

LA MEDITACIÓN DESDE LA PRÁCTICA DEL KUNDALINI YOGA COMO
ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO
ACADÉMICO Y EL AUTOCONCEPTO DEL ESTUDIANTADO DE LA
UNIVERSIDAD JORGE TALEDO LOZANO

JURIN BURBANO MUÑOZ

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE EDUCACIÓN
PROGRAMA MAESTRÍA EN EDUCACIÓN
BOGOTÁ
2013

LA MEDITACIÓN DESDE LA PRÁCTICA DEL KUNDALINI YOGA COMO
ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO
ACADÉMICO Y EL AUTOCONCEPTO DEL ESTUDIANTADO DE LA
UNIVERSIDAD JORGE TALEDO LOZANO

JURIN BURBANO MUÑOZ

Proyecto para obtener el título de maestría en educación

Asesor metodológico

Doctor. Gerardo Andrés Perafán Echeverry

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE EDUCACIÓN
PROGRAMA MAESTRÍA EN EDUCACIÓN
BOGOTÁ
2013

Nota de aceptación

Firma del presidente del jurado

Bogotá, Abril 2013

A los jóvenes estudiantes que en algún momento de sus vidas, acudieron a mí, por algún consejo u orientación, ellos motivan no solo este proyecto, sino también mi quehacer pedagógico.

AGRADECIMIENTO

Gracias de corazón a ese gran profesional y excelente persona que entró en mi vida para la realización de este trabajo, que aparte de ser un compromiso, es un proyecto de vida, al Doctor. **GERARDO ANDRÉS PERAFAN ECHEVERRY**. No sólo por su paciencia, colaboración, asesoría constante, sino porque que fue estímulo y motivación para su producción, también por la confianza a lo largo de este propósito, por su atención prestada, así como por sus acertadas observaciones y sugerencias las cuales contribuyeron a mejorar el mismo. Ha sido un privilegio contar con su guía y su ayuda profesor. Finalmente no puedo concluir sin agradecer al departamento de arte y cultura de la Universidad Jorge Tadeo Lozano.

CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCIÓN	
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	19
Delimitación y planteamiento del problema	19
1.2 Objetivos	21
1.2.1 Objetivo General	21
1.2.2 Objetivos específicos	22
1.3 Justificación	22
1.4 Alcance y limitaciones	24
2. MARCO TEÓRICO	26
2.1 El aprendizaje y el desarrollo en estructuras cognitivas	26
2.1.1 Aprendizaje, estructuras cognitivas y rendimiento académico	28
2.1.2 Aspectos cognitivos entre el Autoconcepto y rendimiento académico	30
2.2 Meditación y procesos cognoscitivos	33
2.2.1 La meditación como estrategia cognitiva, Autoconcepto y aprendizaje	36
2.3 El Yoga	38
2.3.1 Clases de Yoga	41
2.4 El Kundalini Yoga	45
2.4.1 Técnicas del Kundalini Yoga	48
3. METODOLOGÍA	50
3.1 Tipo y diseño de investigación	50
3.2 Variables	51
3.2.1 Variables independientes	51
3.2.2 Variables dependientes	52
3.3 Unidad de trabajo	52

3.4 Procedimiento	52
3.5 Instrumentos	53
3.5.1 Observación participante	53
3.5.2 Cuestionario cuantitativo para medir Autoconcepto	54
3.5.3 Bitácoras de Auto observación	54
3.5.4 Evidencia fotográfica	54
4. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	55
4.1. Postes	55
4.1.1 Variable Rendimiento Académico	55
4.1.2 Variable Autoconcepto	56
4.2 Desarrollo y aplicación de la propuesta de intervención	65
4.2.1 Título. Conocerse y ser desde la práctica de meditación Kundalini Yoga	65
4.2.2 Descripción	65
4.2.3 Primera etapa Desarrollo de la conciencia	65
4.2.4 Segunda etapa Desarrollo de la calma y la relajación	67
4.2.5 Tercera etapa Desarrollo de la capacidad de escuchar y control de las emociones.	66
4.2.6 Cuarta etapa. Facilitar el autoconocimiento y la auto aceptación, que posibilite el mostrarse tal y como es.	71
4.2.7 Quinta etapa. Unificar las actividades mentales y reducir la dispersión mental.	73
4.3 Pretest	76
4.3.1 Análisis de bitácoras	76
4.3.2 Análisis de cuestionario pretest y pos test	81
5. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	83
6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	85
7. BIBLIOGRAFÍA	
ANEXOS	

LISTA DE FIGURAS

	pág.
Figura 1. Análisis de la dimensión Autoconcepto familiar.	57
Figura 2. Análisis de la dimensión Autoconcepto Social	59
Figura 3 Análisis de la dimensión Autoconcepto físico	60
Figura 4. Análisis de la dimensión Autoconcepto Emocional	62
Figura 5. Análisis de la dimensión Autoconcepto Académico I	64
Figura 6. Autoevaluación del nivel de Autoconcepto y aprendizaje logrado	80

LISTA DE FOTOS

	pág.
Foto 1. Primera sección Desarrollo de la conciencia	66
Foto 2. Segunda etapa Desarrollo de la calma y la relajación	68
Foto 3. Tercera etapa Desarrollo de la capacidad de escuchar y control de las emociones	70
Foto 4. Cuarta etapa Facilitar el autoconocimiento y la auto aceptación, que posibilite el mostrarse tal y como es	72
Foto 5. Quinta etapa Unificar las actividades mentales y reducir la dispersión mental	74

LISTA DE TABLAS

	pág.
Tabla 1. Nivel de Rendimiento Académico de los Estudiantes	55
Tabla 2. Auto-evaluación del nivel de Autoconcepto y aprendizaje logrado	79
Tabla 3. Resultados Pret-est y Pos-test obtenidos por los estudiantes universitarios participantes.	82

LISTA DE ANEXOS


	pág.
Anexo A. Modelo de cuestionario de Autoconcepto (Af-5)	92
Anexo B Cuestionarios realizados por los estudiantes	95
Anexo C. Cartilla práctica de la técnica de meditación Kundalini Yoga	99

RESUMEN

Esta investigación tuvo como objetivo examinar los efectos que aporta la implementación de una propuesta de intervención *Conocerse y ser desde la meditación del Kundalini Yoga* sobre los niveles de rendimiento académico, y autoconcepto, en sus dimensiones (académico, social, emocional, familiar y físicos), en un grupo de estudiantes de la Universidad Jorge Tadeo Lozano en la Ciudad de Bogotá, los cuales fueron evaluados con el Cuestionario AF5, Autoconcepto Forma 5 (García, F.J. y Musitu, G. 2001). Los análisis realizados mostraron diferencias significativas en el grupo de universitarios participantes, en todas las variables analizadas.

Una vez implementada la propuesta se observó un incremento significativo del rendimiento académico, mejoras en el Autoconcepto (en todas sus dimensiones: académico, social, emocional y familiar). Se enfatiza la importancia y utilidad del empleo de técnicas de meditación- Kundalini Yoga en el sistema educativo.

Palabras clave: meditación, Kundalini Yoga, rendimiento académico, Autoconcepto, respiración, relajación.

	<i>FORMATO</i>	
	<i>RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE</i>	
Código: FOR020GIB	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 28-05-2013	Página 13 de 4	

Información General	
Tipo de documento	Proyecto de grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Título del documento	La meditación desde la práctica del Kundalini yoga como estrategia pedagógica para mejorar el rendimiento académico y el autoconcepto del estudiantado de la Universidad Jorge Tadeo Lozano
Autor(es)	Jurin Burbano Muñoz
Director	Gerardo Andrés Perafán Echeverry
Publicación	Bogotá, Universidad Pedagógica Nacional 2013, 112 p.
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional
Palabras Claves	Meditación, Yoga, Kundalini, Autoconcepto y Rendimiento Académico,

1. Descripción
<p>El proyecto se desarrolló con un grupo de estudiantes de la Universidad de Bogotá Jorge Tadeo Lozano. El objetivo fue examinar el impacto pedagógico producido por la implementación de una propuesta de intervención denominada <i>Conocerse y ser desde la meditación del Kundalini Yoga</i> en el rendimiento académico y el autoconcepto (en las dimensiones académica, social, emocional, familiar y física), en un grupo de estudiantes de dicha Universidad. Utilizando como instrumentos de recogida de datos tanto un Cuestionario AF5, Autoconcepto Forma 5 (García, F.J. y Musitu, G. 2001) como la realización de una bitácora.</p> <p>Los análisis realizados mostraron que se presentaron cambios Significativos relacionados con todas las variables analizadas, en el grupo de universitarios que participaron en la investigación. Igualmente se observó un incremento revelador en el rendimiento académico, mejoras en el Autoconcepto (en todas sus dimensiones: académico, social, emocional y familiar). Lo anterior, evidencia la importancia de la práctica meditación- Kundalini Yoga en el sistema educativo.</p>

2. Fuentes

- Andrade, M., Miranda, C., Freixas, I. (2000). Rendimiento académico y variables modificables en estudiantes de 2do medio de liceos municipales de la Comuna de Santiago. *Revista de Psicología Educativa*, Vol. 6, No 2.
- Brage, L. B. (2006). Autoconcepto, estilos de afrontamiento y conductas del alumnado universitario. *Revista de Ciencias Sociales Aposta*, 1-22.
- Castejon, J. L. (1998). Un modelo causal explicativo de las variables psicosociales del rendimiento académico. *revista Bordón*, 20.
- De Rose, 2000. *Yoga Avanzado* editora, Unión Nacional de Yoga Brasil
- Gonzalez, M. A; Tauron, J. (1992): Autoconcepto y rendimiento escolar. sus implicaciones en la motivación y en la autorregulación del aprendizaje. Pamplona: Eunsa.
- Chadwick, C. (1979). Teorías del aprendizaje y su implicancia en el trabajo en el aula. *Revista de Educación*, N° 70 C.P.E.I.P., Santiago de Chile.

3. Contenidos

El proyecto se estructuró en cinco partes: La primera, describe los aspectos generales de la investigación, comprende el planteamiento del problema, los objetivos y la justificación. En este capítulo se exponen los beneficios que trae la práctica de meditación desde el Kundalini Yoga, como una estrategia pedagógica innovadora para mejorar el rendimiento académico en el aula.

En la segunda parte se presenta el marco teórico que sustenta la investigación, el cual incluye conceptos sobre aprendizaje, estructuras cognitivas, rendimiento, autoconcepto y diferentes temas que sirven de referencia para el desarrollo del proyecto, entre los que se circunscriben la meditación y el Kundalini yoga.

La tercera parte contiene el marco metodológico de la investigación y la modalidad cualitativa e interpretativa de la misma. En la cuarta parte, se presenta el análisis de los resultados. En primer lugar se analizan los resultados relacionados con el pre -test, mostrando el grado de rendimiento académico y autoconcepto que presentan los estudiantes antes de implementar la práctica. En segundo lugar se presentan los análisis relacionados con la presentación del programa de intervención o propuesta de intervención: “Conocer y ser desde la meditación del Kundalini

Yoga” En tercer lugar, se presentan los análisis cualitativos relacionados con aplicación la bitácora que desarrollaron los estudiantes, y los análisis correspondientes a la aplicación del pos-test, en la que se identifican los logros obtenidos. En la última parte del proyecto se dan a conocer las conclusiones y recomendaciones del proyecto.

4. Metodología

El proceso investigativo se enfocó desde la investigación cualitativa de tipo interpretativa, que busca detallar y comprender la percepción que un grupo de estudiantes, y el investigador, mantienen respecto al efecto producido por la implementación de una técnica pedagógica específica en relación con el mejoramiento de su autoconcepto y consecuente mejoramiento de su rendimiento académico. En este proyecto se aplicaron al grupo, como instrumentos de recogida de datos, un pre test, una bitácora y un pos test. Entre la aplicación del pre test como instrumento de entrada, y la bitácora y el pos test como instrumentos de salida, se aplicó una propuesta de intervención pedagógica, con el fin de analizar su impacto en el rendimiento académico en cada uno de los estudiantes del grupo. . Cabe resaltar que la bitácora fue el instrumento principal en la que el grupo de estudiantes universitarios describió los avances obtenidos dentro de su desarrollo integral. Esto constituye la materia fundamental del análisis cualitativo.

5. Conclusiones

La experiencia de meditación desde el Kundalini Yoga realizada en la universidad Jorge Tadeo Lozano es una herramienta útil para mejorar el Autoconcepto ya que involucra a la persona en sus diferentes niveles. La técnica de meditación de Kundalini Yoga posee el aval científico necesario para que el sistema educativo comience a plantearse seriamente la inclusión de dicho sistema como un recurso disponible al alcance del estudiante, tanto para mejorar su desempeño personal y emocional, como cognitivo y académico.

Esta estrategia pedagógica alternativa accede la construcción de conocimientos del alumnado en su contexto social, desarrollando competencias para saber, saber hacer y saber ser, de igual manera permite que el docente pueda utilizar métodos alternativos o complementarios como forma de trabajo atendiendo a las necesidades físicas, cognitivas, emocionales, y sociales de los educandos facilitando así, su proceso de enseñanza y aprendizaje.

La realización del proyecto ayudó a los estudiantes a mejorar su atención, respiración y relajación, propiciando hábitos sanos para la vida diaria; esta estrategia pedagógica generó en los educandos la calma y la concentración, a partir de la confianza en ellos mismos.

El Autoconcepto y el rendimiento académico son variables multidimensionales y como tal deben ser abordados a través de un marco teórico y práctico que involucre diversos niveles: cuerpo, mente, y emociones. El tratamiento es a menudo un desafío a largo plazo y usualmente requiere de más de un método psicopedagógico para lograr buenos resultados.

La presente investigación, facilitó a los estudiantes universitarios una serie de recursos que les ayudó a enfrentarse con mayor efectividad a los diversos condicionantes de rendimiento académico durante el período lectivo, proporcionándoles estrategias para un mejor conocimiento de sí mismos y para poder desenvolverse de forma eficaz.

Elaborado por:	Jurin Burbano Muñoz
Revisado por:	Gerardo Andrés Perafán Echeverry

Fecha de elaboración del Resumen:	dd	Mm	Aaaa
	29	Mayo	2013

INTRODUCCIÓN

Esta investigación se desarrolló en la Universidad de Bogotá Jorge Tadeo Lozano, I.E.S. reconocida por sus actividades de enseñanza, investigación y creación, en diferentes campos de la ciencia y las artes. De esta manera un sistema de investigación, creatividad e innovación que apoya los procesos de formación de sus estudiantes en las distintas áreas de la ciencia, la tecnología y la producción simbólica, y que a su vez le permite consolidar capacidades institucionales para estudiar y proponer soluciones a los problemas relevantes que afectan a la sociedad. Más aun, sabiendo que sus aulas son multiculturales, en las cuales convive desde hace años estudiantes de diferentes procedencias geográficas y culturales, esta diversidad aporta a la vida académica el enriquecimiento cultural y personal, no solo en el conocimiento de otras culturas, sino también en su aprendizaje e intercambio que se alimenta de valores, sentimientos y emociones (Soriano, 2009).

En este contexto el rendimiento académico y el Autoconcepto en sus cinco dimensiones significativas que la conforman: académica, social, emocional, familiar y física (García, F., y Musitu, 2001) representan un pilar central al rededor del cual se despliegan los diferentes aspectos de la vida de cada persona, ya que el Autoconcepto hace referencia al conjunto de atributos que se utilizan para definir al individuo. Es por ello, que fortalecerlo, potencia la capacidad individual para asumir la vida, generar nuevas habilidades y competencias sociales y principalmente, desarrollar confianza en sí mismo, lo que se traduce en un impacto benéfico para la salud mental y física y, por ende, para un adecuado ajuste emocional, y social. Lo anterior, sin detrimento de la comprensión según la cual el bajo rendimiento académico es el resultado de múltiples factores y causas, entre los que se encuentran los de carácter individual relativo a su estado de salud, el contexto familiar, la situación socioeconómica y de otros asociados al propio sistema educativo.

La importancia del proyecto, radica en conocer la posible asociación entre los diferentes factores de riesgo en el rendimiento académico y poder así proponer posibles soluciones

y propuestas de intervención que den respuesta a esta necesidad, igualmente sus resultados aportan en la determinación de la confiabilidad del instrumento utilizado. Partiendo del supuesto, que un estudiante que tiene una mejor percepción de sí mismo tiende a rendir mejor académicamente, se propone la técnica de meditación Kundalini Yoga como alternativa para mejorar el Autoconcepto y, en consecuencia, el rendimiento académico, ya que mediante su utilización se pretende enseñar a las personas a ser más conscientes de sus pensamientos y sentimientos y a relacionarse con ellos en un contexto más amplio, contemplándolos como eventos mentales manejables desde la auto observación en lugar de sentirlos como un reflejo de la realidad (Teasdale, Segal, Williams, Ridgeway, Soulsby y Lau, 2000).

El proyecto está estructurado en cinco capítulos: El Capítulo I, contiene los aspectos generales de la investigación, comprende el planteamiento del problema, la justificación, los objetivos, generales y específicos, En el Capítulo II, se desglosa el marco teórico que sustenta la investigación, el cual incluye los antecedentes, y la constitución del equipo de Investigación. Conceptos generales sobre los diferentes temas que sirven de referencia para el desarrollo del proyecto, entre los que se incluyen Autoconcepto, y el rendimiento Académico.

El Capítulo III, abarca el marco metodológico que contiene el tipo de investigación, la modalidad investigación cualitativa de tipo interpretativa, que incluye su origen, naturaleza, características, objetivos, modelos, así como el sujeto y objeto de investigación. El Capítulo IV, se hace una presentación y análisis de los resultados la cual se ha dividido en tres partes: pos -tes, propuesta de Intervención y pos - tes. Donde se observó el grado de rendimiento académico y Autoconcepto que poseen los estudiantes antes de implementar la propuesta, luego se implementa la propuesta de intervención “Conocer y ser desde la práctica del Kundalini Yoga” para terminar con el análisis del pos-tes, donde se identifican los logro obtenidos de la propuesta y la bitácora empleada entre los estudiantes. Finalmente, el Capítulo V, contempla los resultados, valoraciones y conclusiones de las intervenciones llevadas a cabo mediante la investigación, así como las recomendaciones y propuestas de cambio.

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Delimitación y planteamiento del problema

El proyecto tiene como objetivo establecer la incidencia de la técnica de meditación desde el Kundalini Yoga sobre el rendimiento académico de los estudiantes universitarios que practican Yoga, como área opcional en el año 2012; lo anterior, tomando el Kundalini Yoga como estrategia para mejorar el Autoconcepto y, por ende, el rendimiento académico, ya que se considera que este proceso cognitivo es poco abordado por parte de los docentes.

La Universidad Jorge Tadeo Lozano se caracteriza por la gran motivación en indagar e implementar estrategias cognitivas y pedagógicas que contribuyen al desarrollo integral tanto de estudiantes como docentes, esto se puede verificar en la implementación de líneas y programas de saberes lúdicos, artísticos y espirituales como complemento y alternativa de ayuda a las áreas académicas. Un claro ejemplo es el departamento de Arte y Cultura que se encarga de elaborar y producir talleres de danza, teatro, música y yoga, entre otros, que junto con el departamento de psicología promueve el crecimiento de la autoestima y la adaptabilidad propositiva a la sociedad, traducida en buenas relaciones familiares y de cordialidad universitaria. Esta alternativa fue tomada en cuenta ya que en parte de la población escolar el rendimiento académico era bajo, además, la presencia de un comportamiento inadecuado en los mismos.

Dentro del grupo del alumnado universitario que practica Yoga como área opcional en el año 2012, se observa en algunos, que existe poco acierto y disposición en el manejo de elementos cognitivos que dirigen pensamientos, emociones y situaciones, esto se puede verificar en su comportamiento y manera de relacionarse con otros. Por otra parte, se puede notar que tienen bajo Autoconcepto y falta de adaptabilidad a nuevas situaciones como atreverse a resolver sus propios problemas. De seguir estas faltas y deficiencias se corre el riesgo de que el clima institucional como en el aula se torne negativo.

Adicionalmente a ello, los resultados obtenidos en algunos de los estudiantes universitarios que practican Yoga como área opcional durante el segundo semestre del año 2012 se evidencia bajo rendimiento académico. Muchos educadores han señalado que la reducción en los logros académicos está influenciada por diferentes factores y causas, que se convierten en problemáticas que requieren ser analizadas de forma integral.

Teniendo en cuenta aspectos trascendentales como el Autoconcepto que se forma mediante procesos de interacción complejos del sujeto con los demás, se argumenta que este concepto tiene un carácter holístico, que permite resumir el sentimiento general de bienestar de una persona y muestra variables fundamentales de desarrollo personal y social de los individuos, de tal forma, que niveles significativamente bajos en esta variable llegan a generar problemas de relaciones con los demás, *problemas de rendimiento académico*, sentimientos de incompetencia para realizar determinadas actividades de la vida cotidiana y en definitiva un sentimiento de inferioridad y auto desprecio que invade a toda persona (Cf. López, 1996; citado en revista electrónica de psicología, 1999).

Ante esta problemática muchos autores y especialistas, entre ellos (López y Díaz Páez 1995) sugieren el uso de la meditación desde la técnica del Kundalini Yoga como estrategia para desarrollar el rendimiento académico. Esto se fundamenta en una investigación sobre los efectos del Yoga en las funciones cognitivas y señala que el dominio sobre la mente mejora los procesos de atención y concentración y como consecuencia también el cociente de inteligencia. Esto concuerda y se complementa con la información obtenida a través de las entrevistas realizadas a especialistas del Yoga quienes explican que ciertas posturas de esta técnica, contribuyen con la atención y la concentración ya que estimulan el sexto chakra (de la intuición y la creatividad, mediante la activación de la glándula pituitaria) que es uno de los siete chakras o centros energéticos que se encargan de generar, absorber y distribuir la energía del cuerpo.

Con base en estas observaciones, se considera necesario proveer al docente de estrategias dinámicas, como el Yoga, que sirve de herramienta para lograr un aprendizaje efectivo tanto a nivel físico como psicológico de tal manera que los actores sociales involucrados en estos procesos, participen activamente en propuestas y pongan en marcha posibles soluciones, utilizando los recursos disponibles de manera óptima en beneficio de la población académica, de la sociedad y como aporte al futuro del país.

De ahí el interés que ha surgido por profundizar en aspectos tan relevantes del desarrollo intelectual y de aprendizaje. Tanto la psicología como la pedagogía se interesan por el conocimiento de la influencia que los factores individuales y contextuales tienen sobre el desarrollo cognitivo. Por ello, la presente investigación está dirigida a correlacionar el rendimiento académico de los estudiantes con su Autoconcepto, la cual es conocida como la percepción que tiene el individuo sobre sí mismo. Variable estrechamente relacionada con la personalidad del individuo y que repercute en el óptimo rendimiento académico y en su desarrollo social.

En consecuencia, en esta investigación nos preguntamos ¿Puede la meditación, desde la práctica de la técnica Kundalini Yoga, convertirse en una estrategia pedagógica para mejorar el Autoconcepto y, en consecuencia, el rendimiento académico de un grupo de estudiantes de la universidad Jorge Tadeo lozano que la realizan como área opcional en el año 2012?

1.2 Objetivo

1.2.1 Objetivo general.

Implementar la meditación Kundalini Yoga, como estrategia pedagógica que contribuya a mejorar el Autoconcepto y, por ende, el rendimiento académico de un grupo de estudiantes de la Universidad Jorge Talado Lozano, del área opcional en el año 2012.

1.2.2 Objetivos específicos.

- Identificar el nivel de Autoconcepto y rendimiento académico que tienen los estudiantes universitarios que practican Yoga como área opcional en la Universidad Jorge Talado Lozano.
- Implementar una estrategia de intervención acción desde la práctica de la meditación a través de la técnica Kundalini Yoga para el mejoramiento del auto-concepto y el rendimiento académico a fin de enriquecer los procesos educativos en sus diferentes ámbitos.
- Evaluar la incidencia que tiene la propuesta de intervención meditación a través de la técnica Kundalini Yoga en el fortalecimiento del Autoconcepto y el rendimiento académico ratificando la importancia que tiene en el proceso de cambio del estudiantado.

1.3 Justificación

Las investigaciones desarrolladas desde la perspectiva de la psicología cognitiva están provocando importantes modificaciones en las concepciones del proceso de enseñanza-aprendizaje. Como consecuencia a ello se viene resaltando la importancia de enseñar estrategias de pensamiento y de organizar las actividades académicas de manera que se potencien los procesos de intercambio, colaboración y mediación social.

Dentro del ámbito educativo Gimeno (1976), Rodríguez (1979 y 1982), Garanto, Mateo y Rodríguez (1985), Elexpiene (1992), Núñez (1993), entre otros, han centrado su preocupación por aclarar las relaciones entre el Autoconcepto y el rendimiento académico. Observando que en algunas investigaciones de intervención, relacionadas con esas variables se a podido obtener resultados más eficaces en relación con la

integración social de estudiantes, cuando se aplican programas de apoyo, directamente con el docente de grupo (Cf. García y Cabezas, 1998, citado en Revista electrónica de psicología 1999), cuya misión es ser un agente de transformación de la actividad académica al favorecer aprendizajes significativos, cooperativos y de tolerancia a la diversidad, en estudiantes con bajo rendimiento académico como sujetos en desventaja, pertenecientes a grupos sociales desfavorables (Cf. Díaz, Martínez y Baraja, 1999. Citado en revista electrónica de psicología 1999).

El estudio del Autoconcepto ha despertado un interés creciente en las investigaciones de los últimos tiempos, en especial desde el punto de vista educativo. Lo anterior, por cuanto los sujetos con bajo Autoconcepto tienden a desmerecer su talento, son influenciables, aluden situaciones que le provocan ansiedad y se frustran con mayor facilidad.

A raíz de esto, y tomando en cuenta los numerosos beneficios que trae consigo la práctica de meditación desde la técnica del Kundalini Yoga, se buscó una forma innovadora de plantearlo dentro del aula, para influir positivamente en el rendimiento académico y autoconcepto de los estudiantes. Se considera importante que se realice esta investigación porque la aplicación de esta técnica, a pesar de que no ha alcanzado la suficiente difusión, es una estrategia dinámica, que se utiliza con diversos fines, siendo provechosa tanto en las instituciones educativas como en otros contextos.

La meditación desde la práctica del Kundalini Yoga, con su milenaria y multicultural historia permite lograr numerosos beneficios individuales entre los que se destacan: la capacidad de tranquilizar, relajarse, la percepción de los detalles y el mejoramiento de la atención, memoria y concentración; y grupalmente, la disciplina, la cooperación, y la interacción.

Utilizar la técnica de meditación desde el Kundalini Yoga, como una herramienta pedagógica es lograr de alguna manera que los estudiantes estén más concentrados,

conscientes de sí mismos, de su entorno y su propia capacidad, y así lograr una consciente ética ciudadana en ellos.

En definitiva, la implementación de estrategias pedagógicas alternativas como la meditación yóguica beneficia en primer lugar a los estudiantes con bajo rendimiento académico, ya que se les ofrecerá una respuesta educativa con equidad, en igualdad de oportunidades y de calidad para su desarrollo y formación integral, reduciendo cualquier tipo de exclusión y marginación educativa.

En segundo lugar; se beneficiarían los núcleos familiares de los estudiantes universitarios implicados, ya que contarían con el apoyo y aceptación del grupo, y podrían tener igualdad de condiciones frente a los demás miembros de la sociedad.

En tercer lugar se favorecerían los docentes ya que tendrían la posibilidad de resignificar sus procesos de enseñanza y aprendizaje con la implementación de diferentes estrategias pedagógicas como lo es la meditación yóguica, partiendo de las potencialidades y necesidades de la población estudiantil, igualmente contarían con orientaciones para realizar adecuaciones curriculares pertinentes de acuerdo a las necesidades de los estudiantes, partiendo para ello de pedagogías flexibles que apuntan a la atención de la diversidad, lo que les permitiría replantear la predominante práctica pedagógica tradicional. Por último, las estrategias pedagógicas alternativas en meditación Kundalini Yoga, se convertirían en herramientas de un incalculable valor teórico para consolidar y afianzar la inclusión educativa maximizando los niveles de formación y garantizando una educación con calidad y equidad.

1.4 Alcance y limitaciones

El proyecto en desarrollo tiene como alcance mejorar el rendimiento académico y el Autoconcepto de los estudiantes que practican yoga como área opcional en la universidad José Tadeo Lozano.

El proyecto intenta crear un espacio universal al alcance de todos los estudiantes universitarios que sientan interés por esta disciplina y que tienen la necesidad de incorporar un elemento nuevo que enriquezca sus vidas

Con respecto a la meditación Kundalini Yoga para estudiantes universitarios no existe mucha información bibliográfica, ya que es una rama que no ha sido muy desarrollada en Colombia; sin embargo, esto se puede contrarrestar con textos impresos en otros países, como Chile y Argentina.

También es una limitante que existen pocas investigaciones realizadas desde la práctica de la meditación Kundalini Yoga como estrategia para mejorar el rendimiento académico y el Autoconcepto por lo que hay poca información disponible sobre este tipo de investigaciones.

2. MARCO TEÓRICO

Para comprender las prácticas de enseñanza y aprendizaje que se deben implementar en la mejora de niveles de rendimiento académico y autoconcepto, es necesario precisar qué se entiende por Estructuras Cognitivas, Rendimiento Académico y Aprendizaje; Autoconcepto y Meditación a través de la técnica Kundalini Yoga.

2.1. El aprendizaje y el desarrollo en estructuras cognitivas.

El concepto de cognición del latín: *cognoscere*, "conocer", hace referencia a la facultad de los seres de procesar información a partir de la percepción, el conocimiento adquirido y características subjetivas que permiten valorar y considerar ciertos aspectos en detrimento o cambio de otros. La cognición está íntimamente relacionada con conceptos abstractos tales como mente, percepción, razonamiento, inteligencia y aprendizaje.

Investigaciones desarrolladas desde la perspectiva de la psicología cognitiva están provocando importantes modificaciones en las concepciones del proceso de enseñanza-aprendizaje. Desde este punto de vista se reafirma la importancia del papel activo del sujeto en su propio proceso de desarrollo y aprendizaje, por cuanto el desarrollo del lenguaje, la inteligencia, la personalidad, así como la adquisición de todo tipo de destrezas y conocimientos no puede prescindir de la dimensión social, es decir, cómo todas las cualidades que mejor caracterizan al ser humano y lo diferencian del resto de los seres vivos solamente surgen, se desarrollan y adquieren caracteres específicos por efecto de la relación del sujeto con sus semejantes, tanto si son adultos u niños.

De igual manera y partiendo de principios teóricos diferentes, el modelo de Piaget y el de Vygotski coinciden al destacar la importancia de la interacción social como mecanismo que facilita el desarrollo cognitivo. La interacción social evidencia al sujeto la insuficiencia de una determinada creencia o punto de vista y le incita a adoptar el

punto de vista del otro, considerado cualitativamente diferente y más adecuado para la comprensión y resolución de problemas.

De igual manera Para Vygotsky, el entorno social representa un papel fundamental en el aprendizaje. Este autor sustenta que el hombre no solo acepta los estímulos, sino que por el contrario actúa sobre ellos, modificándolos. Lo cual solo es posible gracias a la acción mediadora de dos tipos de instrumentos: las herramientas y los signos. “Los mediadores son instrumentos que transforman la realidad en lugar de imitarla. Su función no es adaptarse pasivamente a las condiciones ambientales sino modificarlas activamente”, (Pozo 1994, p 195).

Según Vygotsky, la diferencia sustancial entre las herramientas y los signos es, que las herramientas actúan sobre el estímulo cambiándolo, mientras que los signos, son los propios sujetos. Los signos están relacionados en sistemas, y estos a su vez se vinculan a las unidades de significados. Los cuales se encuentran producidos en el entorno social para luego ser adoptados por las personas. Sin embargo, en la adquisición de los signos no basta tomarlos del entorno social; se requiere interiorizarlos.

De esta manera surge el proceso de aprendizaje el cual y según Vygotsky se da en dos etapas: adaptación los significados del contexto social; interiorización de los significados. En este sentido, la naturaleza social se convierte en naturaleza psicológica. Por lo tanto, en su propuesta se presentan los dos caminos a seguir por el sujeto, el interno y el externo.

Esto indica que la información procede en doble sentido, interna y externa, exigiendo todo un esfuerzo interno por parte del individuo, lo que implica que el sujeto que aprende debe substituir lo que conocía anteriormente, codificando y categorizando la información, modificándola a los esquemas presentes, convirtiéndose en un mediador interno entre el estímulo y la transformación de la respuesta que llega del medio, permitiendo que la información inicial trascienda para convertirla en algo distinto.

Tras este proceso, el individuo tendrá que realizar una evaluación para saber en qué proporción la información es apropiada para la tarea establecida. Esta teoría se asemeja a los que proponía Piaget en relación con los procesos de asimilación y acomodación dentro de los nuevos esquemas de pensamiento (Fernández Martín, 1998).

Dentro de este planteamiento, para lograr una construcción activa del conocimiento, de aprendizaje significativo y de interactividad conjunta, es ineludible tener en cuenta, todos los elementos que facilitan la interacción y el intercambio mutuo, una serie de factores de tipo más individual, que también forman parte del contexto educativo (Monereo, 1994).

En efecto el desarrollo cognitivo y el aprendizaje lleva consigo el favorecer el conocimiento meta cognitivo del sujeto. Especialmente en la variable más importante del conocimiento personal (Flavell, 1981); siendo variables personales las relacionadas a la motivación y la percepción que el sujeto tiene de sí mismo como aprendiz, de sus propias capacidades (autoconcepto académico, autoeficacia) como la de sus compañeros (Elosúa y García, 1993).

Por ello, actualmente se resalta el papel que juegan las variables personales en el desarrollo cognitivo y en el aprendizaje (autoconcepto, autoestima, autoeficacia, ansiedad, motivación, intereses, entre otros). Las investigaciones de (Alonso Tapia, 1991) están marcando el camino a seguir, habida cuenta de su grado de profundización y de integración de lo afectivo y lo cognitivo.

2.1.1 Aprendizaje, estructuras cognitivas y rendimiento académico. Se define el aprendizaje como el proceso intelectual de construcción mental, en la que el sujeto adquiere destrezas, habilidades y un conjunto de conocimientos, memorizando, asimilando y procesando de forma intra e interpersonal recordando una serie de contenidos, a fin de que se tenga en cuenta en la aplicación y utilización en la vida cotidiana, el individuo motivado, interioriza y reelabora una serie de significados

culturales socialmente compartidos, que refuerza los conocimientos que ya posee convirtiéndose en aprendizaje significativo.

De acuerdo a la teoría de Piaget el aprendizaje se genera en coordinación con las estructuras cognitivas construidas a lo largo del desarrollo del sujeto, el individuo tiene una estructura general, que fundamenta su perfil, el cual puede ser modificado. La estructura cognitiva se define como el conjunto de ideas e conceptos que una persona posee sobre un campo determinado de conocimientos, y de la forma en la que están organizados.

Dentro de la orientación para el aprendizaje y adquisición de conocimientos, es necesario reconocer la estructura cognitiva del estudiante; donde no solo es necesario la conocer la información que tiene, sino, los conceptos y proposiciones que maneja, al igual que el grado de estabilidad, lo que significa, que el estudiante tiene un buen empleo de los conocimientos adquiridos.

De otro lado la respuesta al proceso de aprendizaje es conocida como rendimiento académico, como tal está ligado a la capacidad y esfuerzo del estudiante. De igual manera está ligado a medidas de calidad y juicios de valoración. (Andrade, M., Miranda C, y Freixas I, 2000).

En este orden de ideas, el rendimiento académico es definido como la expresión de capacidades y de características psicológicas del estudiante, desarrolladas y actualizadas dentro de los procesos de enseñanza aprendizaje de tal manera que les ayuda a obtener un nivel eficiente obteniendo logros académicos, que se simplifica en un calificativo final (cuantitativo en la mayoría de los casos). (Chadwick, 1979).

Desde este punto de vista el rendimiento académico depende de las capacidades que se tiene y de las que se cree tener, además de las actitudes que de esa creencia se derivan

Vista de esta forma puede decirse que: "El concepto que el estudiante tiene de sí mismo condiciona toda su actividad, sus esfuerzos, expectativas y sus niveles de motivación y aspiración" (Marchago, 1991: 69).

En el proceso de enseñanza- aprendizaje de estrategias de pensamiento, "la percepción y valoración de las propias habilidades puede determinar el comportamiento más o menos estratégico" (Monereo, 1994: 81).

Por ende el rendimiento académico está unido a muchas variables mentales, una de ellas es la inteligencia, que se relaciona de modo moderado a alto en diversas poblaciones estudiantiles. (Catell y Kline, 1982). Desde una perspectiva propia del estudiante, el rendimiento se define como una capacidad de respuesta frente a estímulos educativos, susceptible de ser interpretado según objetivos o propósitos educativos pre -establecidos.

2.1.2 Aspectos cognitivos entre el Autoconcepto y rendimiento académico. El autoconcepto es conocido como la percepción que el estudiante tiene sobre sí mismo, e incluye también, las actitudes, el ámbito cognoscitivo (auto-imagen), el afectivo (autoconcepto) y el cognitivo. "Integra características, cualidades, deficiencias, capacidades, relaciones, valores, en tanto que descriptores de sí y forjadores de la identidad percibida" (Peralta y Sánchez, 2003). El autoconcepto de un sujeto está muy relacionado con lo que ocurre en el aula académica, el sentimiento se revalida continuamente cuando el sujeto se enfrenta a las tareas y actividades en relación con los compañeros y el docente.

El Autoconcepto presenta dos componentes básicos: a) cognoscitivo que es la autoimagen, debido a que es en gran medida una estructura cognoscitiva que contiene imágenes de lo que son, de lo que se desea ser y manifiesta consigo mismo y con los demás. b) afectivo y evaluable que es el Autoconcepto; de manera que cada descripción de uno mismo, está cargada de connotaciones emocionales, afectivas y evaluativas. (González y Tourón, 1992).

De igual manera (Rogers C, 1959) presentó el autoconcepto como un concepto coherente y organizado, compuesto de percepciones de las características del yo, y de las relaciones con otros y con los diversos aspectos de la vida, junto a los valores asignados a esas percepciones. Consecuentemente a ello y ampliando la definición (Matthews B, 1993), sostiene que el Autoconcepto no es un simple concepto, sino una combinación de imágenes y perspectivas abstractas con respecto a los diferentes rasgos y características (reales e imaginarias).

(L'Ecuyer 1978) define el autoconcepto como la manera en que se percibe uno a sí mismo, sus capacidades y aptitudes, sus cualidades y defectos, sus gustos e intereses, así como las imágenes sociales, de bueno o malo, de competente o incompetente.

En relación con lo anterior muchos autores tienden a manejarlo como concepto de sí mismo, concepto del yo, (Self). autores, como (Franco Besteiro, 1992) considera que el Autoconcepto hace parte de sí mismo, y como conjunto de ideas que la persona percibe de sí mismo, de lo que cree ser y lo que siente por si, o sea, el autoconocimiento.

Como se puede observar la mayoría de teóricos e investigadores ven el auto-concepto como un fenómeno socio cultural, un punto de encuentro del individuo y la sociedad tanto en el aspecto cognitivo como emocional, considerando que el sentido de sí mismo crece en forma lenta, comienza en la infancia con la autoconciencia, comprensión acerca de su independencia de otras personas, lo que permite reflexionar sobre sus actitudes con relación con los estándares sociales. (Papalia, 1994).

Múltiples investigaciones han establecido una relación causal entre Autoconcepto y rendimiento académico, hasta tal punto que se considera que el Autoconcepto académico está en la base del futuro éxito o fracaso del estudiante (Castejón, 1998).

De igual manera otros teóricos interesados en el “desarrollo de destrezas y habilidades” argumentan que las actitudes acerca del “yo” consideran que estas son consecuencia de

los logros académicos y por tanto, los esfuerzos deben dirigirse hacia ciertas destrezas académicas específicas.

Consecuentemente a ello, se ha constatado que las intervenciones académicas tienen efectos significativos sobre los componentes académicos del Autoconcepto pero muy poco efecto sobre los componentes no académicos y viceversa. También ha señalado que la carencia de éxito de ciertos programas de intervención se debe al hecho de que el Autoconcepto global es insuficientemente sensible a tratamientos específicos, recomendando que las intervenciones se dirijan directamente hacia varios de sus componentes simultáneamente (Bracken, 1996).

El modelo jerárquico y multifacético del Autoconcepto académico, se sostiene como un factor condicionante del rendimiento académico que funciona independientemente de la memoria y que prácticamente ningún estudiante con un Autoconcepto académico negativo obtendrá éxito, pero muchos estudiantes con un Autoconcepto positivo tendrán niveles de logro bajos (Álvaro, M. 1990). El concepto de sí mismo se convierte en la capacidad que se tiene para asumir el punto de vista de los demás y para considerarse a sí mismo como un objeto, dando origen a sus opiniones y actitudes. Tal como lo expresan Klausmeier y Goodwin (1990) el Autoconcepto o concepto de sí mismo es lo que el individuo entiende y siente el yo, como la descripción más completa que es capaz de hacer.

De igual forma diferentes investigaciones han encontrado relaciones positivas significativas entre las actitudes y el logro del estudiante, en todos los niveles del sistema educativo, incluido el universitario (Barbero, Holgado, Vila y Chacón, 2007; Nortes y Martínez, 1989; Quiles, 1993; Ramírez, 2005). Lo que demuestra que el Autoconcepto es una variable analizada constantemente por diferentes autores que buscan la explicación del logro académico, la motivación y las estrategias de aprendizaje.

La inteligencia emocional es la clave para ampliar la información fundamental del Autoconcepto convirtiéndose en el motor de la actitud de las personas no solo frente el proceso de aprendizaje y las relaciones, sino frente a la vida misma.

El éxito académico no es una garantía absoluta de que el estudiante tenga un autoconcepto positivo, pero sí aumenta la posibilidad de que sea el caso. Por el contrario, experiencias de fracaso sí contribuyen a que el estudiante desarrolle un autoconcepto negativo.

2.2 Meditación y procesos cognoscitivos

La meditación es un proceso cognoscitivo de atención selectiva, es una técnica de relajación generalizada, que lleva la atención de un *input* externo hacia un *input* interno y genera consistencia (Boals, 1978). Se ha establecido que la estructura de la imaginación en la meditación contribuye a despertar el sistema nervioso autónomo. (Di Gusto, E. L Bond, 1979) aunque, al igual que otros procesos cognitivos, parece estar influida por diferencias individuales en el tipo de atención (Di Nardo y Raymond, 1979 p. 1136 -1137).

Según (Kutz, Bosysenko y Benson, 1985), siendo más imparcial el meditador tiene la capacidad de examinar pensamientos, sentimientos y procesos a los cuales puede hacerles varios cambios, como estados alterados de consciencia. Cognitivamente hablando este cambio es evidente en el uso mayor del proceso de pensamiento primario, indispensable del funcionamiento mental.

Walsh y Shapiro (2006) señalaron que la meditación debe centrarse en investigar los fenómenos y que están catalogados como efectos y subproductos del mismo, al igual que los cambios en los niveles de atención, sensación de retraimiento, lucidez, cambios en el

pensamiento y la cognición, inteligencia emocional, la ecuanimidad, motivación, madurez moral y capacidades cognitivas únicas y especiales.

La meditación es considerada como una técnica de autoconocimiento y exploración de la realidad interior, que permite alcanzar un estado en el que el cuerpo está relajado y la mente concentrada, lo que ayuda a percibir y ser conscientes de las sensaciones del momento presente mediante una aceptación radical y no valorativa de dicha experiencia. (Vallejo, 2006).

Uno de los investigadores más conocidos (Krishnamurti, 1979), establece que la persona sabia se observa y conoce a sí misma. De igual manera el principio de la meditación es el conocimiento propio, tomando conciencia de que la naturaleza de la mente es estar llena de deseos y de pensamientos y a partir de dichos conocimientos, establecer un distanciamiento respecto a los contenidos y los procesos mentales.

Por otra parte, la meditación produce cambios bioquímicos en el cerebro, asociados con emociones más positivas y mejoras en la función inmune del organismo (Davidson et al., 2003; Solberg et al., 2000; Solberg, Halvorsen, Sundgot-Borgen, Ingier y Holen, 1995). Otros estudios de igual manera han demostrado el incremento en la actividad del lóbulo frontal izquierdo que es donde se generan y almacenan las emociones positivas, al tiempo que se reduce el funcionamiento de la región derecha (Goleman, 2003). También se ha comprobado que las personas que emplean más la zona izquierda del cerebro tardan menos tiempo en eliminar las emociones negativas y la tensión, (Brefczynski-Lewis, Lutz, Schaefer, Levinson y Davidson, 2007; Davidson et al., 2003).

Esto demuestra que una meditación bien realizada conduce a un estado superior de conciencia meditativa o trascendente. Su práctica constante conduce a un estado caracterizado por la armonización de la función de ambos hemisferios cerebrales. En relación con ello se ha demostrado la existencia de dos cerebros y dos conciencias en el hombre las cuales se conectan al mundo exterior por la prioritaria acción del cerebro izquierdo y al mundo interior por la prioritaria acción del cerebro derecho. (Sperry).

La meditación es solo un instrumento, un vehículo destinado a aproximarse a la meta fijada, convirtiéndose en la mejor vía para llegar a conocer ese yo superior o sea el conocimiento de sí mismos, único capaz de transformar la existencia terrenal, mediante un equilibrio armónico que se logra si la armonía reina en cada persona. Convirtiéndose en una técnica que ayuda a estimular y guiar el despertar interior y personal siendo el primer paso para llegar al Samadhi.

Entender la meditación como un efecto fisiológico de relajación, involucra largos momentos de silencio, en una postura fija, orientados hacia una única instrucción la de atender a la respiración, el cuerpo, experiencia o pensamiento que emerja.

Según (Kutz, Borysenko y Benson, 1985), para entender los efectos reales de la meditación, primero se debe conceptualizar eliminando sus bases culturales y religiosas. Esto se logra si es definida como una regulación intencional de la atención, la cual puede aplicarse a todas sus formas, conocidas estas como meditación de concentración, y solo se alcanza restringiendo la atención a un único estímulo repetitivo, como una palabra, un sonido, una oración, una frase, la concentración en la respiración, o un objeto visual.

En este orden de ideas, la meditación puede conceptualizarse, en términos cognitivo, en función de la teorización de la relajación y la inhibición recíproca de los contenidos cognoscitivos y sus reacciones consecuentes, sin limitarse a los mismos; y se constituye, adicionalmente, en una técnica de autocontrol, autorregulación, autoobservación, control de estímulos y de pensamiento. La meditación es un proceso de observación pasiva, más no evaluativa de los aspectos socio-culturales, permitiéndoles liberarse de los mismos (Osho, 1996).

Con la práctica regular de la meditación, se generaliza la actitud de observación pasiva a la vida diaria, lo que permite que el individuo se vuelva menos reactivo, tanto a los estímulos del medio, como a los procesos cognoscitivos y emocionales. Siendo evidentes sus implicaciones fisiológicas, psicológicas, cognoscitivas, y sociales.

Por último la meditación permite desarrollar un estado de equilibrio y autocontrol que son, indudablemente, un buen comienzo para la búsqueda del cambio productivo, del bienestar y una buena calidad de vida. (Boals, 1978), durante la meditación, la relajación se ejercita a través de un proceso de condicionamiento clásico, en el cual el Mantra se convierte en un estímulo condicionado de relajación.

2.2.1 La meditación como estrategia cognitiva para fortalecer el Autoconcepto y el aprendizaje. Dentro de la meditación se puede utilizar un sonido llamado mantra: vibración sonora que ayuda a enfocar la mente en una sola tarea. Los mantras son recursos mentales contra los ciclos improductivos de pensamiento y acción, de acuerdo al nivel vibratorio del pensamiento este se sintoniza con el nivel del subconsciente. No todo puede ser mantra y no todas las personas pueden realizarlo; pero si la palabra se puede sintonizar al nivel básico de pensamiento, y es la máxima palabra de reverencia para esa persona.

En todos los ambientes se exalta la práctica de la meditación, por cuanto su término supone realizar una serie de ejercicios, mediante la aplicación de técnicas muy concretas, en cuyos efectos experimenta individualmente el meditador de forma progresiva y en grados diferentes de acuerdo con el ámbito en el que se practique.

Esto es evidente ya que en las últimas décadas, son muchos los estudios e investigaciones que han venido comprobando los efectos positivos y favorables de la práctica de la meditación sobre diversos aspectos de la psicología y el comportamiento humano. Entre ellos se ha comprobado su eficacia en el tratamiento de la depresión (Carlín, P y Lee K, 1997), la mejora de las habilidades sociales (Beauchheim, Hutchis y Paterson 2008), el aumento del Autoconcepto (Trumbulls y Norris, 1982).

Una ellas es a través del mejoramiento del aprendizaje empleando la meditación a través del Yoga, utilizando una serie de estrategias motivacionales que le permiten regular la motivación y el esfuerzo necesario para el aprendizaje (Bear y Minke, 1996; Covington,

1992; Deppe y Harackiewicz, 1996; García y Pintrich, 1994; González-Pienda et al., 1997; McGuire 1996; Midgley et al., 1996; Thompson, Davidson y Barber, 1995).

La meditación se convierte en la etapa final de la práctica del aprendizaje, en donde se enfoca la atención de tal manera que la mente se tranquiliza, la intuición se despierta, y aparece la habilidad de relajarse a voluntad. A su vez, la meditación ayuda a cultivar la mente, cambiar de actitud y la forma en cómo piensan las personas, aleja el miedo y los pensamientos negativos que causan ansiedad; desarrolla la fe y la comprensión hacia los demás; trae paz mental, desarrolla la armonía interna, la paciencia; y fortalece el Autoconcepto.

Los procesos de autoconocimiento y autoexploración, rompe las viejas tendencias mentales y prejuicios los cuales conduce a las personas que la práctica a desvincularse progresivamente de sus pensamientos automáticos, incontrolados e involuntarios (Lager, 2007).

El entrenamiento tanto de la atención como de la desconcentración a través de la práctica de la meditación concluye en un mayor control de las constantes interferencias haciendo de la mente un lugar que no permite pensar con claridad, ni distinguir lo esencial de lo irrelevante.

En este sentido el meditador toma su tiempo para estar consigo mismo, buscando momentos para establecer contacto con la respiración, prestar atención a la fuerza vital presente en su cuerpo, restablecer su propio ritmo, comunicarse con su propio ser, estar enamorado de su vida. Es decir, el meditador está comunicado consigo mismo mejorándose de esta manera su Autoconcepto.

En relación a la incidencia de la meditación en el aprendizaje López y Díaz (1998) demostraron en sus investigaciones que con el control de la respiración se incrementa la coordinación psicomotora y que el dominio sobre la mente mejora los procesos de atención y concentración, y en consecuencia, el cociente intelectual.

Muchos autores y especialistas, sugieren el uso del Yoga como estrategia para mejorar el rendimiento académico. Esto se fundamenta en una investigación sobre los efectos del yoga en las funciones cognitivas y, como se lo hemos dicho, señalan que el dominio sobre la mente mejora los procesos de atención y concentración y en consecuencia, el cociente de inteligencia (López y Díaz Páez 1998), de igual manera se ha afirmado que ciertas posturas de Yoga contribuyen con la atención y la concentración porque estimulan los chakras o centros energéticos del cuerpo, en este caso el sexto perteneciente a la creatividad e intuición.

La práctica del Yoga y la meditación se erigen como herramientas muy válidas para el docente, que adaptadas al contexto educativo, ofrecen contenidos importantes en el desarrollo integral del individuo, tales como el autoconocimiento y la auto aceptación.

2.3 El Yoga

Se ha especulado mucho en torno a esta temática, por ello se tiene diversas interpretaciones tales como: una gimnasia suave para ancianos, una práctica para relajarse, un método terapéutico, una religión, o un grupo que ostenta frívola felicidad, entre otras.

El Yoga es una práctica que mejora la salud física y psíquica convirtiéndola en un sistema de desarrollo integral, con un trasfondo tanto filosófico (contiene conceptos básicos universales de sonidos, mantras, respiración, posturas, relajación y meditación); como tecnológico de la ciencia humana, se aprende a conducir, experimentar y penetrar la energía en cualquier situación dada, a fin de lograr el equilibrio físico y mental deseado, por ello puede ser estudiada y practicada por cualquier tipo de persona ya sea esta de tendencia mística o no. Por el contrario el Yoga es una filosofía perfecta ejercida por personas imperfectas. (DeRose, 2000).

Continuando la búsqueda de una definición acertada del Yoga, este término proviene de la palabra bíblica *yugo* y tiene su origen de la raíz Sánscrita *yugit*; ambas significan *unión o juntar*, en términos generales es la unión de la conciencia individual con la infinita. Ser yogui representa un individuo que se ha apoyado totalmente en la conciencia suprema, la cual es Dios. Lográndose de esta manera que él o ella fusione el ser individual con el ser infinito. (Yogi Bhajan, 2007).

El ideal yogui gira en torno a la autorrealización mediante la unión del individuo con el espíritu cósmico; la mente y del cuerpo, lo físico y lo espiritual. Este tipo de sufismo opera más en el Oriente Medio y culturas islámicas, se basa en principios de autorrealización a través de las sendas del conocimiento, el amor y la consagración. Generalmente es conocido como una senda que es a la vez origen y destino, transmitiéndose oralmente por medio de rituales, ejercicios, lecturas y estudios.

Son muy pocas las corrientes y escuelas que indican la meta central del Yoga; pese a ello, el significado unión conlleva al yoga a establecer un objetivo que va de unir las partes de sí mismo, cuerpo, emocionalidad, mente, espiritualidad y por otro lado unirse a sus semejantes alrededor de objetivos o ejes transcendentales de bienestar interior. Uno de los más relevantes historiadores y estudioso del Yoga, expresa que “Samádhi es el resultado final y la coronación de todos los esfuerzos del practicante” (Mircea Eliade, 1990: p. 337).

Para cumplir esta meta deben cumplirse estos pasos:

- Buscar la armonía integral en todos los aspectos: social, psíquico e individual a través de la manifestación más plena y perfecta del ser, no sólo en el aspecto físico sino también en el psicológico y espiritual. En los tres niveles del ser, a) El cuerpo y su energía vital, para mejorar la salud y la expresión corporal energética, b) La mente relacionada con las emociones, pensamientos y voluntad, de tal manera que vivencie estados de paz y dicha interna, y de mejor manifestación cognoscitiva. c) El Yo, el cual

se manifiesta como una dualidad, la que contempla por una parte una personalidad exterior (ego) con el que se identifica, y por otro un Yo que tiende a la unión a través de la auto-observación (Espiritual).

- Establecer una correcta relación con los semejantes, teniendo en cuenta lo activo, lo afectivo y lo cognoscitivo, (rectas acciones, emociones y pensamientos), que se traducen en trabajo y servicio consciente, rectas relaciones afectivas y estudio trascendente.
- Interactuar con la naturaleza de la cual hace parte, incluye el conocimiento de las leyes o principios de la vida en aspectos como la apreciación estética de la belleza natural y las acciones encaminadas a cooperar con la ecología del entorno ambiental.
- Permitir la comprobación de los efectos positivos en forma científica; la práctica de sus ejercicios y técnicas influye no sólo en lo físico, sino también en lo mental, repercutiendo en la vida interior del practicante. En esta medida aquellas personas que estudian esta disciplina obtienen una transformación positiva tanto en su conciencia, su vida y relación con sus semejantes y la naturaleza.
- Practicar yoga de una manera sencilla donde la persona, muestre cambios de actitud positiva y afirmativa de tal manera que la persona actúe de forma benéfica, auténtica y verdadera. Para lo cual se necesita romper con la cotidianidad diaria. En especial, conlleva al abandono progresivo del “hacer por hacer” y del “actuar por actuar” ya que la esencia el Yoga no está en hacer más y más, sino en reducirlo y eliminarla a fin de vivenciar y experimentar de manera diferente lo que ha hecho a lo largo de la vida. creando espacios a todo nivel para poderlo interiorizar.

2.3.1 Clases de Yoga. Todos los tipos de Yoga son una forma integral de vida presente en cada nivel de existencia humana, desde los hábitos simples del comer y el dormir, hasta la complejidad de las relaciones personales y la vida espiritual. Con el paso del tiempo las técnicas se diluyeron y dividieron en veintisiete (27) escuelas de Yoga. Estas escuelas se perfeccionaron y especializaron, de tal manera que se han creado ramas

específicas cuyo énfasis está relacionado con alguno de los aspectos del ser humano, así se encuentran básicamente ocho técnicas fundamentales, hay muchas otras formas lógicas, pero quedan contenidas dentro de éstas y son:

1. Hatha Yoga. Es el Yoga básico de la armonía psicofísica, siendo el inicio de todas las demás expresiones, su enseñanza está orientada al control del cuerpo físico, la mente mediante el conocimiento y la ejecución de una serie de ejercicios gimnásticos, respiratorios y de concentración. Con ella se busca también un adecuado equilibrio entre el cuerpo y la mente, mediante la práctica consentida por el practicante. Se compone de posturas corporales o Asanas, ejercicios respiratorios o Pranayamas y técnicas de relajación consciente.

Hatha significa fuerza, fortaleza, poder, y el significado oculto es el siguiente: Ha = sol y Tha = luna, por lo que Hatha (fuerza) sería la unión de los dos aspectos del ser humano, el sol (fuerza activa, masculina) y la luna (fuerza pasiva, femenina), del equilibrio de estos dos elementos depende la salud y la expresión armónica del individuo. (Leal, R, 2004).

Acerca de esta técnica, (Yogui Bhajan 2007), ha dicho que es una ciencia donde la energía del sol y de la luna está directamente unida para levantar al Kundalini. Para la cual se requieren doce años de práctica bajo la enseñanza de un maestro para perfeccionarla.

2. Karma Yoga. El Yoga de la recta acción desinteresada y correcta. La palabra *Karma* deriva de la raíz *kri* hacer, significa acción, trabajo, acto. Su enseñanza parte del principio de que la vida es una actividad y nadie puede sustraerse a esta acción universal sirviendo a los demás en cualquier parte y momento, sin esperar ninguna recompensa. Su filosofía tradicionalmente es explicada en el Bhagavad Gita, donde Krishna, el cual enseña que las obligaciones deben hacerse desinteresadamente, sin ningún apego a los resultados ni frutos de sus acciones, por cuanto todo lo que está en el tiempo y espacio

es perecedero; lo único que vive por siempre es el espíritu. Así, al satisfacer al espíritu sin importar el ego, se eleva su posición de conciencia finita a una infinita.

A través de esta técnica se aprende a trabajar en paz y armonía realizando las labores con alegría, entusiasmo y desprendimiento, sin buscar el fruto de la acción, sin apego buscando siempre la liberación y la unificación consciente, para así alcanzar lo supremo (Bhagavad Gita, 2002).

La práctica del Karma Yoga, aporta una serie de beneficios, entre ellos: •Purificar el corazón, Espiritualizar las acciones, Disminuir el egoísmo, Eliminar prejuicios. Conseguir un sentimiento de gozo ilimitado y una actitud más tolerante.

3. Bhakti Yoga: enfatiza en la devoción para lograr la realización, el término *Bhakti* deriva de la raíz *bhaj* significa devoción, amor. Este sendero conduce a la paz profunda, la libertad espiritual y el amor divino.

Durante el proceso se desarrolla la parte emocional del ser, donde el practicante del *Bhakti* ve a Dios en todos los seres y a través de ellos a Dios, y derrama su alma como una bendición a todo cuanto existe porque todo es sólo la expresión del Dios único, de ahí su misticismo y su amor desinteresado y profundo. Se puede cultivar el Bhakti a través del arte y el misticismo, lo mismo que por medio de las rectas relaciones humanas; en la medida del amor manifestado y estando en armonía con este sendero lógico.

La práctica del Yoga sensibiliza y despierta la belleza y armonía de la vida de la persona por medio del contacto directo con la naturaleza y su relación con sus seres queridos, así mismo despierta su espiritualidad, volviendo a ser niño; lo que le hace disfrutar de las cosas gratas de la existencia y las relaciones interpersonales, al mismo tiempo que se despierta la sensibilidad no sólo hacia lo bello y estético sino también hacia la bondad y el amor universal y por último se despierta el misticismo, a través de la búsqueda de la

unión con la presencia divina dentro del corazón espiritual, mostrando una devoción sublime y libre de fanatismos de toda índole. (Leal, R, 2004).

Algunas prácticas características de esta técnica son: oír o leer historias sobre la deidad de la que se sea devoto, rezarle, cantarle, recordarla continuamente, lo que se logra fácilmente repitiendo un mantra relacionado con esa deidad, adorarla y servirla, no sólo en sus imágenes sino también en el interior de uno mismo y en todos los seres.

4. Raja Yoga. El Yoga de la interiorización, para muchos es la culminación de las otras formas de Yoga, puesto que el practicante se dedica a la búsqueda de su interior, mediante el proceso de la meditación. *Raja* significa real. Algunos lo comparan a una aplicación de psicología profunda y trascendente con trasfondo místico, procura buscar la unión última dentro del propio ser, en su aspecto superior o espiritual (Leal, R, 2004).

Sus enseñanzas están orientadas a conocer la mente, los procesos mentales, para así detener la actividad mental, obteniéndose así el control sobre ella, y no ella sobre la persona. Cada uno de los métodos del Yoga se relaciona con las necesidades de los que la practican. Su enfoque es desarrollar la voluntad y las facultades mentales, en relación con ello, (Yogui Bhajan, 1999).

Lo más característico de la Raja yoga es que sistematiza un amplio abanico de prácticas morales, ascéticas y místicas en ocho etapas sucesivas que buscan el control gradual de la mente. Éstas son las etapas: Normas morales: No violencia, veracidad, no robar, castidad, no recibir. Disciplinas preparatorias: Pureza, contento, mortificación, estudio y devoción al Señor. Postura de meditación. Control de la respiración. Abstracción sensorial. Concentración. Meditación y Absorción.

5. Gyana Yoga. Es el camino de la realización intelectual y también intuitiva de lo divino, con esta práctica se ve Dios en todo y la interconexión de toda la creación se vuelve una prueba tan segura como una prueba matemática perfectamente ejecutada. El

flujo siempre va en ambos sentidos “Dios y yo, yo y Dios, somos uno”, en cada uno, el otro es claramente identificado en Gyan Yoga. El practicante lo ve todo, lo disecciona todo y percibe que la causa de todo no es otra cosa que Dios y se concentra en eso. “En virtud de ver a Dios en todo, la conciencia se eleva a lo más alto” (Yogui Bhajan, 1999).

6. Laya Yoga. En esta técnica la mente del practicante se expande a través del ritmo y se suspende todo apego a los bajos deseos y a las posesiones materiales. Es una técnica para alterar la conciencia y la salud por el uso del sonido y del ritmo, la cual puede ser practicada individualmente, pero tiene mayores efectos si es practicada por grupos grandes y coordinados, de hecho, algunas meditaciones son realizadas solamente en grupo.

Se dice que el Laya Yoga es el más poderoso método directo para elevarse más allá de la dualidad, a través de la concentración de la mente en un punto, por la respiración y el sonido. Donde el practicante hace vibrar sonidos muy específicos que producen resonancias. Los sonidos combinados, las resonancias y el ritmo del mantra producen un estado psicofisiológico determinado.

El *laya yoga* busca la disolución utilizando técnicas meditativas centradas exclusivamente en el si-mismo-transcendental. Se esfuerza en trascender todo rastro de experiencias sensoriales pasadas fundiendo el microcosmos, la mente, en el transcendental Ser-Conciencia-Felicidad. Persigue desmontar progresivamente el universo interior por medio de una intensa contemplación hasta que solo permanece la única Realidad Transcendental, el si-mismo-esencial.

6. Mantra Yoga. Es una rama del Laya Yoga. Es considerado como una corriente de sonido que se relaciona con su objetivo. Identificándose con el nivel de conciencia del que se quiere relacionar y usar, eso lo decide el poder de la mantra. Se relacionan con el proceso combinado de respiración, ritmo y la proyección del sonido. (Yogui Bhajan, 1999). Es eficaz para aquietar la mente y favorece la interiorización creativa, se vale de

sonidos primarios, de frases sonoras, de melodías, de canticos y de tonos musicales para conducir al practicante a un estado de serenidad interior.

7. Tantra Yoga. Significa “tejer”, precisar la conciencia evaluando con exactitud en términos de latitud y longitud. Es la unión de la polaridad masculina-femenina en una conciencia individual. A través de su práctica y bajo la directa supervisión del Mahan Tántrico, todas las obstrucciones mentales subconscientes que bloquean el potencial total de vivir son removidas.

Tiene tres divisiones: El Tranta Rojo es una práctica física de unión sexual con la intención primordial de la unión espiritual. No es muy extendida porque aquellos que la practican muy a menudo se estancan y se relacionan solamente con los deseos de la conciencia sexual y se olvidan de sus aspiraciones espirituales originales. El Tranta Yoga Negro es básicamente magia negra y mal uso del potencial creativo. Al Tranta Yoga Blanco se le describe como el método para clasificar el subconsciente; siempre se practica en grupos de parejas e involucran el uso controlado de la energía individual y grupal. Esta se genera al mantener la postura o un mantra, así como el mantener la concentración y la comunicación entre los individuos y el grupo, bajo la observación y el aura protectora del Mahan Tántrico.

2.4 El Kundalini Yoga

La práctica del yoga ubica al sujeto, no solo como un ser planetario (terrácola) sino desde su magnitud como ser del cosmos, por lo cual, no solo afecta sus interacciones sociales y geográficas y medio ambiente, sino su energía desde el cósmico. Es la energía del cosmos en el individuo y más allá de él. Es energía de la conciencia que acrecienta su flujo para despertar y fortalecer la mente. Se deja de vivir en realidades imaginarias para ocuparse de las tareas y las alegrías de la vida." (Yogui Bhajan 1999).

Kundalini Yoga es una corriente yóguica milenaria que involucra teorías, etimología y pensamientos filosóficos en torno al desarrollo del cuerpo la mente y el espíritu. Se le conoce como el Yoga de la Conciencia, es considerado una de las prácticas más poderosas de yoga. El despertar de la Kundalini es el objetivo de todas las formas de Yoga. La palabra Kundalini proviene del sánscrito kundal, que significa "rizo de cabello del Ser Amado". Desenrollar este "cabello" significa despertar el potencial creativo que existe en todo ser humano; despertar a una ilimitada capacidad, dormida en la mayoría de las personas, que nos pertenece (Yogui Bhajan 1999).

En el cuerpo físico, la Kundalini habita en la base de columna vertebral. Mediante la práctica se estimula esta energía intacta que sube por el canal central de la columna hasta llegar a la parte superior del cráneo, activando la secreción de la glándula pineal. Esta pequeñísima glándula y su función han sido un misterio para la ciencia occidental pero los yoguis conocen su importancia desde hace miles de años. El cuerpo y mente se puede controlar por medio de la secreción de químicos en el cerebro. Cuando se eleva directamente la Kundalini, se activan estos químicos y se experimenta un cambio en la conciencia, sutil y gradual.

El proceso consiste en equilibrar y coordinar las funciones de los chakras entendiéndose esta como los puntos energéticos que gobiernan el cuerpo, al tiempo que regulan la absorción y salida de la energía, el limpiar estas energías permite que el Kundalini se eleve vigorizando y elevando el cuerpo y la mente a nuevas alturas. Así, cuando la energía Kundalini fluye libremente, se produce la verdadera transformación de la persona, y la prueba es que mejora su actitud hacia la vida y los demás (Yogui Bhajan, 1999).

La técnica de meditación Kundalini Yoga consiste en la repetición de un sonido de una palabra con una actitud mental libre y abierta, mientras se dirige la atención a la zona del abdomen. Ser conscientes de la respiración no significa intervenir sobre ella, sino observarla tal y como ocurre y tiene lugar en va preciso instante. En esta técnica de meditación se utiliza la concentración pasiva donde se dirige la atención de la mente

hacia la respiración mientras se repite el sonido, pero si se distrae se acepta y se permite dicha distracción para dirigir nuevamente la atención sobre el objeto de meditación.

La práctica de este tipo de meditación, supone retomar una y otra vez la atención hacia el presente (la respiración), abriéndose a cada momento, simplemente siendo conscientes de la realidad del aquí y ahora sin emitir ningún juicio de valor o reacción mental. Es por ello, que la meditación Kundalini Yoga lleva a comprender a través de la experiencia directa, que los pensamientos surgen y desaparecen continuamente y que están sometidos a un continuo flujo. No hay mejor forma de experimentar ese flujo y el cambio de los procesos físicos y mentales, que la observación y la toma de conciencia de su respiración, que está surgiendo y cambiando instante tras instante. Abriéndose a cada momento.

Es un acto de inteligencia colaboradora entre la persona y el infinito en sí, no hay tiempo para el miedo, en preguntarse si está bien o mal, o en comportarse como los demás. En cambio acepta su propia identidad y prosigue con los que están en frente; en esta medida se desarrolla la relación con su potencial mental, aprende a utilizar la claridad de la mente neutral, intuitiva y comprensiva. Agudiza su intelecto y no lo usa para crear duda o inseguridad. Actúa con gracia y compromiso desde el corazón.

La conciencia elemental del Kundalini Yoga es eliminar el caos y el conflicto interno e irradiar contento interno. La unidad básica que compone su experiencia es igual a su resplandor (mente) más su actividad (cuerpo físico). Analizando, lo anterior se puede expresar en un sentido místico que cuando el alma se abre al corazón, un ser humano se vuelve divino, el cual puede alcanzar inmediatamente un equilibrio físico, mental y espiritual completo. Trabaja tan efectiva y tan rápidamente por su plenitud, su equilibrio y su energía.

El Kundalini Yoga se presenta con una imagen del ser humano, un individuo que tiene como esencia un alma brillante, con una conciencia que es luminosa y la cual trasporta las experiencias de Dios, ese alma está envuelta en los Karmas personales. Muchas

meditaciones hacen uso de sonidos (mantras), algunas veces palabras que representan elevados conceptos (Amor, Verdad, Dios y otras veces sencillos sonidos). (Petroglia, rarcelos, 2010).

El usar sonidos básicos con ritmo penetra la mente y redirige el flujo de pensamientos, permitiéndole así romper sus miedos y limitaciones normales y aprisionantes, ayudándolo a elevarse.

De esta manera, Kundalini Yoga es en estos días una ciencia de vida que brinda la oportunidad de desarrollar y utilizar el poder creativo para elevar la conciencia entendiéndose esta en su sentido más amplio no solo la facultad de identificar y formular nociones del bien y del mal, sino también de compenetrarse en y con todo lo que le rodea: la familia, amigos, la naturaleza, la actividad académica, el trabajo, los problemas y beneficios de la vida urbana, entre otros. De esta manera esta práctica, muy lejos de apartarse de su contexto, se acerca más a él, dando, al mismo tiempo, la fuerza para enfrentarlo con mayor integridad y capacidad para apreciar y disfrutar de los bienes que la vida misma ofrece.

2.4.1 Técnicas del Kundalini Yoga. Dentro de las más empleadas se tiene

- **Los mantras.** palabras que expresan conceptos de Amor, Verdad, Dios y otras veces sonidos con ritmo el cual penetra en la mente y redirige el flujo de pensamientos permitiendo su entrada, rompiendo miedos y limitaciones normales y aprisionantes, ayudándolos a elevarse. Estas palabras en su mayoría provienen de muchas tradiciones, y pueden ser en muchos lenguajes distintos. (Andrews, 1996).

Entre los mantras básicos del Kundalini Yoga está el "Sat Nam": Sat significa verdad, y "Nam" identidad, así que mantra es "verdad e identidad". Su práctica despierta el alma. En tal sentido los mantras no son exclusivos del yoga o del yoga Kundalini, su efecto por la repetición de palabra o sonido son conocidos por muchas culturas desde la

antigüedad, como lo es para el cristianismo rezar el rosario y otras prácticas semejantes están hacen parte en el mundo religioso. Y lo mismo sucede con los cantos repetidos de los chamanes, en los pueblos nativos de Australia, nueva Zelanda, áfrica y América latina. A mucha gente le gusta usar mantras en la vida diaria, repitiendo a menudo un mantra (en voz alta o mentalmente) de alguna meditación que estén practicando en ese momento. Las meditaciones causan una significativa alteración del uso de patrones cerebrales química y neurológica, además del equilibrio emocional, entre otros. Usar el mantra en otros momentos ayuda a reforzar los cambios que se están produciendo durante la meditación.

Pranayama (respiración). Es una práctica de respiración controlada y consiente en varias modalidades que se basan sobre el principio del que el principal alimento del ser humano es el oxígeno, el cual adquirimos de varias formas, entre ellos la respiración.

El pranayama es una práctica regular dentro de una rutina yóguica y consiste en desarrollar uno o dos tipos de respiración por un periodo entre 3 a10 minutos en la cual el practicante la realiza con plena conciencia y control. Cada tipo de pranayama tiene un fin o propósito determinado

Es una de las formas más practicadas del Yoga, la cual fue descubierta hace quinientos años en India Gurú Nanak, Baba Siri Chand, Guru Gobind Singh y otros, quienes reintegraron estas antiguas enseñanzas a la vida diaria. Las técnicas de meditación, de respiración, los mantras, los ejercicios y la vida comunitaria fueron enseñadas por estos hombres, lo que permitió que más adelante un grupo de personas conocidas como Sikhs las practicasen y adoptaran como forma de vida. El estado de relajación física y mental que se logra con el Yoga permite disfrutar de una mejor calidad de vida.

Es una oportunidad para crear una quietud dentro de sí mismo donde no se reacciona al incesante flujo de la mente. Rápida y confortablemente se procesan los sentimientos y pensamientos para así, sentar las bases de un positivo Autoconcepto y establecer un mejor contacto con otros.

3. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

El proceso investigativo se enfocó desde la investigación cualitativa de tipo descriptivo, que busca detallar y comprender la percepción que un grupo de estudiantes, y el investigador, mantienen respecto al efecto producido por la implementación de una técnica pedagógica específica, en relación con el mejoramiento de su autoconcepto y, consecuentemente, con el mejoramiento de su rendimiento académico. Si bien, en este proyecto se aplicaron un pre test y un pos test al grupo, intercalado por la aplicación de una propuesta de intervención pedagógica, con el fin comparar y analizar diferencias, hay que resaltar que, la bitácora fue el instrumento principal, en la que el grupo de estudiantes universitarios describió los avances obtenidos dentro de su desarrollo integral, Esto constituye la materia fundamental del análisis cualitativo.

Como se sabe, la investigación cualitativa busca estudiar la realidad en su contexto natural, intentando sacar sentido, o interpretar, los fenómenos de acuerdo con los significados que tienen para las personas implicadas. Deslauriers retomando a Taylor y Bogdan, plantea que la investigación cualitativa, es la que produce y analiza los datos descriptivos, como las palabras escritas o dichas, y el comportamiento observable de las personas y se basa en el análisis sobre el sentido que los sujetos y los colectivos dan a la acción y la construcción de la realidad social.

Ahora bien, la indagación cualitativa, en este caso, se puede considerar también de tipo investigación acción, la cual se implementa cuando se toman grupos intactos de sujetos (Palella y Martins 2004). Entre los niveles que proponen estos autores está el de pretest y postest. Consiste en aplicar un pretest al grupo de estudiantes universitarios participantes, posteriormente el grupo recibe una propuesta de intervención de

estudiantes universitarios participantes; y al final se aplica el mismo pos test al grupo, con la finalidad de comparar resultados.

Se considera que en este trabajo se recibe aportes también del modelo de investigación acción participativa, por cuanto comprende la descripción, el análisis y la interpretación del problema por parte de los mismos estudiantes. Investigando sobre su propia realidad, buscando la participación de los estudiantes universitarios en la solución del problema, se busca determinar el impacto de la técnica pedagógica sobre su autoconcepto y su rendimiento académico. Partiendo de un proceso reflexivo y crítico dando una interpretación real de los hechos.

En este caso la Investigación Acción Participativa pretende mejorar el rendimiento académico de los participantes mediante la técnica de meditación Kundalini Yoga, práctica que permite disminuir los bajos niveles de Autoconcepto. Recogiendo evidencias de un modo flexible y abierto: registrando lo que sucede y analizándolo mediante juicios de valor, impresiones y sentimientos. Es participativa y colaboradora. Por último, se busca humanizar a los estudiantes universitarios. Entendiendo al estudiante como una persona original, única e irrepetible con posibilidades y capacidades para autogobernarse, manejar sus emociones y relaciones a fin de darle sentido a su vida.

3.2. Variables

3.2.1. Variables independientes. Propuesta de intervención meditación desde la práctica del Kundalini Yoga, sistema complejo y heterogéneo que incluye teoría, desarrollo y práctica. Su finalidad es determinar, en una relación causal no lineal, el autoconcepto y el rendimiento académico de los estudiantes.

3.2.2. Variables dependientes

a) Rendimiento Académico. Variable de tipo cuantitativa, categorizado como rendimiento alto, medio, bajo y deficiente. El indicador para esta variable, es el promedio ponderado de cada estudiante, luego de culminar el semestre académico. Representa el nivel de eficacia en la consecución de los objetivos curriculares para las diversas asignaturas y se expresa mediante un calificativo o promedio ponderado basado en el sistema vigesimal: es decir, las notas variaran de 0 a 20 puntos, donde el puntaje de 10 o menos es reprobatorio.

b) Autoconcepto. Variable cuantitativa, analizada en los aspectos académico, social, familiar y emocional. Se categoriza en los niveles alto, medio y bajo. Los indicadores son los puntajes obtenidos en el cuestionario de Autoconcepto Forma A (AFA-5).

3.3. Unidad de trabajo

Para indagar las estrategias pedagógicas implementadas en el marco de la educación inclusiva se tuvieron en cuenta veinte (20) estudiantes universitarios, de ambos sexos, de la Universidad Jorge Tadeo Lozano, los cuales practican Yoga como área opcional en el año 2012, cuyas edades oscilaron entre los 20 y los 38 años de edad. El 51% de los participantes fueron mujeres y el 49% hombres. Los grupos tienen nivel socioeconómico similar siendo este medio, al igual que el nivel cultural.

3.4 Procedimiento

En primer lugar se procedió a la selección de los participantes entre los estudiantes que se inscribieron dentro de la práctica del Yoga como área opcional en la Universidad

Jorge Tadeo Lozano, de los veinte inscritos, veinte (20) pasaron a formar parte del grupo y a los cuales se le realizó la intervención en meditación.

Todos los participantes del estudio fueron informados del objetivo de la investigación, solicitándoles su consentimiento para hacer uso de los datos obtenidos manteniendo y garantizando la confidencialidad y el anonimato. El análisis de la información se realizó en tres fases fundamentales, estas son:

Fase descriptiva: Esta permitió la organización y clasificación de la información obtenida a partir de diálogos al terminar cada sesión de meditación y observaciones, según las categorías definidas.

Fase categorial: En esta fase se analizaron los hallazgos obtenidos a la luz de las categorías previamente establecidas.

Fase Análisis: Durante esta fase se realizó una descripción y evaluación de las variables analizadas.

Siguiente a esto y a partir de los hallazgos se elaboró la propuesta de intervención meditación desde la técnica del Kundalini Yoga para fortalecer el rendimiento académico y el autoconcepto de los estudiantes universitarios.

3.5 Instrumentos

3.5.1 Observación participante. En todo el proyecto fue necesario desarrollar un proceso observacional y de recopilación de información primaria y secundaria, que permitió el flujo y acopio de datos útiles para los fines que persigue el proyecto y así tener algunos indicadores que mostraron la realidad educativa que se presenta en los estudiantes universitarios.

3.5.2 Cuestionario cuantitativo para medir Autoconcepto. Elaborado por García y Musitu (2001), editado por TEA Ediciones, S. A., Madrid, España y denominado AF5 Autoconcepto Forma 5. Probablemente es uno de los instrumentos para medir Autoconcepto más utilizado internacionalmente por muy diversos trabajos (Brage, 2006).

El cuestionario de estudio del Autoconcepto desde una perspectiva multidimensional y considera en él 5 factores o dimensiones en su formación académica, social, emocional, familiar y físico (Shavelson et al., 1976). Cada dimensión se mide con 6 ítems, lo cual permite medir con un único instrumento las principales dimensiones del Autoconcepto (Grandmontagne y Fernández, 2004).

La escala AF-5 está diseñada para medir la dimensión evaluativa del autoconcepto (Linares *et al.*, 2001) y ha sido tipificada por (García y Musitu, 1999). La escala consta de 30 ítems distribuidos en 5 factores. La cual se califica de acuerdo con la escala Likert con 100 posibilidades de respuesta (termómetro) que oscila entre “0” que expresa un total desacuerdo con la formulación del reactivo, y 99 cuando se está totalmente de acuerdo con él. La suma de las puntuaciones de las cinco dimensiones corresponde al Autoconcepto general.

3.5.3 Bitácoras de Auto observación. En el desarrollo de la propuesta de intervención desde la técnica del Kundalini Yoga, los estudiantes universitarios participantes describieron cada uno de los avances obtenidos dentro de su desarrollo integral centrándose en cinco preguntas relevantes relacionadas con la alternativa que observaron con respecto a la parte académica, familiar, social, física, y emocional. ¿Porque lo hace? ¿Cuál es el fin? ¿Porque es importante los cambios logrados en su vida? ¿Qué tienen que ver estas con la toma de conciencia sobre ellos en el sentido del trabajo de la investigación y los cambios que se presentaron en la autoevaluación?

3.5.4 Evidencia fotográfica. En cada una de las etapas se tomaron fotos para dejar constancia de la actividad realizada.

4. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1 Pre-tes

4.1.1 Variable Rendimiento Académico. Se inicia identificando el nivel de rendimiento académico del grupo de estudiantes de la Universidad Jorge Tadeo Lozano, basándose en el promedio ponderado obtenido por la muestra al concluir el semestre. Para evaluar el rendimiento académico se sumaron las notas obtenidas en las diferentes asignaturas comunes para todos los estudiantes, dividiéndose dicha puntuación entre el número de asignaturas. Con ello, se obtuvieron índices de rendimiento académico para cada una de las asignaturas así como un índice de rendimiento académico.

Se ha utilizado una escala de cinco puntos para evaluar el rendimiento académico de los estudiantes (1 = suspenso, 2 = aprobado, 3 = bien, 4 = notable, 5 = sobresaliente), en el estudio realizado una calificación cuantitativa por considerar que es una medida más objetiva y sensible al cambio producido mediante una intervención tendiente a obtener modificaciones significativas en dicha variable. (Véase tabla 1).

Tabla 1. *Nivel de Rendimiento Académico de los Estudiantes.*

Notas	Nivel de rendimiento	Frecuencia	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
20 -17	Sobresaliente	2	10.00	10.00
15-16	Notable	4	20.00	30,00
14 -13	Bien	6	30.00	60.00
12. -11	Aprobado	6	30.00	90.00
10.- Menos	Suspenso	2	10.00	100%
	Total	20	100%	

De acuerdo con las calificaciones proporcionadas por los estudiantes se obtuvo que el 30.% de los estudiantes que conforman la muestra se ubica en el nivel medio, lo que significa un aprendizaje regularmente logrado; seguido por un 30% que se encuentran en un nivel aprobado, y que sumado al 10% de nivel deficiente, representan a un 70% (la séptima parte de la muestra) cuyo rendimiento académico está por debajo de lo esperado; observándose sólo a un 30% de la muestra, alcanzó un nivel alto de rendimiento académico, lo que quiere decir, que es un aprendizaje satisfactorio de los contenidos estudiados, durante su formación profesional. Este análisis también es evidente cuando se le calcula la media aritmética de esta variable quedando en 13.20, que corresponde a un nivel que implica un aprendizaje regularmente logrado.

4.1.2 Variable Autoconcepto. En lo que concierne a la percepción que tiene el sujeto de sí mismo con respecto a los demás (auto concepto), este ha sido analizado en sus cuatro factores componentes, a saber: el académico que se refiere al rendimiento e integración: el social, referido a las relaciones con los demás, es decir, tanto las actitudes del sujeto ante los demás como la de ellos frente al sujeto; el factor emocional que se refiere a las reacciones emocionales frente a los demás y el factor familiar referente a las interacciones con los miembros de familia y las actitudes que manifiesta frente a ellos.

El análisis de los datos fue efectuado mediante información suministrada por los estudiantes, sistematizado y tabulado de acuerdo a las variables seleccionadas.

La puntuación de cada sujeto en las dimensiones del Autoconcepto se ha obtenido promediando las respuestas de los elementos de cada dimensión y dividiéndolas por 6 (previamente se invirtieron los elementos cuyo significado semántico implicaba menor Autoconcepto, para que todas las dimensiones se midieran de forma que a mayor puntuación mayor Autoconcepto), como consecuencia de esta transformación el mínimo de la escala con la que se mide cada factor es de 0,00 y, el máximo, 99.

- **Autoconcepto familiar**

El Autoconcepto familiar se refiere a la percepción que el sujeto tiene de su implicación, participación e integración en su familia. Dos ejes articularían dichas percepciones: la confianza y el afecto percibido, y el apoyo y la aceptación por parte de su familia. Los seis ítems que conforman esta sub-escala son:

AF5 _ 04: “Soy muy criticado en casa”

AF5 _ 09: “Me siento feliz en casa”

AF5 _ 14: “Mi familia está decepcionada de mí”

AF5_19: “Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problema”

AF5_24: “Mis padres me dan confianza”

AF5_29: “Me siento querido por mis padres”

Respecto al Autoconcepto familiar, el 71,97 % de los hombres lo tiene bajo, al igual que las mujeres, con un 73,85 %. Por consiguiente, el 23,03 % de los hombres, tiene un Autoconcepto mayor de 50 y las mujeres un 20,55 % (Véase Figura 1).

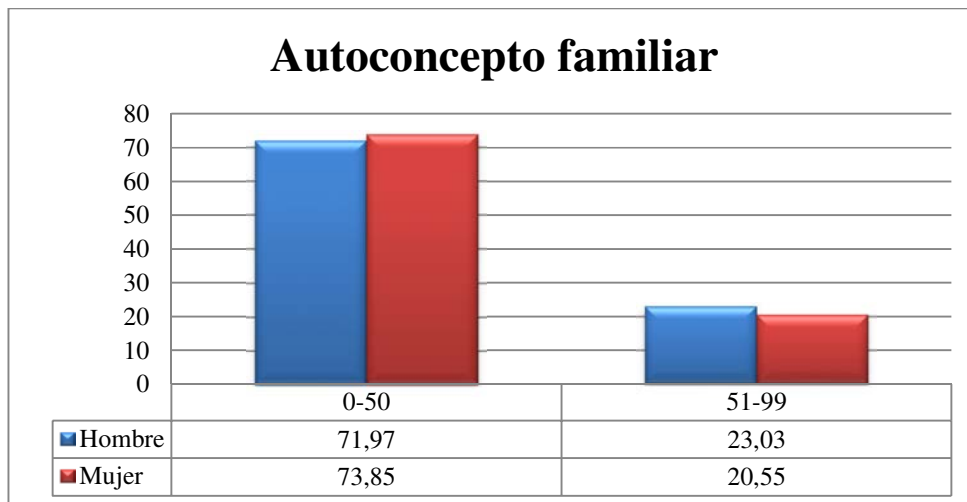


Figura 1. Análisis de la dimensión Autoconcepto familiar

Fuente. *El Autor*

Según el Figura 1. Se puede apreciar que tanto hombres como mujeres tienen un Autoconcepto familiar bajo, aunque el porcentaje es un poco más elevado en los hombres.

La dimensión familiar brindó aportes para confirmar que los estudiantes que conforman la muestra no se sienten suficientemente apreciados en su entorno familiar y que tienen alguna dificultad para integrarse en su familia impidiendo que se sientan acogidos y valorados. Este clima familiar desfavorable promueve la inadaptación, inmadurez, desequilibrio e inseguridad.

De igual manera esta dimensión sin duda alguna influye indirectamente sobre las dimensiones académica, social, emocional y física, y por consiguiente en el Autoconcepto de los estudiantes.

- **Autoconcepto social**

Esta dimensión del Autoconcepto está referida a la percepción que el sujeto tiene de su desempeño en sus relaciones sociales (redes sociales y facilidad para mantenerlas o ampliarlas). Los seis ítems que conforman esta sub-escala son:

AF5_02: “Consigo fácilmente amigos”

AF5_07: “Soy una persona amigable”

AF5_12: “Es difícil para mí hacer amigos”

AF5_17: “Soy una persona alegre”

AF5_22: “Me cuesta hablar con desconocidos”

AF5_27: “Tengo muchos amigos”

El 73,89 % de los hombres tienen un Autoconcepto social menor de 50, frente a un 74,54% de las mujeres. Lo que representa que el 26,11 % de los hombres tienen un Autoconcepto social igual o superior a 50, frente a un 25,46 % que tienen las mujeres más altas que los hombres (Véase Figura 2).

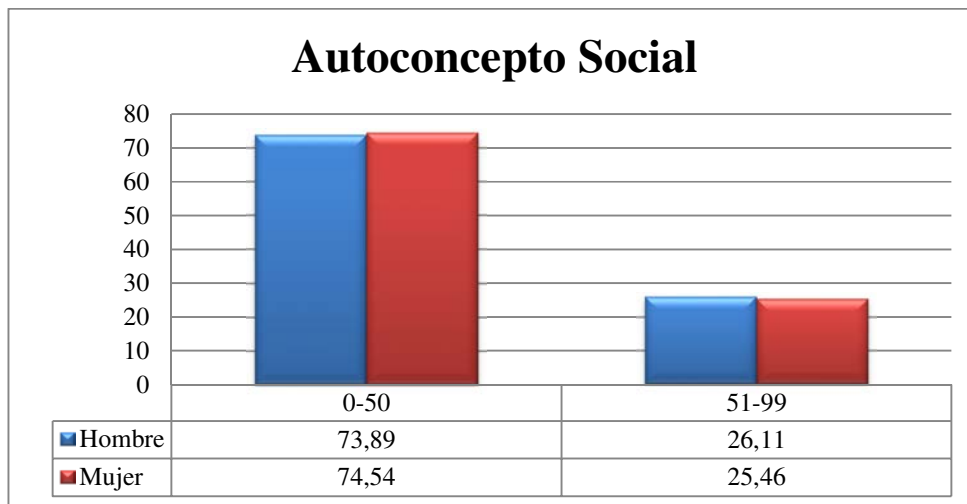


Figura 2. Análisis de la dimensión Autoconcepto Social

Fuente. *El Autor*

En lo que respecta al segundo componente de mayor relevancia, el Autoconcepto social, se observa que no es tan alto siendo un aspecto preocupante por cuanto la valoración recibida de los demás, las experiencias de éxito y fracaso, la comparación social y las atribuciones, son elementos clave en la formación del Autoconcepto. Así, tener o no habilidades para relacionarse con otras personas, ocasionar sentimientos positivos o negativos hacia sí mismo.

Los resultados obtenidos demuestran que los estudiantes no tiene alto grado de Autoconcepto social, no se muestran activos y con éxito, desde el punto de vista social y académico, lo que sugiere que él mismo debe ser valorado y tomado en cuenta para trabajarlo y desarrollarlo, por cuanto las limitaciones en el desarrollo de las relaciones sociales genera riesgos diversos como: salud mental pobre, deserción, bajo rendimiento y otras dificultades académicas.

- **Autoconcepto físico**

El Autoconcepto físico hace referencia a las percepciones que el sujeto tiene de su aspecto físico y de sus condiciones físicas. Si dicho Autoconcepto es alto, el sujeto se

percibe a sí mismo como agradable, atractivo, y como una persona que se cuida y que mantiene un estilo saludable de vida (práctica deportiva). Los seis ítems que conforman esta sub-escala son:

AF5_05: “Me cuido físicamente”

AF5_10: “Me buscan para realizar actividades deportivas”

AF5_15: “Me considero elegante”

AF5_20: “Me gusta como soy físicamente”

AF5_25: “Soy bueno haciendo deporte”

AF5_30: “Soy una persona atractiva”

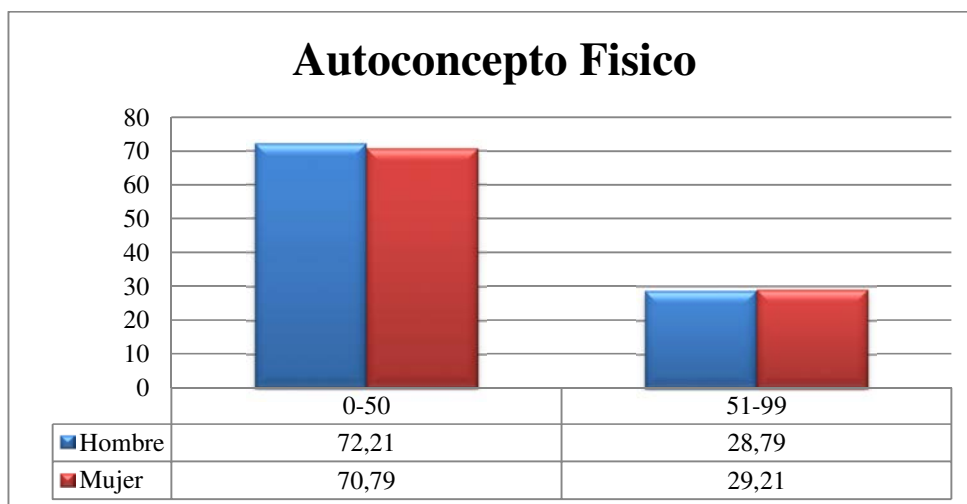


Figura 3. Análisis de la dimensión Autoconcepto Físico

Fuente. *El Autor*

El 72.21 % de los hombres tienen un Autoconcepto social menor de 50, frente a un 70.79% de las mujeres. Obteniendo así que el 28.79 % de los hombres tienen un Autoconcepto social igual o superior a 50, frente a un 29.21 % que tienen las mujeres más alto que los hombres (Véase Figura 3).

En lo que respecta a la tercera dimensión de mayor relevancia, el Autoconcepto físico. Este ámbito adquiere gran importancia dentro de los estudiantes universitarios, sin embargo esta dimensión se encuentra en un nivel medio, con una leve diferencia en las

mujeres ya que el cuerpo juega un papel primordial en la formación del concepto de sí mismo, concretamente en la construcción de la autoimagen.

Estos resultados demuestran las relaciones positivas del Autoconcepto físico con el bienestar psicológico y con el estado de ánimo, quienes gozan de un buen Autoconcepto físico puntúan más alto en bienestar psicológico subjetivo, se sienten más satisfechos con su vida y consideran su estado de ánimo más positivo. Caso contrario ocurre en las personas que valoran negativamente sus características físicas, de ahí la necesidad de desarrollarlo.

Por lo anterior, es necesario ayudar a los estudiantes a aceptar su imagen, tanto en el ámbito físico como en el psicológico, ya que podría potenciar efectos positivos sobre el Autoconcepto físico y por ende en su Autoconcepto general, el cual ha demostrado tener una relación positiva y significativa con el rendimiento académico.

- **Autoconcepto emocional**

El Autoconcepto emocional se refiere a la percepción que el sujeto tiene de su estado emocional y de sus respuestas a situaciones cotidianas que conllevan implicación y compromiso personal. Una puntuación alta indica que el sujeto controla sus emociones y responde a las demandas de las situaciones sin nerviosismo. Los seis ítems que conforman esta sub-escala son:

AF5_03: “Tengo miedo de algunas cosas”

AF5_08: “Muchas cosas me ponen nervioso”

AF5_13: “Me asusto con facilidad”

AF5_18: “Cuando mis mayores me dicen algo me pongo muy nervioso”

AF5_23: “Me pongo nervioso cuando me pregunta el docente”

AF5_28: “Me siento nervioso”

El 76,79 % de las mujeres tienen un Autoconcepto emocional por debajo de la media, y el 75,99 % de hombres tiene un Autoconcepto inferior a 50, frente lo que representa que un 24,01 % de las mujeres, y un 23,21 % de hombres tienen un Autoconcepto mayor de 50 (Véase Figura 4).

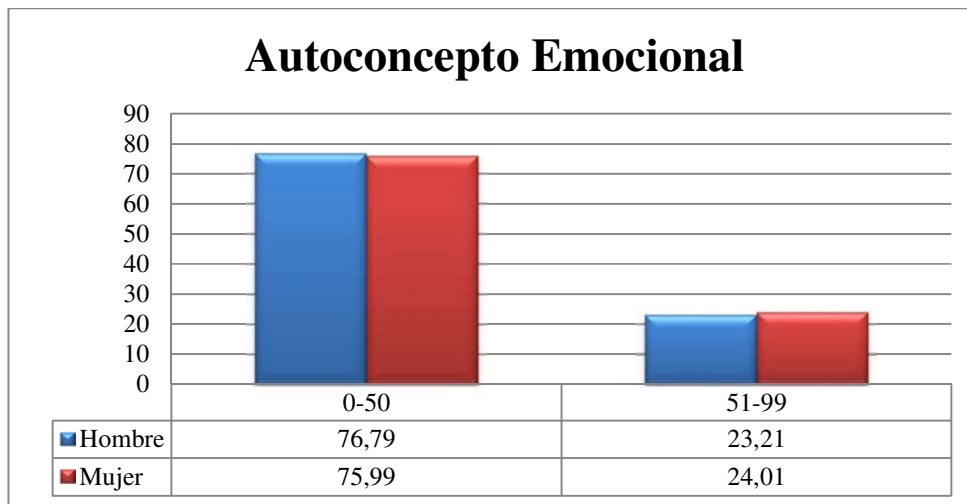


Figura 4. Análisis de la dimensión Autoconcepto Emocional

Fuente. *El Autor*

Se observa mediante la Figura 4 que las mujeres tienen un Autoconcepto emocional más bajo que los hombres.

En lo que concierne al cuarto lugar, dimensión emocional, demuestra un bajo Autoconcepto emocional en las mujeres, más que en los hombres, está por debajo de la media, por ello se precisa potenciar y desarrollar esta dimensión, pues la importancia del mismo en la educación no es sólo porque tiene que ver con el aprovechamiento en la universidad, sino también con la motivación, el desarrollo de la personalidad, las relaciones sociales y el contacto afectivo del estudiante consigo mismo.

Por cuanto los niveles bajos en esta dimensión pueden llevar a los estudiantes a ser más propensos a padecer grados elevados de ansiedad, inestabilidad emocional o depresión y por tanto un bajo aprovechamiento académico.

- **Autoconcepto académico**

El Autoconcepto académico se refiere a la percepción que el sujeto tiene de su desempeño, de su rol como estudiante a través de las percepciones que el sujeto cree que sus docentes tienen de él, y de las competencias que el sujeto cree que son valoradas en el entorno académico.

Los seis ítems que conforman esta sub-escala son:

AF5_01: Hago bien las actividades académicas

AF5_06: Mis docentes piensan que soy un buen estudiante

AF5_11: Trabajo mucho en clase

AF5_16: Mis docentes me estiman

AF5_21: Soy un buen estudiante

AF5_26: Mis docentes me consideran inteligente y trabajador

El 77.98 % de los hombres tienen un porcentaje inferior a 50, frente al 79.39 % que obtienen las mujeres. Los hombres que tienen un porcentaje superior a 50 representa el 22.02 %, mientras que un 20.61 % la tienen las mujeres. (Véase Figura 5).

Las mujeres obtienen promedios más bajos que los hombres. Sin embargo se observa que en este promedio no llegan a un promedio medio. Nada satisfactorio es el hecho de que el Autoconcepto académico haya sido la dimensión más débil de las cinco dimensiones.

Los resultados obtenidos confirman que el estudiante con un bajo grado de Autoconcepto académico se muestra menos activo y con menos éxito en su desarrollo como educando.

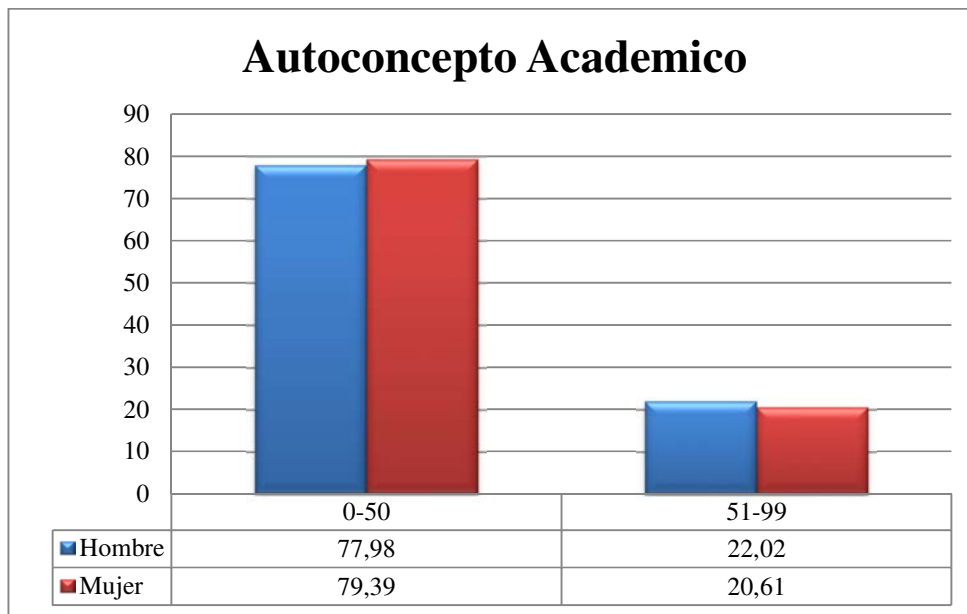


Figura 5. Análisis de la dimensión Autoconcepto Académico

Fuente. *El Autor*

Al parecer, lo que los resultados manifiestan aquí es una cuestión importante, ya que en la enseñanza dentro del ámbito universitario los estudiantes deben replantear sus autoconceptos académicos formados previamente, los cuales sean capaces de tener en cuenta múltiples criterios para juzgar su capacidad académica (rendimiento obtenido, notas dadas por el docente, comparación con el rendimiento de los otros compañeros, esfuerzo empleado, dificultad en solución de problemas, entre otros).

En síntesis, se puede afirmar que de entrada se ha construido un mapa creíble respecto a los dos aspectos relevantes de la investigación; a saber: el autoconcepto y el rendimiento académico que presentan los sujetos que participan de la investigación. Dicha credibilidad se basa en el tipo de instrumento que ha sido utilizado para identificar el estado de las características más relevantes de las dos variables. En general, con ciertas diferencias individuales, el mapa mencionado muestra un autoconcepto y un rendimiento académico poco favorable en cada sujeto y, más concretamente, en el grupo en general.

4.2 Desarrollo y aplicación de la propuesta de intervención de meditación desde la técnica del Kundalini Yoga

4.2.1 Título. Conocerse y ser desde la práctica de meditación Kundalini Yoga

4.2.2 Descripción. Una vez realizado el diagnóstico, se diseñó la propuesta de intervención, que consistió en el aprendizaje y práctica diaria de una técnica de Meditación desde la práctica del Kundalini Yoga la cual tuvo una duración de 10 semanas (segundo semestre del año académico), con una periodicidad de una sesión semanal de 1'30 de prolongación cada una de ellas.

Los estudiantes universitarios seleccionados participaron activamente en las sesiones, se observaron motivados y entusiastas, demostrándolo en la puntualidad al llegar al sitio y hora asignada. A la vez se expresaron involucrados e interesados por realizar las posturas de forma apropiada, ya que pedían asesoría constantemente durante las reuniones. El grupo en general fue evolucionando en el transcurrir de las sesiones y fueron siguiendo cada vez mejor las instrucciones dadas por la especialista, la cual demostraba su satisfacción con el rendimiento del grupo. Poco a poco fueron desarrollando la capacidad de mantenerse concentrados en una postura específica.

La propuesta de intervención se dividió en cinco etapas así:

4.2.3 Primera etapa: desarrollo de la conciencia.

Objetivo: Mejorar la inhalación y la exhalación respiratoria en los estudiantes por medio de la práctica de pranayamas, desarrollando una mejor conciencia del manejo de la respiración.

Para realizar la actividad propuesta fue necesario que los estudiantes tuvieran una colchoneta. En esta sección se realizaron las siguientes actividades: Meditación del yo soy yo soy", y cinco posturas de espina dorsal: a. Flexiones de espina dorsal, desde el coxis hasta la última vértebra cervical; b. flexión y extensión de pelvis; c. balanceo de espalda; d. círculos con el cuerpo. e. relajación en postura de Shabasana (Véase Foto 1).



Foto1. *Primera sección Desarrollo de la conciencia*

Fuente: *El Autor*

En esta primera etapa los estudiantes aprendieron a tener una respiración larga y profunda, usar la capacidad completa de los pulmones, abdominal o inferior, pectoral o media, clavicular o superior.

La respiración se hace inhalando lento y profundo, llenando primero el abdomen, luego el pecho y finalmente costillas superiores y clavícula; luego exhalando el aire a la inversa y de manera descendente. A través de esta sección se mejoró la capacidad para manejar la negatividad y las emociones, aumentando la claridad la calma y la paciencia. Con estas actividades se buscó romper patrones de hábitos subconscientes tales como la inseguridad y miedo. Aprendiendo a ser conscientes de la respiración, es decir, simplemente la observa tal y como ocurre y tiene lugar en cada instante.

Se enseñó y se recomendó la práctica diaria durante tres minutos de otro pranayama llamado respiración de fuego, en un ejercicio conocido como “erradicador del ego” en él se inspecciona el ego y se distingue del Verdadero Ser. Gracias a los acuerdos, el estudiante adquiere hábitos que le hacen elegir y mantener su conexión con su ser interior, aprendieron paulatinamente a darse cuenta quien es el que habla y quien el que escucha: ser conscientes del “Yo hablo y del “Yo escucho”. De igual manera entendieron que es más importante ser consciente “de estar”, del “aquí y el ahora”. Ejerciendo en todo momento el desarrollo de la conciencia del yo en cualquier situación, bien sea profesional, doméstica o del tiempo libre.

4.2.4 Segunda etapa: Desarrollo de la calma y la relajación

Objetivo: Desarrollar la capacidad de atención y coordinación física y mental en los estudiantes con la sincronización de posturas y respiración.

Para empezar con la actividad se explica al grupo la metodología a seguir y se plantean pautas a continuar para la práctica de la meditación del” yo soy yo soy”; y cinco posturas: El triángulo, La vela, El arado, círculos sufis, Inclinación hacia adelante (Véase Foto 2).

Esta técnica de meditación Kundalini Yoga consiste en la repetición mental de un sonido mientras se dirige la atención a la respiración en la zona del abdomen. Ser conscientes de que la respiración no quiere decir que tenga que intervenir sobre ella; sino que simplemente debe observarla tal y como ocurre y tiene lugar en cada preciso instante. Dándose cuenta de esta respirando y de cómo lo está realizando.



Foto 2. Segunda etapa Desarrollo de la calma y la relajación

Fuente: El Autor

La especialista ofrece retroalimentación para que el estudiante aprenda con criterio y precisión. Se instruyen habilidades básicas para aumentar la confianza personal. En esta técnica la meditación utiliza la concentración pasiva donde se dirige la atención de la mente hacia la respiración mientras se repite el sonido, pero si se distrae se acepta y se permite dicha distracción para volver a dirigir nuevamente la atención sobre el objeto de meditación.

Se solicitó a los estudiantes seleccionados se reunieran en el salón de Yoga. Sentados en postura fácil y sobre su colchoneta se da la instrucción sobre qué es y cómo se ejecuta la respiración de fuego. Los estudiantes la realizan por un tiempo de siete minutos. Seguido se practica la meditación propuesta para los 25 días. "yo" soy yo soy durante once minutos. Posteriormente se ejecutan cinco posturas invertidas, durante un tiempo de diez minutos. Después se termina la actividad con tres minutos de silencio percibiendo nuevas sensaciones físicas y mentales.

Se logró a través de esta etapa que los estudiantes examinaran la importancia que tiene un ambiente de trabajo centrado y relajado, en el que todos son partícipes. A su vez aprendieron a utilizar la herramienta de la respiración para la consecución de la calma personal y mejorar la disponibilidad al aprendizaje.

4.2.5 Tercera etapa: Desarrollo de la capacidad de escuchar y control de las emociones.

Objetivos: Tomar conciencia de los movimientos del cuerpo permitiendo ejercitar los hemisferios del cerebro, la concentración y coordinación del estudiante.

Para empezar con la actividad se explica a los estudiantes la metodología a realizar, se da instrucciones, y algunas sugerencias para lograr las asanas y pranayamas deseados: Respiración de silbido, Meditación del yo soy yo soy Posturas de equilibrio; el árbol,

Postura de Barco, Postura de Camello, Postura de Cobra, Postura del Ioto Kundalini (Véase Foto 3).

Esta etapa es el momento en el que el practicante elige seguir su propio deseo, fortalece sus valores espirituales que marcan el camino a seguir, inicia un estado desapegado en sus elecciones.



Foto 3. Tercera etapa Desarrollo de la capacidad de escuchar y control de las emociones

Fuente: El Autor

Como practicante elige cómo usar todo lo que ha aprendido y con qué conciencia y actitud lo hace. En este camino desarrollan un gran ego espiritual y se sienten completos, autosuficientes, aun cuando la tutora les advierte de la fragilidad de tal actitud de ahí la importancia de fortalecerla.

Se finaliza la sesión con el pranayama del silbido. Se les pide a los participantes que respiren inhalando lentamente por la nariz llevando el aire al estómago, reteniéndolo por unos segundos y al exhalar por la boca, colocar los labios como si fueran a silbar.

4.2.6 Cuarta etapa: Facilitar el autoconocimiento y la auto aceptación, mostrándose tal y como es.

Objetivo: Lograr que los estudiantes alcancen un estado de tranquilidad mediante la respiración y relajación con el fin de conocerse a sí mismo.

En esta etapa el practicante comienza a dejarse guiar por la intuición. Practicando las siguientes actividades. Respiración alternada por fosas nasales, Meditación del yo soy yo soy, levantamiento de piernas a 60 grados y las Postura del arquero, Postura de plataforma, Postura de la rana y Postura de plataforma de espaldas. (Véase Foto 4).

A través de la sección el practicante aprende a actuar y evaluar el efecto de la acción. La mente neutral se convierte en mente dominante, unida a la intuición, hace que cada pensamiento y cada acción sean cada vez más conscientes. (Gurucharan, 1993)

Otro elemento importante de esta etapa es que el practicante se da, al servicio. Ya que el estudiante necesita identificarse con algo más grande que él mismo. También aprende experiencias de otros expertos de la escuela de Yoga.



Foto 4. Cuarta etapa Facilitar el autoconocimiento y la auto aceptación, que posibilite el mostrarse tal y como es.

Fuente: El Autor

En esta etapa es vital que el practicante aplique lo aprendido. Ayudando a guiar a otros. Y lo hace con un corazón compasivo, pues entiende las dificultades y pruebas a las que se ha de enfrentar. Desaparece el miedo. Esto le permite vivir abierto a todas las sensaciones y emociones.

4.2.7 Quinta etapa: unificar las actividades mentales y reducir la dispersión mental

Objetivo: Lograr que los estudiantes alcancen un estado de tranquilidad mediante la respiración y relajación con el fin de mantener la atención y la concentración.

A través de esta sección el practicante ha convertido en realidad los conceptos abstractos que tenía cuando era principiante sobre las experiencias que aún no había vivido, fortaleciendo la capacidad de experimentar acciones concretas en vez de reglas abstractas, diferencia espontaneidad de impulsividad, intuición de racionalización. Ejercicios: Respiración segmentada, Postura de estiramiento, Postura de 90° con levantamiento de piernas, Levantamientos pélvicos. Para terminar práctica la inhalación y exhalación segmentada. (Véase Foto 5).

En vez de inhalar con un movimiento suave, rompemos la respiración en sorbos segmentados, tratando de no colapsar o apretando las fosas nasales o de llevar la respiración a los pulmones muy profundamente, así que golpee un área relajada más enfocada en el pasaje nasal, para estimular un conjunto particular de nervios. Las fosas nasales se deben mantener relajadas y dirigir la atención a la percepción de la respiración más allá a lo largo de los pasajes de aire y al movimiento del diafragma. Yogui Bhajan, (1999).

A partir del dialogo con los estudiantes sobre su práctica de la meditación desde la técnica del Kundalini Yoga se concluyó que los pensamientos surgen y desaparecen continuamente sometidos a un continuo flujo, por tanto, con esta práctica se aprendió a tener pensamientos abiertos y equilibrados frente a cualquier fenómeno y proceso mental emocional que pueda acontecer. En este sentido, tal y como plantea (Kabat-Zinn 1987), mediante la práctica de esta técnica de meditación llegaron a conocerse mejor, no como les gustaría ser, sino como realmente son, sin tener la necesidad de cambiar o modificar nada para sentirse bien con sigo mismos.



Foto 5. *Quinta etapa Unificar las actividades mentales y reducir la dispersión mental*

Fuente: El Autor

El grupo de estudiantes aceptó la situación tal cual es, liberando los sentimientos que están influenciados por malas imágenes de sí mismos, de tal modo que su imagen básica se vuelve más segura y estable, alcanzando así un mayor estado de auto aceptación y de fortaleza interior.

Con la realización de las secciones los practicantes llegaron a conocerse y aceptarse mejor a sí mismos, no como les gustaría ser, sino como realmente es, sin intentar cambiar o modificar nada de la nueva forma de sentirse. Demostrando de esta manera que la práctica de meditación Kundalini Yoga es una técnica de autoconocimiento y

exploración de la realidad interior, con la cual se alcanza un estado en el que el cuerpo está relajado y la mente concentrada, lo que ayuda a percibir y ser conscientes de las sensaciones del momento presente mediante una aceptación radical y no valorativa de dicha experiencia. (Franco, 2009).

También la implementación de la intervención demostró que la práctica de la meditación Kundalini Yoga es una herramienta muy poderosa para lograr un progreso seguro en todos los niveles y aspectos de la vida. Su práctica disciplinada y constante ayuda a aprender más fácilmente.

Aplicar la propuesta de meditación Kundalini Yoga fue una gran oportunidad para los estudiantes universitarios participantes con dificultades en el rendimiento académico, ya que ayudó a potenciar sus capacidades y mejorar sus necesidades; además fue importante el uso de esta intervención ya que concientizó a los participantes de la importancia de romper con las barreras y dar paso a la inclusión no solo en el ámbito educativo sino también en el social.

Lo esencial en la propuesta de meditación Kundalini Yoga fue observar el cambio que opera sobre su ser dicha práctica, es decir, como el cuerpo y la mente evolucionan en forma integral, lo que termina transformándolos en mejores personas, no en el sentido de ser o sentirse mejor que otros, sino en el sentido de ser mejores con sigo mismos, de poder superar temores, de ser felices constantemente y de poder conocer su capacidad y limitaciones actuando en consecuencia a ellas.

Por otro lado, es importante mencionar que el incremento obtenido en las variables académicas y de Autoconcepto con el grupo de estudiantes participantes, pudo estar influido no solamente por el incremento de las distintas dimensiones del Autoconcepto (especialmente el académico), sino también por el hecho de haber mejorado sus niveles de atención y concentración.

4.3 Pos-tes

4.3.1 Análisis de bitácoras. La bitácora fue aprobada en el desarrollo de la propuesta de intervención “Conocerse y ser desde la práctica de meditación Kundalini Yoga” fue usada por los veinte (20) estudiantes universitarios participantes. Como resultados del desarrollo se registraron un total de 45 mensajes.

La finalidad de la Bitácora fue constituirse en un espacio, donde docentes y estudiantes pudieron interactuar y donde tales interacciones pudieran ser registradas de manera permanente, apoyando los procesos de retroalimentación y evaluación de los estudiantes.

Al iniciarse la propuesta de intervención, se les explicó en qué consistía la experiencia, anunciándoles que solo era escribir al estilo de un diario personal, hechos de la vida cotidiana, informaciones emitidas por los medios de comunicación social, u otros acontecimientos o experiencias que les pudiesen llamar la atención, todos ellos relacionados con los cambios que se han venido presentados mediante la implementación de la propuesta de intervención, escribiendo, con una periodicidad de al menos dos veces por semana.

Se les solicitó que incluyeran también una breve síntesis descriptiva de cada cambio y con ella una reflexión o comentario al respecto.

Señalando que al tratarse de un documento escrito al estilo de un diario personal, cada estudiante quedaba en libertad de comunicar al grupo no más que aquellos elementos de su bitácora que desearan compartir, y que la docente no tendría acceso directo, en ningún caso, a los diarios. Este hecho explica por qué no tenemos evidencias directas suficientes de las bitácoras en este informe; no obstante, cabe anotar que en la mayoría de los casos se pudo constatar cómo los estudiantes iban describiendo un cambio cualitativo en sus percepciones de sí mismos sobre todo en aquellas que estaban relacionadas con su autoconcepto.

Tal como lo expresó uno de los practicantes al compartir con sus compañeros lo siguiente. “Siempre he sentido mala vibración frente a sí mismo y siempre me he abstenido a expresar mis opiniones, sin embargo hoy decidí alejarme un minuto, mirar el horizonte y sentirme bien nuevamente sin ningún tipo de obstáculo”.

En aquello que fue comunicado al grupo, se pudo observar cómo ellos relataban una mejoría significativa en su capacidad para manejar la negatividad y las emociones, disminuyendo la inseguridad y el miedo en la vida cotidiana, con el hecho de aprender a ser conscientes de la respiración como un fenómeno cotidiano.

Esto se demostró en uno de las reflexiones expresadas por los practicantes donde expresa: “He sentido que la práctica del Kundalini yoga ha traído cambios a mi vida, me muestro más tranquila, al momento de tomar decisiones, respirando con calma tomándome el suficiente tiempo para manejar mis emociones.

Por otra parte, se pudo evidenciar, igualmente, en los relatos hechos por ellos que eran capaces de conseguir mayor calma personal en sus actividades diarias y, en particular, mejorar la disponibilidad al aprendizaje inducida por esta sensación, la cual, se puede afirmar obedece con seguridad a la toma de consciencia paulatina del poder de la respiración.

Es así como uno de los practicantes dentro de bitácora reconoce ante sus compañeros tener mayor serenidad y calma en sus tareas cotidianas, lo que le ha contribuido a mejorar su atención y disposición a aprender; todo esto gracias a un mejor manejo de la respiración y la relajación.

El otro aspecto de mejoramiento que se pudo evidenciar fue el relacionado con las experiencias de autoconocimiento y auto aceptación. Son de resaltar las narraciones en las cuales los estudiantes describían acontecimientos en los que eran capaces de mostrarse tal y como son sin sentir remordimiento o autocrítica, sobre todo en aquellos aspectos en los cuales les era más difícil hacerlo comúnmente.

No se evidenciaba en los relatos, en este punto, una inclinación por el cambio de su personalidad, en función de los juicios de los otros sino una aceptación de la misma. Este evidente mejoramiento de su autoconcepto lo atribuían a los ejercicios de respiración y relajación que los conducían a un mejor autoconocimiento y auto aceptación. Dentro del intercambio de mensajes de los practicantes uno de ellos expresó sentimiento que no soy el mismo, el nerviosismo, la desconfianza y la timidez inherentes en mí, se desvanecen en la misma medida en que practico los ejercicios de respiración y meditación.

Por último, en algunos relatos se pudo evidenciar la alusión a un mejoramiento significativo en la atención y concentración para la realización de diferentes actividades diarias, entre ellas, las más significativas, las actividades de tipo académico o escolar. Muchos estudiantes manifestaron sentir una mejor disposición para atender a las instrucciones que se le dan en clase y para concentrarse en las actividades y lecciones que se realizan e imparten. Esto se ve evidenciado en uno de los mensajes de los practicantes “He intentado todo para ser mejor, pero quizás como la práctica de meditación no hay otra igual, he logrado obtener dos grandes regalos la concentración y la atención y sé que con un poco más de esfuerzo y perseverancia lograre ser lo que he soñado”.

Dado el acuerdo ético de no divulgación e, incluso de no conocimiento directo del contenido de las bitácoras, para garantizar el respeto a la intimidad y absoluta libertad en la escritura, se hizo necesario, acordar unas sesiones de evaluación adicionales del desarrollo de la técnica de observación. Así, después de tres meses de práctica con la bitácora, se procedió a realizar una primera evaluación de la experiencia, con el fin de hacer una aproximación de los resultados obtenidos desde la perspectiva de los estudiantes universitarios.

Este aspecto pretende suplir un poco la presentación de evidencias textuales directas, aunque en realidad, como se puede apreciar más adelante, las referencias apuntan más a resaltar el valor de la bitácora en sí misma, antes que su relato respecto a las mejoras ya

señaladas, en función de la aplicación de las estrategias pedagógicas; no obstante se considera que este aspecto es también relevante en la comprensión del proceso en general, llevado a cabo.

La evaluación se hizo mediante una encuesta la cual establece los logros obtenidos por los estudiantes en relación con el mejoramiento del Autoconcepto y rendimiento académico, se midió mediante ocho (8) afirmaciones el grado de progreso de los mismos encontrando de esta manera los puntos fuertes y débiles. El grado de satisfacción se midió con una escala de 1 a 5, y fue aplicada a los veinte (20) estudiantes. El 1 representa la valoración más negativa y el 5 la más favorable (1) Muy baja; (2) Baja; (3) Media; (4) Buena; (5) Muy buena, la encuesta se llenó de forma anónima. Por otra parte, a los estudiantes se les indicó que ésta tenía como única finalidad recoger los puntos fuertes y débiles de la bitácora, con el fin de mejorar su aplicación en el futuro.

Se les pidió, igualmente, que emitieran de forma libre sus opiniones al respecto mediante mensajes cortos de lo que le iba sucediendo en cada uno, de las secciones pudiendo registrar todas las interacciones producto del desarrollo de las actividades. (1) Muy poco; (2) Poco; (3) Medianamente; (4) Mucho; (5) Excelente.

Tabla 2. Autoevaluación del nivel de Autoconcepto y aprendizaje logrado

No	Ítems	1	2	3	4	5
1	El aporte que brindo la bitácora como medio para superar el Autoconcepto fue	1	4	5	4	6
2	El beneficio de esta herramienta a la formación y desarrollo personal, familiar y físico es	2	4	5	5	4
3	De acuerdo a lo escrito en la bitácora los cambios en los niveles de Autoconcepto y aprendizaje fue	1	3	4	7	5
4	Mi valoración del instrumento como facilitador de las relaciones personales y de la comunicación en el aula fue	2	5	4	4	5
5	Estimula que su autoconcepto actual difiere al que tenía antes	3	3	4	6	4
6	Considera que es necesaria continuar empleando el cuaderno de bitácora	2	3	4	5	6

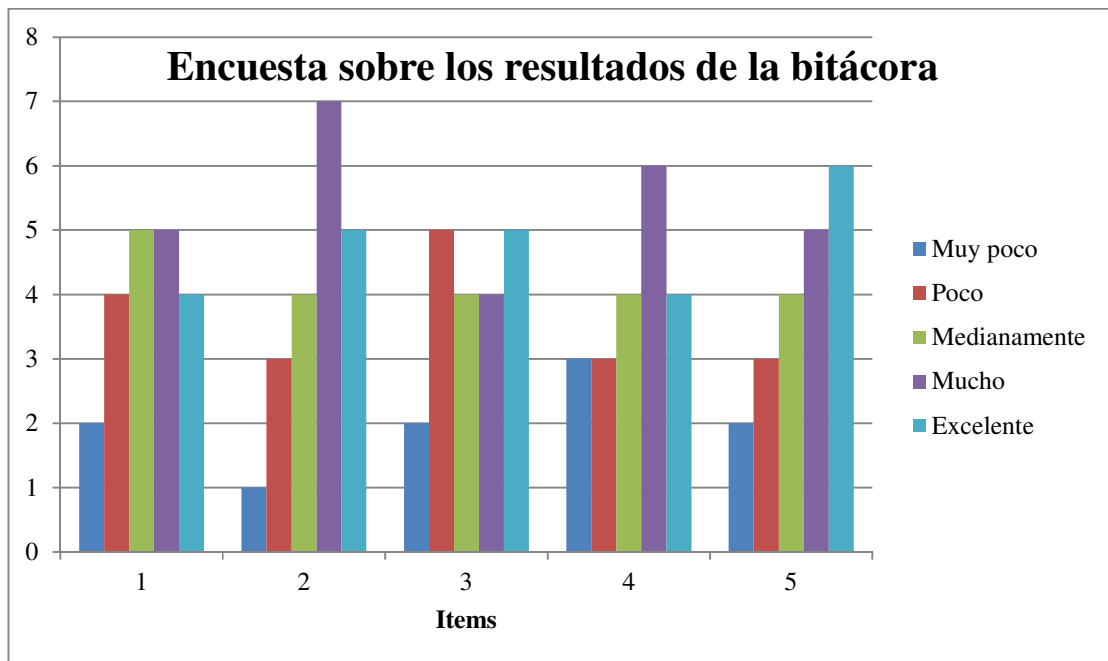


Figura 6. Autoevaluación del nivel de Autoconcepto y aprendizaje logrado

Fuente. *Este autor*

La tabla 6. Recoge las puntuaciones dadas a las cinco preguntas relacionadas con los cambios obtenidos. Los resultados comparados de cada estudiante consigo mismo permitieron ver con más nitidez los logros obtenidos, y el mejor nivel de concepto que tienen los participantes.

Un segundo análisis a los resultados obtenidos indica que la bitácora tuvo una amplia aceptación por parte del estudiantado, aún en aquellos que no eran inicialmente muy partidarios de realizarlo. Tal como lo expresan sus mensajes:

- Cuando se planteó en las secciones de Yoga la realización de la bitácora, me quedé bastante sorprendida ¿Cómo es posible que en una clase de Yoga puedan pedirme estas cosas?
- Ahora, tras dos meses de realizarla, es cuando más impactada estoy. “Jamás había imaginado que un cuaderno bitácora hecho por mí misma aportara tanto en mi superación personal”

- “Me está aportando muchos beneficios sobre la realidad personal (...). Me ayudó también a reflexionar sobre mis actitudes y rendimiento en la Institución Universitaria...”
- “Aprendo a pensar y expresarme de modo auto-crítico, a la vez reflexiono sobre mis actitudes frente a mis compañeros y del docente, dentro de un clima de convivencia
- “Para mí, el cuaderno de bitácora supone un espacio para la reflexión (...). También una ocasión para perder el miedo (...) y una oportunidad para el trabajo colectivo...”
- “Está aportando mucho a mi formación por dos razones. En primer lugar, porque me obligo a leerlo casi diariamente. En segundo aportan matices, opiniones y experiencias que me enriquecen a nivel personal...”
- “Me ayuda a analizarme a mí misma y a afrontar mis experiencias personales y mis miedos (...). También a ser más crítica...”
- “Me hace reflexionar. Me sirve para conocerme mejor a mí misma...”
- “Creo que me está ayudando a madurar psicológicamente...”

4.3.2 Análisis de cuestionario pre y pos-tes. Al finalizar la intervención de meditación Kundalini Yoga con el grupo de estudiantes universitarios participantes, se procedió a evaluar nuevamente los niveles de Autoconcepto y de rendimiento académico y de esta manera comprobar si se ha producido mejoras significativas con el grupo participante una vez finalizada la intervención.

Se utilizó nuevamente La escala AF-5 la cual fue diseñada para medir la dimensión evaluativa del Autoconcepto. La suma de las cinco dimensiones corresponde al Autoconcepto general. (Académico, social, emocional, familiar y físico).

De acuerdo a los resultados obtenidos en cada una de las dimensiones y realizando el respectivo promedio se tiene:

Tabla 3. Resultados Pret-test y Pos-test obtenidos por los estudiantes universitarios participantes.

Porcentaje de estudiantes con autoconcepto superior a 50					
Ítems	Factor 1 Familiar	Factor 2 Social	Factor 3 Físico	Factor 4 Emocional	Factor 4 Académico
Pre-test	24,29	25,78	29,0	23,61	21,31
Pos-test	34,29	35,78	35,5	37,61	36,53

En el Tabla 4. Se observa un aumento en las diferentes dimensiones (familiar, social, físico, emocional y académico), aunque los resultados obtenidos están por debajo de 50, se puede demostrar que sí se obtuvieron cambios los cuales son reconocidos por los mismos estudiantes.

Se aprecia de acuerdo a los resultados que los estudiantes universitarios lograron mejorar en mayor proporción el factor académico que paso de 21.31% a 36.53%, le sigue el emocional aumentando de 23.61 % al 37.61% de igual manera se vio un avance significativo en el factor familiar de 24.29% a 34.29 y el social de 25.78% a 35.78% el que menos fortaleció la propuesta fue el nivel físico ya que 29% subió al 35.5%

Un aspecto a tener en consideración dentro del análisis es el efecto positivo que produjo el programa de meditación Kundalini Yoga, ya que al comparar las puntuaciones del pos-test con las de pre-test, se obtienen diferencias significativas. Aun cuando es necesario explicar que para ser realmente efectiva, la práctica debe realizarse con regularidad y por un período de tiempo significativo, ya que sus efectos más profundos, tales como la revalorización de sí mismo, la reconciliación con el propio cuerpo, encontrar paz interior, y la apertura hacia una espiritualidad encarnada, no son objetivos a corto plazo.

5. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Una vez analizados los resultados del presente proyecto, se confirma que la práctica de meditación Kundalini Yoga, produjo mejoras significativas en el grupo de estudiantes en las variables rendimiento académico y Autoconcepto. Demostrando así que nuevos procesos de asimilación y acomodación contribuyen a la creación de nuevos esquemas de pensamiento (Fernández Martín, 1998).

De igual manera al realizar el análisis de las diferencias entre las puntuaciones posttest-pretest con el grupo de estudiantes participantes, se obtuvo diferencias significativas en todas las dimensiones de Autoconcepto analizadas, observándose un incremento de las puntuaciones en las dimensiones de autoconcepto académico y emocional. Estos resultados son consecuentes con las narraciones, provenientes de las bitácoras, realizadas por los estudiantes en las que, como quedo señalado anteriormente, se reconoce un mejoramiento en aspectos puntuales de su autoconcepto y, por ende, de su rendimiento académico, como consecuencia de la participación en la aplicación de las cinco etapas de la meditación desde la práctica del Kundalini yoga como estrategia pedagógica. Estos resultados coinciden también con los planteamientos de varios investigadores, que exponen que mediante la práctica de meditación Kundalini Yoga se puede llegar a conocer y aceptar mejor a sí mismo, no como les gustaría ser, sino como realmente son, sin tener la necesidad de cambiar o modificar nada para sentirnos bien.

Ciertamente la práctica de la técnica meditación Kundalini Yoga permitió a los participantes observar cómo los pensamientos surgen y desaparecen continuamente en un incesante flujo, aprendiendo a dirigirlos frente a cualquier fenómeno o proceso mental o emocional que se les presente. Probándose que con su práctica se consigue un entrenamiento de la actividad y de los procesos mentales, potenciando todas las capacidades cognitivas al adquirir la capacidad de ejercitar de forma metódica la atención y la concentración cerebral (Jha, Krompinger y Baime, 2007).

Uno de los principales beneficios que se obtienen con la práctica continuada de la meditación es el cese del ritmo frenético y caótico de pensamientos que surgen de forma automática y sin ningún tipo de control, ya que ese constante fluir de pensamientos incontrolados distrae y dificulta la capacidad de atención y concentración (Austin, 1998). También es evidente que el hecho de tomar conciencia sobre las emociones produce un incremento y mejora de los procesos de atención y memoria, ya que el desarrollo de la conciencia emocional impide que las inquietudes descontroladas interfieran y dificulten el funcionamiento cognitivo, al tiempo que permite que las emociones apropiadas lo faciliten (Iriarte, Alonso-Gancedo y Sobrino, 2006).

De igual manera con la práctica de la técnica meditación Kundalini Yoga se demostró que es observable que los pensamientos surjan y huyan continuamente en un incesante flujo. Por lo tanto, con esta práctica los participantes aprenden a estar presentes, abiertos y equilibrados a cualquier fenómeno y proceso mental o emocional que pueda acontecer.

En este sentido, algunos estudios han comprobado que con la práctica de la meditación Kundalini Yoga se consigue un entrenamiento de la actividad y de los procesos mentales, potenciando todas las capacidades cognitivas al adquirir la capacidad de ejercitar de forma metódica la atención y la concentración mental (Jha, Krompinger y Baime, 2007), encontrándose que una práctica constante provoca una mejora en la capacidad de mantener la atención y hacer caso omiso de las distracciones (Sears y Kraus, 2009).

Se explica de esta manera que la práctica de meditación Kundalini Yoga puede servir como un "complemento" del aprendizaje y que sería un error verla solo como un método de estudio para lograr un fin específico y momentáneo, es decir, mediante esta práctica, el esfuerzo de sentarse a leer, estudiar o efectuar una y otra vez una actividad académica determinada cobra sentido desde la conciencia del aquí y el ahora. La práctica de Yoga contribuirá a que ese esfuerzo no implique sufrimiento, nervios, ansiedad o stress; transformándolo en un esfuerzo positivo que contribuirá en su crecimiento académico y psicológico.

6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

De acuerdo a las experiencias llevadas a cabo en diversos lugares y la realizada en la universidad Jorge Tadeo Lozano, la técnica de meditación Kundalini Yoga es una herramienta útil para mejorar el Autoconcepto ya que involucra a la persona en sus distintos niveles.

Así mismo esta estrategia pedagógica alternativa permite la construcción de conocimientos del alumnado en su contexto social, desarrollando competencias para saber, saber hacer y saber ser, de igual manera permite que el docente pueda utilizar métodos alternativos o complementarios como forma de trabajo atendiendo a las necesidades físicas, cognitivas, emocionales, y sociales de los educandos para facilitar su proceso de enseñanza y aprendizaje.

La realización del proyecto permitió que los estudiantes mejoraran su atención, respiración y relajación ya que esto son hábitos sanos para la vida diaria; también la estrategia pedagógica permitió generar en los estudiantes la calma, la concentración, proporcionándoles una mayor confianza en ellos mismos.

El Autoconcepto y el rendimiento académico son variables multidimensionales y como tal debe ser abordado a través de un marco teórico y práctico que involucre diversos niveles: cuerpo, mente, y emociones. El tratamiento es a menudo un desafío a largo plazo y usualmente requiere de más de un método psicopedagógico para lograr buenos resultados.

A la luz de los resultados, la presente investigación, proporcionó a los estudiantes universitarios una serie de recursos que les ayudó a enfrentarse con mayor efectividad a los diversos condicionantes de rendimiento académico que deben afrontar durante el período lectivo, proporcionándoles estrategias para un mejor conocimiento de sí mismos y para poder desenvolverse de forma eficaz.

La técnica de meditación de Kundalini Yoga posee el aval científico necesario para que el sistema educativo comience a plantearse seriamente la inclusión de dicho sistema como un recurso, disponible al alcance del estudiante para mejorar tanto su desempeño personal y emocional, como cognitivo y académico.

Es necesario el establecimiento de programas educativos específicos tendientes a estimular y mejorar el rendimiento académico, psicológico y social del educando, por lo que las instituciones deben diseñar actividades que permitan el surgimiento positivo en ellos, aportaciones novedosas y originales que estimulen las diferentes áreas y componentes de su pensamiento, ya que la esencia de la enseñanza reside en que cada estudiante pueda aportar desde sí, algo ético, valioso e innovador para la sociedad.

Al mismo tiempo, sería interesante comparar la eficacia de diferentes técnicas de meditación desde otras prácticas no convencionales como dilucidar qué técnica o programa es mejor para cada tipo de variable o habilidad cognitiva. Con ello, podrían elaborarse programas de meditación adaptados al ámbito educativo con objetivos precisos, como sería el caso del rendimiento académico y Autoconcepto.

Desde otra perspectiva, en futuras investigaciones sería pertinente aislar qué componentes o elementos del programa son los responsables de los cambios observados y cuáles no, con el objetivo de mejorarlos y/o eliminarlos del mismo.

BIBLIOGRAFÍA

ALONSO TAPIA, J. (1991): Motivación y aprendizaje en el aula. Cómo enseñar a pensar. Madrid: Santillana.

Andrade, M., Miranda, C., Freixas, I. (2000). Rendimiento académico y variables modificables en estudiantes de 2do medio de liceos municipales de la Comuna de Santiago. Revista de Psicología Educativa, Vol. 6, N. 2.

Andrews (1996) La relajación del Mantra Per Se en la vertical de fijación de precios Arena", 68 S. Cal. L. Rev. 73,

Álvaro, M. (1990). Hacia un modelo causal de rendimiento académico. Madrid: Centro de Investigación, Documentación y Evaluación CIDE.

Barbero, I., Holgado, F., Vila, E. y Chacón, S. (2007). Actitudes, hábitos de estudio y rendimiento académico en matemáticas: diferencias por género. Psicothema, 19(3), 413-421.

Bracken. (1996) Los epigramas de oscar Wilde Alvin Redman Holanda

Bhagavad Gita, 2002. Introductory essay» . HarperCollins, p. 14-15

Boals, G.F. (1978). Towards a cognitive reconceptualization of meditation. Journal of Transpersonal Psychology, 10, 143-182.

Brage, L. B. (2006). Autoconcepto, estilos de afrontamiento y conductas del alumnado universitario. Revista de Ciencias Sociales Aposta, 1-22.

Carlin, P y Lee, K (1997). Treat the body, health the mind, health, 11 (1), 72-78

Castejon, J. L. (1998). Un modelo causal explicativo de las variables psicosociales del rendimiento académico. revista Bordón, 20.

Cattell y Kline (1982) sobre "El Análisis Científico de la análisis científico de la personalidad y la motivación, Madrid, Pirámide

Cf. López, (1996); citado en revista electrónica de psicología.

Cf. García y Cabezas, 1998, citado en Revista electrónica de psicología.

Cf. Díaz, Martínez y Baraja, 1999. Citado en revista electrónica de psicología.

DeRose, 2000. Yoga Avanzado editora, Unión Nacional de Yoga Brasil,

Di gusto, E.L.; Bond, N.W. (1979). Imagery and the autonomic nervous system: Some methodological issues. *Perceptual and Motor Skills*, 48, 427-438.

Di nardo, P.A.; Raymond, J.B. (1979). Locus of control and attention during meditation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47, 1136-1137

Elosúa, M.R. y García, E. (1993a). Estrategias para enseñar y aprender a pensar. Madrid: Narcea, Apuntes IEPS.

Franco clemente, Justo Marisol, Navas Lague (2009) Effects of a meditation program on valuuues in a sample of university students España.

Fernández martin, M. P. (1998) En J. Puente y C. Castanedo (coord.). *Psicología de la Educación Aplicada*. Madrid: CCS

Flavell, J. (1976). Metacognitive aspects of problem solving. En Resnik, L. B. *The Nature of Intelligence*. Hillsdale, L.E.A.

Franco Besteiro, 1992. El proceso de Besteiro, revista de occidente, Madrid, 1976. p.193

García, F.J. y Musitu, G. – (2001). AF5, Autoconcepto Forma 5, Manual, Madrid, TEA Ediciones, S.A., 2ª

Gonzalez, M. A; Tauron, J. (1992): Autoconcepto y rendimiento escolar. sus implicaciones en la motivacion y en la autorregulacion del aprendizaje. Pamplona: Eunsa.

Grandmontagne, A. G. y Fernández, A. R. (2004). Eating disorders, sport practice and physical self-concept in adolescents. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 32, 29-36.

Gurucharan Singh khalsa (1993), las cinco etapas del desarrollo espiritual española. NM

Uriarte, C., Alonso-Gancedo, N. y Sobrino, A. (2006). Relaciones entre el desarrollo emocional moral a tener en cuenta en el ámbito educativo: propuesta de un programa de intervención. *Electronical Journal of Research in Educational Psychology*, 4(1), 177-212

Jha, A.P., Krompinger, J. y Baime, M.J. (2007). “Mindfulness training modifies subsystems of attention”. *Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience*, 7, 109-19.

Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., Burney, R. & Sellers, W. (1987). Four-year follow-up of a meditation-based program for the self-regulation of chronic pain: Treatment outcome and compliance. *Clinical Journal of Pain*, 2, 159-173.

Kutz I., Borysenko J.Z. Y Benson H. (1985). Meditation and psychoterapy: A racional for the integration of the dynamic psychoterapy, the relaxation response and mindfulness meditation. *The American Journal of Psychiatry*, 142, 1-8.

Chadwick, C. (1979). Teorías del aprendizaje y su implicancia en el trabajo en el aula. *Revista de Educación*, N° 70 C.P.E.I.P., Santiago de Chile.

Lager, E. J (2007). Mindfulness. la conciencia plena. Barcelona Paidós

Leal, R , 2004. Yoga terapia Editorial Libros enRed, Argentina. 2004

López V, Fajardo R, Díaz-Páez A, (1998) 995Pimentel E, Lera L. Efectos del tratamiento con ejercicios del sistema hatha-yoga sobre el estrés. Rev Hosp Psiquiátrico de La Habana, Boletín de Psicología,1;XVIII(2).(En prensa)

L'ecuyer, R, (1978): el Concepto de sí mismo. Madrid: Oikos- Tau, 1985

Marchago, j (1991). El profesor y el autoconcepto de sus estudiantes. Madrid España

Matthews, Brander (1993) La filosofía del cuento. En: Pacheco, Carlos y Luis Barrera Linares (comp)- Del cuento y sus alrededores. Caracas: Monte Avela

MirceaEliade, (1990) Mito y Filosofía. En torno a Mircea Eliade", en Rev. Pensamiento, Madrid, nº 183, pp. 337

Monereo, C.; 1994. Estrategias de enseñanza y aprendizaje. Graó. Barcelona.p.81

OSHO, (1996). Meditation: the first and last freedom. Nueva York: St. Martin's Press.

Pallella, S. y Martins, F. (2004). Metodología de la Investigación Cuantitativa. 1era edición. Caracas. Fondo Editorial de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (FEDUPEL)

Papalia, D. E. (1994). Psicología. Madrid: Editorial Mc Graw-Hill.

Peralta F, J. S. (2003). Relaciones entre el autoconcepto y el rendimiento académico en estudiantes de Educación Primaria. S. E.

Petroglia, parcelos (2010)"A Rusice e sua relacao com o ser humano, Botucatu, SP, brasil

- Poza JL(1994) Teorias cognitivas del Aprendizaje (3ra. ed.). España: Morata
- Rogers, C. (2004). Grupos de encuentro. Buenos Aires: Amorrortu.
- Sears, S. y Kraus, S. (2009). "I Think Therefore I Om: Cognitive Distortions and Coping Style as Mediators for the Effects of Mindfulness Meditation on Anxiety, Positive and Negative Affect, and Hope". *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 561-573.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J. y Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46 (3), 407-441.
- Soriano, E. (2009). *Vivir entre culturas: una nueva sociedad*. Madrid: La Muralla.
- Teasdale, J.D., Segal, Z.V., Williams, J.M.G. (1995) How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help?. *Behaviour Research and therapy*, 33, 25-39.
- Trumbulls, M. J y Norris, H (1982). effects of Transcendental Meditation on self-identity indices and personality. *British Journal of Psychology* 73, 57 -68
- Yogi Bhajan, 2007. *Alimentacion para la salud y la curacion* . Habana: Guru.
- Yogui Bhajan, (1999) *El Maestro de la era del acuario*, Ph.D., Master of Kundalini Yoga

Anexo A.
Modelo de cuestionario de Autoconcepto (Af-5)

Fecha de aplicación. _____

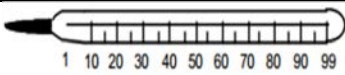
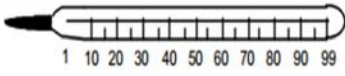
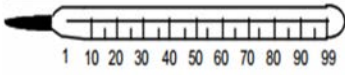
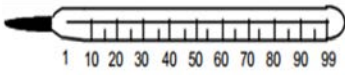
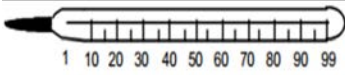
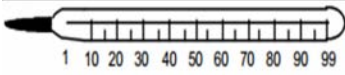
Nombre y apellidos. _____

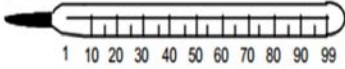
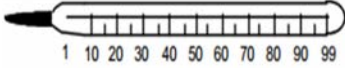
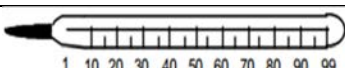
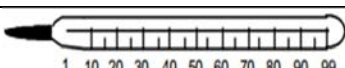
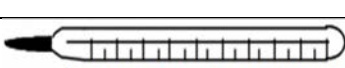
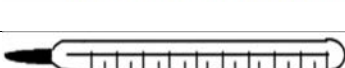
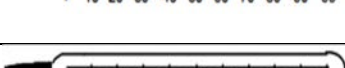
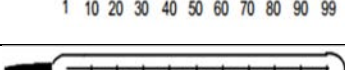
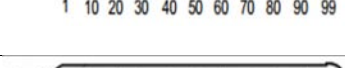
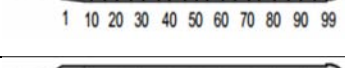
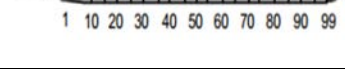
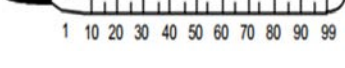
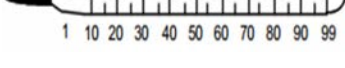
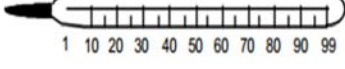
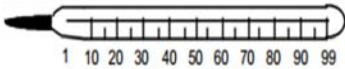
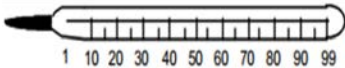
Sexo M () F () Edad ____

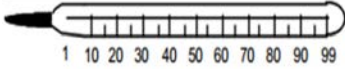
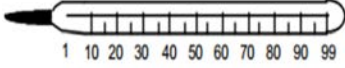
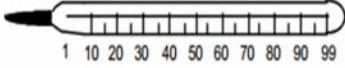
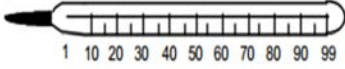
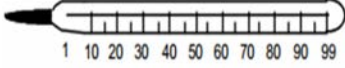
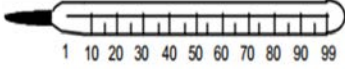
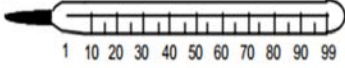
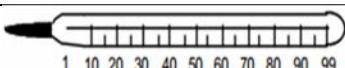
INSTRUCCIONES

A continuación encontrarás una serie de preguntas, relacionadas con una INVESTIGACIÓN que estamos realizando sobre los factores que favorecen el autoconcepto y rendimiento escolar.

No hay contestaciones verdaderas o falsas, responde lo que pienses sinceramente. En cualquier caso es muy importante que contestes a todas las preguntas, valorando de 0 a 100 en función del grado en que estés de acuerdo con el contenido de la pregunta, a mayor acuerdo mayor puntuación.

No.	PREGUNTAS	PUNTAJ E
1	Hago bien los trabajos escolares (profesionales) 	
2	Consigo fácilmente amigos/as 	
3	Tengo miedo de algunas cosas 	
4	Soy muy criticado/a en casa 	
5	Me cuido físicamente 	
6	Superiores (docentes/es) consideran trabajador/a 	

7	Soy amigable			
8	Muchas cosas me ponen nerviosa/o			
9	Me siento feliz en casa			
10	Me buscan para realizar actividades deportivas			
11	Trabajo mucho en clase (en el trabajo)			
12	Es difícil para mí hacer amigos/as			
13	Me asusto con facilidad			
14	Mi familia está decepcionada de mi			
15	Me considero elegante			
16	Mis superiores (docentes/as) me estiman			
17	Soy una persona alegre			
18	Cuando mayores me dicen algo me pongo nervioso/ a			
19	Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problema			
20	Me gusta como soy físicamente			
21	Soy un buen trabajador/a (estudiante)			
22	Me cuesta habla con desconocidos			

23	Nerviosa cuando se me pregunta el docente/a (superior)			
24	Mis padres me dan confianza			
25	Soy buena/o haciendo deporte			
26	Docentes (superiores) consideran inteligente y trabajador/a			
27	Tengo muchos amigos/as			
28	Me siento nervioso/a			
29	Me siento querido/a por mis padres			
30	Soy una persona atractiva			

Anexo B.
Cuestionario Realizado por los estudiantes

Anexo
CUESTIONARIO DE AUTOCONCEPTO (AF-5)

Fecha de aplicación. 03 octubre del 2012
Nombre y apellidos. Gina Paola Pedraza
Sexo M () F (X) Edad 21

INSTRUCCIONES

A continuación encontrarás una serie de preguntas, relacionadas con una INVESTIGACIÓN que estamos realizando sobre los factores que favorecen el autoconcepto y rendimiento escolar.

No hay contestaciones verdaderas o falsas, responde lo que pienses sinceramente. En cualquier caso es muy importante que contestes a todas las preguntas, valorando de 0 a 100 en función del grado en que estés de acuerdo con el contenido de la pregunta, a mayor acuerdo mayor puntuación.

No.	PREGUNAS	PUNTAJE
1	Hago bien los trabajos escolares (profesionales)	70
2	Consigo fácilmente amigos/as	70
3	Tengo miedo de algunas cosas	80
4	Soy muy criticado/a en casa	30
5	Me cuidó físicamente	60
6	Mis superiores (profesoras/es) me consideran trabajador/a	65
7	Soy amigable	70
8	Muchas cosas me ponen nerviosa/o	80
9	Me siento feliz en casa	70
10	Me buscan para realizar actividades deportivas	20
11	Trabajo mucho en clase (en el trabajo)	90
12	Es difícil para mí hacer amigos/as	10

INSTITUCIÓN EDUCATIVA "EL ROSARIO" - BOGOTÁ

13	Me asusto con facilidad		5	0
14	Mi familia está decepcionada de mi		1	0
15	Me considero elegante		6	0
16	Mis superiores (profesores/as) me estiman		7	0
17	Soy una persona alegre		8	0
18	Cuando los mayores me dicen algo me pongo nervioso/a		1	0
19	Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problema		5	0
20	Me gusta como soy físicamente		7	5
21	Soy un buen trabajador/a (estudiante)		6	5
22	Me cuesta hablar con desconocidos		5	5
23	Me pongo nerviosa/o cuando me pregunta algo el profesor/a (superior)		5	5
24	Mis padres me dan confianza		3	0
25	Soy buena/o haciendo deporte		1	0
26	Los profesores me (superiores) consideran inteligente y trabajador/a		6	0
27	Tengo muchos amigos/as		6	0
28	Me siento nervioso/a constantemente		6	5
29	Me siento querido/a por mis padres		8	0
30	Soy una persona atractiva		8	5

Escala de autoconcepto de los estudiantes de la Universidad de la Sabana

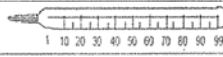
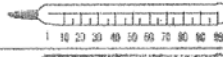
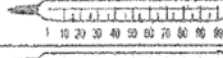
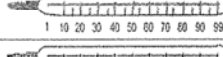
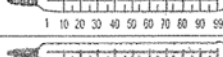
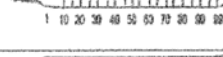
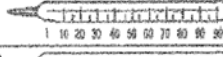
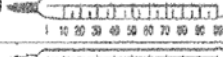
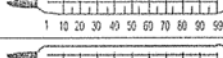
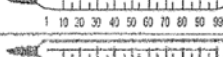
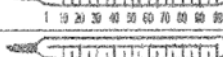
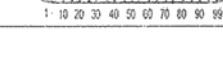
Anexo
CUESTIONARIO DE AUTOCONCEPTO (AF-5)

Fecha de aplicación. 8-oct-2012
Nombre y apellidos. Verónica Zapata Horta
Sexo M () F (x) Edad 21

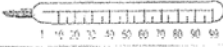
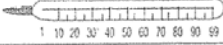
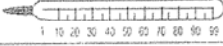
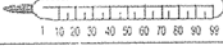
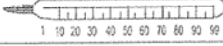
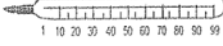
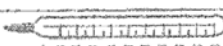
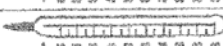
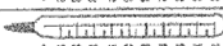
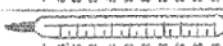
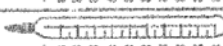
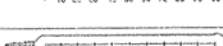
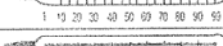
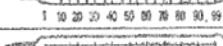
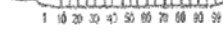
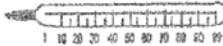
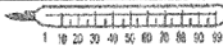
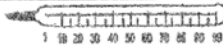
INSTRUCCIONES

A continuación encontrarás una serie de preguntas, relacionadas con una INVESTIGACIÓN que estamos realizando sobre los factores que favorecen el autoconcepto y rendimiento escolar.

No hay contestaciones verdaderas o falsas, responde lo que pienses sinceramente. En cualquier caso es muy importante que contestes a todas las preguntas, valorando de 0 a 100 en función del grado en que estés de acuerdo con el contenido de la pregunta, a mayor acuerdo mayor puntuación.

No.	PREGUNAS	PUNTAJE
1	Hago bien los trabajos escolares (profesionales) 	60
2	Consigo fácilmente amigos/as 	50
3	Tengo miedo de algunas cosas 	20
4	Soy muy criticado/a en casa 	21
5	Me cuido físicamente 	60
6	Mis superiores (profesoras/es) me consideran trabajador/a 	55
7	Soy amigable 	85
8	Muchas cosas me ponen nerviosa/o 	15
9	Me siento feliz en casa 	90
10	Me buscan para realizar actividades deportivas 	10
11	Trabajo mucho en clase (en el trabajo) 	75
12	Es difícil para mí hacer amigos/as 	10

EL KUNDALINÍ YOGA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO Y AUTOCONCEPTO

13	Me asusto con facilidad		1	0
14	Mi familia está decepcionada de mí		1	5
15	Me considero elegante		2	0
16	Mis superiores (profesores/as) me estiman		6	5
17	Soy una persona alegre		9	0
18	Cuando los mayores me dicen algo me pongo nervioso/a			0
19	Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problema		9	0
20	Me gusta como soy físicamente		9	0
21	Soy un buen trabajador/a (estudiante)		8	0
22	Me cuesta hablar con desconocidos		1	0
23	Me pongo nervioso/a cuando me pregunta algo el profesor/a (superior)		1	0
24	Mis padres me dan confianza		7	0
25	Soy buena/o haciendo deporte		4	0
26	Los profesores me (superiores) consideran inteligente y trabajador/a		8	0
27	Tengo muchos amigos/as		3	0
28	Me siento nervioso/a constantemente		1	0
29	Me siento querido/a por mis padres		7	5
30	Soy una persona atractiva		8	5

INSTITUTO VEDIC DE YOGA Y TERAPIAS COMPLEMENTARIAS
 INSTITUTO VEDIC DE YOGA Y TERAPIAS COMPLEMENTARIAS

Anexo C

Cartilla práctica de la técnica de meditación Kundalini yoga



The diagram features two rounded rectangular boxes at the top. The left box is green and contains a silhouette of a person in a yoga pose, the text 'AUTOCONCEPTO' in large white letters, and 'Conocerse y ser' in smaller white letters below it. The right box is purple and contains a colorful chakra diagram, the text 'RENDIMIENTO ACADÉMICO' in large white letters, and 'Desde la meditación' in smaller white letters below it. A white double-headed arrow connects the two boxes, pointing from the green box to the purple box and back.

PRÁCTICA DE LA TÉCNICA MEDITACIÓN KUNDALINI YOGA

permite al alumno la construcción de conocimientos en su contexto social, desarrollando competencias para el saber hacer y el saber ser, de igual manera ofrece al docente métodos alternativos o complementarios como forma de trabajo atendiendo a las necesidades físicas, cognitivas, emocionales, y sociales de los educandos para facilitar su proceso de enseñanza y aprendizaje.



El Auto-concepto y el rendimiento académico son variables multidimensionales y como tal deben ser abordadas a través de un marco teórico y práctico que involucre los diversos niveles: cuerpo, mente, y emociones. La meditación del Kundalini Yoga se convierte en la mejor alternativa.

SUPUESTOS TEORICOS

- ✓ la meditación produce cambios bioquímicos en el cerebro, asociados a emociones más positivas (Davidson et al., 2003; Solberg et al., 2000; Solberg, Halvorsen, Sundgot-Borgen, Ingier y Holen, 1995).
- ✓ Diversos estudios han demostrado un incremento en la actividad del lóbulo frontal izquierdo que es donde se gestan y almacenan las emociones positivas (Goleman, 2003). Las personas que emplean más la zona izquierda del cerebro tardan menos tiempo en eliminar las emociones negativas y la tensión, (Brefczynski-Lewis, Lutz, Schaefer, Levinson y Davidson, 2007; Davidson et al., 2003).
- ✓ la meditación es definida como una regulación intencional de la atención. Este foco de atención se alcanza restringiendo la atención a un único estímulo repetitivo, como una palabra, un sonido, una oración, una frase, la concentración en la respiración, o un objeto visual.
- ✓ El mejoramiento del aprendizaje, empleando la meditación a través del Yoga, se logra utilizando una serie de estrategias motivacionales que le permiten regular la motivación y el esfuerzo necesario para el aprendizaje (Bear y Minke, 1996; Covington, 1992; Deppe y Harackiewicz, 1996; García y Pintrich, 1994; González-Pienda et al., 1997; McGuire 1996; Midgley et al., 1996; Thompson, Davidson y Barber, 1995).

SUPUESTOS GENERALES

- ✓ Un estudiante que tiene una mejor percepción de sí mismo (autoconcepto) tiende a rendir mejor académicamente (Castejón y Pérez, 1998; Lozano, 2003; Peralta y Sánchez, 2003; Sánchez, 2000).
- ✓ la técnica de meditación Kundalini Yoga es una alternativa para mejorar el Autoconcepto y, en consecuencia, el rendimiento académico.
- ✓ En efecto, mediante la utilización de la técnica de meditación Kundalini Yoga se enseña a las personas a ser más conscientes de sus pensamientos y sentimientos y a relacionarse con ellos en un contexto más amplio, contemplándolos como eventos mentales manejables desde la auto observación en lugar de sentirlos como un reflejo de la realidad, (Teasdale, Segal, Williams, Ridgeway, Soulsby y Lau, 2000).
- ✓ la técnica de meditación Kundalini Yoga se puede sintetizar en cinco etapas; a saber: desarrollo de la conciencia; desarrollo de la calma y la capacidad de relajación; desarrollo de la capacidad de escuchar el cuerpo y control de las emociones; facilitar el autoconocimiento y la auto aceptación, que posibilite el mostrarse tal y como es; unificar las actividades mentales y reducir la dispersión mental.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Primera etapa: Desarrollo de la conciencia.

Objetivo: Mejorar la inhalación y la exhalación respiratoria en los estudiantes por medio de la práctica de pranayamas, elaborando una mejor conciencia del manejo de la respiración.

Práctica: Meditación del "yo soy, yo soy", y cinco posturas de espina dorsal:

Postura de Montaña.



Se colocan las piernas juntas atrás con los talones bien pegados al piso, los glúteos hacia arriba como si se estirara, apoyándose en manos y pies, la cabeza contraída tratando de pegar la barbilla al pecho. Esta práctica genera un efecto singular sobre el sistema nervioso, refrescando el cerebro frontal, y regulando la circulación sanguínea en todo el cerebro

B. Postura gato-vaca Flexión y extensión pélvica.



Manos y rodillas apoyadas en el piso y separadas a la anchura tanto de hombros como de cadera. Inhala mirando en frente, mientras relajas estomago y exhala mientras flexionas el torso en sentido opuesto, arqueando la espalda hacia arriba trayendo la cabeza hacia el ombligo Contribuye a tonificar tobillos, rodillas desarrolla el pecho, reduce la grasa alrededor de la cadera y cintura, alivia dolores de ciática artritis, contribuye a controlar el sistema nerviosos.

c. Balanceo de espalda, (Postura del feto)



Se presiona con ambas piernas lleva la frente a las rodillas. El cuerpo se sostiene en el menor número de vértebras. equilibra emocionalmente unificándonos a la madre naturaleza. Atención mental al plexo solar.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Primera etapa: Desarrollo de la conciencia.

Objetivo: Mejorar la inhalación y la exhalación respiratoria en los estudiantes por medio de la práctica de pranayamas, elaborando una mejor conciencia del manejo de la respiración.

Práctica: Meditación del "yo soy, yo soy", y cinco posturas de espina dorsal:

d. Postura Fácil (Sukasana)



Clásica de meditación. Equilibra el sistema nervioso. es una postura para relajarse sentado. Crea equilibrio en el cuerpo y enfoca la mente, fortalece los músculos del estómago, fortalece las articulaciones (caderas, rodillas, tobillos y dedos de los pies)

e. Relajación boca arriba (Shabasana)



Mediante la práctica del relajamiento el estudiante es adiestrado para alcanzar un control de su cuerpo. El relajamiento debe ser consciente, donde la mente debe encontrarse alerta y serenamente activa. Al estar el cuerpo relajado, la acción metabólica se reduce al mínimo. La respiración se vuelve lenta y uniforme, el corazón trabaja serenamente. El sistema nervioso, en general, descansa totalmente y se recupera de los desgastes sufridos por la actividad, emociones.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Segunda etapa: Desarrollo de la calma y la relajación.

Objetivo: Desarrollar la capacidad de atención, coordinación física y mental en los estudiantes con la sincronización de posturas y respiración.

Práctica: “yo soy ,yo soy”; y cinco posturas:

a. De pie, Piernas separadas, frente a la rodilla

Mantenga el cuerpo en una sola línea, apoyar la palma de la mano en el piso, el pie de la pierna estirada no debe girar. La practica contribuye a regula la función de páncreas y riñones, equilibra los niveles de azúcar en sangre, aumenta el nivel de serotonina y de memoria.



b. La vela (Sarvangasana)

Las piernas están rectas en el aire. Las manos se apoyan lo más cerca posible detrás de los hombros. reduce la presión sanguínea de los órganos sexuales. Esta postura tiene un efecto relajante para aquellas personas que sufren hipertensión, irritabilidad, insomnio, reciben un gran alivio, sobre los nervios, el cambio del centro de gravedad en el cuerpo



PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Segunda etapa: Desarrollo de la calma y la relajación.

Objetivo: Desarrollar la capacidad de atención, coordinación física y mental en los estudiantes con la sincronización de posturas y respiración.

Práctica: "yo soy, yo soy"; y cinco posturas:

c. El arado, (Halasana)



Las piernas estiradas no se flexionan, las puntas de los pies tocan el piso. Los brazos estirados a lo largo del cuerpo, palmas hacia arriba con los dedos, pulgar e índice, enroscados. Permite una rápida recuperación del agotamiento nervioso. Renueva la voluntad para comenzar o continuar una actividad o un proyecto. Disminuye las emociones tales como la desconfianza y los celos. La habilidad para mantenerse sereno y centrado aumentará.

d. El pez (Matsyasana)



Asuma la posición del cuerpo muerto y, cuando este listo, comienza a colocarte en el pez. Permanece aplanado sobre su espalda, y mantenga los pies juntos. Con sus brazos a sus costados, descansa sus palmas de las manos en el piso, luego mete las manos debajo de los muslos. La práctica regular regula los estados de ánimo, las emociones y la tensión nerviosa. Permite que se dirija más prana (energía vital) al cuello y a la zona de los hombros.

e. Inclinación hacia delante (Padahasthasana)



Las piernas juntas, el torso inclinado, procurando tocar con la frente las rodillas. Las manos toman los tobillos. Piernas rectas. Aumenta la estatura y es apta en grado sumo para los órganos femeninos. Estimula la circulación linfática potenciando el sistema inmunológico. Equilibra la actividad de las glándulas adrenales y las gónadas. Estimula la actividad de swadhisthana chakra y ajna chakra. Tranquiliza la mente.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Tercera etapa: Desarrollo de la capacidad de escuchar el cuerpo y control de las emociones.

Objetivo: Tomar conciencia de los movimientos del cuerpo permitiendo ejercitar los hemisferios del cerebro, la concentración y coordinación.

Práctica: Respiración de silbido, Meditación del "yo soy, yo soy" Posturas de equilibrio:

a. El árbol, (vrikshasana)



Con los pies juntos y lleva las manos unidas al pecho. Esta es una de las posturas básicas del yoga. Con la atención en el balance, lleva la planta del pie derecho a la parte interna del muslo izquierdo, o, apóyela en la pantorrilla, eleva los brazos al cielo, manteniendo las palmas juntas contribuye a fortalecer la concentración

b. Postura del barco (Navasana)



Iniciar la postura con las espaldas en el piso, tratar de levantar la espalda sin encurvarla. La postura contribuya a aumentar la conciencia en el centro psíquico de manipula chakra, el centro de la voluntad y el poder personal, concentrando su vitalidad y equilibrando las emociones del día.

c. Postura de Camello (Ustrasana)



En los glúteos apoyados en los talones, las piernas dobladas y las rodillas separadas, se dobla la columna hacia atrás recoge los pies con las manos mientras se tira la cadera hacia delante. Ayuda a abrir y fortalecer la caja torácica, pulmones y sistema respiratorio. Comprime la columna vertebral, aliviando problemas de espalda. Ayuda a abrir el cuarto y quinto chakra.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Tercera etapa: Desarrollo de la capacidad de escuchar el cuerpo y control de las emociones.

Objetivo: Tomar conciencia de los movimientos del cuerpo permitiendo ejercitar los hemisferios del cerebro, la concentración y coordinación.

Práctica: Respiración de silbido, Meditación del "yo soy, yo soy" Posturas de equilibrio:

d. Postura de Cobra, (Bhujangasana)



Recuéstese con las palmas apoyadas sobre el suelo a la altura de los hombros. A medida que inhalas, arquea lentamente la espalda hacia arriba, después la barbilla y finalmente empujando con las manos hasta que estes arqueado tanto como puedas hacia atrás, sin que esto suponga tensión para la parte baja de tu espalda. La postura permite al doblar la espalda al corazón expandirse hacia las costillas y las emociones pueden salir de esta parte y moverse a través del cuerpo, creando una dicha total.

e. Postura del loto (Sukhasana)



Esta es una de las posturas más fáciles de realizar para hacer ejercicios de meditación. Se le llama "el loto", ya que se piensa que esta postura imita a una flor de loto

Columna vertebral recta. Cruzar las dos piernas entre sí. El dorso de las manos descansa sobre las rodillas, las palmas de las manos hacia arriba con tres dedos extendidos y el pulgar e índice enroscados. Efecto calmante sobre la mente y sistema nervioso

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Cuarta etapa: Facilitar el autoconocimiento y la autoaceptación, que posibilite el mostrarse tal y como es.

Objetivo: Lograr que los estudiantes alcancen un estado de tranquilidad mediante la respiración y relajación con el fin de conocerse a sí mismo.

Práctica: Respiración alternada por fosas nasales, Meditación del "yo soy, yo soy" levantamiento de piernas

a. Postura del guerrero, (Virabhadrasana)



Abre las piernas, gira el pie derecho hacia un lado y flexiona la rodilla en un ángulo de 90 grados. Eleva los brazos a la altura de los hombros formando una línea recta paralela al suelo, mantenga los abdominales apretados y mira hacia la punta de los dedos de la mano derecha. Respira y repite del otro lado. Ayuda a recuperar la estabilidad, la serenidad, la calma.

b. Postura La diosa- Utkata Konasana,



Acuéstese boca arriba, con los brazos relajados y abiertos a cada lado del cuerpo, las palmas de las manos también mirando hacia arriba. Doble las rodillas y ábrelas a cada lado del cuerpo, juntando las plantas de los pies.. Cierra los ojos y desoansa, respirando profundamente. Esta práctica ayuda a un mejor equilibrio, Estimula una mejor concentración. Aumenta la confianza en si mismo.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Cuarta etapa: Facilitar el autoconocimiento y la autoaceptación, que posibilite el mostrarse tal y como es.

Objetivo: Lograr que los estudiantes alcancen un estado de tranquilidad mediante la respiración y relajación con el fin de conocerse a sí mismo.

Práctica: Respiración alternada por fosas nasales, Meditación del "yo soy, yo soy" levantamiento de piernas a 60 grados y

c. Postura de la rana (Mandukasana)



Separar las piernas el doble que su cintura, tras lo cual junte las palmas de las manos (o entrelace todos los dedos de ambas manos menos los pulgares que estando juntos deben tocar la frente) y flexione las rodillas poniendo los codos entre las piernas. Una vez en esta posición y sin cambiarla balanceese hacia delante y hacia atrás. Estimula la flexibilidad de las articulaciones y favorece la apertura pélvica. Esta postura fortalece y levanta el espíritu.

d. Postura de la cobra (Bhujangasana).



Extiéndase en el suelo boca abajo, coloca las palmas de las manos sobre el piso, más o menos a la altura de las axilas, y luego, va levantando la cabeza y después la parte superior del tronco sin apenas apoyarte en la fuerza de los brazos y las manos, sino haciendo tracción con los músculos de la espalda. Estimula los riñones y por consiguiente la eliminación y la depuración de líquidos. Disminuye la obesidad, incluso la de origen endocrino. Aumenta la confianza en sí mismo y el dominio neuromuscular.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Quinta etapa: unificar las actividades mentales y reducir la dispersión mental

Objetivo: Lograr que los estudiantes alcancen un estado de tranquilidad mediante la respiración y relajación con el fin de mantener la atención y la concentración.

Prácticas: Respiración segmentada.

a. Postura de estiramiento,



Levanta los pies y la cabeza a 10 cm del piso. Sube los brazos de tal manera que las palmas queden viéndose la una a la otra. Dirige la mirada hacia la punta de los dedos de los pies y comienza respiración de fuego. La postura de estiramiento es una postura usada frecuentemente que activa la energía del tercer chakra, la cual logra estimular todo el sistema nervioso a la vez que fortalece el área abdominal. Esta postura en conjunto con respiración de fuego, tiene efectos relajantes, rejuvenecedores, purifica la sangre y al trabajar en el tercer chakra fortalece e incrementa la autoestima.

a. Postura de 90° con levantamiento de piernas



También, boca arriba, practica levantamiento de piernas, sin arquear las espaldas, formando ángulos de 90 grados. La práctica contribuye a aumentar la resistencia, estimula los órganos abdominales, permite controlar las emociones.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Quinta etapa: unificar las actividades mentales y reducir la dispersión mental

Objetivo: Lograr que los estudiantes alcancen un estado de tranquilidad mediante la respiración y relajación con el fin de mantener la atención y la concentración.

Prácticas: Respiración segmentada.

C. Levantamientos pélvicos. (Mulabandha)



Es la postura para la iluminación del primer chakra, es decir, toda la concentración durante esta práctica debe ser efectuada en Muladhara con el mecanismo adecuado, visión de los pétalos, asimilación al elemento correspondiente, identificación con relación al plano de la deidad, iluminación del color por medio de la vibración adecuada, pronunciación interna de las palabras sagradas, respiración rítmica

D Para terminar práctica la respiración de Fuego (Kapalbhati in Vajrasana)



Siéntese en posición de loto con las palmas de las manos ligeramente por delante del pecho, concéntrese sobre un punto en el centro de la frente y comienza el aliento del fuego. Esta práctica produce energía, mental y física para todo el sistema, aumenta la tensión del sistema nervioso volviéndose más resistente al estrés, ayuda a concentrar la mente

*“Que el eterno sol te ilumine y el amor te rodee y la luz pura e interior guíe tu camino”
Yogui Bhajan*