



27-37

YOGA Y MEDITACIÓN: UNA PROPUESTA PARA EL BIENESTAR DE LOS APRENDICES DEL CMTC

YOGA AND MEDITATION: A PROPOSAL FOR THE WELFARE OF CMTC APPRENTICES

José Luis Romero Cabanzo

Instructor

Centro de Manufactura en Textil y Cuero

brainmind83@gmail.com

RESUMEN

El documento presenta una experiencia de formación sobre la implementación del yoga en la formación profesional. Inicialmente se presenta una revisión teórica sobre la disciplina y se describe la estructura de las sesiones de trabajo con aprendices de diferentes programas a nivel técnico y tecnológico. Los resultados se relatan desde los beneficios y el número de aprendices beneficiados de la experiencia. Como conclusión se motiva a los equipos de bienestar de otros Centros de Formación a trabajar desde este enfoque y visualizarlo como una forma de contribuir a la formación de competencias transversales.

PALABRAS CLAVE

Yoga, meditación, formación profesional integral

ABSTRACT

The document presents a formation experience about the uses of yoga in the professional formation. It develops a theoretical revision on the discipline and describes the implementation of work sessions with apprentices of different programs at a technical and technological level. As a results it describe the benefits, such as the number of apprentices benefiting from the experience. In conclusion, the welfare teams of other Training Centers are motivated to work from this perspective and visualize it as a way of contributing to the formation of transversal competences.

KEYWORDS

Yoga, meditation, comprehensive professional training

1. FUNDAMENTO DE LA EXPERIENCIA

SOBRE EL YOGA Y LA MEDITACIÓN

El "yoga" se define como una disciplina milenaria de carácter psicofísico de origen indio, que utiliza posturas corporales y técnicas de respiración definidas como asanas y pranayamas, que buscan ser una herramienta útil para potencializar las capacidades inherentes a lo psicológico (auto conocimiento, autorregulación emocional, atención, concentración, serenidad y calma mental). A nivel físico, el yoga tiene varias aplicaciones terapéuticas, ayuda a regular la tensión arterial, el estreñimiento, el insomnio, fortalece y mejora la flexibilidad del sistema musculoesquelético.

Su raíz etimológica proviene de la palabra sanscrita "yuj", asociada a términos como (Muñoz, 2016): "unir, atar, preparar, alistar, que en conjunto denotan la unión entre el cuerpo y la mente para alcanzar estados de bienestar, plenitud o felicidad".

Como señala Knut Jacobsen (2005):

"La palabra "yoga" podría llegar a tener alrededor de cinco significados los cuales se definen así: "Un método disciplinado para obtener un fin en general; un conjunto de técnicas para controlar el cuerpo y la mente; el nombre de una escuela tradicional de filosofía asociada al nombre de Patanjali; una rama o especialidad en el amplio panorama de técnicas yóguicas, sobre todo si se combina con otros nombres como mantra, hatha o layala; una meta de una práctica yóguica".

(Muñoz, 2016)

"A partir de estos referentes, el yoga es una ciencia y/o disciplina de carácter sincrético, que ha tomado a lo largo de los milenios varias connotaciones", una denominación conjunta del término (Lyengar, 2004, p.16).

Así como un diamante bien tallado ofrece diversas facetas que refleja, cada una, un color distinto de la luz, así la palabra yoga posee diversas facetas que reflejan, cada una, un distinto matiz, revelando aspectos diferentes de entre toda la gama de esfuerzos humanos por lograr paz y felicidad interior.

Desde un punto de vista (Lyengar, 2004), "El yoga como ciencia debe tener dos características: pragmática e intemporalidad, practicadas a través del tiempo con base al bienestar físico, moral, mental y espiritual".

La meditación es una práctica que consiste en desarrollar la capacidad de ser conscientes de lo que sucede en la mente en el presente, o como lo denominan los meditadores, lo que sucede en el aquí y ahora. Esta práctica tiene la intención de evitar etiquetar las experiencias con juicios, vagar por las experiencias del pasado o futuro, y así, lograr estados mentales positivos.

Lo atractivo de esta práctica ancestral es su estudio por parte de las neurociencias y el descubrimiento de sus beneficios y aportes a las ciencias de la salud mental. Esta práctica de cultivación mental, ha incursionado en la psicología occidental y como lo señala (Simón, 2006) hacen parte de algunas técnicas psicoterapéuticas como lo son:

- La reducción del estrés basada en mindfulness (enfocarse en el momento)
- La terapia cognitiva basada en mindfulness
- La terapia de aceptación y compromiso
- La terapia conductual dialéctica, utilizada en el tratamiento del trastorno límite de personalidad.

Existen numerosos estudios científicos que indagan sobre los beneficios e impacto que tiene la meditación sobre la salud física y mental. Uno de ellos, se registra en el texto del The Washington Post realizado por Schulte (2015) sobre los estudios de la doctora Sara Lazar, quien confirma que la meditación no solo es útil para reducir el estrés, sino también puede modificar fisiológicamente el cerebro, logrando cambiar estructuras cerebrales concernientes a la concentración y regulación emocional.

Ahora bien, Novotney (2009) refiere que, existen estudios en los que sugieren que a través de la práctica de yoga se pueden lograr mejora la percepción de bienestar a nivel psicológico, además de gestionar apegos y disminuir la ansiedad, entre otros. Por lo tanto, dichas investigaciones aluden a que estas prácticas son una herramienta eficaz en la gestión del bienestar y un aporte para potencializar las capacidades emocionales, cognitivas, espirituales y sociales de los practicantes. El yoga también tiene influencia en el desarrollo de inteligencia emocional, en la medida que motiva el autoconocimiento y el autocontrol personal.

En el contexto colombiano se considera que esta práctica se ha incrementado en las últimas décadas y existen investigacio-

nes sobre el desarrollo del yoga en contextos educativos, tales como:

- La implementación de la práctica del yoga con estudiantes del colegio Rodrigo Lara Bonilla I.E.D desarrollada por Rubio, Garzón, Acuña, Cuellar y López, (2015) sintetizada en la “cartilla de yoga y percusión corporal”
- La investigación de Arcila, Ceballos y Rodríguez (2016) sobre “Yoga: Una alternativa para fortalecer las dificultades de atención en los procesos de niños y niñas de 6 años de edad”.
- También Ramírez y Suarez (2011) en “Subjetividades contemporáneas: el yoga como práctica de sí”

No obstante, estos trabajos relatan experiencias de yoga desde los procesos de educación formal, no abordando los contextos educativos de formación técnica o tecnológica, los cuales resultan de interés para las prácticas de formación para el trabajo.

2. DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA

Esta experiencia se enmarca desde el enfoque cualitativo e involucra la construcción de una propuesta basada en yoga y meditación, para la mejora de habilidades blandas en los aprendices del Centro de Manufactura en Textil y Cuero. La propuesta se diseña y desarrolla atendiendo a unas etapas de construcción. Primero, se realiza una caracterización mediante observación de sesiones de formación y formulación de preguntas a instructores y aprendices, para identificar cualidades en el grupo de trabajo.

Segundo, se realizan sesiones prácticas de yoga y meditación durante cinco semanas. Tercero, se realiza una evaluación de los alcances obtenidos a través de las sesiones de trabajo. Se trabaja con aprendices de nivel de formación técnico y tecnológico del Centro de Manufactura en Textil y Cuero de la Regional Distrito Capital del SENA.

Sesión de trabajo



Fuente: Elaboración Propia

Sesión de trabajo



Fuente: Elaboración Propia

3. RESULTADOS DE LA EXPERIENCIA

Frente a las ideas percibidas sobre la disciplina del yoga, los aprendices e instructores encuestados ambos consideran que una de las problemáticas que afectan el desarrollo del proceso formativo en orden de mayor relevancia son:

- Las condiciones socioeconómicas
- La convivencia
- La gestión de las emociones
- Los procesos atencionales

A partir de ello, las percepciones frente a la práctica del yoga, son diversas:

- Es una práctica que contribuye con la autorregulación
- Es una práctica que requiere preparaciones específicas, de forma que es de difícil acceso.
- Es una práctica que requiere demasiado tiempo para el alcance de resultados específicos.
- El yoga podría tener efectos positivos sobre la salud de una persona a nivel físico y mental.

Durante la implementación de las sesiones de trabajo, en el transcurso del trimestre, se desarrolla un trabajo de inclusión con diferentes fichas y programas de formación, alcanzando un total de 483 aprendices. (Tabla 1)

Tabla 1: Población beneficiada del Centro de Manufactura en Textil y Cuero

PROGRAMA DE FORMACION	FICHA	No. DE APRENDICES
Tintorería y acabados textiles	1368608	25
Confección industrial	1259899/1260250/1322163/1198998/1196661/1439045/1369504/1368432 - 1368464/1198999 B	157
Diseño de calzado y marroquinería	1368550/1439048/1260253	36
Gestión de mercados	1322158/1441740	41
Diseño para la industria de la moda	1438288/1196640 A-B/1505652/1322153	88
Patronaje industrial de prendas de vestir	1438275/1438274/1505679	52
Producción de marroquinería	1368615	16
Gestión logística	1383480/1370018	22
Mantenimiento de máquinas de confección industrial	1369484/1439060/1368601	26
Producción de calzado y marroquinería	1196623	9
Trazo y corte en confección industrial	1439054 - 1439053	11
TOTAL		483

Fuente: Elaboración del Autor

La estructura de las sesiones de trabajo, su distribución y los tipos de ejercicios realizados, se encuentran descritas desde la tabla 2 a la 4.

Tabla 2. Bases de las clases

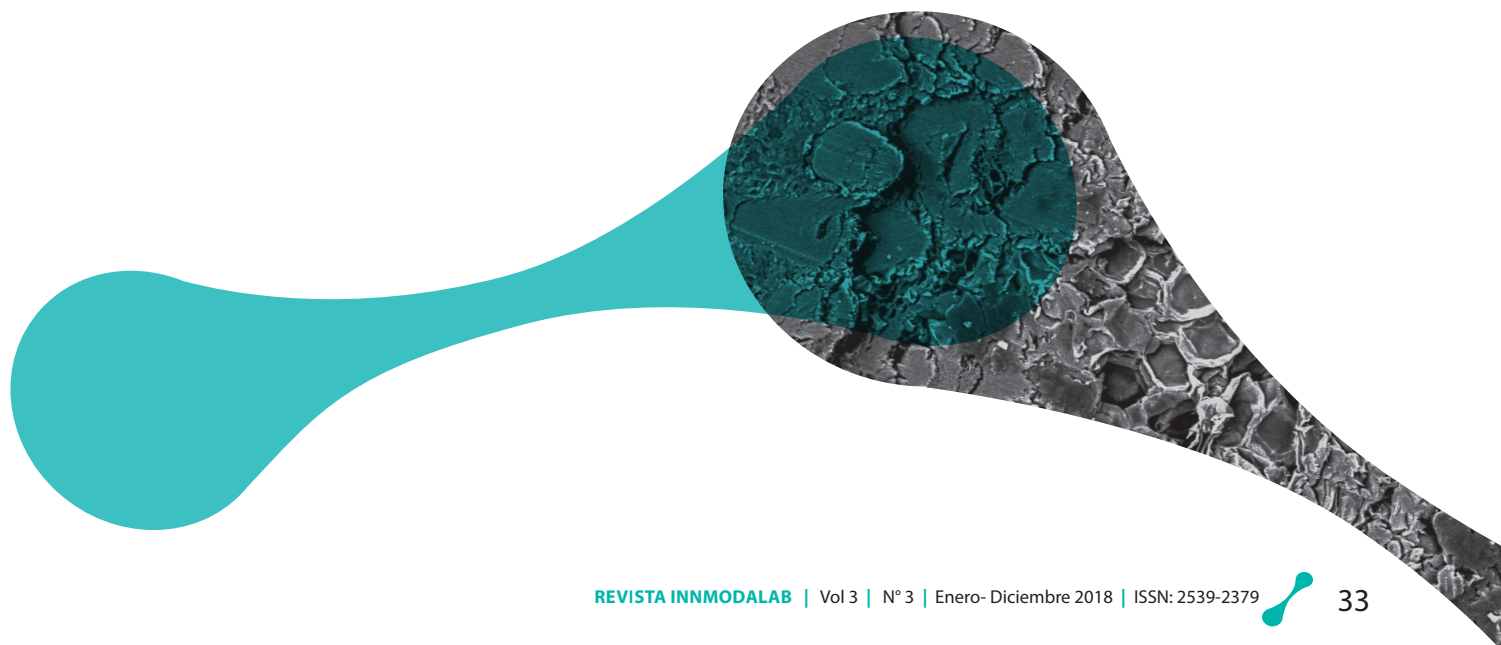
ACONDICIONAMIENTO	ASANAS	PRANAYAMAS
1. Estiramientos.	1. De pie.	1. Respiración Kapalabhati.
2. Fortalecimiento hombros-codos-muñecas.	2. De flexión anterior y/o posterior.	2. Respiración nasal alternada.
3. Fortalecimientos tobillos-cuádriceps-caderas.	3. De torsión.	3. Respiración Manipura.
4. Columna (Lumbar, dorsal y cervical).	4. De balance o equilibrio.	
5. Apertura de pecho.	5. Invertidas	
6. Torsiones.	6. Contra posturas. 7. De respiración	

Fuente: Elaboración del Autor

Tabla 3. Distribución de las clases

<i>Secuencia de inicio</i>	Introducción y explicación sobre conceptos. Se realiza una meditación breve guiada a modo de “ <i>Calma mental</i> ” utilizando elementos como la conciencia, sensaciones en la postura y la respiración (Pranayamas). Se realiza un ejercicio de propiocepción en el cual se prestará atención sobre las sensaciones que emergen del contacto del cuerpo con el suelo, la ropa y la temperatura, también se utilizan algunos de los siete puntos de la meditación, y sonidos circundantes. Entre 10 a 15 minutos.
<i>Secuencia preparatoria</i>	Se aumenta paulatinamente la intensidad de los movimientos y secuencias sin exceder la resistencia física del grupo, la intensidad en los movimientos y secuencias. Se inicia con asanas básicas como, por ejemplo: postura sentado(a) “ <i>talasana o balasana</i> ” para continuar con la secuencia llamada el “ <i>Saludo al sol (Surya Namaskar)</i> ”. Se trabaja la concentración con la sincronización entre movimiento y respiración. Entre 10 a 20 minutos.
<i>Secuencia compensatoria</i>	Se enfatizan en asanas sedentes, torsiones y estiramientos. Se lleva a los participantes a un espacio mental propicio hacia la calma. Entre 10 a 15 minutos de Duración.
<i>Secuencia de cierre</i>	Se inicia con la asana “ <i>Savasana</i> ”. Incluye transición suave hacia “ <i>el apaciguamiento</i> ” y así aumentar la respiración y la relajación. Opcional: <i>Tratak yoga</i> . Entre 5 a 10 minutos de Duración.

Fuente: Elaboración del Autor



Se perciben las sesiones de trabajo como espacios enriquecedores y novedosos, algunos de las aprendices demandaban más tiempo y frecuencia para realizar esta actividad. Las sesiones fueron percibidas como útiles y hubo una aceptación favorable sobre la actividad.

Al culminar cada sesión se realiza un espacio de preguntas y reflexiones sobre la experiencia. Los aprendices manifestaban que la carga académica y en algunos casos sus condiciones socioeconómicas y personales, posiblemente contribuían en la recurrencia de condiciones asociadas al “estrés”, y sugieren que el aporte del yoga y la meditación, tienen efectos positivos en la respuesta al estrés y los aspectos cognitivos en el manejo convivencial. Así mismo, permitió fortalecer la gestión de emociones en la medida que, aprendices que llegaban altamente cargados por una situación familiar o personal, salían con una mejor comprensión de sus emociones.

Sesión de trabajo



4. CONCLUSIONES DE LA EXPERIENCIA

La experiencia desarrollada en el Centro de Manufactura en Textil y Cuero resultó pertinente y relevante para contribuir al control emocional y la disminución de estrés de los grupos participantes. Aunque los datos construidos surgen de un proceso de observación y sistematización de la experiencia, en donde las percepciones fueron un elemento clave. Se requiere continuar con el proceso estableciendo pautas y criterios de medición de las cualidades, que mejoren y permitan establecer con mayor contundencia el desarrollo de dichas habilidades blandas.

Se motiva a las áreas de bienestar de otros centros de formación a realizar este tipo de ejercicios en estos contextos educativos de nivel técnico y tecnológico para contribuir a la mejora del perfil profesional. Para el sector productivo textil, la necesidad de un perfil resiliente y adaptable a condiciones de alta presión resulta necesario y deseable frente a las altas demandas laborales, y desde que la estrategia se ha implementado se ha visualizado una mejora en los procesos de adaptación del perfil operario en sus procesos de etapa práctica.

Sesión de trabajo



Fuente: Centro de Manufactura en Textil y Cuero

5. REFERENCIAS E INFOGRAFÍA

- Alcalá, C. (2014). *Aportaciones del yoga: como mejora de los procesos de aprendizaje*. (Tesis de grado). Universidad de Jaén. Jaén. [pdf]. Recuperado de http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/1150/4/TFG_Alcal%C3%A1Navarrete,Cecilia.pdf
- Arcila, Ceballos & Rodríguez. (2016). *Yoga una alternativa para fortalecer las dificultades de atención en los procesos de niños y niñas de 6 años de edad*. (Tesis de pregrado). Universidad de San Buenaventura, Medellín. [pdf]. Recuperado de http://bibliotecadigital.usb.edu.co/bitstream/10819/3606/1/Yoga_Alternativa_Fortalecer_Arcila_2016.pdf
- Colegio Rodrigo Lara Bonilla IED. (2015). *Cartilla de yoga y percusión corporal*. [pdf]. Recuperado de http://repositorios.educacionbogota.edu.co/jspui/bitstream/123456789/3962/1/Yoga_y_Reconocimiento_corporal_en_la_escuela_ID1633%20%281%29.pdf
- Del pino y Aguilar, (2013). *La inteligencia emocional como una herramienta de la gestión educativa para el liderazgo estudiantil*. Cuadernos de administración, Universidad del valle. 29 (50), 132-141. [En línea]. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2250/225029797003.pdf>
- Desbordes, G. Negi, L. Pace, T. Alan Wallace, B., Raison, Ch. y Schwartz, E. (2012). *Effects of mindful-attention and compassion meditation training on amygdala response to emotional stimuli in an ordinary, non-meditative state*. *Frontiers in human neuroscience*. 6(292). pp1-15. recuperado: org/10.3389/fnhum.2012.00292
- Ferreira-Vorkapic. C. & Rangé, B. (2010). *Mente alerta, mente tranquila: ¿constituye el yoga una intervención terapéutica consistente para los trastornos de ansiedad?*. Revista argentina de clínica psicológica. 19(3), pp. 211-220. [En línea]. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2819/281921798002.pdf>
- Guerrero, T. (2013). *Meditación para calmar la mente*. *El mundo*. [En línea]. Recuperado de <http://www.elmundo.es/ciencia/2013/11/23/52909bfb0ab74076068b456e.html>
- Griera, M. (2015). *La práctica del yoga en los centros penitenciarios de Cataluña. Estudio de caso en el CP de hombres de Barcelona*. Barcelona. [pdf]. Recuperado de https://ddd.uab.cat/pub/worpaper/2015/165882/prayogcenpencat_a2015_cas.pdf
- Iyengar, B. K. S. (2005) *La luz del yoga (Primera Edición)*. Barcelona: Kairós.
- López y Díaz (1998). *Efectos del Hatha-yoga sobre la salud*. Parte II. *Rev cubana Med Gen Integr*, (14), p. 499-503. [pdf]. Recuperado de http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol14_5_98/mgi16598.pdf
- Muñoz, A. (2016). *Cultura y Sociedad, ¿el yoga o los yogas? Entre la tradición y la taxonomía*. El colegio de México. [En línea]. Recuperado de <http://estudiosdeasiayafrika.colmex.mx/index.php/ea/article/view/2178/2176>

Fuente: Elaboración Propia

Novotney, A. (2009). *Yoga as a practice tool*. Chicago, EU. American Psychological Association. 40(10), 38. [En línea]. Recuperado de <http://www.apa.org/monitor/2009/11/yoga.aspx>

Perez, D. (2010). *Propuesta pedagógica para potenciar el desarrollo integral de niños de 5-6 años de edad mediante la práctica del yoga*. (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá. [pdf]. Recuperado de <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/6675/tesis135.pdf?sequence=1>

Ramírez & Suarez. (2011). *Subjetividades contemporáneas: el yoga como práctica de sí*. (Tesis de magister). Universidad Nacional de Colombia, Bogotá. [pdf]. Recuperado de <http://www.bdigital.unal.edu.co/4445/1/428270.2011.pdf>

Schulte, B. (2015). *Harvard neuroscientist: Meditation not only reduces stress, here's how it changes your brain*. The Washington Post. [En línea]. Recuperado de https://www.washingtonpost.com/news/inspired-life/wp/2015/05/26/harvard-neuroscientist-meditation-not-only-reduces-stress-it-literally-changes-your-brain/?utm_term=.de2d49c8a325

Servicio Nacional de Aprendizaje, SENA. (s.f). Centro de Manufactura en Textil y Cuero. Bogotá, Colombia. [En línea]. Recuperado de <http://textilycuero.blogspot.com.co/p/qui.html>

Simon, V. (2006). *Minfullness y Neurobiología*. Revista de psicoterapia. Vol. 17. N° 66/67. p.5-30. [pdf]. Recuperado de <http://vbrevia.com/meditacion/MindfulnessyNeurobiologia.pdf>.

Forma de citar el artículo:

Cabanzo, J. (2018). *Yoga y meditación: una propuesta para el bienestar de los aprendices del CMTC*. Revista. INNMODALAB (3) 27-37



**“DÉJAME CONTARTE EL SECRETO QUE ME
HA LLEVADO A MI OBJETIVO. MI FUERZA
RESIDE ÚNICAMENTE EN MI TENACIDAD”**

LOUIS PASTEUR