



TECNOLOGICO DE MONTERREY

EGE.

Escuela de Graduados en Educación

Universidad Virtual

Escuela de Graduados en Educación

Comportamiento de los siete vectores de Chickering y Reiser en la
práctica de la disciplina del yoga en universidades mexicanas

Tesis que para obtener el grado de

Maestría en Administración de Instituciones Educativas

Con acentuación en Asuntos Estudiantiles

Presenta

Jesús Adrián de la Fuente Valdés

Asesor tutor:

Carlos Alberto Amateco Herrera

Asesor titular:

Dr. Jesús Enrique Ramos Resendiz

Monterrey, Nuevo León

Mayo de 2012

Dedicatorias

A mis padres

Dedico este trabajo de manera muy especial a mis padres por todas sus enseñanzas, su amor incondicional y su trabajo constante por darnos las herramientas para ser felices. La culminación de este trabajo se la debo a ellos, porque son mi guía a través de un espacio sin dimensiones y un tiempo sin fin, su amor sigue presente como una luz que guía y a la vez soporta mis pasos.

Gracias siempre

A la Lic. Patricia González Sandoval

Directora de Formación Deportiva

Muchas gracias Paty, por tu apoyo, tus atenciones y el estar ahí siempre al tanto del avance del estudio de esta maestría, gran parte del éxito de este trabajo es la necesidad de no fallarte, tu trabajo como jefa y luego como directora es digno de reconocerse, y parte de ese trabajo es lograr que tu equipo se desarrolle profesional y humanamente, nuevamente gracias y espero que este trabajo sirva de apoyo para el desarrollo y reconocimiento de la dirección que tan atinadamente llevas.

Gracias por estar ahí.

Al ITESM

No puedo dejar de reconocer el apoyo de la institución para la que trabajo, sin el cual no hubiese logrado realizar esta meta. Dedico mi grado de maestría al Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey, por su preocupación por el desarrollo integral de sus empleados y en especial por la beca que me fue otorgada para realizar estos estudios.

A mis compañeros de trabajo

Les dedico este trabajo porque en estos años hemos trabajado como un gran equipo, en ustedes he encontrado, buenos compañeros, grandes amigos, personas inspiradoras y aunque no lo expresamos muy frecuentemente un gran amor fluye por ahí mezclándose entre risas, bromas y momentos muy alegres que hemos compartido.

Gracias por ser mis compañeros, los quiero mucho.

Comportamiento de los siete vectores de Chickering y Reiseer en la práctica del yoga en universidades mexicanas

El desarrollo estudiantil es un tema de primera índole en las instituciones educativas de nivel superior, ya que está implícito y en ocasiones muy explícito en la misión de las mismas instituciones. Existen diversas teorías en las que nos podemos apoyar para lograr el desarrollo que el alumno necesita en su paso por la universidad. El objetivo general de este proyecto de investigación es contribuir a validar una de las teorías del desarrollo del estudiante en instituciones de educación superior en México. En este caso específico, abordamos la teoría del desarrollo estudiantil de los siete vectores de Chickering y Reiseer para validarla desde un enfoque pragmático a través de la disciplina del yoga. Se seleccionó el método cualitativo con las pautas de un diseño etnográfico para encontrar la respuesta a la pregunta de investigación, los instrumentos utilizados para encontrar la respuesta fueron, la entrevista abierta, la observación de campo, los comentarios obtenidos en encuentros casuales y un cuestionario. Luego de analizar los resultados obtenidos en la fase de campo con los diversos instrumentos, comparándolos entre sí para estructurar las categorías que emergieron se encontró que sí, la disciplina del yoga es un agente prospectivo importante en el desarrollo integral, que favorece el tránsito del estudiante por los siete vectores de la teoría del desarrollo estudiantil de Chickering y Reiseer. Con esta respuesta afirmativa a la pregunta de investigación, podemos afirmar que se lograron los objetivos y se contestaron afirmativamente los supuestos planteados al inicio del presente trabajo.

Índice

Capítulo 1 Planteamiento del problema.....	01
1.1 Antecedentes.....	01
1.1 Definición o planteamiento.....	06
1.2 Objetivo general.....	07
1.3 Supuestos.....	08
1.4 Justificación.....	08
1.5 Limitaciones y delimitaciones.....	11
Capítulo 2 Marco Teórico.....	14
2.1 El desarrollo estudiantil.....	14
2.1.1 Vector 1 desarrollo de competencias.....	20
2.1.2 Vector 2 gestión de las emociones.....	21
2.1.3 Vector 3 desarrollo de la autonomía e interdependencia	22
2.1.4 Vector 4 desarrollo de relaciones interpersonales.....	23
2.1.5 Vector 5 establecimiento de la identidad.....	24
2.1.6 Vector 6 desarrollo del propósito.....	25
2.1.7 Vector 7 desarrollo de la integridad.....	26
2.2 La disciplina del yoga.....	26
2.2.1 Primer chacra, muladhara.....	29
2.2.2 Segundo chacra, swadhisthana.....	30
2.2.3 Tercer chacra, manipura.....	31
2.2.4 Cuarto chacra, anahata.....	31
2.2.5 Quinto chacra, vishuda.....	32
2.2.6 Sexto chacra, ajna.....	33
2.2.7 Séptimo chacra, sahasrara.....	34
2.3 La meditación.....	35
2.4 Las posturas.....	36

2.4.1 Posturas para el primer vector.....	37
2.4.2 Posturas para el segundo vector.....	38
2.4.3 Posturas para el tercer vector.....	38
2.4.4 Posturas para el cuarto vector.....	38
2.4.5 Posturas para el quinto vector.....	38
2.4.6 Posturas para el sexto vector.....	39
2.4.7 Posturas para el séptimo vector.....	39
2.5 Investigaciones empíricas.....	40
Capítulo 3 Método	47
3.1 Población, participantes y selección de la muestra.....	50
3.1.1 Población.....	50
3.1.2 Selección de la muestra.....	51
3.1.3 Participantes.....	52
3.1.4 Marco contextual.....	52
3.2 Instrumentos de recolección de datos.....	55
3.2.1 Prueba piloto.....	57
3.3 Procedimiento aplicación de instrumentos.....	58
3.4 Estrategia de análisis de datos.....	59
Capítulo 4 Análisis y discusión de los resultados	63
4.1 Análisis por instrumento.....	64
4.1.1 la observación directa.....	65
4.1.2 La entrevista.....	66
4.1.3 Los comentarios casuales.....	66
4.1.4 El cuestionario.....	68
4.2 Análisis por categoría.....	72
4.2.1 Criterio vector 1, chacra 1.....	75
4.2.2 Criterio vector 2, chacra 2.....	78
4.2.3 Criterio vector 3, chacra 3.....	81

4.2.4 Criterio vector 4, chacra 4.....	86
4.2.5 Criterio vector 5, chacra 5.....	90
4.2.6 Criterio vector 6, chacra 6.....	93
4.2.7 Criterio vector 7, chacra 7.....	97
4.3 Confiabilidad y validez.....	101
Capítulo 5 Conclusiones.....	108
5.1 Resumen de los hallazgos.....	108
5.1.1 Discusión de los resultados.....	109
5.1.2 Otras preguntas de investigación.....	113
5.2 Recomendaciones.....	113
Glosario.....	118
Referencias.....	120
Apéndice 1. Comparativo entre los vectores de Chickering y el Yoga.....	123
Apéndice 2. Desarrollo secuencial de los siete vectores.....	124
Apéndice 3. Forma de consentimiento de alumnos.....	125
Apéndice 4. Cuestionario.....	126
Currículo.....	129

Capítulo 1

Planteamiento del problema

1.1 Antecedentes

La problemática que nos compete en esta investigación es el desarrollo integral del estudiante, presente ahora como premisa en muchas instituciones educativas de nivel superior. Existen diversas teorías del desarrollo estudiantil, que aluden en sus propuestas la manera en que el estudiante universitario puede obtener su desarrollo integral y convertirse en un profesionista correctamente insertado en la sociedad donde interactúa, así como adaptarse rápida y eficazmente en cualquier otro contexto ajeno incluso a su país de origen.

Las teorías del desarrollo estudiantil pueden ser clasificadas en: teorías tipológicas, teorías psicosociales y teorías cognitivas estructurales. Entre los principales autores de estas tenemos: a Erickson, (1959-80), Arthur Chickering, (1969), William Perry, (1968), Piaget. (1932-1977), Lawrence Kohlberg, (1969-76), James Banning y Leland Káiser, (1974), Carl Jung (1923-71), Myers (1980), Kolb's (1984), Holland, (1959).

Este proyecto de investigación tiene la encomienda de contribuir a la validación de las teorías sobre el desarrollo del estudiante en instituciones de educación superior en México. En el caso específico abordamos la teoría del desarrollo estudiantil de los siete vectores de Chickering y Reiser para validarla desde un enfoque pragmático a través de la disciplina del Yoga.

Cabe aclarar que hasta el momento no se han encontrado estudios similares donde se valide o apoye una teoría del desarrollo del estudiante en una actividad de formación deportiva, específicamente como lo es en nuestro caso, la disciplina del yoga.

La persona es un ser en proceso, esto es, en continuo desarrollo, cambio y aprendizaje. “La experiencia misma es el centro de la existencia, la posibilidad de vitalidad y crecimiento” (Casares, 1997, p90). La disciplina del Yoga nos brinda la posibilidad de continuar ese desarrollo de manera vivencial, es decir directamente en la práctica y más allá de las teorías que la fundamentan. “El proceso de sentir, conocer, experimentar, debe ser caracterizado por el darse cuenta y ser consciente de lo que sucede dentro y fuera de la persona en un proceso de continua reflexión como un acto de intuición, sensibilidad y razón” (Casares, 1997, p91).

El aprendizaje debe ser considerado una actividad holística y formadora que integre el aprendizaje académico y el desarrollo humano del estudiante que también ocurre fuera de las aulas y del cual se ocupa la dirección de asuntos estudiantiles en una gran cantidad de instituciones de educación superior. La vida universitaria se presenta como una oportunidad donde se puede y debe desarrollar la identidad personal, (Chickering, 1969).

En Asuntos Estudiantiles se ofrecen programas cocurriculares que mas allá de brindar esparcimiento, cultura y salud, hacen énfasis en el propósito de ser formadores, y colaboradores efectivos en el desarrollo integral del estudiante, como es el caso de la disciplina del Yoga, que será tomada como agente para validar la teoría del desarrollo estudiantil, de los siete vectores de Chickering y Reiseer. Es importante para las áreas

de Asuntos Estudiantiles basar sus programas, proyectos y actividades en modelos teóricos que promuevan el desarrollo del estudiante.

El estudiante al ingresar a una institución de educación superior, tiene dos aspectos importantes a considerar en su proceso de maduración, su edad, que le marca como necesidad el desarrollo integral de su Ser en su paso de adolescente a la edad adulta, y su bagaje psicológico que puede contribuir positiva o negativamente en su desarrollo personal y su aprovechamiento académico. “Las conductas mal adaptadas que deben ser desprendidas y sustituidas por aquellas que son más constructivas y funcionales a la realidad que vive” (Casares, 1997, p 88), son el objetivo principal del proceso de liberación de bagaje psicológico negativo.

Si eliminamos sustancialmente el bagaje psicológico negativo tendremos un estudiante con la mente mas limpia para sus procesos intelectuales que son determinados precisamente por lo que ha venido construyendo en su vida y lo que los que lo han formado hasta esta etapa han depositado como aceptable, sobre todo las estafetas derivadas de la relación madre-padre-hijo.

Cuando la basura psicológica va desapareciendo, el estudiante ve mas claro y enfrenta correctamente sus dilemas, a la vez que va creciendo en sus niveles de conciencia y dando apertura a su mente para nuevas tendencias y teorías, así el transito en su formación holística se hace mas fluido y natural.

Es en el diccionario de la Real Academia donde encontramos que formar es sinónimo de educar, adiestrar o criar, y en la historia más antigua encontramos una aproximación a formar integralmente a las personas a través de disciplinas físicas,

artísticas y espirituales. Esta se haya implícita en la aspiración de Protágoras de formar un alma rítmica y armoniosa mediante la impresión del ritmo y armonía musical.

Formación en su superior sentido es aquella trasmisión de conocimientos enlazados con las dimensiones de la vida propiamente humana y provistos de una jerarquía interna, que se realiza con el esfuerzo que sea necesario, de modo tal que incite a una posición personal libre, que pueda ser principio, sin violencia, de algo original, de modo que se consiga la plenitud humana (Ibáñez-Martín, pg.32-33, 1984).

Encontramos en la cita de Ibáñez-Martín la necesidad humana de formarse en plenitud a través de la adquisición y trasmisión del conocimiento, y como lo menciona en otra parte de su libro conjugando las palabras: cultura, arte, religión y ciencia. Y nos indica que para que se pueda hablar de autentica formación humanística e integral debe haber una idea central acerca del carácter superior del hombre.

Una de las materias cocurriculares que se ofrecen en la dirección de asuntos estudiantiles de la institución educativa que nos ocupa, es el Yoga, y esta disciplina contribuye a generar en el estudiante, esa idea central acerca del carácter superior del hombre, estableciendo uniones armoniosas entre las diferentes instancias de su Ser: la física, la mental, la energética y la espiritual.

Por otra parte y coincidiendo con los análisis que hace Ibáñez-Martín (1984), en su libro “Hacia una Formación Humanística”, encontramos tres dimensiones en la formación humanística: A) la posesión de un conjunto de conocimientos que permite mejorar cualitativamente nuestra existencia, enseñándonos a distinguir entre lo bueno y lo malo. B) la formación de un juicio que en ciencia se llama espíritu crítico y método,

que en el arte se llama gusto, y que en la vida práctica se traduce por discernimiento. C) el ejercicio de unas virtudes individuales y sociales, así como el cultivo de otras dimensiones humanas como la parte espiritual del ser (Ibáñez-Martín, 1984).

Existe una rivalidad entre la academia con su cátedra curricular y asuntos estudiantiles con sus planes y programas de formación estudiantil. Es propósito constante de Asuntos Estudiantiles demostrar a la academia a través de sus informes que este departamento debe existir en una universidad, por que colabora de manera positiva en el cumplimiento de las misiones que se plantean actualmente las instituciones de educación superior a través de sus programas cocurriculares de formación.

El reto consiste en reconciliar los dos dominios, entrelazar sus diferencias y utilizar las fortalezas de cada uno y reconciliar las tensiones, que presionan tanto a la gobernanza como a la planeación en la toma de decisiones de las Instituciones de educación Superior (Sevilla, Galaz, Arcos, 2008).

Es en esta necesidad donde incidimos, demostrando que la materia cocurricular del Yoga, es un agente prospectivo en el desarrollo integral del estudiante ayudándolo a transitar por los siete vectores de la teoría del desarrollo estudiantil de Chickering y Reiser. Las filosofías y practicas orientales han enseñado que el hombre antes que nada es un ser espiritual llamado a un destino trascendente, que el mundo occidental no ha podido presentar congruentemente. (Casares, 1997, p89).

Las instituciones educativas de nivel superior obtienen grandes beneficios al incluir en el diseño y aplicación de programas, algunos que se ocupan del desarrollo y formación holística del estudiante. Tomando como base las diferentes teorías del

desarrollo humano, como es el caso en este estudio de la teoría del desarrollo de los siete vectores de Chickering y Reiseer.

Como menciona Kohlberg (2008), se trata de explicar a través de las teorías del desarrollo, como ocurren las diferentes etapas del desarrollo humano, a partir de la interacción entre un individuo y su ambiente. Cómo se pasa de una etapa a otra que para el caso de la teoría de Chickering y Reiseer estaríamos hablando de vectores, igualmente explicar por que los individuos se desarrollan más que otros y cual es la relación entre las diferentes estructuras de base cognitiva, sus sentimientos y acciones.

1.2 Definición o planteamiento

Enfocado a comprender y profundizar la correlación que existe entre la misión de la institución educativa, el desarrollo holístico del estudiante, las teorías del desarrollo estudiantil y la disciplina del Yoga como materia cocurricular. La investigación se realizó explorando desde la perspectiva de los alumnos inscritos en la clase de yoga, que se imparte en una institución educativa de nivel superior, ubicada en el noreste de México, y en base a entrevistas vía correo electrónico con ex alumnos que ya han experimentado esta disciplina durante varios semestres.

El estudio establece una comparación entre la teoría de la disciplina del Yoga como agente prospectivo del desarrollo humano integral, y la teoría del desarrollo estudiantil, “los siete vectores de Chickering y Reiseer”, y con ello valida una de las teorías sobre el desarrollo del estudiante en instituciones de educación superior en México. Ver apéndice I.

Se plantea la siguiente pregunta como base del problema que se investigó:

¿Es la disciplina del yoga un agente prospectivo importante en el desarrollo integral, que favorece el tránsito del estudiante por los siete vectores de la teoría del desarrollo estudiantil de Chickering y Reiser?

Mencionamos al yoga como agente prospectivo, como una disciplina que presenta soluciones futuras a través de su práctica, con fundamento científico, para diversos problemas, en este caso para fenómenos como el desarrollo integral del estudiante que la institución educativa pretende lograr durante la estancia del alumno en la universidad.

1.3 Objetivo general

El objetivo general de esta investigación es validar la teoría de los siete vectores de Chickering y Reiser en la práctica de la disciplina del yoga en instituciones de educación superior en México. Las universidades necesitan apoyar con un sustento teórico, los programas y actividades extra curriculares que se ofrecen en la dirección de asuntos estudiantiles, y que promueven el desarrollo integral del estudiante.

Se trata de sustentar teóricamente a través de la teoría de los siete vectores de Chickering y Reiser, cómo se manifiestan las diferentes etapas del desarrollo estudiantil a partir de la relación que establece el estudiante con su medio ambiente, en este caso, validar lo que ocurre entre las actividades y programas de la dirección de asuntos estudiantiles y los supuestos de las teorías del desarrollo estudiantil.

Se seleccionó esta teoría en base a un hallazgo ocurrido en una investigación de otra índole y donde se encontró una correspondencia muy grande entre los siete vectores de la teoría con los siete chacras, elementos principales en que se fundamenta el desarrollo humano desde la perspectiva de la disciplina del Yoga.

1.4 Supuestos

La disciplina del yoga a través de su ejecución constante se convierte en un agente prospectivo para facilitar al alumno el tránsito por los siete vectores de la teoría Chickering y Reiser sobre el desarrollo integral del estudiante. Es prospectivo porque sus beneficios no son inmediatos sino en un futuro de corto plazo y se incrementan con su práctica constante, semestre a semestre, para lograr el desarrollo integral buscado por la institución educativa durante la permanencia del alumno en la universidad.

La ejecución de las posturas del yoga, sumadas a la actitud mental que se va logrando con la constancia, son un factor positivo que propicia el desarrollo integral del estudiante, al motivar sus centros nerviosos llamados chakras, los cuales generan al tiempo un cambio de conciencia que incide directamente en el desarrollo humano integral.

La teoría de los siete vectores de Chickering y Reiser, contiene los suficientes fundamentos para ser validada como base teórica en la práctica de la disciplina del yoga. Cada vector a transitar nos muestra cuáles son los objetivos a alcanzar y su relación con los cambios que se logran en cada uno de los siete chakras los podemos comparar en el anexo I.

1.5 Justificación

La raíz de la importancia de este estudio la podemos encontrar en los procesos de selección de personal y las propuestas del nuevo colaborador en la realización de algún plan, proyecto o materia cocurricular a impartir en la dirección de asuntos estudiantiles de la institución que nos ocupa.

Analizando un departamento específico como ejemplo, encontramos que en el departamento de formación deportiva se ofrecen una serie de materias cocurriculares con las cuales se pretende contribuir a la formación del estudiante que se inscribe en esos cursos.

Actualmente el programa de las materias está sustentado en la práctica empírica del maestro que la imparte, por decir la clase de tenis, el maestro es contratado porque sabe jugar tenis y enseñar su práctica, más no porque tenga las bases teóricas que justifiquen la materia como una actividad formativa y que contribuya al proceso del desarrollo integral del estudiante. Lo más común es que el maestro de estas disciplinas tenga una formación académica muy distante de la materia que imparte y aun más distante de lo que se refiere a educación y formación integral.

Por consecuencia el departamento de asuntos estudiantiles de la mencionada institución, necesita que sus programas y planes de estudio estén sustentados en modelos teóricos que promuevan el desarrollo del estudiante, y que estos se muestren al nuevo profesor de cualquier actividad cuyo conocimiento y práctica se pretenda transmitir desde esta dirección, para que sean asimilados y formen parte del desarrollo y aprendizaje del maestro y de la actividad específica.

La institución educativa donde se desarrolló la investigación, pretende en su misión formar personas integrales, éticas, con una visión humanística y competitivas internacionalmente en su campo profesional. Es en esta misión donde encontramos la necesidad de que el departamento de asuntos estudiantiles fundamente sus programas en bases teóricas que promuevan el mencionado desarrollo.

Los beneficios de este proyecto son para casi todos los actores implicados en el proceso educativo, primero directamente en el estudiante e indirectamente a la institución y al departamento que nos ocupa, como consecuencia la sociedad se vera beneficiada obteniendo de las instituciones de educación superior, ciudadanos con un desarrollo humano integral y comprometidos en su desarrollo y sustentabilidad.

Los graduados que alcanzan niveles altos de formación holística, son personas responsables dentro de su contexto social, poseen un sentido grande de inserción en la comunidad, se comprometen desde sus procesos formativos universitarios al bienestar social antes que el propio y se trasforman en ciudadanos que participan en el desarrollo y cuidado de la comunidad.

Igualmente la familia obtiene un profesionista confiable, con autoestima adecuada y con una autoimagen positiva, sin los miedos característicos de algunos recién graduados que solo obtienen conocimientos y no un desarrollo holístico en su paso por la universidad. Los planes y programas se verán enriquecidos con la sustentabilidad que genera una base teórica que promueve el desarrollo integral.

Y no de menos importancia el beneficio que obtiene el profesor al formarse de manera continua, y enriquecerse con los conocimientos teóricos que sumados a sus conocimientos prácticos elevan su nivel académico, profesional y personal, manifestando su nuevo nivel en la enseñanza de su disciplina, cerrando así el círculo al ser el estudiante nuevamente beneficiado con el desarrollo obtenido por el profesor.

Con esta investigación se llena un faltante en la dirección de asuntos estudiantiles; la base teórica. Y se reduce la brecha entre la academia y la dirección de

asuntos estudiantiles al sustentar con teorías sobre el desarrollo del estudiante, sus planes y programas.

Otra necesidad que resulta de la validación de las teorías del desarrollo en las actividades de la dirección de asuntos estudiantiles, es la evaluación de los planes y programas de manera semestral, ya que actualmente no se cuenta con alguna referencia teórica o alguna propuesta para recuperar información que corrobore que la formación integral está ocurriendo. Muchas universidades obtienen logros importantes en su misión de formadores pero resulta difícil por su carácter subjetivo darle seguimiento y entender la profundidad de los procesos de formación que ocurre en la vida cotidiana de las universidades.

1.6 Limitaciones y Delimitaciones

Dado que no es posible revisar en un solo proyecto todos los aspectos relacionados con la formación y el desarrollo estudiantil en instituciones de educación superior en México, fue preciso decidir hacer el enfoque hacia la formación integral y humanística que abarca los tres planos del Ser; físico, mental y espiritual. Y validar la teoría del desarrollo estudiantil de los siete vectores de Chickering y Reiser, a través de la materia cocurricular de Yoga.

Puesto que el contenido de la formación del alumno es diferente en cada nivel y en cada escuela se decidió delimitar el campo de estudio del presente trabajo solo al nivel superior y específicamente en una institución ubicada en el noreste de México. Tomando como participantes de la investigación a 32 alumnos inscritos y 16 exalumnos de yoga, principalmente graduados de la institución.

Encontramos que existen seis principales categorías del estudio, que condicionan la formación integral, ética y humanística del estudiante:

- El alumno
- La familia
- El profesor
- Los planes y programas de estudio académicos y cocurriculares
- La dirección académica y administrativa
- La infraestructura física

En este trabajo nos limitamos a la categoría “los planes y programas de estudio académicos y cocurriculares”, específicamente en la materia Yoga. Ya que el constructo planteado dice: “¿Es la disciplina del yoga un agente prospectivo importante en el desarrollo integral, que favorece el tránsito del estudiante por los siete vectores de la teoría del desarrollo estudiantil de Chickering y Reiser?”

Como un obstáculo a vencer tenemos el reto del conocimiento profundo de la disciplina del Yoga, esta disciplina forma parte de la cultura de muchos pueblos de la antigüedad y de la cultura actual a nivel global, pero como también forma parte de algunas filosofías y/o religiones, encontramos cierto rechazo sociocultural en una población altamente religiosa en el ámbito del cristianismo.

Esto podría ser una limitante de estudio y a su vez de aceptación de la propuesta final, si nos encontramos con mentes conservadoras que no están dispuestas al cambio y a la aceptación de disciplinas que causen controversias y oposiciones.

En este proyecto de investigación e intervención validamos una de las teorías del desarrollo del estudiante en instituciones de educación superior en México, la teoría de los siete vectores de Chickering y Reiser. Su validación se realizó desde la perspectiva de los estudiantes inscritos en la disciplina del Yoga. Esta validación tiene como objetivo beneficiar a los actores del proceso educativo, sustentando las materias curriculares de asuntos estudiantiles en modelos teóricos que promuevan el desarrollo del estudiante

Capítulo 2

Marco Teórico

Esta investigación parte desde la premisa de validar y/o adaptar las teorías del desarrollo del estudiante en instituciones educativas en México. Utilizando para su validación la pregunta de investigación, ya expuesta en el capítulo I: ¿Es la disciplina del yoga un agente prospectivo importante en el desarrollo integral, que favorece el tránsito del estudiante por los siete vectores de la teoría del desarrollo estudiantil de Chickering y Reiser?

2.1 El desarrollo Estudiantil.

El desarrollo humano es un proceso en el que se construye una identidad en el interior de una colectividad y contexto socialmente determinado, en este proceso transitamos de una condición de inconsciencia a una de consciencia y capacidad entre el Ser interior y el contexto social. En este proceso se desarrollan las cualidades que distinguen al hombre como ser humano y como Ser superior. (Bonilla, 1995).

El desarrollo humano que se realiza de manera consciente recorre un proceso continuo de transformación interior, que provoca de manera natural la realización del potencial innato que se encuentra dormido en cada dimensión de la naturaleza humana, física, mental y espiritual, es un camino de línea espiral y ascendente y de aprendizaje y cambios constantes, que llevan a la auto-realización y la trascendencia del Ser. (González, 1995).

Como parte de la historia de esta área presentamos una breve semblanza de los antecedentes históricos de investigadores relacionados con el desarrollo estudiantil.

Nevitt Sanford es uno de los primeros en preocuparse por la transición del adolescente al joven adulto, el estudia los procesos de diferenciación e integración que ocurren cuando el estudiante aprende sobre si mismo y desarrolla su identidad. Tiene entre sus libros; *The Authoritarian Personality*, (1950), *Where College Fail* (1967), *The American College* (1962), y *El Cambio Social y el Desarrollo Individual*, (1967). Además de múltiples artículos en revistas especializadas.

Feldman y Newcomb, en su libro, *The impact of college on students*, (1969), estudiaron como el contexto influye en el desarrollo del estudiante, haciendo énfasis en el aspecto interpersonal del estudiante universitario, específicamente en el efecto de los grupos pares en el estudiante individual.

Entre los años 1950 al 70 siguieron apareciendo teorías importantes, pero tres de ellas podemos decir que marcaron las bases del desarrollo estudiantil.

Erickson's mostró sus ideas acerca de la identidad del desarrollo entre 1959 y 1980. En 1969, Chickering presenta su libro educación e identidad, uno de los pilares de los profesionales del desarrollo estudiantil. La primera teoría del desarrollo intelectual de los estudiantes, fue presentada por Perry en 1968 en su libro "*forms of intelectual and ethical development in The college years*", para ser usada popularmente en la práctica de asuntos estudiantiles.

Entre 1969 al 76 Kohlberg estudió y publicó la teoría del razonamiento moral, que alcanzó luego una gran popularidad en el área de asuntos estudiantiles. La propuesta de Kohlberg con respecto al desarrollo humano se conoce como la teoría del desarrollo moral, en sus investigaciones encontró que los individuos pasan por una serie de etapas donde se va alcanzando la maduración moral.

Su teoría manifiesta que no todas las etapas son las mismas para todos los seres humanos y estas se pueden manifestar en diferente orden, sentando las bases para pasar a las etapas siguientes, también afirma que no todos los individuos pueden alcanzar las etapas superiores de su teoría y que estas están ligadas con la interacción que se produce en el contexto social de cada individuo (Kohlberg, 2008).

Comparando con la teoría de los siete vectores de Chickering y Reiseer (1993), encontramos que en ambas teorías el desarrollo esta dividido en fases, etapas o vectores, que las etapas inferiores sientan las bases para las etapas superiores, que pueden acontecer en diferente orden y que las etapas superiores están ligadas con el medio ambiente, como es el caso que nos ocupa en el contexto universitario donde se consigue un avance en el desarrollo humano integral.

Aunque Kohlberg (2008), habla de un desarrollo moral y Chickering y Reiseer (1993), sobre un desarrollo estudiantil, ambas nos refieren a un desarrollo humano integral que puede ser observado y conseguido durante una etapa cronológica del individuo.

En los años 80's, Myers-Briggs, exploran las diferencias entre los tipos de personalidad y su interacción grupal. Myers-Briggs y su indicador de tipos de la personalidad crearon en 1942 un instrumento que clasifica en cuatro los tipos de preferencias de las personas; social, pensador, ejecutivo y espontáneo.

De acuerdo con Myers-Briggs, (1980), los tipos de personalidad y los parámetros son innatos, los parámetros pueden ser mejorados como se pueden mejorar las habilidades, mientras que los tipos se definen de manera natural en el transcurso del

tiempo según el contexto social donde se desenvuelven las personas, el indicador intenta dar a conocer la forma en que ocurre en cada individuo (Briggs, 1980).

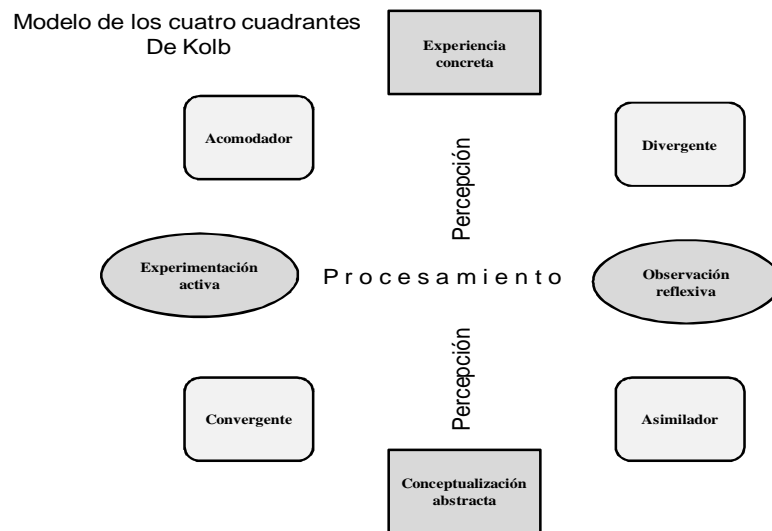
Cuando en un individuo se aplica este indicador se conocen sus características innatas que le sirven como una oportunidad para mejorar y generar cambios significativos en su desarrollo personal. De manera natural las personas desarrollan conductas, habilidades y actitudes según el tipo de personalidad que se tiene, el cual tiene sus características muy particulares y áreas de oportunidad que pueden ser mejoradas.

Establecer un trabajo de desarrollo estudiantil en base a la teoría de los siete vectores de Chickering y Reiser (1993), en combinación con la aplicación del test sobre tipos de personalidad propuesto por Myers-Briggs (1980), puede ser considerado una ventaja ya que el individuo conocería características de su personalidad que lo ayudan a conseguir el desarrollo que desea y a su vez mejorar las características que son posible de serlo y que facilitarían aun mas su desarrollo estudiantil en su etapa universitaria. Aclaramos que demostrar esta aseveración es motivo de otra investigación y queda fuera del alcance de la presente.

Y por ultimo mencionaremos a Kolb's que en 1974 presenta su teoría sobre los estilos de aprendizaje, basado en la experiencia, conceptualizando asertivamente en las diferencias de cómo aprenden los estudiantes. Kolb desarrollo en 1975 un modelo de aprendizaje basado en las actividades que permiten aprender, y manifiesta que algunas de las capacidades de aprendizaje son más evidentes debido a la acumulación de respuestas de las experiencias vitales y las exigencias del contexto social donde el individuo se ha estado desarrollando.

Kolb encontró que el aprendizaje es el resultado de la percepción que tienen las personas ante un estímulo y luego como es procesada esa información, encontró que alguna personas perciben a través de la experiencia concreta y otras lo hacen a través de la conceptualización abstracta. El procesamiento según los hallazgos de Kolb se hace a través de la experimentación activa, mientras que algunas personas lo realizan a través de la observación reflexiva. Las dos formas de percibir y las dos formas de procesar llevaron a Kolb a describir un modelo de cuatro cuadrantes para explicar los estilos de aprendizaje (Kolb, 1974).

Figura 1 Modelo de los cuatro cuadrantes de Kolb



Como se mencionó anteriormente en la teoría de Myers-Briggs, en esta propuesta de Kolb, es necesario que el alumno conozca y se haga consciente de la manera que él percibe y procesa la información, desde su primer semestre, para que se haga allegar las herramientas necesarias para facilitar el proceso de aprendizaje y por supuesto avanzar en su desarrollo integral. Igualmente importante para el profesor es

conocer esta teoría de Kolb, que le sirve para saber como se le facilita más aprender a cada uno de sus alumnos y facilitar los medios necesarios para lograr el aprendizaje significativo.

Si esta toma de conciencia ocurre, el desarrollo estudiantil se propicia y si lo sumamos en este caso al que se logra con la práctica del yoga, estaríamos logrando un desarrollo mas profundo como ser humano integral. Como se aclaró anteriormente con otra de las teorías, demostrar esto es tema de otra investigación.

No siendo posible validar todas estas teorías en un solo trabajo, se delimitó esta investigación, en base a los trabajos de Chickering y Reiser (1993), acerca del desarrollo estudiantil y su teoría de los siete vectores. Misma que se mencionó en la pregunta de investigación descrita en el capítulo I.

La teoría del establecimiento de la identidad como base del desarrollo estudiantil durante su vida universitaria; aproximadamente entre los 18 y los 24 años de edad fue elaborada en 1969, por Arthur Chickering, misma que estableció basándose en las ideas expuestas por Erick Erickson entre 1959 al 80. Y fue modificada en investigaciones posteriores (1993), junto con Linda Reiser decana de asuntos estudiantiles de la universidad de Rockland Community.

Chickering encontró y desarrolló en sus investigaciones una teoría psicosocial sobre el desarrollo de la identidad a la que llamo luego los siete vectores de Chickering y Reiser, la cual es muy popular en la actualidad en el quehacer educativo. Como podemos ver en el apéndice 1 y desarrollado en los siguientes párrafos, cada uno de los siete vectores de Chickering, explica cómo, lograr desarrollar lo que se expone en cada vector, propicia la formación de la identidad.

El tránsito por estos vectores, no ocurre al mismo ritmo ni en el mismo orden en todas las personas, y se da el caso de que algunos retomen inconscientemente un vector que ya habían superado para revalorar aspectos de la personalidad relacionados con este que aun no han sido resueltos o que no se está de acuerdo con los resultados actuales (Chickering, Reisser, 1969). El desarrollo estimulado se produce cuando la intervención establece las condiciones ideales que promueven el paso de una etapa a otra, como se demostró en este estudio donde la práctica constante de la disciplina del yoga dirigida por un maestro establece estas condiciones ideales. (Kohlberg, 2008).

Es necesario estimular el tránsito de los primeros cuatro vectores para que el desarrollo personal que ocurre en el quinto vector se de de una manera positiva y con mayor permanencia, esto a su vez motiva al estudiante a ascender e iniciar el proceso del tránsito por los dos vectores restantes, que corresponden más al desarrollo de niveles de conciencia superiores. Ver apéndice 2

El estancamiento en uno de los vectores podría estar mandando señales de una patología en potencia e implicará una regresión a conflictos previos no resueltos en su totalidad en vectores anteriores. Sin embargo se debe entender ante todo dicho estancamiento, como una problemática de enfrentamiento propia del vector en tránsito, y no necesariamente el desarrollo de una patología. (Erickson, 2000).

2.1.1 Vector 1, desarrollo de competencias

En este vector se desarrollan las competencias intelectuales, físicas, sociales e interpersonales, se va desarrollando una fuerza interior para enfrentar sin miedos los retos que se les presentan y así como dar paso a una constante en la búsqueda y el logro de sus metas. Estas competencias están relacionadas con programas académicos, se

desarrolla interés por la filosofía y las artes y de observan cambios en las maneras de aprender.

Entre las actividades sugeridas para transitar por este vector podemos mencionar; práctica constante de algunos deportes, recreación, programas de manejo de estrés, arte terapia, entretenimientos de gusto personal, jardinería, reuniones sociales, práctica constante de yoga, práctica constante de *chi kuon*, práctica constante de *tai chi*,

2.1.2 Vector 2, gestión de emociones

Al transitar por este vector se desarrolla la inteligencia emocional, se logra distinguir entre emociones negativas y positivas, lo que da la posibilidad de controlar las que no le satisfacen y expresar adecuadamente las que juzga convenientes.

Así mismo en este vector se fortalece el trabajo en equipo y el liderazgo, se controlan emociones como culpa, vergüenza, estados depresivos y de ansiedad, se trasciende de las emociones banales a las más trascendentales como las originadas por los valores y el entusiasmo.

Se sugieren para el buen transito por este vector, actividades grupales para solucionar conflictos, desarrollar autoimagen positiva, manejo de enojo y estrés, así como la expresión oral con temas de contenido personal.

La socialización es de mucha importancia y su motivación debe ser desde la edad temprana, para no caer en conductas asociales o antisociales que no nos ayudarían a transitar por este vector, en el paso del adolescente al joven adulto este debe saber incluirse entre sus pares, intentando desarrollar las habilidades que el admira en los demás (Soto, Suarez, González, 2006).

2.1.3 Vector 3 desarrollo de la autonomía e interdependencia

El estudiante al transitar por este vector reconoce su autonomía y la importancia de la interdependencia así como el desarrollo de la toma de decisiones y el esclarecimiento de metas y proyectos. Ser autosuficiente es una buena base para desarrollar la identidad. En este periodo es importante independizarse al menos parcialmente de los padres e incluirse en grupos estudiantiles.

Al transitar por este vector el estudiante se va liberando de la necesidad constante de afecto y aprobación de los padres y toma decisiones para resolver conflictos por si mismo. Se sugieren actividades como el manejo de su economía, misma que se propicia al vivir fuera del hogar paterno, así como la planificación del tiempo libre, que se propicia con la incursión en actividades cocurriculares, y por supuesto diseñar un plan de vida y carrera como actividad ideal de este vector.

El adolescente al dejar su hogar para asistir en otra ciudad a la universidad tiene mayores ventajas de maduración que el que permanece en su hogar en esta etapa universitaria. Esta nueva situación a la que se enfrenta con algo de independencia y la responsabilidad del manejo del dinero puede presentar al estudiante obligaciones que no esta muy dispuesto a enfrentar al inicio, además de la tarea casi natural de querer pertenecer a grupos que tengan gran prestigio en la institución en la que están inscritos. (Wohl, 1999).

Las nuevas corrientes educativas centradas en la persona y el desarrollo integral, nos piden enfatizar cada vez más en el aprendizaje experimental, para la liberación de los arquetipos personales, la planeación de vida y carrera permite integrar en cada

persona sus valores, intereses, capacidades y experiencias. Permite al estudiante proyectar sus objetivos y metas para una vida futura, productiva y feliz (Casares, 1997).

2.1.4 Vector 4 desarrollo de relaciones interpersonales

Este es uno de los pasos importantes para establecer relaciones íntimas y también relacionarse sentimentalmente, así como las relaciones interpersonales maduras, se desarrolla la tolerancia a la diversidad y el multiculturalismo, la fraternidad, el amor y la caridad.

Cuanto más avanzas en el desarrollo de la vida más te das cuenta de la tendencia a relacionarse, a establecer vínculos, aprender a vivir, a convivir y a cooperar, característica esencial de todo ser viviente, que se ve manifestada desde las plantas entre sí y su vínculo con los animales y el hombre (González, 1999).

Las actividades que propician el tránsito correcto por este vector están relacionadas con la interacción con los demás, desarrollando sensibilidad, confianza, relaciones sanas e integridad personal. En este vector se recomienda la práctica del *tantra* yoga o yoga en pareja el cual alimenta el alma devela la conciencia para ver con el ojo mental o intuición y produce la mayor alquimia en el ser humano, el renacer espiritualmente en armonía con la pareja (Ferrara, 2002).

Las relaciones íntimas son un logro importante en el adulto joven, es cuando el estudiante se hace responsable y se compromete en una relación que exige más de su tiempo y de atenciones, en el caso de las preferencias sexuales, el hombre llega a estas relaciones íntimas cuando ha descubierto y definido su identidad sexual, la mujer sin embargo necesita de estas relaciones para descubrir su identidad (Papalia, 2007).

2.1.5 Vector 5 establecimiento de la identidad

La autoestima y la autoimagen inician su aparición en este vector para consolidarse en el vector siguiente, se va definiendo la identidad personal en aspectos de apariencia física, reconocimiento del género en cuanto a orientación sexual, así como el uso de la palabra como medio de comunicación y de integración.

Podemos aceptar nuestra identidad a medida que se da la maduración y se hace consiente el individuo de la posibilidad de elegir y diseñar su destino, de buscar un futuro donde pueda realizar sus aspiraciones, para que esto ocurra mas limpiamente hay que tener conciencia también de nuestro pasado personal y ancestral, tenemos un equipaje histórico que hay que trascender. (Maggi, 1997).

Como actividades ideales en este vector están el servicio comunitario, actividades de autodescubrimiento, y el análisis de género y la diversidad sexual.

La prudencia virtud que se desarrolla en este vector le permite al estudiante diseñar estrategias para enfrentar la vida, para encontrar empleo y aparece la necesidad humana de compartir lo aprendido que se puede realizar a través de la docencia o la consejería y en otras áreas de la vida como ante los hijos, los empleados, compañeros de trabajo entre otras.

La comunicación es una de las habilidades maestras de la vida, herramienta ideal para transitar por este vector, la mayoría de los problemas de credibilidad surge en la diferencia de percepción de lo que se intenta comunicar, para resolver estas diferencias hay que practicar la empatía, entender nuestros paradigmas y esta dispuestos al cambio significativo hacia un nuevo nivel de pensamiento (Covey, 2003).

2.1.6 Vector 6 desarrollo del propósito

En este vector se consolida la autoestima, la autoimagen y la confianza en si mismo, lo que le permite tomar decisiones, fijar intereses y metas de largo plazo, va muy a la par con el tipo de energía que se genera en el vector 3. La intuición como herramienta para ir más allá de la razón, es una consecuencia de la confianza e imagen que se desarrolla sobre si mismo, y podrá contestarse a preguntas existenciales como ¿Quién soy? ¿Qué vine a hacer? ¿Qué quiero realmente? ¿Como puedo servir mejor a los demás? (Chopra, 2006).

En este vector se observan grandes cambios de la autoimagen y la autoestima que ya se vienen gestando desde la pubertad, esto genera una autoimagen constituida por un conjunto de representaciones que el estudiante mentaliza de si mismo e incluye aspectos corporales, psicológicos, sociales y morales. La autoestima es muy compleja y más aun cuando está muy deteriorada, es producto de las aspiraciones propias de de la imagen que proyectan a los demás (Delval, 1994).

Esta consolidación de la autoestima y la autoimagen es parte de la evolución ontológica del Ser, este proceso es la continuación de la evolución que ocurre en el seno materno donde pasamos desde la etapa unicelular haciendo un recorrido en similitudes físicas en la etapa embrionaria, con diversas especies hasta el alumbramiento. El estudiante en desarrollo debe incursionar en todo aquello que pueda aprender, ciencia, arte, cultura, filosofía, religión con el fin de realizar su desarrollo de manera holística. (Ferriz, 1978).

Por estar constituido por una entidad física-mental-espiritual, el ser humano representa el presente sociocultural del grupo al que pertenece, lleva en su historia

ancestral la genética comunitaria de su entidad, el la etapa de la adolescencia hacia el joven adulto esta composición trina del hombre enfrenta una muy peculiar conducta mientras el tiempo le ayuda a insertarse correctamente en su entorno socio cultural (Dupont, M. 1976).

2.1.7 Vector 7 desarrollo de la integridad

El entendimiento de las leyes universales, la interacción en su contexto, la consecución de metas y el desarrollo de las correctas relaciones humanas producto del transito de los vectores anteriores, ayudan a clarificar una escala de valores que va de acuerdo con el ser, el pensar y el hacer del estudiante ya en una etapa muy cercana a su integración en el campo del trabajo.

Se desarrolla y se acepta la responsabilidad en la sociedad, sus acciones estarán en armonía con sus valores y creencias. Es una buena etapa para el intercambio estudiantil dadas las vivencias que se generan a la exposición de nuevas ideas y culturas, afianzando aun más la tolerancia y la fraternidad ante la diversidad.

La realización y el reconocimiento de su identidad se logra en base a que el estudiante resuelva tres problemas principales, la elección de un campo de estudio que lo llevará a un área del trabajo, la adopción de los valores que regirán su vida y por los cuales ha de vivir y la aceptación de una identidad sexual satisfactoria, problemas que deben quedar muy firmes desde vectores anteriores para éxito del tránsito del este ultimo vector (Papalia, 2007).

2.2 La Disciplina del Yoga

El yoga es una disciplina que tiene como finalidad unir, yoga, yugo, unión. “La unión que busca el yogui, no esta fuera de si mismo; tampoco es una unión con Dios, el

éxtasis o lo sobrenatural, la unión del yogui es mas intima” (Chopra, 1995, pg. 141). La unión que se establece en el yoga va mas allá de la práctica de posturas físicas, es unir en armonía toda acción generada con el entorno y los seres que lo componen.

Así establecemos uniones con parejas, con el prójimo, con los seres vivos, con el entorno, con lo sagrado y otros tipos de uniones más. El yoga es una línea de vida, un sistema experimental que permite un desarrollo holístico más rápido en la manifestación humana y trascendental del Ser, permitiéndonos un control sobre el organismo como sobre la conciencia (De la Ferriere, S. 1990).

Iniciaremos este tema con una semblanza de la historia y características que distinguen esta disciplina tan antigua y trascendental como el ser humano.

Aunque mucho se habla y se ha escrito acerca del origen hindú de esta disciplina, no lo es así, el yoga es inherente al desarrollo de las culturas humanas, aparece y es intuido en cada una de las culturas madres que podemos encontrar en la historia de la humanidad, aunque el termino y los primeros escritos acerca de la disciplina como tal, si los encontramos en la cultura hindú.

El yoga fue practicado por los egipcios, los griegos, los romanos, los mayas, los toltecas, los aztecas, los incas y por supuesto en una basta región en oriente, ahora subdividida por países como China, India y Japón por mencionar algunos.

La evidencia visual está presente en esculturas, pinturas, dibujos, arquitectura, grabados, cerámica, y otras fuentes de carácter artístico-cultural, en todas las grandes culturas de la humanidad.

Como evidencia escrita más antigua tenemos del texto sanscrito *yoga-sutras* (aforismos del yoga), que a partir del siglo III a. c. fue escrito por el sabio Patanjaly

quien recopiló y sistematizó los conocimientos acerca de esta disciplina en ocho preceptos que constituyen el *ashta-anga-yoga*. Además de las investigaciones contemporáneas que se han hecho en otras culturas en todo el mundo y que ya iremos mencionando en párrafos subsecuentes.

En la disciplina del yoga se puede hablar de tipos fundamentales que son el *raja* yoga (conocido también como *ashtanga* yoga), el *jñana* yoga y el *karma* yoga. El *hatta* yoga que es la variable mas conocida popularmente se encuentra contenida en el *raja* yoga.

Cabe mencionar que no nos estamos refiriendo a las corrientes comerciales de acondicionamiento físico que han tomado las bases de la disciplina del yoga y utilizan palabras en sanscrito para denominar estilos modernos que no tienen nada que ver con el significado trascendental de la palabra y la esencia trascendental de la disciplina.

El *raja* yoga o *ashtanga* yoga consiste en la realización de ocho etapas o pasos que se van realizando en la vida. Estos ocho pasos son: *yama* (prohibiciones), *niyama* (preceptos), *asana* (postura), *pranajama* (control de la respiración), *pratiyama* (control de los sentidos), *dharana* (soporte mental), *diana* (meditación) y *samadhi* (completa absorción).

Del *ashtanga* yoga tomaremos para esta investigación, principalmente la tercera etapa, las *asanas* que corresponden al *hatta* yoga, y que es la disciplina de entrada para todo neófito (nueva planta), que inicia su proceso de evolución consiente e individual dentro de un marco de desarrollo holístico.

Analizamos los avances que se adquieren en el desarrollo estudiantil, con la ejecución correcta y constante de las posturas durante las sesiones grupales e

individuales, comparándolos con las características de l vector correspondiente de la teoría de los siete vectores del desarrollo estudiantil, de Chickering y Reisser.

Los logros obtenidos con la práctica constante de la disciplina del yoga, se pueden estudiar analizando las bases teóricas de lo que sucede en su cuerpo y en su mente cuando una persona está ejecutando una postura de yoga y sus pensamientos se dirigen a una zona corporal específica llamada *chakra*.

Podemos encontrar en el cuerpo humano, desde la parte baja de la columna hasta el cerebro siete *chacras* o centros nervofluidicos que emiten o reciben determinadas energías asociadas a las actividades, actitudes y pensamientos que realiza una persona en su accionar cotidiano, y que son el centro de atención mental durante las posturas del *hatta* yoga.

Estos centros nervofluidicos llamados *chacras*, están localizados en correspondencia con las principales glándulas endocrinas del cuerpo humano como son las gónadas, el baso y páncreas, la suprarrenal derecha, el timo, la tiroides, la hipófisis y la glándula pineal, correspondiendo en el mismo orden del primer al séptimo *chakra*.

2.2.1 Primer *chakra*, *muladhara*

Está relacionado con los apegos, los apasionamientos, lo que nos hace sufrir, los defectos principales, la supervivencia terrenal, la seguridad, la estabilidad y el sentido de conservación. La virtud relacionada con este centro es la templanza.

Se encuentra ubicado en la base de la columna, se relaciona con las gónadas o glándulas sexuales y la fuerza *kundalinica* (energía sexual).

La templanza proporciona esa fuerza interior que permite enfrentar los retos de la vida sin caer en situaciones de descontrol mental que puedan llevar al individuo a depresiones que podrían generar estados temporales o permanentes de neurosis, psicosis, e incluso hasta la muerte, o casos de euforia donde no se logran aterrizar las ideas y se vive en un sueño permanente de lograr metas irrealizables.

2.2.2 Segundo chacra, *swadhisthana*

Relacionado con el control emocional, la inteligencia emocional, ser justo en acciones, pensamientos y abstenciones, la virtud relacionada con este *chacra* es la justicia. El control emocional deriva en obtener mejores resultados en competencias como aprender significativamente, hablar ante público, redacción y creatividad.

Las emociones descontroladas pueden llevar a una persona inteligente a parecer la más estúpida, la inteligencia emocional te lleva al éxito, y las aptitudes que se necesitan para alcanzarlo se activan con el intelecto. Se necesita la competencia emocional para obtener el máximo provecho de nuestros talentos y aptitudes, la incompetencia emocional es la causa por la que las personas desaprovechan en alto grado su potencial interior (Goleman, 1998).

Está relacionado con el bazo, y el páncreas, ubicado en el centro umbilical o plexo solar, muy en concordancia con el aspecto visceral del Ser. La inadecuada respuesta de este plexo donde se encuentran las vísceras, puede provocar trastornos físicos así como problemas mentales, la respuesta para volver al control es establecer de nuevo el equilibrio emocional, el yoga logra este proceso a través de las posturas y su ejecución constante (Svoboda, R. 1996).

El defecto mas difícil de controlar en este *chakra* es la susceptibilidad, generada muy frecuentemente por una falsa autoestima y la sobreprotección paterna, la susceptibilidad es un reto para el niño sobreprotegido que al hacer sus primeros intentos de independencia en su etapa universitaria se encuentra con un mundo muy diferente al que veía desde la perspectiva hogar-padres-sobreprotectores.

2.2.3 Tercer *chakra*, *manipura*

Relacionado con los impulsos, la temeridad, la osadía, la perseverancia, la constancia, realización de metas, obtención de frutos de las acciones, fuerza de voluntad. La virtud relacionada con este *chakra* es la fortaleza.

Está ubicado a la altura de los riñones con epicentro en la suprarrenal derecha. Es el fuego impulsor, la fuerza adrenalínica que te permite ir siempre adelante en pro de las metas trazadas.

Los aspectos negativos de este *chakra* como la temeridad y la osadía, combinados con los aspectos positivos del quinto *chakra*, la prudencia, esta mezcla te da la oportunidad de pensar y documentarte acerca de, se suelen obtener grandes resultados, son las herramientas de los creativos, inventores y grandes genios.

2.2.4 Cuarto *chakra*, *anahata*

Relacionado con el amor, la fraternidad, la tolerancia, el desapego, el dar, la compasión. La virtud que se desarrolla en este *chakra* es la caridad. Está ubicado a la altura del corazón, con epicentro hacia el ventrículo izquierdo y relacionado con la glándula timo, se le conoce como plexo cardíaco.

Las virtudes relacionadas con este *chakra* permiten al individuo controlar defectos como la avaricia, la codicia, el egoísmo, la soberbia, así como establecer correctas relaciones humanas, incluyendo las relaciones donde se dan los sentimientos. Parte importante del desarrollo de virtudes es superar el egoísmo un defecto que te mantiene atado y no te deja fluir, superándolo para entrar en un proceso de trabajo más altruista (Estrada, 1990)

La fraternidad y la tolerancia, el amor al prójimo, generan empatía y caridad, que al involucrarse en actividades como el servicio comunitario, estas se realicen con verdadera entrega y no solo por cubrir una cantidad de horas como requisito institucional. Fraternidad es amar al ser humano identificando en él a un hermano en espíritu, con sincero afecto y sin pretender cambiarlo como condición de nuestra empatía, en esta virtud está la comprensión y el respeto (Estrada, 1990).

2.2.5 Quinto *chakra*, *vishuda*

Relacionado con la comunicación, las correctas relaciones humanas, el control previo antes de la acción, la inspiración. La virtud asociada a este *chakra* es la prudencia. Está ubicado en la garganta y relacionado físicamente con las glándulas tiroideas y paratiroides, se le conoce como plexo laríngeo.

El quinto *chakra* es un comodín con los demás chacras además de hacer su propio trabajo, se involucra en el trabajo de los demás *chacras* inferiores, es una herramienta que permite pensar y conocer más antes de la acción. Por ejemplo la osadía de escalar una montaña generada desde el tercer *chakra* tendrá mejores resultados si antes se aprende como, y se responde a todas las interrogantes que se generan antes de iniciar el ascenso, esto es resuelto por la prudencia virtud generada en el quinto *chakra*.

La prudencia es la virtud que genera el aprendizaje, las interrogantes planteadas producen acciones en pro del conocimiento, el objeto del conocimiento es la emancipación de la mente de las ataduras de la ignorancia, a través del conocimiento la superación de los sentidos y de las pasiones nos lleva al camino del espíritu, y es gracias al yoga que se consigue una armonía total con el universo (Suryanara, 1996).

2.2.6 Sexto chacra, ajna

Relacionado con la intuición, la confianza en si mismo, la autoimagen positiva, habilidades intelectuales y psíquicas, imaginación, proyección, percepción. La virtud que corresponde en este *chacra* es la esperanza. Está ubicado a la altura del entrecejo y con epicentro en la glándula pituitaria o hipófisis.

La intuición es relacionada popularmente con un proceso místico, irracional o quizá anti racional que escapa a todo control humano, lo ven como si se tratara de una adivinanza instintiva que no tiene una razón de ser. La intuición no excluye el trabajo intelectual ni su carácter científico, al contrario le sirve al investigador para dar el paso siguiente, la intuición termina y perfecciona el proceso de trabajo intelectual. La intuición se encuentra de manera natural en nuestros pensamientos y debemos prepararnos profundamente para su uso eficaz en nuestro accionar cotidiano y profesional (de la Ferriere, 1988).

El desarrollo de este centro le permite al individuo iniciar un conocimiento mas profundo del Sí mismo, elevar su nivel de conciencia, ir más allá de las apariencias y de los límites de la ciencia, y entender aspectos filosóficos, teológicos y místicos que hasta ahora le hubiesen sido impuestos, y que para su entender antes de utilizar las herramientas de este centro le hubiesen parecido algo confusos.

Para que el estudiante se abra camino y logre cambios importantes en sus niveles de conciencia debe descubrir el núcleo central, esa espiral del Ser que posee absoluta sabiduría y autoconocimiento y la capacidad de seguir generándolo, el yoga le da al estudiante el coraje y la libertad necesarios para sacar a la luz en su manera de ser y de hacer ese ser mas profundo, o para internarse en sí mismo y descubrirlo en su interior y posteriormente se vea reflejado en sus acciones y conductas (Chopra, 1995).

El cuerpo y la mente y el espíritu forman parte del mismo Ser, cuando no se logra la armonía entre estos tres cuerpos, el envejecimiento y la entropía se aceleran, el cuerpo se enferma, la mente no ve claramente, y las decisiones se vuelven ineficaces. Cuando se restablece ese orden, esa armonía, el cuerpo sana, la mente ve mas claro incluso desde una perspectiva superior y esto se puede lograr mediante técnicas conscientes de respiración y movimientos, mismas que están en la práctica constante de la disciplina del yoga (Chopra, 2006).

2.2.7 Séptimo chacra, sahasrara

El séptimo centro nervofluidicos se encuentra ubicado en la parte superior del cerebro, entre los dos hemisferios cerebrales, y relacionado físicamente con la glándula pineal, es el *chacra* de los mil pétalos. Se le conoce como plexo coronario y ahí se ubica la esencia del Ser, la parte trascendente, lo que muchas personas llamamos alma, espíritu, *ka, ki, chi, atman*, y muchos otros términos que el ser humano ha utilizado a través de la historia y desarrollo de sus culturas.

La virtud que se desarrolla en ese centro es la fe, así como la sabiduría generada del conocimiento de las leyes del universo y su uso consiente y favorable, no nos referimos a los conocimientos acumulados en la vida o en las aulas. Como referencia

proponemos estudiar el *Kybalión*, estudio sobre la filosofía hermética del antiguo Egipto y Grecia, que contiene una descripción de las siete leyes del universo y como actúan en la vida del individuo (Tres, 1989).

El séptimo chacra es el punto de atención por excelencia para meditar en alguna postura de yoga, ayuda al autodomínio psicológico, la limpieza y la serenidad mental, la unificación de los rayos mentales, generalmente dispersos en cosas de la vida cotidiana, y la revelación de la verdadera naturaleza interior de todas las cosas (Estrada, 1990).

2.3 La Meditación

La meditación es por así llamarlo el pináculo de la disciplina, ahí culmina el aprendizaje para convertirse en el maestro de si mismo, y realizar un proceso más rápido de evolución consciente e individual. La meditación purifica el alma, aquieta la mente, la vuelve creativa, emprendedora, generadora de conocimiento y en apertura constante.

Cuando el cuerpo físico enferma, el padecimiento tiene su equivalente en el plano mental, como el miedo, la cólera, la codicia y otros defectos, éstas actitudes causan en el ser humano el descontrol del estrés, lo cual puede ser eliminado con las técnicas de meditación sobre todo con la meditación trascendental.

Le meditación trascendental, significa ir mas allá, ir mas allá del flujo de pensamientos, hasta un plano silencioso donde la mente tenga solo una idea, la de unirse en armonía con el universo absoluto. Meditar de manera trascendental evita las enfermedades psicosomáticas y también ayuda a salir de ellas cuando se inicia la disciplina con un padecimiento anterior. “la meditación es un profundo misterio, una puerta a otra realidad que siempre está pero pasa inadvertida” (Levin, 2002).

Las depresiones tan frecuentes en el estudiante universitario pueden ser controladas y también prevenidas con la técnica de la meditación trascendental, trascender la enfermedad para buscar la salud es uno de los fines prácticos de la meditación, trascender la mente para buscar la paz interior es uno de los fines mas altos de la práctica de esta disciplina (Chopra, 1995).

2.4 Las Posturas

En esta parte del proyecto se hace alusión a las posturas o *asanas* que se ejecutan en una sesión típica de *hatta* yoga, como ya mencionamos en párrafos anteriores, el *hatta* yoga es el tercer escalón del *ashtanga* yoga, y en occidente es el escalón de entrada para la práctica y conocimiento trascendente de la disciplina del yoga.

Las posturas son el elemento activo de la disciplina, por medio de ellas es como se realiza el desarrollo consciente e individual hacia estadios superiores de conciencia. Son el instrumento práctico que provoca e induce al desarrollo estudiantil, son el elemento de unión entre las dos perspectivas del desarrollo humano; la disciplina del yoga y la teoría del desarrollo estudiantil, de los siete vectores de Chickering y Reisser.

Las posturas o *asanas* ayudan a balancear los diferentes cuerpos, el físico, el mental y el espiritual. En el caso del cuerpo físico regulan las funciones de las glándulas de secreción interna, tonifica los músculos y diversos sistemas como el nervioso, el circulatorio y el aparato digestivo. Aunque no es el fin último, las posturas aumentan la resistencia física, la fuerza de voluntad, tan necesaria en la etapa universitaria, la mente se aquieta y disminuyen al tiempo los pensamientos indeseables. Las posturas funcionan primordialmente como estimulantes de los cuerpos sutiles (Hari, 1981).

Todos los seres humanos contamos con recursos psíquicos que permanecen sin uso, prácticamente inamovibles muy cerca de la mente consciente, para liberar y desarrollar este potencial es recomendable la práctica del yoga como sistema práctico de concentración y de control mental, para cuyos logros se recomienda una conducta correcta, un cuerpo físico sano enfatizando en la alimentación y el ejercicio físico, posturas y respiración conscientes y el aquietamiento de los sentidos a través de la meditación (Mateo, 1996).

Para su estudio dividiremos las posturas en grupos de acuerdo con el chacra en que trabajan y el vector en el que actúan como agente prospectivo del desarrollo estudiantil. Se hace la aclaración que por la infinidad de posturas que existen y otras que pueden ser derivadas de las posturas madre, mencionaremos las más comunes que se practican en los primeros niveles de esta disciplina y por lo tanto las más conocidas por las personas que han practicado al menos una vez en su vida el yoga.

En los siguientes párrafos los nombres de las posturas o asanas los encontraremos en la lengua sanscrita y enseguida una interpretación en español, no es una traducción, por lo cual las designaciones que pudiésemos encontrar en algunas publicaciones en español o en otros idiomas pueden variar bastante de acuerdo al autor o de la región donde se produce la información.

2.4.1 Posturas para primer vector

Posturas para activar los aspectos positivos de la personalidad, que se despiertan en el primer *chakra* o centro nervofluidico, situado en la base de la columna, glándulas gónadas. *Gomukha* o postura del hocico de la vaca, *gorahshasana* o variante de loto,

ardha baddha padmasana o variante de loto, *paschimothanasana* o postura de la pinza, *natarajasana* o el danzante.

2.4.2 Posturas para segundo vector

Posturas para activar los aspectos positivos de la personalidad que se generan en el segundo *chakra* situado en el vientre, páncreas e hígado. *Utthita padmasana* o loto en balanza, *bhujangasana* o la cobra, *dhanurasana* o el arco, *mayurasana* o el pavo real, *vrikshasana* o el árbol, *trikonasana* o el triangulo, *vajrasana* o el rayo, *uttamapadasana* o la escuadra, *supta pavana mukta* o el gusano de seda, *vajrolisasana* o la nave, *janusirhasana* o la montaña de piso.

2.4.3 Posturas para tercer vector

Posturas que activan los aspectos positivos de la personalidad que vibran en el tercer *chakra*, situado a la altura de los riñones, glándulas suprarrenales. *Salabhasana* o la langosta, *chacrasana* o la rueda, *ardha matsyendrasana* o la torsión, *poorna padasana* o el horizonte, *shalabasana* o el saltamontes, *parsvakona*, el arquero celeste.

2.4.4 Posturas para cuarto vector

Posturas que colaboran en despertar aspectos positivos que se relacionan con el corazón, cuarto *chakra*, glándula timo. *Matsyasana* o postura del pez, *bhujangasana* o la cobra, *kapothasana* la paloma, *anjaneayasana* variante paloma, *hamsasana* o el cisne.

2.4.5 Posturas para quinto vector

Posturas que se relacionan con el trabajo del quinto *chakra*, las vibraciones de este centro corresponden a la garganta y se relacionan con la glándula tiroides y las paratiroides. *Sarvangasana* o postura de vela, *halasana* o el arado.

2.4.6 Posturas para sexto vector

Posturas que se relacionan con las vibraciones que se emiten y reciben en el sexto *chakra*, situado a la altura del entrecejo, en el centro del cerebro, relacionado con la glándula hipófisis o pituitaria. *Sukasana* o postura del sastre, *sirshasana* o postura cabeza abajo, *sarvangasana* postura de vela, *halasana* o el arado, *vajrasana* o el rayo, *padahasthasana* o la cigüeña.

2.4.7 Posturas para séptimo vector

Posturas cuyo trabajo activa el despertar de la conciencia que se relaciona con la corteza cerebral y la glándula pineal, séptimo *chakra*. *Sirshasana* o postura cabeza abajo, *sarvangasana* o postura de vela, *kakasana* o el cuervo, *gokilasana* o el diamante, *makara* o monstruo marino, *karnapita* o el feto.

Las posturas en su ejecución estimulan el cuerpo físico a diferentes niveles, muscular, articulario, en sistemas completos como el nervioso, el circulatorio, en aparatos completos como el digestivo. Igualmente estimula el cuerpo mental y energético utilizando la mente como instrumento y las glándulas de secreción endocrina como vía de comunicación con el cuerpo físico.

Dicha estimulación física se realiza con la correcta ejecución de la postura mediante la presión, el estiramiento y tensión y en algunos casos el masaje de ciertas partes del cuerpo donde incide la postura, pero para la estimulación de los cuerpos mas sutiles como el mental, el energético y el espiritual es necesaria una preparación que requiere de mayor tiempo en la práctica de la disciplina del yoga, así como mayor tiempo en la duración de la ejecución de determinada postura. A mayor tiempo de ejecución mayor beneficio se obtiene de la postura en todos los planos.

Durante este proceso ocurre un control sobre los defectos más comunes del ser humano, para propiciar el uso consciente y constante de las virtudes que se encuentran en todos los seres humanos. El uso frecuente de estas virtudes es el que da paso al trabajo del individuo en otros niveles de conciencia y por tanto a propiciar la maduración y el desarrollo humano integral.

2.5 Investigaciones Empíricas

En este apartado mencionaremos algunas investigaciones de carácter empírico encontradas durante la revisión de la literatura. Cabe mencionar que aunque no son exactamente sobre el tema que nos ocupa, si tocan parcialmente algunos de los aspectos de nuestro interés, como el desarrollo estudiantil, la construcción de la identidad, la educación física en la universidad, la inteligencia emocional entre otros.

Construcción y validación de un instrumento de responsabilidad social en estudiantes universitarios. Autores: Laura Flores y Sonia Echeverría.

Objetivo: presentar un instrumento que permita recuperar información sobre la responsabilidad social de los estudiantes como parte esencial de la integridad, reconociendo el papel determinante del contexto social, político y cultural de los estudiantes. Se utilizó como teoría de respaldo, la teoría de los siete vectores de Chickering y Reisser.

Metodología: se utilizó un instrumento inicial de 172 reactivos, quedando al final uno de 53 reactivos tipo Likert, dividido en 10 componentes y con recorrido de 0 (totalmente en desacuerdo) a 6 (totalmente de acuerdo). Se realizaron entrevistas y un grupo focal, se puso a prueba el instrumento y se analizaron los resultados mediante el coeficiente Alpha de Cronbach.

La primera aplicación fue en 122 estudiantes de diferentes carreras de una universidad sonorense, la segunda aplicación fue en 328 estudiantes de 17 a 32 años.

Como resultados en la discusión del documento se presentó la importancia del papel que juegan las IES, instituciones de educación superior, en la formación de los estudiantes (Flores, 2006).

En la pagina del ministerio de educación de la republica de Colombia encontramos la publicación “Revolución educativa, Colombia aprende” en su serie lineamientos curriculares se encuentra un tratado sobre educación física, recreación y deporte. En este documento participaron varias universidades del país, teniendo a Teresa León, Blanca Moneada y Leonel Morales como encargados de la revisión del documento final.

En esta publicación se alude a la trasformación de la educación física, recreación y deportes, y tiene como propósito servir de orientación y apoyo a los docentes del área para el desarrollo curricular basado en las teorías del desarrollo estudiantil y dentro de los proyectos educativos institucionales.

Las finalidades de esta área se centran en el desarrollo humano y social y al cultivo de la persona en todas sus dimensiones, es decir en la búsqueda del desarrollo integral del estudiante. (León, 2006).

Por otra parte en la “Revista Mexicana de Investigación Educativa” en el volumen 11 numero 29 pg. 459-481 con fecha junio del 2006, encontramos un articulo sobre “Construir una Identidad”, realizado por Joaquín Hernández.

En este trabajo encontramos un estudio sobre el proceso socio-cultural para construir una identidad personal, utilizando los recursos simbólicos que nos presenta el

contexto cultural, en este caso incluyendo el contexto físico interno de la universidad donde realiza sus estudios el estudiante.

Se utilizó una metodología de tipo cualitativo interpretativo mediante 40 observaciones no participantes y 14 entrevistas estructuradas. La construcción de la identidad se va dando cuando el estudiante acomoda correctamente las actividades propias de su vida juvenil con las de sus estudios. La construcción de la identidad, enlaza la libertad y la responsabilidad que lleva al individuo a la maduración personal, este es un proceso de trabajo continuo y abierto hacia el logro de un proyecto de vida (Hernández, 2006).

En la “Revista Electrónica de Investigación Educativa” en el volumen 6 numero 2 del 2007, encontramos el estudio hecho por Natalio Extremera y Pablo Fernández sobre “el papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evaluaciones empíricas”.

Este trabajo trata de avalar con datos empíricos el nivel predictorio de la inteligencia emocional en las áreas vitales del estudiante. Con el objetivo de demostrar como la inteligencia emocional determina nuestros comportamientos y en que áreas de nuestra vida influye más significativamente. Revisar los trabajos empíricos más relevantes realizados dentro del contexto educativo.

En este trabajo se define la inteligencia emocional como la habilidad para controlar nuestras emociones y las de los demás promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. El trabajo nos muestra una serie de reportes empíricos sobre la inteligencia emocional realizados en varios países a nivel mundial, cuyas conclusiones demuestran que la inteligencia emocional tiene repercusiones reales y positivas en la vida escolar y personal de los alumnos.

Que los alumnos que desarrollan la inteligencia emocional, poseen mejores ajustes de niveles psicológicos y bienestar emocional, presentan una mayor cantidad y calidad de redes interpersonales y de apoyo social, son menos propensos a la violencia y pueden llegar a tener un mayor rendimiento escolar (Extremera, 2007).

En la revista de educación *Laurus* encontramos en el volumen 13 numero 23 pp 137-157 el artículo “tres teorías del desarrollo del juicio moral: Kohlberg, Rest y Lind. Implicaciones para la formación moral”, fue escrito por Carlos Zerpa en 2007. En este artículo se busca contrastar estas tres teorías, la del juicio moral de Kohlberg, la de los esquemas morales de Rest y la del aspecto dual de Lind, y su importancia en el ámbito de la práctica pedagógica actual, sobre todo en la formación moral y de valores.

En el documento se hace mención sobre las bases de las principales teorías del desarrollo estudiantil y se hace un comparativo con las tres teorías tema de este artículo, encontrándose más similitud que rivalidad entre las teorías de Kohlberg y Rest, no así con la de Lind, que más parece la teoría oponente con su propuesta.

El autor del estudio concluye que, el punto de vista de Lind es el que mejor pronóstico tiene para constituirse como marco referencial en la elaboración de planes que busquen el desarrollo moral en los contextos educativos (Zerpa, 2007).

En la revista *Educacao* del centro de educación UFSM volumen 34 numero 3 pp 501-512, en Brasil, encontramos el artículo: yoga, teorías mentales y espirituales en la educación. Este tema fue abordado por Denise Gelain y Graciela Rene Ormezzano, trata sobre una investigación cualitativa con base a teorías mentales y espirituales, teniendo como objetivo investigar la práctica del yoga con seis profesores de la asociación

APAE, asociación de amigos y países sin excepciones, de una ciudad del noreste de rio grande de Sul.

Los estudios revelaron que el yoga despierta en los participantes una necesidad de re-significación personal y una mayor familiaridad con la dimensión espiritual. La filosofía de vida del yoga en la educación, puede ser entendida como directriz pertinente y eficaz en el proceso de desarrollo de los futuros profesionistas en sus múltiples dimensiones. Para que a su vez vivan en forma más armónica y equilibrada y tener mayor bienestar.

El camino del yoga nos enseña la esencia de la vida y el encuentro con el verdadero ser, pero consiente e integrado en todas las dimensiones humanas (Gelain, 2009).

En la revista mexicana de investigación educativa se encontró en el volumen 10 numero 24, pp. 67-92, (Barba, 2005), un estudio sobre el desarrollo del juicio moral en la educación superior con base en la teoría del desarrollo moral de Kohlberg, ahí se analiza el perfil moral en diversas universidades, con variables de carrera, semestre, edad y genero. Se alude a los aspectos formadores y a la formación integral así como al conocimiento de los valores como rasgos del individuo que ocurre en las IES, Instituciones de Educación Superior.

Este estudio fue realizado por Bonifacio Barba y José Matías Romo, y se realizó entre 1,656 estudiantes inscritos en ocho IES en Aguascalientes y se encontró que el estadio cuatro es el que tiene preeminencia en el perfil moral de todos los estudiantes este estadio se refiere a la perspectiva del sistema social de la ley y orden o mantenimiento de las normas, lo referido por Kohlberg en este estadio cuatro es la

estructura del juicio moral que con mayor frecuencia utilizan los alumnos cuando son enfrentados a un dilema moral.

Con respecto a los demás estadios los autores encontraron que hay mayor diversidad tomando en cuenta las variables a las que se subordinó el estudio. Ellos concluyeron que a pesar de los resultados obtenidos, el estudio no muestra con certeza que los cambios encontrados en el desarrollo moral que los estudiantes realizan en su periodo universitario se deban al impacto de la formación escolar (Barba, 2005).

En este capítulo sobre el marco teórico y la revisión de la literatura, encontramos las teorías y las ideas de autores e investigadores que se han abocado a la tarea de realizar trabajos sobre el desarrollo estudiantil, así como sobre la disciplina del yoga, que son las dos dimensiones que componen este estudio.

Es importante realizar esta fase de la investigación ya que nos muestra una perspectiva histórica de lo que se ha investigado y plasmado en libros y otras fuentes sobre el tema de estudio, nos da las bases para seguir construyendo conocimiento en el área y tener fundamentos teóricos que respalden nuestras propuestas y los hallazgos que se generan durante la investigación.

Entre los hallazgos que surgieron de la revisión de la literatura, no se encontraron puntos de tensión ni contradicciones entre las diversas teorías y autores. Los autores coinciden en que el desarrollo estudiantil es un proceso en el que se construye la identidad y que este se realiza en etapas. En este aspecto se encontraron solo diversidad en el nombre y número de etapas o fases que los autores refieren en sus propuestas.

Encontramos igualmente que todos coinciden en que el desarrollo estudiantil, es un avance ascendente y progresivo de aprendizaje y cambios constantes que llevan a la auto-realización y a la trascendencia del Ser. Otras coincidencias las podemos englobar en las menciones sobre la importancia del efecto que causa el entorno en el desarrollo estudiantil en la etapa universitaria, y la necesidad de que se de esta interacción entre pares y grupos de pares.

Mencionaremos también como los autores coinciden en que las etapas propuestas en sus teorías sobre el desarrollo del estudiante, no siguen un orden específico en todos los individuos, por otra parte encontramos la importancia que dan los autores al hecho de dejar el hogar para trasladarse a otra ciudad y asistir a la universidad, hecho que propicia una maduración más rápida y profunda, y esto les permite diseñar un proyecto de vida, fijar objetivos y planear metas.

Capítulo 3

Método

En este capítulo se describe la metodología utilizada para realizar la investigación sobre el desarrollo que puede lograr un estudiante universitario con la práctica del yoga, encontraremos una descripción de la población y la muestra seleccionada para el proyecto, los instrumentos seleccionados para la recolección de los datos, el procedimiento de aplicación y como se hará el análisis de lo encontrado a través de dichos instrumentos.

La investigación es un proceso que requiere mucha creatividad de parte del investigador, mediante este proceso se pueden contestar preguntas y descubrir relaciones entre variables que se desconocían, se trata principalmente de aumentar y modificar si es necesario, los conocimientos actuales, analizando a conciencia todas las variables posibles con una mentalidad exploratoria que va en busca de nuevos conocimientos (Ceguerra, 2004).

El proyecto por sus características nos fue orientando a seleccionar el enfoque cualitativo. Este enfoque es un conjunto de técnicas que utilizan la recolección de datos sin medición alguna, buscan describir, decodificar y encontrar el significado, no determinan frecuencia de algunos fenómenos que ocurren en el mundo social; consecuentemente, el tipo de preguntas que buscan contestar como producto de la investigación son del tipo: cómo, por qué, de qué manera, quien (es), cómo se relacionan, cómo interactúan, etc. (Hernández, 2010).

En los enfoques de investigación el cuantitativo y el cualitativo emplean procedimientos donde se utilizan métodos cuidadosos y observaciones empíricas que nos llevan a generar nuevos conocimientos, a validar o modificar conocimientos existentes y a desechar conocimientos que los descubrimientos científicos van encontrando como inválidos.

Ambos enfoques tienen etapas similares en cuanto al proceso de trabajo, se lleva a cabo una observación y se obtiene una evaluación del problema o fenómeno que se quiere investigar, de esta evaluación se obtienen ideas o suposiciones que se fundamentan de preferencia con una base teórica, se realizan pruebas o análisis para demostrar la veracidad de lo que se ha supuesto y se proponen nuevas observaciones para fundamentar o demostrar las suposiciones y podría darse el caso que surgieran nuevas interrogantes. Entre los diseños básicos de la investigación cualitativa podemos mencionar: teoría fundamentada, diseños etnográficos, diseños narrativos, diseños de investigación acción (Hernández, 2010).

Como estrategia metodológica de esta investigación, se determinó que se seguirán las pautas de un diseño etnográfico, para poder encontrar respuesta a la pregunta presentada en el capítulo 1, ¿Es la disciplina del yoga un agente prospectivo importante en el desarrollo integral, que favorece el tránsito del estudiante por los siete vectores de la teoría del desarrollo estudiantil de Chickering y Reiser?

En un diseño etnográfico se observa, describe y analiza lo que las personas de un grupo, en este caso los alumnos de yoga, hacen usualmente, así como los significados, conocimientos y desarrollo que se obtienen producto de lo que hacen, para el caso que nos ocupa sería el desarrollo humano obtenido mediante la práctica común de la

disciplina, finalmente se presentan los resultados obtenidos que den por contestada afirmativa o negativamente la pregunta de investigación (Hernández, 2010).

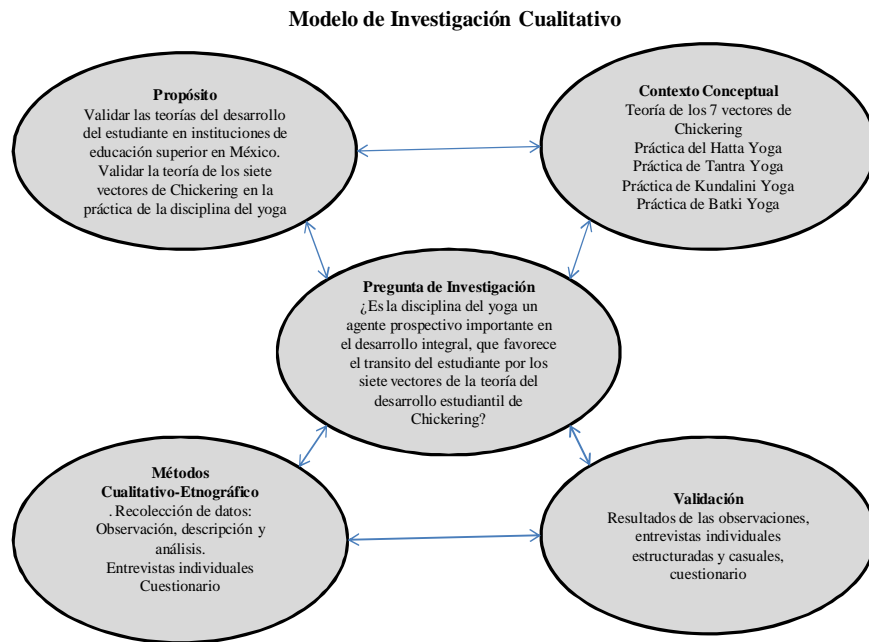
Las entrevistas individuales y la observación fueron nuestras principales fuentes de datos para encontrar la respuesta a nuestra pregunta inicial además de un cuestionario basado en las entrevistas, que se aplicó personalmente y vía correo electrónico.

En la figura 2 se muestra un esquema de la interacción entre cinco de los componentes que conforman un estudio cualitativo, el esquema está basado en el concepto de diseño del Merriam-Webster's Collegiate Dictionary, que lo define como un esquema fundamental que gobierna las funciones, el desarrollo y la evolución en un producto o trabajo, y es presentado por Maxwell (1996). Esta figura muestra las interacciones de los cinco componentes del diseño, las líneas entre los componentes nos muestran maneras de influencia e implicación entre los mismos, en la parte superior del esquema podemos observar cómo la pregunta de investigación tiene una relación clara con los propósitos del estudio y son alimentadas con la parte práctica del contexto donde se validará la pregunta.

La parte inferior del esquema nos muestra cómo los métodos que se utilizan contestan la pregunta de investigación y se relacionan con su validación. A su vez la validación de la investigación depende de la pregunta y de los métodos seleccionados.

Figura 2

Modelo de Investigación Cualitativa (Maxwell, 1996).



3.1 Población, Participantes y Selección de la Muestra

3.1.1 Población

La investigación se realizó tomando como unidad de análisis a los alumnos inscritos en la clase de yoga, que se ofrece como materia cocurricular en una institución educativa de nivel superior del noreste de México, en base a observaciones que se realizaron directamente en la clase que es su ambiente natural, comentarios no estructurados, entrevistas abiertas, estas se realizaron en jardines y cafeterías

seleccionadas porque son ambientes relacionados con el contexto. Así como un cuestionario que se aplicó vía correo electrónico con ex alumnos que ya han experimentado esta disciplina durante varios semestres.

Como se mencionó en el capítulo 1, apartado 1.6, párrafo 4, de las seis principales categorías del estudio que encontramos, nos limitamos a la categoría “los planes y programas de estudio académicos y cocurriculares, específicamente en la materia cocurricular del Yoga que ofrece el departamento de formación deportiva. Ya que el constructo planteado menciona esa disciplina en especial.

3.1.2 Selección de la muestra

En el proceso cualitativo la muestra se determina en base a grupos de personas, eventos importantes para el tema de estudio, sucesos que se han documentado acerca del tema, comunidades que son afectadas por el fenómeno, etc. En este tipo de estudio el tamaño de la muestra no es determinante para las probabilidades buscadas, ya que el interés principal de la investigación no es generalizar lo encontrado sino demostrar lo que se ha propuesto investigar (Hernández, 2010).

La muestra es modificable, se puede determinar en cualquier momento anterior o posterior a la inmersión inicial, se pueden remplazar las iniciales y también agregar otro tipo de unidades de observación si el investigador lo requiere. El método cualitativo tiene esas particularidades con respecto a la muestra, es flexible y abierto y está sujeto a las varianzas encontradas en el desarrollo de la investigación (Hernández, 2010).

Puesto que el contenido teórico para el desarrollo integral del alumno es diferente en cada nivel escolar y en cada institución, se decidió delimitar el campo de

estudio del presente trabajo solo al nivel universitario en una escuela ubicada en el noreste de México.

3.1.3 Participantes

Tomamos como participantes de la investigación de un total de 160 alumnos inscritos actualmente en la clase de yoga, a 32 alumnos que representan el 20% de la población, estos deben de cumplir como requisitos tener un porcentaje de asistencias mayor al ochenta e ir al corriente con las obligaciones del curso. Y 16 alumnos graduados de la institución que cumplieron con las características de haber participado en uno o varios semestres en la práctica de la disciplina del yoga, estos últimos se seleccionarán aleatoriamente de la base de datos que se tiene de los alumnos que han cursado la materia.

De los alumnos que cumplieron los requisitos se seleccionaron aleatoriamente los necesarios para cubrir el número descrito en el párrafo anterior, como mencionamos al inicio de este apartado, por ser un estudio cualitativo, la muestra podrá variar en número y tipo, según los descubrimientos que surjan durante el desarrollo de la investigación.

3.1.4 Marco Contextual

Para definir nuestro marco contextual, partimos de la misión de la institución educativa donde se verifica esta investigación: esta universidad pretende en su misión, formar personas íntegras, éticas, con una visión humanística y competitivas internacionalmente en su campo profesional, que al mismo tiempo sean ciudadanos comprometidos en el desarrollo económico, político, social y cultural de su comunidad y con el uso sostenible de los recursos naturales.

Por lo mencionado en la misión el desarrollo integral del estudiante es parte fundamental de su cumplimiento, este desarrollo integral es la esencia de nuestra investigación donde se valida una de las teorías del desarrollo estudiantil; “los siete vectores de Chickering y Reiser”, contrastando con las bases teóricas y prácticas de la disciplina del yoga, ver apéndice 1.

El escenario donde se realizó la investigación es una institución universitaria de gran prestigio ubicada en el noreste de México, tiene un campus altamente equipado, con instalaciones físicas de calidad y vanguardia tecnológica, con programas e instalaciones que permiten mantener y desarrollar un alto nivel sociocultural, sus alumnos en lo general pertenecen a un nivel económico alto, cuyo entorno social refleja el nivel económico y sociocultural donde se desenvuelven dichos alumnos.

Se trata de una institución privada cuya misión, visión y valores institucionales están perfectamente definidos y son revisados periódicamente en plazos ya determinados, se revisan a través de conceso con los principales actores del proceso educativo de la institución, y tomando en cuenta todos los campus que pertenecen a la institución a nivel nacional.

En lo particular el contexto lo enfocamos a la sala de práctica de la disciplina del yoga, aunque las observaciones continúan en las charlas informales bastante frecuentes que se suscitan entre el maestro de la disciplina, que es el investigador en este caso, y sus pupilos.

La sala de práctica de yoga, cuenta con las instalaciones y equipamiento idóneos para provocar en el alumno el estado de armonía y paz interior que se necesita para que la disciplina actúe prospectivamente en el desarrollo del estudiante. La sala está

climatizada, se cuenta con música, un piso mullido ideal para la práctica, se utiliza incienso para armonizar el ambiente, y como comentan los alumnos, desde que van hacia la sala ya con la intención de realizar su práctica el mismo paisaje que antecede los va motivando al relajamiento y acondicionamiento mental necesario para disfrutar plenamente la disciplina y conseguir la trascendencia en su desarrollo humano.

En cuanto al desarrollo de una sesión típica de yoga, en la tabla 1 se muestra como es la relación entre el profesor, el alumno y el rol de cada uno de ellos en cuanto a la práctica de la disciplina y el aprendizaje y desarrollo obtenidos.

Tabla 1

Relaciones entre los participantes de una sesión típica de yoga

Relaciones entre los participantes de una sesión típica de yoga	
Rol del alumno	El alumno asume el rol de activo y se convierte en el responsable principal de su aprendizaje, principalmente en los procesos mentales que se necesitan durante la ejecución de las posturas
Aprendizaje auto dirigido	El material que se proporciona en el curso promueve que el alumno aprenda de forma autónoma a través de la lectura, análisis, reflexión, búsqueda de información y práctica personal los aspectos teóricos y prácticos más relevantes de la disciplina, aprendizaje que será demostrado en las pruebas técnicas que se realizan al final del semestre.
Aprendizaje significativo	La disciplina facilita que el alumno aprenda temas y conceptos significativos, que sean factibles de aplicar en su contexto personal, familiar y social, para que pueda impactar en su desarrollo integral
Aprendizaje colaborativo	El alumno aprende a través de la interacción con sus compañeros y su instructor, este aprendizaje se acentúa más aun en la práctica del tantra yoga, esta variante es una práctica que se desarrolla en pareja, en este caso con los compañeros, si la pareja sentimental no se tiene o no se encuentra presente.
Rol del profesor	El profesor especialista en el área del conocimiento que implica la práctica de la disciplina del yoga, lleva un seguimiento directo del proceso de aprendizaje y desarrollo del alumno, una de sus tareas principales es facilitar y apoyar en todo momento el aprendizaje del alumno.

3.2 Instrumentos de Recolección de Datos

Cómo parte del protocolo de la investigación cualitativa se requiere que exista un consentimiento por escrito y aceptado de las personas involucradas en el caso de estudio, para poder utilizar la información y los datos que surjan de los instrumentos de recolección de datos. Se diseñó una forma de consentimiento que podrá ser aceptada y firmada de manera presencial, y que también fue enviada por correo electrónico para su consentimiento, en el caso de los alumnos graduados que fueron entrevistados por esa vía. Esta forma se muestra en el apéndice 3.

En la investigación cualitativa existen cuatro estrategias para la recolección de datos, la entrevista, la observación, la revisión de documentos y la revisión de materiales visuales (Creswell, 2003). Este mismo autor considera que los correos electrónicos y las discusiones pueden ser utilizados como uno de los tipos de documentos que se pueden utilizar en una investigación cualitativa.

Una vez que se determinó la muestra y de acuerdo a los objetivos y las características de la investigación se decidió que los instrumentos más adecuados serían, la observación directa con notas de campo, la entrevista abierta, comentarios obtenidos en encuentros causales y un cuestionario (utilizado solamente en casos de exalumnos de yoga, vía correo electrónico). Ver apéndice 4

El propósito de la observación directa con notas de campo, es narrar la forma en que las posturas de yoga, con su práctica constante, pueden causar un cambio de conciencia y provocar por consecuencia el desarrollo humano que Arthur Chickering menciona en su teoría de los siete vectores del desarrollo estudiantil.

La observación cualitativa no implica solamente una contemplación, requiere de entrar en profundidad a la situación que nos compete, intuir en muchos casos lo que esta sucediendo o por suceder en base a lo que se está observando, hay que estar atentos permanentemente durante la observación, para poder rescatar los detalles valiosos, los sucesos y las interacciones que se dan entre las variables (Hernández, 2010).

La observación obviamente se realiza directamente en el ambiente natural donde el observado actúe libremente, se debe tener cuidado que este no se de cuenta para que los observados no cambien su comportamiento, ya que el individuo se puede hacer más consciente y actuar en pro de lo que está realizando, esto puede modificar los resultados que se pretenden encontrar al provocar un cambio de conducta (Namakforoosh, 2003).

La entrevista abierta fue en base a los temas que nos ocupan sobre el desarrollo estudiantil que se logra al practicar la disciplina del yoga. Esta entrevista se realizó en jardines y cafeterías del campus de la institución previo acuerdo con el alumno y su propósito es documentar datos que nos aporten elementos para dar respuesta a la pregunta de investigación.

Los comentarios de encuentros causales son de gran valor, la causalidad se genera entre los estudiantes de yoga y su maestro de manera más constante y consiente que en otras personas, y las interacciones que se dan en el intercambio de ideas son potencialmente viables de provocar un cambio de vector con una charla personal entre maestro y discípulo.

Mencionemos un caso, al salir de clase una alumna espera a que se vayan todos sus compañeros y me pide hablar un poco conmigo, me expone una problemática donde se implican el segundo y cuarto vector, las emociones y los sentimientos, me narra

como es su estado emocional originado por problemas con su pareja sentimental, la frecuencia con la que se ha venido dando la misma situación y las alternativas que se ha planteado para el futuro inmediato de esa relación, me pide que le ayude a decidir.

De lo hablado, a los pocos días retomamos el punto y me narró cómo con lo que habíamos platicado fue capaz de tomar su decisión sin sentirse culpable o que podría estar en lo incorrecto, me comentó que se sentía muy en paz interiormente y contenta consigo misma, de cómo había cambiado su estado de ánimo y la relación después de que tuvimos la primera charla. Este tipo de sucesos ocurren constantemente y lo puedo comentar después de 14 años de ser instructor de yoga en esta institución, es por eso que considero su relevancia para ser parte de la respuesta a la pregunta de investigación.

El cuestionario tiene el mismo valor para esta investigación en cuanto a ponderación de resultados obtenidos, que la entrevista estructurada, se utilizó por correo electrónico ya que es la vía más idónea para entrevistar a los alumnos graduados que se han seleccionado y también en forma presencial a alumnos con han cursado yoga mas de tres semestres. Ver apéndice 4. El cuestionario requiere de menos inversión de tiempo y costos, puede dar resultados que no se perciben en la observación directa, ya que permite dar tiempo para pensar y discernir, aunque las respuestas pueden ser imprecisas, o no contestar sinceramente, o influenciarse por corrientes de pensamiento que estén en boga (Namakforoosh, 2003).

3.2.1 Prueba piloto

Esta prueba se realizó para determinar si las preguntas fueron comprensibles al lector y evaluar si se obtuvieron los resultados que se buscaban medir, después de las correcciones necesarias, que en este caso no las hubo, se aplicó este instrumento a la

muestra seleccionada. La prueba se realizó aplicando personalmente el cuestionario a cinco alumnos inscritos en la clase de yoga, y vía correo electrónico se aplicó el mismo cuestionario a cinco alumnos graduados. Con la prueba piloto se buscó solamente evaluar la comprensión de las preguntas.

3.3 Procedimiento de aplicación de instrumentos

Para obtener los datos se utilizaron instrumentos como un cuestionario, entrevistas estructuradas, la observación directa por parte del investigador y los comentarios causales obtenidos por el investigador en su experiencia reciente y los que surgieron durante esta investigación. En si obtuvimos datos desde dos perspectivas, la percepción del estudiante y la información que aportaron las observaciones del investigador.

El cuestionario consta de 40 reactivos o ítems divididos en ocho secciones, siete de estas secciones contendrán cinco reactivos referentes al chakra y vector de los siete que contempla la disciplina del yoga y la teoría de los siete vectores de Chickering, y la octava sección contendrá cinco reactivos más. El tipo de preguntas que contiene el cuestionario son preguntas cerradas a ponderar en una escala tipo Likert del 1 al 6, donde 1 es totalmente de acuerdo, 5 totalmente en desacuerdo y 6 N/R no responde, en las primeras siete secciones y en la octava sección, las preguntas son abiertas. Se envió vía correo electrónico a los alumnos graduados y exalumnos de yoga. Ver apéndice 4.

La entrevista abierta se hizo de manera personal concertando citas con los alumnos seleccionados y se realizó en áreas del campus como jardines y cafeterías para propiciar un ambiente relajante y hacerlos sentir dentro de su entorno personal, para facilitar sus respuestas.

La observación directa se realizó en el aula de práctica, observando reacciones, comentarios, interacciones, y actitudes de los alumnos durante la práctica de la disciplina y tomando las notas necesarias para esta investigación. Esta observación la vengo realizando desde que se realizó el hallazgo donde se encontró la relación entre los siete vectores de Chickering y los siete chacras del cuerpo humano, esto ocurrió en Febrero 2010, cursando la materia “teorías sobre el desarrollo del estudiante”, y ya con fines de registro de datos la observación inició en Agosto 2011 hasta Noviembre 2011 para continuar durante el mes de Enero del 2012.

Cabe mencionar que los beneficios de la disciplina del yoga, ya eran conocidos por el investigador desde hace más de 15 años, pero se desconocía que existiera una teoría sobre el desarrollo estudiantil que su propuesta coincidiera tan estrechamente en sus descripciones de cómo ocurre el desarrollo estudiantil en la etapa universitaria. De ahí precisamente surgió la idea de validar esta teoría con la materia de yoga, alineándonos con un proyecto presentado por un doctor de la institución que nos ocupa, y que está contenido en el objetivo principal de esta investigación

Los comentarios casuales se toman de las experiencias vividas como instructor de la disciplina del yoga por más de 20 años, así como de las más recientes y las que siguieron surgiendo durante la investigación.

3.4 Estrategia de análisis de datos

En un proceso de investigación bien ordenado es necesario obtener al final la interpretación de los análisis de los datos obtenidos y llegar a las conclusiones necesarias para contestar positivamente o negativamente la pregunta de investigación. Cuando se llega a la conclusión podríamos encontrar que el problema necesita ser

modificado totalmente o en alguno de sus aspectos, también podemos encontrar que los datos no están dirigidos al problema que nos ocupa, o simplemente concluir que para resolver el problema se necesita más investigación (Namakforoosh, 2003).

En el paradigma cualitativo existen diversas estrategias de análisis de los datos recopilados. En esta investigación se utilizaron las siguientes: análisis de contenido para el cuestionario y los comentarios causales y método analítico de inducción para las entrevistas. Para documentar el proceso se llevó una bitácora de análisis, la reflexión es indispensable en este proceso dentro del paradigma cualitativo reconociendo siempre que estos datos son desde la perspectiva personal del investigador (Hernández, 2010).

La información recopilada de los diversos instrumentos se agrupó en siete grandes temas, que corresponden a los siete vectores de la teoría del desarrollo estudiantil de Chickering, y los siete chacras que son la base de la teoría y práctica de la disciplina del yoga, esta recopilación se documentó en un archivo de Word donde se realizaron una serie de tablas para estructurar y depurar la información y generar conclusiones de resultados de los instrumentos.

De los datos obtenidos del cuestionario se determinó el nivel de aceptación o rechazo de cada ítem, el parámetro va del 1 al 6, donde el 1 equivale a estar completamente de acuerdo con lo expuesto en la pregunta, y el 6 equivale a estar completamente en desacuerdo. De los resultados surgen interpretaciones que se dirigen hacia el planteamiento del problema, de las impresiones, percepciones, y experiencias del investigador, se obtienen una serie de datos muy importantes para un estudio cualitativo (Hernández, 2010).

Otra de las estrategias mencionadas es la entrevista. Se entiende por entrevista al proceso donde hay un investigador y un entrevistado, la entrevista se realiza con el fin de obtener los conocimientos y opiniones que tiene el sujeto acerca de algo que estamos investigando y cuyas respuestas brindan el material necesario para afirmar o negar alguna labor específica que se está estudiando (Namakforoosh, 2003).

En las entrevistas personales se utilizó la misma temática del cuestionario. El hilo de discusión se iniciará con exposiciones inducida, basadas en los ítems del cuestionario, donde el investigador utilizará su criterio, según los comentarios del entrevistado, para dar un valor a cada hilo de discusión con respecto al parámetro que se estableció en el cuestionario, esto permitirá triangular mejor los resultados de las diferentes fuentes.

De los comentarios causales que el investigador ha experimentado se tomaron datos que refuercen algunos de los ítems que ya se han estipulado desde el cuestionario y que buscan encontrar respuesta a la pregunta de investigación. Se menciona que se tomaron datos para reforzar algunos de los ítems, ya que los comentarios causales no generan información para todos los vectores y chacras correspondientes.

En este capítulo que corresponde a la metodología, se definieron el método y el diseño que se utilizaron en el proceso de investigación, la población, la muestra y los participantes para la investigación. Se seleccionaron y diseñaron los instrumentos para recolectar los datos necesarios para contestar la pregunta que nos ocupa en este proyecto. Así como una descripción de cómo se aplicaron esos instrumentos y el procedimiento para analizar los datos obtenidos.

La importancia de este capítulo es que podemos seguir un rumbo concreto y estructurado al tener definida la metodología a seguir, lugar y personas con las que se va a trabajar y los instrumentos que nos facilitarán el proceso. Con estos elementos la investigación sigue una ruta definida y las posibilidades de divagar hacia otros temas o rutas se disminuyen.

Capítulo 4

Análisis y discusión de resultados

En este capítulo se presentan los resultados del estudio realizado una vez analizados los datos obtenidos al aplicar el cuestionario, las entrevistas y realizadas las observaciones a los alumnos de la clase de yoga, que se ofrece como materia cocurricular en una institución educativa de nivel superior del noreste de México.

Mencionamos de nuevo la pregunta de investigación ¿Es la disciplina del yoga un agente prospectivo importante en el desarrollo integral, que favorece el tránsito del estudiante por los siete vectores de la teoría del desarrollo estudiantil de Chickering y Reiser?, para tener una idea clara y objetiva, del por qué de las categorías e instrumentos utilizados para encontrar su respuesta.

El objetivo principal de esta investigación es validar la teoría de los siete vectores de Chickering y Reiser en la práctica del yoga en instituciones de educación superior en México. Se trata de sustentar teóricamente a través de las teorías del desarrollo, cómo se manifiestan las diferentes etapas del desarrollo estudiantil a partir de la relación que establece el estudiante con su medio ambiente, en este caso, validar lo que ocurre entre las actividades y programas de la dirección de asuntos estudiantiles y los supuestos de las teorías del desarrollo estudiantil.

Se seleccionó esta teoría en base a un hallazgo ocurrido en una investigación de otra índole y donde se encontró una correspondencia muy grande entre los siete vectores de la teoría con los siete chacras, elementos principales en que se fundamenta el desarrollo humano desde la perspectiva de la disciplina del Yoga.

Para el análisis de los resultados se presentan primero los criterios seleccionados y posteriormente encontramos un análisis de los resultados obtenidos con los instrumentos aplicados. Los criterios que se consideraron importantes para analizar una vez que fue revisada en el capítulo 2 la literatura y estudios realizados anteriormente son:

- El desarrollo estudiantil y los siete vectores de Chickering y Reiser.
- La disciplina del yoga y los siete chacras
- La meditación
- Las posturas o asanas de yoga.

Los instrumentos utilizados para obtener los resultados de la investigación son: las observaciones directas con notas de campo, la entrevista abierta, los comentarios casuales no estructurados y el cuestionario.

4.1 Análisis por instrumento

La recolección y el análisis de los datos en una investigación cualitativa pueden ocurrir en paralelo y no están estandarizados, al recolectarse los datos estos pueden encontrarse en desorden, y es labor del investigador para poder analizarlos, darles estructura. Como es en este caso los resultados de los diversos instrumentos utilizados por el investigador, quien para este caso en particular ha jugado un rol de participación que va de moderada a completa durante el desarrollo del proyecto (Hernández, 2010), fueron estructurados por instrumentos, criterios y categorías emergentes.

4.1.1 La observación directa

Hernández (2010), nos refiere que la observación cualitativa no es solo sentarse a ver lo que acontece y tomar notas, sino que se debe entrar en el tema a profundidad, conocerlo (el investigador tiene actualmente 25 años de enseñar yoga y 15 de estos los ha realizado en instituciones de educación superior), y estar atento para detectar sus manifestaciones en la unidad de estudio, estar atento a los detalles, a lo que se intercambia entre los actores y a los eventos causales que podrían acontecer durante la observación.

Durante el periodo de observación se pudo encontrar que el ambiente físico es fundamental para provocar el aprovechamiento de la disciplina y detectar el desarrollo que esta promueve y que es parte del motivo principal de este trabajo. Una sala bien equipada, música ambiental de acuerdo con la disciplina, el olor a incienso, un preámbulo natural antes de llegar a la sala de práctica, son idóneos para lograr disfrutar la práctica del yoga y obtener sus beneficios.

El ambiente social y humano que se genera es importante porque propicia la interacción, el establecimiento de relaciones entre pares, el trabajo común y se generan ideas y actividades donde la participación grupal promueve el paso por algunos vectores de la teoría de Chickering y Reiser.

La observación se realizó de manera directa en las clases se conto con la oportunidad de realizarla en 10 grupos diferentes a la semana, algunos de los alumnos asisten varias veces por semana sumando como máximo tres horas clase. Entre las observaciones realizadas se encontró que muchas corresponden a otras percibidas en otros años de realizar esta práctica, su repetición y frecuencia es posible ya que

tratamos con alumnos con edades similares, cuyos problemas y enfrentamientos en la vida son similares, como el hecho de salir del hogar familiar para ir a estudiar a otra ciudad, o enamorarse por primera vez e iniciar una primera relación formal.

4.1.2 La entrevista

La entrevista cualitativa es más íntima, como si fuera una reunión para conversar, con la conversación se va logrando una comunicación más fluida y el descubrimiento de significados respecto al tema que nos ocupa en la investigación (Hernández, 2010). La entrevista realizada es abierta fundamentada en los criterios y contenidos que con que se formularon las preguntas del cuestionario, pero como es el caso, se posee flexibilidad para ir manejando la entrevista de acuerdo al entrevistado y complejidad de los temas que se van abordando.

Las entrevistas se realizaron en el campus de la institución que nos ocupa, en cafeterías y espacios abiertos, se platicó con el alumno y se concretó una cita, cuidando que no se tuviera ninguna prisa que pudiese comprometer las respuestas. Se cuidó de que la pregunta fuese entendida y cuando no lo fue se cambió para que lo fuese y obtener la respuesta, el ambiente resultó idóneo ya que forma parte del contexto regular del alumno y lo hizo sentirse con más confianza para pensar bien y responder las preguntas.

4.1.3 Los comentarios casuales

Los comentarios casuales nos dan resultados y categorías parecidas a las de las entrevistas solo que en el caso de los comentarios casuales no se tocan todos los temas de los criterios que son parte del estudio, porque el comentario casual se dirige solo por la línea del tema o problema al que alude el alumno y las entrevistas están pensadas para

abarcando todos los criterios y con varias respuestas en algunos de ellos. Por esta razón no encontraremos en este instrumento categorías para todos los criterios.

Entre los comentarios casuales más frecuentes que se dan entre alumnos y maestro (en este caso el investigador), se alude con mucha frecuencia a aspectos en la apariencia física, como el peso, los granitos en la cara, la sudoración copiosa en algún área específica del cuerpo. En no pocas ocasiones los temas tratan de relaciones humanas, ya sea entre padres e hijo, conflictos de pareja, conflictos con maestros. Y con pocas menciones pero no de menos importancia, el uso de las drogas o problemas en las relaciones sexuales.

En estos casos, el alumno es el que acude al maestro para pedir una orientación hacia como resolver alguna situación que está viviendo y donde se siente aun sin encontrar respuestas. El maestro les da algunas pautas a seguir para enfrentar la situación específica y mejorarla, y se le da seguimiento de manera personal y también vía correo electrónico. Como las herramientas que proporciona el maestro para solucionar conflictos están dentro de la disciplina del yoga, los resultados que deriven en el desarrollo del estudiante, pueden ser admitidos como consecuencia de la práctica de la misma.

En los comentarios casuales que son como la bitácora de campo o como pequeñas historias de vida, encontramos soluciones obtenidas con el uso de las herramientas del yoga a casos como: conflictos con la pareja, conflictos de identidad sexual, problemas de comunicación con los padres, problemas de identidad por el origen socio-cultural, problemas de caída de pelo en áreas específicas por estrés, problemas para conseguir terminar las metas, problemas de autoimagen y autoestima

por mencionar algunos de los que han sido registrados en el tiempo que lleva la investigación.

Muchos de los casos son referidos e inician su proceso desde el primer día de clases, el alumno llega recomendado por un especialista o familiar que conoce el yoga como disciplina y le ha hecho saber al nuevo alumno lo que puede obtener y le pide que exprese su caso al maestro de yoga para que pueda obtener instrucciones personales. Esta manera de acercarse al problema directo y con anticipación, permite al investigador obtener observaciones muy directas y sus resultados. Pero para su observación estamos a expensas de que el alumno llegue y lo exprese.

4.1.4 El cuestionario

De los exalumnos a los que se les envió el cuestionario se recibieron 45 de los cuales se seleccionaron al azar 16 de ellos para cumplir con el número estipulado en el capítulo anterior, además de los 32 alumnos seleccionados que actualmente están inscritos se les aplicó a 16 el mismo cuestionario considerando prioritariamente a los que llevan más semestres cursados y 16 alumnos más con menos de tres semestres cursados fueron entrevistados personalmente.

La Tabla 2 muestra el resumen de los resultados del cuestionario aplicado a 16 exalumnos de la institución y a 16 alumnos con más de tres semestres de practicar la disciplina del yoga

Tabla 2

Resumen de los resultados del cuestionario.

Cuestionario para estudiantes de Yoga						
En los espacios correspondientes marcar con una "X" la ponderación que considere usted adecuada a lo descrito en los ítems de esta columna, donde 1 es totalmente de acuerdo, 5 es totalmente en desacuerdo y 6 es N/R no respondió.						
1er. Chakra y vector	1	2	3	4	5	6
1 ¿Considera usted que sus cualidades de escucha comprensión, comunicación y correctas relaciones humanas han mejorado con la practica del yoga?	14	12	6			
2 ¿La práctica de la disciplina del yoga lo ha ayudado a mejorar sus resultados intelectuales, su pensamiento analítico y la apertura a diferentes puntos de vista?	16	10	6			
3 ¿Sus reacciones negativas ante perdidas materiales o sentimentales han evolucionado con la práctica del yoga?,	18	14				
4 ¿Cuando se enfrentaba a situaciones negativas, caía en estados depresivos o de tristeza y se le dificultaba salir en poco tiempo de ellos? ¿Ha superado la manera negativa de enfrentar problemas de su vida diaria con la práctica del yoga?	20	10	2			
5 ¿Su auto disciplina se ha visto incrementada con la práctica del yoga? ¿Considera que su nivel de competencia física o creativa se ha elevado con la práctica del yoga?	20	10	2			
2do. Chakra y vector	1	2	3	4	5	6
6 ¿Considera usted que el manejo de sus emociones negativas cómo la ansiedad, la culpa, la vergüenza, la tristeza han mejorado desde que practica la disciplina del yoga?	18	12	2			
7 ¿La manera de enfrentar sus miedos ha ido progresando desde que incluyó la disciplina del yoga en su vida?	16	12	4			
8 ¿Considera usted que las emociones positivas cómo la alegría y la euforia son manejadas de manera mas asertiva desde que practica yoga? ¿Aterrizo correctamente sus sueños y los proyectos que surgen en lo estados de euforia e hilaridad?	16	14	2			
9 ¿Recuerda momentos de su vida que le hayan causado frustración? ¿El manejo de estos estados de frustración ha mejorado desde que practica la disciplina del yoga?	16	14	2			
10 ¿Cuándo algo le molestaba entraba en estados de ira fácilmente? ¿Estas reacciones de cólera se han ido superando desde que incluyó la práctica del yoga en su vida cotidiana?	8	22				2

Resumen de los resultados del cuestionario (continuación)

3er, Chakra y vector	1	2	3	4	5	6
11 ¿Considera que la perseverancia y la constancia necesarias para conseguir sus metas ha mejorado desde que practica el yoga?	14	10	8			
12 ¿El planteamiento de sus metas forma parte de su plan de vida? ¿Conseguir frutos de estos planteamientos ha ido en aumento desde que practica yoga?	12	16	4			
13¿El control de sus impulsos, osadía y temeridad ha ido en aumento desde que la práctica del yoga forma parte de su vida?	12	14	6			
14 ¿el desarrollo de su autonomía y la interdependencia ha ido en aumento desde que practica esta disciplina?	22	4	4	2		
15 ¿considera que el separarse de su hogar es una oportunidad para conseguir el desarrollo integral? ¿La disciplina del yoga le ha ayudado a enfrentar esta situación?	18	6	6	2		
4°. Chakra y vector	1	2	3	4	5	6
16 ¿Considera usted que sus relaciones interpersonales se han fortalecido desde que practica la disciplina del yoga?	14	12	6			
17 ¿Su percepción de si mismo y su rol en el contexto social en que interactúa ha mejorado o crecido desde que incluyó el yoga como parte de sus disciplinas físicas y mentales?	12	18	2			
18¿Desde su perspectiva, piensa que su carisma es ahora parte de su aceptación e inclusión por los grupos de su interés? ¿Considera que el yoga ha fortalecido esta parte de su personalidad?	6	22	2	2		
19 ¿Se le ha facilitado establecer relaciones de pareja desde que practica esta disciplina? ¿Sus relaciones de pareja han mejorado desde que la práctica del yoga forma parte de su vida?	6	22	2	2		
20 ¿Se le ha facilitado involucrarse en lo problemas que aquejan a los mas desprotegidos y en problemas como los desastres naturales, se le facilita más proporcionar ayuda en estos casos, desde que practica esta disciplina?, ¿El dar, la fraternidad, el desapego y la compasión, son ahora más fuertes en su filosofía personal, desde que practica el yoga?	14	12	4	2		
5°. Chakra y vector	1	2	3	4	5	6
21 ¿Considera usted que las relaciones humanas que sostiene son o han sido maduras? ¿Ha logrado establecer más fácilmente relaciones maduras desde que practica el yoga?	14	12	6			
22 ¿La tolerancia, la equidad, la inclusión, el reconocimientos a las diferencias y la diversidad cultural son parte de su filosofía actual?, ¿considera que estas características de su personalidad se han superado desde que el yoga forma parte de su vida?	20	6	6			
23 ¿ha conseguido establecer claramente su identidad personal?, ¿Considera que su identidad personal se ha ido definiendo más desde que practica la disciplina del yoga?	18	14				

Resumen de los resultados del cuestionario (continuación)

24 Comete muchos errores al comunicarse, Su manera de hacer y de decir lo involucra en problemas de relaciones humanas. ¿Este aspecto de la personalidad donde se involucra la correcta comunicación, ha mejorado con la práctica de la disciplina del yoga?	6	12	14			
25 Cuando quiere conseguir algo, lo intenta sin ninguna investigación previa acerca de ello, la imprudencia forma parte de su vida cotidiana. ¿Desde que practica yoga ha mejorado su prudencia, su capacidad de análisis y síntesis?, ¿Se detiene antes de actuar y analiza a profundidad lo que quiere lograr?, ¿desde que practica yoga ha mejorado esta capacidad de detenerse a pensar antes de actuar?	4	12	16			
6° chacra y vector	1	2	3	4	5	6
26 ¿Su autoestima y su autoimagen se han elevado positivamente desde que practica yoga?, ¿La confianza en si mismo ha mejorado con esta practica?	14	16	2			
27 La herramienta de la intuición tiene la capacidad de llevarnos más allá de la razón, ¿Esta particularidad del ser humano se ha incrementado en su personalidad desde que practica la disciplina del yoga?	10	14	8			
28 Estudiar una profesión es una gran meta. ¿La disciplina del yoga le ha ayudado a afianzar este propósito y a continuar con voluntad y perseverancia tras sus metas?	16	16				
29 ¿La práctica del yoga le ha ayudado a establecer prioridades y a definir lo que es realmente importante en la vida?	18	10	4			
30 ¿Qué me gusta hacer? Esta es una gran pregunta. ¿Desde su experiencia con el yoga, piensa que esta disciplina facilita la definición de lo que le gusta hacer y la consecución de lograrlo?	16	12	4			
7°. Chacra y vector	1	2	3	4	5	6
31 ¿Sus creencias filosóficas, teológicas o religiosas se han visto fortalecidas con la práctica de la disciplina del yoga?	18	10	4			
32 ¿Su escala de valores, respeto a si mismo y comportamiento van mas de la mano desde que practica esta disciplina?	18	12	2			
33 ¿Sus auto conceptos sobre ser una persona integra se han definido positivamente desde que el yoga forma parte de su vida?	20	6	6			
34 ¿Considera que su nivel de conciencia, su perspectiva de la vida se ha elevado desde que practica la disciplina del yoga?	22	8	2			
35 ¿Su misión y rol en el universo es mas claro y definido a través de la práctica del yoga?	14	14	4			

Las preguntas fueron agrupadas por criterios y se les dio a cada criterio seis respuestas posibles en una escala de tipo Likert teniendo en cuenta las siguientes consideraciones:

Las seis respuestas posibles son:

1= totalmente de acuerdo

2= parcialmente de acuerdo

3= no de acuerdo pero tampoco en desacuerdo

4= parcialmente en desacuerdo

5=totalmente en desacuerdo y 6 N/R no responde.

Al criterio, vector 1, chacra 1, corresponden las preguntas del 1 al 5

Al criterio, vector 2, chacra 2, corresponden las preguntas del 6 al 10

Al criterio, vector 3, chacra 3, corresponden las preguntas del 11 al 15

Al criterio, vector 4, chacra 4, corresponden las preguntas del 16 al 20

Al criterio, vector 5, chacra 5, corresponden las preguntas del 21 al 25

Al criterio, vector 6, chacra 6, corresponden las preguntas del 26 al 30

4.2 Análisis por categoría

En la siguiente tabla, podemos encontrar una relación de las categorías encontradas en los diferentes criterios revisados y así mismo en los diferentes instrumentos utilizados para su indagación.

Tabla 3

Comparativo de categorías encontradas en cada criterio y por cada instrumento.

Criterio	Instrumentos			
	Observaciones	Entrevistas	Comentarios casuales	Cuestionario
	Categorías	Categorías	Categorías	Categorías
Vector 1 chacra 1	Desarrollo de competencias intelectuales, físicas y manuales	Desarrollo de competencias intelectuales, físicas y manuales. Control de los apegos. Desarrollo de la templanza		Desarrollo de competencias intelectuales, físicas y manuales. Control de los apegos. Desarrollo de la templanza
Vector 2 chacra 2	Control emocional. Desarrollo y aplicación de la justicia	Control emocional. Inteligencia emocional. Desarrollo y aplicación de la justicia	Inteligencia emocional.	Control emocional. Inteligencia emocional. Desarrollo y aplicación de la justicia
Vector 3 chacra 3	Desarrollo de la autonomía	Realización de metas. Desarrollo de la voluntad. Desarrollo de la autonomía	Realización de metas. Desarrollo de la voluntad	Realización de metas. Desarrollo de la voluntad. Desarrollo de la autonomía
Vector 4 chacra 4	Desarrollo de la fraternidad y la tolerancia. Desarrollo de relaciones interpersonales. Desarrollo del carisma	Desarrollo del amor, la caridad, la fraternidad y la tolerancia. Desarrollo de relaciones interpersonales. Desarrollo del carisma	Desarrollo de las relaciones interpersonales	Desarrollo del amor, la caridad, la fraternidad y la tolerancia. Desarrollo de relaciones interpersonales. Desarrollo del carisma

Comparativo de categorías encontradas en cada criterio y por cada instrumento (Continuación)

Vector 5 chacra 5	Desarrollo de la comunicación, y las correctas relaciones humanas	Desarrollo de la comunicación, y las correctas relaciones humanas. Establecimiento de la identidad personal. Relaciones personales maduras	Establecimiento de la identidad personal. Relaciones personales maduras.	Desarrollo de la comunicación, y las correctas relaciones humanas. Establecimiento de la identidad personal. Relaciones personales maduras
	Desarrollo de la confianza en si mismo, la autoimagen y la autoestima	Desarrollo de la confianza en si mismo, la autoimagen y la autoestima. Identificación de propósitos. Establecimiento de prioridades	Desarrollo de la confianza en si mismo, la autoimagen y la autoestima. Identificación de propósitos.	Desarrollo de la confianza en si mismo, la autoimagen y la autoestima. Identificación de propósitos. Establecimiento de prioridades
	Congruencia entre valores y comportamiento	Conocimiento de las leyes del universo. Establecimiento de creencias, valores y objetivos. Congruencia entre valores y comportamiento.	Establecimiento de creencias, valores y objetivos.	Conocimiento de las leyes del universo. Establecimiento de creencias, valores y objetivos. Congruencia entre valores y comportamiento.

En los siguientes párrafos abordaremos cada criterio y las categorías que fueron encontrada en cada uno de ellos, con los diferentes instrumentos utilizados en esta investigación, así como las principales teorías en que se fundamentó, para mostrar la evidencia obtenida en el trabajo de campo y cuya frecuencia nos ira dando pautas para realizar el análisis de los resultados que se expondrán en el siguiente capítulo.

4.2.1 Criterio vector 1, chacra 1

El criterio vector 1, chacra 1, alude al desarrollo de competencias. Intelectuales: habilidades, pensamiento analítico e integral, desarrollo de puntos de vista ante las experiencias de la vida. Físicas y manuales: deportivas y artísticas, auto-disciplina, fuerza y acondicionamiento físico, competencia y creación. Cualidades interpersonales: habilidades de escucha, comprensión, comunicación, correctas relaciones humanas. Relacionado con los apegos, los apasionamientos, lo que nos hace sufrir, los defectos principales, supervivencia terrenal, seguridad, estabilidad, sentido de conservación y la virtud de la templanza (Chickering y Reisser, 1993, de la Ferriere, 1990).

La categoría: “desarrollo de competencias intelectuales, físicas y manuales” fue encontrada con los siguientes instrumentos: la observación, mediante la cual se puede encontrar el avance que tiene el alumno en la ejecución de la disciplina misma, se puede observar muy bien como inicia el alumno en el control de su propio cuerpo al ejecutar las posturas y cual es su avance durante el curso y en los resultados de las pruebas físicas realizadas al principio y al final del curso. En la entrevista fue encontrada esta categoría en las respuestas obtenidas ante preguntas que se refieren a este criterio, ejemplo:

Pregunta: ¿Su capacidad de escuchar atentamente y su capacidad de comprender lo que escucha han mejorado desde que practica la disciplina?

Comentario: he notado que cuando estoy en clase ya no me distraigo tanto, no se si ha mejorado mi atención o si los temas de las clases son mas interesantes o quizá el maestro hace mas amena la clase, pero donde si se nota más es en los exámenes, me ponía muy nervioso antes y durante el examen, se me olvidaban cosas que al salir del

examen recordaba y no me explicaba porque no recordaba cuando verdaderamente ocupaba la respuesta, ahora me concentro más. Aquí el entrevistado nos refiere el avance obtenido en el curso en el desarrollo de sus competencias intelectuales.

En los comentarios casuales no se ha presentado ninguno que aluda a este criterio, la categoría no se encontró en este instrumento. En el cuestionario esta categoría fue encontrada en todos los aplicados con un índice alto de respuestas que lo confirman como se puede ver en la tabla 2.

La categoría: “control de los apegos” esta categoría no fue encontrada en las observaciones ni en los comentarios casuales, mas sin embargo, fue encontrada en todas las entrevistas en las respuestas obtenidas ante preguntas que se refieren a este primer criterio, ejemplo:

Pregunta: ¿Cuándo ha tenido perdidas materiales o sentimentales se ha sorprendido a si mismo contándolo muchas veces y durante varias semanas? ¿Ha visto cambios en la manera de enfrentar estas situaciones desde que practica la disciplina?

Comentario: jajaja... buena pregunta, cuando usted mencionó eso en clase me dio mucha risa, yo hacia eso siempre y veía como la gente hace lo mismo, no sabía que era negativo andar contando las perdidas o robos muchas veces, yo me sentía que me desquitaba al contarlo, pero de nuevo quería que alguien más lo supiera como si me quitara el peso que traía. Con el yoga entendí el origen de ese comportamiento y creo que lo he superado, aunque a veces lo haga de nuevo, lo hago con menos frecuencia y me hago consiente rápidamente de que estoy de nuevo en lo mismo. Aquí el entrevistado nos menciona como al darse cuenta de que algo que ha venido haciendo en su vida muestra una conducta incorrecta y negativa para su desarrollo, trata, a partir de

conocer la circunstancia, corregirla para su propio beneficio como persona en desarrollo.

En el cuestionario esta categoría fue encontrada en todos los aplicados con un índice alto de respuestas favorables que lo confirman como se puede ver en la tabla 2.

La categoría “desarrollo de la templanza” no fue encontrada en las observaciones ni en los comentarios casuales, más sin embargo fue encontrada en las respuestas obtenidas ante preguntas que aluden a este criterio, en todas las entrevistas realizadas, ejemplo:

Pregunta: ¿Se le dificulta salir en poco tiempo de situaciones negativas, estados depresivos o de tristeza?, ¿Esta dificultad se ha minimizado ahora que practica la disciplina del yoga?

Comentario: pensándolo bien....si he mejorado en ese punto, lo que usted nos ha enseñado me ha servido para estar, por decir, mas despierto y cuando una situación así la empiezo a notar que se está iniciando, entonces me pongo mas alerta para no dejar que siga, como dice usted, “no se puede dejar de entristecerse, no nos gustaría nuestro comportamiento frio, lo interesante es no caer muy abajo y salir en poco tiempo”, pienso que el yoga ayuda en muchas áreas, en las situaciones de todos los días.

También fue encontrada en el cuestionario, se manifestó en todos los aplicados con un índice de respuesta favorable como para ser tomada en cuenta como categoría del estudio, y se puede ver la evidencia en la tabla 2.

4.2.2 Criterio vector 2, chacra 2

En teoría el criterio vector 2, chacra 2 menciona que: en él se manejan las emociones como; ansiedad, depresión, culpa, vergüenza, alegría, euforia, tristeza, miedos, frustración, cólera. Está relacionado con el control emocional, la inteligencia emocional, el ser justo en acciones, pensamientos y abstenciones (Chickering y Reisser, 1993, de la Ferriere, 1990).

La categoría “control emocional” fue encontrada durante las observaciones, cuando el alumno demostraba ansiedad por lograr lo que los demás estaban logrando en la ejecución de las posturas, los cambios de expresión que hacían cuando lo que se les estaba informando se relacionaba directamente con sus malos hábitos como el sobrepeso, la pereza, la crítica destructiva, la envidia entre otras emociones negativas, mismas que fueron cediendo el paso a emociones positivas como la alegría, la euforia que mostraban ante sus logros, el abrirse emocionalmente con sus pares con los cuales días atrás no intercambiaban ni una palabra.

En la entrevista esta categoría sobre el control emocional fue encontrada en todas las que se realizaron y detectada en las respuestas a las preguntas que se hicieron, ejemplo; pregunta: ¿Los resultados en las calificaciones de sus materias han experimentado mejora desde que practica el yoga?

Comentario: Si, de manera muy notoria, llegué al yoga en un grupo de apoyo, nos llevo el maestro y ahí me quedé, me gustó la disciplina y los resultados de su práctica han cambiado mis resultados como estudiante, además de las calificaciones, ahora me involucro mucho con actividades de mis grupos. En esta respuesta el alumno nos manifiesta como el mayor control emocional que ha ido adquiriendo con la práctica

del yoga repercute directamente en sus resultados en la academia y en sus relaciones interpersonales.

Esta categoría no fue encontrada en los comentarios casuales. En el cuestionario esta categoría fue encontrada en todos los aplicados con un índice alto de respuestas como se puede ver en la tabla 2.

La categoría “inteligencia emocional”, fue encontrada en las observaciones en casos típicos como la vergüenza que sienten los alumnos de interactuar con sus pares sobre todo en la modalidad del tantra yoga donde hay contacto físico y tienen que comunicarse para poder realizar las posturas de conjunto. Fue viable también detectarla en la impotencia que sienten algunos alumnos al querer dominar su cuerpo como lo hacen otros en la ejecución de las posturas, lo que dicen al principio y como se desesperan sobre la imposibilidad de hacer lo mismo. Es observable como esas actitudes van cambiando con la frecuencia y la interacción en la disciplina y con sus pares.

En la entrevista fue encontrada en todas las preguntas que se referían al concepto inteligencia emocional y su manejo en la vida diaria, ejemplo:

Pregunta: ¿El manejo de emociones como la ansiedad, la culpa, la vergüenza y la tristeza han mejorado con la práctica del yoga?

Comentario: mmm...la ansiedad si he visto que la controlo más, antes me ponía muy nervioso cuando se acercaban las semanas de exámenes y también en los exámenes o cuando me tocaba exponer ante grupo. En si creo que las demás emociones que mencionas y otras las manejo mejor ahora, antes no tenia ni noción de que eran exactamente las emociones, las confundía con sentimientos y con pasiones, el yoga me

ha ayudado a diferenciarlas y saber como se controla la parte negativa de estas. Siempre es más fácil cuando se sabe cómo.

En las respuestas a las preguntas de las entrevistas se notó claramente el gran resultado en el uso de la inteligencia emocional, conforme va aumentando el tiempo de práctica y se mantiene una frecuencia alta de asistencias a la disciplina, los alumnos mostraron su acuerdo en los beneficios de la disciplina en el campo de la inteligencia emocional.

Comentarios casuales. En esta ocasión presentamos el caso de una alumna con sudoración extrema en palmas de las manos, pies y otras áreas corporales, fue referida por su medico y su madre, ya que los resultados esperados con la medicina no fueron positivos y le recomendaron la practica del yoga. La alumna se inscribió, asistió con la frecuencia idónea, recibió asesoría personalizada para utilizar algunas posturas con mayor frecuencia y tiempo de duración.

Los resultados al final del curso fueron muy satisfactorios, ella está de nuevo inscrita este semestre y muy contenta porque la sudoración ha disminuido tanto que ya no se detiene para saludar a alguien pensando en que tiene las manos bastante húmedas, solo por comentar una de tantas situaciones donde la falta de uso de su inteligencia emocional la tenían en conflicto consigo misma por su padecimiento.

En cuanto al cuestionario, esta categoría sobre la “inteligencia emocional” fue encontrada como aceptable en todas las respuestas a las preguntas referidas al criterio vector 2, chacra 2, de los cuestionarios aplicados esto puede ser constatado en la tabla 2, acerca de los resultados del cuestionario.

La categoría “desarrollo y aplicación de la justicia”, no fue encontrada durante las observaciones. En las entrevistas fue encontrada en todas las realizadas, manifestándose en las respuestas a los temas inducidos referentes al criterio vector 2, chacra 2 ejemplo: pregunta: ¿Cuándo estás en el aula y alguien comete un error estás muy alerta para hacerlo patente y demostrar que sabes más que el compañero? ¿Cuándo un compañero presenta una clase, propuesta o proyecto, con muchos aciertos estás alerta para hacerle saber lo bien que ha hecho las cosas y felicitarlo?

Comentario: me deja muy pensativo, al parecer la mayoría presta mucha atención a los errores de los demás, más no estamos con el mismo grado de atención cuando alguien es asertivo en sus comentarios o demuestra lo bien que realizó alguna de las tareas. En lo personal he cuidado ese aspecto desde que usted mencionó eso en clase, si alguien se equivoca mejor dejo que alguien más lo haga notorio, ya no me gusta tanto ser como que el juez castigador que pone en vergüenza al compañero.

Desde que usted nos hizo conscientes de ese comportamiento he procurado reconocer lo bien que hacen algunos de los compañeros sus presentaciones o tareas, pero generalmente lo hago afuera a solas o con poca gente, aun me da pena hacerlo público en el salón, las burlas de diferente índole están presentes cuando alguien hace algo así, será que muchos quisieran hacerlo pero no se atreven.

4.2.3 Criterio vector 3, chacra 3

En este criterio que corresponde al vector 3, chacra 3 la teoría nos menciona que en aquí ocurre el desarrollo de la autonomía hacia la interdependencia: independencia emocional e instrumental, la separación de los grupos de apoyo, lucha por las metas, expresar opiniones propias, organizar actividades, resolución de problemas por su

cuenta, generar ideas y ponerlas en acción relacionado con los impulsos. Se desarrollan la temeridad, la osadía, la perseverancia, la constancia, la realización de metas, la obtención de frutos de las acciones, y la fuerza de voluntad. (Chickering y Reisser, 1993, de la Ferriere, 1990).

La categoría “realización de metas”, no fue encontrada en las observaciones directas. En las entrevistas fue encontrada en todas las respuestas a las preguntas de referencia a este criterio con una alta aceptación de que el yoga ha influido en su comportamiento ante los objetivos y metas que se han propuesto conseguir, ejemplo:

Pregunta: ¿Comparando su actitud ante sus actividades diarias para la consecución de metas antes de la práctica del yoga y la actitud que tienes ahora desde que la disciplina forma parte de tus actividades, que nos puedes decir?

Comentario: primero puedo decir que antes del yoga no tenía planes ni metas consientes, solo seguía lo que me decían mis padres y que hacían mis amigos, solo estudiaba por que muchos lo hacían para tener un buen nivel de vida, pero no lo tenía planeado ni le daba seguimiento. Desde que usted nos ha hecho ver como estamos formados, como funcionamos y como aprovechar esas energías ahora tengo un plan de vida, mis metas con claras y la perseverancia forma parte de mi vida diaria, pienso que el yoga despierta el potencial que tenemos y practicarla a mi edad (21 años) tiene muchas ventajas ya que en muchas situaciones de la vida apenas estamos experimentando las primeras vivencias.

En los comentarios casuales, también fue encontrada esta categoría, un alumno manifestó su deseo de controlar sus impulsos y su osadía, comentó que constantemente se veía involucrado en situaciones negativas ya que se dejaba llevar por sus impulsos

ante muchas cosas y en su mayoría no conseguía lo que buscaba o resultaba con algún daño físico o de relaciones personales.

Se le dieron instrucciones de cómo utilizar una serie de posturas para controlar ese aspecto de su personalidad y otras que le ayudarían a obtener las herramientas necesarias para realizar con conocimientos los que sus impulsos le indicaban. Se le dio seguimiento en comentarios casuales posteriores durante el curso además de comunicación vía correo electrónico, los resultados han sido muy positivos el alumno comenta como su vida se ha hecho más fácil, ya no comete tantos errores, está más alerta antes de actuar, y con anticipación se procura los medios para conseguir lo que quiere lograr.

Aquí estamos hablando también de cómo se involucra el quinto criterio donde la prudencia es un factor comodín para conseguir asertividad en los demás criterios.

En los cuestionarios la categoría “realización de metas” fue encontrada en todos los aplicados, con un índice alto de respuestas favorables de estar de acuerdo con el hecho de que la práctica del yoga es un factor proactivo en la consecución y realización de metas, como podemos ver en la tabla 2.

La categoría “desarrollo de la voluntad”, fue encontrada en las observaciones, analizando la constancia en sus clases, como los alumnos aun con el mal tiempo asisten a su disciplina, siendo una actividad no obligada, muchos se comprometen mucho con las actividades que ellos mismos eligen como en este caso la clase de yoga. También es observable en la ejecución misma de las posturas es notorio cuando un alumno hace un esfuerzo más que en la práctica anterior, como van progresando día a día hasta sus límites actuales.

En las entrevistas la categoría “desarrollo de la voluntad” fue encontrada en todas las respuestas alusivas a este criterio como ejemplo de esto citaremos lo siguiente:

Pregunta: En las primeras sesiones comentamos sobre la importancia de realizar por escrito un plan de vida, ¿Cómo te ha ido con ese instrumento?

Comentario: bueno le seré sincero, al principio solo hice una parte de lo que nos sugirió pero con el tiempo le fui añadiendo otras partes de mi vida ya que cada vez que veía lo que había planeado ahí me recordaba que era lo que quería lograr y también como lograrlo, poco a poco me fui involucrando y escribiendo mas detalles que me podían ayudar a lograr mis objetivos de corto y mediano plazo mismos que tenía para lograr objetivos de más largo tiempo.

Pienso que tener un plan de vida por escrito es una guía muy buena, no te sientes presionado por lo que dice ahí, más bien me siento motivado a lograr lo que yo mismo me propuse sin que nadie me esté diciendo nada. Como usted explica se necesita esa adrenalina diaria para lograr pequeñas cosas que forman después algo más grande.

Comentarios casuales. Un alumno se acerca y me comenta sobre unas competencias de yoga a realizarse en la capital del país, quiere ponerlo como meta personal y como proyecto en una materia optativa de su carrera, le dije que lo apoyaría en todo lo que necesitara de asesoría para conseguirlo, se aferró a su objetivo y le fuimos dando seguimiento a través del proyecto de materia que tenía donde fui responsable de monitorear sus logros y firmar un reporte para su materia curricular cada determinado periodo, sus logros fueron excelentes al final de curso, demostrando perseverancia, disciplina, voluntad y amor en lo que hace.

En los cuestionarios la categoría “desarrollo de la voluntad” fue encontrada en todos los que se aplicaron, con un índice alto de respuestas favorables de estar de acuerdo con el hecho de que la práctica de la disciplina del yoga a través de sus herramientas de trabajo, es un factor proactivo en el desarrollo de la voluntad, como podemos ver en la tabla 2.

Con respecto a la categoría “desarrollo de la autonomía”, está fue encontrada en la observación demostrándose en primer instancia en el hecho de determinar sin ninguna presión externa, llevar el curso de yoga, el alumno muestra compromiso y determinación, conforme avanza en el curso se involucra en la disciplina, otros muestran su autonomía enviándome material que encuentran en sus investigaciones en la red, que un alumno haga esto sin que se le pida muestra un buen desarrollo de su autonomía, además es también frecuente que en sus comentarios muestren seguridad cuando piden que les de mas información, mas lecturas o videos de donde aprenden aun más acerca de la disciplina.

En las entrevistas se encontró esta categoría en todas las realizadas encontrándose muchos comentarios que apoyan la disciplina del yoga como factor para obtener más seguridad en sus primeras experiencias de manejo autónomo de sus vidas. Como podemos ver en el siguiente ejemplo:

Pregunta: ¿Considera que el separarse de su hogar es una oportunidad para conseguir el desarrollo integral? ¿La disciplina del yoga le ha ayudado a enfrentar esta situación?

Comentario: la yoga me aclaro muy bien que me pasaba y cuales eran las áreas de oportunidad que tenía al separarme de mis padres, yo solo me vine a seguir mis

estudios pero no sabía a que me enfrentaba con exactitud. Y sí pienso que el separarme de mi casa es una gran oportunidad para madurar y conseguir ese desarrollo que nos platica en clase. El yoga me ha despertado en muchas áreas, ahora entiendo muchas cosas que no sabía con respecto a mi mismo.

En los comentarios casuales no se encontró esta categoría. En los cuestionarios aplicados la categoría emergió en todos con muy altos índices de respuestas favorables como se puede ver en la tabla 2.

4.2.4 Criterio vector 4, chacra 4

Este criterio esta relacionado con el desarrollo del amor, la fraternidad, la tolerancia, el desapego, el dar, la compasión, el desarrollo de las relaciones interpersonales. El desarrollo del sentido de si mismo en su contexto social, histórico y cultural, selección de un estilo de vida y el desarrollo del carisma. (Chickering y Reisser, 1993, de la Ferriere, 1990).

La categoría “desarrollo del amor, la caridad, la fraternidad y la tolerancia”, fue observados diariamente en los alumnos está categoría ya está muy desarrollada en ellos, presentan un alto grado de integración de la diversidad en sus conductas, son tolerantes, amistosos, amorosos en muchos aspectos, la practica del yoga lo que hará es elevarla y pulirla en muchos de ellos.

En las entrevistas esta categoría fue encontrada en todas ellas, los comentarios acerca de este punto aluden hacia la calidad de la formación familiar y escolar que han recibido, manifiestan que es algo que ya vienen desarrollando años atrás pero que la práctica del yoga los ha hecho conscientes de ese trabajo que están haciendo en el

desarrollo personal, describimos en seguida un ejemplo de un comentario obtenido en una entrevista.

Comentario: el desarrollo de la fraternidad, la tolerancia y el amor, si me pongo a pensar en años atrás, siento que es algo que estoy haciendo desde niño, solo que guiado por mis padres y luego sumándose los maestros, ahora me hice consciente de ese trabajo personal, en el yoga conocí herramientas para desarrollar esas virtudes y fue cuando supe que ya lo estaba haciendo solo que no lo sabía no lo tenía consciente.

Esta categoría no fue encontrada en los comentarios casuales, más sin embargo en los cuestionarios aplicados fue encontrada en todos los que se aplicaron, con un alto número de respuestas favorables en la aceptación de que el yoga es un factor que incide en este elemento de su desarrollo estudiantil. La evidencia la podemos ver en la tabla 2.

La categoría “desarrollo de relaciones interpersonales” fue encontrada durante las observaciones en el aula, los alumnos llegan solos o con uno o dos conocidos al curso, rápidamente se relacionan con sus pares aun que solo coinciden en la clase de yoga en particular, surgen amistades que perduran varios semestres, quizá durarán más. La interacción también se muestra evidente cuando salimos en grupo a eventos especiales del yoga los alumnos se comportan de manera fraternal, comparten auto comida y experiencias en estos eventos a pesar de que algunos es la primera vez que coinciden.

El desarrollo de las relaciones interpersonales tiene ya un crecimiento previo el yoga les muestra herramientas como los valores y virtudes que rápidamente incorporan en su vida de manera consciente y las utilizan de manera cotidiana.

En las entrevistas esta categoría apareció en todas las que se realizaron los alumnos manifestaron su avance en el desarrollo de relaciones sobre todo donde están implicados sus sentimientos desde que iniciaron la práctica de la disciplina del yoga. Mostramos el siguiente ejemplo: Pregunta: ¿Se le ha facilitado establecer correctas relaciones sentimentales desde que practica la disciplina del yoga?

Comentario: bueno, siempre he tenido correctas relaciones sentimentales desde el punto de vista como yo las entiendo, solo que lo que no podía lograr es que se quedaran más tiempo, iniciaba la relación y no me duraba mucho, siempre había algo que lo entorpecía todo. Con el yoga hubo cambios, no se como explicarlo pero ahora mis relaciones son mas fluidas y duraderas, entiendo más a mi novia y ya no me pongo tan obsesionado por los detalles que se van dando, como que ahora pienso más y encuentro rápido la mejor manera de hacerle y la relación no se daña.

En los comentarios casuales se han encontrado un buen numero de veces esta categoría, es frecuente que los alumnos se acerquen a su maestro para pedir consejo sobre problemas que tienen con su pareja sentimental, sus problemas van desde los coqueteos con otras personas de parte de su pareja hasta la responsabilidad de un hijo por haber quedado embarazados fuera de un matrimonio.

Mencionaremos el caso de una chica que había tenido solo parejas disfuncionales, drogadictos, alcohólicos y golpeadores, ella argumentaba que algo de ella atraía ese tipo de muchachos generalmente mayores que ella, se le dieron indicaciones de que hacer dentro del marco de la disciplina del yoga y que asistiera a unas terapias de constelaciones familiares. El cambio fue muy rápido se arreglaron otros problemas que tenía en su familia y que descubrió en las terapias familiares, ella siguió haciendo yoga convencida de su beneficio al grado que además de trabajar en su

profesión, tiene una escuela de yoga en su ciudad natal donde ella es la instructora por las noches. Actualmente (2012), la ex alumna sigue en contacto con su maestro de yoga y comparte sus experiencias y crecimiento.

En cuanto a los cuestionarios esta categoría fue encontrada en todos los aplicados como lo muestra la figura 2, donde encontramos un alto índice de respuestas favorables con respecto a que el yoga es un factor prospectivo en el desarrollo de las relaciones interpersonales.

El “desarrollo del carisma” es una categoría encontrada en la observación, en algunos alumnos es evidente esa luz que proyecta su carisma, son seguidos por los demás por sus ideas, manera de ser y de hacer las cosas. Cuando organizamos eventos especiales ellos muestran liderazgo y aceptación grupal, externan opiniones de ideas que tienen y son muy aceptadas por el resto del grupo.

En las entrevistas el “desarrollo del carisma” fue encontrado en todas las que se aplicaron aludiendo los entrevistados que el yoga les dio a conocer esa virtud que si bien la habían aplicado con anterioridad no lo hacían pensando en ella precisamente. Conocían el termino pero no sabían que era, como se detectaba y como desarrollarlo. Como ejemplo mencionaremos un comentario surgido durante una entrevista:

Comentario: había oído hablar del carisma pero no sabía que todos lo tenemos pero en unos esta más desarrollado y los demás lo detectamos, sobre todo cuando la persona dice o hace cosas que nos parecen bien hechas y que quisiéramos también hacer. Me gusta como algunos compañeros son admirados por ese carisma que tienen y ahora que el yoga me ha mostrado como desarrollarlo he visto como han cambiado mis

relaciones con mis amigos y familiares, he perdido timidez que en algunas ocasiones sentía cuando conocía a alguien o cuando interactuaba en grupo.

En los comentarios casuales no fue encontrada hasta ahora esa categoría, pero en los cuestionarios aplicados, se encontró en todos ellos una contundente aceptación de que el yoga fortalece esa parte de la personalidad que hace que aflore el carisma. Estos resultados pueden observarse en la tabla 2.

4.2.5 Criterio vector5, chacra 5

Analizando la teoría encontramos que este criterio está relacionado con la comunicación, las correctas relaciones humanas, el control previo antes de la acción, la inspiración, en este vector se establece una identidad propia, se da mayor tolerancia y reconocimiento de las diferencias, aumenta la capacidad para la intimidad, la realización de la interdependencia, se concretan las relaciones personales maduras, y se logra estabilidad de la identidad personal (Chickering y Reisser, 1993, de la Ferriere, 1990).

El “desarrollo de la comunicación, y las correctas relaciones humanas” es una categoría que encontramos en las observaciones de clase, los alumnos se conducen con respeto y son atentos sin distinción, conviven en armonía con sus pares, los cuales son en su mayoría desconocidos, así como con personas mayores que se da el caso están inscritas en la clase. También se observa en los alumnos más tímidos, como la armonía que se da dentro de la clase los va haciendo más extrovertidos y logran comunicarse e incorporarse al grupo con mayor facilidad, sobre todo en el periodo donde se trabaja el yoga en pareja que es parte del tantra yoga.

En las entrevistas esta categoría emergió en todas las que se realizaron, los comentarios al respecto sobre el yoga y el “desarrollo de la comunicación, y las

correctas relaciones humanas” nos mostraron gran aceptación en que la practica de la disciplina es un factor favorable para conseguir dicho desarrollo. Dicha aceptación queda evidente en el siguiente comentario obtenido en una entrevista:

Siempre fui muy tímido y tenía mi autoestima muy baja, soy foráneo, con poca disponibilidad de lujos, soy becado, y me fue difícil integrarme a pesar de la gran cultura de integración y fraternidad que hay en esta universidad. Pero en el yoga encontré las herramientas para lograr mejorar mi comunicación y facilitación para relacionarme, además creo que el ambiente tan especial que hay dentro de la clase, a pesar de que muchos solo convivimos ahí, me da eso que tanto necesitaba, como una fuerza para sentirme bien conmigo mismo y ser capaz de convivir con los demás sin pensar en diferencias.

En los comentarios casuales no se ha presentado ningún caso con respecto a esta categoría. En los cuestionarios aplicados sucedió lo mismo que en las entrevistas, en todos emergió la categoría donde la aceptación de la disciplina como agente prospectivo para el desarrollo de la comunicación y las correctas relaciones humanas es observable. Los resultados obtenidos pueden revisarse en el resumen mostrado en la tabla 2.

La categoría “establecimiento de la identidad personal” no fue encontrada en las observaciones de clase. Aunque algunos muestran muy explícitamente sus preferencias sexuales, no podríamos afirmar que en la clase de yoga se propicia su aceptación porque no observamos si el alumno maneja la situación asertivamente el resto del día. Aunque en otros instrumentos si aparece el yoga como factor que propicia el establecimiento de la identidad personal.

En las entrevistas esta categoría fue encontrada en todas las que se aplicaron, en los comentarios obtenidos se plasmó evidencia de que el yoga les ha permitido definir su identidad, les ha dado a conocer que son algo más que lo que la anatomía y la psicología pueden explicar, y en el proceso de autodescubrimiento en todos sentidos el alumno va definiéndose e insertándose en los grupos de su preferencia. Presentamos enseguida un comentario acerca de esta categoría:

Comentario: el tiempo que tengo en el yoga me ha ayudado a encontrarme a mí mismo, me preocupaba mucho mi sexualidad, no había tenido relaciones sexuales antes y las chicas como que no me hacían mucho caso, cuando conocí el yoga y sus principales herramientas como las posturas y las enseñanzas del tantra yoga he podido establecer algunas relaciones cortas y experimentar mi sexualidad, ya no me preocupo por ese punto creo que ha quedado muy bien definido y me relaciono más fácilmente con las chicas, creo que el cambio se nota hasta en la expresión de mi cara.

En los comentarios casuales no se ha dado el caso de tratar esta categoría con algún alumno. En los cuestionarios encontramos una excelente aceptación con respecto a los beneficios del yoga en este aspecto de la personalidad y del desarrollo estudiantil, Los resultados obtenidos pueden revisarse en el resumen mostrado en la tabla 2

En cuanto a las “relaciones personales maduras” no se puede apreciar en las observaciones si el yoga es un factor prospectivo en el desarrollo del estudiante, ya que si bien hay parejas muy bien avenidas y que manejan correctamente las herramientas del amor maduro, estas parejas ya llegan formadas, y en el resto sus relaciones sentimentales no se pueden apreciar con este instrumento.

En las entrevistas si es muy evidente encontrar esta categoría en los comentarios hechos en todas las que se aplicaron. Los alumnos manifiestan el cambio que han tenido en el manejo de sus relaciones sentimentales formales, desde que practican la disciplina del yoga, manifiestan que han superado en calidad y tiempo la resolución de los conflictos comunes y también los rompimientos definitivos de algunas relaciones. Los alumnos refieren como antes de conocer las herramientas del yoga, hasta cosas insignificantes ponían en juego las relaciones que con muchos quiebres sostenían, y como ahora saben darle la dimensión correcta a los problemas de pareja que enfrentan.

Ejemplo de comentario encontrado en una entrevista: la relación que tengo con mi novio ha tenido muchas facetas, pero lo más importante desde que practico yoga es que la faceta permanente que eran los pleitos a diario se terminó. Usted nos enseñó las herramientas del amor maduro y yo no aplicaba ninguna, mas bien parecía una niña jugando a los novios, ahora es muy diferente, mi novio lo notó de inmediato, hasta de broma me dice cuando me ve seria, “vete al yoga”, creo que llegue al curso indicado.

En los comentarios casuales no hemos tenido oportunidad de manejar ningún caso que muestre evidencia de esta categoría. En los cuestionarios la categoría de las relaciones personales maduras, emergió en todos los aplicados, fue excelente la aceptación de los alumnos en cuanto a que el yoga les ha permitido establecer más fácilmente, relaciones sentimentales maduras.

4.2.6 Criterio vector 6, chacra 6

Este criterio lo relacionamos con la inspiración, la identificación de propósitos: ¿Por qué asisto a la universidad?, aspiraciones personales, compromisos familiares. Su desarrollo sirve para equilibrar los vectores anteriores. También lo relacionamos con el

desarrollo de la autoestima y autoimagen, el establecimiento de prioridades. ¿Qué me gusta hacer? ¿Qué es realmente importante en la vida? (Chickering y Reisser, 1993, de la Ferriere, 1990).

La categoría del “desarrollo de la confianza en si mismo, la autoimagen y la autoestima” fue fácilmente detectable en las observaciones de las clases el alumno descubre que puede ejecutar posturas con su cuerpo que no se imaginaba que podía hacer eso genera confianza en si mismo sobre todo en las posturas de cabeza que además de estar ahí el chacra donde se desarrolla la confianza, el grado de dificultad de las posturas aumenta la seguridad, la autoimagen y la autoestima, esta categoría también se manifiesta en la facilitación de las relaciones entre pares que se establecen durante el curso.

En las entrevistas esta categoría tiene menciones en todas las realizadas, los alumnos hacen comentarios acerca de los conocimientos adquiridos en el curso, conocer y aplicar nuevos conceptos de algo que se viene gestando desde hace algunos años y hacerse consiente de ello es una de las ventajas que tiene la practica de la disciplina comentaron algunos de los entrevistados. De estos comentarios encontramos un ejemplo en la pregunta: ¿Su autoestima, autoimagen y confianza en si mismo han mejorado con la practica de esta disciplina?

Comentario: precisamente ese fue uno de los motivos por los que ingresé, mi problema de sobre peso, y como guapa no me considero, decidí inscribirme a la clase de yoga, (me recomendó una amiga con un problema parecido). Tenía muchas cosas que enfrentar, me sorprendía muchas veces pensando en detalles de mi aspecto, y no me concentraba para estudiar. El yoga le dio la vuelta a la hoja, me encontré con mis defectos y con mis virtudes y en el cambio, me fui sintiendo mejor, más segura de mi

misma y más dispuesta a corregir mi problema de peso. Cabe aclarar que nunca había tenido novio, y ahora estoy muy contenta.

En los comentarios casuales no se dio el ningún caso en que esta categoría fuera detectable. En los cuestionarios aplicados la podemos encontrar en todos ellos, las respuestas favorables indican que el yoga es un factor proactivo en el desarrollo de esta característica de la personalidad, la confianza en si mismo, la autoimagen positiva y una autoestima adecuada. Los resultados los podemos observar en el concentrado que aparece en la tabla 2.

“Identificación de propósitos”, esta categoría fue encontrada durante las observaciones de clase, los alumnos en sus comentarios en clase hacen alusión a sus vidas personales, los planes que tienen en sus carreras, como planean el semestre que se van de intercambio, sus propósitos de trabajo o continuación de sus estudios en el país o en el extranjero, muestran una idea clara de lo que han planeado realizar al menos durante los siguientes cinco años. Así mismo manifiestan como la práctica del yoga les ha permitido controlar algunos aspectos de su personalidad como sus apegos, emociones e impulsos y con ello tener una visión más clara de su misión en la vida y lo que deben hacer para que esta se realice.

En las entrevistas la “identificación de propósitos” es una categoría que se manifestó en todas las realizadas, el alumno tiene muy claro su despertar a otros niveles de conciencia, comentan que a través del yoga han encontrado como controlar los aspectos más comunes y bajos de su personalidad para dar paso a un uso mayor de sus virtudes, a tener una idea más clara de su propósito como ser humano en la tierra, así como su rol familiar, social y cultural. Encontramos un ejemplo de esto en el siguiente comentario obtenido en una de las entrevistas:

Comentario: indudablemente el yoga me ha dado las herramientas necesarias para identificar mis roles y mi gran propósito como ser humano, derivar de ese gran propósito los particulares que tienen que ver con mi vida personal de todos los días, he reafirmado mis convicciones y aclarado otras, como ¿Para que ser ingeniero?, en que me va a ayudar tener un título, en como puedo ayudar socialmente con ese título, muchas cosas se aclararon a partir del yoga, inicie mis estudios porque muchos lo hacen y porque es parte de la cultura familiar, el yoga me dio la claridad para ir más allá de un simple seguimiento cultural y tener claro como puedo colaborar con mi preparación en el desarrollo social y cultural del lugar donde esté laborando.

En los comentarios casuales no se ha encontrado un caso que nos muestre esa categoría, pero en los cuestionarios aplicados fue encontrada en todos los que fueron aplicados, como lo muestra la tabla 2. Los alumnos manifestaron estar de acuerdo y totalmente de acuerdo en que el yoga es una disciplina que les ha ayudado a reafirmar sus propósitos, introducir nuevos retos y continuar con voluntad y perseverancia tras sus metas.

La categoría “establecimiento de prioridades”, no fue encontrada en las observaciones, los comentarios que a veces se dan dentro de clase fueron vagos con respecto a este tema, como para afirmar que se detecto con este instrumento. En las entrevistas la categoría emergió claramente, los alumnos comentaron que el yoga les ha ayudado a planear metas, les ha proporcionado herramientas para darles seguimiento así como tener muy claro cuales son sus prioridades en cuanto a los diferentes roles que actualmente realizan, como ser estudiantes, o ser hijos de familia, amigos o novios, el yoga les ha dado la claridad mental para discernir y colocar por rangos las tareas más

importantes que realizan actualmente. En seguida mostramos un comentario obtenido con este instrumento:

Comentario: con respecto a su pregunta, le diré que ya tenía algunas metas en mi mente antes de practicar la disciplina, pero en el yoga encontré que había otras partes de la vida que eran importantes y que tenía que hacer planes también ahí, usted nos enseñó como se divide la vida en roles como llegar a ser un gran hijo, o un gran estudiante o un gran amigo, mis metas antes del yoga se concretaban a mi carrera y como practicarla, la posibilidad de estudiar en el extranjero, pero no me había dado cuenta de la importancia que tiene que mis padres piensen que en mi tienen un gran hijo no solo un hijo común o mediocre y lo mismo es en la amistad o en la pareja, ahora es importante para mi alcanzar ese rango de gran amigo o de una gran pareja o de ser un gran estudiante.

En los comentarios casuales no fue encontrada esta categoría, no se han presentado hasta ahora casos para poder afirmarlo. En los cuestionarios aplicados fue encontrada en todos los casos, las respuestas a las preguntas relacionadas muestran un resultado contundente en cuanto a la aceptación de que la práctica de la disciplina del yoga es un factor positivo para aclarar roles en la vida y establecer prioridades. Estos resultados pueden ser revisados en el concentrado que se muestra en la tabla 2.

4.2.7 Criterio vector 7, chakra 7

Aquí se desarrolla la sabiduría, el conocimiento de las leyes del universo y el uso de estas a favor del individuo, la conciencia cósmica, el amor cósmico, la iluminación. El estableciendo una integridad personal: creencias, valores, objetivos, respeto de si mismo, respeto a diferentes puntos de vista y la congruencia entre valores y comportamiento. (Chickering y Reisser, 1993, de la Ferriere, 1990).

La categoría el “conocimiento de las leyes del universo” no fue encontrada en las observaciones, los alumnos mostraron completo desconocimiento de ellas cuando se tocó el tema, se les explicó ampliamente, y como parte de su formación leyeron el libro del “Kybalion” que contiene esta información, pero no podemos afirmar que esta categoría fue encontrada con el instrumento de las observaciones.

En las entrevistas si emergió esta categoría ampliamente, los alumnos manifestaron que fue a través del yoga que conocieron que existían leyes en el universo que afectaban de una manera o de otra, comentaron que a partir de que se tocó el tema y leyeron el libro su manera de verse en el universo cambió, en sus comentarios aluden que ahora les es más claro el por qué están aquí en la tierra y para que sirve vivir unos años en ella, que lo que más les motivó a seguir conociendo sobre estas leyes fue la ley de causa y efecto, ya que sienten que esta ley está por todas partes y actúa en todo lo que hacen. Mostramos enseguida uno de los comentarios obtenidos:

Comentario: ya había oído acerca del karma y había visto la película “el secreto” que trata sobre el tema, pero no sabía que esto formaba parte de un grupo de leyes y de que estas eran universales, lo que más me sorprendió es que el libro que nos recomendó data de miles de años, y lo más sorprendente como usted lo comentó en clase es que a pesar de haber sido elaborado por culturas muy primitivas, y con todos los avances no ha habido nadie que haya opinado diferente con respecto a su contenido. Pienso que el yoga me ha brindado herramientas para ser mejor en la vida y para ubicarme como parte de un universo infinitamente grande, es de risa pero mi universo antes se concretaba a mi alcance de interacción socio-cultural.

En los comentarios casuales no fue encontrada esta categoría, pero en los cuestionarios fue fácilmente detectable, los alumnos que los contestaron, manifestaron

en sus respuestas estar de acuerdo y completamente de acuerdo en que el yoga es una disciplina que aporta conocimientos para situarse correctamente en el universo y por consecuencia lograr el desarrollo necesario para ser personas con mayor calidad humana. Estos resultados son observables en la tabla 2.

La categoría “establecimiento de creencias, valores y objetivos” no se manifiesta claramente en las clases, aunque los comentarios habituales sobre el origen del yoga y su filosofía y teología dan pie a muchos temas en clase no podemos afirmar que en este instrumento hay evidencia de que el yoga es un factor prospectivo para que el alumno alcance a establecer sus creencias, valores y objetivos, aunque con otros instrumentos es evidente que el yoga lo propicia.

En las entrevistas si fue evidente la aceptación de cómo el yoga fortalece y ayuda a establecer las creencias, valores y objetivos, los alumnos expresan que si bien las creencias y valores los vienen cultivando desde el hogar, el yoga les ha abierto un panorama muy amplio de creencias y de respeto entre las mismas, ninguno menciona haber querido cambiar de religión, pero si mencionaron que ahora entienden mas la suya y el por qué de las demás. Parte de esos comentarios los podemos apreciar en el siguiente:

Comentario: yo tengo mi religión muy clara y soy consiente de los valores que debo cultivar, pero desde que practico yoga, he sentido que me acerco más a mi religión, antes tenía muchas dudas y había cosas que me incomodaban, el yoga me ha enseñado la parte espiritual profunda de la religión y de la existencia y me ha enseñado a comprender las otras y a fundamentar mi vida en los valores.

En los comentarios casuales no se han tratado temas que nos den indicios de esta categoría. En los cuestionarios podemos observarla por el gran número de respuestas favorables ante las preguntas que se relacionaban con esta categoría del establecimiento de las creencias valores y objetivos, como se puede verificar en la tabla 2.

Esta categoría de la “congruencia entre valores y comportamiento” aunque es observable este comportamiento en algunos alumnos, no podemos afirmar que el yoga propicia dicha congruencia ya que no observamos al alumno en otras circunstancias de sus vidas. En las entrevistas si es evidente que el yoga propicia el desarrollo de la congruencia entre los valores y su comportamiento, los comentarios de los alumnos giran en torno a que si han alcanzado mayor congruencia desde que practican la disciplina del yoga. Mencionan que el yoga les ha ayudado a elevar su conciencia, a ser más conscientes de su comportamiento a autocalificarse y determinar lo que no quieren ser.

Ejemplo de un comentario acerca de esta categoría: el yoga me ha mostrado a mayor profundidad una serie de valores que tenía en mi vida pero que ahora los tengo conscientes y forman parte del comportamiento y estilo de vida que deseo llevar. Desde que practico yoga me he vuelto más atento a mis acciones, y he encontrado aspectos de mi personalidad que necesitan mayor atención que otros, tengo un plan de vida donde están plasmados los valores que sigo, aunque pienso que este es un trabajo sobre lo que deseo ser y mi comportamiento que durará toda la vida.

En los comentarios casuales no se ha presentado ningún alumno con temas que nos den pautas hacia la manifestación de esta categoría. En los cuestionarios se encontró en todos ellos una gran aceptación al respecto, las respuestas de los alumnos muestran su acuerdo en que el yoga ha propiciado mayor congruencia entre sus valores y su comportamiento cotidiano, estos resultados pueden verse en la tabla 2.

4.3 Confiabilidad y validez

Una vez que se recolectaron los datos obtenidos de los diferentes instrumentos, se inició la tarea de estructurarlos e interpretarlos, en esta etapa, de los datos van emergiendo las unidades de análisis, al analizar estas unidades se les interpreta y se les da un significado, de este surgen las categorías, así se efectúa la codificación en primer plano, la codificación en segundo plano se realiza comparando las categorías y agrupándolas en temas (Hernández, 2010), ver tabla 4.

Tabla 4 Codificación

Codificación axial establecida después de la codificación abierta y selectiva			
Cráterios y teoría que los sustenta, desde la perspectiva del las teorías del desarrollo estudiantil y desde la perspectiva de la disciplina del yoga. (Chickering, A., Reisser, L. 1993, de la Ferriere, S. 1990).	Nivel I Categorías emergentes en cada criterio	Nivel II Códigos o temas	Nivel III Categoría central
1er. Chacra y vector			
El criterio vector 1, chacra 1, alude al desarrollo de competencias. Intelectuales: habilidades, pensamiento analítico e integral, desarrollo de puntos de vista ante las experiencias de la vida. Físicas y manuales: deportivas y artísticas, auto-disciplina, fuerza y acondicionamiento físico, competencia y creación. Cualidades interpersonales: habilidades de escucha, comprensión, comunicación, correctas relaciones humanas. Relacionado con los apegos, los apasionamientos, lo que nos hace sufrir, los defectos principales, supervivencia terrenal, seguridad, estabilidad, sentido de conservación y la virtud de la templanza	Desarrollo de competencias intelectuales, físicas y manuales. Control de los apegos. Desarrollo de la templanza	Apegos Templanza	
2do. Chacra y vector			
En teoría el criterio vector 2, chacra 2 menciona que: en él se manejan las emociones como; ansiedad, depresión, culpa, vergüenza, alegría, euforia, tristeza, miedos, frustración, cólera. Está relacionado con el control emocional, la inteligencia emocional, el ser justo en acciones, pensamientos y abstenciones	Control emocional. Inteligencia emocional. Desarrollo y aplicación de la justicia	Emociones Justicia	Desarrollo Estudiantil
3er, Chacra y vector			
En este criterio que corresponde al vector 3, chacra 3 la teoría nos menciona que en aquí ocurre el desarrollo de la autonomía hacia la interdependencia: independencia emocional e instrumental, la separación de los grupos de apoyo, lucha por las metas, expresar opiniones propias, organizar actividades, resolución de problemas por su cuenta, generar ideas y ponerlas en acción relacionado con los impulsos. Se desarrollan la temeridad, la osadía, la perseverancia, la constancia, la realización de metas, la obtención de frutos de las acciones, y la fuerza de voluntad.	Realización de metas. Desarrollo de la voluntad. Desarrollo de la autonomía	Metas Fortaleza	

Codificación (continuación)

4°. Chacra y vector

	Desarrollo del amor, la caridad, la fraternidad y la tolerancia.	Relaciones interpersonales
Este criterio esta relacionado con el desarrollo del amor, la fraternidad, la tolerancia, el desapego, el dar, la compasión, el desarrollo de las relaciones interpersonales. El desarrollo del sentido de si mismo en su contexto social, histórico y cultural, selección de un estilo de vida y el desarrollo del carisma.	Desarrollo de relaciones interpersonales. Desarrollo del carisma	Caridad

5°. Chacra y vector

	Desarrollo de la comunicación, y las correctas relaciones humanas.	Comunicación correcta
Analizando la teoría encontramos que este criterio está relacionado con la comunicación, las correctas relaciones humanas, el control previo antes de la acción, la inspiración, en este vector se establece una identidad propia, se da mayor tolerancia y reconocimiento de las diferencias, aumenta la capacidad para la intimidad, la realización de la interdependencia, se concretan las relaciones personales maduras, y se logra estabilidad de la identidad personal	Establecimiento de la identidad personal. Relaciones personales maduras	Prudencia

6° chacra y vector

	Desarrollo de la confianza en si mismo, la autoimagen y la autoestima.	Propósitos y prioridades Esperanza
Este criterio lo relacionamos con la comunicación, las correctas relaciones humanas, el control previo antes de la acción, la inspiración, la identificación de propósitos: ¿Por qué asisto a la universidad?, aspiraciones personales, compromisos familiares. Su desarrollo sirve para equilibrar los vectores anteriores. También lo relacionamos con el desarrollo de la autoestima y autoimagen, el establecimiento de prioridades. ¿Qué me gusta hacer? ¿Qué es realmente importante en la vida?	Identificación de propósitos. Establecimiento de prioridades	

7°. Chakra y vector

Aquí se desarrolla la sabiduría, el conocimiento de las leyes del universo y el uso de estas a favor del individuo, la conciencia cósmica, el amor cósmico, la iluminación. El estableciendo una integridad personal: creencias, valores, objetivos, respeto de si mismo, respeto a diferentes puntos de vista y la congruencia entre valores y comportamiento.	Conocimiento de las leyes del universo. Establecimiento de creencias, valores y objetivos. Congruencia entre valores y comportamiento.	Valores Fe
---	--	---------------

El procedimiento utilizado para el análisis de la información que surgió de los diferentes instrumentos fue de la siguiente manera. Del cuestionario se hizo un resumen de los resultados obtenidos lo que nos permitió ver la frecuencia y parámetro, con la que se manifestaron las respuestas ante los ítems que componen el instrumento, resumen que se puede ver en la tabla 2. Se tienen siete criterios relacionados con las teorías que fundamentan tanto la teoría del desarrollo estudiantil de Chickering y Reiser y la teoría de la disciplina del yoga, en base a estos criterios se diseñaron cinco preguntas para cada uno, luego, comparando los resultados del cuestionario con los de las entrevistas se encontraron tres categorías diferentes que emergieron en cada criterio en ambos instrumentos.

Con las observaciones y los comentarios casuales se terminó de comparar los resultados de los diferentes instrumentos, en estos dos no emergieron todas las categorías, como ya se explicó con anterioridad por la naturaleza misma del instrumento no era posible que emergieran todas las que se encontraron en las entrevistas y el cuestionario, esta comparación la podemos observar en la tabla 3.

Esta triangulación entre los diferentes instrumentos nos permite ver la frecuencia con que surgió cada categoría en cada instrumento, y como podemos ver en la tabla 3, la información obtenida se considera fidedigna al tener todas las categorías en las entrevistas y el cuestionario y algunas en los otros dos instrumentos que complementan su veracidad.

En la investigación cualitativa se pretende realizar un trabajo con la mayor calidad posible que cumpla con los elementos fundamentales de la metodología de la investigación, para confiar y validar los resultados se han formulado criterios que hasta la fecha no son aceptados por todos, esta discrepancia obedece a que la investigación cualitativa es flexible y de eventos únicos pero debe conservar un mínimo de los elementos de una investigación para que sea posible confiar en sus resultados (Hernández, 2010).

La investigación realizada es confiable porque muestra gran coincidencia de datos entre los instrumentos utilizados y las categorías que emergieron. Por otro lado otro aspecto que le da confiabilidad es la personalidad del investigador, que en este caso ha permanecido en el campo de trabajo durante 25 años, 15 de ellos en el nivel universitario, lo cual ayuda a disminuir efectos negativos que se pueden dar cuando el investigador es un extraño al área de estudio, y aumentar los efectos positivos, en este caso la relación de maestro alumno facilita la interacción y la posibilidad de observar con mas naturalidad y que los alumnos expresen sus problemas más abiertamente como lo muestran los resultados de las observaciones y los comentarios casuales.

Los resultados fueron expuestos abiertamente a nivel grupal a todos los participantes y estuvieron de acuerdo en que los resultados expresaban lo que ellos quisieron expresar. Esta verificación se realiza tomando en cuenta el nivel educativo de

los participantes y se hace en las diferentes etapas (Hernández, 2010). También se presentó ante otros maestros de yoga para tener otras opiniones entre colegas, esta se realizó con maestros del IDH, Instituto de Desarrollo Humano, que se especializa y se fundamenta en la disciplina del yoga como parte de sus cursos de desarrollo humano, es un instituto de gran prestigio que está en un gran número de países en América Latina y otros continentes.

“las estancias prolongadas en el campo, la triangulación, la auditoría, el chequeo con participantes y la reflexión sobre los prejuicios, creencias y concepciones del investigador, nos ayudan a proveer información sobre la confirmación” (Hernández, 2010)

En este capítulo que corresponde al análisis de los resultados se mostraron los resultados generados en todos los instrumentos que se utilizaron para obtenerlos durante la investigación así como el procedimiento que se realizó para su aplicación.

Se revisaron los resultados y se realizó una tabla comparativa para poder visualizar concretamente que categorías emergieron en cada instrumento y cuales fueron las más relevantes. Se organizó la información agrupando las diferentes categorías que emergieron en los siete criterios que resultaron de la revisión de la literatura del capítulo 2. Los resultados se presentan con ejemplos que fundamentan los resultados descritos y ayudan a responder a la pregunta de investigación y a entender el fenómeno que nos ocupa sobre la disciplina del yoga y el desarrollo estudiantil en su etapa universitaria.

Así mismo se mostro la fundamentación teórica derivada de la literatura revisada y los resultados de los instrumentos como evidencia para contestar la pregunta de investigación. ¿Es la disciplina del yoga un agente prospectivo importante en el

desarrollo integral, que favorece el tránsito del estudiante por los siete vectores de la teoría del desarrollo estudiantil de Chickering?

Capítulo 5

Conclusiones

En este capítulo se encontrará un resumen de los principales hallazgos producto de la investigación realizada, además de algunas ideas que fueron generadas a partir de estos hallazgos, así como las situaciones favorables que los propiciaron y las limitantes que afectaron el estudio. Para la presentación de los resultados se utilizaron aspectos como la descripción narrativa por temas, soportándola con las categorías y una tabla comparativa donde se pueden encontrar los criterios, los instrumentos y las categorías que emergieron (Hernández, 2010), ver tabla 3

Con base a los resultados obtenidos en el análisis de los datos, en la investigación, se concluye lo siguiente.

5.1 Resumen de los hallazgos

En la Tabla 3 se muestra un cuadro comparativo de categorías encontradas en cada criterio y por cada instrumento. Ahí se puede observar que de los instrumentos utilizados, en las entrevistas y el cuestionario, emergieron todas las categorías con resultados abrumadores para contestar positivamente a la pregunta que nos ocupa en esta investigación: ¿Es la disciplina del yoga un agente prospectivo importante en el desarrollo integral, que favorece el tránsito del estudiante por los siete vectores de la teoría del desarrollo estudiantil de Chickering y Reiser?

Los comentarios hechos por los alumnos en las entrevistas y las respuestas a las preguntas establecidas en el cuestionario nos muestran que sí, la disciplina del yoga es un agente prospectivo en el desarrollo integral del estudiante y que favorece el tránsito

por los siete vectores que son la base de la propuesta de la teoría del desarrollo estudiantil de Chickering y Reiser.

En cuanto a los otros instrumentos, las observaciones y los comentarios casuales, aunque era evidente que no mostrarían todas las categorías por las características mismas de los instrumentos, las que se pueden ver que emergieron en la tabla 3 en cada criterio, son suficientes para apoyar a las entrevistas y al cuestionario en contestar la pregunta de investigación afirmativamente.

5.1.1 Discusión de los resultados de la investigación

En los siguientes párrafos se abordan las conclusiones a que se llegaron con el análisis de los datos obtenidos en la investigación, y de que manera se respondió a la pregunta, así como el cumplimiento de los objetivos y la resolución de los supuestos que se plantearon al inicio de este trabajo.

Al analizar los resultados de los diferentes instrumentos se encontró que emergieron tres categorías principales por cada criterio que fue tomado en cuenta para la realización de este trabajo. La base teórica de la investigación está fundamentada en la teoría de los siete vectores de Chickering y Reiser y la teoría del desarrollo humano que ocurre en los siete chacras en que se basa el sistema yoga.

Estas categorías que emergieron nos muestran resultados positivos para contestar la pregunta de investigación, según se puede constatar en la tabla 3, al encontrar en todos los instrumentos el gran número de veces que emergió cada categoría por cada instrumento, para que podamos afirmar que sí, la práctica constante de la disciplina del yoga es un agente prospectivo en el desarrollo integral del estudiante, que favorece el

transito por los siete vectores de la teoría del desarrollo estudiantil de Chickering y Reiser.

Al analizar cada uno de los criterios y la manifestación de cada categoría que emergió, se encontró que en cada criterio en particular se contesta positivamente a la pregunta de investigación, y no hay ningún criterio que haya quedado débil tomando en cuenta los resultados obtenidos en cada instrumento para cada uno de ellos.

En conclusión con respecto a cada criterio en particular desde el numero uno hasta el siete, se encontró que sí, la practica del yoga es un factor proactivo en el transito del estudiante para lograr el desarrollo que sustentan la teoría de los siete vectores del desarrollo estudiantil y la teoría que fundamenta la disciplina del yoga (Chickering y Reiser, 1993, de la Ferriere, 1990).

El transito por los distintos vectores propicia en el estudiante el desarrollo de habilidades importantes para su condición de universitario, como son las intelectuales, las psíquicas, la visualización de sus ideas el futuro, la imaginación para ir mas allá de lo establecido en sus proyectos, la proyección de si mismo hacia la sociedad y la percepción intuitiva de las situaciones (Ferrara, 2002).

Con estos hallazgos ya revisados particularmente en cada instrumento y por cada categoría, se puede afirmar que se responde afirmativamente a la pregunta de investigación; ¿Es la disciplina del yoga un agente prospectivo importante en el desarrollo integral, que favorece el transito del estudiante por los siete vectores de la teoría del desarrollo estudiantil de Chickering y Reiser?

Así mismo al ser contestada positivamente la pregunta de investigación, se puede afirmar que se consiguió el objetivo general de esta investigación, los resultados

validan positivamente los fundamentos del desarrollo humano que en su etapa universitaria debe conseguir el estudiante, según lo manifiesta la teoría de los siete vectores de Chickering y Reiser y conseguidos en la práctica constante de la disciplina del yoga.

Es importante haber conseguido el objetivo general de esta investigación, las diferentes actividades que se desarrollan en la dirección de asuntos estudiantiles de la universidad que nos ocupa necesitan ser respaldadas por una base teórica que avale su existencia y que fundamente científicamente que su práctica es un factor positivo para lograr el desarrollo humano que debe de conseguir un estudiante en su etapa universitaria y así participar activamente en el cumplimiento de la misión de la institución.

También podemos afirmar que al validar la teoría del desarrollo estudiantil de los siete vectores de Chickering y Reiser, se consiguió colaborar en un proyecto más general, validar las teorías del desarrollo estudiantil en instituciones de educación superior en México.

Se trató de sustentar teóricamente a través de las teorías del desarrollo, cómo se manifiestan las diferentes etapas del desarrollo estudiantil a partir de la relación que establece el estudiante con su medio ambiente, en este caso, se validó lo que ocurre entre los estudiantes, las actividades y programas de la dirección de asuntos estudiantiles y los supuestos de las teorías del desarrollo estudiantil de los siete vectores de Chickering y Reiser.

Respecto a los supuestos que se plantearon en el capítulo 1, podemos decir que se resolvieron positivamente y según los resultados obtenidos en el capítulo anterior y

mostrados en la tabla 3, se puede afirmar que: la disciplina del yoga a través de su ejecución constante se convierte en un agente prospectivo para facilitar al alumno el tránsito por los siete vectores de la teoría Chickering y Reiser sobre el desarrollo integral del estudiante. Los beneficios de esta disciplina no son inmediatos, sino en un futuro de corto plazo y se incrementan con su práctica constante, semestre a semestre, para lograr el desarrollo integral buscado por la institución educativa durante la permanencia del alumno en la universidad.

Basados en los mismos resultados, ver tabla 3, se puede afirmar que la ejecución de las posturas del yoga, sumadas a la actitud mental que se va logrando con la constancia, son un factor positivo que propicia el desarrollo integral del estudiante, al motivar sus centros nerviosos llamados chakras, los cuales generan al tiempo un cambio de conciencia que incide directamente en el desarrollo humano integral.

Por otra parte también se puede afirmar que la teoría de los siete vectores de Chickering y Reiser, contiene los suficientes fundamentos para ser validada como base teórica en la práctica de la disciplina del yoga. Cada vector a transitar nos muestra cuales son los objetivos a alcanzar y su relación con los cambios que se logran en cada uno de los siete chakras los podemos comparar en el apéndice 1.

Este es un trabajo que puede marcar un parteaguas entre una larga etapa donde las actividades de la dirección de asuntos estudiantiles fueron consideradas actividades de recreación y socialización, y esta nueva etapa donde serán consideradas como actividades que poseen fundamentos teóricos científicos para afirmar que son factores positivos que impulsan el desarrollo humano integral y que por ende participan de manera significativa en el logro de la misión y visión de la institución.

5.1.2 Otras preguntas de investigación

En base a los hallazgos y la literatura revisada se pueden formular las siguientes preguntas, cuyas respuestas después de una investigación, darían material teórico-práctico para fundamentar las actividades que se ofrecen en la dirección de asuntos estudiantiles y validar las teorías del desarrollo estudiantil en instituciones de educación superior en México.

¿Es la disciplina del yoga un agente prospectivo importante en el desarrollo humano integral, que favorece la evolución de las diferentes etapas del desarrollo moral de los estudiantes según la teoría de Lawrence Kohlberg? (Kohlberg, 2008).

Esta pregunta se formula en base al objetivo general que pretende validar las teorías del desarrollo estudiantil en instituciones de educación superior en México y en este caso la investigación tomaría como referencia la teoría del desarrollo moral de Kohlberg y la contrastaría con los fundamentos teóricos de la disciplina del yoga.

¿Es posible validar cualquiera de las teorías del desarrollo humano o del estudiante universitario, en contraste con las teorías que fundamentan otras disciplinas o actividades de la dirección de asuntos estudiantiles?

Esta pregunta se expone en base al objetivo particular de la investigación que pretende validar una teoría del desarrollo estudiantil contrastándola con los fundamentos teóricos de una actividad que se ofrece en la dirección mencionada.

5.2 Recomendaciones

Primera recomendación: diseñar un programa de formación integral, permanente y obligatorio de la clase de yoga para los primeros cuatro semestres de todas las carreras que se ofrecen en la institución, en el cual se pretenda de manera

intencional y fundamentada propiciar el tránsito por los siete vectores del desarrollo estudiantil en su etapa universitaria, de acuerdo a la teoría de los siete vectores de Chickering y Reisser.

Este programa se diseñaría tomando en cuenta cada vector y la ejecución constante de las posturas que le serían propicias para desarrollar las características que podemos observar en la teoría, estas posturas fueron especificadas en el punto 2.4 sobre las posturas. Y se pueden seleccionar los dos primeros vectores para el programa del primer semestre con las posturas correspondientes. Para el segundo semestre se propone seleccionar las posturas del tercer y cuarto vector, para el tercer semestre las posturas que corresponden al quinto y sexto vector, y las posturas del séptimo vector para alumnos de cuarto semestre.

Que este programa tenga una continuidad como tópico opcional para alumnos de quinto semestre en adelante en todas las carreras que se ofrecen, en esta segunda parte del programa se tendría la ventaja de observar el desarrollo integral del estudiante ya como una opción que seleccionarían por su voluntad, manifestando así su deseo de seguir desarrollándose de una manera holística.

En esta segunda parte del programa, la selección de las posturas se hace tomando en cuenta que en cada clase se vean las posturas necesarias para motivar los siete vectores en una sola sesión, que es como tradicionalmente se realiza una sesión de yoga cuando no va encaminada al desarrollo específico de un grupo de personas con características similares, como es el caso de los grupos de estudiantes universitarios.

La disciplina del yoga es una herramienta que se fundamenta teóricamente en el desarrollo humano, y aunque el desarrollo que se consigue es individual y la disciplina

misma puede practicarse de manera también individual, es aconsejable que se haga en grupo sobre todo para el ser humano en su etapa de maduración, de adolescente a joven adulto y que corresponde a la etapa del estudiante universitario.

Soto, et al. (2006) nos menciona la importancia que tiene la socialización que debe ser motivada desde muy temprana edad para no caer en situaciones antisociales que no propiciarían el tránsito por los siete vectores, interrumpiendo temporalmente la maduración necesaria en el paso del adolescente al joven adulto, el cual debe incluirse entre sus pares.

El sistema yoga es una disciplina que permite al estudiante darse cuenta de su parte trascendente, en la práctica constante de la disciplina el estudiante se hace consciente de sus defectos, los que deberá controlar, también se hace consciente de sus virtudes las cuales deberá desarrollar y también se hace consciente de su misión personal, su rol social y la importancia de su rol universal.

Segunda recomendación: establecer un instrumento de evaluación que permita medir y verificar si el objetivo del programa cumple las expectativas que se tienen de él en cuanto al desarrollo estudiantil que se pretende alcanzar y que sirve para participar positivamente en el cumplimiento de la misión que se ha propuesto la institución que nos ocupa en esta investigación.

Tercera recomendación: que el programa que se diseñe tenga una alternativa “B” para ser ofrecida a los maestros y directivos de la academia, ya que es necesario que ellos también logren el desarrollo humano integral en un nivel lo suficientemente alto para poder ser factores positivos que propicien el desarrollo holístico de sus alumnos.

En este caso las sesiones se diseñarían de la manera tradicional, donde en cada sesión se motivan los siete chacras con las posturas correspondientes, esto se sugiere tomando en cuenta la edad adulta a la que pertenecen los docentes

Cuarta recomendación: diseñar un seminario teórico-práctico de varios módulos, sobre teorías del desarrollo del estudiante y otras herramientas formativas, dirigido específicamente a los docentes que imparten las diversas actividades que ofrece la dirección de asuntos estudiantiles. La parte práctica de este seminario concluiría con una investigación personal o en equipo según fuese el caso, para validar las diversas disciplinas que los docentes imparten, contrastadas con alguna de las diversas teorías que existen sobre el desarrollo humano y sobre el desarrollo estudiantil en su etapa universitaria.

Se hace esta recomendación dado que si propusiéramos que todos ellos cursaran un posgrado en asuntos estudiantiles, los resultados los veríamos a largo plazo, y se necesita la capacitación inmediata de todos los maestros para obtener mayores resultados en la formación integral de nuestros estudiantes y validar las actividades que se imparten en esta dirección. Otro motivo por el que debe ser un seminario es que la inversión de tiempo y costo es menor y no se pierde tanto con el constante cambio de personal que existe en esta dirección y por otra parte no todos cuentan con los requisitos de admisión para cursar el posgrado.

En cuanto a partes débiles del estudio realizado podemos mencionar el factor tiempo ya que esta investigación sea parte de un trabajo para obtener un posgrado lo que le da limitantes de tiempo. No tener el tiempo limitado significa que algunas partes de la investigación como la observación y los comentarios casuales, pueden realizarse desde el inicio del curso y terminarse hasta el final del mismo e incluso continuar en el

siguiente semestre, lo que le daría al investigador mayor oportunidad de observar y tener mayor contacto con los alumnos en los comentarios casuales con la ventaja de poder obtener mayores datos a través de estos instrumentos.

Este capítulo nos coloca en la parte final de la investigación, se resumieron los principales hallazgos lo que permitió generar ideas nuevas para investigar más sobre el tema de las teorías del desarrollo estudiantil y su validación en las actividades de la dirección de asuntos estudiantiles.

Es muy satisfactorio llegar al final de la investigación y encontrar que se cumplieron positivamente los objetivos planteados, que la pregunta de investigación que nos motivo a realizar el trabajo fuera contestada afirmativamente.

Así mismo el culminar una investigación con resultados positivos nos permite establecer recomendaciones prácticas derivadas de manera directa de los hallazgos y que tendrán beneficios tanto para los estudiantes que directamente recibirían la parte activa de la propuesta, como la institución que obtiene una herramienta más para apoyar el cumplimiento de la misión y visión que se ha planteado.

Glosario

Chakra. Son los puntos energéticos a través de los cuales se alimenta el ser humano, son siete puntos básicos, a través de estos puntos el cuerpo energético o astral le da energía al cuerpo físico proporcionando salud física y mental. Han sido denominados por diferentes nombres en las diferentes culturas y épocas, su referencia esotérica y con influencia oriental los denomina chacras, su referencia científica los ha descubierto como glándulas endocrinas.

Entropía. Es un concepto en la teoría de la información que se relaciona con una medida del desorden o una forma peculiar de ciertas combinaciones, puede ser considerada como una medida de la incertidumbre y de la información necesarias para en cualquier proceso eliminar o reducir la incertidumbre, la información y la entropía están ampliamente relacionadas entre sí.

Estudio etnográfico. Investigan grupos o comunidades que comparten una cultura: el investigador selecciona el lugar, detecta a los participantes, de ese modo recolecta y analiza los datos. Asimismo, proveen de un “retrato” de los eventos cotidianos.

Hatha yoga. Es el más conocido y practicado por sus posiciones corporales y actitudes mentales durante la ejecución de la postura. Es un sistema de posturas que producen efectos en la salud física, mental y espiritual, generan serenidad y paz interior y uno de sus fines inmediatos es estar en condiciones de meditar.

Jñana yoga. Es el yoga del conocimiento, ya sea de textos sagrados o laicos, es el aprendizaje mismo que se va dando con la práctica y las enseñanzas del maestro, así como el conocimiento que se adquiere con la visión intuitiva que lleva a los más altos niveles de sabiduría.

Karma yoga. Es el yoga de la acción y del servicio, es la dedicación completa de lo que se hace y como se hace en pro de una evolución espiritual y un acercamiento a la conciencia divina. Esta no produce reacciones en lo material como se piensa popularmente, es un proceso de liberación del alma que le permite trascender después de la muerte y volver a su origen.

Kundalini. Es la mayor fuerza interior que posee el ser humano, cuyo despertar es la raíz y el corazón del yoga. El hinduismo entiende que el despertar de *kundalini* produce un éxtasis o estado de conciencia superior. Tiene su base en el primer chakra y se dice que se encuentra dormida por el poco uso que le da el ser humano común, puede ser despertada o aumentado su uso a través de técnicas de *hatha-yoga*, agrupadas bajo el nombre de kundalini-yoga. Este despertar lleva la fuerza superior del hombre hacia el séptimo chakra para unir en forma armoniosa, cuerpo y espíritu, integrando dos principios normalmente opuestos, sexualidad y espiritualidad.

Neófito. Tomado en el sentido de “neo” nueva, “fito” planta, alguien que inicia un proceso de crecimiento, en esta disciplina se habla de un crecimiento interior que contempla también el plano espiritual.

Patanjali. Fue un sabio pensador de origen hindú cachemiro, autor del *yoga-sutras* (aforismos), texto sánscrito compuesto por aforismos acerca de aspectos filosóficos de la mente, se dice que vivió en el siglo III a. c.

Plexo. Es una red formada por terminaciones nerviosas que cumplen funciones emisoras y/o receptoras de vibraciones generadas por los chacras y que son emitidas de acuerdo a ciertas reacciones conductuales ante diversos estímulos y son recibidas de la misma forma si el que las recibe está en condiciones de hacerlo. Podemos mencionar como ejemplo, el plexo coronario, el laríngeo, el solar, el sexual entre otros.

Prospectivo: que está en perspectiva. Conjunto de investigaciones para prever la evolución social. Soluciones futuras con fundamento científico para los problemas de la sociedad, economía y entorno (medio ambiente); o en tecnología (innovación).
Conjunto de análisis y estudios sobre las condiciones técnicas científicas económicas y sociales de la realidad futura con el fin de anticiparse a ello en el presente.

Raja yoga (ashtanga yoga). Es la vía superior que religa el espíritu encarnado con la inclinación hacia el trabajo dinámico, es la vía apasionada hacia el desarrollo espiritual, es la unión completa, que busca la contemplación del gran principio en todos los planos, es el sendero de la integración con el absoluto.

Variable. Una variable es una propiedad que puede fluctuar y cuya variación es susceptible de medirse u observarse. El término se aplica a personas u otros seres vivos, objetos, hechos y fenómenos, los cuales adquieren diversos valores respecto a la variable referida. Las variables adquieren valor para la investigación científica cuando llegan a relacionarse con otras variables, es decir, si forman parte de una hipótesis u una teoría. En este caso se les suele llamar constructos o construcciones hipotéticas.

Yoga. Yoga es un término sánscrito que puede traducirse como unión o yugo entre algo o alguien. El concepto tiene dos grandes aplicaciones: por un lado, se trata del conjunto de disciplinas físicas y mentales que buscan alcanzar la unión con el plano espiritual del individuo y del universo; por otra parte, el yoga está formado por las prácticas modernas que promueven el dominio del cuerpo y una mayor capacidad de concentración. En la actualidad, el yoga es practicado por quienes intentan alcanzar la integración del ser interior con todo con lo que se interactúa, y por aquellos que buscan desarrollar su conciencia espiritual. El yoga también suele ser considerado como una especie de actividad física que ayuda a mejorar la flexibilidad y la postura del cuerpo.

Listado de Referencias

- Barba, B. Romo, J. (2005). *Desarrollo del juicio moral en la educación superior*. Recuperado el 23 de Noviembre 2011 en <http://www.comie.org.mx/v1/revista/portal.php?idm=es&sec=SC03&&sub=SB&criterio=ART00110>
- Bonilla, C. (1995). *Pedagogía y Cultura Física*. Colombia: Kinesis
- Briggs, I. Briggs, P. (1980). *Gifs Differing: understanding personality type*. (Kindle Ed.). Ca., USA: CPP
- Casares, D. (1997). *Planeación de vida y carrera*. (2da. Ed.). México: Limusa
- Ceguerra, J. (2004). *Metodología de la Investigación Científica y Tecnológica*. Madrid, España: Díaz de Santos
- Chickering, A y Reiseer, L. (1993). *Educación and Identity*, (2da ed.). San Francisco, CA. USA: Jossey-Bass.
- Chopra, D. (1995). *Vida Sin Condiciones*. Buenos Aires. Argentina: Vergara.
- Chopra, D. (1995). *La Perfecta Salud*. Buenos Aires, Argentina: Vergara,
- Chopra, D. (2006). *Rejuvenezca y viva más tiempo*. Bogotá, Colombia: Norma
- Covey, S. (2003). *Los Siete Hábitos de la Gente Altamente Efectiva*. Buenos Aires: Paidós
- Creswell, J. (2003). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed method approach*. (2da. Ed.). Thousand Oaks, California: SAGE Publication.
- De la Ferriere, S. (1990). *Yug Yoga Yoghismo*. Caracas, Venezuela: G.F.U.
- De la Ferriere, S. (1988). *Los Grandes Mensajes*. Caracas, Venezuela: G.F.U.
- Delval, J. (1994). *El Desarrollo Humano*. México: Siglo XXI
- Dupont, M. (1976). *El desarrollo humano, siete estudios Psicoanalíticos*. México: Joaquín Mortiz.
- Erickson, E. (2000). *El ciclo vital completado*. Barcelona, España: Paidós
- Estrada, J. (1990). *Enseñanzas de la Nueva Era*. México: G.F.U.
- Extremera, N. Fernández, P. (2007). *El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evaluaciones empiricas*. Recuperado el 12 de Octubre del 2011 en <http://redie.uabc.mx/vol6no2/contenido-extremera.html>
- Ferrara, G. (2002). *Yoga en Pareja*. Barcelona, España: Océano
- Ferriz, D. (1978) *Los Paramitas del pensamiento del maestro Serge Raynaud de la Ferriere*. Bogotá, Colombia: G.F.U.

- Flores, G. Echeverría, S. (2006). *Construcción y validación de un instrumento de responsabilidad social en estudiantes universitarios*. Recuperado el 14 de Octubre de 2011 en <http://www.comie.org.mx/congreso/memoria/v9/ponencias/at06/PRE1178928344.pdf>
- Gelain, D. (2009). *Yoga, teorías mentales y espirituales en la educación*. Recuperado el 19 de Octubre de 2011 en <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=117112620006&iCveNum=12620>
- Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona, España: Kairós
- González, A. (1995). *“de la Sombra a la Luz, desarrollo humano transpersonal”*, México: Jus,
- González, L. (1999). *Autoestima*. Buenos Aries, Argentina: Lumen
- Hari, B. (1981). *Iniciación al ashtanga yoga*. México: Yug
- Hernández, J. (2006). *Construir una Identidad*. Recuperado el 12 de Octubre de 2011 en <http://www.comie.org.mx/v1/revista/portal.php?idm=es&sec=SC03&&sub=SB&criterio=ART00053>
- Hernández, R. Fernández, C. Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. (5ª. Ed.) México: McGraw Hill
- Ibáñez-Martín, J. (1984). *Hacia una Formación Humanística*. Barcelona, España: Herder
- Kohlberg, L. Clark, F. y Higgins, A. (2008). *La educación moral según Lawrence Kohlberg*. Barcelona, España: Gedisa.
- Kolb, D. Rubin, I. McIntyre, J. (1974). *Organizational Psychology: a book of readings*. (2da. Ed.). Englewood Cliffs, N.J. USA: Prentice-Hall
- León, T. (2006). *Educación física, recreación y deportes*. Recuperado el 16 de Octubre de 2011 en <http://menweb.mineducacion.gov.co/lineamientos/educfisica/desarrollo.asp?id=16>
- Levin, M. (2002), *Meditación el sendero para una conciencia más profunda*. México: Alamah.
- Maggi, R. madrigal, C. Rios, P. Zavala, J. Barriga, F. (1997). *Desarrollo humano y calidad*. 2a. Ed. México: Limusa
- Mateo, E. (1996). *Yoga, mente y cuerpo*. Toledo, España: Vergara
- Maxwell, J. (1996). *Qualitative Research design: an interactive approach*. London: SAGE Publications.

- Namakforoosh, N. (2003). *Metodología de la Investigación. (2da. Ed.)* México: Limusa
- Papalia, D. Wendkos, S. Duskin, R. (2007). *Desarrollo Humano. 9a. Ed.* México: McGraw Hill
- Reyes, F. (2010). *Los 7 vectores de desarrollo de Chickering y Reisser*. Recuperado el 5 de Octubre de 2011 en <http://periplosenred.blogspot.com/2010/05/los-7-vectores-de-desarrollo-de.html>
- Sevilla, J. Galaz, J. Arcos, J. 13 de septiembre 2008. *La participación del académico en procesos de planeación y su vision institucional. Revista electrónica de investigación educativa. 10 (2)*. Recuperado el 15 de Septiembre 2011 de <http://redie.uabc.mx/vol10no2/contenidosevillagalaz.html>
- Soto, J. Suárez, A. González, C. (2006). *Desarrollo Humano somos adolescentes*. México: Trillas.
- Suryanara, G. (1996). *Salud y Longevidad con la Medicina Ayurvédica*. Barcelona, España: Vecchi
- Svoboda, R. (1995), *Ayurveda*. Barcelona, España: Kairos
- Tres I. (1989). *El Kybalion*. México: Orión
- Wohl, J. Erickson, S. (1999). *Fundamentos del desarrollo Humano*. México: Pax
- Zerpa, C. (2007). *Tres teorías del juicio moral: Kohlberg, Rest, Lind. Implicaciones para la formación moral*. Recuperado el 20 de Octubre de 2011 en <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=76102308&iCveNum=8254>

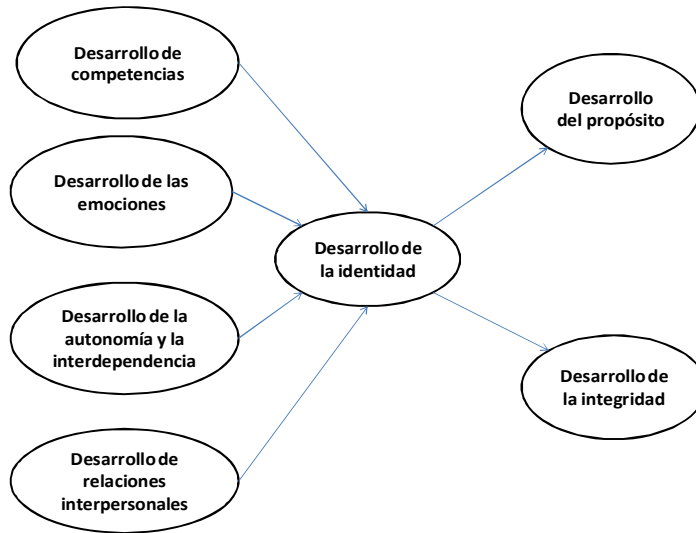
Apéndice 1

Comparativo entre los vectores de Chickering y el yoga

Virtudes	Chacras	Vectores de Chickering
Templanza	I.- relacionado con los apegos, los apasionamientos, lo que nos hace sufrir, los defectos principales, supervivencia terrenal, seguridad, estabilidad, sentido de conservación. templanza	1 Desarrollando Competencias; Intelectuales: habilidades, pensamiento analítico e integral, desarrollo de puntos de vista ante las experiencias de la vida. Físicas y Manuales: deportivas y artísticas, auto-disciplina, fuerza y acondicionamiento físico, competencia y creación. Cualidades Interpersonales: habilidades de escucha, comprensión, comunicación, correctas relaciones humanas.
Justicia	II.- relacionado con el control emocional, inteligencia emocional, ser justo en acciones, pensamientos y abstenciones	2 Manejando las Emociones: ansiedad, depresión, culpa, vergüenza, alegría, euforia, tristeza, miedos, frustración, cólera. Inteligencia Emocional
Fortaleza	III.- relacionado con los impulsos, la temeridad, la osadía, la perseverancia, la constancia, realización de metas, obtención de frutos de las acciones, fuerza de voluntad.	3 Desarrollando la Autonomía hacia la interdependencia: independencia emocional e instrumental. separación de grupos de apoyo, lucha por las metas, expresar opiniones propias, organizar actividades, resolución de problemas por su cuenta, generar ideas y ponerlas en acción
Caridad	IV.- relacionado con el amor, la fraternidad, la tolerancia, el desapego, el dar, la compasión.	4 Desarrollando Relaciones Interpersonales: Sentido de si mismo en su contexto social, histórico y cultural. Estilo de vida. Carisma.
Prudencia	V.- relacionado con la comunicación, las correctas relaciones humanas, el control previo antes de la acción, la inspiración	5 Estableciendo una Identidad Propia, tolerancia y reconocimiento de las diferencias, capacidad para la intimidad, realización de la interdependencia. Relaciones personales maduras. Estabilidad de la identidad personal
Esperanza	VI.- relacionado con la intuición, la confianza en si mismo, la autoimagen positiva, habilidades intelectuales y psíquicas, imaginación, proyección, percepción.	6 Identificando un Propósito: ¿Por qué asisto a la universidad? Aspiraciones personales. Compromisos familiares. Equilibrar los vectores anteriores. Autoestima y autoimagen. Establecimiento de prioridades. ¿Qué me gusta hacer? ¿Qué es realmente importante en la vida?
Fe	VII.- aquí se desarrolla la sabiduría, el conocimiento de las leyes del universo y el uso de estas a favor del individuo, la conciencia cósmica, el amor cósmico, la iluminación.	7 Estableciendo una Integridad Personal: Creencias. Valores. Objetivos. Respeto de si mismo. Comportamiento. Respeto a diferentes puntos de vista. Congruencia entre valores y comportamiento.

Apéndice 2

Desarrollo secuencial de los 7 vectores de Chickering y Reisser (Reyes, 2010)



Apéndice 3

Forma de consentimiento de alumnos

Estimados Alumnos

Actualmente curso la maestría en Administración de Instituciones Educativas con acentuación en Asuntos Estudiantiles, en la Universidad Virtual del ITESM. Estoy en la etapa de investigación de mi tesis y utilizo este medio para hacer extensiva una invitación y a la vez obtener su consentimiento para participar en el proyecto que estoy realizando con el fin de obtener datos necesarios para validar la investigación. El tema que nos ocupa es validar las teorías del desarrollo del estudiante en instituciones de educación superior en México. Como objetivo particular de esta investigación nos proponemos validar la teoría de los siete vectores de Chickering en la práctica de la disciplina del Yoga.

Como pregunta de investigación se propuso; ¿Es la disciplina del yoga un agente prospectivo importante en el desarrollo integral, que favorece el tránsito del estudiante por los siete vectores de la teoría del desarrollo estudiantil de Chickering y Reiser? Esta investigación dejará asentado desde el punto de vista científico el potencial de la práctica de la disciplina del yoga en el desarrollo estudiantil. Sería de mucha utilidad que me dieran la oportunidad de obtener información sobre su experiencia en la práctica de esta disciplina, a través de un cuestionario que les haré llegar tan pronto obtenga su confirmación, de que aceptan colaborar de esta manera en esta investigación.

Les agradecería que en caso de estar interesados de colaborar confirmaran su participación enviando respuesta a este correo a la brevedad posible para hacerles llegar el cuestionario. Igualmente a los que deseen colaborar con una entrevista personal, me lo hacen saber y la programamos ahí en el campus. Los datos que proporcionen se emplearán exclusivamente para propósito de la investigación y serán estrictamente confidenciales. Espero pronto puedan disfrutar de este proyecto en el ejemplar que donaré a la biblioteca

Les envía un cordial saludo, su maestro

Jesús Adrián de la Fuente Valdés.

Apéndice 4

Cuestionario para estudiantes de yoga

El objetivo de este cuestionario es obtener su opinión con respecto a los logros obtenidos en el curso de yoga en que están inscritos y que algunos de ustedes han experimentado durante varios semestres.

Los resultados de este cuestionario formaran parte de una investigación para mi tesis de maestría, que estoy realizando acerca del yoga y su influencia en el desarrollo estudiantil y validarán en el mejor de los casos la teoría de los siete vectores del desarrollo estudiantil de Arthur Chickering y Reiser.

Nombre _____ (opcional)

Alumno graduado__ sí__ no. Doctorado__ sí__ no. Maestría__ sí__ no

Carrera____ semestre____ edad____ No. de semestres cursados de yoga_____

Cuestionario para estudiantes de Yoga						
En los espacios correspondientes marcar con una "X" la ponderación que considere usted adecuada a lo descrito en los ítems de esta columna, donde 1 es totalmente de acuerdo, 5 es totalmente en desacuerdo y 6 N/R no responde						
1er. Chakra y vector	1	2	3	4	5	6
1 ¿Considera usted que sus cualidades de escucha comprensión, comunicación y correctas relaciones humanas han mejorado con la practica del yoga?						
2 ¿La práctica de la disciplina del yoga lo ha ayudado a mejorar sus resultados intelectuales, su pensamiento analítico y la apertura a diferentes puntos de vista?						
3 ¿Sus reacciones negativas ante perdidas materiales o sentimentales han evolucionado con la práctica del yoga?,						
4 ¿Cuando se enfrentaba a situaciones negativas, caía en estados depresivos o de tristeza y se le dificultaba salir en poco tiempo de ellos? ¿Ha superado la manera negativa de enfrentar problemas de su vida diaria con la práctica del yoga?						
5 ¿Su auto disciplina se ha visto incrementada con la práctica del yoga? ¿Considera que su nivel de competencia física o creativa se ha elevado con la práctica del yoga?						
2do. Chakra y vector	1	2	3	4	5	6
6 ¿Considera usted que el manejo de sus emociones negativas cómo la ansiedad, la culpa, la vergüenza, la tristeza han mejorado desde que practica la disciplina del yoga?						
7 ¿La manera de enfrentar sus miedos ha ido progresando desde que incluyó la disciplina del yoga en su vida?						
8 ¿Considera usted que las emociones positivas cómo la alegría y la euforia son manejadas de manera mas asertiva desde que practica yoga? ¿Aterriza correctamente sus sueños y los proyectos que surgen en lo estados de euforia e						

hilaridad?						
9 ¿Recuerda momentos de su vida que le hayan causado frustración? ¿El manejo de estos estados de frustración ha mejorado desde que practica la disciplina del yoga?						
10 ¿Cuándo algo le molestaba entraba en estados de ira fácilmente? ¿Estas reacciones de cólera se han ido superando desde que incluyó la práctica del yoga en su vida cotidiana?						
3er, Chakra y vector	1	2	3	4	5	6
11 ¿Considera que la perseverancia y la constancia necesarias para conseguir sus metas ha mejorado desde que practica el yoga?						
12 ¿El planteamiento de sus metas forma parte de su plan de vida? ¿Conseguir frutos de estos planteamientos ha ido en aumento desde que practica yoga?						
13¿El control de sus impulsos, osadía y temeridad ha ido en aumento desde que la práctica del yoga forma parte de su vida?						
14 ¿el desarrollo de su autonomía y la interdependencia ha ido en aumento desde que practica esta disciplina?						
15 ¿considera que el separarse de su hogar es una oportunidad para conseguir el desarrollo integral? ¿La disciplina del yoga le ha ayudado a enfrentar esta situación?						
4º. Chakra y vector	1	2	3	4	5	6
16 ¿Considera usted que sus relaciones interpersonales se han fortalecido desde que practica la disciplina del yoga?						
17 ¿Su percepción de si mismo y su rol en el contexto social en que interactúa ha mejorado o crecido desde que incluyó el yoga como parte de sus disciplinas físicas y mentales?						
18¿Desde su perspectiva, piensa que su carisma es ahora parte de su aceptación e inclusión por los grupos de su interés? ¿Considera que el yoga ha fortalecido esta parte se su personalidad?						
19 ¿Se le ha facilitado establecer relaciones de pareja desde que practica esta disciplina? ¿Sus relaciones de pareja han mejorado desde que la práctica del yoga forma parte de su vida?						
20 ¿Se le ha facilitado involucrarse en lo problemas que aquejan a los mas desprotegidos y en problemas como los desastres naturales, se le facilita más proporcionar ayuda en estos casos, desde que practica esta disciplina?, ¿El dar, la fraternidad, el desapego y la compasión, son ahora más fuertes en su filosofía personal, desde que practica el yoga?						
5º. Chakra y vector	1	2	3	4	5	6
21 ¿Considera usted que las relaciones humanas que sostiene son o han sido maduras? ¿Ha logrado establecer más fácilmente relaciones maduras desde que practica el yoga?						
22 ¿La tolerancia, la equidad, la inclusión, el reconocimientos a las diferencias y la diversidad cultural son parte de su filosofía actual?, ¿considera que estas características de su personalidad se han superado desde que el yoga forma parte						

de su vida?						
23 ¿ha conseguido establecer claramente su identidad personal?, ¿Considera que su identidad personal se ha ido definiendo más desde que practica la disciplina del yoga?						
24 Comete muchos errores al comunicarse, Su manera de hacer y de decir lo involucra en problemas de relaciones humanas. ¿Este aspecto de la personalidad donde se involucra la correcta comunicación, ha mejorado con la práctica de la disciplina del yoga?						
25 Cuando quiere conseguir algo, lo intenta sin ninguna investigación previa acerca de ello, la imprudencia forma parte de su vida cotidiana. ¿Desde que practica yoga ha mejorado su prudencia, su capacidad de análisis y síntesis?, ¿Se detiene antes de actuar y analiza a profundidad lo que quiere lograr?, ¿ desde que practica yoga ha mejorado esta capacidad de detenerse a pensar antes de actuar?.						
6º chacra y vector	1	2	3	4	5	6
26 ¿Su autoestima y su autoimagen se han elevado positivamente desde que practica yoga?, ¿La confianza en si mismo ha mejorado con esta practica?						
27 La herramienta de la intuición tiene la capacidad de llevarnos más allá de la razón, ¿Esta particularidad del ser humano se ha incrementado en su personalidad desde que practica la disciplina del yoga?						
28 Estudiar una profesión es una gran meta. ¿La disciplina del yoga le ha ayudado a afianzar este propósito y a continuar con voluntad y perseverancia tras sus metas?						
29 ¿La práctica del yoga le ha ayudado a establecer prioridades y a definir lo que es realmente importante en la vida?						
30 ¿Qué me gusta hacer? Esta es una gran pregunta. ¿Desde su experiencia con el yoga, piensa que esta disciplina facilita la definición de lo que le gusta hacer y la consecución de lograrlo?						
7º. Chacra y vector	1	2	3	4	5	6
31¿Sus creencias filosóficas, teológicas o religiosas se han visto fortalecidas con la práctica de la disciplina del yoga?						
32 ¿Su escala de valores, respeto a si mismo y comportamiento van mas de la mano desde que practica esta disciplina?						
33 ¿Sus auto conceptos sobre ser una persona integra se han definido positivamente desde que el yoga forma parte de su vida?						
34 ¿Considera que su nivel de conciencia, su perspectiva de la vida se ha elevado desde que practica la disciplina del yoga?						
35 ¿Su misión y rol en el universo es mas claro y definido a través de la práctica del yoga?						
Preguntas abiertas y comentarios						
¿Cómo aplica la inteligencia emocional en su vida diaria?						

¿Cómo definiría a un hombre sabio?
¿Cómo interpreta el concepto de serpiente-águila, quetzal-coatl?
¿Cómo podríamos explicar en pocas palabras un cambio de conciencia en un ser humano?
¿Considera que el yoga es un agente que produce con su práctica constante un desarrollo humano integral? ___sí ___no, ¿Por qué?