

Profesorado de Yoga “Las Tierras de Avalon”

2° Año

Claudia Kux

Trabajo final: Monografía

“Micropausas yóguicas en las aulas de las escuelas secundarios de la Pcia. de Buenos Aires”

(Específicamente GBA Zona Sur)

“El cuerpo habla y, cuando aprendemos a escucharlo, tomamos mejores decisiones”

Estanislao Bachrach, doctor en Biología Molecular

Tal vez el puntapié inicial de este trabajo, sea esta frase. Aunque hay que remontarse a algo anterior, la vivencia diaria en las aulas de las escuelas secundarias, lugar donde trabajo todos los días hace más de 12 años.

Mi pequeño recorrido y mi mente inquieta, han puesto en palabras varios pensamientos. En un inicio, me encontré diciendo: “Es antinatural que en una etapa tan activa de la biología humana como es la adolescencia, los chicos pasen 4, 5, 6 y hasta 8 horas sentados en un banco, con algunos recreos que varían entre los 10, 15 o 20 minutos. Pobres chicos”.

Por supuesto que esos chicos que me encontré en los primeros años de mi actividad docente, cambiaron, y mucho. La pandemia, las redes sociales, la tecnología y el celular sin ningún límite, a mi entender, los cambió bastante y, lo peor de todo, trajo la ansiedad, la depresión, el mal dormir y, en muchos casos, el poco desarrollo de las habilidades sociales.

Desde nuestro trabajo diario que debería estar enfocado en lo pedagógico, los docentes, hacemos lo que podemos, esa es mi sensación. Ayudamos con la palabra, a través de alguna consulta sobre la cantidad de horas que durmió porque los vemos muy cansados. La charla más cercana si se da el momento porque sabemos que está atravesando situaciones

emocionales muy conflictivas. Pero, es obvio que hay una inmensa mayoría a quienes no “miramos” y la están pasando mal.

Por este motivo, las micro pausas yóguicas pueden ser un puente entre el alumno y su profesor, el alumno y sus compañeros, o el alumno y él mismo. Porque si no hay ni un minuto para preguntarte qué te pasa, identificar tu malestar, ponerle palabras, mucho menos vamos a poder encontrarle una solución.

Para poder salir de mi mirada, decidí consultarles a docentes de distintas materias: literatura, filosofía, educación física, una socióloga, una psicóloga, una directora, una profesora de yoga que da clases en una escuela secundaria y una maestra de inicial que además es profesora de yoga y ha dado clases en distintas salitas del jardín y, para abordar las distintas aulas, también le consulté a una maestra de primaria.

Si bien mi trabajo pone el foco en las aulas de la escuela secundaria y con alumnos que ingresan con una edad que ronda los 12 años en 1er año y egresan con 17 o 18 años en 6to año, creo que las micro pausas yóguicas son necesarias en todos los niveles de la escolaridad, ya que las problemáticas emocionales, de ansiedad, pánico, stress, depresión, entre otras, comienzan, lamentablemente, a una edad más temprana.

Ante la pregunta: **¿Qué problemáticas sobresalen en los estudiantes que no tenga que ver con lo pedagógico?** Estas fueron las respuestas:

- El manejo de la energía en el aula es una problemática no pedagógica.
- Hay flujos de energía que se manifiestan como cansancio, apatía, o ansiedad.
- La sociedad actual está muy influenciada por el estrés y la ansiedad, relacionados con el uso de pantallas y redes sociales.
- Esta sobre estimulación constante genera dopamina en el cerebro, lo que provoca falta de atención y problemas para tolerar la frustración en niños.
- Las aulas reflejan esta necesidad constante de estímulo y problemas de ansiedad en los alumnos.
- Los chicos tienen una tolerancia a la frustración bajísima.
- No quieren equivocarse, sino que quieren hacer las cosas bien en el primer intento.
- No pueden esperar, quieren todo ya.
- Hay muchos problemas de convivencia.
- Los padres les cargan las mochilas con distintos problemas, ya sea por separación, enojos, o materias que se llevan.
- Los chicos explotan en el colegio en función de las distintas presiones y conflictos que tienen en la casa o con sus parejas.

Ante la pregunta: **¿Qué beneficios podría tener el realizar una micro pausa yóguica en el aula?** Estas fueron las respuestas:

- El yoga puede traer otra forma de habitar el espacio en conjunto.

- El yoga corta el flujo energético y crea una nueva forma de relacionarse con el espacio y las personas.
- Las micropausas de yoga son una alternativa para contrarrestar esta tendencia, invitando a la calma, la respiración y la concentración.
- En la sociedad actual, hay poco espacio para la reflexión, la introspección y el autoconocimiento.
- El yoga puede brindar herramientas a los chicos para frenar, respirar y estimular la conciencia.
- El yoga puede ayudar a los chicos a reflexionar y conocerse mejor.
- Es importante que los chicos aprendan a regularse.
- Las pausas ayudan en el aula para poder enfocarse.
- Es una herramienta para la vida.
- Los beneficios del movimiento ayudan a encontrarse con uno mismo para poder encontrarse con un otro.
- La conciencia corporal permite entender e interpretar lo que le pasa al cuerpo.
- El movimiento ayuda a mejorar la concentración, especialmente en tiempos de tensión reducida.
- Conectarse con uno mismo y con otros a través del movimiento es fundamental.
- El beneficio de crear un espacio donde los niños se sientan importantes, únicos y escuchados.
- La importancia de liberar emociones a través de posturas, respiración y movimiento.
- Generar un espacio para sentirse escuchado y descargar lo que tienen en su cuerpo.

Son muchos los beneficios y muchos los temas que se pueden trabajar en las aulas. Hablar de la energía, el reconocerla y reconocerse en alguna de ellas, es fundamental. Así como los valores que se pueden ir explicando a través del árbol del yoga: Asanas, Pranayamas, Pratyahara, Dharana y Dhyana. Los Yamas y Niyamas, colaborando para reforzar todo lo que nos hace mejores personas. Los Tattwas, las Gunas, los Koyas, el cuidado del cuerpo burdo, el sutil, la importancia del causal. Meditaciones guiadas para concentrarse, equilibrarse. Posturas para relajar el cuerpo, hacer circular la energía, descontracturar el cuerpo, escuchar lo que dice el cuerpo. Podrían ser herramientas que se lleven para su vida, para cuando salgan de la escuela, enfrenten su día a día con algún recurso en su “valija” de “herramientas” para la vida extra escolar.

Cada aporte del yoga, permite volver al cuerpo, a la respiración, a la concentración, la meditación y ese aquietar la mente, escucharse, salir de las pantallas, del ruido del ambiente, serenar el espacio, transformar ese momento, en un momento de conexión propio pero que termina traspasando una energía que une a todos.

No sólo hay que tomar esa pausa yóguica como un beneficio para el alumno, el docente puede sentir el beneficio de ese paréntesis de la materia para volver con una energía renovada a explicar un tema nuevo o realizar un trabajo o un examen. Romper con lo convencional que suele suceder en un aula, renueva el espíritu. Los chicos están abiertos a

nuevas experiencias, la repetición de patrones, aburre y adormece. ¿Será momento de romper la monotonía áulica?

APÉNDICE

TRANSCRIPCIÓN DE ENTREVISTAS

1° Entrevista, Tomás, Profesor de Filosofía:

¿Qué problemáticas sobresalen en los estudiantes que no tenga que ver con lo pedagógico?

Yo creo que una problemática que tenemos, no pedagógica, es el manejo de la energía. Hay unos flujos, vamos a decirle, muy especiales de energía, en el sentido de que a veces es cansancio, a veces es apatía, a veces es mucha energía que se desborda, a veces es ansiedad no sé, tiene diferentes caras, digamos pero tiene que ver, me parece, con flujos muy fuertes de energía y poco controlada digamos, entonces a veces termina bien, a veces termina mal la mayoría termina mal creo que esa sería una problemática no pedagógica.

¿Qué beneficios podría tener el realizar una micro pausa yóguica en el aula?

Los beneficios de las pausas yóguicas me parece que trae otra forma de habitar el espacio en conjunto. Entonces, esa forma de vivir en el desarrollo de una habilidad, en eso sí pedagógico, que no es teórica, sobre todo en el bachillerato de la escuela secundaria bonaerense, del conurbano me parece que es algo interesante yo las veces que lo apliqué me dio resultados buenísimos porque corta la recorrida del flujo y pone como otra nueva forma y de repente el espacio también, por más que sea ahí muy cercano, se hace más conocido se hace diferente, uno ocupa de otra manera el espacio con otras personas y con frente a mirar a otras personas. Pero bueno, esa sería una de las, creo que, fortalezas o posibilidades que da.

Resumen:

- El manejo de la energía en el aula es una problemática no pedagógica.
- Hay flujos de energía que se manifiestan como cansancio, apatía, o ansiedad.
- Estos flujos de energía son fuertes y poco controlados.
- El yoga puede traer otra forma de habitar el espacio en conjunto.
- El yoga corta el flujo energético y crea una nueva forma de relacionarse con el espacio y las personas.
- Aplicar yoga en el bachillerato del conurbano ha dado resultados buenísimos.

2° Entrevista, Ailín, Socióloga:

¿Qué problemáticas sobresalen en los estudiantes que no tenga que ver con lo pedagógico?

Bueno, acá estoy con Bauti, mi novio, que también es sociólogo, así que entre los dos fuimos pensando una respuesta. Los dos coincidimos bastante en que la sociedad, o sea, así como la mirada de sociólogo que hablamos de la sociedad, de hoy en día está muy atravesada por mucho estrés y crecieron mucho los niveles de ansiedad, y esto está también muy relacionado a las pantallas, a las redes sociales, a scrolllear en TikTok, en Instagram, como que tenemos mucha vinculación con eso, y eso, bueno, genera como mucho estímulo todo el tiempo, mucha dopamina en el cerebro, que genera estrés y ansiedad en los chicos, y nada, bueno, también la falta de atención, toda la necesidad de estímulo constante para poder prestar atención que bueno, es como es una lectura de toda la sociedad porque medio que a todos estamos envueltos en esta rutina pero a los niños y a los chicos les afecta muchísimo más entonces bueno, vemos aulas que están todo el tiempo con alumnos, bueno yo realmente no soy docente pero por lo que he leído y he escuchado de educación es eso, o sea en las aulas están los chicos todo el tiempo con necesidad de estímulo, necesidad de que le capten la atención con problemas de ansiedad, con problemas de estrés, con problemas para tolerar la frustración y bueno, todo esto es un poco producto de la sociedad en la que vivimos que nos atraviesa y nos afecta de esta forma.

¿Qué beneficios podría tener el realizar una micro pausa yóguica en el aula?

Creemos que las micropausas de yoga como que está muy en contra de toda esta tendencia de esta ansiedad. Es como la otra cara que propone bajar un poco, respirar, concentrarse, meditar. entonces nada, creemos que puede ayudar muchísimo porque es justamente como frenar con toda esta tendencia que te lleva a necesitar estímulo y generar dopamina en el cerebro todo el tiempo con estímulos nuevos y te invita un poco a frenar. Yo entiendo que los efectos del yoga los tenés más claro vos que nosotros, pero las micropausas de yoga de estiramiento, de respiración, de meditación, frenan un poco todo este nivel. Y por otro lado también ambos coincidimos que en la sociedad de hoy en día, tenemos estos dos ítems, hay como muy poco espacio de reflexión y muy poco espacio de introspección y muy poco espacio de autoconocimiento, de aburrirse y ponerse a pensar y estimular la conciencia, simplemente para pensar y reflexionar y también creemos que el yoga puede ayudar mucho en eso por esto, porque invita a un espacio de frenar un poco y respirar y quizá también les brinda herramientas a los chicos.

Resumen:

- La sociedad actual está muy influenciada por el estrés y la ansiedad, relacionados con el uso de pantallas y redes sociales.

- Esta sobreestimulación constante genera dopamina en el cerebro, lo que provoca falta de atención y problemas para tolerar la frustración en niños.
- Las aulas reflejan esta necesidad constante de estímulo y problemas de ansiedad en los alumnos.
- Las micropausas de yoga son una alternativa para contrarrestar esta tendencia, invitando a la calma, la respiración y la concentración.
- En la sociedad actual, hay poco espacio para la reflexión, la introspección y el autoconocimiento.
- El yoga puede brindar herramientas a los chicos para frenar, respirar y estimular la conciencia.
- Coincidimos en que el yoga puede ayudar a los chicos a reflexionar y conocerse mejor.

3° Entrevista, Daniela, Profesora de Lengua y Literatura (PDL):

¿Qué problemáticas sobresalen en los estudiantes que no tenga que ver con lo pedagógico?

Se puede distinguir falta de hábitos de convivencia claros, poca o casi nula gestión emocional, intolerancia a la frustración, dificultad para fortalecer los vínculos, poca flexibilidad para adaptarse a los cambios, problemas de atención.

¿Qué beneficios podría tener el realizar una micro pausa yóguica en el aula?

Los beneficios de la micropausa: trabaje en una escuela que proponía recreos mentales y pequeñas pausas de respiración (Eccleston) y servía un montón! La pausa consciente es siempre beneficiosa, reconectar con el Cuerpo y el propio sentir.

4° Entrevista, Silvina, Psicóloga:

¿Qué problemáticas sobresalen en los estudiantes que no tenga que ver con lo pedagógico?

Las principales problemáticas creo que van en torno a la falta de atención y concentración, a la falta de motivación, los pibes sólo en líneas generales van al Cole x obligación y por socialización. No por hambre de conocimiento.

Van a clase mal dormidos xq están adictos a las redes, apáticos, contrariados, mal alimentados, sin energía.

¿Qué beneficios podría tener el realizar una micro pausa yóguica en el aula?

Los ejercicios de respiración por ejemplo serían muy buenos a primera hora de la mañana, eso activa el SNC.

5° Entrevista, Karina, Maestra de Primaria:

¿Qué problemáticas sobresalen en los estudiantes que no tenga que ver con lo pedagógico?

Con respecto a la primera, ¿cuáles son las mayores dificultades? Una de las cosas que se ve es que los chicos tienen una baja tolerancia a la frustración, si lo que preguntás es relativo a lo emocional sobre todo, una tolerancia a la frustración bajísima, no es que no saben equivocarse, sino quieren hacer las cosas bien en el primer intento y se encadena con la otra dificultad que es el no poder esperar y lo relaciono con el tema de las pantallas y de una vida de fast food, fast todo como que quieren todo ya. No quieren equivocarse pero no porque quieran hacerlo bien, salvo algunos que son muy perfeccionistas, sino más bien porque no quieren volver a hacerlo. Hay una necesidad de todo ya. Por otro lado, los problemas de convivencia. Hay muchos problemas de convivencia. todo lo que hasta hace un par de años era políticamente incorrecto, decirlo ahora está permitido, está permitido en la sociedad entonces se están acostumbrando de nuevo al gordo, al cuatro ojos a la flaca esquelética y a todo esto. Entre ellos se hablan de una manera bastante agresiva. Eso por ahí es más en cuanto a lo que pasa en el aula pero también me parece que otro de los problemas tiene que ver y también está relacionado con lo que pasa afuera los problemas de ansiedad cada vez tengo más chicos de sexto grado con ataques de pánico y me parece que ese es el mayor problema que estamos teniendo hay emociones que no están pudiendo ser colocadas donde corresponde y están pidiendo ser escuchados.

Resumen:

- Los chicos tienen una tolerancia a la frustración bajísima.
- No quieren equivocarse, sino que quieren hacer las cosas bien en el primer intento.
- No pueden esperar, quieren todo ya.
- Hay muchos problemas de convivencia.
- Se están acostumbrando de nuevo al gordo, al cuatro ojos a la flaca esquelética y a todo esto entre ellos se hablan de una manera bastante agresiva.
- Hay problemas de ansiedad, cada vez tengo más chicos con ataques de pánico.
- Hay emociones que no están pudiendo ser colocadas donde corresponde y están pidiendo ser escuchados.

¿Qué beneficios podría tener el realizar una micro pausa yóguica en el aula?

Yo no hago yoga pero si trabajo mucho con los recreos mentales que son pausas a veces pasivas es decir de apoyar la cabeza y otras veces de apoyar la cabeza en el banco y descansar un poco y otras pausas activas, hacer otro tipo de actividad, levantarse, saltar. Me parece que todas las pausas, todas las cosas que se puedan hacer para que los chicos aprendan a regularse, sobre todo teniendo en cuenta que tenemos muchos chicos con diagnósticos a los que les cuesta muchísimo regularse, y que tenemos muchos chicos con problemas de salud mental, como la ansiedad a los que les está empezando a costar regularse, también me parece que no solo ayuda en el aula para poder enfocarse, para prestar atención, sino como una herramienta para la vida. Porque, y ahí viene otro problema que me olvidé, cada vez los tiempos de atención son menores, entonces me parece que hacer pausas, esas micropausas cortitas, focalizadas en una actividad, son recontraútiles, sobre todo para que puedan regular si puedan volver al eje y prestar atención con estos tiempos tan cortos que tienen hoy los chicos_

Resumen:

- Trabajo mucho con los recreos mentales, pausas pasivas y activas.
- Es importante que los chicos aprendan a regularse.
- Muchos chicos tienen problemas de salud mental, como la ansiedad.
- Las pausas ayudan en el aula para poder enfocarse.
- Es una herramienta para la vida.
- Los tiempos de atención son menores.
- Hacer pausas cortitas, focalizadas en una actividad, son recontraútiles.
- Es importante que puedan regular y volver al eje y prestar atención con estos tiempos tan cortos que tienen hoy los chicos.

6° Entrevista, María, Profesora de Educación Física, Preceptora, Profesora de Construcción de la Ciudadanía:

¿Qué problemáticas sobresalen en los estudiantes que no tenga que ver con lo pedagógico?

Bueno, como primer pregunta, para mí hay como dos cosas muy grandes que son, por un lado, el tema de la salud mental, hay un montón de chicos que al principio yo pensaba que, bueno, digo, capaz también tiene que ver con que ahora se habla y tiene un nombre y se puede decir y diagnosticar, pero yo creo que cada vez hay más chicos con problemas de salud mental. No sé si tiene que ver con el tiempo de pantallas en el celular, con el tema de los vínculos en este momento, pero desde ansiedades, desde problemas con el tema de la

alimentación, y vínculos en general con familias y amistades. Me parece que eso es algo que resuena muchísimo. Y por otro lado, que también tiene que ver un poco con lo mismo es el tema del no movimiento como me parece que cada vez los chicos tienen menos como menos insistencia no sé si sería insistencia la palabra como no me sale la palabra como menos motivación a moverse y yo veo más como como profe de educación física que cada vez están más sedentarios yo tengo primaria por ejemplo, ya en sexto grado, te das cuenta que arrancan como a preferir estar con el celular y en los primeros grados, obviamente no y se conectan más con el cuerpo y con el movimiento y de ahí para la secundaria es terrible cuesta muchísimo pero bueno esas dos cosas son las que me parece que más me llamaron la atención.

¿Qué beneficios podría tener el realizar una micro pausa yóguica en el aula?

Y la segunda pregunta, bueno, que tiene que ver bastante con lo que te dije del sedentarismo y el movimiento, me parece que los beneficios serían como poder encontrarse con uno mismo, para poder encontrarse con un otro, ¿no? Uno cuando tiene más conciencia corporal puede entender e interpretar lo que a su cuerpo le pasa. Y me parece que para eso serviría muchísimo. Justo la otra vez fui al Matsuri y contaban que en la cultura japonesa, ellos todos los días en el colegio hacen 10 minutos una canción que la hicimos después, que tiene que ver con esto, ¿no? Como solamente moverse hacia un lado, hacia el otro, bajar, subir, respirar profundo. Me parece que es re importante porque hasta los chicos están cada vez con menos movilidad. Uno sería eso, otro sería para mí el tema de la concentración, como que también a veces como tanto tiempo de... ahora la tensión es muy reducida. Entonces también poder encontrar momentos en donde digas, bueno, ya se fueron, ¿viste? De lo que yo estoy queriendo que entiendan. Volvamos y volvamos con esto, ¿no? Como con conectarse con uno, conectarse con un otro a través del movimiento.

Resumen:

- Los beneficios del movimiento ayudan a encontrarse con uno mismo para poder encontrarse con un otro.
- La conciencia corporal permite entender e interpretar lo que le pasa al cuerpo.
- En la cultura japonesa, se realizan 10 minutos de ejercicios de movimiento en el colegio para fomentar la movilidad.
- El movimiento ayuda a mejorar la concentración, especialmente en tiempos de tensión reducida.
- Conectarse con uno mismo y con otros a través del movimiento es fundamental.

7° Entrevista, Martín, Profesora de Química, Psicólogo:

¿Qué problemáticas sobresalen en los estudiantes que no tenga que ver con lo pedagógico?

La mayor problemática que veo que generalmente se repite, no importa el colegio que sea, son los quilombitos que los pibes traen desde la casa, generalmente los padres se le cargan las mochilas con distintos quilombos, sea por separación, sea porque se enojan, sea porque se llevan materia, o qué sé yo, la realidad de la lista es interminable, pero lo que más se ve es eso, los pibes explotan en el colegio en función de las distintas presiones, distintos conflictos que tienen en la casa, que tienen con los novios o las novias, Por lo que yo veo, saliendo de lo pedagógico o de lo cognitivo propio de cada alumno, me da la sensación que es lo que más aparece

¿Qué beneficios podría tener el realizar una micro pausa yóguica en el aula?

Con respecto a las pausas y yo no te puedo hablar mucho porque no conozco específicamente del yoga pero lo que sí conozco es que hay determinadas cosas que uno puede hacer, hay distintas pausas distintas formas de trabajar no es mi caso pero sé que hay gente que lo hace que le funciona para bajar las tensiones momentáneas. Claramente los chicos no resuelven nada de los conflictos, pueden entrar de la casa, pero logran tranquilizarse, cambiar su angustia o canalizarla de alguna manera que no repercute significativamente en el colegio. No significa que no están, pero muchas veces logran trasladar a palabras lo que le pasa o trasladarlo en el cuerpo, en llantos o cuestiones por el estilo que le permitan no explotar por otro lado que es lo que genera conflictos muchas veces en el colegio.

Resumen:

- Los problemas que los chicos traen de la casa son la mayor problemática en el colegio.
- Los padres les cargan las mochilas con distintos problemas, ya sea por separación, enojos, o materias que se llevan.
- Los chicos explotan en el colegio en función de las distintas presiones y conflictos que tienen en la casa o con sus parejas.
- Los chicos no resuelven nada de los conflictos, pero logran tranquilizarse, cambiar su angustia o canalizarla de alguna manera que no repercute significativamente en el colegio.
- Trasladan a palabras lo que les pasa o trasladarlo en el cuerpo, en llantos o cuestiones por el estilo que le permitan no explotar por otro lado que es lo que genera conflictos muchas veces en el colegio.

8° Entrevista, Laura, Profesora de Yoga en un colegio secundario de la localidad de Burzaco (Greenfield):

¿Qué problemáticas sobresalen en los estudiantes que no tenga que ver con lo pedagógico?

Primero, la problemática, al menos la que veo yo, tanto en el colegio o como con adolescentes cuando voy en mi espacio, es la falta de escucha del adulto. lo que cuesta que el adulto los escuche, no se sienten escuchados, ese es el tema, no se sienten mirados.

¿Qué beneficios podría tener el realizar una micro pausa yóguica en el aula?

El beneficio es crear un espacio donde ellos se sientan importantes, donde se sientan únicos, donde tengan el momento de escucha, de descarga, porque la emoción al atravesarlo la pueden liberar por medio de cualquier postura, sea de equilibrio, sea de respiración, movimiento ni hablar claramente. pero generar el beneficio generar el espacio para sentirse escuchado y para poder descargar aquello que tiene en su cuerpo y quizás ni sabe. Lo importante es el reconocimiento empezar a reconocer las emociones a veces le pregunto ¿y cómo te sentís hoy? no me pueden decir ni bien, ni mal, ni regular y a uno se le escapa bien ¿y cómo sabes que te sentís bien? ¿y por qué me siento tranquilo? ¿y dónde sentís esa tranquilidad? Y te dicen en el cuerpo, en la panza, esa escucha permanente. Yo siempre digo, el chico no se siente escuchado en su casa y tampoco se puede escuchar. Es un lío tremendo el que tiene, pero es hermoso para trabajarlo, hermoso. Y ejercicios en el aula, de pie, con el banco, con la silla.

Resumen:

- El beneficio de crear un espacio donde los niños se sientan importantes, únicos y escuchados.
- La importancia de liberar emociones a través de posturas, respiración y movimiento.
- Generar un espacio para sentirse escuchado y descargar lo que tienen en su cuerpo.
- El reconocimiento de las emociones es fundamental.
- La dificultad de los niños para identificar y expresar sus emociones.
- La importancia de la escucha permanente y el reconocimiento de las sensaciones en el cuerpo.
- La falta de escucha en casa y la dificultad para escucharse a sí mismos.
- La disponibilidad de ejercicios en el aula para trabajar las emociones.

9° Entrevista, Carolina, Maestra de Inicial, Profesora de Yoga:

¿Qué problemáticas sobresalen en los estudiantes que no tenga que ver con lo pedagógico?

Bueno en cuanto a los nenes de inicial sirve mucho para la atención. Los nenes, los chiquititos, les cuesta mucho sostener la atención. Y más ahora con la cantidad de estímulos audiovisuales en los que pasan, pasan, pasan la información. Va tan rápido y ellos conectan tanto con esa rapidez que todo los aburre. y no tienen como mucha profundidad. Además de la atención, el reconocimiento de las emociones en el cuerpo y reconocer que la respiración, por ejemplo es un vehículo para conocerme a mí y que puede sacarme de ese estadio de ira. En el jardín lo que pasa es que a los nenes no tienen manejo de las emociones, no tienen control, no tienen conocimiento. Y las familias generalmente, hay muchas familias que resuelven dándoles el celular. Por lo tanto, el nene no conoce el límite, ante cualquier cosa, donde se enojó, toma el celular. No quiere comer, toma el celular, mira comiendo la tele. Mira, come y mira la tele. Todo se resuelve con el celular, entonces el nene no logra entender qué pasa.

¿Qué beneficios podría tener el realizar una micro pausa yóguica en el aula?

Con esta práctica lo que haces es que ellos vayan conociendo su cuerpo, conociendo sus potencialidades que tiene el cuerpo para ellos.

Resumen:

- Incorporar ejercicios de respiración y conciencia corporal ayuda a los niños a mejorar la atención.
- Estas prácticas facilitan el reconocimiento de emociones en el cuerpo.
- Los ejercicios ofrecen una alternativa a la sobre estimulación audiovisual, como el uso constante de celulares.
- Ayuda a los niños a conocer y manejar sus emociones, en lugar de recurrir a dispositivos ante la frustración.
- Permite a los niños descubrir el potencial de su cuerpo.

10° Entrevista, Alejandra, Directora de escuela secundaria, Profesora de Química:

¿Qué problemáticas sobresalen en los estudiantes que no tenga que ver con lo pedagógico?

Bueno, la primera pregunta, las problemáticas, yo creo que la que lejos, lejos, lejos es la mayor problemática que presentan estudiantes, adolescentes en realidad, creo que en general la humanidad, pero bueno, como destacado en los adolescentes, se ve muy marcado, al menos en el espacio donde yo trabajo, es el no poder sostener la atención por más de unos minutos en algo. Pero necesitan, creo que eso los entrenó, el TikTok es lo que

vino entrenando su cerebro, entonces no pueden sostener atención a algo que les demande más tiempo que unos minutos. Y la segunda problemática también es una percepción. Está relacionada con que le ponen mucha atención a la palabra del otro sobre su propia persona. Podría traducirse en una baja autoestima como que la palabra o la acción del otro es mucho más importante o relevante que lo que pueda sentir o pensar yo de mí mismo. Así que esas serían las dos problemáticas más relevantes de los adolescentes.

¿Qué beneficios podría tener el realizar una micro pausa yóguica en el aula?

Y respecto a las micropausas, me parece que sería un camino de solución muy interesante, básicamente porque cuando hablamos de micropausa estamos haciéndole una oferta de una propuesta similar quizás en el tiempo a lo que están acostumbrados. Pero en vez de llevarles la atención a algo externo, es llevar la atención hacia el interior. Y eso se puede empezar con micropausas e ir avanzando hasta poder sostener esos espacios más meditativos por un tiempo más prolongado. Y en definitiva van a fortalecer sus emociones y van a fortalecer su espíritu y realmente el llevarlos para hacia adentro quizás les brinde un mayor valor a eso que veo que está en deterioro, que es la autoestima. Bueno, espero que haya sido eficiente mi respuesta.

Resumen:

- La mayor problemática de los adolescentes es no poder sostener la atención por más de unos minutos.
- La segunda problemática es que le ponen mucha atención a la palabra del otro sobre su propia persona, lo que podría traducirse en una baja autoestima.
- Las micropausas podrían ser una solución interesante porque les ofrece una propuesta similar en el tiempo a lo que están acostumbrados, pero en vez de llevarles la atención a algo externo, es llevar la atención hacia el interior.
- Las micropausas pueden fortalecer sus emociones, su espíritu y su autoestima.

11° Entrevista, Cristian, Profesor de Filosofía y Religión:

¿Qué problemáticas sobresalen en los estudiantes que no tenga que ver con lo pedagógico?

En cuanto a problemáticas, justo hablamos bastante con los chicos, con los estudiantes, el tema de sentirse que no están acompañados. El sentir que los adultos consideran o creen que ellos ya son adultos y tienen que saber qué quieren y tienen que saber hacer las cosas. al menos en la realidad de los sextos o quintos años que con los que trabajo yo. Muchos chicos es como que sienten que las familias, los adultos responsables, sus padres, sus tutores, como que se olvidan de que ellos tienen la edad que tienen y a veces terminan

hasta forzándolos a hacer cosas que ni siquiera ellos se sienten cómodos pero lo terminan haciendo porque se sienten como presionados por eso por cumplir con legados o hacer cosas que quizás son más capricho de los padres que de ellos pero igual lo hacen y después se dan cuenta de que no está tan bueno eso por un lado. Y por otro lado, un poco de la apatía, como que todo el mundo se maneja más expresándose más libremente en las redes sociales quizás ellos en el común en el cara a cara están no son tan constantes, tan perseverantes o tan demostrativos con las emociones. Es como que les cuesta ahí remar una conversación, por eso decía lo de la constancia. Les cuesta que una conversación perdure, se mantenga, porque es como que necesitan o la música de fondo, o necesitan un chiste, un meme o algo, entonces a veces también se malacostumbran y eso también genera como cierta apatía ante los adultos, ante los pares, porque se sienten más cómodos expresándose de otro modo.

Resumen:

- Los estudiantes sienten que no están acompañados por los adultos.
- Los adultos creen que los estudiantes ya son adultos y tienen que saber qué quieren y qué hacer.
- Los estudiantes sienten que sus familias se olvidan de que tienen la edad que tienen.
- Los estudiantes a veces terminan haciendo cosas que no quieren hacer porque se sienten presionados por sus padres.
- Los estudiantes se expresan más libremente en las redes sociales que en persona.
- A los estudiantes les cuesta mantener una conversación en persona.
- Los estudiantes necesitan música de fondo, un chiste, un meme o algo para mantener una conversación.
- Los estudiantes se sienten más cómodos expresándose de otro modo.

¿Qué beneficios podría tener el realizar una micro pausa yóguica en el aula?

Sí, sí las considero útiles, creo que permite mucho, posibilita mucho, sobre todo en los colegios, un colegio trabajé, se hacía, pero bueno, como que se perdió un poco de, no sé si de moda, pasó de moda o se perdió en algún momento por los muchos estímulos de la tecnología, ese tiempo y ese espacio de parar un poco la pelota, ¿no? Hoy veía un poco ahí que le explicabas un poco a los chicos, pero ese espacio de parar un poco la pelota. En sexto y en quinto, yo siempre a los chicos les promovo esta idea de, les comento y los motivo a tener un espacio de contemplación. Y ellos no conocen la palabra contemplación. Entonces también este momento de parar, de ir más allá, de no quedarse simplemente con lo que los sentidos nos dicen. de poder adentrarnos un poco de poder escuchar esa voz dentro u otras cosas es todo raro, entonces les hace bien cuando paran_

Yo puntualmente desde el ámbito de formación religiosa trabajo con ellos una hoja que les llamo desierto. Les llamamos desierto al espacio en el que se aíslan y tienen una hoja como

para reflexionar. Y esa hoja conduce, es una guía para que ellos puedan ir tomando, reflexionar e ir anotando y tomando apuntes de lo que dice la hoja, más el espacio de silencio y a veces alguna música de fondo en algún espacio que sea como distinto al del aula. Y creo que ayuda un montón.

Resumen:

- Considero útiles las prácticas de contemplación, especialmente en los colegios.
- En un colegio donde trabajé, se implementaba la contemplación, pero se perdió debido a los estímulos de la tecnología.
- Es importante ofrecer a los estudiantes un espacio para 'parar la pelota' y contemplar.
- En sexto y quinto año, fomento la contemplación, aunque los estudiantes no conozcan la palabra.
- La contemplación permite ir más allá de lo que los sentidos nos dicen y escuchar la voz interior.
- Este momento de parar les hace bien a los estudiantes.

12° Entrevista, Roxana, Profesora de Biología. Fonoaudióloga:

¿Qué problemáticas sobresalen en los estudiantes que no tenga que ver con lo pedagógico?

En cuanto a las problemáticas que surgen que no sean pedagógicas, bueno, como que yo trabajo en dos lugares completamente distintos, en el Luján las temáticas pueden ser en cuarto año el tema de exceso de fiestas alcoholismo, en esta época como complicado eso como que hay que hablarlo bastante en el aula y después las temáticas en el Luján de primero y segundo, por ejemplo, el tema de los chicos es que les cuesta entender que hay otro, respetar al otro ser empático con el otro, eso cuesta y un tercero es como que están haciendo clic no son grandes ni chicos y bueno el tema de límites de ellos mismos que sí que no y después en el otro colegio, como son chicos que tienen mucho dinero, ayer por ejemplo, la problemática era que venía a buscar al alumno un Uber para irse al barco de su familia, la estaban esperando para ir a navegar, o sea no sé qué decirte de problemáticas. Y es como que los problemas son los problemas de las casas. Se van de vacaciones muchísimo y tiene un montón de falta de colegio y se llevan las materias pero no sé o sea son los mismos problemas pero de límites y esas cosas.

¿Qué beneficios podría tener el realizar una micro pausa yóguica en el aula?

Me parece que en todos una micropausa vendría muy bien y vendría muy bien para los docentes. Muchos chicos tienen como una exigencia muy alta y una clase que le baje los

decibeles y todo eso está bueno y con el tema de no respetar y todo eso tener un momento de pausa donde bueno un poquito centrarse en ellos y sentir su cuerpo y la energía.

Resumen:

- En Luján, los problemas en cuarto año giran en torno al exceso de fiestas y alcoholismo, requiriendo bastante conversación en el aula.
- En Luján, en primero y segundo año, los chicos tienen dificultades para entender y respetar al otro, así como para ser empáticos.
- En Luján, en tercer año, el tema de límites es importante, ya que están en una etapa de transición.
- En un colegio, los problemas son los típicos de casas con padres separados, vacaciones frecuentes y faltas en el colegio, pero con un nivel socioeconómico alto.
- En ambos colegios, una micropausa vendría bien para docentes y alumnos, ayudando a bajar los decibeles y centrarse en sí mismos.
- En general, es útil tener un momento de pausa para que los estudiantes se centren en sí mismos y sientan su cuerpo y energía.