

---

# CONVIVENCIA POSITIVA, AUTOCONOCIMIENTO Y MEJORA DE RESULTADOS ACADÉMICOS

## (YOGA ADOLESCENTES)

---

191812GT049

---

## RESUMEN DE LA ACTIVIDAD

Si tengo que hacer un resumen de la actividad realizada durante el curso destacaría el **recibimiento que el alumnado** ha tenido de la misma.

El profesorado que se implicó desde el principio de la actividad, ha seguido trabajando, participando en las actividades, por lo que los **objetivos** planteados se han ido **alcanzando progresivamente**.

En función de si los compañeros participantes eran tutores o no, pudieron trabajar las actividades propuestas en horas de **tutoría** con alumnos, o integrarlas en su **rutina diaria** de clase. O en otros casos como parte de las **clases ordinarias** (valores éticos).

Las prácticas propuestas han sido realizadas con alumnos/as de diversos niveles, momentos y circunstancias.

Algunos compañeros las incluyeron dentro de su rutina de aula. Yo en particular lo puse en marcha con **4º ESO**, un grupo desmotivado y una falta de trabajo enorme. Sin embargo, la necesidad de parar y encontrar un espacio amable y tranquilo les ha llevado a disfrutar de las sesiones.

En el caso del aula **TEA**, hemos establecido varias sesiones, en las que yo entraba dentro de su rutina y bien en su aula o bien cambiando de escenario practicamos sesiones de yoga con canciones y juegos y relajación final.

A ciertos alumnos les costaba entrar en la parada que supone el silencio, y observar nuestro cuerpo. Pero esto no fue un impedimento para que el trabajo planteado llegara a buen puerto, todo lo contrario, de forma progresiva tras varias sesiones el alumnado disfrutaba de lo que supone la **autoobservación** y llevar la mirada al interior.

La principal evidencia es la **necesidad** de un **espacio y tiempo tranquilo** necesario en el masificado calendario y horario escolar. Un **espacio relajado** en el que aprendan a descubrir que sensaciones están en el día a día y cómo transformarlas en **sensaciones positivas** y amables.

Junto con las evidencias señaladas, cabe destacar el **deficiente estado físico** del alumnado. Nunca se plantearon prácticas de difícil desempeño, siempre secuencias simples y sobre todo pranayamas (respiraciones) y relajación-meditación. Por lo que seguimos defendiendo la presencia de prácticas como el yoga, incluidas en el horario escolar.

Uno de los aspectos más importantes y reseñables han sido el trabajo realizado por todos los compañeros en su espacio. Y el trabajo realizado en el aula TEA.

A lo expuesto anteriormente, incluir la necesidad de un espacio más amable para la práctica de yoga: silencioso, limpio y con el material adecuado.

Motril 27 mayo 2019