



UNIVERSIDAD  
**Finis Terrae**

UNIVERSIDAD FINIS TERRAE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, PSICOLOGÍA Y FAMILIA

MAGISTER EN NEUROCIENCIAS APLICADAS A LA EDUCACIÓN INFANTIL

**CONDUCTAS DISRUPTIVAS EN EL AULA,  
GESTIONADAS A TRAVÉS DE LA  
IMPLEMENTACIÓN DE YOGA INTEGRAL, CON NIÑAS DE 1º BÁSICO,  
EN UN, COLEGIO  
PARTICULAR SUBVENCIONADO DE SANTIAGO**

CAMILA ARANZAES HERRÁN

ELIZABETH MORALES RÍOS

MILINCES SOTO SOTO

Proyecto Aplicación Profesional presentado a la Facultad de Educación, Psicología y  
Familia de la Universidad Finis Terrae, para optar al grado de Magister en  
Neurociencias aplicadas a la educación infantil

Profesor Guía: Claudia Donoso Rioseco

Profesor Guía: Susana Barrera Andaur

Santiago, Chile

2018

## **Agradecimientos**

Primeramente, quisiera agradecer a las dos profesoras que nos ayudaron y acompañaron con nuestra investigación y nos entregaron parte de su tiempo en las intervenciones, Nathaly Grez y Carmen Rivas. Especialmente a Nathaly, quien nos recibió en su hogar y nos entregó parte de su tiempo para poder aprender sobre el bello mundo del yoga integral.

También agradecer a mis padres, quienes me apoyan en cada decisión que he tomado en estos 26 años, sin ellos claramente no estaría acá escribiendo los agradecimientos de nuestra tesis del magister “Neurociencias aplicada a la educación infantil”.

Finalmente agradecer a los profesores quienes nos acompañaron en este camino de aprendizaje, entregándonos sus conocimientos. Especialmente a Claudia Donoso quien fue la que me motivó a entrar a este magister en la entrevista, demostrando su amor y dedicación por la educación y las neurociencias.

Gracias

Camila Aranzaes

A Renato, que me enseñó a ver el mundo a un metro del piso.

A Gonzalo, mi Compañero.

Elizabeth Morales

Quiero agradecer en primer lugar a mi familia por el apoyo incondicional brindado en esta neuroaventura que emprendí hace tres años.

A mi hijo que es la energía y motor en mi vida ya que con él he aprendido a crecer y ser cada vez mejor.

A las profesoras que hicieron posible nuestra investigación manteniendo una colaboración constante Nathaly Grez y Carmen Rivas.

Y por último a los profesores de este magister que nos entregaron nuevos conocimientos y herramientas que favorezcan la educación integral del niño y la niña basada en el cariño y libertad. Los cuales han contribuido positivamente en mi trabajo con los pequeños bajitos.

Gracias Totales!!

Milinces Soto

## RESEÑA

El presente Proyecto de Aplicación Profesional (PAP), es una investigación de carácter cualitativo-descriptivo, el mismo busca desarrollar y potenciar el trabajo investigativo de los actores relacionados con la Educación.

Este proyecto, fue realizado en un primero básico de un colegio particular subvencionado de Santiago, en el que se entrevistó a dos docentes (la profesora y la asistente de aula); y se observó en dos momentos el trabajo que ellas realizan en sala con las estudiantes, con el fin de determinar la presencia de conductas disruptivas en el aula y las técnicas y/o herramientas que posee el docente para gestionarlas.

A través de la **fenomenología descrita por Rodríguez, Gil y García (1999)**, abordaremos un estudio pre-experimental, en el que intervendremos con técnicas extraídas del yoga integral con el fin último de reducir y gestionar las conductas disruptivas que presentan las niñas del 1º básico. Desde la perspectiva cualitativa, enmarcados en la investigación-acción nos adentraremos en la realidad, su dinámica social y estructural.

Palabras claves: Conductas disruptivas, técnicas y/o herramientas, yoga integral.

## REVIEW

The following Professional Application Project, is a qualitative-descriptive investigation, it searches to develop and enhance the investigative work of the characters related to Education.

This project, was accomplished with first graders in a subsidized private school in Santiago, where two teachers (The teacher in charge and her assistant) were interviewed, and two moments could be observed in the teacher's work with the

students; in order to determine the presence of disruptive behaviors in the classroom and the technics that the teacher owns to manage.

Through the **phenomenology described by Rodriguez, Gil and García (1999)**. We will approach a pre-experimental search, where we will intervene with extracted technics of integral yoga in order to reduce and manage the disruptive behaviors that the girls of first grade present. From the qualitative perspective, framed in the investigation-action we will enter reality, their social and structural dynamic.

Key Words: Disruptive Behaviors , Technics and/or Tools , Integral Yoga

## ÍNDICE

RESEÑA .....	4
INTRODUCCIÓN .....	9
CAPÍTULO 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	12
1.1 Objetivos de la investigación.....	14
1.2 Supuesto.....	15
1.3 Justificación del Problema.....	15
1.4 Viabilidad.....	16
CAPÍTULO 2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	17
1.1 Estado de la cuestión .....	17
2.2 Aproximación al concepto de <i>bullying</i> .....	21
2.3 Conductas disruptivas, estudios sobre el <i>bullying</i> en la sala de clases.....	23
2.4 Componente antisocial.....	25
2.5 Transgresión de normas establecidas.....	25
2.6 Clima escolar.....	26
2.7 Ambiente eficaz.....	27
2.8 Experiencias en Chile sobre manejo de conductas disruptivas en el aula .....	27
2.9 Protocolo y regulación.....	29
2.10 Neurociencias en el aprendizaje .....	29
2.11 Gestión de emociones en el aula .....	31
2.12 Relación entre profesor y estudiante.....	32
2.13 Nuevos paradigmas de aplicación pedagógica .....	34
2.14 Experiencias sobre técnicas y/o herramientas usadas en el aula por el docente .	35
2.15 Aplicación del Yoga integral como estrategia preventiva de conductas disruptivas en el aula.....	36
2.16 Aplicaciones y demostraciones del Yoga Integral en clase.....	38
CAPÍTULO 3. MARCO METODOLÓGICO .....	39
3.1 Fundamentación y diseño metodológico .....	39
3.2 Selección de la muestra .....	41

3.3 Delimitación de la muestra .....	42
3.4 Variables .....	42
3.5 Matriz de variables .....	43
3.6 Instrumentos y técnicas de aplicación.....	47
3.7 Técnica de análisis de los datos.....	48
<b>CAPÍTULO 4. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....</b>	<b>50</b>
4.1 Diagnóstico inicial de las niñas.....	50
4.2 Propuesta de intervención e implementación.....	59
4.3 Resultados de la Intervención .....	60
<b>CAPÍTULO 5. DISCUSIÓN DE LOS DATOS.....</b>	<b>73</b>
<b>CONCLUSIONES Y PROYECCIONES .....</b>	<b>77</b>
<b>REFLEXIONES FINALES .....</b>	<b>83</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>85</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>94</b>
Anexo 1: Instrumentos de inicio, pauta de entrevista con preguntas abiertas para docente y asistente de aula.....	94
Anexo 2: Guía de observación en clases.....	96
Anexo 3: Entrevista aplicada una vez finalizada la intervención .....	99
Anexo 4: Preguntas realizadas por las docentes a las niñas del primero básico. ....	100
Anexo 5: Tabla N°1: Diagnóstico, hoja de observación sobre conductas disruptivas físicas de las estudiantes .....	100
Anexo 6: Propuesta de intervención.....	107
Anexo 7: Protocolo de acción frente a la aparición de conductas disruptivas .....	120
<b>ÍNDICE DE CUADROS</b>	
Cuadro N°1: Matriz de variables.....	43
Cuadro N°2: El presente cuadro, resume el sujeto de estudio, instrumentos y técnicas de aplicación consideradas durante la investigación .....	47

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N°1: Resumen de conductas disruptivas en aula .....	54
Tabla N°2: Mapa de frecuencia de Conductas Disruptivas en el aula .....	56
Tabla N°3: Resumen de presencia de conductas disruptivas en el aula .....	58
Tabla N° 4: Resumen de conductas disruptivas en aula post intervención .....	61
Tabla N° 5: Total de Conductas Disruptivas, representadas en físicas y verbales post intervención.....	62
Tabla N° 6: Resumen de presencia de conductas disruptivas en el aula post intervención.....	64
Tabla N° 7, resumen de las conductas disruptivas físicas en el diagnóstico inicial y el de post intervención .....	66
Tabla N° 8: resumen de las conductas disruptivas verbales en el diagnóstico inicial y el de post intervención .....	67
Tabla N° 9: resumen de las conductas disruptivas en el diagnóstico inicial y el de post intervención.....	68

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1: Diagnóstico inicial de las escolares sobre presencia de conductas disruptivas en aula (n=39) .....	59
Gráfico N° 2 : Diagnóstico post intervención de presencia de conductas disruptivas en el aula.....	65
Gráfico N° 3: Cuadro comparativo de las presencias de conductas disruptivas en el aula .....	69



## INTRODUCCIÓN

En el siguiente proyecto de aplicación profesional, tiene por propósito describir, reconocer y reducir las conductas disruptivas de las estudiantes de un primero básico en un colegio particular subvencionado de Santiago. A través de la técnicas de yoga integral aplicadas al aula.

Dicho propósito, nos llevo a la revisión de las nuevas teorías y perspectivas del aprendizaje desarrolladas a partir del campo de las neurociencias aplicadas a la educación infantil.

Además de considerar el trabajo de autoras como Céspedes y Milicic, en relación a la conducta disruptiva en el aula.

La gestión y reducción de las conductas disruptivas considero la formación de la docente del primero básico en técnicas de yoga integral aplicadas al aula.

El concepto de conducta disruptiva, se entiende como alteraciones a la disciplina, a la convivencia escolar, o a imposibilitar el proceso de enseñanza y aprendizaje en el aula.

Según Fernández (2001) podemos encontrar las siguientes conductas disruptivas: violar las normas establecidas dentro del aula (por ejemplo: tirar cosas por la clase, desordenar la clase, falta de orden en la entrada y salida, generar ruidos en clase), alterar el desarrollo de las tareas (por ejemplo: negarse a participar en las actividades, comentarios vejatorios ante la tarea, hacer otras actividades, no traer el material requerido), oponerse a la autoridad del profesor (por ejemplo: hablar cuando habla el profesor, no obedecer las órdenes, amenazar a un profesor) y la agresión hacia otros compañeros (por ejemplo: reírse de ellos, agredirles físicamente, insultar a un compañero en clase).

De manera que, las conductas disruptivas se dividen en: conductas disruptivas físicas y conductas disruptivas verbales, presentes en el aula.

Este es un proyecto de tipo exploratorio-descriptivo, la muestra la componen dos personas, la docente y asistente de sala de un primero básico. Dándonos una perspectiva privilegiada de conocimiento y cercanía respecto de cada estudiante en el aula.

La obtención de datos significo la realización de entrevistas, pauta de observación e informes de trabajo de campo, para describir lo observado.

En el capítulo primero, se problematiza y se plantean las preguntas, objetivos generales y específicos, así como el supuesto de investigación. Además del estado de la cuestión, la justificación y la viabilidad del proyecto.

El capítulo segundo, contiene la fundamentación teórica, es decir, las primeras consideraciones acerca de bullying y de conductas disruptivas; experiencias en Chile; y los protocolos y regulaciones que se han ido concibiendo en la reducir las conductas desreguladas en el aula.

Revisando las teorías propuestas por las neurociencias en el aprendizaje; el trabajo en la gestión de las emociones en el aula; nuevos paradigmas educativos y las técnicas para reducir las conductas desreguladas.

El capítulo tercero, a su turno, contiene el marco metodológico; la fundamentación y diseño; etapas de aplicación; la muestra de estudio; las delimitaciones muestrales, variables, instrumentos y análisis de los datos.

El capítulo cuarto, realiza el análisis de los resultados; diagnósticos; la propuesta de intervención e implementación; y los resultados obtenidos en la intervención.

El capítulo quinto, discute los datos en función de las preguntas, los objetivos y el supuesto que se planteó en el proyecto; junto a las proyecciones y las reflexiones finales.

## CAPÍTULO 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En los últimos años se ha vuelto más visible el fenómeno de la violencia escolar o *bullying*. Evidencia de esto, se encuentra en internet, en donde cada día se “suben” nuevos videos de estudiantes en colegios y liceos del país, y de otros, en imágenes violentas.

Es común, atribuir el fenómeno del bullying a los estudiantes más grandes, específicamente los adolescentes, dado que la relación entre pares es más compleja. Sin embargo, y a la luz de los hechos, este fenómeno se puede observar en edades más tempranas, siendo reconocidas y conceptualizadas como: conductas disruptivas.

Las conductas disruptivas, son conductas desreguladas, que generan ambientes poco eficaces para el proceso de enseñanza-aprendizaje, afectando la labor del profesor y al grupo en general.

Estas conductas, son posibles de reducir y prevenir, a través de la utilización de técnicas y/o herramientas que favorezcan climas sociales positivos, desarrollo de la empatía, etc.

Siguiendo estas tendencias, y con la imposibilidad de eludir el tema, educadores y docentes han incorporando nuevas técnicas y herramientas, que les permitan mejorar sus estrategias educativas en el aula.

Una de las técnicas, que más adeptos ha ido ganando; y con ello generado más aceptación y reconocimiento, es el Yoga. La práctica de Yoga en los diversos centros educativos ha mostrado eficacia en la gestión y reducción de conductas agresivas en niños y niñas.

Yoga y meditación han sido incorporados en los establecimientos, como una herramienta que permite mejorar en los estudiantes los procesos de atención, memoria

y calma; así como el desarrollo de habilidades motrices y sociales. Impulsa a la autodisciplina, la imagen positiva de uno mismo y genera ambientes enriquecidos, entre otras cosas.

Las neurociencias, contribuyen con datos positivos en relación a la práctica habitual de ejercicios de estiramiento (yoga) y la práctica de mindfulness en el aula (meditación). Siendo los principales, la disminución de la agresividad, el cultivo de pensamientos positivos, la buena convivencia e inclusión, además de enseñar a respirar y mantener la calma, a ser consciente de los estados mentales y corporales.

En atención a lo cual, el proyecto propone implementar técnicas de yoga aplicadas al aula, en tanto herramienta educativa, para la reducción de conductas disruptivas en las estudiantes del aula de un primero básico.

Lo anterior, sugiere las siguientes preguntas de investigación:

1. ¿Qué tipo de conductas disruptivas son las que más se presentan en el aula de un primero básico de un colegio particular subvencionado?
2. ¿Cuáles son los factores y/o situaciones que conducen a que las niñas manifiesten conductas disruptivas en un aula?
3. ¿Cuáles son las técnicas y/o estrategias más usadas por el docente para reducir conductas desreguladas de las niñas?
4. ¿Las técnicas de yoga aplicadas al aula, pueden gestionar y reducir las conductas disruptivas que presentan las estudiantes?

5. ¿Es posible formular recomendaciones desde el yoga y su aplicación en el aula, a modo de protocolo de acción, frente a la aparición de conductas disruptivas con las estudiantes?

## **1.1 Objetivos de la investigación**

**Objetivo General 1:** Diagnosticar y reconocer conductas disruptivas que presentan las estudiantes de un primero básico; determinar las estrategias usadas por el docente para gestionar dichas conductas.

**Objetivo General 2:** Demostrar la efectividad de la práctica de yoga aplicado en clases, como una técnica y/o herramienta de acción para el docente, de tal manera de gestionar y reducir las conductas disruptivas en estudiantes de un primero básico, en un colegio subvencionado de Santiago.

### **Objetivos Específicos**

- Identificar las conductas disruptivas de las estudiantes; su incidencia en la/los diferentes tipos/grados/niveles; así como los factores o situaciones que generan la aparición de conductas disruptivas en el aula
- Analizar las técnicas y/o herramientas de la docente y asistente; calificar la estrategia de yoga aplicado en el aula.
- Indicar las percepciones de la docente y la asistente respecto de los cambios que observaron en las niñas, antes y después de la intervención de yoga aplicado en la sala de clases.

## **1.2 Supuesto**

Las conductas disruptivas que se presentan en el aula de un primero básico de un colegio particular subvencionado, pueden ser gestionadas y reducidas a través de técnicas del yoga aplicado al aula.

## **1.3 Justificación del Problema**

La educación se enfrenta a un hecho generalizado en los centros educacionales, el de las conductas disruptivas.

Conductas del estudiante que alteran la disciplina o convivencia escolar y que imposibilitan o entorpecen el proceso de enseñanza y de aprendizaje, mermando el proceso de atención sostenida.

Conocer cómo gestionar las conductas disruptivas en el aula, permite realizar un trabajo inclusivo con la estudiante que manifiesta la conducta; potencia y facilita el aprendizaje y, aumenta las posibilidades de cooperación con el profesor y las estudiantes.

El estudio y comprensión de este hecho, busca mejorar el proceso de aprendizaje y enseñanza, mantener ambientes propicios y de sana convivencia, desarrollar disciplina, y velar por la participación activa de la estudiante en su aprendizaje y desarrollo.

Este proyecto, aspira a complementar el trabajo de los docentes, entregando una técnica que ayuda a la reducción de las conductas disruptivas en el aula, contribuyendo así a mejorar las prácticas pedagógicas.

## **1.4 Viabilidad**

El origen de esta investigación surge de la observación de un hecho que es más bien común en nuestras aulas, el de las conductas disruptivas. Conductas que perjudican la labor del docente; la atención de las estudiantes, y en general a todo el ambiente escolar y de aula.

Describir y conocer acerca de dichas conductas, permite trabajar en el desarrollo de estrategias y/o herramientas que permitan mitigar las mismas, apoyar el trabajo del docente, atender a la o las niñas que sufren la conducta disruptiva, y de la misma manera, contener a la niña que manifiesta las conductas.

Este proyecto se ajusta a lo real y posible de ejecutar. Específicamente el recurso humano requerido para este propósito, es decir, la profesional a cargo de la observación y seguimiento de la intervención; la profesora de yoga, que preparará a la docente en las técnicas de yoga aplicadas al aula; la profesional de apoyo a los diferentes ámbitos a desarrollar durante la investigación; además de la cooperación de la profesora y la asistente del primero básico.

Por todo lo anterior, pensamos que, es posible la realización del proyecto, su implementación y valoración.



## CAPÍTULO 2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### 1.1 Estado de la cuestión

Dan Olweus es considerado pionero en los estudios de la intimidación, y prevención del acoso escolar. La primera investigación la realizó en la década del 70 en Suecia, sus resultados se dieron a conocer en el libro *Agresión en las Escuelas: los bullies y niños agresivos*.

La intimidación y el abuso ocurren cuando un estudiante dice o hace cosas a propósito que hieren a otro estudiante. Es común que estos actos se repitan y que al estudiante maltratado se le dificulte defenderse (Olweus, 2007).

El abuso puede darse de muchas formas, tales como golpear, insultar, provocar, rechazar, amenazar, poner apodosos ofensivos, excluir, hacer circular rumores falsos, enviar mensajes maliciosos por teléfono, celular, internet (Olweus, 2007).

El *Bullying* sin lugar a dudas, es un tema de gran interés para toda la comunidad educativa. El reconocimiento, ha permitido reflexionar respecto de un fenómeno previo a este, o de menor escala, las **Conductas Disruptivas**. Las mismas pueden surgir durante las etapas más tempranas de la edad escolar.

Por tanto, el estado de inquietud dentro del aula se denomina “disrupción”. Según Delwyn Tatum (1989b), en el lenguaje de los profesores se interpreta como un conglomerado de conductas inapropiadas, como son: falta de cooperación y mala educación, insolencia, desobediencia, provocación y agresión, hostilidad y abuso, impertinencia, amenaza, etc. También se puede mostrar con estrategias verbales como: repetir que se explique lo ya explicado con ánimo de retrasar la tarea, hacer preguntas absurdas, reaccionar desproporcionalmente a una instrucción exagerando su

cumplimiento, vestir ropa u objetos grotescos, demostrando expresiones desmesuradas de aburrimiento, etc. (Fernández, 1998).

Es normal escuchar al profesorado, en la sala de profesores describir esta conducta con expresiones como “no escuchan”, “les falta concentración”, “se meten unos con otros”, “tienen malos modos hacia el profesor”, “interrumpen las explicaciones”. “son desobedientes”, “usan palabrotas o lenguaje soez”, “se levantan sin pedir permiso o sin propósito específico”, etc. (Fernández, 1998).

La disrupción crea un campo apropiado para no aprender y crea grandes dificultades en los procedimientos de las tareas. Provoca una actitud negativa entre el alumnado y el profesor, abonando el campo para unas relaciones interpersonales tirantes. En algunos casos se puede resumir en un o unos líderes negativos (el niño/a disruptivo con problemas de conducta, baja autoestima y claros problemas de “saber estar” o falta de habilidades sociales de escucha y respeto de la dinámica de clase (Fernández, 1998).

Una conducta disruptiva, es aquella en la que existe una violación del derecho de los demás o de las normas y reglas sociales apropiadas a la edad (Ochoa, 2010).

Estas conductas disruptivas, que se presentan como patrones de descontrol de la conducta, capaz de desorganizar tanto las actividades interpersonales como las de grupo, impiden al niño o niña mantener relaciones sociales saludables, tanto con adultos como con pares (Cabrera, Ochoa, 2010).

Para Cabrera y Ochoa, conducta disruptiva es, toda actividad mediante las cuales el alumno transgrede, viola o ignora la normativa disciplinaria establecida, (2010).

Incluso hay investigaciones de epidemiología y de agresividad y otras conductas de riesgo, que encontraron que las respuestas agresivas y las conductas disruptivas

que presentan los niños de primero y segundo básico, son un antecedente importante de desórdenes conductuales, abuso de drogas y aislamiento en la pre-pubertad (Kellam et al., 1994; Kellam, Ling, Merisca, Brown & Ialongo, 1998).

Al respecto, Chile ha realizado varios estudios en relación a la caracterización de estas conductas; al rol del establecimiento educativo; el rol del docente; el posible manejo, a través de técnicas que modifiquen la conducta y la agresividad; la promoción pro social en escolares; y la emocionalidad en el alumnado, entre otros estudios.

En Latinoamérica, existen estudios en algunos países como México y Chile, que reportan porcentajes de aparición del bullying de 40 y 46%, respectivamente (Arroyave, 2012).

Por otra parte, según la Encuesta Nacional de prevención, agresión y acoso escolar, del Ministerio de Educación, el 50% sufre de burlas e insultos varias veces a la semana; el estudio entrevistó a una población de 228.883 estudiantes de 8º básico (Ministerio de Educación, 2011).

La investigación sobre bullying, cyberbullying y violencia escolar, llevada a cabo por VTR por *Criteria Research*, con el apoyo del Centro de Estudios Evolutivos e Intervención del Niño de la Universidad del Desarrollo y el Ministerio de Educación, entrevistó a 1.365 estudiantes entre séptimo básico y cuarto medio de colegios privados, particulares subvencionados y municipales, y encontró que el 59% sufre de burlas cuando se equivocan (VTR, 2012).

Paralelo a este fenómeno, surge la necesidad de gestionar y reducir las conductas desreguladas que presentan los y las estudiantes.

El colegio posee mecanismos de disciplina sustentados en protocolos de acción, o en reglamentos internos que determinan los deberes y derechos de las estudiantes, así como las sanciones por no cumplir con dichos protocolos y reglamentos.

Sin embargo, el espacio social, quizás principal, es el aula. En ella, interrelacionan estudiantes y profesores, con el propósito de establecer procesos de enseñanza y aprendizaje de los distintos contenidos académicos; además de participar activamente en la formación social y emocional de las estudiantes.

Por tanto, este espacio (reducido y observable) es de vital importancia en la tarea de gestionar y reducir las conductas desreguladas, a través de estrategias que puede implementar el docente.

El término estrategia, se emplea cada vez con mayor frecuencia en la literatura pedagógica, a pesar de sus múltiples acepciones e interpretaciones. Son indiscutibles las ventajas que su adecuada utilización puede ofrecer en los procesos educativos (Montes, Machado, 2011).

Las estrategias docentes se interrelacionan dialécticamente en un plan global de los objetivos que se persiguen, los recursos didácticos, los métodos de enseñanza-aprendizaje y las actividades para alcanzarlos, a partir de fases o etapas relacionadas con las acciones de orientación, ejecución y control de la actividad de aprendizaje (Montes, Machado, 2011).

Las estrategias para manejo del aula, permiten tener distintas herramientas o métodos que establecen y facilitan las formas que tiene el docente de llevar a cabo procedimientos en la sala de clases, sobre todo, cuando el comportamiento de los alumnos y alumnas afecta el desarrollo de la clase y el proceso de enseñanza aprendizaje efectivo (Barrera, Valencia, 2008).

En el país, se han implementando nuevas técnicas y estrategias en escuelas, colegios y liceos, en busca de gestionar y reducir la presencia de conductas disruptivas que presentan los y las niñas.

Ejemplo de esto, es un programa de prevención de la violencia escolar fundamentado en *Effective Behavioral Support*, desarrollado en la Universidad de Oregón y el Centro Nacional de Intervenciones y Fomento de Conductas Positivas; escrito por Tijmes y Sprague (2009), junto a Fundación Paz Ciudadana, en el marco que Paz Educa ha desarrollado; busca ser un apoyo positivo a los estudiantes informando previniendo la violencia y los comportamientos disruptivos.

## **2.2 Aproximación al concepto de *bullying***

Algunos de los estudios realizados por Dan Olweus (2007) determinaron que era en los colegios, escuelas y liceos en donde más se presentaban situaciones que vulneran a otro.

Al respecto, Arroyave (2012) define los criterios formulados por Olweus, para identificar la presencia de *bullying*, a) que la víctima se sienta intimidada, excluida, o perciba al agresor como el más fuerte, y, b) que las agresiones sean cada vez de mayor intensidad o en privado, y que al principio se interpreten como juego. Y los componentes básicos para que se presente son: a) desbalance de poder que se ejerce en forma intimidatoria al más débil y, por tanto, escogido, no al azar; b) con la intención premeditada de causar daño, y c) se repite en el tiempo. Esta forma de agresión puede ser física o verbal o no verbal.

Las múltiples investigaciones muestran que el *bullying* es un problema real y grave en las escuelas; independientemente de los países, del tamaño de los establecimientos, de la diversidad cultural, del nivel socio-económico de los estudiantes o de la dependencia educacional de los colegios. Es un problema transversal en la escuela de nuestros tiempos (Magendzo, Legüe, Madriaza, 2009).

*Bullying* es un término inglés para hablar de algo que ha existido siempre. Ha variado en su expresión, se ha sofisticado, se ha puesto más perverso, pero acoso, hostigamiento dentro de los colegios y familias, siempre ha existido (Céspedes, 2013).

Arón y Milicic (1999) aportan a la comprensión del fenómeno señalando que la violencia siempre apunta a un ejercicio de poder, en situaciones de desigualdad y de desequilibrio, donde la víctima está en una situación de desventaja frente al agresor. Los límites son transgredidos y se obliga a la otra persona a hacer lo que no haría por su propio deseo, lo que determina una relación abusiva.

Una encuesta mundial que realizó la OMS sobre violencia y salud de estudiantes de entre 13 y 15 años, en la cual participó Chile, indicó que en 42% de las mujeres y un 50% de los varones reportan haber sufrido *bullying* en los últimos 30 días, en un contexto en que el reporte de los demás países fluctuaba entre el 20 y el 65% (Magendzo, Legüe, Madriaza, 2009).

En Chile existen algunas investigaciones que muestran el panorama nacional sobre *bullying*. La última Encuesta Nacional de Violencia Escolar, que realizó el ministerio del Interior de Chile en el año 2007, indicó que el 10,7% de los estudiantes reportan haber sufrido *bullying* de parte de sus compañeros, presentándose un 7,6% en colegios particulares, un 9,8% en subvencionados y un 12% en municipales (Magendzo, Legüe, Madriaza, 2009).

El fenómeno antes descrito, ha dirigido nuestro objeto de interés a las situaciones o hechos previos al *bullying*, específicamente, las conductas disruptivas físicas y verbales que se observaron en un grupo de niñas, de entre 5 y 6 años de edad, es decir, estudiantes de primero básico. Dicho grupo, se encuentra recién llegado al colegio, por tanto, en periodo de adaptación a un nuevo sistema de educación, que implica dejar atrás conductas que alteren el buen funcionamiento del aula y del establecimiento.

### **2.3 Conductas disruptivas, estudios sobre el *bullying* en la sala de clases**

En el portal Educarchile, de creación del Ministerio de Educación de Chile y de la Fundación Chile, establece que el 40,3% de las acciones relacionadas con el *bullying* son cometidas por compañeros del mismo curso, el 19,7% por miembros de otros cursos y un 29,1% por ambos grupos. En Chile, el 62,5% de las agresiones ocurre en la sala de clases.

Por lo que, resulta ineludible el trabajar en prevenir, atender y erradicar el *bullying* del aula.

Una amplia mayoría coincide en señalar que la interrupción es la conducta conflictiva que más frecuentemente se da en el seno del ambiente escolar (Lajara y Pro Bueno, 2005, p. 262).

De modo que, atender a la conducta disruptiva, puede significar la prevención del fenómeno del *bullying* en la sala de clases.

Las profesionales, en una sala del nivel inicial, consideran que es normal que estos ocurran conflictos, por ser un lugar donde conviven personas con diversos intereses y necesidades (Carrasco, Schade, 2013, p.104-116).

De igual modo reconocen que en sus salas de trabajo existen diversos tipos de conflictos entre los niños(as), como los de necesidades que se manifiestan por un desacuerdo de intereses (Carrasco, Schade, 2013, p.104-116).

La interrupción en el aula es un fenómeno complejo que a pesar de interpretarse en muchos casos como un hecho que recae en una serie de individuos, alumnos, es sin embargo, un fenómeno interactivo. Así encontramos que en la búsqueda de mejoras del clima de aula hay que valorar y revisar- aspectos referentes a la organización del aula, las estrategias de comunicación que se dan con cada profesor y

grupo, los vínculos relacionales que se establecen entre los mismos, el ajuste curricular y las adaptaciones curriculares, las normas del aula y las rutinas que utiliza cada profesor en sus procesos de aula (Torrego, Fernández, 2010, p.1-2).

Kellam y Rebok plantean que los niños en estos cursos enfrentan una serie de exigencias nuevas tales como: mayor proporción de su tiempo con un extraño (la profesora), poner atención, compartir los espacios para hablar, levantar la mano para participar, leer y aprender matemáticas, estar con alrededor de 35 niños en un espacio físico generalmente reducido, entre otros. A veces los niños pueden responder a estas exigencias con conductas disruptivas fracasando en el proceso de adaptación social. Si esto no se revierte puede ocasionar problemas desadaptativos mayores en la pubertad (Pérez, Rodríguez, de la Barra y Fernández, 2005).

La disrupción tiene una gran repercusión académica y social. Así, con frecuencia hemos observado que aquellos alumnos que manifiestan CD acaban siendo un número más en lo que se conoce como fracaso escolar (Lajara y de Pro Bueno, 20 p. 262).

Varios son los autores que coinciden en que existen conductas que se dan en el aula, que deben ser atendidas. Con fines prácticos y para una mejor comprensión respecto de las conductas disruptivas<sup>1</sup>, estas se van a dividir, considerando el componente antisocial, es decir, conductas físicas que la estudiante exprese, estas son: golpear, empujar, sacar materiales de otras compañeras y pararse continuamente de la silla, interrumpiendo el trabajo del docente. Por otra parte, se va a considerar, el transgredir las normas establecidas, específicamente, las conductas disruptivas verbales, siendo estas: gritar, no respetar turnos, acusar continuamente y conversar reiteradamente con las compañeras.

---

<sup>1</sup> Teniendo en consideración que el fenómeno de las conductas disruptivas es un tema amplio y que posee otras aristas como las emocionales y sociales, desde donde se puede comprender y estudiar este fenómeno, se recomienda revisar: Ison, M. S. (2004). Características familiares y habilidades sociocognitivas en niños con conductas disruptivas. *Revista latinoamericana de psicología*, 36(2), 257-268.



## **2.4 Componente antisocial**

La conducta antisocial, se refiere, en general, a un comportamiento dirigido a hacer daño y a “romper con las reglas” (Bonilla, Fernández, 2006, p.69).

Estas conductas exhibidas en los menores son una gran preocupación social. Algunos de los aspectos que se relacionan con la manifestación de este tipo de conductas son el maltrato infantil, la relación con coetáneos que presentan conductas disruptivas (Mata, 1999) y la posibilidad de que estas conductas formen parte de un trastorno de desarrollo en sí mismos (Viding, 2004 citado en Bonilla, Fernández, 2006, pág.68).

Más recientemente, en un estudio realizado con una muestra representativa de la población española (Bonilla et al, 2004), llevada a cabo con el “*Behavior Assessment System for Children*”, Sistema de Evaluación de la Conducta de Niños y Adolescentes (BASC), se encontró que los profesores perciben que sus alumnos, entre 3 y 18 años, tienen una prevalencia de agresividad del 38% y que el 25,8%, de aquellos con edades entre 6 y 18 años, muestran problemas de conductas manifestados en comportamientos antisociales. Por otro lado, los padres afirman que un 29,8% de sus hijos con edades entre 3 y 18 años, presentan conductas agresivas y que un 26% con edades entre 6 y 18 años, manifiestan problemas de conductas (Bonilla, Fernández, 2006, p.68).

## **2.5 Transgresión de normas establecidas**

La indisciplina instruccional es la que deriva de los comportamientos provocados por el alumno o grupo de alumnos, que no permiten o impiden el buen funcionamiento del aula. Se trata de comportamientos desadaptados porque posibilitan o dificultan el aprendizaje y describe conductas contrarias a las normas del entorno que rigen tanto la convivencia como las acciones orientadas al buen aprovechamiento en la escuela (Gotzens, Cladellas, Muntada & Badia, 2015).

En el contexto escolar, las relaciones sociales que niños y niñas tienen con profesores y compañeros ejercen una poderosa influencia tanto en su interés y motivación por la escuela como en su ajuste personal y social (Cava y Musitu, 2001, p.298).

La interrupción es “la música de fondo” de la mayoría de nuestras aulas (Torrego y Moreno, 2003, p.129).

Según Fernández (2001) podemos encontrar las siguientes conductas disruptivas: violar las normas establecidas dentro del aula (por ejemplo: tirar cosas por la clase, desordenar la clase, falta de orden en la entrada y salida, generar ruidos en clase), alterar el desarrollo de las tareas (por ejemplo: negarse a participar en las actividades, comentarios vejatorios ante la tarea, hacer otras actividades, no traer el material requerido), oponerse a la autoridad del profesor (por ejemplo: hablar cuando habla el profesor, no obedecer las órdenes, amenazar a un profesor) y la agresión hacia otros compañeros, por ejemplo: reírse de ellos, agredirles físicamente, insultar a un compañero en clase (Cugat, 2013).

La interrupción tiene un carácter académico pues no es extraño observar que aquellos grupos –clase con alto índice de malestar acabarían engrosando las filas del denominado fracaso escolar (Fernández, 1998).

## **2.6 Clima escolar**

De gran importancia será el considerar el clima escolar o ambiente de aula, para reducir la aparición de conductas disruptivas en el aula. Un espacio físico agradable y enriquecido favorece el desarrollo del aprendizaje y remite las conductas agresivas y de transgresión de las reglas.

El clima social se refiere a la percepción que los individuos tienen de los distintos aspectos del ambiente en el cual se desarrollan sus actividades habituales, en este

caso, el colegio. Es la sensación que una persona tiene a partir de sus experiencias en el sistema escolar. La percepción del clima social incluye la percepción que tienen los individuos que forman parte del sistema escolar sobre las normas y creencias que caracterizan el clima escolar (Arón y Milicic, 1999).

Los factores que se relacionan con un clima social positivo son: un ambiente físico apropiado, actividades variadas y entretenidas, comunicación respetuosa entre profesores y alumnos, y entre compañeros, capacidad de escucharse unos a otros, capacidad de valorarse mutuamente. Un clima social positivo se asocia habitualmente a la inteligencia emocional que tengan los miembros del grupo para resolver sus conflictos en formas no violentas (Arón y Milicic, 1999).

## **2.7 Ambiente eficaz**

Un ambiente eficaz suele ser tranquilo y agradable a sus participantes, tanto profesores como alumnos. Del mismo modo se realza el valor del ambiente físico, como un lugar atractivo, en el mismo sentido de la atmosfera psicológica, es decir, que sea grato para sus participantes (Sammons, Hilman y Mortimore, 1995, p.12).

Según los estudios realizados por Sammons, Hilman y Mortimore (1995), un ambiente eficaz debe considerar el liderazgo del docente, el compartir objetivos y visiones, considerar el reforzamiento positivo, tener una enseñanza con propósito y generar colaboración de profesores y apoderados.

## **2.8 Experiencias en Chile sobre manejo de conductas disruptivas en el aula**

Chile ha implementado orientaciones para abordar los conflictos en el ámbito educativo. En el año 2006, la utilidad de apoyo a la transversalidad educativa del Ministerio de Educación de Chile (Mineduc) lanza una cartilla de trabajo denominada “Conceptos claves para la resolución pacífica de los conflictos en el ámbito escolar”, la

cual entrega conocimientos acerca de lo que son los conflictos, qué se entiende por resolución pacífica de estos, cómo abordarlos, elementos del conflicto, habilidades que favorecen la resolución de este y técnicas alternativas de resolución de conflictos en instituciones escolares (Carrasco, 2013).

En el año 2011, igualmente la Unidad de Transversalidad Educativa, publica la tercera edición de “Conviviendo mejor en la Escuela y en el Liceo. Orientaciones para Abordar la Convivencia Escolar en las Comunidades Educativas”. Estas orientaciones presentan a la comunidad educativa, el concepto de convivencia escolar, los conflictos, agresividad y violencia en el ámbito escolar y cómo abordarlos en el diario vivir de la escuela (Mineduc, 2011).

Recientemente el Ministerio de Educación de Chile hace pública la “Política Nacional de convivencia Escolar”, la cual busca ser un apoyo para las instituciones escolares, poniendo en el centro a las personas y su proceso de formación social y personal. Además establece el “Plan de Gestión de la Convivencia Escolar”. El cual debe contener las tareas necesarias para promover la convivencia y prevenir la violencia escolar (MINEDUC, 2012).

Todos los programas, manuales u orientaciones antes mencionados, presentan una serie de pasos, “recetas”, concepciones y metodologías para que una institución escolar pueda abordar los conflictos y la violencia de manera pacífica, pero ninguno apunta o entrega nociones de cómo manejar los conflictos entre niños y niñas del nivel parvulario (Carrasco, Schade, 2013, p.104-116).

En el año 2005, la Unidad de Curricular y Evaluación del Ministerio de Educación de Chile publica las “Bases Curriculares de la Educación Parvularia”, las cuales nacen con el objeto de entregar un marco orientador de referencia amplio y flexible, que contenga fundamentos, objetivos de aprendizajes y orientaciones pedagógicas para que las Educadoras de Párvulos trabajen diariamente con sus niños y niñas (Carrasco, Schade, 2013, p.104-116).

Este marco orientador, dentro de los núcleos de aprendizaje, contempla el de convivencia, el cual plantea que el convivir con personas en los primeros años de vida es un aspecto clave para la formación integral del menor, además de ser fundamental para la adquisición de normas, respeto, costumbres y valores socialmente compartidos por la comunidad (Carrasco, Schade, 2013, p.104-116).

## **2.9 Protocolo y regulación**

Uno de los retos que se plantean en estos momentos en el sistema educativo es la creación de procesos de aula donde impere la buena convivencia y el orden. Todo aprendizaje y socialización exige de unos formatos de respeto y confianza entre los distintos miembros de la comunidad educativa. Sin embargo, en las últimas décadas ha aumentado el sentir por parte del profesorado, y de la sociedad en general sobre la falta de motivación por aprender, y sobre todo de la proliferación de contextos de aula donde no existe un buen clima, e imperan las conductas indebidas y la falta de disciplina de alumnos con el amparo y seguimiento del conjunto del alumnado (Torrego, Fernández, 2010, p.1).

A través de los protocolos los centros deberán reflexionar sobre el estilo educativo que más se ajusta a los comportamientos disruptivos, las medidas más oportunas y la capacidad de mantener dichas estrategias por el conjunto del profesorado y favorecer un tratamiento común ante este tipo de hechos (Torrego, Fernández, 2010, p.1).

## **2.10 Neurociencias en el aprendizaje**

Los avances en la ciencia y el desarrollo tecnológico de más y mejores máquinas de estudio cerebral basadas en imágenes topográficas, de resonancia

magnética, scanner y electroencefalogramas (EEG), entre otros, han permitido acrecentar el conocimiento respecto del cómo responde al medio el cerebro humano. Aquello a redundado en que varias áreas del quehacer humano se hayan visto influenciadas por ellas.

La educación dejando atrás antiguos paradigmas, incorpora la Educación Emocional y Diseños Universales de Aprendizajes, entre otros métodos, para mejorar el aprendizaje y desarrollo del niño y la niña.

En 1998 se publica un documento inicial a expensas del Consejo Asesor de Instituto Nacional de Desórdenes Neurológicos y accidentes Cerebrovasculares (NINDS) de los Estados Unidos, titulado Década del Cerebro; Respuestas a través de la investigación científica. Este informe proporcionaba evidencias concretas de la posibilidad de prevenir, curar, o aliviar, un gran número de desórdenes neurológicos que afectan a un amplio número de personas si las investigaciones en este tipo de trastornos fueran financiadas adecuadamente (Martín, Cardoso, Bonifacio, Barroso; 2004).

El cerebro humano es un sistema estructural y funcional diseñado para recibir información, integrarla de modo flexible y creativo y elaborar conductas destinadas a la adaptación. Para ello, está configurado en forma de módulos funcionales altamente dinámicos, constituidos por células interconectadas que realizan una sofisticada mensajería química y física al interior del cerebro y con el resto del organismo, en una compleja unidad orgánica que podemos dividir con criterios didácticos en subunidades: mente-cuerpo; cognición-emoción; conciencia-subconsciente, etc. pero que, en la realidad, no es sino un entramado de activos procesos neuronales, inmunológicos, hormonales, fisiológicos, energéticos, etc. que da vida al organismo total (Céspedes, 2008, p.11).

Las células cerebrales son células especializadas para recibir y enviar mensajes entre ellas, de modo que su estructura es peculiar y numerosas ramificaciones,

denominadas axón y dendritas; la mensajería química es elaborada a partir de los nutrientes que ingresan desde la circulación sanguínea al cuerpo neuronal, y desde allí es enviada en forma de neurotransmisores y neuromodeladores a los terminales de los axones, donde se almacena y se entrega a otras neuronas en sitios especializados; llamados sinapsis; estos sitios contienen una sofisticada maquinaria electroquímica, conformada por moléculas, iones, oligoelementos, etc., que permiten la transmisión de los mensajes entre las neuronas (Céspedes, 2008, p.11).

El cerebro humano posee dos características que lo diferencian del resto de los cerebros en la escala zoológica: una maduración lenta y laboriosa, que se lleva a cabo durante las dos primeras décadas de la vida, y una amplia y ávida apertura a la experiencia, la cual lo va modificando durante esos fructíferos veinte primeros años; esta característica es denominada “plasticidad neuronal”, término que alude a una gran versatilidad de la estructura y funcionalidad cerebrales (Céspedes, 2008, p.13).

Por lo anterior, la educación abraza a las neurociencias buscando mejorar los sistemas educativos.

## **2.11 Gestión de emociones en el aula**

Aprender a gestionar adecuadamente las emociones ayuda a tener una buena calidad de vida. Los elementos centrales para una buena gestión emocional son el reconocimiento de las emociones en sí mismo y en los otros, la percepción que se tiene acerca de su intensidad y la capacidad para autorregular su expresión. Cuando ello se logra, las conductas que se derivan de las emociones resultan adaptativas y no generan problemas de convivencia (Milicic, 2016).

Existe evidencia de que los comportamientos violentos de los niños han aumentado, tanto en cantidad como en calidad, pero quizás lo más grave es que ellos no lo perciben como violento, sostienen que es una broma y no empatizan con el sufrimiento que sus comportamientos pueden producir en los demás (Milicic, 2016).

La educación emocional es una innovación educativa que se justifica en las necesidades sociales. La finalidad es el desarrollo de competencias emocionales que contribuyan a un mejor bienestar personal y social (Bisquerra, 2003, p.8).

Cuando se habla de educación, habitualmente se piensa en la educación escolar, es decir, en el aprendizaje de contenidos escolares, sin embargo, en el desarrollo del niño es clave la *Educación Emocional*, en qué consiste. La educación emocional, es la preparación del niño que nace como individuo para que culmine como ser social (Céspedes, 2016) .

Las emociones son estados internos pasajeros que poseen una valencia positiva o negativa. A partir de los cinco o seis años de edad, el lenguaje como instrumento para elaborar la emoción, en sintonía con un adulto que conforta, es el cauce que impide el desborde y permite recuperar la serenidad (Céspedes, 2008, p.28).

La conducta de respeto se aprende en la infancia y es especialmente efectiva si se logra interiorizar en los primeros años. Tener respeto por el otro significa, entre otras cosas, no agredirlo y desarrollar las dos competencias básicas para la convivencia, que son la empatía y la capacidad de autorregulación (Milicic, 2016).

Tender puentes entre los niños para que puedan ser buenos compañeros y amigos, en ese largo camino que es la vida escolar, es definitivamente más positivo que crear brechas que los separen (Milicic, 2016).

## **2.12 Relación entre profesor y estudiante**

Así como tener en consideración que, cuando educamos, no sólo enseñamos comportamientos, sino que estamos ayudando a construir el cerebro de los niños (Milicic, 2016).



El educador debe poseer un sólido conocimiento acerca de las características neurobiológicas y psicológicas del niño y del adolescente, enriquecido con una mirada etológica, histórica y sociológica (Céspedes, 2008, p.143).

Los primeros veinte años de la vida son una fértil tierra sobre la que vamos echando la simiente, y es el cerebro infantil, en la fascinante complejidad de su diseño, el que ofrece lo esencial a nuestra siembra: elementos de fertilidad infinita. Todo está allí, oculto y a la vez dispuesto a ser develado, aguardando la sabia conducción de un maestro en la misión de educar (Céspedes, 2008, p.141).

El maestro tiene la noble misión de trabajar sobre esa tierra fértil en dos planos: sobre los talentos innatos del niño, procediendo desde el sentir (lo emocional) hacia el imaginar; desde el ilimitado vuelo de la fantasía infantil hacia el pensar (el sólido desarrollo del intelecto, constructor de cultura) y desde allí al crear, fructífera labor de una mente sana y serena (Céspedes, 2008, p.141).

Las características personales del profesor influyen en el comportamiento de los niños: los profesores dominantes y hostiles afectan negativamente la adaptación social de los estudiantes en la sala de clases. Por otra parte los profesores cálidos, afectuosos y flexibles promueven en sus estudiantes conductas cooperativas y socialmente adaptadas (Arón & Milicic; 1985, p. 25).

La figura de la “tía” en el jardín infantil suele ser para el niño un apoyo emocional, mientras que el profesor en primaria aparece como más distante y exigente. Su función se centra en la instrucción y evaluación de los alumnos, con un concepto de aprendizaje restringido al área intelectual (Romero, 2015).

Además, se ha observado que en relación a la Enseñanza Básica, en el ámbito preescolar existe un clima más acogedor, el niño tiene más oportunidad de participar en trabajo grupal, los niños tienen mayor posibilidad de iniciar actividades, el profesor “da más reconocimiento y aceptación explícita” a los alumnos; en primaria en cambio,

hay una cierta tendencia a desvalorizar al niño y a olvidar el desarrollo de su creatividad y de su iniciativa (Romero, 2015).

Las experiencias vitales de los niños, los elementos significativos de su cotidianidad quedan relegados para privilegiar el traspaso de información que difícilmente involucra efectivamente al niño en el aprendizaje (Romero, 2015).

### **2.13 Nuevos paradigmas de aplicación pedagógica**

El programa de Diseño Universal de Aprendizaje, DUA, está basado en la reiterada y mayor conclusión de la investigación educativa: Los alumnos son muy variados en sus respuestas a la enseñanza (Wakefield, 2008).

Más que tratar estas diferencias individuales como fuentes de error discrepantes, irrelevantes (o incluso molestas), el DUA las trata como los hechos principales; son fundamentales para comprender y diseñar una enseñanza efectiva. En consecuencia para alcanzar altos niveles de rendimiento el DUA, rechaza el principio de que “una misma talla vale para todos”, y por el contrario mantiene el criterio de un diseño flexible con opciones adaptables a las necesidades individuales (Wakefield, 2008).

En este mismo sentido podemos encontrar el Diseño Universal de Aprendizaje (DUA), elaborado por Rose y Meyer de la Universidad de Chicago, en Estados Unidos. Aquello marca una nueva era en la forma como los y las educadoras pueden incrementar las posibilidades de aprendizaje, respetando los distintos estilos que tienen niños y niñas.

Rose y Meyer (2008) describen cómo la neurociencia explica las diferencias en el aprendizaje. Definen las tres redes cerebrales esenciales para el aprendizaje que son identificadas dentro del marco teórico del DUA, según las funciones que desempeñan. La red de reconocimiento, la red estratégica y la red afectiva van de la

mano con los tres prerrequisitos para el aprendizaje identificados por Vygostky (1962): el reconocimiento de la información, las estrategias para procesarla y el interés en participar en el acto de aprendizaje (Gobierno de Chile, Junji).

El Diseño Universal de Aprendizaje, es una estrategia de respuesta a la diversidad, cuyo fin es maximizar las oportunidades de aprendizaje de todos los estudiantes, considerando la amplia gama de habilidades, estilos de aprendizaje y preferencias que éstos presentan. Se fundamenta en el principio Universal de accesibilidad o Diseño Universal, al que hace referencia también en el artículo 3º de la Ley N° 20.422/2010<sup>2</sup> (MINEDUC, 2013).

El principio modelador de este Diseño, permite trabajar con estudiantes que presentan conductas disruptivas, permitiendo del principio básico de que no pueden quedar fuera del proceso de enseñanza-aprendizaje, del contexto de aula y de la relación con los pares y educadores.

Este modelo ha sido considerado, pues promueve la implementación de técnicas y/o herramientas como coadyuvantes en la educación.

#### **2.14 Experiencias sobre técnicas y/o herramientas usadas en el aula por el docente**

Las estrategias destinadas a gestionar y reducir las conductas disruptivas que se presentan en el aula, colaboran positivamente con el docente, generando un ambiente educativo propicio para la enseñanza-aprendizaje; facilitando la realización de la clase y el desarrollo de los contenidos; mejorando las relaciones interpersonales; y captando la atención de las niñas y llevar a cabo la planificación en su totalidad, en el mejor de los casos.

---

<sup>2</sup> Ley que norma sobre igualdad de oportunidades e inclusión social de las personas con discapacidad.

Estas son algunas de las estrategias usadas:

Estrategias como el **refuerzo positivo** en coherencia con la conducta y acuerdo pactados de antemano entre profesores y estudiantes. Ejemplo: cuando un estudiante tiene una conducta apropiada al *contexto del aula*; el profesor lo puede reforzar con un elogio; con salir minutos antes de la clase o generando una instancia donde se transforme en el ayudante del docente durante las actividades, etc.

Otra estrategia, la **señal de alerta**, se trata de que el profesor para llamar la atención de sus estudiantes, lo hace a través de algún sonido, canción, frase, ejercicios, etc.

El **juego de la distensión**, es otra herramienta utilizada por el profesor para mantener a sus estudiantes activos, y con la atención necesaria para el proceso de enseñanza aprendizaje. Este consiste en realizar un ejercicio físico, como puede ser, saltar en un pie, moverse alrededor de la sala, mover sus brazos, etc.

**Brindar amor y contención** al estudiante es también otra estrategia eficaz dentro del aula, cuando se presentan conductas emocionales no adecuadas

## **2.15 Aplicación del Yoga integral como estrategia preventiva de conductas disruptivas en el aula**

El yoga es una ciencia pragmática atemporal que ha evolucionado a lo largo de milenios. Trata del bienestar físico, moral, mental y espiritual del ser humano en su conjunto (Iyengar, 2008, p.46).

La palabra “yoga” deriva de la raíz sanscrita *yuj*, que significa “ligar, unir, conectar y unir, dirigir y concentrar la atención sobre algo, utilizar y aplicar” (Iyengar, 2008, p. 46).

Es una ciencia que trata de la salud y perfección del cuerpo, la armonía mental y la claridad de la inteligencia (Iyengar, 2008, p.112).

El yoga, es una ciencia, un arte y una filosofía de vida psicofísico-espiritual, es un sistema tradicional de la India; cuya justificación científica, es la práctica de millones de personas en el mundo. Hoy, podemos integrar y ver la necesidad del yoga, utilizando los descubrimientos científicos actuales que explican los beneficios de la práctica.

Un estudio de la Universidad Estatal de Ohio concluyó que las personas que practican yoga habitualmente presentan una menor cantidad en la sangre de la proteína Interleukina 6, que se asocia con situaciones de estrés y que actúa como mensajera diciéndole a los órganos y tejidos que se inflamen ante ciertos estímulos. Hay más. Investigadores de la Escuela de Medicina de la Universidad de Boston concluyeron que practicar yoga tres veces a la semana sirve como tratamiento a la ansiedad y la depresión mejor que otras formas de ejercicio. ¿Por qué? El estudio mostró un alto nivel del ácido gamma-aminobutírico, neurotransmisor que regula la actividad nerviosa y cuya baja presencia en la sangre se asocia a la depresión (Jaque, 2001).

De la misma forma, el informe final del estudio sobre conocimiento, utilización y grado de satisfacción de la población chilena a las Medicinas Complementarias Alternativas, realizado por el Ministerio de Salud, específicamente la Subsecretaría de Salud Pública División de Políticas Saludables y Promoción de 2012, publicó que de 498 casos de personas que conocen y utilizan las diversas MCA existentes; el yoga es la terapia más utilizada y reconocida por la población, con un 11,6% de uso.

## **2.16 Aplicaciones y demostraciones del Yoga Integral en clase**

El método de yoga integral, es una disciplina, que busca vivir armónica y creativamente desde la experiencia integral del Ser (Swami Maitreyananda, 2005).

Las técnicas tomadas desde el sistema de Yoga Integral aplicadas al aula, enseña a través de sus asanas a controlar al cuerpo y mantenerlo por más tiempo en una posición; además ayuda a mantener una mente calma a través de la respiración consiente, dirigiendo al aprendizaje de la meditación.

En una investigación en la que participaron 68 niños con edades entre los 4 y los 5 años, se analizó durante 12 semanas la incidencia de un programa diseñado para la educación infantil (Kindness Curriculum, KC) que utiliza el mindfulness y que pretende mejorar la atención, la regulación emocional y fomentar la bondad o la compasión (Guillén, 2015).

Aquellos niños que participaron en el programa mostraron grandes mejoras en competencias interpersonales y mejores resultados en actividades relacionadas con el aprendizaje, la salud o el desarrollo socioemocional al final del curso escolar. Incluso se comprobó cierta incidencia del programa en estos niños en la flexibilidad cognitiva o el aplazamiento de la recompensa, a diferencia de los integrantes del grupo de control que, además, mostraron actitudes más egoístas durante el curso (Guillén, 2015).

## CAPÍTULO 3. MARCO METODOLÓGICO

### 3.1 Fundamentación y diseño metodológico

El presente proyecto, corresponde a un estudio cuyo paradigma es de tipo mixto: cuantitativo y social-crítico. El método es preexperimental, poniendo hincapié en determinar un diagnóstico inicial; realizar una intervención y analizar los resultados que observaron las docentes, post intervención.

Este proyecto es de tipo **exploratorio-descriptivo**, dado que nos propusimos realizar una visión general del fenómeno de las conductas disruptivas en el aula de un primero básico de un colegio particular subvencionado; especificar las situaciones o factores que conllevan a que se manifiesten dichas conductas, relacionándola con el tipo de técnica que la docente posee para manejar dicha conducta; para luego implementar una intervención con técnicas de yoga integral aplicadas al aula que mejoren o erradiquen las conductas disruptivas que manifiestan las estudiantes.

#### Etapas de aplicación del diseño preexperimental

- ✓ Etapa preliminar. La construcción de las variables, surge de la revisión del fenómeno del *bullying*, aquello nos condujo a las **conductas disruptivas**, conductas que son previas al *bullying*; de menor impacto social, físico y verbal. Sin embargo, importantes de atender a fin de prevenir el *bullying* en los colegios. Los indicadores, fueron construidos a partir la división de las conductas disruptivas en **conductas físicas y verbales**. Esto, con el propósito de conseguir una visión más detallada del tema de estudio. La elaboración del instrumento, considera los elementos que componen las conductas disruptivas, tanto físicas como verbales, según los autores revisados durante la investigación; la estructura de la entrevista, consta de 22 preguntas abiertas, que serán contestadas por la educadora y asistente de aula. Dicha entrevista, se interpretara agotando los datos, es decir, hasta que comiencen a repetirse. Además de una pauta de observación que consta de xx ítem, que fueron recojidos de manera directa en el

aula; la misma, fue interpretada siguiendo los siguientes rangos: Alto (6,7,8); medio (3,4,5) y bajo (0,1,2).

- ✓ Etapa de aplicación de instrumentos. La observación, se realizó a través de pautas aplicadas antes de la intervención (a modo de diagnóstico inicial), respecto del trabajo que realizan la docente y la asistente de un primero básico, buscando de esta forma obtener una visión más amplia de las conductas disruptivas que presentan las estudiantes en el aula.
- ✓ Etapa de sistematización de resultados del diagnóstico. Los resultados fueron divididos en **conductas disruptivas físicas**, considerando todas aquellas conductas que tienen que ver con el ámbito físico, es decir, pegar, empujar, pararse constantemente del asiento, sacar o destruir materiales de compañeras; y **conductas disruptivas verbales**, las que incluye conductas tales como: gritar, conversar constantemente y durante la clase interrumpiendo el trabajo del docente. Se cuenta con datos cuantitativos que permiten observar de forma clara la presencia de conductas desreguladas de las estudiantes. Además, datos cualitativos, que nos cuentan de la realidad de los sujetos que se ven afectados por la presencia del fenómeno de las conductas disruptivas en el aula.
- ✓ Etapa de formulación del taller y capacitación a docente y asistente. La propuesta de intervención (yoga integral aplicada en el aula, para gestionar y reducir la presencia de conductas disruptivas en el aula), dependía en gran manera de la docente, puesto que son ellas las que nos entregan información e intervienen con las estudiantes. Actuando como las facilitadoras durante la investigación. Para dicho fin, se realizó la inducción al yoga aplicado al aula, a través del estudio y uso del **manual de técnicas de yoga integral aplicadas en el aula**, así como la práctica de *asanas* o posturas físicas adaptadas al aula. Las sesiones con la docente fueron personalizadas, con una duración de entre dos y tres horas cada vez, en donde se consideró el uso de los materiales de yoga en el aula (como los que preparan el ambiente para la práctica. Se revisó como practicar respiración; y *asanas* o posturas físicas para el mover el cuerpo.
- ✓ Etapa de implementación de la técnica en el aula. Se pudo observar que, las estudiantes mostraban gran interés por la práctica de yoga, todas las estudiantes participaron en el armado de *asanas* o posturas; las estudiantes mostraron intención en respetar turnos. Fue evidente la alegría que sucedió en las estudiantes, ver que su profesora realizara la práctica de yoga en el piso con ellas.



- ✓ Etapa de observación focalizada y registros, se utilizó las pautas de observación y cuadernos de campo.
- ✓ Etapa de sistematización final, se realizaron comparaciones y se sacaron porcentajes entre la información obtenida al inicio y final de la investigación. Además de, describir los cambios de conductas que se pudieron observar durante la investigación. Dichas operaciones se realizaron en el programa excel de computación.

### **3.2 Selección de la muestra**

La población de la que se extrajo la muestra, es un establecimiento cuyo marco educativo se enfoca en principios religiosos católicos; el total de la población lo conforman niñas de entre 6 y 17 años de edad, además de los docentes y asistentes de aulas.

La selección de la muestra, la compone la docente y la asistente de un primero básico, curso que lo conforman, 39 estudiantes.

La muestra es intencional, es decir, que la selección de la muestra fue arbitraria y respondió a los fines de la investigación y los objetivos generales.

Los criterios de selección para la muestra, fueron los siguientes:

- ✓ Tener la posibilidad de acceso a al aula, a observar a la docente, asistente y estudiantes en general, en un antes y un después de la intervención
- ✓ Contar con la disponibilidad de la docente y de la asistente de informar datos
- ✓ Compromiso de la docente y de la asistente para implementar la intervención de yoga aplicado al aula

### 3.3 Delimitación de la muestra

El tiempo de duración del estudio, se fijó en el primer semestre de 2016, entre los meses de abril y septiembre, en la ciudad de Santiago.

### 3.4 Variables

#### Variable 1: Conducta disruptiva

La conducta disruptiva es cualquier conducta que entorpece el orden y la disciplina en la escuela y el bienestar educativo de los alumnos escolarizados en ella (Sander, Hendry, 1997).

Según Fernández (2001), podemos encontrar las siguientes conductas disruptivas: violar las normas establecidas dentro del aula (por ejemplo: tirar cosas por la clase, desordenar la clase, falta de orden en la entrada y salida, generar ruidos en clase), alterar el desarrollo de las tareas (por ejemplo: negarse a participar en las actividades, comentarios vejatorios ante la tarea, hacer otras actividades, no traer el material requerido), oponerse a la autoridad del profesor (por ejemplo: hablar cuando habla el profesor, no obedecer las órdenes, amenazar a un profesor) y la agresión hacia otros compañeros (por ejemplo: reírse de ellos, agredirles físicamente, insultar a un compañero en clase).

#### Definición:

Puesto que el concepto de conducta disruptiva, es bastante amplio en sus consideraciones, y para favorecer el estudio y comprensión, lo vamos a dividir en **conductas disruptivas físicas** y **conductas disruptivas verbales**, siendo la primera golpear, empujar, pararse constantemente de la silla y sacar materiales de otras compañeras; la segunda gritar, hablar constantemente interrumpiendo al docente, no respetar turnos y acusar.

## Variable 2: Técnica de Yoga Integral aplicado al aula

El Yoga Integral es un método de Yoga que se basa en las enseñanzas de Sri Aurobindo, Swami Sivananda y Swami Asuri Kapila (Swami Maitreyananda, p.30, s.f).

Las técnicas de yoga integral, son un conjunto de posturas físicas en cuerpo (*asana*), rostro (*mukhanasanas*), y manos (*mudras*); la enseñanza de *pranayama* o control de la respiración y meditación.

### Definición:

Yoga integral aplicado al aula, es un conjunto de posturas físicas que pueden realizarse en silla o bien en espacios pequeños. Además se practica la respiración y la meditación como método de relajación para las estudiantes.

### 3.5 Matriz de variables

**Cuadro N°1: Matriz de variables**

Matriz de articulación y materialización de las variables				Pautas de Observación	Cuestionarios
				Observación participante/trabajo de campo	Entrevista focalizada
VARIABLES	Dimensiones subvariables	Indicadores	Ítems	Docente, Asistente y grupo curso	Docente y asistente
	Conductas físicas	Pararse constantemente del asiento	Ambiente disruptivo , desorden	x	x
		Empujar	Conflicto leve entre las estudiantes	x	x

Conductas disruptivas		Pegar	Conflicto grave entre las estudiantes	x	x
		Sacar o dañar materiales de compañeras	Discusión grave entre las niñas	x	x
			Disponibilidad de material en el aula	x	x
	Conductas verbales	Gritar	Discusión leve entre las niñas	x	x
			Ambiente disruptivo sonoro	x	x
		Conversar constantemente con compañeras durante la clase	Las niñas interrumpen con ruidos molestos o conversando constantemente	x	x
			Tipo de conducta de la niña en el aula	x	x
			Tipo de conducta del profesor frente al curso	x	x
		No respetar turnos	Reglas generales del aula	x	x
	Acusar	Atribuir una falta a otra niña	x	x	
Técnica y/o herramientas de yoga Integral aplicada al aula	Regulación emocional	Expresión de emociones	Asociar una emoción a la conducta disruptiva	x	x
		Situaciones familiares	Asociar problemas familiares a la conducta disruptiva	x	x
		Clima de aula	Asociar el clima de aula con la presencia de conductas disruptivas	x	x
			Convivencia del grupo curso en el aula	x	x
	Reducir conductas disruptivas	Ambiente eficaz	Docente promueve la participación de las niñas durante el aprendizaje	x	x

			Liderazgo en el aula frente al grupo-curso	x	x
			El ambiente del aula es estimulador de aprendizajes	x	x
		Organización del aula	Organización en sala asociada a la aparición de conductas disruptivas	x	x
			La disposición del mobiliarios y decoración	x	x
			Las reglas de convivencia en el aula están claras y establecidas	x	x
			Existe un espacio para la reflexión (rincón de la paz)	x	x
			Se puede ver una actitud de atención de las niñas hacia la profesora	x	x
	Protocolo a seguir en el aula	Manejo del conflicto	La docente frente a la presencia de conducta disruptiva sigue un protocolo	x	x
			La docente aplica estrategias o técnicas cuando surgen conductas disruptivas	x	x
		Ayudar a comprender a la niña	La docente sigue un protocolo de actuación con la niña que presenta la conducta disruptiva	x	x
			La docente sigue un protocolo de actuación con la niña que sufre la conducta disruptiva de su compañera		
			Se toma un tiempo la docente para hablar con la niña que manifiesta la conducta disruptiva	x	x
			Se toma un tiempo la docente para hablar con la niña que sufre de la conducta disruptiva		

			de su compañera		
	Vínculo	Docente mantiene una relación empática con las estudiantes		x	x
		Trabaja la docente de manera personalizada con las niñas que presentan mayor dificultad de aprendizaje por la presencia de conducta disruptiva		x	x
		Docente usa refuerzos positivos con sus estudiantes			

La variable de conductas disruptivas, considera el componente físico, es decir, conductas disruptivas que afectan de manera física a otra compañera, tal es el caso de pegar, empujar, sacar o destruir materiales de la compañera y pararse constantemente del asiento, impidiendo que el docente continúe con su clase o bien afecte el aprendizaje de las compañeras más próximas.

Por otra parte, encontramos su componente verbal, es decir, conductas disruptivas que transgreden las normas establecidas en el aula y en el establecimiento, tales como gritar, conversar constantemente, no respetar turnos y acusar.

La variable de técnicas de yoga integral aplicado al aula, tiene como dimensión la regulación emocional, reducir conductas disruptivas y desarrollar un protocolo a seguir en el aula.

### 3.6 Instrumentos y técnicas de aplicación

**Cuadro N°2: El presente cuadro, resume el sujeto de estudio, instrumentos y técnicas de aplicación consideradas durante la investigación**

<b>Sujeto en estudio</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Técnicas de aplicación</b>
Docente de aula	Guía de preguntas abiertas	Entrevista focalizada
Asistente de aula	Pauta guía de observación	Observación directa

La **guía de preguntas abiertas** será contestada a través de una **entrevista focalizada**, a la docente y la asistente, aquello permitirá recolectar información acerca del diagnóstico inicial y post intervención, en relación a la presencia de conductas disruptivas en el aula y las técnicas que utiliza la docente para reducir conductas disruptivas.

La entrevista focalizada cuenta con 22 preguntas abiertas respecto de las conductas disruptivas presentes en el aula, su manejo y situaciones que las posibilitan.

La **pauta guía de observación**, aplicada como **observación directa** de la docente y la asistente en el aula y su trabajo con las estudiantes, consta de un primer ítem de conductas disruptivas físicas, divididas en 4 categorías, que entregan un total de conductas físicas; y un segundo ítem de conductas disruptivas verbales, divididas en 4 categorías, que entregan el total de conductas verbales.

Los instrumentos de recolección de la información (entrevista y pauta de observación), fueron contruidos apartir de los elementos considerados por los autores para que se de la conducta disruptiva. Además, y con miras a entender mejor el problema se dividió el concepto en conducta disruptiva física (toda conducta o acción

concreta, sea esta golpear, empujar, pararse del asiento y sacar materiales); y conducta disruptiva verbal, siendo conversar continuamente con las compañeras; gritar, no respetar turnos y acusar.

La matriz nos permitio la esquematización de la investigación, teniendo como ejes centrales el componente fisico, y el verbal.

El número de preguntas que consirero la entrevista fueron 22; mientras que la observación directa considero 4 categorias según fuera fisico o verbal.

La validación del instrumento, se baso en el juicio de expertos, siguiendo lo observado durante la aplicación de la entrevista y la pauta de observación. Los ajustes que se realizaron tienen que ver con la adaptación a la realidad del curso al que se esta estudiando.

La técnica de aplicación se baso en la observación directa, y en la entrevista focalizada a la profesora y asistente de aula, ambas presentes siempre y con una relación firme de educadoras-estudiantes, lo que beneficia el conocimiento que tienen de cada una de las estudiantes.

El tiempo de aplicación de los instrumentos, fue de aproximadamente una hora para cada docente y la pauta de observación se realizo en la hora de consejo de curso, en donde el ambiente es más distendido.

### **3.7 Técnica de análisis de los datos**

Las técnicas a utilizar en el análisis de datos, están orientadas principalmente a un procesamiento cualitativo. Así la guía de preguntas abiertas, recogida en el diagnóstico, fue contrastada con la información obtenida post intervención, a fin de demostrar la diferencia significativa de los datos.



La información obtenida por la pauta guía de observación se procesó en el *software Excel* y fue representada en tablas y gráficos de barra, de manera de concluir de manera más detallada y precisa.

El criterio para determinar la presencia de conductas disruptivas, fueron establecidos por rangos que van desde el 0 puntos (siendo la nula presencia de conductas disruptivas), a 8 puntos (siendo el número de puntos más alto, de presencia de conductas disruptivas en el aula).

Por lo que, entre 6 y 8 puntos, será considerado como de **alta** frecuencia de aparición de conductas disruptivas; entre 3 y 5 puntos, será considerada como de presencia **media**; y entre 0 y 2 de baja frecuencia.

El método de análisis que fijo la investigación es la de reducción de los datos obtenidos, por cada instrumento.

La información procedente de la guía de preguntas abiertas se sistematizó siguiendo la estructura definida por Rodríguez, Gil y García (1999). La reducción de los datos y el criterio de selección de los testimonios, siguió el **criterio de lo temático** es decir, según el tema de interés del estudio, el **criterio conversacional** (según sus declaraciones), y el **criterio social** (según el rol que cumpla la persona entrevistada).

La información de la pauta guía para observación participante se tradujo en las herramientas computarizadas que ofrece Excel.

El criterio que se aplicó para determinar los rangos de alto, regular y bajo, fue siguiendo las rúbricas de Condemarín y Medina (2000), las mismas permiten evaluar el proceso desde el primer diagnóstico al último, además de reducir la subjetividad y facilitar la información que se desea conocer.

## CAPÍTULO 4. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

### 4.1 Diagnóstico inicial de las niñas

#### Conductas disruptivas, factores para su aparición, entrevista a docentes

La docente y la asistente del primero básico, nos informaron que sus estudiantes presentaban conductas disruptivas en el aula.

Creen que **conducta disruptiva**, es cuando una niña no está tomando atención en clases o molesta a sus compañeras. Una conducta que sale de lo habitual, o de lo que espera uno como profesor. Niñas que están constantemente molestando a sus compañeras y **parándose de su asiento**, jugando, rompen el esquema de lo esperado (docente).

En el aula se puede observar conductas de estudiantes que se **paran constantemente del asiento** durante la jornada; **empujan**, han reaccionado pegando una ocasión y **sacan o destruyen el material de sus compañeras**.

Además de presentar conductas disruptivas verbales como **gritar, conversar constantemente** durante la jornada, **no respetar turnos** para hablar, formar filas, etc., y de **acusar** mucho.

La docente y la asistente, creen se debe, a que la lógica de funcionamiento del jardín infantil, es muy distinta a la que impone un colegio. Volviendo complicadas las primeras semanas de primero básico, dado que es más exigente y formal en contenidos y evaluación.

“Una actitud que es más bien normal en las niñas, que no se quieren **prestar materiales o se los sacan sin permiso**, son **peleas** más bien inocentes” (C. Rivas, comunicación personal, abril de 2016).

“Las otras son niñas que no tienen hábito de estructura de clase; todas hablan a la vez y **no respetan turnos**. Eso es algo que estoy trabajando en orientación” (N. Grez, comunicación personal, abril de 2016).

“A veces se portan así, porque el horario es muy largo para ellas y están cansadas; los miércoles y jueves que salen a las dos de la tarde sobretodo. Es pesado para las niñas, ya es mucho para uno que es adulto. Sobre todo las tres últimas horas, son las peores. Las niñas ya se quieren ir (juega ahí el hambre), el calor en el verano, el frío en el invierno, afecta si o si el horario en su conducta” (N. Grez, comunicación personal, abril de 2016).

“Factores de orden emocional como, enojo, no querer hacer nada o problemas familiares; el cansancio por lo extenuante de la jornada; el clima (si hace mucho frío o calor); y el hambre, también influyen” (C. Rivas, comunicación personal, abril de 2016).

“Cuando se aburren también comienzan a tener estas conductas” (N. Grez, comunicación personal, abril de 2016).

El periodo de adaptación, dicen ellas, dura como tres semanas. Este periodo es difícil de trabajar, teniendo por consideración que el grupo-curso es de treinta y nueve estudiantes.

“Yo tengo que estar delante de la sala o recorriéndola para que las niñas logren trabajar en su actividad” (N. Grez, comunicación personal, abril de 2016).

“Las niñas no tienen más de cinco minutos tomando atención, **se pierden y comienzan a conversar**” (C. Rivas, comunicación personal, abril de 2016).

“Creo que muchas de las **conductas disruptivas** de las niñas tienen que ver con... uno, por querer llamar la atención de su profesora, de sus pares o hasta de sus

padres. En esas ocasiones, llamo a sus padres a entrevista, para ver que está pasando” (N. Grez, comunicación personal, abril de 2016).

Además, “Tengo casos puntuales de estudiantes donde las observo y apoyo personalmente, porque son parte PIE<sup>3</sup>. Cinco niñas forman parte de él, y requieren de apoyo. Además de tres niñas más que no son parte de PIE, pero que sí requieren de apoyo, y el colegio las pone en extra PIE” (N. Grez, comunicación personal, abril de 2016).

Las docentes utilizan algunas estrategias en el aula que modulan las conductas en las niñas, durante la hora de enseñanza-aprendizaje de contenidos. Siendo en su mayoría estrategias basadas en el reconocimiento de “portarse bien” y reprimir el “portarse mal”.

“A veces las niñas se **paran demasiado, hablan**, no trabajan, entonces primero les llamo la atención; después les pregunto qué les pasa, si están aburridas o qué. La Carmencita las sienta con ella para que la ayuden, las saca de la sala a dar una vuelta, es variable, a veces se le ocurre otra cosa” (N. Grez, comunicación personal, abril de 2016).

“A veces, cuando llega la inspectora, le digo: parece que alguien quiere acompañarla inspectora, pero jamás ha pasado que haya que sacarlas de la sala” (N. Grez, comunicación personal, abril de 2016).

“No anoto en el libro, porque creo que son muy chicas para estas medidas disciplinarias. Sólo lo hago cuando es necesario, para tener evidencia de las situaciones; porque a veces te preguntan: cómo es que me dice que se portó mal, si no

---

<sup>3</sup> PIE es una estrategia inclusiva del sistema escolar cuyo propósito es entregar apoyos adicionales (en el contexto del aula común) a los estudiantes que presentan Necesidades Educativas Especiales (NEE), sean estas de carácter permanente o transitorio, favoreciendo con ello la presencia y participación en las salas de clases, el logro de los objetivos de aprendizaje y la trayectoria educativa de “todos y cada uno de los estudiantes”, contribuyendo con ello al mejoramiento continuo de la calidad de la educación en el establecimiento educacional. Decreto Supremo N° 170 de 2009, Ministerio de Educación, Gobierno de Chile.

tiene ninguna anotación; lo hago más por registro” (N. Grez, comunicación personal, abril de 2016).

Una de las técnicas más usadas por la docente es la de convertir en princesas a las niñas cuando se “portan bien”, y trabajan durante la clase; y en sapo, a la estudiante que no cumple con los requerimientos anteriores (“se porta mal”). La docente, nos comentó, que hasta este momento, no ha sido necesario convertir a nadie en sapo, pues las niñas siempre reaccionan cuando aplica esta estrategia.

La sala del primero básico, es más grande que otras aulas del colegio, tiene servicio sanitario exclusivo, mesas y sillas coloridas, paredes con material pedagógico; un panel hecho a modo de “castillo de princesa”, con refuerzos positivos, instrucciones, tareas y comportamientos a seguir, quien cumpla, se lleva una corona a su casa. Dicha estrategia ha sido consensuada entre la docente y los apoderados, por lo que los apoderados refuerzan la obtención de la misma.

“Con Carmencita, trabajamos particularmente con las niñas; a veces también entre ellas se ayudan, la que termina antes puede ayudar a sus compañeras. Mi idea, siempre, es el trabajo colaborativo. Entonces se gana la corona el equipo que terminó el trabajo, no la niña que terminó” (N. Grez, comunicación personal, abril de 2016).

La sala no cuenta con un espacio específico para la “reflexión”, por lo que la docente lo improvisa, colocando una silla al lado de la de ella y procede a conversar con la estudiante, el por qué de su **conducta**.

“Bueno, depende del tipo de conducta o las veces que ya se les ha llamado la atención”. Cuando es mucho, las separo de grupo, pero sin sacarlas de la clase. Las siento a reflexionar, tengo dos asientos al lado de mi mesa es el sector de la reflexión, donde deben pensar su **conducta**. Cuando lo piensan, se acercan y me dicen: Profe ya reflexioné. Entonces ya están listan para volver” (N. Grez, comunicación personal, abril de 2016).

La docente y asistente observan que algunas de las **conductas desreguladas** de las niñas, tiene que ver con el bajo interés por las actividades que se están realizando.

“La desmotivación hacia la clase, también es un elemento. Puede ser porque no le llama la atención los recursos pedagógicos que se están utilizando o que simplemente no le gusta la asignatura” (N. Grez, comunicación personal, abril de 2016).

“Además y ahí me hago un mea culpa, porque uno no siempre tiene el ánimo para hacer la clase tan entretenidas, a veces, tienes que hacerla no más. Personalmente no me gustan las matemáticas, así es que creo que mis clases no son tan buenas y entretenidas y eso las lleva a **portarse disruptivamente**” (N. Grez, comunicación personal, abril de 2016).

“A diferencia de lenguaje que me encanta. Estoy viendo las distintas letras, y lo enseño utilizando los distintos sentidos, tacto, gusto... Por ejemplo, con la letra Q, comimos queque; vimos videos; escuchamos canciones” (N. Grez, comunicación personal, abril de 2016).

### **Diagnóstico inicial, pauta guía de observación**

La siguiente tabla, es la pauta guía de observación realizada en el aula, en ella se detalla las conductas disruptivas observadas en las estudiantes durante el diagnóstico inicial.

**Tabla N°1: Resumen de conductas disruptivas en aula**

<b>Nº de registro de estudiantes:</b>	<b>Frecuencia de conductas disruptivas de estudiantes</b>		
	<b>Física</b>	<b>Verbal</b>	<b>Total</b>
1	1	3	4
2	1	2	3

3	1	3	4
4	1	3	4
5	0	1	1
6	1	2	3
7	1	1	2
8	0	3	3
9	2	2	4
10	2	1	3
11	0	3	3
12	2	4	6
13	1	1	2
14	0	2	2
15	2	3	5
16	2	2	4
17	0	1	1
18	0	2	2
19	1	2	3
20	1	2	3
21	1	2	3
22	2	3	5
23	0	1	1
24	1	3	4
25	1	3	4
26	1	2	3
27	1	1	2
28	2	3	5
29	1	2	3
30	3	4	7
31	1	1	2
32	0	1	1

33	0	1	1
34	0	1	1
35	0	2	2
36	0	1	1
37	1	3	4
38	0	3	3
39	1	3	4

**En la tabla N°1**, 2 estudiantes presentan una alta frecuencia de conductas disruptivas en el aula; 23 niñas presentan una frecuencia media y 14 estudiantes presentan baja.

35 estudiantes, presentan más conductas disruptivas verbales que conductas disruptivas físicas. Solo 1 estudiante, presenta más conductas físicas que verbales; 3 estudiantes presentan el mismo número de conductas disruptivas físicas y verbales.

Todas las estudiantes del aula presentan algún tipo (física o verbal) de **conducta disruptiva**

**Tabla N°2: Mapa de frecuencia de Conductas Disruptivas en el aula**

N° de Estudiantes	Conducta disruptiva física				Total C.D.F	Conducta disruptiva Verbal				Total C.D.V	Total C.D
	Pararse del asiento	Empujar	Pegar	Sacar materiales		Gritar	Conversar mucho con compañeras	No respetar turnos	Acusar		
30	X	-	X	X	3	X	X	X	X	4	7
12	X	-	-	X	2	X	X	X	X	4	6
15	X	-	-	X	2	-	X	X	X	3	5
22	X	-	-	X	2	-	X	X	X	3	5



28	x	-	-	x	2	-	x	x	x	3	5
1	x	-	-	-	1	-	x	x	x	3	4
4	x	-	-	-	1	-	x	x	x	3	4
9	x	-	-	x	2	-	x	-	x	2	4
16	x	-	-	x	2	-	x	x	-	2	4
24	x	-	-	-	1	-	x	x	x	3	4
25	x	-	-	-	1	-	x	x	x	3	4
37	x	-	-	-	1	-	x	x	x	3	4
39	x	-	-	-	1	-	x	x	x	3	4
20	x	-	-	-	1	-	x	-	x	2	3
3	-	-	-	x	1	-	x	-	x	2	3
2	x	-	-	-	1	-	x	-	x	2	3
6	x	-	-	-	1	-	x	-	x	2	3
8	-	-	-	-	0	-	x	x	x	3	3
10	x	-	-	x	2	-	x	-	-	1	3
11	-	-	-	-	0	-	x	x	x	3	3
19	x	-	-	-	1	-	x	-	x	2	3
21	x	-	-	-	1	-	x	-	x	2	3
26	x	-	-	-	1	-	x	-	x	2	3
29	x	-	-	-	1	-	x	-	x	2	3
38	-	-	-	-	0	-	x	x	x	3	3
7	x	-	-	-	1	-	x	-	-	1	2
13	x	-	-	-	1	-	-	-	x	1	2
14	-	-	-	-	0	-	x	-	x	2	2
18	-	-	-	-	0	-	x	-	x	2	2
27	x	-	-	-	1	-	-	-	x	1	2
31	x	-	-	-	1	-	x	-	-	1	2
35	-	-	-	-	0	-	x	-	x	2	2
5	-	-	-	-	0	-	-	-	x	1	1
17	-	-	-	-	0	-	-	-	x	1	1

23	-	-	-	-	0	-	-	-	x	1	1
32	-	-	-	-	0	-	-	-	x	1	1
33	-	-	-	-	0	-	-	-	x	1	1
34	-	-	-	-	0	-	-	-	x	1	1
36	-	-	-	-	0	-	-	-	x	1	1

En la **tabla N°2**, las **conductas disruptivas físicas** que más se repitieron en el aula del primero básico, fue **pararse del asiento constantemente** representado por 24 estudiantes; **sacar los materiales de las compañeras** lo registran 10 estudiantes; y 1 solo una estudiante presento la conducta física de **golpear** y ninguna de las niñas presento la conducta de **empujar**.

Las **conductas disruptivas verbales** que más se repitieron en el aula del primero básico, fue la conducta de **acusar** registrando 35 niñas; 30 estudiantes manifiestan la conducta de **conversar constantemente**; 15 estudiantes **no respetan turnos** en distintas actividades registradas y solo 2 estudiantes presentan la conducta disruptiva verbal **gritando**.

**Tabla N°3: Resumen de presencia de conductas disruptivas en el aula**

<b>Rangos:</b>	<b>Concepto:</b>	<b>Frecuencia:</b>
Alto	C.D.F + C.D.V	2 estudiantes
Medio	C.D.F + C.D.V	23 estudiantes
Bajo	C.D.F + C.D.V	14 estudiantes
Total	C.D	39 estudiantes

En la tabla resumen N°3, podemos observar que, 2 son las estudiantes que presentan el número más alto de presencia de conductas disruptivas físicas y verbales; 23 niñas son las que manifiestan un rango medio y; 14 alumnas un rango bajo de aparición, siendo un total de 39 niñas.

El siguiente gráfico, muestra los resultados obtenidos en el diagnóstico inicial realizado a las profesionales, respecto de la presencia de **conductas disruptivas físicas y verbales** en las estudiantes del aula de un primero básico.

**Gráfico N° 1: Diagnóstico inicial de las escolares sobre presencia de conductas disruptivas en aula (n=39)**

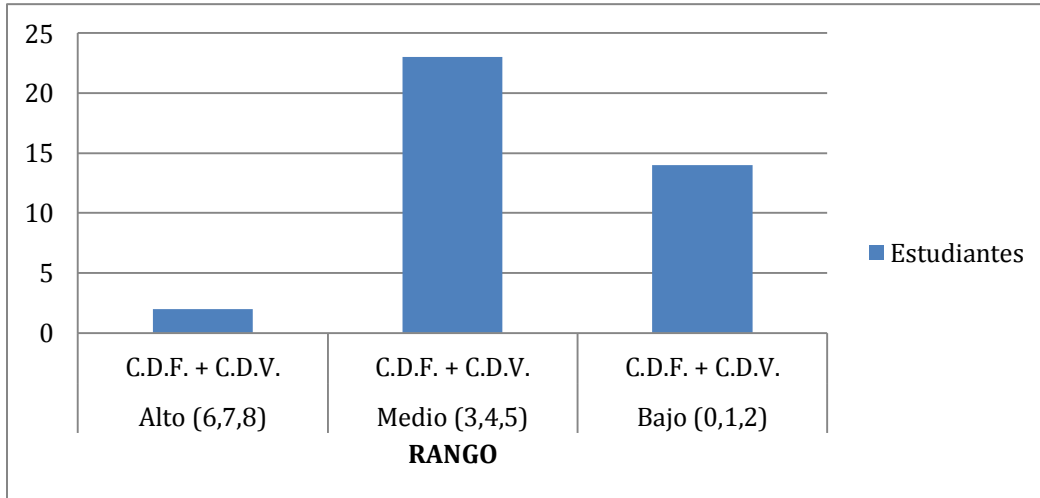


Gráfico de elaboración propia

El gráfico N°1, grafica los datos contenidos en la tabla resumen N°3. En que se puede ver que el mayor número de estudiantes esta en el rango medio, que representa entre 3 y 5 conductas disruptivas físicas o verbales en el aula.

## 4.2 Propuesta de intervención e implementación

La propuesta de intervención educativa, en tanto estrategia de planeación y actuación profesional, nos permite como agentes educativos, tomar control de nuestra propia práctica profesional, mediante un proceso de indagación-solución constituido por las siguientes fases y momentos: la fase de planeación, implementación, evaluación y de socialización-difusión (Barraza, 2010).

La propuesta de implementar técnicas de yoga integral en el aula, busca que a través de la práctica de asanas o posturas físicas adaptadas, para ser realizadas el la

sala de clases y con el material que en ella encontramos, como yoga en silla , de pie o en el piso, las estudiantes puedan mejorar su postura, aportar al natural movimiento que necesitan las niñas durante el día, crear un habito de movimiento antes de actividades que requieran el trabajo de atención y concentración en las estudiantes.

Encontramos en la propuesta, la realización de movimientos faciales (mukanasanas), que enseñan a pasar de una emoción a otra, reduciendo los lapsus de enojo o frustración de las estudiantes.

Los movimientos de manos (mudras), facilitan los procesos de escritura, agarre de lápiz, ayudando a reducir, dolores asociados a él o a la excesiva presión contra la hoja.

Esta propuesta además, incluye técnicas para aprender a controlar la respiración, reduciendo así, la ansiedad que genera una prueba, un test, etc.

Pintar mandalas, permite que aflore la sensibilidad y creatividad del niño durante el periodo escolar, mejorando los procesos de atención y concentración de las estudiantes.

### **4.3 Resultados de la Intervención**

#### **Diagnóstico post intervención, pauta guía de observación**

La siguiente tabla, es la pauta guía de observación realizada en el aula, en ella se detalla las conductas disruptivas observadas en las estudiantes durante el diagnóstico post intervención.

**Tabla Nº 4: Resumen de conductas disruptivas en aula post intervención**

Nº de Estudiantes:	Nº de Conductas Disruptivas de Estudiantes		
	C.D.F	C.D.V	Total de C.D
1	1	1	2
2	0	0	0
3	0	0	0
4	0	0	0
5	0	1	1
6	0	0	0
7	1	0	1
8	0	2	2
9	1	0	1
10	0	1	1
11	0	1	1
12	1	2	3
13	0	0	0
14	0	0	0
15	0	1	1
16	1	0	1
17	0	0	0
18	0	0	0
19	0	0	0
20	0	0	0
21	0	0	0
22	1	0	1
23	0	1	1
24	0	2	2
25	0	0	0
26	0	2	2

27	1	0	1
28	1	0	1
29	0	0	0
30	0	3	3
31	0	0	0
32	0	0	0
33	0	1	1
34	0	1	1
35	0	0	0
36	0	0	0
37	1	3	4
38	0	1	1
39	1	0	1

**La tabla N°4**, nos muestra que las dos niñas que se encontraban en el nivel alto de conductas disruptivas presentes en aula, bajaron a un nivel medio. De 23 estudiantes en nivel medio, solo 3 mantuvieron las conductas en este nivel; y de 14 estudiantes en el nivel bajo, este subió a 36.

**Tabla N° 5: Total de Conductas Disruptivas, representadas en físicas y verbales post intervención**

N° de Estudiantes	Conducta disruptiva física				Total C.D.F	Conducta disruptiva Verbal				Total C.D.V	Total C.D
	Pararse del asiento	Empujar	Pegar	Sacar materiales		Gritar	Conversar mucho con compañeras	No respetar turnos	Acusar		
37	X	-	-	-	1	-	X	X	X	3	4

12	x	-	-	-	1	-	x	x	-	2	3
30	-	-	-	-	0	-	x	x	x	3	3
1	x	-	-	-	1	-	x	-	-	1	2
8	-	-	-	-	0	-	x	-	x	2	2
24	-	-	-	-	0	-	x	x	-	2	2
26	-	-	-	-	0	-	-	x	x	2	2
5	-	-	-	-	0	-	-	x	-	1	1
7	x	-	-	-	1	-	-	-	-	0	1
9	x	-	-	-	1	-	-	-	-	0	1
10	-	-	-	-	0	-	x	-	-	1	1
11	-	-	-	-	0	-	-	-	x	1	1
15	-	-	-	-	0	-	-	-	x	1	1
16	x	-	-	-	1	-	-	-	-	0	1
22	x	-	-	-	1	-	-	-	-	0	1
23	-	-	-	-	0	-	x	-	-	1	1
27	x	-	-	-	1	-	-	-	-	0	1
28	x	-	-	-	1	-	-	-	-	0	1
33	-	-	-	-	0	-	x	-	-	1	1
34	-	-	-	-	0	-	-	-	x	1	1
38	-	-	-	-	0	-	-	-	x	1	1
39	x	-	-	-	1	-	-	-	-	0	1
2	-	-	-	-	0	-	-	-	-	0	0
3	-	-	-	-	0	-	-	-	-	0	0
4	-	-	-	-	0	-	-	-	-	0	0
6	-	-	-	-	0	-	-	-	-	0	0
13	-	-	-	-	0	-	-	-	-	0	0
14	-	-	-	-	0	-	-	-	-	0	0
17	-	-	-	-	0	-	-	-	-	0	0
18	-	-	-	-	0	-	-	-	-	0	0
19	-	-	-	-	0	-	-	-	-	0	0

20	-	-	-	-	0	-	-	-	-	0	0
21	-	-	-	-	0	-	-	-	-	0	0
25	-	-	-	-	0	-	-	-	-	0	0
29	-	-	-	-	0	-	-	-	-	0	0
31	-	-	-	-	0	-	-	-	-	0	0
32	-	-	-	-	0	-	-	-	-	0	0
35	-	-	-	-	0	-	-	-	-	0	0
36	-	-	-	-	0	-	-	-	-	0	0

La tabla N°5, muestra como vario la representación de las estudiantes, en relación al número de conductas disruptivas físicas y verbales que presentan en el aula.

Destacando, a la estudiantes número 30, que presentaba 7 conductas disruptivas, y bajo a 3 conductas.

**Tabla N° 6: Resumen de presencia de conductas disruptivas en el aula post intervención**

<b>Rangos:</b>	<b>Concepto:</b>	<b>Frecuencia:</b>
Alto (6,7,8)	Conductas disruptivas físicas + Conductas disruptivas verbales	0 estudiantes
Medio (3,4,5)	Conductas disruptivas físicas + Conductas disruptivas verbales	3 estudiantes
Bajo (0,1,2)	Conductas disruptivas físicas + Conductas disruptivas verbales	36 estudiantes



Total	Conducta disruptiva	39 estudiantes
-------	---------------------	----------------

En la **tabla N°8**, de un total de dos estudiantes con presencia **alta** de conductas disruptivas, se bajó a 0 estudiantes; de 23 niñas con presencia de conductas disruptivas **medio**, se redujo a 3; mientras que de 14 estudiantes con conductas disruptivas **bajas**, estas representan a 36 niñas.

El siguiente gráfico, indica los datos obtenidos post intervención.

**Gráfico N° 2 : Diagnóstico post intervención de presencia de conductas disruptivas en el aula**

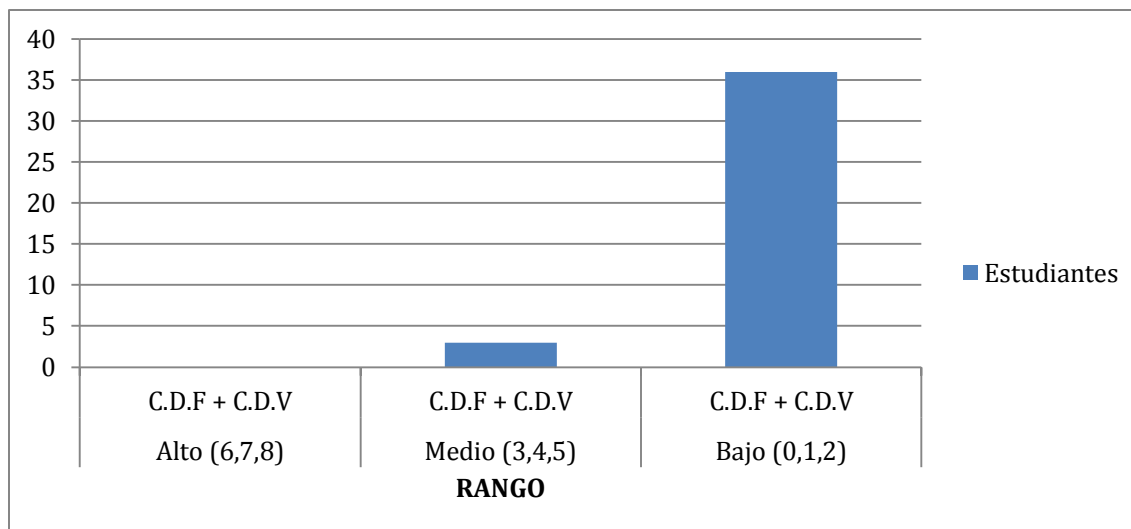


Gráfico de elaboración propia

#### 4.3.1 Modificaciones de la conducta física disruptiva de las niñas

- Análisis de las observaciones

Los resultados post intervención, indican que las estudiantes modificaron sus conductas disruptivas físicas, reduciendo en gran medida su aparición.

La siguiente tabla, muestra específicamente, las conductas disruptivas físicas y su variación post intervención.

**Tabla Nº 7: resumen de las conductas disruptivas físicas en el diagnóstico inicial y el de post intervención**

<b>Indicadores:</b>	<b>Concepto:</b>	<b>Frecuencia diagnóstico inicial</b>	<b>Frecuencia diagnóstico post intervención</b>
Pegar	C.D.F	1 estudiantes	0 estudiantes
Empujar	C.D.F	0 estudiantes	0 estudiantes
Sacar materiales a compañeras	C.D.F	9 estudiantes	0 estudiantes
Pararse constantemente del asiento	C.D.F	25 estudiantes	10 estudiantes

Tabla de elaboración propia

En la **tabla Nº 7**, 1 estudiante presentaba la conducta de **golpear**, y dejó de presentarla; ninguna niña presentó la conducta de **empujar**, ni al inicio ni al final, de 9 niñas que **sacaban los materiales de otras compañeras**, el total dejó de hacerlo; así mismo, de 25 estudiantes que presentaban el **pararse continuamente del asiento**, solo 10 niñas continuaron presentando dicha conducta.

#### **4.3.2 Modificaciones de la conducta verbal disruptiva de las niñas**

- Análisis de las observaciones

Los resultados obtenidos post intervención, indican que las estudiantes modificaron y redujeron las conductas disruptivas verbales, incluso llegando a que una de las conductas verbales cesara por completo.

La siguiente tabla, gráfica específicamente las conductas disruptivas verbales y su variación post intervención.

**Tabla Nº 8: resumen de las conductas disruptivas verbales en el diagnóstico inicial y el de post intervención**

<b>Indicadores:</b>	<b>Concepto:</b>	<b>Frecuencia diagnóstico inicial</b>	<b>Frecuencia diagnóstico post intervención</b>
Acusar	C.D.V	35 estudiantes	8 estudiantes
Conversar constantemente	C.D.V	30 estudiantes	9 estudiantes
No respetar turnos	C.D.V	15 estudiantes	6 estudiantes
Gritar	C.D.V	2 estudiantes	0 estudiantes

Tabla de elaboración propia

En la **tabla Nº 8**, la **conducta disruptiva verbal** que más se repitió, fue **acusar**, registrando a 35 de las estudiantes. La misma decayó post intervención, a 8 estudiantes que siguieron presentándola; 30 estudiantes manifestaron la conducta de **conversar constantemente**, y post intervención descendió a 9 estudiantes; 15 estudiantes **no respetaban turnos** en distintas actividades registradas y post intervención se podía observar solo a 6 niñas manteniendo dicha conducta; finalmente, la conducta de **gritar** representada por 2 estudiantes, cesó por completo.

#### **4.3.3. Modificaciones de la conducta disruptiva (física y verbal) en las niñas**

- Análisis de las observaciones

Los análisis obtenidos después de la intervención, indicaron que las estudiantes modificaron sus conductas disruptivas en gran medida.

La siguiente tabla, muestra las conductas disruptivas que presentaban las estudiantes y su variación post intervención.

**Tabla N° 9: resumen de las conductas disruptivas en el diagnóstico inicial y el de post intervención**

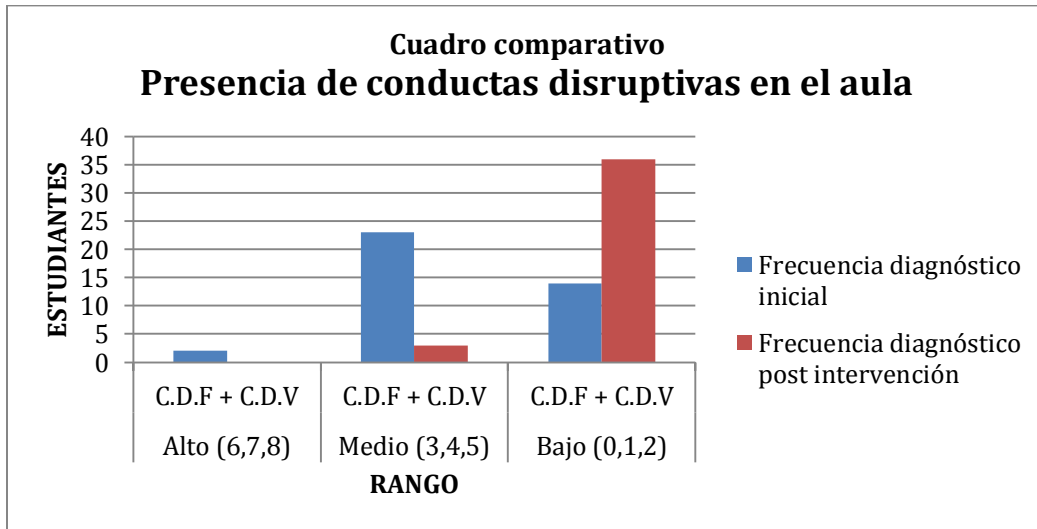
<b>Rangos:</b>	<b>Concepto:</b>	<b>Frecuencia diagnóstico inicial</b>	<b>Frecuencia diagnóstico post intervención</b>
Alto (6,7,8)	C.D.F + C.D.V	2 estudiantes	0 estudiantes
Medio (3,4,5)	C.D.F + C.D.V	23 estudiantes	3 estudiantes
Bajo (0,1,2)	C.D.F + C.D.V	14 estudiantes	36 estudiantes
Total	C.D	39 estudiantes	39 estudiantes

Tabla de elaboración propia

**La tabla N° 9**, señala la variación y reducción de las conductas disruptivas vistas en el diagnóstico inicial y el diagnóstico post intervención. De 2 niñas que se encontraban en un nivel alto de conductas disruptivas presentes en aula, lograron reducir, y bajaron al nivel medio. De 23 estudiantes en nivel medio, solo tres niñas mantuvieron las conductas asociadas a este nivel; y de catorce estudiantes en el nivel bajo, este subió a treinta y seis, este fenómeno se explica porque los descensos en los rangos anteriores decantan en los rangos inferiores, figurando en conductas bajas. Sin embargo, solo 10 estudiantes conservan la conducta de **parase del asiento** y 29 estudiantes no presentan ninguna conducta disruptiva.

El siguiente gráfico, muestra los resultados obtenidos en el diagnóstico inicial y el diagnóstico post intervención, realizado a las profesionales, respecto de la presencia de **conductas disruptivas físicas y verbales** en las estudiantes del aula de un primero básico.

**Gráfico N° 3: Cuadro comparativo de las presencias de conductas disruptivas en el aula**



En el **grafico N° 2**, la barra azul, del diagnóstico inicial, indica la frecuencia de aparición de conductas disruptivas de rango alto, es decir, entre 6, 7 y 8 conductas registradas; el rango medio, entre 3, 4 y 5 conductas, las que son sobrepasadas por más de 20 estudiantes; y el rango bajo que se estableció entre 0, 1 y 2 es registrado por más de 10 estudiantes.

La barra roja, gráfica los datos post intervención, en donde cesan por completo las conductas de rango alto, las de rango medio bajan también a menos de 5 estudiantes; y el rango más bajo se eleva a más de 35 estudiantes, esto por ser el rango más bajo de presencia de conductas disruptivas.

- Testimonios de las docentes

“Sí, noto que a lo mejor durante los momentos del yoga, lograron disminuir a un cien por ciento las conductas disruptivas. Conductas que presentaban constantemente en otras actividades, obviamente es un camino difícil que hay que seguir trabajando. Pero se minimizaron en clases, porque cuando habían conductas disruptivas, retomaba el tema del yoga, la respiración y la música, por lo que en ese momento volvían a la

calma, así que esa estrategia nos ayudaba a minimizar estas conductas disruptivas, pero igual siempre quedan” (N. Grez, comunicación personal, abril de 2016).

“Claramente sí noté cambios, por ejemplo que realmente lograron tener seriedad a la actividad, quizás al principio nos costó un poco más, pero ya podemos decir que pueden hacer actividades de diez a quince minutos de este tipo y pueden seguir bien las instrucciones, y se puede llevar a cabo de manera correcta” (N. Grez, comunicación personal, abril de 2016).

“Pero sí, observo que hay una mejoría, en las asignaturas que uno tiene menos dominio sobre las niñas, por ejemplo, educación física, como en música, orientación, donde por lo general trabajamos al aire libre o sin tanta norma, no es una clase regularizada, al romper ese esquema se observa que las niñas trabajan sin conductas disruptivas” (N. Grez, comunicación personal, abril de 2016).

“El yoga sí ayudó a que después de cada intervención hubiera mayor concentración sobre todo en los horarios que son más complejos, por ejemplo después de recreo (alrededor de las once, once y media de la mañana) y también a los términos, que generalmente aplicábamos el yoga en esos momentos, los cuales habían menos atención, por lo tanto bajan las revoluciones, las niñas se concentran un poco más, ordenaban la sala, seguían las normas, lo que al curso le costaba bastante” (N. Grez, comunicación personal, abril de 2016).

“El yoga me permitió generar una nueva estrategia, la cual no manejaba primero yo; y segundo las niñas lograron regularizar sus conductas disruptivas dentro del aula. Por lo tanto, cada vez que habían situaciones de disrupción, ahí el yoga era muy factible” (N. Grez, comunicación personal, abril de 2016).

“Las conductas que pude observar durante las intervenciones fueron que con el tiempo lograron seguir instrucciones, algo que era muy difícil para ellas, fue lográndose gradualmente, al principio no se concentraban y conversaban, hasta que finalmente

lograron participar durante toda la intervención, por lo tanto fue un aporte porque, además, lograban escucharme a mi cada vez que daba una instrucción, seguían la norma, tomaban la conducta apropiada para el momento y lo más importante es que no habían conductas disruptivas, lo que fue positivo, ya que fue una buena recepción de parte de las niñas (nadie gritaba, nadie abría los ojos), lo cual fue grato” (N. Grez, comunicación personal, abril de 2016).

“Yo creo que el yoga lo que más nos ayudó es para seguir instrucciones y para relajarse en el momento que están un poco más disruptivas, así que fue bien positivo para el curso y también para mí, ya que bajaba un poco el estrés, la tensión en uno en el momento de hacer yoga, donde éramos una, no había una situación jerárquica, todas éramos iguales, yo me tiraba al suelo, así que se tiraban todas al suelo, yo creo que me ayudó a tener más cercanía con las niñas” (N. Grez, comunicación personal, abril de 2016).

- Testimonio de las estudiantes

“Me gusta mucho, siento la tranquilidad y mi cuerpo se siente liviano, y siento que respiro mejor” (7 años, 1° básico).

“Me gusta, porque siento alivio cuando respiro, y mi cuerpo se tranquiliza, también siento paz y relajación” (6 años, 1°).

“Me gusta hacer yoga, porque me relaja, siento cómo mi cuerpo se alivia, y mi respiración la siento” (6 años, 1°).

“Me gusta hacer yoga, porque cuando me relajo, siento mi cuerpo más liviano y siento que una luz me saca todo el peso de mi cuerpo” (7 años, 1°).

“Me gusta el yoga, porque me tranquiliza mucho, porque cuando siento la tranquilidad y el silencio, siento mi corazón y mi respiración” (7 años, 1°).

“Me gusta el yoga, porque cuando hacemos respiración, siento mucha tranquilidad” (6 años, 1°).

“Me gusta el yoga, porque siempre cuando lo practico, siento una vibración en el corazón que me emociona” (6 años, 1°).

“Me gusta practicar yoga, porque me tranquiliza, y en ese momento de tranquilidad, pienso con amor en mi familia y me da alegría” (7 años, 1°).



## CAPÍTULO 5. DISCUSIÓN DE LOS DATOS

En este apartado, y finalizado el proceso de intervención propuesto, analizaremos la información recogida a través las herramientas propuestas en el marco metodológico de este proyecto; estas fueron utilizadas con la docente y la asistente de un primero básico, siguiendo por patrón, el orden de los objetivos de estudio propuestos, los mismos permiten responder a las preguntas surgidas en la investigación.

Las conductas disruptivas que se presentan en el aula de un primero básico, son de tipo antisocial, y verbal. Específicamente, las conductas con un componente antisocial implicaban golpear, empujar, pararse del asiento constantemente, y sacar materiales sin permiso, todas conductas físicas.

El componente verbal, considera transgredir normas establecidas, concretamente gritar, conversar mucho con compañeras, no respetar turnos y acusar.

Los factores y/o situaciones que propician la aparición de conductas disruptivas en el aula, son en su mayoría **actividades muy motrices**, como volver de haber realizado educación física y estar en espacios más abiertos como el patio; o bien, **tareas o actividades mentales que implican largo tiempo** en trabajo, sin una nueva instrucción.

Mientras que, **no sentirse dirigidas, mucho espacio libre de acción**; y la **variación térmica** contribuyen moderadamente a su presencia durante las horas de clases.

Una de las técnicas más utilizan por las docentes, era el “**juego de roles**” de Sapos y Princesas.

“En esta edad todas quieren ser princesas, y yo ocupo una varita mágica, que tiene dos funciones, la varita, puede transformar a la profe en bruja o hada. Si se portan mal, la profesora se convierte en bruja y las puedo convertir a ellas en sapos. Pero si se portan bien, la profe es una dulce hada. Cuando soy hada, les hablo de manera dulce y suave, pero cuando soy bruja, cambio la voz” (N. Grez, comunicación personal, abril de 2016).

“Nunca he llegado a convertir a nadie en sapo, porque cuando sale la bruja todas corren a sus asientos, no sé qué va a pasar cuando alguien diga: ya po’ conviértame en sapo” (N. Grez, comunicación personal, abril de 2016).

Otra de las técnicas es la “**corona de la reina**”, la que puede ganarse individualmente o bien en grupo.

“También tenemos el sistema de la corona. Se coloca la corona a la estudiante que mejor se porte en la clase” (N. Grez, comunicación personal, abril de 2016).

“Esta estrategia le resultó el año pasado a una profesora de otro curso, por lo que quise implementarla en el mío. Como es en un colegio de puras niñas, a todas les gustan las princesas y castillos” (N. Grez, comunicación personal, abril de 2016).

“Además, trabajamos en conjunto con los apoderados. Yo hable con ellos y les pedí que si ven que su hija llega con la corona, lo celebren, sin que ella tenga que contárselo cuando llegue a su casa” (N. Grez, comunicación personal, abril de 2016).

Por otra parte, encontramos el “**refuerzo positivo**”, siempre que la estudiante realice bien un quehacer, es reforzada con palabras de elogio hacia el trabajo o hacia su persona.

Además, cuentan con la “**señal de alerta**”, esta consiste en que las docentes realicen una señal que sea muy significativa, ya sea, apagar la luz, o bien llamar al “señor silencio”, entre otras cosas.

Finalmente, la **estrategia de la distención**, que las docentes llevan a cabo junto a las estudiantes, cuando les piden (intrínsecamente), terminar la frase. Entonces, la asistente, se ubica en el centro de la sala, y comienza a realizar movimientos, en conjunto a esta canción: manos arri...ba, manos aba...jo, manos al cen...tro, y ellas (las estudiantes), comienzan a seguirla de manera mecánica.

La estrategia de **juego de roles**, basado en princesas y sapos, donde una bruja malvada hechiza a las estudiantes, pudiéndolas convertir en princesas o sapos, dependiendo de la conducta que ella presente, es divertida y llama mucho la atención de las niñas. Sin embargo, esta técnica no es posible de sostener más allá de los primeros años escolares. Básicamente por ser una estrategia que utiliza la natural fantasía que las niñas aún mantienen tan fresca, gracias a los cuentos de hadas. Lo mismo pasa con la técnica de la **corona de la reina**.

Sin embargo, algunas de las observaciones nos permiten reflexionar en que algunas de las estrategias que utilizan las docentes para captar la atención de las niñas y reducir las conductas disruptivas, están basadas en la coacción como método. El mensaje es: si te portas bien eres una princesa; y cuando no lo haces, puedes ser un sapo. Por supuesto ninguna niña quiere serlo, y terminan condicionando su comportamiento a la necesidad de la docente.

En el caso de la técnica del **refuerzo positivo**, pudimos observar que es muy positivo de implementar con las niñas. Sin embargo, esta es siempre una motivación externa para las estudiantes, y en ocasiones pudimos ver que las niñas cumplían solo para recibir el “muy bien” de las docentes.

**La señal de alerta**, es bastante eficaz, pero puede no funcionar si el espacio físico cambia, perdiendo algo de eficacia.

Este proyecto proponía como técnica la de **yoga integral aplicado al aula** para reducir las conductas disruptivas. Dicha técnica, fue posible de implementar, utilizando los materiales que están presentes en sala.

La docente con ayuda de la asistente, implemento dicha técnica asociándola a distintos elementos (aceites, inciensos, cojines, etc.) que re-crearan un espacio en común para la práctica, para estar tranquilos, escuchar mantras y meditar.

Proceso que fue bien recibido por las estudiantes y pudo llevarse a cabo en la sala de clases como parte de las actividades normales. El Yoga enseñó a gestionar a las niñas sus emociones, lo que condujo a reducir las conductas disruptivas.

Finalmente se pudo formular recomendaciones, a modo de protocolo de acción (dicho protocolo se puede encontrar en **anexo 7**), desde el Yoga en su aplicación al aula, creando un espacio, especialmente definido, para meditar y estar tranquilos. Las docentes implementaron la respiración como acción frente a los enojos o tristezas de las niñas.

## CONCLUSIONES Y PROYECCIONES

### Objetivos Generales:

**1) Diagnosticar y reconocer conductas disruptivas que presentan las estudiantes de un primero básico; determinar las estrategias usadas por el docente para gestionar dichas conductas.**

A partir de los resultados de la intervención podemos concluir que las conductas disruptivas físicas más presentes en un aula de un primero básico, es **pararse del asiento con frecuencia**, **sacar materiales** de las compañeras lo sigue y **pegar** queda en última categoría, mientras que **empujar** no llegó a observarse nunca.

En relación al componente verbal de las conductas disruptivas, lo que más se observó fue la presencia de la conducta de **acusar** a las compañeras, la que fue seguida por **conversar mucho** interrumpiendo constantemente la actividad que se estuviera realizando ya fuera con la docente o la asistente, **no respetar turnos** lo siguió y **gritar** fue una conducta muy leve.

Las estrategias de la docente y la asistente estuvieron relacionadas con el premio de la conducta adecuada y esperada al aula, y el castigo a las conductas desfavorable. Siendo la estrategia de la **corona de la reina** la más usada, y según la docente la más efectiva. La siguió el uso de la varita que premia o castiga (**juego de roles**), el **refuerzo positivo y la distención**.

**2) Demostrar la efectividad de la práctica de yoga aplicado en clases, como una técnica y/o herramienta de acción para el docente, de tal manera de gestionar y reducir las conductas disruptivas en estudiantes de un primero básico, en un colegio subvencionado de Santiago.**

Los datos arrojados por los instrumentos, demostraron que la práctica regular de Yoga integral aplicado al aula, redujo el número de apariciones de conductas disruptivas en el aula en gran medida.

De 2 estudiantes (Nº 30 y Nº 12), que presentaban el rango más **alto** de conductas disruptivas en el aula (7 y 6 conductas, respectivamente); después de la segunda evaluación, post intervención, ambas niñas se trasladaron al siguiente rango, el **medio**, presentando solo entre 3 conductas disruptivas.

De 23 estudiantes ubicadas en el rango medio de conductas disruptivas en un nivel inicial, este vario a 3 estudiantes en la segunda evaluación post intervención.

En el rango más bajo se ubicaban 14 estudiantes. Este rango se vio incrementado a 36 niñas, puesto que este rango va de 0 a 2 conductas disruptivas.

Además, se contrasto con la información que las docentes nos entregaron respecto del cambio positivo que ellas pudieron percibir al interior del aula.

Sí creo que el yoga baja las revoluciones, y que ayuda a que las niñas vuelvan a concentrarse luego de alguna actividad (N. Grez, comunicación personal, 2016).

Vimos, que las niñas se podían concentrar fácilmente a una nueva actividad; y que volvían rápidamente a la tranquilidad, con la estrategia del yoga (C. Rivas, comunicación personal, 2016).

Cuando la profesora lo siente necesario, o cuando comienzan a desordenarse, o están muy conversadoras. Ella aplica una pequeña práctica para relajarlas y calmarlas durante el último módulo del día. También les ponen aceites de aromaterapia y música de yoga durante la semana en distintas actividades (C. Rivas, comunicación personal, 2016).

Los datos anteriores, nos demuestran la efectividad del Yoga como técnica en el control y reducción de conductas disruptivas en el aula de un primero básico.

### **Objetivos Específicos:**

**1) Identificar las conductas disruptivas de las estudiantes; su incidencia en la/los diferentes tipos/grados/niveles; así como los factores o situaciones que generan la aparición de conductas disruptivas en el aula.**

Luego de identificar las conductas disruptivas de las estudiantes de un primero básico, en **pegar, pararse constantemente del asiento, sacar materiales de compañeras, conversar constantemente, no respetar turnos y acusar** (dejando atrás dos de los indicadores por no presentarse al momento de ser observados, el **gritar y empujar**), y con ayuda de los comentarios y respuestas de las docentes establecer las siguientes cuestiones:

- Que las dos estudiantes que tenían el rango más alto de conductas disruptivas (6 y 7), fueron presentados por estudiantes que pertenecían al programa pie del colegio
- Que las estudiantes que presentaban algunas de las conductas disruptivas físicas tenían problemas familiares
- Que siempre la conducta disruptiva estuvo precedida por cuestiones emocionales por la que atravesaba la estudiante
- Que el ambiente del aula influye en la aparición de las conductas disruptivas
- Que la conducta de pararse y hablar constantemente, se modifica después del periodo de adaptación de la estudiante
- Que la conducta de no respetar turnos y acusar se modifica en el momento en que se conocen más entre ellas

## **2) Analizar las técnicas y/o herramientas de la docente y asistente de aula; calificar la estrategia de yoga aplicado en el aula.**

El análisis de las técnicas usadas por las docentes para gestionar las conductas disruptivas que presentan las estudiantes del primero básico, mostraron ser efectivas en el momento en que su utilizaron. Sin embargo, notamos que su efecto (objetivo de uso), no se mantiene en tiempos largos; por lo que las docentes recurren constantemente a ellas.

Las técnicas que responden al uso del castigo o la recompensa, nada tienen que ver con enseñar a regular o modular las emociones de la estudiante.

Por otra parte, la estrategia del Yoga integral aplicado al aula, enseña a gestionar las emociones y son un componente implícito en cada intervención.

La técnica de la corona de la reina tiene un tiempo de validez, es decir, cuando la niña crezca develara que una varita no puede convertirla en sapo y que la corona no la hace reina.

Muy por el contrario, el Yoga incluye el componente emocional, enseñando a ser consciente de uno mismo y de quienes nos rodean. Las mukanasanas o ejercicios faciales enseñan a ser flexibles y cambiar nuestras expresiones pudiendo pasar de una “cara de enojado” a otra de tranquilo o feliz. Reírnos con caras que causan risas como la de ratón o león (llevando la enseñanza implícita de reírnos de nosotros mismos).

Pudimos ser testigos del grado de cercanía que se logro, al momento de estrechar la distancia entre las docentes y las estudiantes, al sentarse en el piso en una misma plataforma, manteniendo un contacto directo a los ojos, favoreciendo la relación profesor-estudiante.

El trabajar con ejercicios de respiración, enseña a la niña a cómo regular su sentir.



Esta intervención considera además, preparar un ambiente apropiado para la práctica y que aquello las adentrara a una experiencia nueva y distinta de los contenidos habituales del colegio.

Por lo anterior, calificamos de manera positiva la intervención realizada en el primero básico de un colegio particular subvencionado de Santiago.

### **3) Indicar las percepciones de la docente y la asistente respecto de los cambios que observaron en las niñas, antes y después de la intervención de yoga aplicado en la sala de clases.**

La docente y asistente de aula destacaron los elementos con los que cuentan a la hora de comenzar el año escolar:

- Las niñas están saliendo de un ambiente que no tiene mayor número de reglas
- Las niñas están acostumbradas a un ambiente de juego, más que a uno de trabajo
- Las niñas están acostumbradas a un trato más individual y asistencialista
- Las niñas están acostumbradas a la imagen de la educadora de parvulo, siendo nueva la imagen de la profesora más seria
- Las estudiantes no están acostumbradas a un horario tan extenso

Lo anterior, según la docente, justifica en gran medida que las niñas presenten conductas disruptivas como pararse constantemente del asiento, pelear, sacar materiales, no respetar turnos, etc. De ahí la necesidad de implementar estrategias y técnicas que permitan trabajar en dicho escenario.

Docente y asistente de aula, estuvieron de acuerdo en reconocer lo favorable de la intervención con Yoga integral para reducir la aparición de conductas disruptivas en sus estudiantes, siendo las siguientes las más mencionadas:

- Que las niñas mostraban gran interés en la práctica

- Que mantenian una adecuada conducta en cada intervenci3n
- Que seguian las instrucciones que daba la docente
- Que se retiraban ordenadas al terminar la jornada de clases
- Que se mantenian atentas
- Que eran respetuosas
- Que se relajaban
- Que bajaban revoluciones

**Supuesto:**

**Las conductas disruptivas que se presentan en el aula de un primero b1sico de un colegio particular subvencionado, pueden ser gestionadas y reducidas a trav3s de t3cnicas del yoga aplicado al aula.**

El supuesto de la investigaci3n queda demostrado. Efectivamente las conductas disruptivas que presentan las estudiantes pueden ser gestionadas y reducidas, con la t3cnica del yoga integral aplicado al aula.

## REFLEXIONES FINALES

En la actualidad, el sistema educativo está planteando cambios en su estructura, en el quehacer del docente y en su relación con los estudiantes.

El docente es de vital importancia, él es quien está en contacto directo con las estudiantes. Ciertamente es, la imposición respecto de las materias y asignaturas en las mallas curriculares, sin embargo, cada profesor y docente tiene libertad de cátedra y en determinar la relación que mantendrá con sus estudiantes.

Si la relación es afectuosa y con verdadero interés por la estudiante; el estudiante conocerá y desarrollará sus habilidades y destrezas.

Las neurociencias aplicadas a la educación infantil, han permitido mejorar la práctica pedagógica de los docentes; exponiendo cómo aprende el cerebro humano que está en desarrollo; la importancia de un ambiente enriquecido, y de una educación con emoción y de valores.

De ahí la importancia de desarrollar nuevas técnicas y/o estrategias que aporten al buen desarrollo mental y físico de las niñas en el aula.

Implementar el Yoga integral como una técnica que reduzca las conductas disruptivas en el aula y mejore la convivencia entre las estudiantes, solo ha sido posible por el sostén teórico que nos entregan las neurociencias y los resultados (conocidos ya por muchos), de la práctica regular de Yoga.

Conocemos la importancia de que las estudiantes se expresen y compartan entre sus pares, formen su personalidad y compartan; el Yoga permite realizar estas tareas, enseña a preparar la mente a ser más consciente y al cuerpo a mantener una postura atenta.

Ya son varios los docentes que han llevado el Yoga al aula y han mostrado buenos resultados.

El yoga es una técnica respetuosa de quien la practica, que ya no es una técnica mística y del lejano oriente; sino más bien una que ha ido ganando el reconocimiento merecido en los establecimientos educativos formales, por los resultados que genera y este proyecto así lo demuestra.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### Libros:

Arón, A. Milicic, A. (1999). *Vivir con otros, programa de desarrollo de habilidades sociales*. Cuarta edición. Santiago: universitaria.

Barraza, A. (2010). *Elaboración de Propuestas de Intervención Educativa*. Universidad Pedagógica de Durango. Primera edición, México.

Céspedes, A. (2008). *Educación de las emociones, educar para la vida*. Santiago: B Chile.

Arón, A.M., & Milicic, N. (1999). *Clima social escolar y desarrollo personal*. Un programa de mejoramiento, Editorial Andrés Bello, Santiago.

Ritzer, G. (1996). *Teoría Sociológica Clásica*. Segunda edición. México: CANDIANI, S.A.

Rodríguez, G. Gil, J. García, E. (1999). *Metodología de la investigación Cualitativa*. Segunda edición. España: Aljibe.

Rockwell, E. (1980). *Etnografía y teoría en la investigación educativa*. *Revista Dialogando*, 29-45.

Sampieri, R. Collado, C. Baptista, P. (2008). *Metodología de la investigación*. Cuarta edición. México: Ultra.

Schunk, D. (1997). *Teorías del aprendizaje*. Segunda edición. México: Pardue University.

## Revistas en línea:

Álvarez, C. (2011). El interés de la etnografía escolar en la investigación educativa;

Valdivia: Revista *Scielo*, Estudios pedagógicos XXXVII, Volumen 37, nº2.

Recuperado de:

[http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-07052011000200016](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052011000200016)

Barrera, M. Valencia, P. (2008). Manual de apoyo para docentes: Estrategias de manejo conductual en el aula, *Fundación Paz ciudadana*, de:

[http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0037/File/Inspector/Paz%20ciudadana%205%20Manual Manejo de Aula Docentes Final 17.11.08.pdf](http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0037/File/Inspector/Paz%20ciudadana%205%20Manual%20Manejo%20de%20Aula%20Docentes%20Final%2017.11.08.pdf)

Barrera, M. Valencia, P. (2008). Manual de apoyo para docentes: Estrategias de manejo conductual en el aula, *Fundación Paz ciudadana*. Recuperado de:

[http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0037/File/Inspector/Paz%20ciudadana%205%20Manual Manejo de Aula Docentes Final 17.11.08.pdf](http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0037/File/Inspector/Paz%20ciudadana%205%20Manual%20Manejo%20de%20Aula%20Docentes%20Final%2017.11.08.pdf)

Bisquerra, R. (2003), Educación emocional y competencias básicas para la vida,

*Revista de Investigación Educativa*, Vol. 21, nº 1, Ediciones de la Universidad de Murcia. Recuperado de:

<http://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>

Carrasco, A., & Schade, N. (2013). Estrategias que utilizan las educadoras de párvulos en el aula inicial para abordar los conflictos entre niños y niñas de 4 a 6 años de edad. *Psicoperspectivas*, 12 (2), 104-116. Recuperado de:

[http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-69242013000200011&lng=es&ting=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-69242013000200011&lng=es&ting=es).

Cabrera, M., & Marta, O. (2010). Estudio del impacto de las Conductas Disruptivas en niños y niñas dentro del aula de clases. Recuperado de:

<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/2371/1/tps667.pdf>

Cabrera, M. Ochoa, M. “Estudio del impacto de las Conductas Disruptivas en niños y niñas dentro del aula de clases”, Facultad de Psicología, Universidad de Cuenca. Recuperado de:

<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/2371/1/tps667.pdf>

Cáceres, C. Fernández, E. Martínez, V. Pizarro M. Román, C. Silva, M<sup>a</sup> A. ¿Cómo influye la atención en el aprendizaje?, Universidad de la Américas, Magister en Pedagogía, Psicología cognitiva. Recuperado de:

<http://atencionyaprendizaje.blogspot.cl/p/como-influye-la-atencion-en-el.html>

Cava, M. Musitu, G. (2001). Autoestima y percepción del clima escolar en niños con problemas de integración social en el aula. Revista de Psicología General y Aplicada. Vol. 54. Universidad de Valencia. nº 2, 297-311. Recuperado de:

<http://www.uv.es/lisis/mjesus/7cava.pdf>

Céspedes, A. (2016). Educación en el aula, una mirada desde las neurociencias aplicadas, video de difusión de Calpe y Abyla. Recuperado de:

<https://youtu.be/LOYyDhmT-Ss>

Céspedes, A. (2013). Neuropsiquiatría apuntó a revisar conductas de los padres en el hogar. Cooperativa.cl Recuperado de:

<http://www.cooperativa.cl/noticias/pais/educacion/colegios/bullying-neurosiquiatra-apunto-a-revisar-conductas-de-los-padres-en-el-hogar/2013-06-18/104757.html>

Cugat, E. (2013). Herramientas y estrategias aplicadas en niños con trastornos de conducta: éxito en la redirección de conductas disruptivas en el aula. Practicum I Psicología de la Educación, Grado de Psicología, Curso 2012-2013, Primer semestre. Recuperado de:

<http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/bitstream/10609/20081/6/ecugatpPracticum0213memoria.pdf>

Echeburúa, E. Salaberría, K., & Cruz-Sáez, M. (2014). Aportaciones y limitaciones del DSM-5 desde la Psicología Clínica. *Terapia psicológica*, 32 (1), 65-74. Recuperado de:

<http://www.ehu.eus/echeburua/pdfs/DSM5%20Terapia%20Psicol%C3%B3gica%202014.pdf>

Encuesta nacional prevención, agresión y acoso escolar, 8º básico SIMCE 2011, Ministerio de Educación, Chile. Recuperado de:

[http://www.mineduc.cl/usuarios/convivencia\\_escolar/File/Septiembre2012/201207301558020\\_Encuesta\\_nacional\\_prevenion\\_agresion\\_acosoescolar\\_2011.pdf](http://www.mineduc.cl/usuarios/convivencia_escolar/File/Septiembre2012/201207301558020_Encuesta_nacional_prevenion_agresion_acosoescolar_2011.pdf)

Etxebarria, Apodaca, Eceiza, Fuentes, Ortiz. Diferencias de género en emociones y en conducta social en la edad escolar, Universidad del País Vasco, Universidad de Málaga. Recuperado de:

<http://www.ehu.eus/pbwetbii/itziweb/PDFS%20WEB/Difdegeneroemoc.pdf>

Fernández, I. Prevención de la violencia y resolución de conflictos; Nancea S:A de Ediciones Madrid; Primera edición 1998; Madrid, España. Recuperado de:

<http://terras.edu.ar/jornadas/40/biblio/40FERNANDEZ-Isabel-cap-4-Tipos-de-hechos-violentos.pdf>

Gotzens, C. Badía, M. Del Mar A. Genovard, C. (2007). *La gravedad de los problemas de comportamiento en el aula vista por los profesores. Revista portuguesa de pedagogia* año 41-1, 103-120. Recuperado de:

[iduc.uc.pt/index.php/rppedagogia/article/download/1188/636](http://iduc.uc.pt/index.php/rppedagogia/article/download/1188/636)



Guía Educación para la Transición. Orientaciones técnico – pedagógicas y de gestión institucional para favorecer la Transición hacia una Vida Adulta activa de estudiantes que presentan necesidades educativas especiales múltiples en el tramo comprendido entre los 14 y 26 años de edad cronológica. Ministerio de Educación de Chile, impresión Maval Ltda. Santiago de Chile, MINEDUC, 2013. Recuperado de:

<http://portales.mineduc.cl/usuarios/edu.especial/doc/201405051722200.GUIAPA.RALATRANSICIONedespecial.PDF>

Informe final “Estudio sobre conocimiento, utilización y grado de satisfacción de la población chilena en relación a las medicinas Complementarias alternativas”, Ministerio de Salud, Gobierno de Chile, Subsecretaria de Salud Pública División de Políticas Públicas Saludables y Promoción, Agosto 2012. Recuperado de: [web.minsal.cl/portal/uro/.../cdc107bdcfc3bff6e040010164015ba5.docx](http://web.minsal.cl/portal/uro/.../cdc107bdcfc3bff6e040010164015ba5.docx)

Ison, M. S. (2004). Características familiares y habilidades sociocognitivas en niños con conductas disruptivas. *Revista latinoamericana de psicología*, 36(2), 257-268. <http://www.redalyc.org/html/805/80536206/>

Labra, P. Montenegro, G. Iturra, C. Fuentealba, R. (2005). LA INVESTIGACION-ACCION COMO HERRAMIENTA PARA LOGRAR COHERENCIA DE ACCION EN EL PROCESO DE PRACTICA PROFESIONAL DURANTE LA FORMACION INICIAL DOCENTE. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 31 (2), 137-143. Recuperado de: <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052005000200009>

Maiquez, C. de Pro Bueno, A. [s.n]. *Las conductas disruptivas en el aula de educación primaria. Investigación e Innovación en Educación Infantil y Educación Primaria* 261. CEIP Nuestra Señora del Paso. La Ñora. Murcia. Dpto. Didáctica de las Ciencias Experimentales. Universidad de Murcia. Recuperado de: <http://www.um.es/documents/299436/550138/Lajara+Martinez+y+Pro+Bueno.pdf>

Martín, J. Cardoso, N. Bonifacio, V. Barroso, J. La década del cerebro (1990-2000): algunas aportaciones. Revista española de neuropsicología 6, 3-4:131-170 (2004). Recuperado de:

[Dialnet-LaDecadaDelCerebro19902000-2011700%20\(1\).pdf](http://dialnet-la-decada-del-cerebro19902000-2011700%20(1).pdf)

Magendzo, A. Legüe, P. Madriaza, P. (2009). Estrategias para prevenir y detener el bullying, artículo de Educarchile. Recuperado de:

<http://www.educarchile.cl/ech/pro/app/detalle?ID=194860&es=205358>

Milicic, N. (2016). ¿Están los niños y las niñas más violentos?. El Mercurio. Recuperado de:

<http://www.elmercurio.com/blogs/2016/04/05/40723/Estan-los-ninos-y-las-ninas-mas-violentos.aspx>

Milicic, N. (2016). ¿Educamos para competir?. El Mercurio. Recuperado de:

<http://www.elmercurio.com/blogs/2016/03/15/40161/Educamos-para-competir.aspx>

Milicic, N. (2016). Gestión emocional. El Mercurio. Recuperado de:

<http://www.elmercurio.com/blogs/2016/01/26/38901/Gestion-emocional.aspx>

Milicic, N. (2013). El colegio y la ansiedad de la separación, El mercurio, revisado el día 17 de septiembre de 2016, desde:

<http://www.elmercurio.com/blogs/2013/03/12/9972/El-colegio-y-la-ansiedad-de-separacion.aspx>

Montes, N. Machado, E. (2011). Estrategias docentes y métodos de enseñanza-aprendizaje en la educación superior, Revista Humanidades Médicas.

Recuperado de:

<http://humanidadesmedicas.sld.cu/index.php/hm/article/view/127/81>

Olweus, D. *Bullying prevention program*; paquete de información para los padres y tutores, 2007. Recuperado de:

[http://www.observatorioperu.com/2012/enero/Olweus Bullying Prevention Program Span.pdf](http://www.observatorioperu.com/2012/enero/Olweus%20Bullying%20Prevention%20Program%20Span.pdf)

Ottone, E. Hopenhayn M. Desafíos Educativos ante la Sociedad del Conocimiento. Revista Pensamiento Educativo, Vol. 40, N° 1, 2007. Pp. 13-29. Recuperado de:

<http://www.pensamientoeducativo.uc.cl/files/journals/2/articles/396/public/396-894-1-PB.pdf>

Pérez, V. Rodríguez, J. de la Barra, F. Fernández, A. (2005). Efectividad de una Estrategia Conductual Para el Manejo de la Agresividad en Escolares de Enseñanza Básica. *Psykhe* 14 (2), 55-62. Recuperado de:

[http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-22282005000200005](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22282005000200005)

Pérez, V. Rodríguez, J. Del a Barra, F. Fernández, A. Efectividad de una Estrategia Conductual para el Manejo de la Agresividad en Escolares de Enseñanza Básica; Scielo, *Psykhe* (Santiago), *Psykhe* v. 14 n.2 Santiago nov. 2005.

Recuperado de:

[http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-22282005000200005](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22282005000200005)

Retamal, O. (1998). Una educación para reconciliar al hombre con la tierra: solo la educación holística hará posible la continuidad de la vida. *Estudios pedagógicos* (Valdivia), (24), 107-121. Recuperado de:

[http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S071807051998000100009&lng=es&tlng=es.10.4067/S0718-07051998000100009](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071807051998000100009&lng=es&tlng=es.10.4067/S0718-07051998000100009)

Resultados SIMCE III Medio 2012. Inglés. Agencia de Calidad de la Educación.

Recuperado de:

[http://www.mineduc.cl/usuarios/mineduc/doc/201306061729100.Resultados\\_SIMCE\\_ingles\\_III\\_Medio\\_2012.pdf](http://www.mineduc.cl/usuarios/mineduc/doc/201306061729100.Resultados_SIMCE_ingles_III_Medio_2012.pdf)

Torrego, J.C. Fernández, I. (2010), Protocolo de Actuación ante la Disrupción en el aula, material de Gobierno de Canarias, grupo Atlántida. Recuperado de:

[http://www.deciencias.net/convivir/2\\_protocolos/P.disrupcion/Intervencion\\_disrupcion%28Torrego-Fernandez%2927p.pdf](http://www.deciencias.net/convivir/2_protocolos/P.disrupcion/Intervencion_disrupcion%28Torrego-Fernandez%2927p.pdf)

Revista Educación Inclusiva. Iguales en la diversidad. Módulo 8: Escuelas eficaces con actitud. Recuperado de:

[http://www.ite.educacion.es/formacion/materiales/126/cd/unidad\\_8/mo8\\_caracteristicas.htm](http://www.ite.educacion.es/formacion/materiales/126/cd/unidad_8/mo8_caracteristicas.htm)

Sanders, D., & Hendry, L. (1997). *New perspectives on disaffection*. Cassell, London

Sánchez, P.T. Sirera, R. Peiró, G. Palmero, F. (2016). Estrés, Depresión Inflamación y Dolor. Revista Electrónica de Motivación y Emoción, Recuperado de:

<http://reme.uji.es/articulos/numero28/article1/article1.pdf>

Universidad Alberto Hurtado, Taller de Investigación Cualitativa. Recuperado de:

<http://www.ubiobio.cl/miweb/webfile/media/267/Dise%C3%B1o%20Investigaci%C3%B3n%20Cualitativa.pdf>

Wakefield, M. A. (2008). Guía para el Diseño Universal de Aprendizaje (DUA), versión 1.0. Recuperado de:

[http://web.uam.es/personal\\_pdi/stmaria/sarrio/DOCENCIA/ASIGNATURA%20BASES/LECTURAS%20ACCESIBLES%20Y%20GUIONES%20DE%20TRABAJO/Diseno%20Universal%20de%20Aprendizaje.pdf](http://web.uam.es/personal_pdi/stmaria/sarrio/DOCENCIA/ASIGNATURA%20BASES/LECTURAS%20ACCESIBLES%20Y%20GUIONES%20DE%20TRABAJO/Diseno%20Universal%20de%20Aprendizaje.pdf)

Condemarín, M & Medina, A. (2000). La evaluación auténtica de los aprendizajes.

Santiago: Andrés Bello. Recuperado de:

<https://didacticayescritura.wordpress.com/2015/06/19/condemarin-m-medina-a-2000-la-evaluacion-autentica-de-los-aprendizajes-santiago-andres-bello/>

## ANEXOS

### Anexo 1: Instrumentos de inicio, pauta de entrevista con preguntas abiertas para docente y asistente de aula

Ítem 1.

1. ¿Qué es lo que usted entiende por conducta disruptiva?
2. ¿Cuáles son las conductas disruptivas que usted cree se repiten más en su aula?
3. ¿Cree usted que la emoción se asocia a la conducta disruptiva?
4. ¿Cree usted poder identificar las emociones previas asociadas a la conducta disruptiva?
5. Si usted piensa que sí, ¿cual es la emoción más frecuente que observa en la o las niñas al momento de la manifestación de la conducta?
6. ¿Las conductas disruptivas, para usted, tienen relación con problemas en el hogar o con la familia de la estudiante?
7. ¿Conoce usted, las situaciones familiares que viven cada una de sus estudiantes?
8. ¿Cree usted que las conductas disruptivas de una o varias niñas afecta al resto de las compañeras en relación a la atención y concentración durante la clase?
9. ¿Usted podría reconocer las situaciones que conducen a que las niñas manifiesten estas conductas disruptivas en el aula?

10. Si su respuesta es sí, ¿cuáles son esas situaciones que usted observa?
11. ¿Usted usa estrategias o herramientas para llamar la atención de los niños, durante la jornada de aprendizaje?
12. De ser así, ¿qué tipo de estrategias o herramientas usa para llamar la atención de niños durante el periodo de aprendizaje?
13. ¿Trabaja usted de forma particular, reforzando el contenido, con los estudiantes que presentan mayor dificultad en la comprensión del nuevo aprendizaje?
14. ¿Qué medidas toma usted cuando un niño presenta conductas disruptivas en el aula?
15. ¿Cree usted que el horario afecta o se relaciona con el comportamiento de los niños en el aula?
16. ¿Piensa usted que es importante el clima de aula, durante el aprendizaje?
17. ¿Cómo es el clima de aula, cuando usted nota la presencia de una conducta disruptiva?
18. ¿La organización del aula, influye en la aparición de la conducta disruptiva?
19. ¿Cree, que el contexto del aula, contribuye al proceso de enseñanza-aprendizaje?
20. ¿Cómo es la convivencia de los niños al interior del aula?

21. ¿Promueve la participación de las estudiantes durante la jornada de clases?

22. ¿Crees que el yoga podría ser beneficioso para reducir las conductas disruptivas en el aula?

## Anexo 2: Guía de observación en clases

### Ítem 1. Conductas disruptivas físicas

Estudiantes	Golpea	Empuja	Saca materiales sin permiso	Se para constantemente del asiento	Total de conductas
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					



16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					

**Ítem 2. Conductas disruptivas verbales:**

<b>Estudiantes</b>	<b>Grita</b>	<b>Habla constantemente con compañeras</b>	<b>No respeta turnos</b>	<b>Acusa</b>	<b>Total de conductas</b>
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					

25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					

### **Anexo 3: Entrevista aplicada una vez finalizada la intervención**

1. ¿Cómo percibe usted el comportamiento de las estudiantes durante las prácticas de yoga?
2. ¿Al finalizar las prácticas de yoga, observó cambios en las conductas disruptivas que presentaban las estudiantes?
3. ¿Notas que los factores que conducen a las conductas disruptivas han disminuido tras las intervenciones?
4. ¿La práctica de yoga ha sido un apoyo a los métodos de enseñanza que usted realiza?

- ¿La atención sostenida se vio favorecida después de las prácticas de yoga que usted implementó?

**Anexo 4: Preguntas realizadas por las docentes a las niñas del primero básico.**

- ¿Les gusto la práctica de yoga?
- ¿Qué sienten que les pasó durante la práctica?
- ¿Creen que les sirvió?

**Anexo 5: Tabla N°1: Diagnóstico, hoja de observación sobre conductas disruptivas físicas de las estudiantes**

N° de Estudiantes:	C.D.F de Estudiantes			
	Pararse constantemente del asiento	Empujar	Pegar	Sacar materiales de compañeras
1	x	-	-	-
2	x	-	-	-
3	-	-	-	x
4	x	-	-	-
5	-	-	-	-
6	x	-	-	-
7	x	-	-	-
8	-	-	-	-
9	x	-	-	x
10	x	-	-	x
11	-	-	-	-

12	x	-	-	x
13	x	-	-	-
14	-	-	-	-
15	x	-	-	x
16	x	-	-	x
17	-	-	-	-
18	-	-	-	-
19	x	-	-	-
20	x	-	-	-
21	x	-	-	-
22	x	-	-	x
23	-	-	-	-
24	x	-	-	-
25	x	-	-	-
26	x	-	-	-
27	x	-	-	-
28	x	-	-	x
29	x	-	-	-
30	x	-	x	x
31	x	-	-	-
32	-	-	-	-
33	-	-	-	-
34	-	-	-	-
35	-	-	-	-
36	-	-	-	-
37	x	-	-	-
38	-	-	-	-
39	x	-	-	-

**Tabla N°2: Diagnóstico, hoja de observación sobre conductas disruptivas verbales de las estudiantes**

N° de Estudiantes:	C.D.V de Estudiantes			
	Gritar	Conversar constantemente con compañeras	No respetar turnos	Acusar
1	-	X	X	X
2	-	X	-	X
3	-	X	-	X
4	-	X	X	X
5	-	-	-	X
6	-	X	-	X
7	-	X	-	-
8	-	X	X	X
9	-	X	-	X
10	-	X	-	-
11	-	X	X	X
12	X	X	X	X
13	-	-	-	X
14	-	X	-	X
15	-	X	X	X
16	-	X	X	-
17	-	-	-	X
18	-	X	-	X
19	-	X	-	X
20	-	X	-	X
21	-	X	-	X
22	-	X	X	X

23	-	-	-	X
24	-	X	X	X
25	-	X	X	X
26	-	X	-	X
27	-	-	-	X
28	-	X	X	X
29	-	X	-	X
30	X	X	X	X
31	-	X	-	-
32	-	-	-	X
33	-	-	-	X
34	-	-	-	X
35	-	X	-	X
36	-	-	-	X
37	-	X	X	X
38	-	X	X	X
39	-	X	X	X

**Tabla N°3: Conductas Disruptivas Físicas post Intervención de las estudiantes**

N° de Estudiantes:	C.D.F de Estudiantes			
	Pararse del asiento	Empujar	Pegar	Sacar materiales de compañeras
1	X	-	-	-
2	-	-	-	-
3	-	-	-	-
4	-	-	-	-
5	-	-	-	-

6	-	-	-	-
7	x	-	-	-
8	-	-	-	-
9	x	-	-	-
10	-	-	-	-
11	-	-	-	-
12	x	-	-	-
13	-	-	-	-
14	-	-	-	-
15	-	-	-	-
16	x	-	-	-
17	-	-	-	-
18	-	-	-	-
19	-	-	-	-
20	-	-	-	-
21	-	-	-	-
22	x	-	-	-
23	-	-	-	-
24	-	-	-	-
25	-	-	-	-
26	-	-	-	-
27	x	-	-	-
28	x	-	-	-
29	-	-	-	-
30	-	-	-	-
31	-	-	-	-
32	-	-	-	-
33	-	-	-	-
34	-	-	-	-
35	-	-	-	-



36	-	-	-	-
37	x	-	-	-
38	-	-	-	-
39	x	-	-	-

**Tabla Nº 4: Conductas Disruptivas Verbales post Intervención de las estudiantes**

Nº de Estudiantes:	C.D.V de Estudiantes			
	Gritar	Conversar mucho con compañeras	No respetar turnos	Acusar
1	-	x	-	-
2	-	-	-	-
3	-	-	-	-
4	-	-	-	-
5	-	-	x	-
6	-	-	-	-
7	-	-	-	-
8	-	x	-	x
9	-	-	-	-
10	-	x	-	-
11	-	-	-	x
12	-	x	x	-
13	-	-	-	-
14	-	-	-	-
15	-	-	-	x
16	-	-	-	-
17	-	-	-	-
18	-	-	-	-

19	-	-	-	-
20	-	-	-	-
21	-	-	-	-
22	-	-	-	-
23	-	X	-	-
24	-	X	X	-
25	-	-	-	-
26	-	-	X	X
27	-	-	-	-
28	-	-	-	-
29	-	-	-	-
30	-	X	X	X
31	-	-	-	-
32	-	-	-	-
33	-	X	-	-
34	-	-	-	X
35	-	-	-	-
36	-	-	-	-
37	-	X	X	X
38	-	-	-	X
39	-	-	-	-

## Anexo 6: Propuesta de intervención



Imagen Nº 1: Portada Manual de Yoga Integral Aplicado al Aula, para reducir Conductas Disruptivas.

### Objetivo General de la Intervención

Reducir y gestionar las conductas disruptivas que presentan las estudiantes de un primero básico, en un colegio particular subvencionado, a través de técnicas de Yoga Integral implementado por la docente.

**Tabla N° 1: Objetivos específicos de la intervención y su correlación con los objetivos propuestos en PAP**

<b>Objetivos específicos de la intervención</b>	<b>Correlación con los objetivos de PAP</b>
Mejoramiento en postura corporal	Disminución de necesidad de pararse continuamente del asiento
Aprendizaje de correcta respiración	Disminución de necesidad de pararse continuamente del asiento
Disminución de la agresividad	Disminución de la conducta de pegar y empujar
Mantención de calma	Disminución de la conducta de gritar
Cultivo de pensamiento positivo	Disminución de la conducta de acusar
Conductas éticas y pro-sociales	Disminución de conductas de sacar materiales a las compañeras sin permiso
Buena convivencia e inclusión	Centrado en respetar turnos
Mejorar la relación profesor-estudiantes	Disminución de conversar mucho con las compañeras.

### **Implementación**

La implementación de la propuesta estuvo a cargo de la docente y asistente de sala del primero básico.

## Tiempo de ejecución de la propuesta

Primer semestre 2015, específicamente, desde la segunda semana de Abril, hasta la primera semana de Septiembre.

## Contenidos a tratar con el docente en formación

Tabla Nº 2: Detalle de contenidos

Contenidos a tratar:	Tiempo de duración:
Yoga Integral aplicado al aula	2 horas, primera sesión
Respiración consciente	2 horas, primera sesión
Prácticas de Posturas físicas	3 horas, segunda sesión
Mudras, Muktasana	1 hora, segunda sesión
Relajación	2 horas, tercera sesión
Mantras y Mandalas	1 hora, tercera sesión
Uso de Manual	1 hora, cuarta sesión
Uso de materiales y accesorios para preparar el espacio (entrega kit-yoga)	1 hora, cuarta sesión
Total horas de formación	13 horas, cuatro sesiones

El primer contenido, **Yoga Integral aplicado al aula**, se reviso durante una sesión de dos horas, en las que practicamos asanas (posturas físicas); revisamos el

método de yoga integral y del cómo este puede adaptarse a la práctica en silla y en espacios reducidos, aprovechando el mismo material de la sala para realizar la práctica física.

El método de yoga integral, es una disciplina, que busca vivir armónica y creativamente desde la experiencia integral del Ser (Swami Maitreyananda, 2005).

Este método propone que las asanas (posturas) sean realizadas desde lo que la persona puede realizar, es decir, desde la adaptación de las asanas al individuo que las realiza a través de las distintas variantes que se conocen. Teniendo siempre en consideración a la persona que ejecuta la asana, así como su estado físico y psicológico a la hora de la práctica.

Para la **respiración consciente**<sup>4</sup> (**Pranayama**), revisamos como realizar respiraciones controladas con las niñas, teniendo como recurso globos, o bien fijando manos en el abdomen para ver como este crece (inhalación) y decrece (exhalación) mientras respira.

Pranayama es una regulación consciente de la respiración, inhalación y exhalación.

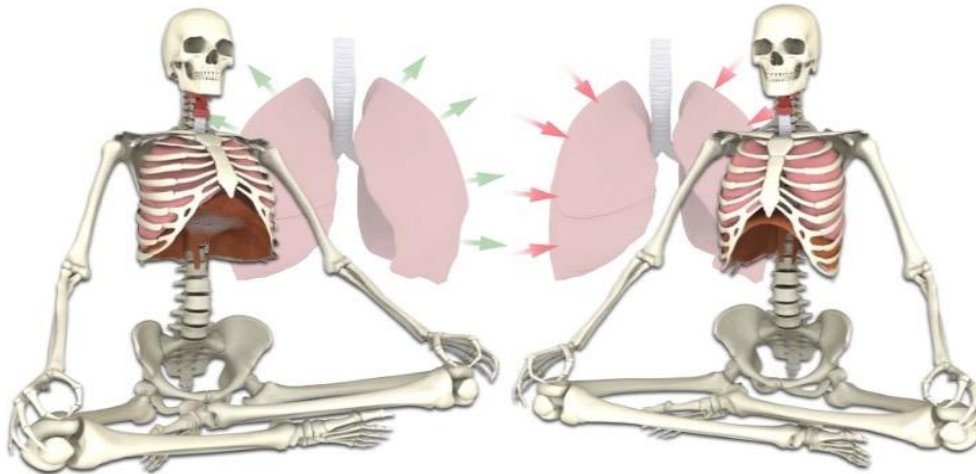
La foto que sigue, es una representación de Ray Long, en su texto Bhandha Yoga<sup>5</sup> que muestra el efecto de la respiración sobre el cuerpo.

Esta es una imagen de lo que sucede en los pulmones cuando se practica Pranayama

---

<sup>4</sup> Respiración consciente, como aplicar con niños y niñas, revisar: <https://www.hippykidsyoga.com/single-post/2015/08/18/Los-ni%C3%B1os-aprenden-a-respirar-juegos-que-ense%C3%B1an-a-respirar-La-importancia-de-la-respiraci%C3%B3n>

<sup>5</sup> <http://www.bandhayoga.com/>



**Imagen N° 2: Bhanda Yoga, Ray Long.**

Para armar con niñas, utilizamos estas direcciones: *“Siéntate correctamente sobre isquiones (los huesitos que tenemos en nuestra cola). Busca que tu columna vaya recta hacia el cielo. Observa como el aire entra por la nariz y llena los pulmones. Exhala por la nariz y observa como el aire sale. Ombligo toca la columna y tu puedes ver los huesitos de tus costillas”.*

A las posturas físicas le dedicamos una sesión de tres horas, en las que revisamos el armado de la postura, el beneficio de la postura, y cómo se adapta en el material del aula.

Por ejemplo, la postura de ***Dhyana***.

### **Armado de la postura:**

Comenzamos la práctica con un saludo, *“Nos sentamos correctamente sobre nuestros isquiones, llevamos las manos al centro del pecho y las juntamos, formando el Mudra Namaskara. Centramos nuestro pensamiento en el abdomen, inhalando por la nariz y exhalando por la nariz. Cada vez que inhalo mi guatita crece y cada vez que exhalo mi ombligo toca la columna vertebral”.*

**Beneficios:**

Esta postura estimula la pelvis y masajea los órganos abdominales; relaja el cerebro, fortalece articulaciones de tobillo, cadera y rodilla.

**En el aula:**

Prepara nuestra mente para el día y clarifica nuestros pensamientos. Armoniza los hemisferios cerebrales, para que trabajen de manera coordinada.

Permite serenar nuestras emociones.

O bien, **asana del león con respiración del león y cara de león**

**Armado de la postura:**

*“Para armar la asana del León, me siento sobre mis talones, apoyo las manos frente a mis rodillas y saco la cabeza”.*

*“Para armar mukanasana del León, abro los ojos todo lo que puedo, llevo el globo ocular al centro mirando la punta de mi nariz, inhalo por la nariz y exhalo por la boca sacando la lengua todo lo que pueda”.*

El *Pranayama o Respiración del León*, activa nuestra atención, ayuda a mejorar nuestro sistema inmunológico y nos enseña a controlar nuestra respiración.

**Beneficios:**

Pranayama: cura el mal aliento y limpia la lengua, estimula cuerdas vocales y mejora tonalidad de la voz; aumenta riego sanguíneo en mandíbula y entrega auto masaje facial; limpia de enfermedades garganta, boca y oídos.

Mukanasana: Se activa musculatura de los globos oculares; tiene efecto en glándulas endocrinas, tonifica la región de la tiroides.



Asana: Estimula pelvis, asegura un buen funcionamiento de glándulas genitales por compresión con los talones. Flexibiliza ligamentos de puños y dedos de los pies.

### **En el aula:**

Activa la mente y la prepara para una clase que requiere atención sostenida.

Nos ayuda a relajarnos y reírnos de nosotros mismos al adoptar una cara “*graciosa*” en la respiración del León.

**Mudras y mukanasanas** se revisaron en una hora, durante la segunda sesión

El mudra deriva de la palabra en sanscrito mud, que significa regocijarse, y se interpreta como “dador de alegría”.

Mudra es el lenguaje de las manos. Son los gestos que un yogui asume durante la práctica, para darle mayor realce o fuerza a una asana.

*“Junta tus manos y dedos en el centro del pecho, formando el mudra de oración”.*

*“Abre los brazos, juntando escapulas, lleva el dedo pulgar a encontrarse con el dedo índice, formando el mudra jnana”.*

**Mukanasanas**, Son asanas que permiten ejercitar todos los músculos de la cara, permitiendo un trabajo total de los músculos del rostro. Es el Yoga facial, que trabaja nivel mental, buscando romper con estructuras impuestas, con el ego.

*¿Quién sabe como es la cara de enojo?, y ¿Cómo cuando estamos felices?  
Lleva los ojos, la boca y la nariz al centro del rostro y forma mukanasana de ratón.*

Para la **relajación**, nos tomamos una tercera sesión de dos horas, en las que revisamos como adaptar la postura de descanso o relajación (Savasana), estirados en el piso o apoyándose sobre la mesa.

### **Armado de la postura:**

*“En la postura de Savasana o del Cadáver, me relajo, me relajo, como si estuviera en la playa y mi cuerpo se posa sobre la arena y por su peso se hunde y me sostiene. El agua fresca del mar moja mis pies, pero como el Sol esta caliente, me gusta mojar mis pies. Mis ojos están cerrados pero aún así logro ver el reflejo del Sol. Lo veo en naranja, a veces rojo”.*

Para pedirle a los niños y niñas que vuelvan podemos recurrir a este llamado: *“Inhalo profundo y me estiro como si recién comenzara el día, me estiro, me estiro como el Gato saludando al Padre Sol por la mañana y me reincorporo en la postura de Loto”.*

### **Beneficio:**

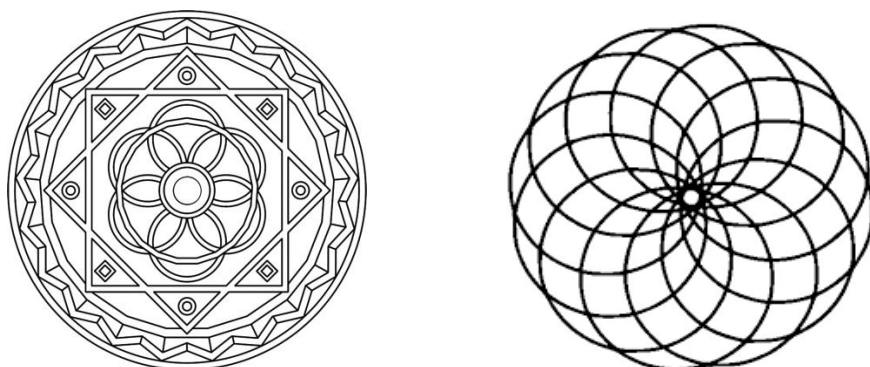
Esta postura permite tranquilizar la mente, aliviar el estrés, integrar los beneficios de las demás asanas, relaja el cuerpo, alivia dolores de cabeza, cansancio e insomnio, reduce presión arterial.

### **En el aula:**

Nos ayuda en entregarnos calma, previo a nuestras clases y contenidos.

**Mantras y Mandalas**, también formaron parte de la tercera sesión en donde revisamos de donde bajar esta material de la web, y cómo usarlos en el aula.

## Dibujos de mandalas



### Imágenes N°3: Mandalas extraídos desde google.

Presentamos a los niños y niñas los dibujos de mandalas y les pedimos que los coloreen con sus tonos favoritos. Progresivamente, se les puede pedir que sean ellos y ellas quienes lo elaboren.

### Beneficios

Pintando mandalas ponemos en marcha la creatividad de los niños y niñas, además se fomenta la concentración. Pintar mandalas es una forma de meditación sencilla.

### En el aula

El pintado de mandalas permite que los niños y niñas exterioricen sus sentimientos; que reflejen su estado anímico y desarrollen su paciencia.

Yoga siempre se ha valido del uso de mantras para potenciar concentración durante la práctica física, pero también para dirigir el pensamiento a un solo objeto, el **Mantra**.

Considerar la música como un estímulo para el desarrollo del pensamiento creativo y como una herramienta de apoyo al proceso de enseñanza-aprendizaje, equivale a recibir en el aula un recurso educativo por excelencia (Contreras, 2015).

El profesor Egidio Contreras, creó el método Potenciación Creativa, este sugiere tener en consideración tres premisas fundamentales para el empleo pedagógico de la música, estas son: ¿Para qué?, ¿Qué música? y ¿Cómo aplicar?

### **Para qué**

- Para preparar un ambiente propicio para la práctica de yoga.
- Para entregar un significado *ritualista* al espacio de la práctica.
- Para favorecer la concentración de quien escucha.
- Para potenciar la convivencia entre pares.

### **Qué música**

La música elegida para la práctica, son los mantras. Son varios los estudios de la escucha de mantras y el efecto positivo de la escucha sobre ciertas áreas del cerebro. La vibración que provoca el canto de mantras, armoniza los distintos sistemas del cuerpo.

El concentrarse en la repetición del sonido, ayuda a desvanecer pensamientos y divagaciones, que naturalmente, la mente genera, hasta dar paso a una mente clara y tranquila.

El mantra puede ser la repetición de una palabra (un bija). Como es el caso del bija Om, que según la tradición hinduista y budista, genera un sonido sagrado.

O bien, un conjunto de bijas, como el mantra, Om Name Padme Hum, este mantra es tradicional de la filosofía budista.

### **Cómo aplicar**

Al comenzar nuestra práctica, usamos mantras con notas melódicas, para que niños y niñas comiencen con el proceso de concientización de la respiración.

A la hora de la práctica física, usamos mantras con notas rítmicas, que movilicen el cuerpo y marquen los tiempos de cada inhalación y exhalación.

Finalmente, y para cerrar la práctica, cantamos tres veces el bija Om. Para esta ocasión cada niño y niña toma un instrumentos musical para acompañar su canto. En esta dinámica, algunos instrumentos son conocidos, otros tradicionales y utilizados en la india.

Además, y de manera espontánea, los niños y niñas traen a la escuelita, algún instrumentos que despierta su propio interés para acompañar el canto del bija.

El **uso del Manual**, lo revisamos durante la última de nuestras sesiones, en el se puede encontrar distintas posturas, respiraciones, mudras, etc. que pueden guiar al docente para la aplicación en el aula.

Este manual de técnicas y/o herramientas del yoga integral aplicadas al aula, se puede encontrar en el siguiente link:

[https://issuu.com/elizabethmorales32/docs/manual\\_de\\_tecnicas\\_de\\_yoga\\_integr/13?e=26085151/30000297](https://issuu.com/elizabethmorales32/docs/manual_de_tecnicas_de_yoga_integr/13?e=26085151/30000297)

En nuestra ultima sesión también, el uso de materiales y accesorios para preparar el espacio (entrega kit-yoga).

En esta sesión revisamos como preparar el ambiente adecuado para la práctica de yoga integral en el aula, y los materiales necesarios para la misma.

## Formación de profesor en Yoga integral Aplicado al aula

Con un total de cuatro sesiones, con una duración de trece horas, se trabajo en la formación de la docente a cargo del primero básico para que fuera Ella quien realizara la intervención de Yoga Integral aplicada al aula.

**Cuadro N° 1: Cronograma de Intervención Educativa**

Fases de la intervención	Actividades	Responsables	Productos
Fase de planeación	Proceso de permisos, aprobación y/o consentimientos de dirección, administración y estudiantes del colegio.	Investigadoras	Aprobación de intervención
	Reunión de información acerca de la intervención y procesos a seguir, con equipo de investigación y profesora del primero básico.	Investigadoras y profesora	Reunión de acercamiento al tema a investigar
	Práctica e introducción al yoga integral.	Investigadoras y profesora	Práctica de Yoga
	Entrega de Manual de Yoga Integral Aplicado al Aula.	Investigadoras y profesora	Manual de Yoga Integral Aplicado al Aula.
	Entrevista, en relación a los objetivos de la investigación-acción.		Entrevista abierta a profesora curso primero básico
Fase de implementación	Ver video "Vaca Brahma", como introducción al yoga para las niñas.	Profesor jefe curso y asistente de aula	Ver video
	Reunión para entrega de kit-yoga integral (música, aceites de aromaterapia, inciensos, bondis y cojín).	Investigadoras	Kit-Yoga Integral
	Práctica de yoga integral aplicada al aula. (ejercicios de estiramiento y respiración).	Profesor y asistente de aula	Práctica yoga integral
Fase de evaluación	Seguimiento de experiencia de aplicación de práctica de posturas de yoga integral previas a la experiencia de enseñanza-aprendizaje, para potenciar concentración.	Investigadoras	Registro de Observación
	Entrevista a Profesora jefe curso primero básico, en relación a los resultados de la intervención.	Investigadoras y profesora	Entrevista abierta a profesora jefe curso primero básico
	Entrevista a la asistente de sala curso primero básico, en relación a los resultados de la intervención.	Investigadoras y asistente	Entrevista abierta a asistente curso primero básico

**Cuadro N° 2: Implementación de la intervención en el aula**

Fases de la implementación	Actividades	Indicadores
Interiorización y acercamiento al yoga	<p><a href="https://youtu.be/SJT0BvI5ITw#La3VacaBrahma">Ver y escuchar video de yoga para niños https://youtu.be/SJT0BvI5ITw#La3VacaBrahma</a></p>	Concentración de la mente y desarrollo de la atención.
Enseñar a respirar	<p>Se les pide a los niños que se sienten en la postura de Loto, que pongan sus manos sobre el abdomen y sientan como crece y decrece con cada inhalación y exhalación.</p>	Aprendizaje de correcta respiración y mantención de calma.
Ambiente de aula	<p>Preparar el ambiente de la sala con objetos y accesorios relacionados con la práctica de yoga, a través de inciensos, velas, aromaterapia, música y cojines.</p>	Buena convivencia e inclusión.
		<p>Conductas éticas y pro-sociales. Mejorar la disciplina en el aula.</p>
Práctica de asanas	<p>La profesora le muestra como realizar la asana (o postura física) y las niñas la arman posteriormente.</p>	<p>Mejoramiento en postura corporal.  Mejorar la relación profesor-estudiantes.</p>
Pintar mandalas	<p>Pintar mandalas al termino de la práctica, para concentrar y focalizar la atención.</p>	<p>Cultivo de pensamiento positivo Concentración de la mente y desarrollo de la atención.</p>
Relajarse	<p>Relajarse en una postura cómoda, ya sea tendidos en el suelo o sentados en la silla.</p>	<p>Que niñas desarrollen calma y relajación. Disminución de la agresividad.</p>

## Anexo 7: Protocolo de acción frente a la aparición de conductas disruptivas

<b>Protocolo de acción frente a la aparición de C.D. en el aula</b>	
<b>Conducta Disruptiva Física</b>	<b>Acción</b>
Pegar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recordar a la estudiante las normas establecidas.</li> <li>• Preguntar los motivos para manifestar dicha conducta.</li> <li>• Separar por un momento a las niñas involucradas, para poder conversar tranquilamente con ellas.</li> <li>• Permitir que sean ellas las que den soluciones al conflicto, actuando el profesor como mediador del conflicto.</li> <li>• Conversar con apoderados.</li> <li>• Mantener registro de la situación.</li> </ul>
Empujar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recordar a la estudiante las normas establecidas.</li> <li>• Preguntar los motivos para manifestar dicha conducta.</li> <li>• Separar por un momento a las niñas involucradas, para poder conversar tranquilamente con ellas.</li> <li>• Permitir que sean ellas las que den soluciones al conflicto, actuando el profesor como mediador del conflicto.</li> <li>• Conversar con apoderados.</li> <li>• Mantener registro de la situación.</li> </ul>
Pararse del asiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recordar a la estudiante las normas establecidas en el curso durante el periodo pedagógico.</li> <li>• Preguntar si necesita algo.</li> </ul>
Sacar materiales de compañeras	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preguntar motivos de su acción</li> <li>• Recordar que debe solicitar lo que necesite.</li> <li>• Facilitar materiales de ser necesario.</li> </ul>
<b>Conducta Disruptiva</b>	<b>Acción</b>



<b>Verbal</b>	
Gritar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acercarse a la estudiante, pedir que se calme.</li> <li>• Pedir respirar.</li> <li>• Preguntar razones.</li> <li>• Explicar a la estudiante del por qué no debemos gritar en la sala, o a otras compañeras.</li> </ul>
Conversar mucho con compañeras	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recordar a la estudiante las normas establecidas en el curso durante el periodo pedagógico.</li> <li>• Preguntar si necesita algo.</li> </ul>
No respetar turnos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recordar a la estudiante las normas establecidas en el curso durante el periodo pedagógico.</li> </ul>
Acusar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicar a la estudiante que se puede pedir la intervención de la profesora en ciertas situaciones y que en otras esta de más.</li> <li>• Pedir que entre ellas exista respeto y compañerismo.</li> <li>• Trabajar en la colaboración, formando grupos, parejas etc., para trabajar.</li> </ul>