



Noviembre 2022| N°2

YIN-YANG Newsletter



En esta edición:

1. PRIMER RESULTADO:
Reporte de investigación sobre las mejores prácticas de yoga con jóvenes

2. PRÓXIMOS PASOS:
Conclusiones e inicio de la 2ª fase

PRIMER RESULTADO

Yoga best practices with youngsters research report

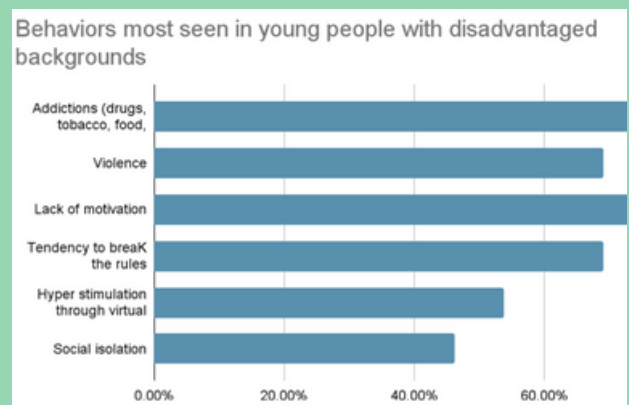
¡Finalizamos nuestro informe de investigación de mejores prácticas sobre actividades de yoga con adolescentes de entornos sociales desfavorecidos! Aquí te compartimos un resumen de nuestros resultados.

Según las últimas publicaciones de Eurostat sobre población joven, el 5,2% de la población de la UE tiene entre 16 y 19 años. Y en este rango, se estima que el **53,4% de los niños y niñas tienen una percepción de satisfacción con su vida calificada como media**. Se trata de un rango de edades en el que podríamos pensar que los jóvenes lo tienen todo para poder disfrutar de la vida: tiempo, energía, oportunidades, etc. Pero la realidad es que esta etapa de la vida trae consigo preocupaciones, inseguridad, presión social y otros factores que dificultan que las personas tengan una sensación de completo bienestar. **Es nuestra obligación como sociedad atender las demandas - expresas o no - de estos jóvenes que son el futuro, y que tienen derecho a convertirse en adultos plenos y satisfechos.**

Lamentablemente, el 15,1% de los chicos y chicas fuman habitualmente entre los 16-19 años y el 30,1% no suele realizar ningún tipo de actividad física. Además, la exposición continua a las pantallas no ayuda a su sedentarismo.

Daily use of internet	96%
Use message apps	88%
Activities in social networks	86%
Online games	66%

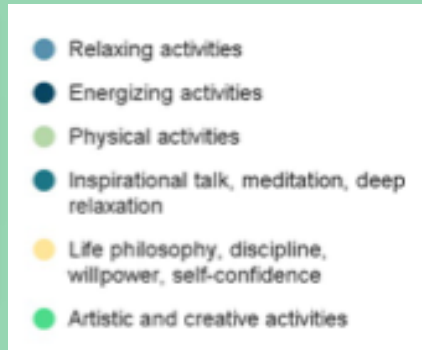
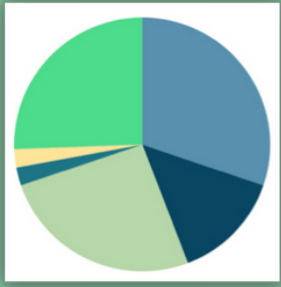
En la encuesta realizada a través de cuestionarios a educadores y docentes, propusimos una lista de comportamientos que, según la investigación previa realizada y las discusiones entre los participantes en el proyecto, observamos que eran comunes en muchos entornos educativos con contexto de exclusión social.



Sin duda, la población adolescente actual es muy desconocida para el resto de la sociedad. Y esto hace que la mayoría de la población adulta no sepa cuál es la mejor estrategia para acompañarlos. Sin embargo, los profesionales de la educación que trabajan de la mano de los jóvenes se formaron con muchos recursos para acercarse a los niños y niñas y buscar en ellos el cambio que necesitan. Por eso, también queríamos preguntarles su opinión sobre las actividades más adecuadas para este fin, y esto es lo que respondieron:

PRÓXIMOS PASOS

Conclusiones e inicio de la 2ª fase



Afortunadamente, las entidades que sí tienen enfoques más sensibles a la situación de los jóvenes proponen acciones y actividades que dan una respuesta global a sus necesidades. Entre los **profesionales** encuestados en cuyos lugares de trabajo había un plan de apoyo a niños y niñas, el **75% explicó que la atención y el seguimiento individualizado de cada joven es una de las piezas clave del proceso**. El 75% también afirmó estar ofreciendo actividades de ocio encaminadas a transformar su actitud ante la vida, algo muy importante y en línea con la propuesta de este proyecto. Hay un dato relevante que se alinea con la intención detrás del proyecto Yin Yang: **solo el 12,5% de los encuestados dijo que el yoga y la meditación formaban parte de las actividades**, a pesar de que cada vez se acepta más la idoneidad del yoga, sobre todo en las más convulsas etapas de la vida. La buena noticia es que el **83,3% de las entidades en las que trabajan las personas que participaron en nuestro estudio estarían abiertas a incluir la práctica del yoga y la integración de su filosofía entre las actividades que se ofrecen a los jóvenes**. Y de hecho, casi la mitad de ellos ya ofrecen otras actividades que, aunque no son yoga, sí se basan en la conciencia corporal y el mindfulness. **El yoga puede proporcionar a los jóvenes una mayor tranquilidad y una mejor concentración para su día a día**. Es una práctica que, además, facilita el descanso, aumenta la vitalidad y la alegría y promueve una mayor conciencia de uno mismo y del entorno.

Nuestra investigación muestra que la situación de los jóvenes es común entre los países del sur de Europa en los que este proyecto llevará a cabo sus acciones piloto: España, Italia y Portugal. **La falta de una economía estable y sólida dificulta el desarrollo de los niños y niñas por la falta de oportunidades, lo que a su vez lleva a la falta de motivación de muchos**. A pesar de los esfuerzos de las administraciones por no dejar a los jóvenes fuera de sus políticas, la realidad es que apenas existen iniciativas que apunten a sostener el pleno crecimiento de esta parte de la población, abarcando todos los **aspectos físicos, mentales y emocionales**. **El yoga es una herramienta que, a través de sus múltiples técnicas, se convierte en una disciplina integradora de estos tres aspectos que deben desarrollarse en armonía en los adolescentes**. Sin embargo, aunque el yoga es una práctica bastante popular entre la población adulta, su penetración en los entornos escolares y sociales en los que conviven los jóvenes es muy baja.

Hay mucho desconocimiento sobre cómo el yoga puede impactar positivamente a los niños y niñas en su camino hacia la edad adulta, así como la forma en que se puede implementar con ellos. Entre las técnicas más adecuadas para los jóvenes, proponemos el uso de asana, pranayama y meditación, con la correspondiente adaptación de los ejercicios en caso necesario. Además, los enfoques modernos del yoga, como la práctica en pareja, el estilo yin y una propuesta sensible al trauma, tienen beneficios para los jóvenes, por lo que este proyecto integrará este conocimiento en las acciones piloto de yoga para jóvenes. Más allá de las técnicas de yoga propuestas, cabe señalar que cuando se trabaja con adolescentes es crucial tener en cuenta ciertos aspectos como los prejuicios existentes en torno a la tradición yogui, las consideraciones de tiempo y espacio para la práctica, las reglas de comportamiento necesarias en las sesiones y el compromiso y adhesión de los niños y niñas.

Ahora estamos trabajando con las instituciones de los territorios para ofrecer nuestra nueva propuesta a los jóvenes, involucrándolos en una experiencia que esperamos sea interesante para ellos pero también para sus educadores, figuras clave en el crecimiento de estos jóvenes.



Forward bends	Back bends	Twists	Upside downs
Improve postural hygiene	Reinforce back, arms and shoulders	Regulate the function of the kidneys	Improve blood circulation
Stimulate digestion	Regulate the heartbeat	Relieve back pain	Improve mental abilities
Relieve menstrual pain	Prevent heart attacks	Reinforce the spine	Provide well-being and harmony
Induce calm	Reduce depression	Make the diaphragm flexible	Relieve pressure in the legs
Improve sleep quality	Improve attention	Massage abdominal organs	Increase concentration

PARTICIPANTES



**Bottega
Ashtanga**



**Yoga Sin
Fronteras**



**Europe
For You**



**Spin
Association**

**"El yoga no consiste en tocarse los
dedos de los pies. Yoga es lo que
aprendes en el camino hacia allí".**

Jigar Gor



Síguenos en

