

**Universidad Mayor**

**Facultad de Humanidades**

**Pedagogía en Educación Física, Deportes y Recreación**



**UNIVERSIDAD  
MAYOR**

***Efectos motrices y psicosociales del Yoga en niños y niñas con trastorno espectro autista (TEA) de Educación Preescolar en establecimientos educacionales de la comuna de Santiago durante el 2019***

Trabajo de investigación para optar al Grado Académico de  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN

Estudiantes:

Córdova Pérez Felipe Ignacio

Fuentes Díaz Paola Antonia

Zambrano Carrasco Pía Francisca

Profesor guía:

Mg. Guillermo Andrés Cortés Rocco

Santiago de Chile, 2020

## RESUMEN

El trastorno del espectro autista (TEA) es una condición que ha ido incrementando su presencia en las diferentes sociedades, es por esto que han surgido diversos estudios y métodos de como potenciar y mejorar a los niños y niñas que presentan esta condición, es ahí donde el Yoga juega un rol preponderante que ayuda principalmente en el aparato psicomotor, el autoestima, la automotivación y la capacidad de imitación y comunicación intra e interpersonal.

Dentro de los principales hallazgos encontrados en la introducción, se puede destacar que el Yog produce beneficios ligados al área social, comunicacional, conductual y emocional; un estudio destacado, hace referencia en que además produce una mejora en el tiempo de respuesta frente a estímulos externos, estas respuestas están orientadas a las técnicas de respiración, imitación, autoconocimiento corporal, entre otras.

La metodología presente en este estudio tiene un diseño cualitativo, recolectando información y experiencias de profesionales en el área que han trabajado el Yoga con niños y niñas que presentan esta condición; el alcance es descriptivo, además de tener un diseño no experimental, debido a que son temas que ya se han estudiado e investigado anteriormente. Se usó el método de recolección de datos a través de una entrevista.

Los principales resultados encontrados fueron mejoras en diferentes áreas o dimensiones, estas orientadas a habilidades motrices, conciencia corporal, habilidades de imitación, comunicación verbal y no verbal, entre otras. Estas mejoras eran diferentes en cada uno porque aprendían de forma diferente, trabajando integralmente con el niño o niña y sus cualidades.

En cuanto a las principales conclusiones o discusiones que surgieron, se destacan una mejora por parte de estos niños y niñas en las áreas anteriormente mencionadas, generando una mejor autoestima en ellos y logrando una personalidad más determinada. Cabe destacar que se sometieron a intensas sesiones o asanas de Yoga sostenidas en

el tiempo, trabajando objetivos específicos en cada uno y predominando un factor común que era la familia.

**PALABRAS CLAVES:** TEA, Yoga, autoestima, automotivación, aparato psicomotor, metodología, discusión, resultados, habilidades de imitación, comunicación, asanas, familia, recolección de datos, objetivos.

### **ABSTRACT**

Autism spectrum disorder (ASD) is a condition that has been increasing its presence in different societies, for this reason diverse studies and methods have arisen on how to empower and improve children who present this condition, here Yoga plays an important role that helps mainly in the psychomotor system, self-esteem, self-motivation and the capacity for imitation and intra and interpersonal communication.

Within the main findings of the introduction it can be highlighted that Yoga produces benefits linked to the social, communicational, behavioral and emotional area; a remarkable study refers to the fact that it also produces an improvement in the response time to external stimuli, these responses are oriented to breathing techniques, imitation, body self-knowledge among others.

The methodology presented in this study has a qualitative design, collecting information and experiences from professionals in the area who have worked the Yoga with children who present this condition, the scope is descriptive as well as having a non-experimental design because they are topics that have already been studied and researched previously. The data collection method was used through an interview.

The main results found were improvements in different areas or dimensions oriented to motor skills, body awareness, imitation skills, verbal and non-verbal communication, among others. These improvements were different for everyone because they learned differently, working integrally with the child and their qualities.

Regarding the main conclusions or discussions that arose, an improvement on the part of these boys and girls in the areas mentioned above, generating a better self-esteem and achieving a more determined personality. It is worth mentioning that they were submitted to intense sessions of Yoga (Asanas) sustained in time, working on specific objectives in each one and predominating a common factor that was the family.

**KEY WORDS:** ASD, Yoga, self-esteem, self-motivation, psychomotor apparatus, methodology, discussion, results, imitation skills, communication, asanas, family, data collection, objectives.

## **INTRODUCCIÓN**

La OMS calcula que 1 de cada 160 (0,625%) niños en el mundo tiene un TEA. Esto varía según varios estudios. Sin embargo, la prevalencia de TEA en muchos países de ingresos bajos y medios es hasta ahora desconocida. Si se toma la prevalencia de la OMS (0,625%) y se cruza con datos nacionales de población proyectada de niños y adolescentes de entre 6-17 años el 2016 (3.007.733). Conforme a ella es posible estimar que la cantidad aproximada de personas con diagnóstico de TEA en Chile sería de 18.798 niños y adolescentes. Si se incluye a la familia de estos niños y adolescentes, el TEA es parte de la vida diaria de 75.192 personas. (Grassi, 2018).

Kanner en el año 1943, describió el trastorno autista (TA), ahora denominado trastorno en el espectro autista (TEA) o trastorno generalizado del desarrollo (TGD). Ambos términos resultan intercambiables y se usará TEA, que se define como una disarmonía generalizada en el desarrollo de las funciones cognitivas superiores e independiente del potencial intelectual inicial. Estos niños presentan dificultades cualitativas en áreas de lenguaje y comunicación social y un rango de intereses restringido y repetitivo. Estas dificultades se inician antes de los 30 meses y no se deben a enfermedades progresivas, trastornos epilépticos, déficit sensorial, cognitivos globales o privación afectiva o social.

La palabra “autismo” fue utilizada por primera vez por el psiquiatra suizo Paul Bleuler, para referirse a una alteración propia de la esquizofrenia que consistía en un “alejamiento de la realidad externa”, en la que los pacientes mostraban una tendencia a vivir encerrados en sí mismos (Cadaveira, 2014).

Los trastornos del espectro autista (TEA) consideran una discapacidad frecuentemente presente en niños y niñas, la cual puede provocar diversos problemas, tanto sociales, psicológicos, conductuales, entre otros. el aprendizaje de estos niños/as es mucho más lento y requiere mucha más atención y centrarse en ellos, puesto que cada niño/a va a ser diferente, dependiendo si es más severa o no la discapacidad. (Trastornos del espectro autista, 2016).

López I. (2016) expresa que el TEA, son un grupo de desórdenes complejos del desarrollo cerebral, los cuales se caracterizan principalmente, en la comunicación, relación inter e intrapersonal, expresión verbal y no verbal, intereses distintos, apatía, entre otros. Al mismo tiempo asegura que: “No existe ningún examen médico (marcador biológico) que pueda diagnosticar los TEA. Dicho diagnóstico es clínico, y debe ser realizado por profesionales en el área. (López, 2016).

Siguiendo los aportes de Rodríguez (2007) y Cinta y Almeida (2016) (Como se cita en “López, 2016”). Las principales dimensiones son: el área social, la comunicación y el lenguaje, alteraciones motrices y del comportamiento, y por último el juego. Los niños con TEA tienen un aislamiento extremo a un leve interés por los demás y poca interacción social. Generalmente es más alta la sociabilización con algunos adultos, pero no con sus pares, su principal desinterés se caracteriza por la desviación de la mirada o la poca comprensión de cómo por ejemplo los tonos de voz o gestos faciales. Ellos presentan poca empatía por lo cual no tienen o presentan pocas experiencias emocionales compartidas.

En relación con sus acciones motrices Rodríguez, Moreno y Aguilera (2007) (Como se cita en "López, 2016") establecen que suelen aparecer movimientos repetitivos o estereotipados. También poseen restricciones en sus intereses, e incluso obsesión con algunos objetos o focos de interés.

(Crespo, 2001) plantea que ya existen recursos que posibilitan el poder ayudar a las personas con TEA y a sus familias, siendo el más eficaz, la educación. Surge la necesidad de enseñarles e incentivarlos a la participación social en el medio donde se desarrollan, posibilitando la enseñanza de habilidades que les serán útiles en su vida. El objetivo máximo de la educación se debe entender como la preparación para la vida en la comunidad, procurando que vivan en un ambiente lo menos restrictivo posible. En cuanto a la educación de los niños con TEA hay que tener en cuenta el desarrollo de cada estudiante y el grado de afectación para que con ello los educadores puedan crear un programa adecuado a las necesidades de cada uno. Según (Crespo, 2001) "El objetivo de los educadores debe ser el mismo para todos los niños, procurar que sean más felices, más capaces, comunicativos y más independientes, así como desarrollar sus máximas posibilidades".

Hoy en día el yoga se ha convertido en una opción terapéutica tanto para niños como adultos ya que diversos estudios reflejan los beneficios positivos que conlleva la práctica de esta. Estos beneficios contemplan tanto la salud mental como física. Según Calvo (2015) los textos sobre los orígenes del yoga sitúan el inicio de esta práctica en unos 3.000 años antes de Cristo debido al descubrimiento de posiciones yóguicas en las civilizaciones de los Valles del Indo y del desaparecido río Saraswati, perdido en el desierto de Thar, en la frontera entre India y Pakistán. (Calvo & Rojas, 2015).

Yoga es unión de cuerpo, mente y alma. B.K.S Iyengar (2007:21) (Como se cita en Yoga sanskrit terms: An ancient crossing) dice que "el yoga es un arte, una ciencia y una filosofía. Afecta a todos los niveles de la vida humana, tanto física, mental como espiritualmente. Es un método práctico para dar sentido a la propia vida y convertirla en útil y noble".

Según El libro La Mándala, (2012), dice lo siguiente: “El yoga aumenta en el niño la capacidad de calmarse y enfocarse, además de cultivar la autoestima y la autodisciplina. Muchos encuentran que con la práctica 22 regular de yoga, los niños llegan a lograr una mayor conciencia de sus propios pensamientos y emociones.”

Según Calle (2011) (Como se cita en “Yoga infantil y el desarrollo emocional en educación parvularia”) “La práctica del yoga favorece tanto a niños como ancianos. Los niños en el yoga encontrarán un medio excelente para conocer vivencialmente su cuerpo y armonizar, favoreciendo a sí mismo el crecimiento, tranquilizando las emociones e integrando la mente. El yoga además previene contra desórdenes emocionales propios del niño y del estrés escolar”. El yoga beneficia a los niños tanto interna como externamente en relación a sus sentidos debido a que como ya sabemos el yoga significa unión, cuerpo, mente y espíritu. La práctica temprana ayuda a que se transforme en un hábito que los puede ayudar en su juventud y adultez aprendiendo técnicas de relajación y respiración, tranquilizar la mente y emociones.

De acuerdo con el estudio realizado por Moratalla, (2019) “Se realizó un programa de yoga dentro del aula durante el día, que duraban aproximadamente 30 minutos a través de ciertas técnicas de relajación y respiración, enseñaba ejercicios y posturas. Los resultados de este estudio fueron muy positivos, entregando múltiples beneficios tanto en el desarrollo físico, cognitivo, social y emocional, entregando optimismo a los estudiantes de manera que los mismos estudiantes mostraban más seguridad y tranquilidad en el aula. Según Moratalla, (2019): “La práctica del yoga no debe ser ajena a las necesidades y problemas específicos de los estudiantes y de los grupos ni de su edad. La planificación de cada una de las sesiones debe tener explícitas las metas u objetivos, como soluciones posibles a los problemas o inquietudes detectadas y, debe señalar con precisión y claridad el conjunto de actividades que han de ser ejecutadas para alcanzar cada uno de nuestros objetivos o metas”.

En relación al yoga terapéutico enfocado a niños TEA, destaca el estudio de Radhakrishna (2010), el cual llevó a cabo un módulo de Enfoque Integrado para la Terapia de Yoga (IAYT) de dos años en niños diagnosticados con TEA. Después de la

intervención se pudo apreciar que los niños que inicialmente no se daban cuenta de su respiración gradualmente aprendieron a inhalar y exhalar y a profundizar su respiración. En esta etapa se utilizaron espejos de mano, materiales para juguetes, velas, pompas de jabón, paja para beber agua, etc. Se observaron cambios notables en los patrones de respiración más lentos y más tranquilos en las últimas sesiones. En las evaluaciones de la mitad de la sesión, los cambios de comportamiento observados incluyeron la mirada de ojo a ojo (enfoque retenido en los objetos: vela encendida, círculo de enfoque, tapete de color); tolerancia sentado y postura corporal. Durante la evaluación posterior, los niños que antes no podían conectarse con el terapeuta comenzaron a acercarse durante el canto continuo de mantras; parecían disfrutar los cantos, ya que fomentaban un sentido del ritmo y un medio para trabajar en la coordinación. Los niños que inicialmente se sentaron fuera de la colchoneta, o se extendieron o saltaron sobre la colchoneta, demostraron disciplina al sentarse en vajrasana cuando se aplicaba un toque suave en la espalda baja. Los padres informaron una mejora en la capacidad de interactuar con otros niños y miembros de la familia. La terapia del yoga se introdujo cinco veces a la semana, 45 minutos diarios durante 10 meses, donde la presencia de la madre o el padre, si bien no es obligatoria, sirve como un pilar fundamental dentro de estas sesiones.

Según el estudio de (Radhakrishna, 2010), que hace mención de la intervención del Yoga en niños con trastorno del espectro autista, con el fin de mejorar las habilidades de imitación; este estudio consistió en la creación de un programa, en el cual participaban tanto los niños como sus padres, 6 niños y 6 padres o madres, el cual tuvo una duración de 10 meses, en donde el foco u objetivo principal es determinar las variaciones en la capacidad de imitación por parte de los niños con TEA. Dentro de los resultados, hubo una mejora en la habilidad de imitación por parte de los niños, abarcando aspectos faciales, corporales, posturales y orales. Además, hubo un cambio en el patrón de juego de estos niños, en cuanto a juguetes, compañeros u objetos del hogar; esto mencionado o descrito por sus propios padres. Las conclusiones expuestas en dicho estudio, hacen referencia a que el Yoga es una buena herramienta para mejorar las habilidades

cognitivas, sensoriales y motrices, junto con la comunicación verbal y no verbal, ligado a la actitud inter e intrapersonal.

Es por estos antecedentes que surge la pregunta, ¿Cuál es el efecto del Yoga, a nivel psicomotriz en niños o niñas que presentan TEA? Dar respuesta a esta inquietud otorgaría a la comunidad científica y humanista información objetiva sobre esta condición o discapacidad que afecta a gran número de niños/as en el mundo, abriendo puertas, caminos o enfoques para lograr una mejora en su salud mental y física. Por otro lado, permitirá a los y las docentes abordar de mejor manera los casos de estudiantes que padecen esta condición y lograr generar un cambio en ellos/as mejorando su calidad de vida. Además, permitirá crear nuevos métodos de enseñanza y aprendizaje para acercarse y adaptarse a ellos y ellas, logrando sacar lo mejor de cada uno de ellos e integrarlos sin que exista discriminación alguna.

A partir de los antecedentes presentados de acuerdo al problema planteado, el objetivo general es conocer las percepciones de Profesores de Yoga referido a los cambios psicomotrices y psicosociales que produce o el Yoga en los niños que padecen o presentan un trastorno del espectro autista dentro del ámbito preescolar. Como primer objetivo específico del estudio es conocer las percepciones de profesores de yoga sobre los cambios motrices que presentan los niños TEA que participan de programas de Yoga adaptado. El segundo objetivo específico es conocer las percepciones de profesores de yoga sobre los cambios psicosociales que presentan los niños TEA que participan de programas de Yoga adaptado.

## **CAPÍTULO II: METODOLOGÍA**

El diseño de esta investigación tiene un enfoque cualitativo, ya que se usa una recolección de datos a través de entrevistas hacia los docentes de yoga en base la experiencia vivida de las clases e intervenciones con los niños que presentan TEA, para establecer los cambios a nivel psicosocial y motriz en los mismos. El enfoque cualitativo utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación. (Hernández, 2014)

Por su parte, la investigación cualitativa proporciona profundidad a los datos, dispersión, riqueza interpretativa, contextualización del ambiente o entorno, detalles y experiencias únicas. Asimismo, aporta un punto de vista “fresco, natural y holístico” de los fenómenos, así como flexibilidad. (Hernández, 2014). Además, en las investigaciones cualitativas, la reflexión es el puente que vincula al investigador y a los participantes (Mertens, 2005).

El alcance de esta investigación es principalmente de carácter descriptivo, puesto que, se busca determinar el efecto que se obtuvo en las sesiones de yoga en cuanto al comportamiento de niños y niñas con TEA, a partir de la percepción de los profesores de Yoga. La investigación describe una actividad experimental que se vivió, es decir, únicamente pretende medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren. Su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas. Si no, evidenciar los efectos posteriores a las sesiones. El alcance final de los estudios cualitativos muchas veces consiste en comprender un fenómeno complejo; el acento no está en medir las variables del fenómeno, sino en entenderlo. (Hernández, 2014)

El diseño corresponde a una investigación no experimental, puesto que se van a recolectar datos de estudios e intervenciones que ya fueron hechas o expuestas, y a partir de eso, se fundamentan esta investigación. En un estudio no experimental no se genera ninguna situación, sino que se observan situaciones ya existentes, no provocadas intencionalmente en la investigación por quien la realiza. (Hernández, 2014). A su vez es de manera transversal ya que se recolecta información solo una vez. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. (Hernández, 2014).

Además, su diseño específico corresponde a un estudio de caso múltiple-paralelo en el cual la percepción de las experiencias vividas por los profesores de Yoga, permitirá recoger experiencias de implementación de programas de intervención a través del Yoga en niños TEA, enfatizando en respuestas motrices y psicosocial-conductual. Una investigación de estudio de casos trata exitosamente con una situación técnicamente

distintiva en la cual hay muchas más variables de interés que datos observacionales y, como resultado, se basa en múltiples fuentes de evidencias, con datos que deben converger en un estilo de triangulación; además, se beneficia del desarrollo previo de proposiciones teóricas que guían la recolección y el análisis de datos. (Monge, 2010).

Mediante este método, se recogen de forma descriptiva distintos tipos de informaciones cualitativas, que no aparecen reflejadas en números sino en palabras. Lo esencial en esta metodología es poner de relieve incidentes clave, en términos descriptivos, mediante el uso de entrevistas, notas de campo, observaciones, grabaciones de vídeo, documentos (Cebreiro y Fernández 2004)

Según su finalidad es un estudio de caso de carácter colectivo debido a que se seleccionan distintos casos para realizar la investigación.

Estudio de caso colectivo se realiza cuando el interés de la investigación se centra en un fenómeno, población o condición general seleccionando para ello varios casos que se han de estudiar intensivamente. (Stake, 2005)

Atendiendo al objeto de la investigación, su perspectiva y las técnicas de recogida de información a emplear, la investigación corresponde a historias de vida ya que nuestra investigación está basada en experiencias vividas por las docentes de yoga. El estudio de historias de vida se examina una persona para emplear los datos que ofrezca como vehículo para entender aspectos básicos de la conducta humana o de alguna institución actual. La perspectiva es diacrónica y la técnica más importante es la entrevista. (Montoya, 1997).

La población seleccionada para esta investigación son docentes de yoga que tuvieron experiencias de clases con niños y niñas con TEA. La muestra es de 5 profesoras de yoga con experiencia en clases con niños y niñas con TEA. La muestra es, en esencia, un subgrupo de la población. Entendiéndose como un subconjunto de elementos que pertenecen a ese conjunto magno definido en sus características al que llamamos población (Hernández, 2014).

La muestra es de tipo no probabilística debido a que esta investigación tiene como propósito analizar el efecto del yoga a nivel psicomotor y psicosocial en niños y niñas con TEA a través de experiencias vividas por los docentes, dejando de lado la probabilidad. Aquí suponen un procedimiento de selección orientado por las características de la investigación, más que por un criterio estadístico de generalización (Hernández, 2014).

Son cinco docentes que realizan yoga en niños y niñas de preescolar con trastornos del espectro autista (TEA) en distintos establecimientos educacionales de la comuna de Santiago en el año 2019; con el fin de recabar información de los distintos docentes e identificar si hay efectos motrices y psicosociales positivo o negativo en los niños y niñas con TEA.

El instrumento seleccionado para esta investigación es una entrevista estructurada. En la entrevista, a través de las preguntas y respuestas se logra una comunicación y la construcción conjunta de significados respecto a un tema (Janesick, 1998). Fue creada para dar respuesta a los dos objetivos específicos relacionados, ligados o referidos con los cambios psicomotrices y psicosociales; se van a recabar datos y experiencias vividas por parte de las profesoras y que a través de estas respuestas se pueda llegar a construir una conclusión acerca de estas intervenciones y los niños TEA.

Esta entrevista la realizaron las 5 docentes de yoga que previamente se les entregó un consentimiento informado, el cual ellas firmaron y aceptaron que sus respuestas pueden ser compartidas y que van en función estrictamente profesional ligada a la presente investigación y pueden ser compartidas sin dar o publicar sus datos personales.

La entrevista fue confeccionada por los investigadores, en ayuda con su profesor guía, y posteriormente validada por la Sra. Mónica Flores Bastías, Profesora de Educación Física con Magister en Educación, mención Currículum Escolar y también por la Srta. Teresa Becerra, Profesora de Educación Física con Magister en Educación y académica de la Universidad Mayor.

La entrevista consta de un total de 15 preguntas, las cuales son formuladas de manera objetiva y subjetivamente, y no son de respuesta cerrada; están dirigidas a todas las profesoras que aceptaron participar de la presente investigación y de dicho instrumento de recolección de datos. El formato de la entrevista está principalmente en Word, pero también se da la facilidad de transcribirla para ser respondida según la facilidad y requerimiento de cada docente. Un ejemplo de lo anterior, es una encuesta de google, una reunión mediante la aplicación Zoom, entre otras. Cabe destacar que esta entrevista no tiene un tiempo de duración máximo determinado, y va a estar sujeta a la disponibilidad de cada entrevistado.

## **RESULTADOS**

Para responder a los objetivos de la pregunta de investigación planteados anteriormente, se formuló una entrevista en la cual se describen los resultados en 2 dimensiones distribuidas en 3 categorías. Cada una de ellas contiene subcategorías que van divididas por pregunta, la pregunta presenta las respuestas de las 3 entrevistadas junto con un análisis que serán utilizadas para contribuir a la discusión y posterior conclusión, ligadas directamente con el objetivo de la investigación.

### **I. Dimensión comportamientos específicos de niños/as TEA:**

Esta dimensión presenta 2 categorías en la cual la primera, contiene 4 subcategorías divididas por pregunta en el orden que fueron realizadas y la segunda contiene 2 subcategorías en la cual contempla 3 preguntas colocadas en el orden que fueron realizadas.

#### **1.1. Categoría respuestas motrices:**

##### **1.1.A. Postura corporal:**

A.1.- ¿Qué cambios observó en la postura corporal de los niños y niñas entre el inicio y final del programa?  
Entregue algún detalle de el/los cambio/s observado/s.

**R1:** Hubo una mejoría en la postura corporal, que en un comienzo era más bien encorvada, luego se fue estilizando en determinados momentos de la actividad; siendo necesario reforzar tanto verbal como físicamente.

Los apoyos o recordatorios no se eliminaron por completo, sin embargo, fueron menos reiterativos al final.

**R2:** Postura más erguida y consciente de su cuerpo.

**R3:** Mayor flexibilidad y habilidad para lograr Asanas luego de iniciar un Taller de Yoga.

**Análisis:** Según las entrevistadas podríamos decir que la postura fue el cambio más relevante, siendo al inicio de las sesiones más encorvada y luego al final de las sesiones más erguida y recta; como segundo cambio importante está la mejoría en la flexibilidad al momento de realizar los asanas y más conciencia de su propio cuerpo. En resumen, todas las profesoras concordaron que los cambios fueron positivos o beneficiosos respecto a la postura corporal.

### **1.1.B. Conciencia corporal:**

B.1.- ¿Qué cambios observó en la conciencia corporal de los niños y niñas entre el inicio y final del programa de yoga? Detalle de el/los cambio/s observado/s.

**R1:** El tema de la conciencia corporal fue más complejo, en el inicio era necesario reforzar, realizar movimiento con él, ayudarlo constantemente y al final no se llegó a eliminar los apoyos; sin embargo, eran menos específicos a modo de recordatorio. Por lo que no sé si se podría decir que se logró una conciencia corporal autónoma.

**R2:** Los niños tenían un mejor manejo de algunas acciones, lograban tener contacto con el otro (leve, pero lograba conectarse con otro).

**R3:** Existe mayor conciencia corporal y autoconocimiento de su cuerpo que en un inicio por ejemplo en la autorregulación por medio de la respiración.

**Análisis:** En cuanto a la conciencia corporal podemos decir que, si bien, hubo una mejora en la conciencia corporal y autoconocimiento por parte de los estudiantes, pero no fue completa, no se llegó a eliminar por completo el apoyo o las repeticiones por parte del docente. Es decir, hubo una mejoría progresiva a través de las sesiones, sin llegar a su punto máximo.

### 1.1.C. Habilidades de imitación:

C.1.- ¿Qué cambios observó en las habilidades de imitación de los niños y niñas entre el inicio y final del programa de yoga? Entregue algún detalle de el/los cambio/s observado/s.

**R1:** La imitación es la base de muchas actividades y juegos en el nivel preescolar. En el caso del yoga se comienza modelando y mostrando posturas o ejercicios de respiración o relajación, donde la imitación es clave.

A los niños(as) en general esto les gusta, se les hace entretenido y fácil; si las posiciones seleccionadas son las adecuadas. Esta habilidad está muy relacionada con la capacidad de atención, que también mostró mejoras.

**R2:** Al conocer las rutinas de inicio y despedía, la repetía o repetía parte de ellas. La música los ayudaba a inducir dichas acciones.

**R3:** Los niños van aprendiendo y recibiendo modelaje desde la persona que guía y van incorporando las etapas y procesos del yoga y las diversas posturas por ejemplo los mantras que van conociendo.

**Análisis:** Con respecto a las habilidades de imitación se puede decir que son una forma divertida y entretenida de enseñar alguna posición (Asanas) a los niños(as), la repetición de ellas por parte de las docentes fue clave para lograr una mejora en esta habilidad, la música puede ayudar a esta dinámica. Existe una tendencia a mejorar progresivamente, siendo clave la selección adecuada de las asanas para lograr captar la atención de los niños y niñas, y teniendo en la música un aliado muy importante.

### 1.1.D. Técnica de respiración.

D.1.- ¿Qué cambios observó en la técnica de respiración de los niños y niñas entre el inicio y final del programa de yoga? Ejemplifique y profundice en un/os caso/s observado/s.

**R1:** En mi experiencia personal, fue lo primero que trabajé, antes de realizar rutinas de yoga, nos enfocamos sólo en la respiración. Comprender cuando se acelera o calmaba, cómo se inflaba la guatita, cómo podíamos controlar la inhalación y exhalación, realizamos juegos de soplar, apagar velas imaginarias, oler elementos del ambiente, etc.

Posteriormente, lo incorpore en las rutinas de inicio y finalización, donde existen algunos juegos de respiración, cómo mover elementos con la guatita al inhalar o exhalar.

Al finalizar eran muchos más conscientes de su respiración, incluso utilizamos ejercicios antes de una evaluación para bajar la ansiedad o después del recreo para retomar la calma o concentrarse en una nueva experiencia de aprendizaje.

**R2:** Les costaba descubrir qué tipo de respiración estábamos haciendo, la respiración controlada y guiada, es lo que más le costaba, no diferencia entre nasal y bucal.

**R3:** Toman mayor conciencia de que su respiración se torna más tranquila y se regulan en su estado emocional también. Los niños y niñas van incorporando el yoga como una herramienta para manejar su estado mental y corporal y logran entrar en un estado de mayor calma interior por medio de la meditación y mantras utilizados como el Sare Sasa.

**Análisis:** experimentaron mejoras en su técnica de respiración, junto con un mayor o mejor autoconocimiento mental y corporal; Esta respiración controlada o focalizada se logró con el pasar del tiempo, puesto que al principio los niños y niñas no tenían un mayor control de técnicas de respiraciones. Además, se buscan formas más lúdicas o didácticas de transmitir estos conocimientos, logrando así un mayor aprendizaje.

## **1.2. Categoría respuestas psicosocial – conductual:**

### **1.2.A. Tolerancia:**

A.1- ¿Qué cambios observó en la *tolerancia* del niño o niña a permanecer en una postura de yoga entre el inicio y final del programa de yoga? Entregue algún detalle de el/los cambio/s observado/s.

**R1:** Al inicio se observó mucha frustración y negación a participar, lo que se respetó, considerando que hay actividades o clases en las cuales se les hace más complejo participar o incorporarse (por ejemplo, educación física donde la mayoría de las actividades son grupales).

Al mostrar las rutinas de yoga como juegos, incorporar canciones o cuentos, se observó mejor disposición a intentarlo y participar; lo que fue evolucionando y mejorando.

**R2:** Era mejor su disposición, ya que la música le gustaba para inducir dicha experiencia.

**R3:** Cómo se van tornando más flexibles los niños adquieren también mayor resistencia en sus posturas y van avanzando en su capacidad para permanecer más tiempo en una postura de mayor equilibrio por ejemplo en la postura del árbol.

**Análisis:** Por el lado de la tolerancia se señala que los estudiantes mejoraron su participación y presentaron mayor disposición a intentar lograr las posiciones, partiendo con altos niveles de frustración e intolerancia, la cual fue evolucionando positivamente, donde la música fue un componente fuerte en la sesión generando una mejor experiencia para los y niñas y niños, además favoreció la mejora en la flexibilidad para poder mostrar una mayor tolerancia al trabajo realizado durante las clases.

A.2.- ¿Cómo puede evaluar, calificar y argumentar la relación, la *conexión* y *confianza* de los niños y niñas con la clase y usted como profesora, al inicio del programa y al finalizar el ciclo de yoga? Entregue algún detalle de el/los cambio/s observado/s.

**R1:** En mi caso particular, el trabajo fue con mi grupo curso, donde ya existía una conexión y confianza considerando que pasamos gran parte de la jornada juntos (colegio con JEC); sin embargo, incluir e incorporar rutinas de yoga fortalece la relación y el respeto entre todos.

Se planteó al inicio que esta actividad era de respeto, donde aquel que no quería participar no se le iba a obligar, pero si debía respetar al que quería participar.

Involucrarse en las actividades con los niños(as), ser uno más, mostrar que también cometemos errores, que algunas cosas nos pueden costar y que no está mal, nos hace más cercanos fortaleciendo las conexiones y lazos de confianza.

**R2:** Como la clase se desarrolla en una sala diferente, lo motivaba a participar y estar en ella, comprendía que el autocontrol le daba pie para permanecer en la clase y cualquier tipo de descontrol, si no logramos ayudarlo debía salir de la sala espejo, por su seguridad, lo cual no le gustaba... eso generaba mayor autocontrol en la clase.

**R3:** Se genera una muy positiva conexión, confianza y fluidez en la relación con los niños luego de un proceso de trabajo por medio del yoga, ya que pueden observar sus progresos y avances en concreto junto a la profesora, pese a que pueden existir alumnos con mayor dificultad en cuanto a motricidad gruesa o fina, todos pueden avanzar a su ritmo y se genera mucha gratitud desde ambas partes.

**Análisis:** Podemos reflexionar que la confianza al inicio del programa era precaria o más bien tímida, y con el pasar de las sesiones los niños y niñas fueron tomando una mayor confianza y cercanía con las profesoras y así se sintieron más cómodos. Esto para algunos casos, puesto que había profesores que ya tenían establecida una relación de confianza porque llevan tiempo trabajando con los niños y niñas. El respeto, motivación y autocontrol fueron preponderantes para que existiese una relación de cercanía entre profesoras y alumnos, generando un clima de respeto y tolerancia donde se les permite trabajar de acuerdo

a sus características y ritmos particulares favoreciendo seguridad y confianza, lo cual es clave para el aprendizaje motor y para el progreso en un proceso de estimulación psicomotriz.

A.3.- ¿Cómo evaluaría y calificaría la iniciativa y el disfrute a partir de paradigmas y experiencias disímiles o diferentes durante las clases de los niños y niñas al inicio del programa y al finalizar el ciclo de yoga? Entregue algún detalle de el/los cambio/s observado/s.

**R1:** Plantear cosas nuevas siempre es un desafío, hay que demostrar qué beneficios tiene para los niños(as) y ojalá estos sean medibles y demostrables. En mi caso la iniciativa fue personal, no porque mi lugar de trabajo me lo exigió o pidió. Al disfrutar la formación y la práctica, me di cuenta de que era fácilmente aplicable en contextos educativos. Empecé a aplicar cosas puntuales en determinados momentos de la jornada, para finalizar con una clase más estructurada de yoga. La evaluación de esta iniciativa fue positiva, se observaron cambios a nivel de participación, autocontrol y autorregulación.

**R2:** En un principio no disfrutaba mucho la experiencia porque todo era nuevo y debía ser una experiencia corta de contacto con la música, el mat, el espacio, los compañeros... y de apoco se fue incorporando, pero siempre necesitaba de tiempos fuera (es decir tiempo libre dentro de la clase) porque se frustraba en algunas acciones, especialmente las de contacto y las que requería mucho autocontrol.

**R3:** El disfrute al haber tenido una experiencia de clases de yoga es muy diferente de otros programas regulares ya que la concepción epistemológica de esta práctica es integral u holística considera muchos factores o elementos que integran a la persona como un todo no sólo su mente o su cuerpo tiene una mirada global del ser humano para lograr un bienestar corporal, mental y espiritual que otros programas no tienen por qué son más parciales.

**Análisis:** El disfrute o goce de las sesiones de yoga se produjo a través del tiempo, puesto que al principio los niños y niñas no se sentían muy cómodos; en este ámbito, las profesoras jugaron un rol o papel muy importante para cambiar estas perspectivas de los niños y niñas. Todas las profesoras llegaron a la conclusión de que tienen que innovar maneras distintas de aprendizaje y enseñanza para lograr crear una mayor motivación y participación por parte de los niños.

#### **1.2. D. Comunicación verbal y no verbal:**

4.- ¿Cómo evaluaría la comunicación verbal y no verbal durante las clases de los niños y niñas al inicio del programa y al finalizar el ciclo de yoga? Entregue algún detalle de el/los cambio/s observado/s.

**R1:** Mi estudiante siempre se comunicó con su entorno. Al principio era netamente verbal y con el tiempo fuimos aprendiendo a conocerlo mejor e interpretar su lenguaje corporal también.

El yoga nos ayudó a canalizar las emociones de mejor manera. La frustración empezó a ser más controlada, las situaciones incómodas (como ruidos molestos para él, actividades de motricidad fina, entre otras) se fueron expresando sin gritos (llanto), sin taparse los oídos y empezó a comprender, basado en la confianza que podía participar, incorporarse y probar.

**R2:** El niño no hablaba, más que palabras aisladas y ocupamos señales (imágenes) que él mostraba y repetía su nombre si quería algo (ir al baño, comer, si estaba triste, enojado, feliz).

**R3:** Es interesante ver cómo se conectan las personas en diferentes lenguajes, el no verbal también es importante ya que en algunas oportunidades en el yoga no se puede hablar y es otro lenguaje el que impera, por ejemplo, que se visibiliza en la actitud y disposición de la profesora y los alumnos al respirar al agradecer namaste. En lo verbal, se entrega apoyo más directo y focalizado por ejemplo para ajustar las posturas por lo que siempre es progresivo ayudan ambos factores.

**Análisis:** Al principio de los programas o sesiones, los niños y niñas se encontraban algo tímidos o poco expresivos, luego al trabajar la comunicación verbal y no verbal, se notó una mejoría en la personalidad y comunicación por parte de los niños y niñas; además, lograron una comunicación a través del cuerpo y una mejor concepción del entorno, esta mejora fue progresiva a través del tiempo.

D.2.- ¿Cómo evaluaría la capacidad de convivir y coexistir que muestran los niños y niñas durante las clases al inicio del programa y al finalizar el ciclo de yoga? Entregue algún detalle de el/los cambio/s observado/s.

**R1:** La capacidad de convivir y coexistir se va a dar teniendo en cuenta múltiples factores. Los niños(as) con TEA son muy distintos para relacionarse, comportarse, tolerar la frustración, expresarse e incluso reaccionar cuando se descompenan. Nuestro caso fue muy positivo, nos ayudó muchísimo la conciencia y apoyo que tenían sus padres y abuela (cuidadora), el grupo curso y su aceptación, el trabajo en equipo con profesores de asignatura (inglés y educación física) y la colaboración del centro educativo.

Todo lo antes mencionado hizo que mi estudiante se pudiera integrar, participar e incorporarse a actividades, a su ritmo. Sus compañeros estaban muy pendientes de él y sus reacciones, se preocupaban y trataban de apoyarlo y ayudarlo. La actividad de yoga fue una más en este proceso. Se respetó su ritmo, se apoyó en lo necesario, se integró con los demás y se calmó cuando se frustró; motivándolo a seguir.

**R2:** Hay avances significativos con el disfrute de la clase, pero siempre requería de una actitud lúdica y entretenida de parte del adulto, cuando había mucho tiempo de meditación, lo descomponía, prefería los juegos yogis.

**R3:** Resulta muy positivo el vivenciar como mejora la comunicación y la convivencia del grupo de niños en mi caso, por ejemplo, apoyando a educadoras a realizar actividades de concentración por medio del yoga. Los niños logran valorar a quienes los rodean y se previenen dificultades en la relación entre ellos como al enfrentar conflictos por ejemplo logran regularse mejor.

**Análisis:** Se puede reflexionar que al principio los niños y niñas no sentían la necesidad de relacionar con el medio en el cual estaban inmersos, gracias a las sesiones de yoga, esta concepción fue cambiando, produciendo así un mayor autocontrol y necesidad de relacionarse tanto con sus compañeros como con sus profesoras; al tener la presencia de un profesor o mediador, distinto a ellos, en cuanto a edad y físico, lograron trabajar estas cualidades anteriormente mencionadas.

## **II. Dimensión intervención (programa de yoga para niños TEA).**

Esta dimensión contiene 1 categoría dividida en 2 subcategorías. La primera contempla 4 preguntas y la segunda contempla 2 preguntas.

### **2.1. Categoría respuestas intervenciones:**

#### **2.1. A. Aspectos teóricos y prácticos**

A.1.- ¿Cuáles son los objetivos que presentan las clases de yoga para niños y niñas con TEA?

**R1:** Principalmente la incorporación y participación, una vez que se logra esto, se puede continuar integrando nuevos elementos, seguimiento de instrucciones, imitación de posturas, ejercicios de respiración, etc.

**R2:** Mejor conocimiento y contacto con el propio cuerpo, autocontrol, disfrute, ejercitación, exteriorizar emociones y sentimientos, entre otros.

**R3:** Principalmente que puedan lograr una mayor conciencia corporal, mejorar su autoestima, cuidarse, valorar su entorno social y físico.

**Análisis:** Se pudo analizar a través de las tres respuestas que el objetivo principal de la clase es aprender a autocontrolar su cuerpo, emancipando sus emociones y sentimientos, siendo partícipes de la clase, además del autocontrol y autocuidado, trabajar la respiración, y la imitación de posturas.

A.2.- ¿Qué beneficios presenta el yoga en niños y niñas con TEA?

**R1:** Muchos, sobre todo en el ámbito socioafectivo. Capacidad de participación, tolerancia a la frustración, control y manejo de emociones, seguimiento de instrucciones y por último seguimiento de rutinas, de forma más autónoma.

**R2:** Los objetivos nombrados anteriormente, finalmente son beneficios para los niños y niñas.

**R3:** Es una excelente herramienta para el autoconocimiento corporal, para el autocuidado, y la buena convivencia.

**Análisis:** Según los autores los beneficios que presenta el yoga en niños y niñas con TEA son variados, podemos destacar el autocontrol del cuerpo, el disfrute, liberación de emociones, la capacidad de participación y motivación, mejorándolos a través del tiempo.

A.3.- ¿Cuáles son los principales cambios a nivel motriz y verbal que presentan los niños y niñas TEA antes, durante y después de ser sometidos a un programa o intervención de yoga?

**R1:** A nivel motriz, lo más significativo fue un cambio de postura, comenzar a darse cuenta de lo correcto o más adecuado para nuestro cuerpo. A nivel verbal, va a depender del grado de TEA, mi estudiante se comunicaba, pero se le hacía complejo relacionar algunas emociones.

**R2:** Antes de la clase están ansiosos, más ruidosos, y aumentan a veces movimientos estereotipados, en la clase se relajan, pero a veces se frustran y debe haber otro adulto que lo apoye en forma personalizada y finalizando la clase están más expresivos, aunque les cuesta salir de ella para cambiar de actividad, cuando la clase es agradable para ellos.

**R3:** Pueden expresar con mayor claridad y precisión lo que les pasa, sus sentimientos, sus dificultades y en cuanto a su motricidad pueden ir avanzando en ella, lo que les entrega mayor seguridad personal.

**Análisis:** Los cambios que experimentaron los niños y niñas, a nivel motriz, fueron ligados principalmente a la corrección de una postura más erguida, mayor conciencia corporal; a nivel verbal, los niños y niñas se mostraban algo ansiosos al comenzar estas sesiones, prevaleciendo las emociones, autoconciencia corporal y sentimental

A.4.- ¿Qué conductas, estrategias y aspectos de los niños y niñas con TEA considera que es más difícil de mejorar o trabajar durante las sesiones de Yoga?

**R1:** La conciencia corporal, no lo logramos en forma autónoma. Las estrategias siempre pueden ser flexibles o adaptables, probé y repetimos aquellas que nos resultaron mejor.

Para mí fue un tema, la música y algunos de los vídeos demostrativos, a mi estudiante le molestaban algunos sonidos, se asustaba con algunas imágenes y en eso tuve que ser más cuidadosa y selectiva.

**R2:** Atención, meditación, ruidos bucales o movimientos estereotipados.

**R3:** La concentración, pero al apoyar de forma personalizada se pueden lograr avances, por ejemplo, nosotros tuvimos un estudiante con autismo y al comienzo fue muy difícil que se integrará al Taller de yoga estaba más como oyente, se arrastraba por el suelo incluso, pero de apoco se fue incorporando con algunas posturas lo que mejoró la relación con sus pares también.

**Análisis:** Las estrategias utilizadas siempre fueron flexibles y modificables a las necesidades de los niños y niñas; una de las conductas más complicadas de trabajar fue la concentración por parte de los alumnos(as) y la atención hacia el docente. Se generaban muchos factores distractores que dificultan esos aspectos.

### **2.1.E. Conductas e importancia familiar:**

E.1.- ¿Qué cambios a nivel habitual o cotidiano podría destacar en las familias de los niños y niñas con TEA que participan de los programas de yoga que usted ha impartido?

**R1:** Tal como lo mencioné en una respuesta anterior, fui muy afortunada con la familia que estaba detrás de mi estudiante diagnosticado con TEA, ellos tenían muy buena disposición, apoyaban nuevas propuestas, probaban todo aquello que sentían era un aporte para su desarrollo (terapias, talleres, etc.) y se sintieron muy conformes y contentos con los resultados obtenidos.

**R2:** La familia no participó de una sesión de yoga, solo los niños en el colegio.

**R3:** Se comprometen bastante y facilitan que los niños vayan aprendiendo, refuerzan lo que se va trabajando por lo que es muy importante incorporarlos dentro del plan de trabajo.

**Análisis:** Podemos inferir que el principal cambio a nivel familiar fue facilitar el aprendizaje, apoyando a las profesoras directa e indirectamente. Los padres se mostraron muy conformes y contentos con el nivel de desarrollo de sus hijos. Además, reforzaban las actividades realizadas en clases, y así producir un aprendizaje más significativo en sus hijos. Cabe destacar, que la familia no estuvo presente en todos los casos.

E.2.- ¿Cuál es el rol de la familia en los avances que presentan los niños TEA que participan del programa de Yoga?

**R1:** En un contexto escolar como en el que me tocó trabajar (colegio), la familia es clave en el apoyo y disposición; sin embargo, no participaron de forma activa en las clases de yoga. Quizás en un taller extraescolar o propuesta fuera del horario es posible mayor participación de las familias.

En mi caso tuvo buena aceptación la propuesta y la mejor respuesta es que los niños y niñas quieran contar y transmitir lo realizado.

**R2:** La familia debe ser facilitadora de los espacios, ambientes, elementos y profesionales que el niño requiere. Comunicación constante con el docente.

**R3:** Ayudan mucho en cuanto a la participación de sus hijos y motivación además pueden apoyar si practican en el hogar, lo pueden hacer en conjunto si se les instruye a los padres en prácticas sencillas de yoga o mantras, juegos y lecturas por ejemplo que pueden practicar en casa.

**Análisis:** Se puede señalar que el rol de la familia en esta actividad con niños y niñas con TEA es muy importante, presentan una buena disposición, apoyo, motivación, participación tanto en el establecimiento y en el hogar. Además, las familias lograron facilitar la labor de las profesoras, logrando un mayor impacto en los niños y niñas.

## DISCUSIÓN

A través de los resultados arrojados mediante la entrevista aplicada a las profesoras de yoga, se pudo identificar los beneficios que otorga el yoga en los niños y niñas que presentan TEA, específicamente en áreas correspondiente a niveles técnicos, psicológicos y desarrollo motor.

En cuanto al subcategoría, ligada a la postura corporal, esta presenta una mejora notoria, tornándose más erguida y eficaz al momento de realizar los diferentes asanas propuestas por las profesoras.

En cuanto a la conciencia corporal y habilidades de imitaciones, las respuestas arrojaron que los niños y niñas experimentan un tiempo de reacción más acotado o rápido, sumado a mayor autoconocimiento de su mente y cuerpo; esto va en concordancia con lo que se menciona en la investigación de (Radhakrishna, 2010), que

alude a que “los niños presentan un mejoramiento en los tiempos de respuesta, frente a imitaciones ligas a conciencias corporales, de forma exponencial y directamente proporcional, existiendo una clara diferencia entre su respuesta inicial, comparado a las respuestas ejecutadas después de las sesiones, mejorando sus tiempos y perfeccionando sus movimientos”.

Las técnicas de respiración fueron otro factor preponderante, el cual se vio ampliamente mejorado, produciendo en los niños y niñas sensaciones de relajación y calma, dos cualidades importantísimas a trabajar a la hora de cada ejercicio. Estos cambios favorables van en conjunto con lo postulado por (Radhakrishna, 2010) y las respuestas otorgadas por las profesoras participantes de la entrevista; los resultados arrojados, se pudo identificar que los niños y niñas incorporan y trabajan la respiración en conjunto con el grado de dificultad del ejercicio, y a través de esta respiración, ellos pueden reconocer la dificultad de dicha tarea y poder optimizar su técnica respiratoria armónicamente. Se hace mención en que este factor fue una de las primeras en trabajar por las profesoras y que no fue igual en cada niño o niña, provocando diferencias entre ellos y teniendo que adaptar las tareas a las cualidades de cada uno y hacerlos trabajar individualmente, pero con objetivos en común. Esto concuerda con Según Moratalla, (2019) que nos dice que: “La práctica del yoga no debe ser ajena a las necesidades y problemas específicos de los estudiantes y de los grupos ni de su edad”. La planificación de cada una de las sesiones debe tener explícitas las metas u objetivos, como soluciones posibles a los problemas o inquietudes detectadas. Claramente este es un factor que se debe trabajar y darle la importancia que presenta, puesto que, va a ayudar o afectar directamente en las emociones de dichos niños y niñas, logrando crear una estabilidad corporal y emocional frente a las dificultades presentadas, incorporándose al yoga, logrando producir una respiración más controlada y guiada, experimentando estados de calma y relajo.

Con respecto a la subcategoría de tolerancia, relacionada con las respuesta psicosocial- conductual, fue en aumento. Uno de los aspectos que predominó fue la participación siendo esta aumentada y también hubo mejor disposición al momento de

realizar las actividades o ejercicios dichos por las docentes, si bien la frustración y la intolerancia fueron partícipes de las sesiones, estas fueron disminuyendo a través de las sesiones. Un componente favorable para los estudiantes fue la música que acompañaba las sesiones, esto ayudó a que tuvieran más seguridad y comodidad. Gracias a esto los niños y niñas aumentaron su flexibilidad generando mayor resistencia y equilibrio al momento de realizar algunas posturas.

En cuanto a la conexión, confianza y disfrute existente entre los niños y niñas, docentes y sus pares, fue un aspecto favorable que aumentó a través de las sesiones. Se demostró que, al incluir rutinas de yoga en sesiones grupales, estas crean un ambiente de respeto y fortalece la relación entre los niños y niñas, procurando dejar a los y las estudiantes elegir si quieren participar o no de la sesión. Haciendo partícipe a los docentes de las actividades o ejercicios, ayudó a que los alumnos/as mostraron más confianza y no tuvieron miedo a equivocarse, demostrando que cualquiera puede cometer errores. Esto creaba una mayor conexión entre alumno/a- Profesor/a

Gracias a las sesiones de Yoga, los y las estudiantes pudieron notar un cambio directo e integral ligado a sus expresiones, específicamente en el área de la comunicación, tanto explícita e implícita. Esto se ve reflejado en el estudio de (Radhakrishna, 2010) que hace referencia a lo anteriormente descrito, mejorando notablemente la comunicación entre los niños y sus alrededores, esta comunicación puede ser verbal o kinésica.

En un principio, estos niños y niñas tenían una postura ausente o tímida, no forjando lazos de comunicación entre ellos ni con sus profesoras. A través del tiempo, la relación kinésica fue la que demostró más cambios favorables, puesto que los y las estudiantes fueron conociéndose físicamente mediante las sesiones de yoga. junto a ello, el factor verbal noto un cambio más lento, pero efectivo, otorgándoles más personalidad y destreza a la hora de relacionarse entre sí y con sus alrededores. Se generó en los niños y niñas, la necesidad de relacionarse con los demás, aprendiendo a trabajar en equipo, comportarse y aceptar el trabajo del otro, respetando las diferentes cualidades y necesidades, creando una red de apoyo entre ellos mismo.

Dentro de las sesiones de Yoga, los objetivos, tanto generales como específicos, están dirigidos estrictamente a cada alumno por separado, dependiendo de las aptitudes y actitudes de este, y su avance logrado en conjunto con las sesiones. Tanto (Schalock, 2009), como las docentes entrevistadas, hicieron mención a las distintas funciones de cada objetivo orientado a los niños y niñas. Dentro de los principales beneficios encontrados, gracias a las respuestas otorgadas por las profesionales en el área, se encuentran cambios a nivel psicomotriz, mejorando sus tiempos de respuestas y logrando ejecutar posturas y movimientos más desarrollados. Además de desarrollar de manera completa un esquema corporal de sí mismo, mejorando factores como la conciencia corporal, equilibrio y lateralidad, junto con eso un autocuidado y su disposición a participar de las actividades o ejercicios ayudándolos a concentrarse y motivarse.

Los autores involucrados son principalmente los niños y niñas, quienes experimentan en primera persona los cambios tanto internos como externos, sin embargo, existen personas que juegan o representan un papel o rol secundario, los cuales acompañan en todo momento a los niños en sus avances; la familia, es quien se compromete desde un inicio a involucrarse directamente con todos los requerimientos y solicitudes presentadas por las profesoras para que los niños y niñas se sientan acompañados en todo momento; las docentes entrevistadas, dan a entender que la familia es muy importante para los niños, ya que en ella, encuentran la motivación inicial para avanzar en los programas de yoga sintiéndose acompañados y respaldados en caso de imprevistos. Sumado a lo anterior, (Pérez, 2006) menciona que la familia pasa a ser en muchos niños una especie de reflejo, inclusive, en algunos casos, la familia era más importante que los propios profesores y compañeros. Los padres y madres, reforzaban los conocimientos y trabajos vistos en las sesiones, además las profesoras les otorgaban ejercicios para la casa, los cuales tenían que ser supervisados por estos apoderados, tomando un rol de entes facilitadores para que sus niños pudiesen tener una continuidad de trabajo y no perder los conocimientos adquiridos y así generar un aprendizaje integral y significativo.

Esto hace relación con el planteamiento del problema ya que en los resultados se observa que los cambios fueron a favor y en aumento para los niños y las niñas con TEA, siempre resguardando las capacidades y respondiendo a las necesidades de cada uno y una. Dando respuesta a los objetivos de investigación, así como los cambios a nivel psicomotor y psicosocial. Las respuestas de las profesoras fueron en concordancia con los estudios investigados, puesto que relacionaban los conceptos de respuesta de imitaciones, mejoramiento de autoestima, personalidad, comunicación y aparato psicomotor, logrando así comprobar la hipótesis de que se cumplían objetivos tanto generales como específicos y que el Yoga produce un beneficio indescriptible en los niños y niñas que presentan esta condición.

Como sugerencia para futuros estudios podemos sugerir indagar más en cuanto al nivel psicomotriz, puesto que los cambios que se presentan en estas categorías son variados y dinámicos, además de ser individuales, ya que cada niño o niña va a presentar diferencias al momento de entender, comprender y homogeneizar el yoga y su condición.

Además de que los docentes y estudiantes se interesen y realicen más estudios o investigaciones en cuanto a la combinación de estos dos temas que son el Espectro Autista y el Yoga, ya que, les da la oportunidad a estos estudiantes de incluirlos en actividades de relajación, que brinda diversos beneficios tanto a nivel cognitivo, social y motriz, generando un desarrollo integral. Y también utilizar una terapia poco convencional como es el yoga para las familias de tratar este tipo de trastornos para que los niños y niñas puedan expresarse y crecer de una forma más autónoma, mejorando relaciones afectivas.

Las principales limitaciones que presenta el estudio están relacionadas directamente por la pandemia a nivel mundial del Covid19, gracias a esto, el instrumento de investigación, en este caso la entrevista, no se pudo realizar de forma presencial sino a través de una encuesta por Google, por lo que el estudio está basado en las respuestas escritas por las docentes de yoga. Es por esto que no pudimos presenciar y analizar una clase de yoga en niños con TEA, por lo que fue más complejo llevar a cabo la investigación.

## BIBLIOGRAFÍA

- Bazzano, A., Anderson, C., Hylton, C., & Gustat, J. (2018). *Efecto de la atención plena y el Yoga en la calidad de vida de los alumnos y profesores de primaria: resultados de un estudio aleatorizado controlado basado en la escuela.*
- Cadaveira, M. &. (2014). Guía para padres y profesionales. En M. &. Cadaveira, *Guía para padres y profesionales.* Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Calvo, A., & Rojas, Z. (2015). *Los términos sánscritos del Yoga: una travesía milenaria.* San José, Costa Rica: Universidad de Costa Rica.
- Crespo, M. (2001). *Autismo y Educación.* Salamanca: INICO.
- Criado, M. (04 de mayo de 2016). *Escuela Internacional del Yoga.* Obtenido de Escuela de Yoga Web Site: <https://www.escueladeyoga.com/que-es-el-yoga/>
- Eliade, M. (2003). *Patañjali y el Yoga.* Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Hernández. R (2014). *Metodología de la investigación.* Mexico: McGRAW-HILL.
- Jimenez. V. (2016). Los estudios de casos como enfoque metodológico. *ACADEMO Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*
- Lamandala. (2012). *Yoga para niños: técnicas, asanas y rutinas".* Mirbet.
- López, I. (7 de septiembre de 2016). *Clínica Las Condes.* Obtenido de Clínica Las Condes Web Site: <https://www.clinicalascondes.cl/BLOG/Listado/Neurologia-Infantil/Autismo-Diagnostico-y-tratamiento>
- Mertens, D. (2005). *Investigación y evaluación en educación y psicología: integración de la diversidad con métodos cuantitativos, cualitativos y mixtos.* Thousand Oaks: Sage.
- Ministerio de Salud. (2011). *Minsal.* Obtenido de Minsal: <https://www.minsal.cl/portal/url/item/bd81e3a09ab6c3cee040010164012ac2.pdf>
- Ministerio de Salud de Chile. (3 de mayo de 2011). *Minsal.* Obtenido de Minsal Web Site: <https://www.minsal.cl/portal/url/item/bd81e3a09ab6c3cee040010164012ac2.pdf>
- Monge, E (2010) *El Estudio de Casos como Metodología de Investigación y su importancia en la dirección y Administración de Empresas.* Revista Nacional de administración.
- Montoya, L. (1997). *Comprender el espacio educativo. Investigación etnográfica sobre un centro escolar.* Málaga, Aljibe.
- Moratalla, S., Carrasco, A., & Sánchez, C. (2019). *El Yoga: estrategia para la mejora de la convivencia y de la participación activa en la vida social de la institución educativa en la etapa de educación inicial.* ISSN.
- Pérez, M (2006). *La terapia de conducta de tercera generación. Revista de Psicología y Psicopedagogía.*
- Radhakrishna, S., Nagarathna, R., & Nagendra, H. (2010). *Enfoque integrado de la terapia de yoga y los trastornos del espectro autista.*
- Shalock, R. (2009). *La nueva definición de discapacidad intelectual, apoyos individuales y resultados personales.* Siglo cero.

Stake, R. E. (2005). *Investigación con estudio de casos*. Madrid, Morata.

Tellado, V. R. (2010). *Estudio de caso del trastorno de espectro autista*. Sevilla, España: universidad de Sevilla.

Trastornos del espectro autista. (11 de septiembre de 2016). *Centro para el control y prevención de enfermedades*. Obtenido de CDC Web Site:

<https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/autism/facts.html>

## ANEXOS



### Constancia de Validación por Juicio Experto

Yo, Teresa Becerra Medina, Magíster en educación y académica de la Universidad Mayor, dejo constancia de la validación del(los) instrumento(s) adjuntado(s) para la investigación "*Efectos motrices y psicosociales del Yoga en niños con trastorno espectro autista (TEA) de Educación Preescolar en establecimientos educacionales de la comuna de Santiago durante el 2019*", conducente a lograr el grado de Licenciatura en Educación de la carrera de Pedagogía en Educación Física, Deportes y Recreación para Educación Básica y Media.

<b>Criterio de validación</b>	<b>Validado</b>	<b>Validado con observaciones</b>	<b>Deficiente</b>
Congruencia del instrumento con los objetivos propuestos.	x		
Pertinencia del instrumento para responder las preguntas de investigación/hipótesis.	x		
Claridad y precisión en las instrucciones.	x		
Claridad y precisión de preguntas o ítems.		x	
Lenguaje adecuado para la población de estudio.	x		
Ortografía y redacción.		x	

**FECHA:**

---

**Firma de validador(a) experto(a)**

**Carta Solicitud Validación de Entrevista**

Sr (a) Mónica Graciela Flores Bastías

Me dirijo a usted con el propósito de solicitar su colaboración para la validación de uno de los instrumentos de recogida de datos que conforman la investigación titulada “Efecto de un programa de Yoga en eventos de autismo en niños de Educación Preescolar en tres establecimientos educacionales de la comuna de Santiago durante el 2019”. *Trabajo para obtener el grado de Licenciatura en educación Universidad Mayor.*

Esta investigación tiene como objetivo general “Analizar los cambios psicomotrices y psicosociales que produce o el Yoga en los niños que padecen o presentan un trastorno del espectro autista dentro del ámbito preescolar” y dentro de sus preguntas orientadoras se encuentran las siguientes:

**Pregunta general de la investigación:**

¿Cuál es el efecto a nivel psicosocial y motriz produce la realización del Yoga en niños y niñas que presentan TEA?

**Preguntas específicas de la investigación:**

¿Qué cambios motrices que presentan los niños TEA que participan de programas de Yoga adaptado?

¿Cuáles son los cambios psicosociales que presentan los niños TEA que participan de programas de Yoga adaptado?

La presente entrevista presenta dos grandes dimensiones que nos interesa indagar, la primera con dos categorías, separadas en una categoría motriz, y otra de respuestas sicosociales para recabar información respecto al comportamiento específico de niños TEA que han participado de programas de yoga, y una segunda dimensión que apunta a la experiencia de los/as profesores/as respecto a los programas que ellos han aplicado a niños TEA. Cada una de estas dimensiones presentan preguntas específicas para indagar en las respuestas que presentan niños

TEA que han participado de programas de yoga, a partir de las respuestas que esperamos nos entreguen las/os profesoras/os de yoga que han realizado estas intervenciones en la población de estudio.

Se le solicita responder el siguiente instrumento valorando cada una de las preguntas de la entrevista que será aplicada a los/as profesores/as que han realizado clases en programas de yoga para niños TEA.

### I. Dimensión comportamientos específicos de niños/as TEA:

Preguntas una de las preguntas	Escala de valoración expertos para cada			
	Muy baja (1)	Baja (2)	Regular (3)	Buena (4)
Excelente				
<b>1.1. Categoría respuestas motrices:</b>				
¿Observó algún cambio en la <b>postura corporal</b> de los niños entre el inicio y final del programa? ¿podría entregar algún detalle de el/los cambio/s observado/s?				X
¿Observó algún cambio en la <b>conciencia corporal</b> de los niños entre el inicio y final del programa de yoga? ¿podría entregar algún detalle de el/los cambio/s observado/s? x				X
¿Observó algún cambio en las <b>habilidades de imitación</b> de los niños entre el inicio y final del programa de yoga? ¿podría entregar algún detalle de el/los cambio/s observado/s? x				X
¿Observó algún cambio en la <b>técnica de respiración de los niños</b> entre el inicio y final del programa de yoga? ¿podría entregar algún detalle de el/los cambio/s observado/s? x				X

Excelente	Muy baja	Baja	Regular	Buena
(5)	(1)	(2)	(3)	(4)
<b>Observaciones</b>				
<b>1.2. Categoría respuestas psicosocial – conductual:</b>				
¿Observó algún cambio en la <b>tolerancia a permanecer sentado</b> en una postura de yoga entre el inicio y final del programa de yoga?				x
¿podría entregar algún detalle de el/los cambio/s observado/s?				x
¿Cómo puede evaluar la <b>conexión y confianza</b> de los niños con la clase y usted como profesora, al inicio del programa y al finalizar el ciclo de yoga?				x
¿podría entregar algún detalle de el/los cambio/s observado/s?				x
¿Cómo evaluaría la <b>la iniciativa y el disfrute</b> durante las clases de los niños al inicio del programa y al finalizar el ciclo de yoga?				x
¿podría entregar algún detalle de el/los cambio/s observado/s?				x
¿Cómo evaluaría la <b>comunicación</b> durante las clases de los niños al inicio del programa y al finalizar el ciclo de yoga?				x
¿podría entregar algún detalle de el/los cambio/s observado/s?				x
¿Cómo evaluaría la <b>capacidad de compartir</b> que muestran los niños durante las clases al inicio del programa y al finalizar el ciclo de yoga?				x
¿podría entregar algún detalle de el/los cambio/s observado/s?				x

## II. Dimensión intervención (programa de yoga par niños TEA)

Excelente	Muy baja	Baja	Regular	Buena
(5)	(1)	(2)	(3)	(4)
<b>Observaciones</b>				
¿Cuáles son <b>los objetivos</b> que presentan las clases de yoga para niños TEA?				x
¿Qué <b>beneficios</b> presenta el yoga en niños TEA?				x
¿Cuáles son los <b>principales cambios</b> en general				

---

que presentan los niños/as TEA antes y después de un programa de yoga?	x
¿Qué <b>conductas</b> de los niños TEA durante las clases considera más difícil de trabajar?	x
¿Cuál es el <b>rol de la familia</b> en los avances que presentan los niños TEA que participan del programa de Yoga?	x
¿Qué cambios en el <b>diario vivir</b> podría destacar manifiestan las familias de los niños TEA que participan de los programas de yoga que usted ha impartido?	x

---

SOLO USO ACADÉMICO