

Proyecto de formación: mente sana, corazón tranquilo



1. JUSTIFICACIÓN

La palabra Yoga significa unión, la unión de tu cuerpo con tu mente, de tus emociones con tu energía, la unión del brahman y el Atman, el camino hacia la conexión con tu ser interior.

Procedente de la India, con escritos que vienen desde la antigüedad, a través del estudio de la naturaleza y de lo esencial, los antiguos Rishis desarrollaron ésta filosofía de vida que te permite reconectar todas las partes que forman lo que tú eres, y descubrir una forma de vida plena, sana y armónica.

La filosofía que acompaña esta actividad es la de fortalecer como una tríada el cuerpo, la mente y el espíritu.

La práctica del yoga en los colegios, tanto para docentes como para todo el alumnado está ampliamente justificada porque proporciona, entre otras cosas:

- ❖ paz interior,
- ❖ desarrollo de la conciencia,
- ❖ acondicionamiento cardiovascular,
- ❖ mejora de la circulación,
- ❖ incremento de la fortaleza y la resistencia,
- ❖ aumento de la flexibilidad,
- ❖ regulación del sistema nervioso-endocrino,
- ❖ mejor respiración,
- ❖ alivio del dolor y
- ❖ reducción del estrés.

2. OBJETIVOS

Los objetivos de este proyecto de formación en el centro son los siguientes:

Objetivos generales:

1. Mejorar las relaciones interpersonales en el centro educativo.
2. Proporcionar los beneficios físicos y mentales que aporta la práctica de yoga a nuestras vidas.
3. Formar a los docentes en la práctica de esta filosofía, de manera que puedan aplicar lo aprendido a su vida cotidiana.
4. Implementar las enseñanzas adquiridas a los grupos de alumnos.

Objetivos específicos:

En el diseño de estos objetivos voy a diferenciar tres ejes: el dirigido al profesorado, el del alumnado y otro común.

Al profesorado:

1. Conocer los beneficios que aporta la práctica continuada del Yoga.
2. Adquirir los conocimientos necesarios para poder transmitirlos posteriormente al alumnado.

Al alumnado:

1. Mejorar capacidades como la atención y la concentración que les permitan afrontar los aprendizajes de manera efectiva.
2. Hacer a nuestros alumnos y alumnas conscientes de sus emociones, reducir las negativas y aumentar en buena medida, las emociones positivas.
3. Resolver conflictos a través de la empatía y el diálogo y, en definitiva, mejorar la convivencia.

4. Dotar de flexibilidad a nuestras articulaciones a través del estiramiento muscular.
5. Modelar el cuerpo y aumentar la fortaleza a través de las *asanas*, que desarrollarán nuestra musculatura con la práctica continuada.
6. Estimular los procesos metabólicos mediante una actividad física regular.
7. Dotar al alumnado de las herramientas necesarias para gestionar las emociones.

Comunes:

1. Mejorar la respiración en tanto todos los ejercicios que se realicen dentro del yoga, van acompañados de un ritmo respiratorio particular.
2. Mejorar la postura a través de ejercicios para fortalecer nuestra espalda, así como ejercicios de relajación.
3. Estimular la energía positiva y aliviar el estrés.
4. Facilitar la concentración a través de prácticas que combinan la respiración y el ejercicio físico, que nos brindarán todas las herramientas para prestar atención a la actividad y a nuestro cuerpo como tal.
5. Estimular el pensamiento positivo y la autoestima.

3. CONTENIDOS

- Conocimiento de uno mismo y de los demás.
- Gestión de las emociones.
- Fortalecimiento muscular, movimientos conscientes e higiene postural.

4. METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE TRABAJO

La metodología a llevar a cabo será totalmente activa, y se llevará a cabo tanto a nivel físico como mental y tanto para los docentes como para, posteriormente, el grupo de alumnos que lleve cada maestro/a.

El Yoga pretende trabajar desde dos ejes: el físico y el mental.

A nivel físico, se trabajarán la musculatura del cuerpo en general, el control de la respiración, higiene postural y la relajación, entre otros.

A nivel mental, se pretende dotar a los practicantes de las herramientas necesarias para el conocimiento de sí mismos y de los demás, control de las emociones, capacidad de concentración y, por tanto, de atención, disminución de la agresividad y fortalecer la autoestima.

5. FASES DE LA ACTIVIDAD

La actividad se llevará a cabo en dos fases:

- la primera se dedicará a dar a los maestros y maestras las pautas necesarias para una práctica correcta del Yoga.

La monitora de yoga, a lo largo de 4 sesiones durante el mes de noviembre o diciembre (a concretar), enseñará a los maestros y maestras las técnicas necesarias para llevar a cabo los objetivos que pretendemos conseguir.

- la segunda fase será para llevar las enseñanzas a nuestros alumnos.

Los maestros y maestras pondrán en práctica lo aprendido en los grupos de alumnos durante unos minutos (diez minutos aproximadamente) al comienzo de la mañana, durante, al menos, dos días a la semana.

6. CALENDARIO Y HORARIO DE REUNIONES

A concretar.

7. EVALUACIÓN

Al finalizar la 1ª fase (instrucción de docentes), se pasará un cuestionario en el que se preguntará sobre el grado de satisfacción de la actividad.

Para los alumnos, la evaluación se llevará a cabo a través de una lista de control en la que se reflejen los distintos grados de consecución de los objetivos propuestos.

Para docentes:

	Mucho	Bastante	Poco	Nada
¿Cumple la actividad con sus expectativas?				
¿Es aplicable a su práctica docente?				
¿Considera eficaz la práctica del Yoga en los centros educativos?				
¿Le gustaría ampliar conocimientos sobre el tema?				
¿Daría continuidad al proyecto?				

Al acabar el curso se comprobará si se han conseguido los objetivos propuestos a través de la siguiente lista de control:

	Siempre	Con frecuencia	Algunas veces	Nunca
Se observan mejoras en la atención y la concentración de nuestros alumnos a la hora de afrontar los aprendizajes.				
Los alumnos verbalizan sus emociones, lo que conlleva una mejor gestión de las mismas.				

<p>Los conflictos en el centro educativo, en general, han experimentado un descenso significativo, utilizándose el diálogo como medio para resolverlos.</p>				
<p>Se observan en el alumnado, en general, mejor forma física, relativa a elasticidad, fuerza, control postural, etc.</p>				
<p>La autoestima y la positividad del alumnado han experimentado una mejora significativa.</p>				