



Revista Bio-grafía. Escritos sobre la Biología y su enseñanza. Año 2023; Número Extraordinario. ISSN 2619-3531.

---

**Yoga como estrategia pedagógica para el desarrollo de competencias ambientales y equilibrio del cuerpo.**

**Yoga as a pedagogical strategy for the development of environmental skills and balance of the body**

**Yoga como estratégia pedagógica para o desenvolvimento de habilidades ambientáis e equilíbrio do corpa.**

María Katerine Vergara Hernández<sup>1</sup>

**Resumen**

Esta propuesta de intervención se desarrolla en la Institución Educativa las Llanadas perteneciente a Sahagún Córdoba. Esta iniciativa busca fortalecer el desarrollo de competencias ambientales y equilibrio del cuerpo de los estudiantes de la media, a través de la elaboración de colchonetas de Yoga con empaques reciclables, empleo de estrategias de meditación y relajación que favorezca la transformación de las dinámicas en el aula y fomenten el cuidado por el medio ambiente en espacios de recreación, de creatividad y de sana convivencia. En consecuencia, se acude a examinar la realidad escolar para identificar los estados emocionales y los comportamientos de los jóvenes por medio de un diagnóstico aplicando la escala de la felicidad. Y luego, se exponen las acciones pedagógicas que permitieron la transformación de las rutinas y prácticas escolares en estrategias mediadas por el Yoga y la conciencia ambiental para fortalecer el desarrollo emocional de los estudiantes de la media.

**Palabras clave**

Competencias ambientales, yoga, colchonetas con empaques reciclables, escala de la felicidad.

---

<sup>1</sup>Correo: [mariakaterinevergara@gmail.com](mailto:mariakaterinevergara@gmail.com) ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-1169-8029>



**Revista Bio-grafía. Escritos sobre la Biología y su enseñanza. Año 2023; Número Extraordinario. ISSN 2619-3531.**

---

## Summary

This intervention proposal is developed in the Las Llanadas educational institution belonging to Sahagún Córdoba. This initiative seeks to strengthen the development of environmental skills and balance of the body of high school students, through the production of Yoga mats with recyclable packaging, the use of meditation and relaxation strategies that favor the transformation of classroom dynamics and promote care for the environment in spaces for recreation, creativity and healthy coexistence. Consequently, we go to examine the school reality to identify the emotional states and behaviors of young people through a diagnosis applying the happiness scale. And then, the pedagogical actions that allowed the transformation of school routines and practices into strategies mediated by Yoga and environmental awareness to strengthen the emotional development of high school students are exposed.

## Keywords

Environmental skills, yoga, mats with recyclable packaging, happiness scale.

## Resumo

Esta proposta de intervenção se desenvolve na Instituição Educativa Las Llanadas pertencente a Sahagún Córdoba. Esta iniciativa busca fortalecer o desenvolvimento de habilidades ambientais e de equilíbrio corporal de alunos do Ensino Médio, por meio da produção de tapetes de Yoga com embalagens recicláveis, uso de estratégias de meditação e relaxamento que favoreçam a transformação de dinâmicas em sala de aula e promovam o cuidado com o meio ambiente em espaços

de recreação, criatividade e convivência saudável. Consequentemente, vamos examinar a realidade escolar para identificar os estados emocionais e comportamentos dos jovens através de um diagnóstico aplicando a escala de felicidade. Em seguida, são expostas as ações pedagógicas que permitiram a transformação de rotinas e práticas escolares em estratégias mediadas pelo Yoga e pela consciência ambiental para fortalecer o desenvolvimento emocional de alunos do ensino médio.

## Palavras-chave

Habilidades ambientais, yoga, colchões com embalagens recicláveis, escala de felicidade.



**Revista Bio-grafía. Escritos sobre la Biología y su enseñanza. Año 2023; Número Extraordinario. ISSN 2619-3531.**

## **Introducción**

En la actualidad, y a causa de las dinámicas mundiales, los grupos estudiantiles y las exigencias contextuales que estos enfrentan ponen de manifiesto la necesidad de asumir un nuevo rol en la labor del docente; de acuerdo al nuevo enfoque, el proceso de enseñanza-aprendizaje, y en general las prácticas educativas, deben ser diferente a lo que tradicionalmente se acostumbraba en el aula (Oviedo y Pastrana, 2014), este es un aspecto, que no solo debe ser comprendido por los docentes de aula en el sistema educativo colombiano, debe ser acatado por todos los miembros de la comunidad educativa; puesto que, cada uno de estos individuos, tiene el poder de influir sobre las decisiones, perspectivas, apreciaciones y motivaciones estudiantiles razón por la que se propone aplicar la escala de felicidad de Alarcón validada para estudiantes de 14 a 19 años de edad.

Así mismo Para Ceballos Salazar et al (2020), dicha motivación, es un factor influyente en el aprendizaje de los educandos, por lo que en ese nuevo rol docente se debe procurar, según estos mismos autores, por el uso de nuevos materiales o recursos, de tal manera que se pueda proveer a los grupos estudiantiles de las cuotas que le permita no solo el acceso a una educación de calidad, sino que se forme un individuo con las herramientas motivacionales autosuficiente para el mejoramiento de su desempeño académico y personal en los retos inequitativos de las instituciones a nivel nacional.

El yoga tiene una fuerte conexión con la naturaleza y el respeto por el medio ambiente. La investigación sobre el yoga y la sostenibilidad puede explorar cómo integrar principios ecológicos en la práctica del yoga y promover un estilo de vida más sostenible. Para hacer esto se propone incluir prácticas como yoga al aire libre y en el aula, la conciencia ambiental y el fomento de prácticas ambientales tales como la recolección de empaques de mecatos y empaques plásticos, que han sido desechados por la comunidad estudiantil para convertirlos en colchonetas de yoga.

## **Metodología**

Para dar inicio a la práctica de Yoga es importante hacer un diagnóstico inicial, por lo que se aplicó la escala de felicidad de Alarcón validada para estudiantes de 14 a 19 años de edad, que permite indagar acerca de las emociones de la población estudiantil que se encuentra en este rango de edades, ya que existen herramientas para generar los elementos del bienestar.



**Revista Bio-grafía. Escritos sobre la Biología y su enseñanza. Año 2023; Número Extraordinario. ISSN 2619-3531.**

El procedimiento se llevó a cabo de la siguiente manera:

1° se administró el cuestionario vía formulario de Google para responder online a los estudiantes de la Institución Educativa las Llanadas pertenecientes al municipio de Sahagún Córdoba.

2° para garantizar intimidad solo se solicitó edad, sexo y estrato, además de los 27 ítems de la escala de la felicidad de Alarcón que incluyen Factor 1. Sentido positivo de la vida, como están, representan profunda depresión, fracaso, intranquilidad, ensimismo y vacío existencial.

Las respuestas de rechazo a lo que afirman las oraciones, indican grados de felicidad, que reflejan actitudes y experiencias positivas hacia la vida. ítems: 2, 7, 14, 17, 18, 19, 20, 22, 23

- 2. Siento que mi vida está vacía
- 7. Pienso que nunca seré feliz
- 14. Me siento inútil
- 18. Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad

Posteriormente se recolecta y analiza la información.

En el factor 2 la satisfacción ante la vida: es un factor que indica la satisfacción por lo que se ha alcanzado y la persona cree que esta donde debe estar o cerca de alcanzar su ideal de vida.

6 ítems: 1, 3, 4, 5, 6,10

- 1. En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal
- 3. Las condiciones de mi vida son excelentes
- 4. Estoy satisfecho con mi vida

En el factor 3 se midió la realización personal: indican la felicidad plena y no estados temporales del estar feliz; autosuficiencia, tranquilidad emocional.

6 ítems: 8, 9, 21, 24, 25,27

- 8. Hasta ahora he conseguido las cosas que para mí son importantes
- 9. Si volviese a nacer no cambiaría casi nada en mi vida
- 21. Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado



Por último, en el Factor 4: Alegría de vivir, indican lo maravilloso que es vivir.

Que incluye 5 ítems: 11, 12, 13,15,16

11. La mayoría del tiempo me siento feliz
12. Es maravilloso vivir
13. Por lo general me siento bien

Luego se les hace una introducción acerca del yoga, su importancia, conceptos relevantes y elementos necesarios para realizar una correcta práctica de esta disciplina, por lo que se propone la elaboración de una colchoneta con material reciclable para utilizar en las clases de Yoga y de paso concientizar en el uso de material desechado que afecta el medio ambiente.

El tratamiento inicial para la elaboración de la colchoneta consiste en recolectar los empaques plásticos en cada uno de los sitios dispuestos en las aulas y también en los contenedores que están en los pasillos de la institución educativa las Llanadas, luego se procede a lavarlos y a secar al aire libre, una vez se encuentran secos y limpios se utilizan.

### Figura 1.

*Recolección de empaques plásticos y elaboración de colchonetas de Yoga.*



Para iniciar con la elaboración de la colchoneta de Yoga hecha con bolsas plásticas, se recolecto entre los miembros de la comunidad estudiantil empaques o bolsas vacías de agua, que se utilizaran como soporte para depositar empaques de mecatro y también de diversos



tipos dentro de esta, posteriormente se llenará hasta poseer un grosor de aproximadamente 8mm, cuando ya se tengan el número de empaques llenados se proceden a cocer manualmente cada uno de los empaques llenos y luego se unen hasta darle forma a la colchoneta, este es un trabajo que se realiza en conjunto los días estipulados en los grados que participan en el proyecto.

Este proceso de elaboración de la colchoneta se hace preferiblemente al aire libre para que ellos puedan contemplar la naturaleza e interactuar con sus compañeros.

Finalmente se realiza la práctica de yoga que se inicia con ejercicios de respiración guiada donde se debe inhalar y exhalar por la nariz para lograr estirarse y equilibrarse, extendiendo los brazos hacia arriba, hacia adelante y detrás de la espalda para luego continuar con las posturas, una vez que el grupo controle su respiración, el segundo paso es comenzar con las posturas cuyo objetivo es desde los órganos exteriores, ir calmando a los órganos interiores. Las posiciones se deben ir practicando poco a poco, ya que inicialmente lo ideal, es que se pueda respirar, relajarse y después concentrarse.

Algunas de las asanas que se realizan de acuerdo con (PreMarathon, 2016) son la postura del indio (Sukhasana) con la que podemos comenzar la práctica de yoga, ya que la columna se alarga mientras los hombros se relajan y la barbilla queda paralela al suelo. Debemos intentar sentarnos sobre los isquiones y cruzar las piernas sin que la incomodidad de la postura impida que nos concentremos en la respiración y en nuestro cuerpo.

Luego realizamos la postura de la vaca, que consiste en colocar las manos debajo de los hombros y las rodillas debajo de las caderas sin sobre estirar los brazos, posteriormente se inhala cuando se curva la parte baja de la espalda (es decir cuándo se va adelante) y se exhala cuando se redondea la espalda, ayudando a estirar la columna cervical, esto se repite 4 veces. Continuamos con la postura perro mirando hacia abajo (Adho Mukha Svanasana) y algunas variaciones, postura del árbol (Vrksasana) que consiste en colocar con los pies juntos y los brazos estirados a lo largo del cuerpo, después se centra la mirada en un punto fijo para mantener el equilibrio y, con control, subiremos la pierna derecha hasta colocarla en la cara interna del muslo izquierdo, de manera que la planta del pie derecho se quede completamente apoyada en el muslo izquierdo. Las manos las podemos colocar juntas a la altura del pecho o subir los brazos por encima de la cabeza hasta extenderlos completamente y juntar las palmas arriba, posteriormente se baja el pie derecho y se repite el ejercicio con el otro pie manteniéndonos entre 10 y 20 respiraciones.



## Figura 2.

Asanas 1. Adho Mukha Svanasana, 2. Vrksasana, 3. Addo Muka Virasana 4. Savasana



Luego se realizan los diferentes asanas de la serie Surya Namaskar o “Saludo al sol” que consta de 12 posturas de yoga, unidas por movimientos de flexión hacia delante y hacia atrás que es una de las secuencias de yoga más conocidas denominadas los chakras (en sánscrito, significa círculo o rueda).

Cuando se hayan terminado las diferentes posturas especificadas en la clase, se da el proceso de relajación durante unos minutos.

Finalizamos con la postura Savasana (Hombre muerto) que consiste en extender los brazos a lo largo del cuerpo y con las palmas de las manos mirando hacia arriba, manteniendo las piernas estiradas, cerrando los ojos, no contemplando ningún pensamiento y concentrándonos en la respiración.

## Resultados y discusión

Para el análisis de la escala de felicidad de Alarcón validada en estudiantes de 14 a 19 años, 1° se descargó en una hoja de cálculos de Excel el resultado de los formularios, 2° las respuestas del primer factor (F1) hubo que invertir su puntuación de acuerdo con:

1 = 5    2 = 4    3 = 3    4 = 2    5 = 1

Puesto que se aclaró que las respuestas bajas correspondían a alta felicidad



3° Se sumaron la totalidad de los puntos, de acuerdo con lo que establece Pérez y colaboradores (2012), resultando el puntaje de felicidad para cada estudiante.

4° se determinaron los siguientes estadísticos:

Promedio, mínimo valor, máximo valor, desviación estándar y Moda.

*Tabla 1. Escala de felicidad de Alarcón para estudiantes de 14 a 19 años.*

<b>Escala de felicidad</b>	<b>Valores</b>
Muy baja felicidad	27 a 87
Baja felicidad	88 a 95
Felicidad media	96 a 110
Alta felicidad	111 a 118
Muy alta felicidad	119 a 135

*Nota.* Aquí se muestra los intervalos a considerar para hacer la clasificación del grado de felicidad según Pérez y colaboradores (2012)

*Tabla 2. Estadísticos para 79 respuestas de los estudiantes de la I. E. las Llanadas.*

<b>Estadístico</b>	<b>Valor</b>
Promedio	102,19
Mínimo	47
Máximo	131
Desv Est	20,66
Moda	91

*Nota.* Para este promedio los estudiantes presentan felicidad media con valor entre 96 y 110 puntos.

Como podemos observar muchos de los estudiantes que se encuentran en nuestras aulas presentan felicidad media, por lo que implementar propuestas que ayuden al fortalecimiento



**Revista Bio-grafía. Escritos sobre la Biología y su enseñanza. Año 2023; Número Extraordinario. ISSN 2619-3531.**

de las emociones es pertinente, mediante la observación directa podemos notar que la práctica de Yoga aporta tranquilidad, favorece la concentración y esparcimiento a muchos de los estudiantes, ya que entre los beneficios encontramos que durante los ejercicios de relajación se contribuye a buscar la calma del sistema nervioso para sentirnos llenos de energía al terminar la sesión de Yoga.

La serie Surya Namaskar o “Saludo al sol” se emplea para lograr un equilibrio del cuerpo.

## **Conclusión**

De acuerdo con los estadísticos, los estudiantes de la media pertenecientes a la Institución educativa las Llanadas que participaron en el proyecto presentan felicidad media, basados en los valores promedios en la escala de felicidad de Alarcón; lo que indica, que las intervenciones y las acciones para una educación positiva, debe estar dirigida a actividades diseñadas con base en las herramientas de la felicidad como la meditación y el Yoga, la comunicación asertiva entre otras.

El rango de edades es el mismo y el mismo sistema educativo, lo que permite mostrar repetitividad, reproducibilidad y confianza en las mediciones y resultados. Adicionalmente, la contribución entorno a elaboración de colchonetas de Yoga con material reciclable contribuye a cuidar la institución y a gestionar adecuadamente los residuos sólidos.

## **Referencias**

Adler, A. (2017). Educación positiva: Educando para el éxito académico y para la vida plena. *Papeles del psicólogo*, 38(1), 50-57.

Cevallos, J., Lucas, X., Paredes, J., y Tomalá, J. (2020). Uso de herramientas tecnológicas en el aula para generar motivación en estudiantes del noveno de básica de las unidades educativas Walt Whitman, Salinas y Simón Bolívar, Ecuador. *Revista Ciencias Pedagógicas e Innovación*, 7(29),86-93. <https://doi.org/10.26423/rcpi.v7i2.304>

Oviedo, P. E., y Pastrana, L. H. (2014). Investigaciones y desafíos para la docencia del siglo XXI. Recuperado de <http://biblioteca.clacso.edu.ar/Colombia/fceunisalle/20170117032546/investigacion.pdf>



**Revista Bio-grafía. Escritos sobre la Biología y su enseñanza. Año 2023; Número Extraordinario. ISSN 2619-3531.**

---

Pérez, L. T., Fuentes, N. I. G. A. L., Medina, J. L. V., Escobar, S. G., y Van Barneveld, H. O. (2012). *Validación de la Escala de Felicidad de Alarcón para adolescentes mexicanos*. *Psicología Iberoamericana*, 20(1), 71-79.

PreMarathon, V. (2016, 2 de abril). Posturas (asanas) básicas de Yoga. *Fitness & Yoga*. <https://www.sport.es/labolsadelcorredor/posturas-asanas-basicas-de-yoga/>