

Yoga en el Aula, una mirada desde la Neurociencia	
Descripción	<p>Hasta hace un par de décadas, los educadores no tenían la posibilidad de entender cómo funcionaba el cerebro y, en consecuencia, cómo se aprende. Gracias a los avances de las Neurociencias, ya se cuenta con herramientas para conocer cuál es el proceso de aprendizaje que naturalmente lleva a cabo el cerebro.</p> <p>Ahora se sabe cómo el Yoga afecta positivamente permitiendo manejar emociones, equilibrar la energía, aliviar tensiones que se acumulan en tres niveles: mental, físico y emocional.</p> <p>El Yoga en el aula enfatiza estos procesos integrando la mente y el cuerpo de manera consciente. Cuando entra en la sala de clases, favorece el clima de trabajo, la buena disposición para enfrentar los aprendizajes, maneja estados de estrés y mejora los niveles de atención y concentración. Sin implementos extras, más que los espacios que ofrece la escuela, como la misma sala de clases y la silla del alumno, transformándose en el puente entre el mundo externo y el interno, entre lo que se recibe y procesa.</p> <p>Tanto la Neuropedagogía, como el Yoga en el aula, se transforman en un aporte para educadores que constantemente están buscando nuevas herramientas que les permitan acoger y abordar eficientemente la diversidad de alumnos y necesidades dentro del aula.</p> <p>El Yoga en el aula, basado en el Método RYE, lleva la ciencia milenaria del Yoga a la sala de clases, trabajando desde una forma simple y activa, integrando el Cuerpo, la Mente y la Emoción al proceso de Aprendizaje.</p> <p>La Neurociencia nos estrega información sobre cómo funciona nuestro cerebro durante el aprendizaje abalando lo que la ciencia antigua del Yoga nos enseña.</p>
Objetivo general	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender las bases primordiales que sustentan la Neuropedagogía, descubriendo cómo funciona el cerebro e identificando estrategias pedagógicas para potenciarlo. • Experimentar la Metodología del Yoga en el Aula desde la perspectiva de la Neurociencias para contribuir y enriquecer el trabajo docente.
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Contextualizar la disciplina de la Neuropedagogía dentro de las Neurociencias, comprendiendo cómo aprende el cerebro. • Promover el uso de herramientas para la creación de un entorno cerebro compatible para crear un ambiente óptimo para el aprendizaje. • Conocer bases teóricas del Yoga de acuerdo a la mirada de RYE (escala de Patánjali) y su aporte directo a la sala de clases. • Comprender la importancia de integrar el cuerpo, la respiración y la relajación a los procesos de aprendizaje.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • La importancia del entorno cerebro-compatible • Cómo prevenir el downshifting. Características de un entorno Resonante • Aspecto físico del aula: Elementos cerebro-compatibles a tener en cuenta • Proceso enseñanza-aprendizaje. Estrategias cerebro-compatibles a tener en cuenta • La neurobiología de las emociones. Emociones y sentimientos • Tipos de aprendizaje: Emocional y cognitivo • Competencias personales de la inteligencia emocional: el autoconocimiento y la

	<p>autogestión</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seis Peldaños de Patánjali, bases del Yoga en el aula. • Yoga en el Aula, momentos, tiempos y recursos para su aplicación. • Ejercicios de Yoga: articulaciones, postura, columna vertebral, respiración, relajación, concentración.
Metodología	<p>Un principio: conectarse con el cuerpo.</p> <p>En primera instancia, la <i>toma de conciencia</i> de la postura de nuestro cuerpo y de nuestra propia respiración, son los pasos previos para “ubicarnos” en el aquí y ahora, para alinearnos, para ir encontrando armonía entre nuestras distintas dimensiones, mente, cuerpo, emociones.</p> <p>En base a la metodología RYE se irá abordando uno los escalones de Patánjali relacionándolos con los aportes de las neurociencias. Se realizarán secuencias de ejercicios para que el docente pueda experimentar, integrar y luego visualizar su potencial aplicación al aula de acuerdo a las diferentes necesidades dentro del aula.</p>
Destinatario	<p>Profesionales de la Educación: docentes y directivos de Instituciones Educativas de todas las áreas y niveles, estudiantes interesados en el tema, coordinadores, profesionales de la Salud: Psicopedagogos, Psicólogos, Terapeutas Ocupacionales, Fonoaudiólogos.</p>
Duración	<p>8 horas</p>