber manejar sus estados de ánimo, el poder relajarse, el poder respirar (E2, p.7). Proporciona una respuesta parcial a la pregunta sobre lo que observa en sus estudiantes de

segundo grado durante la práctica del programa. Indica que los estudiantes pueden manejar sus estados de ánimo, relajarse y respirar. Sin embargo, esta respuesta resulta incompleta al no proporcionar detalles adicionales sobre otras observaciones relevantes de la práctica. Cabe mencionar que la profesora se muestra nerviosa al ser entrevistada.

La profesora (E4), observa que ayuda a los estudiantes a canalizar sus emociones y encontrar su centro. Con base en el segmento:

Aprendieron a enfocarse, hay veces que los niños ahorita tienen tantas cosas en su mente, y están tan dispersos que les costaba mucho trabajo enfocarse en algo. Entonces al momento que empezaron a hacer yoga, yo creo que también fue algo nuevo para ellos y se les complicaba. Tanto así que cuando hacíamos la actividad, tenían ese desequilibrio en su cuerpo. Porque no se enfocaban entonces hasta yo ¿no?, nos movíamos, porque estábamos fuera de enfoque. Y ellos empezaron a entender que el centrarnos y enfocarnos y eso les sirve a los niños hasta en su cuerpo, porque aprenden a enfocarse en una sola cosa (E4, p. 1).

Explica que los niños aprenden a concentrarse mejor a través de la práctica de yoga. Inicialmente, tienen dificultades para concentrarse debido a la cantidad de pensamientos que tienen en sus mentes, lo que los lleva a estar dispersos. Esta falta de enfoque se manifiesta físicamente en su cuerpo, lo que resulta en un desequilibrio durante la actividad. Sin embargo, con el tiempo, comienzan a comprender la importancia de la concentración y el enfoque, y cómo esto no solo afecta su mente, sino también su cuerpo. Aprender a enfocarse en una sola cosa les resulta beneficioso tanto mental como físicamente.

La profesora brinda información amplia al respecto, añadiendo:

No andan así como que dispersos porque a veces los tenemos físicamente pero mentalmente andan en su casa, con su tío, y regresan, pero aquí con esta parte que es la yoga, les ha empezado ayuda a que deben enfocarse en el ahora, en el momento y eso es algo bueno. Si siguen esa práctica hasta a nosotros nos va a ayudar porque el niño que no comprende lo que lee, también es un problema escolar. Y eso es algo también en lo que les ha ayudado, y ¿sabe también en qué, a su creatividad, no sé por qué, pero como que también están despertando esa parte, no sé por qué, pero también como que sueltan sus emociones que traen a lo mejor de casa y como que se liberan, entonces su mente se libera y despiertan ese enfoque de creatividad que tienen escondido. Y lo veo, lo veo. (E4, p. 1 y 2)

Esta respuesta sugiere que los niños y las niñas a veces llegan a la escuela con sus mentes en otro lugar, distraídos por preocupaciones o situaciones externas. Sin embargo, la práctica les está enseñando a enfocarse en el presente, lo que es beneficioso tanto para su rendimiento académico como para su bienestar emocional. El hecho de que aprendan a concentrarse en el momento presente puede ayudarles a mejorar su comprensión lectora y a resolver problemas escolares. Además, parece estarles estimulando su creatividad al liberar emociones y permitirles una mayor libertad mental.

El profesor (E6), observa que algunos alumnos que tuvieron más interés en el yoga son más seguros y participativos, con una autoestima más elevada debido a la paz interior que les brinda la práctica. Basándose en el segmento siguiente: “Pues, yo observo como que ya están más tranquilos, más desestresados. Ya este, ya algunos desarrollaban algunas habilidades que no conocían. Incluso, este, todos así, parte de sus cuerpos, pues elasticidad, agilidad, movimiento (E6, p. 8).

La observación del profesor (E6) indica que algunos alumnos muestran un mayor interés en el yoga y, como resultado, experimentan beneficios en su bienestar emocional y físico. El hecho de que estén más tranquilos y menos estresados sugiere que les está ayudando a encontrar paz interior y a gestionar el estrés. Además, el desarrollo de habilidades físicas como elasticidad, agilidad y movimiento indica que la práctica está teniendo un impacto positivo en su salud física y en su confianza en sí mismos. Esta observación respalda la idea de que el yoga, la meditación y la atención plena pueden contribuir a una mayor autoestima y participación en los estudiantes.

En este apartado se destaca que, en general, los estudiantes muestran tranquilidad y buscan la interacción con la maestra incluso después de finalizado el Programa Holístico. Sin embargo, se señala que algunos niños quedan con ganas de más sesiones y posiblemente podrían haber obtenido mayores resultados con un poco más de tiempo de práctica. La importancia del vínculo entre el instructor y los estudiantes se subraya en las respuestas de los entrevistados, resaltando cómo este vínculo puede influir en el éxito del mismo.

Abordando opiniones

Con respecto a la opinión con respecto a la integración del Programa Holístico en el currículum formal de la escuela, se destaca lo siguiente: la opinión expresada resalta la importancia de integrar programas de yoga, meditación y atención plena en el currículum escolar, destacando cómo estos enfoques pueden abordar aspectos emocionales que a menudo se pasan por alto en la educación tradicional. Los profesores y profesoras han observado que los métodos tradicionales de enseñanza pueden no ser suficientes para abordar las necesidades emocionales y de bienestar de los estudiantes, especialmente en un entorno cada vez más estresante y exigente. Introducir el

Programa Holístico en el currículum formal se percibe como una manera de proporcionar a los estudiantes herramientas prácticas para gestionar el estrés, mejorar su concentración y promover un ambiente de aprendizaje más equilibrado y saludable.

La entrevistada (E4), reconoce que, a pesar de que la educación se ha centrado históricamente en aspectos académicos como la lectura, la falta de concentración, actitud y motivación también tienen raíces emocionales. La práctica se percibe como una herramienta efectiva para abordar estas necesidades emocionales al proporcionar un espacio para relajarse, gestionar emociones y mejorar la concentración. La profesora expresa: "Fíjese que yo nunca pensé que algo externo a la educación como es la yoga porque estaba así totalmente separado, fuera a funcionar" (E4, p. 2). Este fragmento indica la sorpresa de la entrevistada ante la efectividad de un enfoque externo como el yoga en el contexto educativo.

La entrevistada señala que los niños y las niñas viven vidas aceleradas y pueden beneficiarse de actividades que les ayuden a relajarse y a conectar con sus emociones. Al hacerlo, pueden mejorar su disposición hacia el aprendizaje y desarrollar habilidades como la creatividad y la autoconciencia. Expresa: "Como que da *ese relax* que todos necesitamos porque los niños están viviendo una vida acelerada también" (E4, p.2). Destaca la importancia de proporcionar a los niños un espacio para relajarse y desconectar en un mundo cada vez más acelerado.

La idea de complementar la educación tradicional con prácticas de yoga y atención plena se presenta como una forma de abordar integralmente las necesidades de los estudiantes, reconociendo que el bienestar emocional es fundamental para el éxito académico y personal. La profesora continúa opinando: "Entonces la yoga si lo vemos aislado, pues nosotros nos vamos a quedar con ese problema, pero si la complementamos puede ser algo que nosotros ni nos

esperábamos que puede funcionar” (E4, p. 2). Resalta la importancia de integrar la práctica de yoga como complemento a la educación tradicional para abordar integralmente las necesidades de los estudiantes.

La opinión respalda la idea de integrar programas de yoga y atención plena en la educación escolar como una forma de abordar las necesidades emocionales de los estudiantes y mejorar su bienestar general, lo que a su vez puede tener un impacto positivo en su rendimiento académico y su desarrollo personal. Con base en ello: "Entonces yo creo que sí es importante complementarlo. Y todo se vale, mientras sea para bien para los niños, todo se vale” (E4, p. 2). Expresa la disposición a probar nuevas prácticas que beneficien a los estudiantes, priorizando su bienestar.

De manera complementaria la profesora (E2) brinda una opinión breve: “Sería padrísimo. Sí nos ayuda a conocer sus emociones y cómo superarla” (E2, p.7). Expresa su apoyo a la implementación del programa de yoga en el currículum escolar formal, utilizando el término "padrísimo" para indicar que lo considera muy favorable. Destaca la idea de que el yoga puede ayudar a los estudiantes a conocer sus emociones y aprender a superarlas. Esta respuesta sugiere que la entrevistada percibe el yoga como una herramienta valiosa para el desarrollo emocional de los estudiantes y para mejorar su bienestar en general. La palabra "padrísimo" también sugiere un alto nivel de entusiasmo y aprobación, lo que indica una actitud favorable hacia la integración de esta práctica en el currículum escolar.

El profesor (E1), responde:

Pues sí, estaría buena enfocándolo, creo que más en las situaciones graves porque tenemos niños que hay de todo. Hay niños bien tranquilos que se llegan a aburrir, como “Ismael” Ese niño es muy inteligente, pero, o sea, se aburría. Yo veía que le costaba.

Cada quien tiene sus aptitudes. Entonces yo creo que ahí sería cuestión ir viendo a los niños que tienen más destaque en armonía para después ir jalando a los demás. (E1, p.5).

Esta opinión destaca la necesidad de implementar el programa en la escuela, pero sugiere enfocarse más en situaciones graves o en niños que puedan beneficiarse más de estas prácticas. El entrevistado menciona a un niño específico, “Ismael”, como ejemplo de un estudiante inteligente pero que se aburre en clase. Esto sugiere que el programa de yoga podría ser especialmente útil para estudiantes como “Ismael”, que podrían enfrentar desafíos emocionales o de atención en el entorno escolar.

Además, sugiere que identificar a los niños que podrían beneficiarse más de este programa y trabajar con ellos primero podría ser una estrategia efectiva para luego extender los beneficios a otros estudiantes. Esta opinión muestra una comprensión de la diversidad de los estudiantes y la necesidad de adaptar las intervenciones educativas para satisfacer sus necesidades individuales. Además, sugiere un enfoque estratégico para implementar el programa de manera efectiva, comenzando con aquellos que podrían necesitarlo más y luego expandiéndolo a otros estudiantes.

El profesor (E6), opina lo siguiente:

Yo creo que sería muy bueno, porque este les ayuda a desestresarse y principalmente, como les ayuda a concentrarse en algunos casos, bueno, en todo en general. Sí les ayudaría a mantener también un equilibrio, una paz interior, y eso nos ayudaría como docentes, pues, a evitar el maltrato, ¿no?, la violencia en las aulas. (E6, p.8)

Resalta los beneficios potenciales del programa como parte del currículum escolar. El entrevistado menciona que puede ayudarles a los estudiantes a desestresarse y a mejorar su

capacidad de concentración, lo cual es beneficioso en todos los aspectos del aprendizaje.

Además, sugiere que puede contribuir a mantener un equilibrio emocional y una sensación de paz interior en los estudiantes, lo cual podría tener un impacto positivo en el ambiente escolar al ayudar a prevenir el maltrato y la violencia en las aulas. También refleja una comprensión de los posibles efectos del programa en el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes. El entrevistado reconoce la importancia de abordar no solo el aspecto académico, sino también el emocional, en el entorno escolar. Al destacar cómo puede contribuir a crear un ambiente más positivo y seguro en la escuela, la opinión sugiere que la implementación de esta práctica en el currículum escolar podría ser beneficiosa tanto para los estudiantes como para los docentes.

Las opiniones recopiladas sobre la integración del Programa Holístico en el currículum formal de la escuela subrayan la importancia de incorporar prácticas de yoga, meditación y atención plena para abordar las necesidades emocionales de los estudiantes, aspecto muchas veces descuidado en la educación convencional. Se reconoce que, a pesar del enfoque histórico en aspectos académicos, como la lectura, la falta de concentración y la motivación también tienen raíces emocionales. La sorpresa inicial ante la efectividad del yoga en este contexto se complementa con la idea de que proporciona un espacio para relajarse y gestionar emociones en un mundo acelerado.

La propuesta de integrar estas prácticas como complemento a la educación tradicional surge como una forma de abordar integralmente las necesidades de los estudiantes, fomentando su bienestar emocional y, por ende, su éxito académico y personal. Además, se destaca la importancia de identificar estratégicamente a los estudiantes que podrían beneficiarse más de este programa, con la intención de extender luego sus beneficios a un público más amplio. En

conjunto, estas opiniones respaldan la idea de que la implementación del yoga en el currículum escolar formal puede contribuir positivamente al bienestar general de los estudiantes y al ambiente escolar.

Percepción holística

Con respecto a la percepción holística surge énfasis en el aspecto físico y algunas confusiones para poder identificar cada área de lo que concierne la Educación Holística, lo físico, lo mental y lo emocional. El profesor (E1), responde: “No, pues sí les tiene que dar fuerza porque hay movilidad, hay estiramientos, y pues yo también. Algún día hice ejercicio y también tenía que haber esa relajación mente-cuerpo” (E1, p. 5). Destaca la influencia del yoga en el desarrollo físico de los niños al mencionar la importancia de la fuerza, la movilidad y los estiramientos que proporciona esta práctica.

Al referirse a la necesidad de relajación mente-cuerpo que experimenta personalmente durante el ejercicio, sugiere que no solo promueve la actividad física, sino también la conexión entre el cuerpo y la mente. Este enfoque integral en el desarrollo físico sugiere que no solo se trata de mejorar la flexibilidad o la fuerza, sino también de fomentar una sensación de bienestar general que abarca tanto el cuerpo como la mente. Sin embargo, la respuesta es vaga debido a que no aborda directamente la pregunta sobre los efectos específicos en el desarrollo físico de los niños y las niñas. En lugar de eso, menciona la necesidad de fuerza y la presencia de movilidad y estiramientos, pero no proporciona detalles concretos sobre cómo estas prácticas afectan el desarrollo físico de los niños y las niñas.

Él mismo responde lo siguiente cuando se aborda el tema de lo que observa en efectos mentales de sus estudiantes: “Pues vi más serenidad en algunos, pero con “Joel” no, con él era

todo, pero ese es por la cuestión del TDAH y emocional” (E1, pp. 5 y 6). Este fragmento revela una observación sobre la relación entre la práctica y la situación escolar de los estudiantes, aquí hay varios aspectos a considerar:

Observación individualizada: El entrevistado menciona que nota una mayor serenidad en algunos estudiantes como resultado de la práctica del yoga. Esta observación resalta cómo las experiencias individuales pueden variar y cómo las prácticas como el yoga pueden afectar a diferentes personas de manera diferente.

Enfoque en la salud mental: Al mencionar que algunos estudiantes muestran mayor serenidad, se sugiere que el Programa Holístico puede tener un efecto en la salud mental de los estudiantes.

Consideración de las diferencias individuales: La mención de “Joel”, quien no muestra los mismos beneficios del yoga debido a su TDAH y su situación emocional, destaca la importancia de considerar las diferencias individuales al implementar programas como este en entornos educativos. Esto resalta la complejidad de abordar las necesidades de todos los estudiantes en un contexto escolar diverso.

La profesora (E2), dice: “Sí, en cuestión física, el yoga ayuda a mejorar su concentración en lo que están haciendo” (E2, p.7). La respuesta proporcionada es clara y directa. El entrevistado afirma que ayuda a mejorar la concentración de los estudiantes en lo que están haciendo, tanto física como mentalmente. Sin embargo, la respuesta dada no está directamente relacionada con el desarrollo físico de los estudiantes, sino más bien con su capacidad de concentración. Aunque menciona que ayuda a mejorar la concentración, no aborda específicamente cómo afecta el yoga al desarrollo físico de los estudiantes. Por lo tanto, la profesora no está respondiendo directamente a la pregunta sobre el desarrollo físico.

La entrevistada continúa afirmando “Y en cuestión mental, el yoga les permite sacar sus emociones a través de ejercicios de relajación” (E2, p. 7). La profesora resalta el aspecto emocional al señalar que esta práctica permite a los estudiantes canalizar sus emociones mediante ejercicios de relajación. Desde una perspectiva de análisis, sugiere que no solo tiene beneficios físicos, sino que también ofrece una vía para abordar y gestionar las emociones. Este enfoque en el aspecto emocional resalta la importancia del bienestar emocional en el contexto escolar y subraya cómo puede ser una herramienta para promover la salud mental de los estudiantes. Además, al mencionar que les permite "sacar" sus emociones, implica un proceso de liberación emocional que puede ser terapéutico y beneficioso para su desarrollo personal y su capacidad para lidiar con el estrés y otras dificultades emocionales.

Por otro lado, la profesora (E4) brinda una amplia respuesta:

Cuando estuve con ellos trabajando, yo creo que la parte de conocerse a sí mismos, era desconocida para ellos. Porque había muchas posiciones donde se trabajaba algunas partes del cuerpo y pensaban ellos que el hecho de estar haciendo ejercicio, ejercitaban esa parte. Y el hecho de estar tranquilos de hacer el estiramiento, que levanta los ojos, concentrarse, que los pies, dobla, estira y eso también ejercita el cuerpo y hace que ellos conozcan su cuerpo. Entonces eso también es una parte bien fundamental. Porque a veces caminamos por la vida con este cuerpo, pero a veces no sabemos cómo funciona. (E4, p.1)

En el fragmento anterior, la profesora (E4) reflexiona sobre su experiencia al trabajar con sus alumnos. Ella destaca que muchos de ellos desconocían la importancia de conocerse a sí mismos, especialmente en relación con su propio cuerpo. Menciona que algunos creían que simplemente realizar ejercicios físicos era suficiente para ejercitar todas las partes del cuerpo,

pero ella les enseña que actividades como el estiramiento, la concentración y la atención a los detalles corporales son igualmente importantes. Considera que este conocimiento es fundamental porque a menudo vivimos nuestras vidas con nuestro cuerpo sin comprender realmente cómo funciona.

Continúa:

Y eso también les sirve a ellos, les sirve en el aspecto físico, porque lo ejercitan y en el aspecto emocional porque los relaja, los hace que vuelvan a su centro y no se dispersen, no se distraigan tanto, entonces si les funciona, hasta ellos mismos “me duele mi brazo, tengo estirado mucho el músculo”, ¿no?, y hasta ellos mismos dicen. ¿por qué?, porque no estamos por lo mismo a estirar esa parte, esas partes de nuestro cuerpo y a final de cuentas nos da un gran beneficio, interno a lo mejor porque nos relajamos. Se sienten ellos me dicen “ay maestro parece como que se me soltó mi brazo”, de tan tensos que vivimos la vida que estamos así, rígidos. Entonces me dicen, siento que se soltó mi brazo, es un sentir de ellos. Pero yo creo que lo relajaron ¿no?, lo desestresaron, y eso para ellos también es algo importante y para nosotros, ni se diga. Porque tener niños aquí que nada más vengan y que no estén al cien, es un problema también para nosotros. Entonces sí les ha servido, y también ¿sabe en qué?, en la conducta. (E4, pp. 3 y 4)

La respuesta proporcionada es detallada y aborda tanto los efectos físicos como emocionales del yoga en los estudiantes. La entrevistada menciona que, físicamente, el programa ayuda a los estudiantes a conocer su cuerpo, ejercitarlo y entender cómo funciona. Destaca que las posturas de yoga permiten a los estudiantes estirar y trabajar diferentes partes del cuerpo, lo que contribuye a su desarrollo físico. Además, menciona cómo ayuda a los estudiantes a relajarse y a volver a su centro emocional, lo que tiene beneficios tanto físicos como emocionales. Afirma

que puede aliviar el estrés y la tensión muscular, lo que se refleja en los comentarios de los estudiantes sobre sentirse más relajados y flexibles después de la práctica. En general, la respuesta indica que tiene efectos positivos tanto en el aspecto físico como emocional de los estudiantes.

Aunque la respuesta no aborda directamente si se ha observado algún efecto físico en los estudiantes, proporciona información relevante sobre cómo esta práctica impacta en su bienestar general, lo que podría considerarse una respuesta parcial a la pregunta inicial.

El profesor (E6), responde:

Nada más la elasticidad. Pues no sé, yo no... no conozco mucho de la materia, pero sé que hacen algunas poses complicadas. Pero sí, yo, por lo que vi, que algunos niños pues ya tenían más agilidad. No sé, los pies. No sé tener mejor postura, pero este... Claro que sí. Sí tuvo muchos beneficios (E6, p.8).

La respuesta ofrecida parece ser ambigua y carente de especificidad en lo que respecta al impacto del yoga en el aspecto físico de los niños. Menciona la elasticidad como un posible efecto, pero posteriormente reconoce no tener certeza debido a su limitado conocimiento sobre el tema. No obstante, destaca que algunos niños y las niñas exhiben una mayor agilidad y una postura mejorada, sugiriendo así ciertos beneficios físicos derivados de la práctica del yoga. Aunque la respuesta reconoce algunos efectos positivos, carece de detalles concretos o ejemplos específicos que respalden sus observaciones, lo que podría considerarse una respuesta vaga en términos generales.

Reconoce su limitado conocimiento sobre el tema, lo que sugiere una honestidad intelectual al no hacer afirmaciones infundadas. Sin embargo, su respuesta también revela una comprensión intuitiva de los posibles beneficios físicos del yoga. Aunque no puede proporcionar

una evaluación detallada debido a su falta de familiaridad con la materia, su observación directa de los estudiantes sugiere que algunos han experimentado mejoras en la agilidad y la postura. Además, su reconocimiento de los "muchos beneficios" indica una apreciación general del valor potencial del programa en la vida de los estudiantes, lo que sugiere una mentalidad abierta hacia la integración de prácticas holísticas en el ámbito educativo.

En cuanto al aspecto académico el profesor responde: “Sí, sí, sí, sí. Ya algunos niños me comentaban que practicaban yoga en la escuela. Perdón, en la casa. Sí, entonces, así como que se ponían a meditar y recordar, no sé, objetos que no encontraban. Así como que ejercitar la mente para poder encontrar esos objetos” (E6, p. 9). Revela una conexión entre la práctica del yoga y el ámbito académico de los estudiantes. Aquí se aborda cómo algunos estudiantes relacionan su práctica de yoga en casa con mejoras en su rendimiento académico. La mención de que los niños y las niñas pueden meditar y recordar objetos sugiere que no solo tiene beneficios físicos, sino que también puede fortalecer la capacidad cognitiva y la concentración mental.

En cuanto al desarrollo físico de los estudiantes, las respuestas recopiladas ofrecen una variedad de perspectivas y observaciones. Mientras que algunos entrevistados, como el profesor (E1), destacan la importancia del yoga para fortalecer el cuerpo a través de la movilidad y los estiramientos, otros, como la profesora (E2), enfocan su atención en la mejora de la concentración durante la práctica. La profesora (E4), por otro lado, proporciona una respuesta más detallada, señalando cómo esto permite a los estudiantes familiarizarse con su propio cuerpo y les proporciona una sensación de relajación y bienestar tanto físico como emocional. Sin embargo, la respuesta del profesor (E6) parece ser ambigua y carente de especificidad en cuanto al impacto físico del yoga, aunque reconoce la agilidad y la mejor postura en algunos estudiantes.

Efectos posteriores

En cuanto a los efectos posteriores las respuestas varían y oscilan en diferentes aspectos como se desarrolla a lo largo de este segmento. El profesor (E1) brinda lo siguiente:

Hay tranquilidad, Nada más que te buscan, te buscan, mis niños. Ese es el, creo que el detallito que hay. No que se detuvo el proceso y pues los niños se quedaron, así como que, "¿Y ahora qué?" Y te ven y ellos quieren. Pero quedaron con ganas. ¿Ajá? Sí, es que fueron 15 sesiones, o sea. Sí, hubo trabajo, pero sí, yo creo que un poquito más hubiera tenido más resultados. Pero bueno, de todo el año, ¿no? Yo creo que esto de yoga tiene que mantenerse por la cuestión de tranquilidad del alumno, cómo se relajan, regresan y bien activos. Y en este caso, yo he visto que es para tranquilizar, armonizar. Entonces, yo creo que sí sería bueno, pero ver esos niños sobresalientes que son muy para meterlos y centrarnos en el proceso porque digamos con "Joel" por más que se quiso, no. Así es. No, él está en mi salón, lo puedes ver y ando paseando. Y eso sí, cuando escribe, escribe. Entonces, yo creo que no más les faltó un poquito más de tiempo el que tuvieran más compenetración contigo, y yo creo que sí se daba más aprendizaje o más motricidad, o no sé cómo se maneje, pero más desenvolvimiento en alumno, pero en el tiempo que estuvieron, estuvieron bien, nunca causaron problemas (E1, p. 6).

La respuesta ofrecida proporciona una evaluación reflexiva sobre los efectos del programa de yoga en los estudiantes tras su conclusión. Destaca la persistente sensación de tranquilidad percibida en los estudiantes como un efecto duradero. Observa que los niños continúan anhelando el programa, incluso después de que el programa haya finalizado, lo que

sugiere que ha dejado una huella significativa en ellos. El profesor también ofrece una perspectiva reflexiva sobre los impactos del programa de yoga en los estudiantes tras su conclusión. Resalta la persistente sensación de tranquilidad en los estudiantes como un efecto perdurable del yoga. Esta calma parece mantenerse incluso después de finalizado el programa, lo que sugiere una marcada influencia dejada por la práctica. No obstante, se menciona también un continuo anhelo por parte de los estudiantes de seguir experimentando los efectos del yoga, denotando un arraigado afecto y una percepción favorable hacia esta disciplina.

Aboga por la continuidad del programa de yoga, subrayando su rol en el mantenimiento de la serenidad estudiantil y su capacidad para contrarrestar los efectos adversos de la inactividad física. Se plantea así la noción de que no solo busca armonizar, sino también proporcionar un estado de paz emocional y mental. Aunque se reconoce la necesidad de una extensión temporal del programa para maximizar sus resultados, se destaca que, durante su vigencia, el yoga contribuyó positivamente al bienestar y al desarrollo de los estudiantes, sin generar contratiempos en el entorno educativo.

La profesora (E4), brinda la información siguiente:

Es lo que habíamos comentado que, nos podemos concentrar un poquito más, nos podemos dar a la tarea de ser más creativos, de tener un poco más de responsabilidad de la que ya tenían, y otra cosa es ser más empáticos con los niños, yo creo que como las emociones de tanto acelere en la vida que cada una de las familias tienen, viven los niños, cuando se da esa parte del yoga y llegan relajados, hasta más sociables se hacen y “¿te ayudo en esto?, ¿te ayudo en el otro?, y aquí está funcionando ¿no?, cuando vemos que hay agresión, pues lo dejamos, pero aquí funciona porque hasta solidarios se hacen con los niños, con los que no pueden, les ayudan.

En este fragmento, la profesora (E4) comparte su observación sobre los beneficios del yoga en los niños. Destaca que practicar yoga les permite concentrarse mejor, estimular su creatividad y asumir más responsabilidades. Además, menciona que les ayuda a desarrollar empatía hacia otros niños, ya que, al llegar a un estado de relajación, se vuelven más sociables y solidarios. Observa que, a diferencia de las emociones aceleradas que pueden experimentar en sus vidas cotidianas, durante la práctica, los niños se vuelven más tranquilos y receptivos hacia los demás, ofreciendo ayuda y mostrando solidaridad incluso hacia aquellos que tienen dificultades. (E4, p.4)

Continúa diciendo:

Entonces sí causa un impacto, en lo emocional, en lo físico, en la concentración. Sí funciona, de que funciona, funciona, y si se aplica constantemente yo creo que se ven los resultados con más claridad. Claro que va a ser a largo plazo, porque esto no es de la noche a la mañana. Pero si se da esa secuencia yo creo que hasta los niños con el paso del tiempo en su casa lo hacen por si solos. Entonces hay que darles ese espacio para que los niños puedan identificar ciertos movimientos que deben de hacer para poderse relajar. (E4, p.4)

En esta respuesta la profesora (E4) enfatiza la eficacia del yoga en diversos aspectos de la vida de los niños. Afirma que tiene un impacto positivo tanto en lo emocional como en lo físico, así como en la capacidad de concentración de los niños. Expresa su convicción de que realmente funciona y que los resultados son evidentes cuando se aplica de manera constante. Reconoce que estos cambios no suceden de la noche a la mañana, sino que requieren tiempo y práctica continuada. Sin embargo, sugiere que con el tiempo, los niños pueden incorporar el yoga en sus rutinas diarias de manera autónoma, incluso practicándolo por sí mismos en casa. La

profesora aboga por brindar a los niños el espacio necesario para que puedan identificar y practicar los movimientos que les ayuden a relajarse, lo que les permitirá obtener beneficios a largo plazo.

Esto que está haciendo es algo muy interesante, porque nunca se había visto que la educación se uniera con la yoga. Entonces eso hace que ustedes tengan una visión diferente y que lleven esas ideas a los niños que son los que más lo necesitan. Porque son los que van creciendo con esa cultura, con ese conocimiento y se va transmitiendo, se va transmitiendo. Y eso pues a usted le va a tocar decir, no me equivoqué, no andaba tan perdida, y qué bueno que hice mi tesis de esta manera porque había algo que sabía que iba a ayudar a estos niños. Y los niños van a crecer y también lo van a seguir aplicando y van a transmitirlo de tal manera que toda esta situación que tenemos tan complicada, porque es una vida acelerada, aprendan ellos a vivir con ella de alguna manera pero que puedan controlarla. (E4, p.4)

En este comentario, se reconoce la innovación y el valor de la integración de la educación con el yoga. Se destaca que esta combinación representa un enfoque nuevo y diferente en el ámbito educativo, ya que anteriormente no se había visto esta unión. Se enfatiza que esta perspectiva única permite a los profesores llevar ideas frescas y beneficiosas a los niños, quienes son vistos como los principales beneficiarios de esta práctica. Se sugiere que esta integración ayuda a los niños a crecer con una cultura y conocimiento que les permitirá afrontar la vida de manera más equilibrada y consciente, transmitiendo estos valores a las generaciones futuras. Se alienta a la profesora a reconocer el impacto positivo de su trabajo, sugiriendo que su enfoque innovador no solo beneficiará a los niños a corto plazo, sino que también dejará un legado

duradero que ayudará a las futuras generaciones a lidiar con la complejidad y aceleración de la vida moderna.

La misma profesora cierra la respuesta de la manera siguiente:

Porque a veces nos sabemos controlar ni nosotros como adultos. Entonces también nosotros lo necesitamos, pero ellos que apenas van comenzando una vida, entonces lo van a necesitar más, en todos los aspectos, en su familia, en la escuela, en su trabajo, en donde ellos estén. Y creo que también hay otros lugares, yo he escuchado en otros países, en donde hacen ese espacio, para poderse relajar y rinden más (E4, p4).

Se destaca la importancia del yoga como una herramienta para el autocontrol y el bienestar, tanto para los niños como para los adultos. La persona enfatiza que incluso los adultos a menudo luchan por controlar sus vidas y emociones, lo que resalta la necesidad generalizada de prácticas como el yoga para encontrar equilibrio y tranquilidad. Se reconoce que los niños, al estar en las etapas tempranas de su vida, pueden beneficiarse aún más de estas prácticas, ya que les ayudan a desarrollar habilidades de autorregulación que son fundamentales para su crecimiento y desarrollo.

Reconoce que la práctica conduce a una mayor capacidad de concentración, creatividad y responsabilidad, así como a un aumento de la empatía entre los estudiantes. Se observa un cambio emocional en los estudiantes, quienes, al relajarse a través del yoga, muestran un comportamiento más sociable y solidario, ayudándose mutuamente. Este impacto se extiende no solo a lo emocional, sino también a lo físico y a la concentración, lo que sugiere una influencia integral en el bienestar de los estudiantes.

Enfatiza que estos resultados requieren una aplicación constante y a largo plazo para ser más evidentes. Se reconoce que la práctica del yoga y la meditación no produce resultados

instantáneos, pero su implementación continua a lo largo del tiempo puede llevar a cambios significativos en el comportamiento y el bienestar de los estudiantes. Además, se subraya la importancia de brindar a los niños un espacio para identificar y practicar técnicas de relajación, lo que puede tener beneficios duraderos tanto en su vida escolar como en su vida diaria.

También destaca la novedad y la importancia de integrar la educación con el yoga, y cómo esta combinación puede brindar a los niños herramientas para lidiar con la vida acelerada y estresante que enfrentan. Se enfatiza la idea de que estos niños llevarán consigo estos conocimientos y prácticas a medida que crezcan, transmitiéndolos a futuras generaciones y potencialmente contribuyendo a un cambio cultural más amplio hacia el autocontrol y la gestión del estrés.

El profesor (E6), responde: “Pues he notado que algunos que tuvieron más interés que otros en el yoga pues ya son como más seguros, más participativos. Ya este, como que su autoestima que tenían pues ya como que con eso, porque es una paz interior. No, sí los hizo ser más más seguros” (E6, p. 9). Esta respuesta destaca un efecto persistente del yoga en los estudiantes incluso después de que las clases han terminado. El entrevistado observa un cambio en la autoestima de algunos estudiantes que muestran más interés en el yoga. Describe cómo estos estudiantes parecen ser más seguros y participativos en comparación con antes de participar en las clases de yoga.

Este cambio se atribuye a una sensación de paz interior que el yoga les proporciona, lo que contribuye a fortalecer su autoestima. Desde una perspectiva humanística, esta observación resalta el impacto del yoga en el bienestar emocional de los estudiantes y su percepción de sí mismos. Sugiere que la práctica no solo influye en su estado mental durante las clases, sino que también deja una impresión duradera en su autoconfianza y actitud hacia la participación en

actividades escolares. La respuesta indica cómo las experiencias pasadas, en este caso, la participación en clases de yoga, pueden moldear la identidad y el comportamiento de los individuos en el presente, mostrando la interconexión entre el bienestar emocional, la autoimagen y el compromiso con las actividades diarias.

Las respuestas ofrecidas por los profesores y las profesoras revelan una serie de efectos en los estudiantes incluso después de que las sesiones hayan concluido. Desde una variedad de perspectivas, se observa un cambio en la seguridad y la participación de los estudiantes que muestran mayor interés en el yoga. Este cambio se atribuye a una sensación de paz interior que el proporciona, lo que contribuye a fortalecer su bienestar emocional y su percepción de sí mismos. La integración del yoga en la educación se destaca como una innovación valiosa que brinda herramientas importantes para que los estudiantes afronten los desafíos de la vida moderna. Se subraya la importancia de la aplicación constante y a largo plazo del yoga para obtener resultados más evidentes. En última instancia, estas observaciones resaltan cómo las prácticas pueden modificar el comportamiento de los individuos.

Contribuciones adicionales

Durante el proceso de entrevistas, surgen algunas preguntas adicionales que no están previstas en el guion original. Estas preguntas surgen naturalmente a medida que se desarrolla la conversación y proporcionan información relevante sobre el tema en discusión. En el proceso de sesiones se observa que comienza a reducir considerablemente la asistencia de los estudiantes de sexto de primaria, por lo que se pregunta al profesor (E6) si tiene respuesta ante ello. La respuesta es la siguiente: “Me compartieron alguna vez por qué no querían hacer yoga. Yo me acerqué a platicar con ellos. Algunos me comentaron que no les gusta, que se les hace muy

difícil la actividad, y algunos pues por falta de interés” (E6, p. 8). Este fragmento explora las razones por las cuales algunos estudiantes optaron por no participar en las clases de yoga.

La información proporcionada revela aspectos sobre las actitudes y percepciones de los estudiantes hacia esta práctica específica. Algunos estudiantes expresan que no les gustaba o que encuentran difícil la actividad, lo que sugiere una variedad de razones subjetivas que podrían influir en la participación de los estudiantes en el yoga. Estas respuestas resaltan el considerar las preferencias individuales y las percepciones de los estudiantes al implementar Programas como Holísticos en entornos educativos. Desde una perspectiva humanística, este análisis puede llevar a una comprensión más profunda de la relación entre las prácticas de bienestar y las experiencias individuales de los estudiantes, así como también puede proporcionar información para adaptar los programas de bienestar emocional de manera más efectiva en el futuro.

También se evidencia la influencia de la etapa de pubertad en las actitudes de los estudiantes de sexto de primaria. Durante la pubertad, los jóvenes experimentan cambios físicos, emocionales y sociales, lo que puede influir en su disposición para participar en actividades nuevas o desconocidas. Desde una perspectiva de la edad, este análisis sugiere que los adolescentes pueden tener necesidades y preferencias únicas en términos de bienestar emocional y físico.

Durante esa misma entrevista, el profesor comenta: “Yo estuve en otra zona escolar y nos llevaban nos llevaban clases de yoga, así cuando los directores ya nos vean así medio tensos” (E6, p. 9). Al recibir dicho comentario, la entrevistadora decide preguntar su opinión acerca de la implementación de las sesiones de yoga, meditación y atención plena a los docentes por lo que responde: “Estaría excelente, estaría excelente porque somos promotores. Entonces nosotros

debemos de estar en paz con nosotros mismos, para transmitir una energía positiva. Debemos de empezar por nosotros. Entonces, sí sería una gran idea” (E6, p. 9).

Al expresar que implementar yoga para los profesores sería excelente, el entrevistado reconoce la necesidad de que los educadores estén en un estado de equilibrio emocional y mental para desempeñar eficazmente su papel como modelos a seguir y promotores del aprendizaje. El comentario sugiere que los profesores son promotores del bienestar y la armonía en el entorno escolar, y que su propia estabilidad emocional es fundamental para transmitir una energía positiva a los estudiantes. Esta perspectiva resalta la interconexión entre el bienestar personal de los educadores y la calidad de la educación que brindan.

A lo largo de las entrevistas, surgen interrogantes adicionales que enriquecen la conversación, ofreciendo una perspectiva más completa sobre el tema en discusión. Un ejemplo de esto es la disminución de la asistencia de los estudiantes de sexto grado a las sesiones de yoga, abordada con el profesor (E6), quien revela diversas razones detrás de esta tendencia. Esta situación pone de manifiesto las actitudes y percepciones individuales de los estudiantes hacia la práctica del yoga, destacando la importancia de considerar sus preferencias y puntos de vista al implementar programas holísticos en entornos educativos. Desde una mirada humanística, este análisis ofrece una comprensión más profunda de cómo las experiencias individuales de los estudiantes pueden influir en su participación en actividades de bienestar.

Se observa la influencia de la etapa de pubertad en las actitudes de los estudiantes, sugiriendo que los adolescentes pueden tener necesidades únicas en términos de bienestar emocional y físico. Por otro lado, la reflexión del profesor sobre la implementación de sesiones de yoga para los docentes subraya la importancia de que los educadores mantengan un equilibrio emocional para transmitir una energía positiva en el entorno escolar. Esto evidencia la

interrelación entre el bienestar personal de los maestros y la calidad de la educación que ofrecen, lo que resalta la relevancia de considerar el bienestar de todos los involucrados en el proceso educativo.

Conclusiones

El objetivo general de este estudio es conocer la percepción de la directora, los profesores y las profesoras de la escuela primaria Dr. Jaime Torres Bodet con respecto a la introducción del programa holístico para los estudiantes seleccionados. Para lograr este propósito, se plantean varios objetivos particulares. En primer lugar, se busca conocer cómo se introduce el programa holístico en diferentes contextos educativos a nivel internacional, con el fin de comprender las prácticas y enfoques utilizados en otros lugares. Asimismo, se propone analizar la percepción de los profesores y profesoras al frente de los grupos de estudiantes de primaria que llevaron a cabo la propuesta del programa de yoga, meditación y atención plena en la escuela, con el objetivo de comprender sus experiencias y opiniones respecto a esta iniciativa. Finalmente, se busca analizar la percepción de la directora a cargo de la primaria con respecto a la introducción del programa holístico en la escuela Dr. Jaime Torres Bodet, con el propósito de conocer su visión en este proceso de implementación.

La inclusión de programas holísticos en diversos ámbitos educativos a nivel global indica una tendencia hacia la incorporación de prácticas como el yoga, la meditación y la atención plena en las instituciones escolares. Investigaciones llevadas a cabo en varios países, entre ellos Estados Unidos, Chile, Francia, España y Reino Unido, resaltan los efectos de dichas prácticas en el bienestar emocional y el desempeño académico de los estudiantes. Estos efectos están respaldados por evidencia científica que documenta cambios neurobiológicos y mejoras en la capacidad de autorregulación. Aunque persisten aspectos por explorar y comprender completamente en relación con su eficacia y efectos específicos en contextos particulares, la inclusión de estas prácticas en el plan de estudios escolares se vislumbra como una oportunidad para promover un enfoque educativo holístico, dirigido a fomentar la formación integral y el desarrollo personal de los estudiantes. Estos hallazgos destacan la importancia de seguir

investigando y promoviendo prácticas contemplativas en entornos educativos, con el propósito de enriquecer la experiencia educativa.

El entendimiento de las corrientes teóricas y conceptuales relativas a la formación integral en el ámbito docente conlleva el reconocimiento de la trayectoria evolutiva del desarrollo profesional en la educación básica de México, desde la instauración del Programa Emergente de Actualización del Maestro (PREAM) hasta la actual implementación del Programa para el Desarrollo Profesional Docente (PRODEP). A pesar de la ejecución de diversos programas destinados a mejorar la calidad y pertinencia de la formación continua, subsisten desafíos, tales como la garantía de un acceso equitativo y la adaptación de la oferta formativa a las necesidades prácticas de los educadores. La atención hacia estas prioridades formativas debe ser llevada a cabo de manera contextualizada y continua.

Los hallazgos revelan que el enfoque holístico e integral en la educación ha evolucionado como una respuesta dinámica a las necesidades cambiantes de la sociedad. Desde su surgimiento en la década de 1980 como una alternativa a la educación convencional, hasta su aplicación en programas como la pedagogía Waldorf, este enfoque se ha centrado en cultivar no solo el desarrollo académico, sino también el crecimiento emocional, artístico y práctico de los estudiantes. Basado en principios flexibles y fundamentos teóricos sólidos, este enfoque promueve la participación activa del cuerpo, la mente y el espíritu en la experiencia educativa, buscando así formar ciudadanos globales y autónomos capaces de enfrentar los desafíos del mundo con un enfoque humanístico y reflexivo. Al integrar la atención individualizada y una variedad de disciplinas, estos programas buscan preparar a los estudiantes para una vida significativa y plena en un mundo en constante cambio, promoviendo el autoconocimiento, el

manejo del estrés y la expresión creativa como componentes esenciales de una formación integral.

Los hallazgos evidencian una diversidad de perspectivas con respecto al Programa de Holístico. Mientras que algunos profesores y profesoras perciben el Programa Holístico principalmente como una técnica de relajación, otros lo conciben como una herramienta para canalizar emociones y alcanzar un equilibrio interno. Se observa que la experiencia previa de los participantes ejerce influencia en sus puntos de vista, especialmente aquellos que han sido testigos de los beneficios que el programa ha proporcionado a los estudiantes. Las vivencias pasadas de los entrevistados y las entrevistadas, ya sea en entornos como el gimnasio u otros contextos, modelan su comprensión del yoga y su pertinencia en el ámbito educativo.

Se destaca que los estudiantes exhiben un nivel notable de serenidad y muestran un marcado interés en interactuar con los educadores incluso después de la culminación del programa. Algunos manifiestan un deseo de continuar con las sesiones, lo cual insinúa la posibilidad de que pudieran obtener mayores efectos con una práctica prolongada. Se hace hincapié en la importancia de establecer un vínculo sólido entre el instructor y los estudiantes como factor determinante para el éxito del programa. La práctica les ayuda a enfocarse y canalizar sus emociones, lo que se traduce en un impacto en su desarrollo emocional y su desempeño académico.

Las opiniones recabadas subrayan que, a pesar del enfoque histórico centrado en aspectos académicos tales como la lectura, la falta de concentración y la motivación, también tienen raíces emocionales. La sorpresa inicial ante la eficacia del yoga en este contexto se complementa con la noción de que proporciona un espacio para la relajación y el manejo de las emociones en un mundo caracterizado por su acelerado ritmo. La propuesta de integrar estas

prácticas como un suplemento a la educación convencional surge como un método integral para abordar las necesidades de los estudiantes, promoviendo así su desarrollo emocional. Se enfatiza la importancia de identificar de manera estratégica a los estudiantes que podrían obtener mayores efectos de este programa, con la intención posterior de extender sus ventajas a una audiencia más amplia.

Dentro del marco de la percepción holística en el ámbito de la Educación Holística, se evidencia una diversidad de énfasis y percepciones respecto a los aspectos físicos, mentales y emocionales del programa. Se destaca la influencia del programa en el desarrollo físico de los niños y las niñas, haciendo hincapié en la importancia de la fuerza, la movilidad y los estiramientos que esta práctica conlleva. Asimismo, se subraya la necesidad de establecer una conexión mente-cuerpo durante la realización de los ejercicios, lo que insinúa una comprensión integral del bienestar tanto físico como mental. No obstante, se observa una carencia de detalles específicos acerca de cómo estas prácticas inciden en el desarrollo físico de los niños y las niñas.

En lo concerniente a los efectos mentales, se hace mención de la percepción de una mayor serenidad en algunos estudiantes, aunque se admite que las condiciones individuales, como el TDAH y los problemas emocionales, pueden influir en los resultados. Por otro lado, se destaca el impacto del programa en la concentración de los estudiantes, así como su habilidad para canalizar las emociones mediante ejercicios de relajación, lo que sugiere efectos tanto físicos como emocionales. Una exposición más detallada proviene de la observación de cómo el programa permite a los estudiantes familiarizarse con sus cuerpos, ejercitarlos y relajarse, lo que insinúa un efecto tanto físico como emocional. Sin embargo, se percibe cierta ambigüedad respecto al impacto físico del programa en algunas respuestas, aunque se reconozcan mejoras en la agilidad y la postura de algunos estudiantes.

En lo que respecta al ámbito académico, se destaca una relación entre la práctica del programa y el rendimiento académico, donde algunos estudiantes relacionan su práctica en casa con mejoras en su capacidad cognitiva y de concentración. Se destaca la persistente sensación de tranquilidad y el continuo deseo de los estudiantes de experimentar la práctica, incluso después de que el programa haya concluido. Se aboga por la continuidad del programa, enfatizando su papel en el mantenimiento del bienestar estudiantil y su capacidad para contrarrestar los efectos negativos de la inactividad física. Se reconoce que los resultados del Programa Holístico requieren una aplicación constante y a largo plazo para ser más evidentes, lo que sugiere una influencia integral en el desarrollo emocional y físico de los estudiantes, así como en su capacidad de manejar el estrés y la vida moderna. En última instancia, estas observaciones resaltan el potencial transformador del yoga en el comportamiento de los individuos a largo plazo.

La escuela enfrenta desafíos significativos en cuanto a la estabilidad administrativa y la adaptación a nuevos enfoques educativos, como la Nueva Escuela Mexicana. A pesar de la resistencia inicial y las dificultades para implementar el trabajo interdisciplinario, la comunidad educativa muestra una voluntad de adaptarse y mejorar para los estudiantes. La colaboración con recursos adicionales, como el equipo de USAER, fortalece la capacidad de la escuela para abordar las necesidades educativas y socioemocionales de manera integral. Los programas de formación integral promueven la participación social y la convivencia escolar, involucrando activamente a los padres de familia en el desarrollo de sus hijos. A través de estos esfuerzos, la escuela busca no solo fomentar el desarrollo académico, sino también fomentar un crecimiento emocional, social y cultural en sus estudiantes, preparándolos para enfrentar los desafíos del mundo actual.

La implementación del programa holístico en la escuela primaria Dr. Jaime Torres Bodet ha revelado una variedad de perspectivas y hallazgos significativos. La creciente tendencia global hacia la inclusión de prácticas como el yoga y la meditación destaca su importancia para el desarrollo emocional y el rendimiento académico de los estudiantes. Además, se reconoce la evolución histórica de la formación integral en la educación mexicana, aunque persisten desafíos en la garantía de acceso equitativo y la adaptación a las necesidades de los educadores.

Este enfoque holístico, como respuesta dinámica a las demandas cambiantes de la sociedad, busca cultivar el desarrollo integral de los estudiantes. A través de prácticas contemplativas, se promueve la participación activa del cuerpo, la mente y el espíritu, preparando a los estudiantes para enfrentar los desafíos con un enfoque humanístico y reflexivo. Los hallazgos resaltan la importancia de establecer vínculos sólidos entre instructores y estudiantes, así como la necesidad de abordar las raíces emocionales de los desafíos académicos. La colaboración con recursos adicionales y la participación activa de los padres refuerzan la capacidad de la escuela para abordar las necesidades educativas y socioemocionales de manera integral, preparando a los estudiantes para afrontar los desafíos del mundo actual con confianza y resiliencia.

Bibliografía

- Álvarez, J. (2003). *Análisis de un modelo de educación integral*. [Tesis doctoral, Universidad de Granada]. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/4438>
- American Psychological Association. (2020). *APA Dictionary of Psychology*. Washington, DC: American Psychological Association. <https://dictionary.apa.org>
- Artículo 3º. Se deroga. 15 de mayo de 2019. Diario Oficial de la Federación. https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5560457&fecha=15%2F05%2F2019&print=true
- Aurobindo, S. (1997). *Essays on the Gita*. Sri Aurobindo Ashram Publication Department
- Barrera, F. M. (2009). Formación integral: compromiso de todo proceso educativo. *Revista docencia universitaria*, 10(1), 123-135. <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistadocencia/article/view/1393>
- Bennet, M. (2013). *Autoconocimiento*. Ediciones i. https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=V3ktAgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=autoconocimiento+&ots=ih_hECbv7H&sig=NkYK_B6U3fFca_FxUtx-0_1PmKs&redir_esc=y#v=onepage&q=autoconocimiento&f=false
- Bitzer, B.; Lo Russo, A. M.; Windsor, R.; Riley, F.; Frame, K.; Khalsa, S. B. S.; Conboy, L. (14-05-2017). *Una Examinación Cualitativa de Yoga para Escuelas Secundarias*. Massachusetts (Boston): Taylor & Francis, Ltd. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5531187/>
- Botelho Josgrilberg, F. (2008). La fenomenología de Maurice Merleau-Ponty y la investigación en comunicación. *Signo y pensamiento*, (52), 68-83. <http://www.scielo.org.co/pdf/signo/n52/n52a06.pdf>

Broc Cavero, M. A. (1994). Rendimiento académico y autoconcepto en niños de educación infantil y primaria. *Revista de educación*.

<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/70456>

Brach, N.; Hozel, B.; Noggle, J.; Conboy, L.; Lazar, S. (19, julio 2008). *Efectos de una intervención de yoga en adultos jóvenes con calidad de vida percibida con estrés: Los roles potenciales de mediar con atención plena y autocompasión*.

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17439760.2012.667144?scroll=top&needAccess=true>

Butzer, B.; Day, D.; Potts, A.; Ryan, C.; Coulombe, S.; Davies, B.; Weidknecht, K.; Ebert, M.;

Flynn, L.; Khalsa, S. (19-nov.-2014). *Programa piloto: efectos de la intervención del yoga en el aula sobre el cortisol y el comportamiento de estudiantes de segundo y tercer grado*. Boston,

Chaves, G.; Flores, R. (24-nov-2016). *Yoga y meditación, estrategias escolares de gran impacto en la educación infantil*. Puebla, México). Blasting News. <https://gaiacr.org/yoga-y-meditacion-estrategias-escolares-de-gran-impacto-en-la-educacion-infantil/>

Chernicoff, L. & Rodríguez, E, (2018). Autoconocimiento: una mirada hacia nuestro universo interno. DIDAC <https://biblat.unam.mx/es/revista/didac/articulo/autoconocimiento-una-mirada-hacia-nuestro-universo-interno>

Comisión nacional para la mejora continua de la educación MEJOREDU. (2022). Programa de formación docente en servicio 2022-2026. Gobierno de México

<https://www.mejoredu.gob.mx/images/programa-formacion-docente/docenteseb/programa-docentes-servicio-eb.pdf>

Corbetta, P. (2003). *Metodología y técnicas de investigación social*. Madrid: McGraw Hill.

https://cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca_ele/diccio_ele/diccionario/metodologiacualitativa.htm

Contreras, J. & Pérez, N. (2010). *Investigar la experiencia educativa*. Morata

Diario República, (13-marzo-2016). *Yoga y Meditación: Estrategias de gran impacto en la educación infantil*. Costa Rica. <https://www.diariorepublica.com/educacion/yoga-y-meditacion-estrategias-de-gran-impacto-en-la-educacion-infantil>

Folgueiras Bertomeu, P. (2016). La entrevista. <https://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/99003>

Freire, P. (1997). *Pedagogía de la autonomía. Saberes necesarios para la práctica educativa*. Siglo XXI editores, s.a. de c.v.

Freire, P. (2007). *Pedagogía de oprimido*. Siglo XXI Ediciones.

Galarreta Ugarte, M. D. C. (2018). Metodología de educación holística y el desarrollo de competencias comunicativas.

https://repositorio.utp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12867/1682/Maria%20Galarreta_Trabajo%20de%20Investigacion_Maestria_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y

García, M. R. (2011). De personas, rituales y máscaras. Erving Goffman y sus aportes a la comunicación interpersonal. *Quórum académico*, 8(15), 78-94. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3998939>

Garcia, M. C., Fraysse, M., & Bataille, P. (2022). Normalizar el comportamiento de los alumnos a través del yoga en Francia Primeros elementos de investigación. <https://shs.hal.science/halshs-04020047/>

Gardner, H. (2001). *Estructuras de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples*. Fondo de Cultura Económica LTDA.

Gobierno del Estado. *Nueva Escuela Mexicana*. (23-mayo-2023)

<https://nuevaescuelamexicana.sep.gob.mx/>

Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional* Editor digital: Piolin

González, P. I. (2018). Perspectivas de padres y educadores acerca de la metodología

Atemporalía: Yoga y meditación para la diversidad. Estudio de caso en una escuela para niños dentro del espectro autista en Chile. *Extramuros: revista de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación*, (17), 69-88.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7862365>

Guerra, C; Rovetto. M.E. (2020). *Yoga en la escuela. Una experiencia en la ciudad de Rosario.*

<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/192627>

Guillamón, A. R. (2015). *Actividad física y autoconcepto: una revisión teórica aplicada al*

ámbito escolar. *Lecturas: educación física y deportes*, 19(202), 1-10.

[https://www.researchgate.net/profile/Andres-](https://www.researchgate.net/profile/Andres-Guillamon/publication/322212434_Actividad_fisica_y_autoconcepto_una_revisión_teórica_aplicada_al_ambito_escolar/links/5a4c08cda6fdcc3e99cf6927/Actividad-fisica-y-autoconcepto-una-revisión-teórica-aplicada-al-ambito-escolar.pdf)

[Guillamon/publication/322212434_Actividad_fisica_y_autoconcepto_una_revisión_teórica_aplicada_al_ambito_escolar/links/5a4c08cda6fdcc3e99cf6927/Actividad-fisica-y-autoconcepto-una-revisión-teórica-aplicada-al-ambito-escolar.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Andres-Guillamon/publication/322212434_Actividad_fisica_y_autoconcepto_una_revisión_teórica_aplicada_al_ambito_escolar/links/5a4c08cda6fdcc3e99cf6927/Actividad-fisica-y-autoconcepto-una-revisión-teórica-aplicada-al-ambito-escolar.pdf)

Hara, L. (08-30-22). *Estudio muestra que el Mindfulness no ayuda a los niños.* Global Pijama surf. Reino Unido

https://pijamasurf.com/2022/08/estudio_muestra_que_el_mindfulness_no_ayuda_a_los_ninos/

Huertas, S. (2020). *El yoga como herramienta para el desarrollo de la conciencia corporal y emocional.* *E-Motion. Revista de Educación, Motricidad e Investigación*. p (32).

<http://uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/e-moti-on/article/view/4884>

- Izquierdo, C. M., & Guzmán, J. T. (2010). Una exploración de los factores determinantes del rendimiento escolar en la educación primaria. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 40(2), 165-191. <https://rlee.iberomex.mx/index.php/rlee/article/view/357>
- Kawulich, B. B. (2005). *La observación participante como método de recolección de datos*. <http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/bitstream/123456789/2715/1/La%20observaci%20participante%20como%20m%20a%20todo%20de%20recolecti%20de%20datos.pdf>
- Larrañaga, A. (2012). El modelo educativo tradicional frente a las nuevas estrategias de aprendizaje (Master's thesis). <https://reunir.unir.net/handle/123456789/614>
- Latapí, P. (2009). *El derecho a la educación, Su alcance, exigibilidad y relevancia para la política educativa*. <https://www.scielo.org.mx/pdf/rmie/v14n40/v14n40a12.pdf>
- Lazar, S. (2018). *Efectos de una intervención de yoga en adultos jóvenes con calidad de vida percibida con estrés: Los roles potenciales de mediar con atención plena y autocompasión*. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1745691617709589>
- Llavatapa, A. (2016). El yoga como recurso didáctico en educación infantil. Valencia, UNIR <https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2017/06/Colecci%20de-15-Fichas-gu%20de-las-posturas-de-yoga-para-ni%20os.pdf>
- Lizama, A. (2015). *Las paradojas del yoga. El caso de Chile*. Universidad Autónoma de Barcelona. Barcelona, España. <https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/298326/all1de1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- López, A. (junio-2016). *Yoga y meditación en educación infantil*. Jaén (España). Universidad de Jaén, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Jaén,

https://tauja.ujaen.es/jspui/bitstream/10953.1/3048/1/deDios_Lpez_Aurora_TFG_EducacinInfantil.pdf

López, C. (1996) La fenomenología existencial de M. Merleau-Ponty. Universidad de la Rioja.

López-Hernández, L. (2016). Técnicas mindfulness en centros educativos. Desarrollo académico y personal de sus participantes. *Revista española de Orientación y Psicopedagogía*, 27(1), 134-146. <https://www.redalyc.org/pdf/3382/338246652009.pdf>

Lora, J. (2011). La educación corporal: nuevo camino hacia la educación integral. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 9(2), 739-760.

Marie-Carmen, G., Pierre, B., Mélie, F., & Brice, L. (2022, June). Sociodemografía del yoga en Francia. Primeros elementos de análisis. In XIV Congreso español de Sociología: Desigualdades, fronteras y resiliencia. Sociología para crisis globales” 2022. <https://hal.science/hal-03730404/document>

Martínez, S. (2020). El yoga como herramienta para el desarrollo de la conciencia corporal y emocional. *Revista de educación. Motricidad e Investigación*. Universidad Internacional de Valencia. España <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/19225/El-yoga.pdf?sequence=2>

McCormick, D. (otoño, 2012) *Nuevo estudio encuentra vínculos entre funciones cerebrales y meditación*. *Revista de Medicina de Yale*. <https://medicine.yale.edu/news/yale-medicine-magazine/article/new-study-finds-links-between-meditation-and-brain/>

Méndez, A., Rojas M. et al. (2020) Visión pedagógica del autoconocimiento en educación física y vida saludable. *Compendium*, núm. 44.

<https://www.redalyc.org/journal/880/88064965006/88064965006.pdf>

Merleau-Ponty, M. (1945). *Fenomenología de la percepción*. Éditions Gallimard.

- Merleau-Ponty, M. (1964). *Signos*. Barcelona, España. 1a edición. Editorial Seix Barral S.A.
- Merleau-Ponty, M. (1986). *El ojo y el espíritu*. Barcelona, España. 1a impresión. Editions Gallimard
- Mora-Melero, C. M. (2016). *Yoga y Mindfulness: propuesta para una mejora de la calidad educativa en la etapa de Educación Primaria*. <https://crea.ujaen.es/handle/10953.1/3280>
- Morán, P. (2003). La docencia como recreación y construcción del conocimiento: Sentido pedagógico de la investigación en el aula. *Perfiles educativos*. [Archivo PDF]. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=s0185-26982004000100003&script=sci_arttext
- Moreno, M. (2010). Pedagogía Waldorf. Arteterapia: Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social 203 Vol. 5. 203-209. <https://core.ac.uk/download/pdf/38828111.pdf>
- Morin, E. (2002). Ética y globalización. *Los Desafíos Éticos del Desarrollo*. Buenos Aires, 5. https://scholar.google.com/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=sociedad+individualista+y+egoc%2C%20ntrica&btnG=
- Morin, E. Método I. Tomo I. *La Naturaleza de la Naturaleza*. Multiversidad Mundo Real.
- Orellana-Fernandez, R., Merellano-Navarro, E., Almonacid-Fierro, A., & Brito, O. (2023). Identidad docente de profesores (as) que ejercen en escuelas diferentes: Montessori y Waldorf-Steiner. *Educação e Pesquisa*, 49, e251652. <https://www.scielo.br/j/ep/a/P5GRjMjgPXyPH8TfwCsLzsq/>
- Ortiz, G. (2015). La entrevista cualitativa. *Técnicas de Investigación Cuantitativas y Cualitativas*. <https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/47795/1/Tema%206%20La%20Entrevista%20Cualitativa%20Grado%202014-15.pdf>

Ortiz, M. (2017). *Escuela de Frankfurt*. Cultura Genia.

<https://www.culturagenial.com/es/escuela-de-frankfurt/>

Pla, S. (2022). *Investigar la educación desde la Educación*. Universidad Autónoma de México

Portes, C. (2018). *La experiencia de un programa de yoga y meditación para estudiantes de primaria con TDAH*. Universidad de Barcelona.

<https://www.tesisenred.net/handle/10803/665927?show=full>

Rama, A. (2009). *I love yoga*. Ananda Marga Publications, India.

Rodríguez, G. (7 de abril de 2023). La Nueva Escuela Mexicana. *La Jornada*.

<https://www.jornada.com.mx/2023/04/07/opinion/010a2pol>

Rodríguez-Navas, P. M. (2008). Metodología y aplicaciones de la entrevista colectiva en la investigación de la comunicación. *Investigar la Comunicación*. [https://ae-](https://ae-ic.org/santiago2008/Congreso08/Actas/contents/pdf/comunicaciones/207.pdf)

[ic.org/santiago2008/Congreso08/Actas/contents/pdf/comunicaciones/207.pdf](https://ae-ic.org/santiago2008/Congreso08/Actas/contents/pdf/comunicaciones/207.pdf)

Rogers, C. (1961). *El proceso de convertirse en persona*. Ediciones Culturales PAIDÓS, S.A. de C.V.

Rovira, G., (2016-12-15). La práctica de la atención plena en estudiantes universitarios.

Zaragoza (España): Universidad de Zaragoza (España).

https://zaguan.unizar.es/record/57873/files/texto_completo.pdf

<https://repositorio.uft.cl/xmlui/handle/20.500.12254/1097>

Saltzman, A. (2014). "A Still Quite Place". New Harbinger Publications.

Saura, P. (1996). La educación del autoconcepto: cuestiones y propuestas, estrategias técnicas y actividades para el autoconocimiento. Servicio de Publicaciones. Universidad de Murcia.

<https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=d0PmogVYtdcC&oi=fnd&pg=PA9&dq=autoconocimiento+y+educaci%C3%B3n&ots=oJAu->

2wCLQ&sig=etKJQIPtRePv1j_YQY62mjE5jzw&redir_esc=y#v=onepage&q=autoconocimiento%20y%20educaci%C3%B3n&f=false

Schmelkes, S. (2013). Educación para un México intercultural. *Sinéctica*, (40), 01-12.

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1665-109X2013000100002&script=sci_abstract&tlng=en

Secretaría de Educación Pública. (2022). Plan de Estudios de la educación básica 2022.

<https://info-basica.seslp.gob.mx/wp-content/uploads/2022/07/ULTIMA-VERSION-Plan-de-estudios-de-la-educacion-basica-2022-20-6-2022.pdf>

Sola, L. Luis Ernesto Sola. (2021). Merleau-Ponty: fenomenología de la Percepción.

<https://www.youtube.com/watch?v=l4Q8FSYYRQo&t=13s>

Steiner, R. (1923). *A Modern Art of Education*. Lectures presented in Ilkley, Yorkshire.

Anthroposophic Press.

Subsecretaría de Educación Básica. (11 de mayo de 2019). Modelo Educativo: Nueva Escuela

Mexicana. <http://www.upn242.com/Portal/images/Modelo%20Educativo%202019-2020%20Nueva%20Escuela%20Mexicana.pdf>

Swedberg, R. (2016). *El arte de la teoría social*. CIS Centro de Investigaciones Sociológicas.

Toffler, A. (1970). *El Shock del Futuro*. Editor digital: Titivillus ePub baser r1.2

Tolchinski, L., Rubio, M. & Escofet, A. (2002) *Tesis, tesinas y otras tesituras. De la pregunta de investigación a la defensa de la tesis*. Universitat de Barcelona.

Torres Monge, L. (2016). Inteligencia emocional, autoconcepto y autoestima a través de la educación plástica. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/21404>

- Townsend, Z. (22-10-2019). The Impact of Yoga on Stress in College Students. School of Health Sciences, USA. <https://irispublishers.com/wjypr/fulltext/the-impact-of-yoga-on-stress-in-college-students.ID.000515.php>
- Trilles Calvo, K. P. (1999). Esbozo de la concepción Merleau-Pontyana del Yo'. *Thémata*, 23, 293-296. https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/27451/file_1.pdf?sequence=1
- UNIR La Universidad en Internet. (23 de mayo de 2022). *Método Waldorf ¿qué es? y ventajas en el aula*. <https://mexico.unir.net/educacion/noticias/metodo-waldorf/>
- Wernicke, C. (1999). *Educación Holística y Pedagogía Montessori*. Fundación Holismo de Educación, Salud y Acción Social. [https://www.holismo.org.ar/images/articulos/37%20EdHolPedMont%20\(1\).pdf](https://www.holismo.org.ar/images/articulos/37%20EdHolPedMont%20(1).pdf)
- Yin, R. (2009). *Case Study Research Design and Methods*. Applied Social Research Methods Series. Volume 5.

Anexos

Anexo 1

Entrevista directora

1. ¿Cómo es la organización de la escuela? (equipo de Administración, docentes y personal, Plan de estudios, recursos e instalaciones, participación de los padres de familia, valores y principios)
2. ¿Usted cuánto tiempo tiene de directora?
3. ¿Cómo les fue con la pandemia?
4. ¿Cómo les va con la Nueva Escuela Mexicana? ¿Cómo la están viviendo?
5. ¿Me puede decir qué motivos la llevaron a aceptar el proyecto de yoga y meditación para los niños?
6. ¿Cuál fue la respuesta de la comunidad tanto de los profesores y las profesoras, como de los padres y madres de familia?
7. ¿En qué consiste el programa de formación integral que llevan en la escuela?

Anexo 2

Entrevista profesores y profesoras

1. ¿Para usted qué es el yoga?
2. ¿Dónde había escuchado acerca del yoga con anterioridad?
3. ¿Qué relación o vínculo pudiste percibir en tus estudiantes con respecto al yoga en su desarrollo en general?
4. ¿Cuál es su opinión sobre la implementación del programa de yoga, meditación y atención plena en el currículum de la escuela?
5. ¿Puede identificar algún efecto o resultado que hay surgido a partir de la práctica de yoga y meditación?
6. ¿Pudo observar algún efecto físico?
7. ¿Pudo observar algún efecto mental?
8. ¿Pudo observar algún efecto emocional?

Anexo 3

Carta de consentimiento informado profesores y profesoras

Título de la Investigación: LA PERCEPCIÓN DE LAS Y LOS PROFESORES EN UNA ESCUELA PRIMARIA PÚBLICA EN MORELOS SOBRE LA FORMACIÓN INTEGRAL: EL MANEJO DE YOGA, MEDITACIÓN Y ATENCIÓN PLENA.

Nombre del Investigador Principal: Lourdes Lizbeth Cepeda Mendoza

A través de este documento que forma parte del proceso para la obtención del consentimiento informado se le solicita la autorización para videograbar las entrevistas que se llevarán a cabo a la hora y fecha acordados entre las partes, en las instalaciones de la escuela Dr. Jaime Torres Bodet. El uso de dichos videos es para poder llevar a cabo la observación de detalles de lo que vaya surgiendo en cada una de las sesiones, y así ser plasmadas con objetividad en la tesis correspondiente.

El objetivo de la investigación es poder medir la percepción de los adultos que conviven con los niños que han realizado yoga dentro de la escuela. Esos adultos son los padres, profesores y directora. La importancia de la misma consiste en observar si los menores logran tener rasgos de relajación y acudir a estas herramientas para la solución de problemas de la vida cotidiana, así como el disfrute de una relajación y meditación.

Aclaraciones:

- a) Esta investigación ha sido revisada y aprobada por el Comité de Investigación y Comité de Ética de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos (UAEM)
- b) Su decisión de permitir a sus hijos e hijas participar en la presente Investigación es **completamente voluntaria.**

- c) En el transcurso de la Investigación, usted podrá solicitar información actualizada sobre la misma, al investigador responsable.
- d) La información obtenida en esta investigación, utilizada para la identificación de cada participante será mantenida con estricta confidencialidad, conforme la normatividad vigente.
- e) Se le garantiza que usted recibirá respuesta a cualquier pregunta, duda o aclaración acerca de los procedimientos, beneficios u otros asuntos relacionados con la presente investigación.
- f) Si considera que no hay dudas ni preguntas acerca de su participación, puede, si así lo desea, firmar la Carta de Consentimiento Informado.

FIRMA DE CONSENTIMIENTO

Yo, _____, manifiesto que fui informado (a) del propósito de esta investigación y en pleno uso de mis facultades, es mi voluntad autorizar que se videograben las entrevistas.

No omito manifestar que he sido informado(a) respecto de los procedimientos que implica esta investigación de sesiones de yoga dos veces por semana en las instalaciones de la escuela Dr.

Jaime Torres Bodet.

He leído y comprendido la información anterior, y si tengo alguna duda tengo el conocimiento que Lourdes Lizbeth Cepeda Mendoza, quien es responsable de esta investigación me aclarará las dudas que vayan surgiendo en el proceso de mi menor hijo o hija.

NOMBRE Y FIRMA

**NOMBRE Y FIRMA DE LA
INVESTIGADORA PRINCIPAL**

Nota: Los datos personales contenidos en la presente Carta de Consentimiento Informado, serán protegidos conforme a lo dispuesto en las Leyes Federal de Transparencia y Acceso a la Información Pública, General de Transparencia y Acceso a la Información Pública y General de Protección de Datos Personales en Posesión de Sujetos Obligados y demás normatividad aplicable en la materia.

Anexo 4

Carta de Consentimiento informado

Padres, madres de familia y tutores

Título de la Investigación: LA PERCEPCIÓN DE LAS Y LOS PROFESORES EN UNA ESCUELA PRIMARIA PÚBLICA EN MORELOS SOBRE LA FORMACIÓN INTEGRAL: EL MANEJO DE YOGA, MEDITACIÓN Y ATENCIÓN PLENA.

Nombre del Investigador Principal: Lourdes Lizbeth Cepeda Mendoza

A través de este documento que forma parte del proceso para la obtención del consentimiento informado se le solicita la autorización para videograbar las sesiones de yoga y meditación que se llevarán a cabo dos veces por semana en las instalaciones de la escuela Dr. Jaime Torres Bodet. El uso de dichos videos es para poder llevar a cabo la observación de detalles de lo que vaya surgiendo en cada una de las sesiones, y así ser plasmadas con objetividad en la tesis correspondiente. Es importante mencionar que no se requieren detalles personales de los niños y las niñas que participan en este proyecto.

El objetivo de la investigación es poder medir la percepción de los adultos que conviven con los niños que han realizado yoga dentro de la escuela. Esos adultos son los padres, profesores y directora. La importancia de la misma consiste en observar si los menores logran tener rasgos de relajación y acudir a estas herramientas para la solución de problemas de la vida cotidiana, así como el disfrute de una relajación y meditación.

Las sesiones de yoga no son obligatorias para nadie, son exclusivamente voluntarias.

Aclaraciones:

- a) Su decisión de permitir a sus hijos e hijas participar en la presente Investigación es **completamente voluntaria.**
- b) En el transcurso de la Investigación, usted podrá solicitar información actualizada sobre la misma, al investigador responsable.
- c) La información obtenida en esta investigación, utilizada para la identificación de cada participante será mantenida con estricta confidencialidad, conforme la normatividad vigente.
- d) Se le garantiza que usted recibirá respuesta a cualquier pregunta, duda o aclaración acerca de los procedimientos, beneficios u otros asuntos relacionados con la presente investigación.
- e) Si considera que no hay dudas ni preguntas acerca de su participación, puede, si así lo desea, firmar la Carta de Consentimiento Informado.

FIRMA DE CONSENTIMIENTO

Yo, _____, manifiesto que fui informado (a) del propósito de esta investigación y en pleno uso de mis facultades, es mi voluntad autorizar a mi menor hijo o hija _____ participe en las sesiones de yoga que serán videograbadas por la investigadora respinsable de este proyecto.

No omito manifestar que he sido informado(a) respecto de los procedimientos que implica esta investigación de sesiones de yoga dos veces por semana en las instalaciones de la escuela Dr. Jaime Torres Bodet.

He leído y comprendido la información anterior, y si tengo alguna duda tengo el conocimiento que Lourdes Lizbeth Cepeda Mendoza, quien es responsable de esta investigación me aclarará las dudas que vayan surgiendo en el proceso de mi menor hijo o hija.

NOMBRE Y FIRMA DEL PADRE,

MADRE O TUTOR

NOMBRE Y FIRMA DE LA

INVESTIGADORA PRINCIPAL

Nota: Los datos personales contenidos en la presente Carta de Consentimiento Informado, serán protegidos conforme a lo dispuesto en las Leyes Federal de Transparencia y Acceso a la Información Pública, General de Transparencia y Acceso a la Información Pública y General de Protección de Datos Personales en Posesión de Sujetos Obligados y demás normatividad aplicable en la materia.

Anexo 5

Tablas de sesiones

Tabla 1. Se presentan las fechas, número de sesiones y horarios de yoga, meditación y atención plena de los estudiantes de 1° de primaria

1°

Fecha	No. Sesión	Horario
22-sept.-2022	1	12:30 pm
23-sept.-2022	2	12:00 pm
29-sept.-2022	3	11:30 am
30-sept.-2022	4	11:30 am
6-oct.-2022	5	11:30 am
7-oct.-2022	6	11:30 am
20-oct.-2022	7	11:30 am
21-oct-2022	8	11:30 pm
27-oct.-2022	9	11:30 am
3-nov.-2022	10	11:30 am
4-nov.-2022	11	11:30 am
10-nov-2022	12	11:30 am
11-nov.-2022	13	11:30 am
24-nov.-2022	14	11:30 am
8-dic.-2022	15	11:30 am

Tabla 2. Se presentan las fechas, número de sesiones y horarios de yoga, meditación y atención plena de los estudiantes de 2° de primaria

2°

Fecha	No. Sesión	Horario
26-enero-2023	1	11:30 am
30-enero-2023	2	9:30 am
2-feb.-2023	3	11:30 am
9-feb.2023	4	11:30 am
13-feb.-2023	5	9:30 am
16-feb.-2023	6	11:30 am
20-feb.-2023	7	9:00 am
9-marzo-2023	8	11:30 am
16-marzo-2023	9	11:30 am
30-marzo-2023	10	11:30 am
24-abril-2023	11	9:30 am

Tabla 3. Se presentan las fechas, número de sesiones y horarios de yoga, meditación y atención plena de los estudiantes de 3° de primaria

3°

Fecha	No. Sesión	Horario
22-sept.-2022	1	12:00 pm
30-sept. 2022	2	12:00 pm
6-oct.-2022	3	12:00 pm

20-oct.-2022	4	12:00 pm
27-oct.-2022	5	12:00 pm
3-nov.-2022	6	12:00 pm
10-nov.2022	7	12:00 pm
11-nov.-2022	8	12:00 pm
24-nov.-2022	9	12:00 pm
8-nov.-2022	10	12:00 pm

Tabla 4. Se presentan las fechas, número de sesiones y horarios de yoga, meditación y atención plena de los estudiantes de 4° de primaria

4°

Fecha	No. Sesión	Horario
30-enero-2023	1	10:00 am
13-feb.-2023	2	10:00 am
20-feb.-2023	3	10:00 am
27-feb.-2023	4	9:30 am
13-marzo-2023	5	9:30 am
24-abril-2023	6	10:00 am

Tabla 5. Se presentan las fechas, número de sesiones y horarios de yoga, meditación y atención plena de los estudiantes de 5°A de primaria

5° A

Fecha	No.sesión	Horario

30-enero-2023	1	9:00 am
13-feb.-2023	2	9:00 am
20-feb.-2023	3	9:30 am
27-feb.-2023	4	9:00 am
6-marzo-2023	5	9:00 am
13-marzo-2023	6	9:00 am
24-abril-2023	7	9:00 am

Tabla 6. Se presentan las fechas, número de sesiones y horarios de yoga, meditación y atención plena de los estudiantes de 5°B de primaria

5° B

Fecha	No. Sesión	Horario
22-sept.-2022	1	11:30 am
23-sept.-2022	2	12:30 pm
29-sept.2022	3	12:30 pm
30-sept.-2022	4	12:30 pm
7-oct.-2022	5	12:00 pm
20-oct.2022	6	12:30 pm
21-oct.-2022	7	12:00 pm
27-oct.-2022	8	12:30 pm
3-nov.-2022	9	12:30 pm
4-nov.-2022	10	12:00 pm

10-nov.-2022	11	12:30 pm
11-nov.-2022	12	12:30 pm
24-nov.-2022	13	12:30 pm
8-dic.-2022	14	12:30 pm

Tabla 7. Se presentan las fechas, número de sesiones y horarios de yoga, meditación y atención plena de los estudiantes de 6° de primaria

6°

Fecha	No. Sesión	Horario
30-enero-2023	1	9:00 am
2-feb.-2023	2	12:00 pm
9-feb.-2023	3	12:00 pm
16-feb.-2023	4	12:00 pm
2-marzo-2023	5	11:30 am
6-marzo-2023	6	9:30 am
9-marzo-2023	7	12:00 pm
16-marzo-2023	8	12:00 pm
30-marzo-2023	9	12:00 pm
20-abril-2023	10	11:30 am

Fuente: elaboración propia

Anexo 6

Programa Holístico

TÍTULO	CONTENIDO	ENFOQUE
Introducción al yoga y a la meditación	Historia del yoga, posturas en silla, posturas de pie, introducir meditación guiada y presentar el mantra como herramienta de meditación. (Baba Nam Kevalam)	Físico. a través de las posturas en silla y de pie. Mental. Al introducir la meditación guiada.
1. Candado raíz (Mula Bandha)	Inicio de respiración consciente. Introducir el <i>candado raíz</i> . Introducir tres nombres de posturas: garudasana (águila), virabhadrasana 3 (guerrero 3) y savasana (postura del cadáver). Hacer énfasis del estado de equilibrio físico y vincularlo con el estado emocional. Meditación guiada como cierre.	Mental. Con la meditación y la respiración consciente. Físico. Al activar el piso pélvico y la práctica de posturas. Emocional. Al hacer consciencia del equilibrio y vincularlo en ambos enfoques tanto físico como emocional.
2. ¿cuánto te quejas en el día? Cámbialo por “GRACIAS”	Abrir la clase con la reflexión de la pregunta ¿cuántas veces te has quejado desde que despertaste hasta este momento? Hacer un calentamiento desde cabeza hasta los pies. Hacer saludos al sol con movimientos conscientes invitándolos a dar gracias en cada movimiento. Hacer énfasis en tres nombres de posturas: adho mukha svanasana (perro mirando hacia abajo), bhujangasana (cobra) y	Emocional y mental. Al tener un tema de la vida cotidiana como lo son las quejas. Físico. Al introducir la intensidad de los saludos al sol.

	tadasana (montaña). Concluir en savasana y meditación con respiración consciente y repetición del mantra.	
3. Fuerza corporal y fuerza mental	La clase inicia visualizando un problema y si obtuvo o no solución. Introducir y guiar para poder observar sin juicio aquel problema. Posturas de piso sobre seis puntos, equilibrio con pie arriba y bajar al piso en equilibrio con una pierna estirada. Posteriormente buscar ponerse de pie sin manos. Lo mismo de ambos lados. Repetir esta rutina tres veces. Cerrar con meditación y mantra (Baba Nam Kevalam).	Físico y mental vinculados en fuerza corporal, y concentración para lograrlo. Emocional. Al identificar un problema, observarlo y hacer consciencia sobre ello.
4. ¿Cómo estoy? ¿Cómo me siento?	Como inicio con ojos cerrados y se lanza la pregunta ¿cómo estoy? ¿cómo está mi cuerpo? ¿cómo me siento? Enfocar en reconocer nuestro estado de ánimo sin poner adjetivo de bien o mal. Calentamiento suave, Hacer media chaturanga (cuatro apoyos), garudasana (águila) y postura Ninja (repetir tres veces). Estirar con posturas de piso. Relajación y meditación con mantra.	Emocional. Al poder identificar las emociones con la pregunta ¿cómo estoy? Físico. Al practicar nuevas posturas de yoga
5. ¿Cómo tratas a tu cuerpo? ¿Cómo te estás alimentando?	Iniciar haciendo consciencia de respiración. Lanzar las preguntas ¿cómo tratas a tu cuerpo? ¿cómo te has alimentado? Calentamiento de articulaciones. Postura de equilibrio natarajasana (postura del bailarín), Aschwa Sanchalanasana (postura del	Físico. Al hacer consciencia de la alimentación. Mental. Para poder controlar su cuerpo en los ejercicios de coordinación.

	<p>corredor). Ejercicio de coordinación mezclando las posturas. Relajación y estiramiento. Relajación y meditación para cerrar.</p>	
<p>6. Balance sobre brazos. ¿Te controlas o controlas?</p>	<p>Preparar la mente desde el inicio para darse cuenta acerca del control externo y el autocontrol. Calentamiento y preparación de articulaciones. Movimientos de torción de espalda. Cuclillas y apretura de cadera. Preparación para Parsva bakasana (cuervo lateral), intentar separar los pies del piso. Repetir tres veces. Estiramiento con Setu Bandha Sarvangasana (puente sobre hombros). Relajación y meditación.</p>	<p>Físico. Al hacer el balance sobre brazos. Mental. Al hacer ese contraste de controlar o autocontrol. Emocional. Hacer énfasis de las emociones que genera el concepto de control.</p>
<p>7. ¿Qué haces o cómo actúas ante una situación difícil?</p>	<p>Introducir la clase con la pregunta ¿Sabes lo que es la resiliencia? ¿Qué haces o cómo actúas ante una situación difícil? Continuar con movimiento articular. Primera postura paschimottananasana (postura de la pinza). Introducir Mula Bandha (candado de raíz). Segunda postura: garudasana (postura del águila). Tercera postura navasana (postura del barco). Hacer cuatro repeticiones cada una con respiraciones conscientes. Automasaje. Concluir en savasana (postura de relajación). Y meditación.</p>	<p>Físico. con la fuerza de las posturas Mental. Al concentrarse en las respiraciones. Emocional. Al identificar acciones de resiliencia en su vida cotidiana.</p>

<p>8. ¿Cuánto vale tu palabra y compromiso?</p>	<p>Inicia con pranayama (control de respiración), continúa en cuclillas y estiramientos de espalda. Postura en A y relajación de hombros. Adho mukha svanasana (perro mirando hacia abajo). Segunda postura del mono. Hacer surya namasakar. Repetir posturas cuatro veces cada una. Preparación para parado de manos (perder miedo). Estiramiento de piernas. Automasaje y savasana. Meditación por 3 minutos.</p>	<p>Físico. Al realizar posturas. Mental. En la concentración del parado de manos. Emocional. En la reflexión de a sesión.</p>
<p>9. Kaoshikii (danza)</p>	<p>Introducir Pranayama (control de respiración). Inicia de pie. Enseñar la danza de kaoshikii. Ejerce todas las glándulas y miembros, de la cabeza a los pies. Aumenta la longevidad. Ayuda al parto sin dolor. La columna vertebral se flexibiliza. Conctinuar con dos saludos al sol. Automasaje, savasana y meditación 4 minutos.</p>	<p>Físico. Al obtener los efectos de la danza. Y la fuerza de los saludos al sol. Mental. Al concentrarse en la coordinación.</p>
<p>10. ¿Qué pasa cuando te duermes? ¿Sabes controlar tus sueños?</p>	<p>Inicia con calentamiento y preparación de articulaciones. Continúa con torciones en cuclillas. Continua con un gran Adho mukha svanasana (perro mirando hacia abajo). Parivrta Vivekasana (corredor con torsión). Repetir cuatro veces cada postura. Automasaje, savasana y meditación 5 minutos.</p>	<p>Físico. Al dar masaje a órganos internos a través de las torciones. Mental. Al concentrar en la respiración. Emocional. Al trabajar la pregunta de la sesión.</p>
<p>11. ¿Tienes paciencia con tu cuerpo?</p>	<p>Inicia con respiraciones y retenciones de 6 segundos. Ejercicios oculares.</p>	<p>Físico. Al hacer las posturas y movimientos.</p>

	Preparación articular, de cabeza a pies. Continúa con Tadasana (montaña), diosa (brazos de cactus), corredores y terminar sentados. Preparación de Bakasana (cuervo). Estiramiento de piernas y concluir con Pachimotanasana (pinza). Automasaje y Savasana. Concluir con 3 minutos de meditación.	Mental. Con la postura del cuervo, la concentración que requiere.
12. ¿Controlas tu cuerpo?	Inicia la clase acostados boca arriba con piernas arriba. Movimiento de articulaciones. Setu Bandha Sarvangasana (Puente de hombros), Yoganidrasana (pies a la cabeza), Kurmasana (tortuga) y Adho mukha svanasana (perro mirando hacia abajo). Hacer esa serie con 4 repeticiones. Automasaje y Savasana (guía pranayama o control de respiración). Finalizar con 5 minutos de meditación.	Físico. Al realizar las posturas y ejercicios. Mental. Con el control de las respiraciones y meditación.
13. Pranayama (control de respiración)	Inicia guiando pranayama (control de respiración). Inicia Mulhabandha (candado de base). Padahasthasana (postura de la mano al pie), Virabhadrasana 3 (guerrero 3), bakasana (cuervo, Parsva bakasana (cuervo lateral). Hacer esta serie con 4 repeticiones. Automasaje y Savasana.	Físico. Al hacer las posturas de yoga y ejercicios. Mental. Al controlar el cuerpo, las respiraciones controladas y el equilibrio que requieren las posturas.
14. Respiración Ujjayi. (respiración victoriosa) ¿Cuál fue la última vez que te	Inicia con pranayama para iniciar con la respiración victoriosa a través del control respiratorio de la laringe. Preparación de articulaciones. Cuclillas, corredores y	Físico. Al realizar las posturas de yoga y ejercicios.

enganchaste con un comentario ajeno?	continuar con Virabhadrasana (guerrero 1). Secuencia de gato vaca. Adho mukha svanasana (perro mirando hacia abajo). Utkatasana (silla), jugar con equilibrio subiendo pies y cruzar. Repetir 4 veces la serie. Automasaje y Savasana. Meditación por 5 minutos.	Mental. Al hacer las respiraciones contraladas. Emocional. Con la pregunta ¿Cuál fue la última vez que te enganchaste con un comentario ajeno?
15. Saludo al sol	Iniciar con control de respiración. Continuar con 7 saludos al sol. Hacer pausa, automasaje y Savasana. Meditación 5 minutos.	Físico. Con el esfuerzo de la serie del saludo al sol. Mental. Por la concentración que requiere la serie, incluso memoria.

Fuente: Elaboración propia, 2022



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL
ESTADO DE MORELOS



INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

“Evolución Mediante la Educación”

ACTA DE DICTAMEN DE TRABAJO DE TESIS

Las y los integrantes de la Comisión Revisora del Trabajo de Tesis de Maestría titulado: *“Programa Holístico: Percepción de los profesores y las profesoras en una escuela primaria pública en Morelos.”* que presenta la candidata a Maestría en Investigación Educativa: **Lourdes Lizbeth Cepeda Mendoza**, quien realizó su investigación bajo la Dirección del Dr. Omar García Ponce de León, después de haber revisado la tesis, otorgan el dictamen siguiente: **APROBADA**

Observaciones:

Cuernavaca, Morelos, a 23 de mayo de 2024

DIRECTOR(A) DE TESIS	Dr. Omar García Ponce de León
LECTOR(A)	DRA. MARIBEL CASTILLO DÍAZ
LECTOR(A)	DRA. OFMARA YADIRA ZUÑIGA HERNÁNDEZ
LECTOR(A)	DRA. MARÍA LUISA ZORRILA ABASCAL
LECTOR(A)	DR. JORGE ARIEL RAMÍREZ PÉREZ





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL
ESTADO DE MORELOS

Se expide el presente documento firmado electrónicamente de conformidad con el ACUERDO GENERAL PARA LA CONTINUIDAD DEL FUNCIONAMIENTO DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MORELOS DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA PROVOCADA POR EL VIRUS SARS-COV2 (COVID-19) emitido el 27 de abril del 2020.

El presente documento cuenta con la firma electrónica UAEM del funcionario universitario competente, amparada por un certificado vigente a la fecha de su elaboración y es válido de conformidad con los LINEAMIENTOS EN MATERIA DE FIRMA ELECTRÓNICA PARA LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ESTADO DE MORELOS emitidos el 13 de noviembre del 2019 mediante circular No. 32.

Sello electrónico

OMAR GARCIA PONCE DE LEON | Fecha:2024-05-24 15:07:04 | FIRMANTE

qF564Bxfk7mJKX590OW0oDgW9qpq3O6ExU0GUYi3QAruRT+2nUESf9QTTbjt9ISuDIVN+nKKgiAVFRODKAn3bLomXR/eWX7I9UAAyiktTtYvkQMYaNVs2Qxc9d0PDjoc2qIPsvApeqBb7z2NNO0s9DX5EriIRQifOz2RDuZ1kaMfJXR+Ys2QV1rNvnFJPCJ7hjqIBSnmawKBdTXbvmyAfv8YfrbJ2Pwglw4ckloqj3BotFvuu70uDrdcxSIAtuJZ6DJyv448JRRKSeRSZDI+kcn1iYKqroF+I3IW3q1m09SNxcWZCeJOSZ+88sxb1NdfRK2eVfkmnJE/u5iF5w==

JORGE ARIEL RAMIREZ PEREZ | Fecha:2024-05-24 15:40:22 | FIRMANTE

dBm7PiFD8dqkq1YzyWb+ZAX3PAuMB/Fq17LNI1wSAKb+GHbBuuw+hP+LgttEjptADDL7OPXGDDhJonlPnMJq+G9gPHeY49vuTKIALMPBL6xHI9dwow0GatpXqZekeOnEEP6l4TJtmJh1pMnV/1Xqby5YcbgQXFQ8AoSR5INqvN/Hd2cuwdRyq5CXAeY+5SI6Nkag98Qpxzf0Q9ndlbqDciflhezHiUibN6yNWEo5JcKAOcxc+lZDBumed7K7TaWW3tJmPmWCJEPqPpGCMDbjulWXf0pMNF1szxtorrrzFIQ4Gle3wdJjsutd2pFngaK1LWN1qmB22HobuTE9ZzKA==

MARIBEL CASTILLO DIAZ | Fecha:2024-05-24 15:49:06 | FIRMANTE

CvnlQDOWhcdqZKQO1mDxAICGvib5r9Shv2vY8RT0nqHueV3tHQa+BtW+edfTezj2cGx1GSUDcQT4XXmqJXKxxl0BAIlgXwqswj5VryNJQ47rGAI6mJ04OBzXS+beCxJen4eBGk4bUvbf1pGXkvDf7fLe53n6FnEMPTN7IR3QT90osuJDws7h0oW0xaatErP6rCoWmUpW9h1oiK6uXgqm5Qom2A/1NxGjWJYrwb4lc3G4NRYAMMOJlqut+ruWzybtKXGNCK2hxY14pfVdvJ0JesUcVU9J6NEZcBp7eeFOKVYxIA9HS65ZYN8y95n1eRb0gDMM5V4JBwO/8XNN3Bw==

MARIA LUISA ZORRILLA ABASCAL | Fecha:2024-05-24 18:51:33 | FIRMANTE

YWUST5fdE+vIHfzx6wEk0x3TXcMCFx3rtS72fhm0yakqP98q0J+V9uU6Tq2fifSo6pa9Uov+77ftIrOgyRICobwBhGfX8TxxVXVET1mle9+I4IPT+ws3HioU0DBWsxJSIWd2xEYdYDci13CcEFbWx/z4i7WThn37K4NxMNHEZE1cgE/WrXaWXPCVnzS80tWvUafq7cGd3pIoI9UG3evLtE47ihNpxY6glgTnB5rwtbSTlade1ul1ibw2jRUhVnNIJosxvXVQQV2hoOO2x6jVcCHKHwbw1GuZkt9laBFwJCVLf+e1xLnWr1w8MY3OrOrKQF5LZId0S/1OsnGkqozw==

OFMARA YADIRA ZUÑIGA HERNANDEZ | Fecha:2024-05-27 05:21:33 | FIRMANTE

r12hrIQLO+Qv9E54zbCR22qUUrKZuydTzInkzS1TORzd6G9AACchm4kpl1JiDodsoP1PCX7SROR7YTnd+ctqQ88VmuDiriv6kQd+2keqqygHOzOvFstvxloOtDZEHYzo4ujSk2FliPVT8b6abUqsXCa2FLpxABiN3x2O7zj+wXXN1cS8Ah5Z4fhZ0BRXUoi5PcbDwyUx5KHU/Iqm4/ktTzgBWg8fcTpePYS5hQbe2tEJrb9AVOwZNyTJJYpU0dBTqzNRFVViJV62gycZd9DT5Vj0x7I968mx2/2zflw4LNGNEuQN/zd3CYZlh8+nI0skD/7mk2euZzLSbAZiopdw==

Puede verificar la autenticidad del documento en la siguiente dirección electrónica o escaneando el código QR ingresando la siguiente clave:



T25WCL10Q

<https://efirma.uaem.mx/noRepudio/ec4jNbUw0qZazYycyeGDdTrxwHioHaU>



UAEM
RECTORÍA
2023-2029