



Educación Asistida con Animales y yoga en Escuela Pública Primaria en etapa pandémica por covid-19.

Karina Zubiri, Mariana Kienast, Silvana Escobar, Glenda Marcos

Trayectorias Universitarias, 8 (14), e091, 2022

ISSN 2469-0090 | <https://doi.org/10.24215/24690090e091>

<https://revistas.unlp.edu.ar/TrayectoriasUniversitarias>

Universidad Nacional de La Plata

La Plata | Buenos Aires | Argentina

Educación Asistida con Animales y yoga en Escuela Pública Primaria en etapa pandémica por covid-19

Animal Assisted Education and Yoga in Primary Public School in pandemic stage due to covid-19

Karina Zubiri

<https://orcid.org/0000-0003-3526-4869>

zugak@yahoo.com.ar

Facultad de Ciencias Veterinarias |

Universidad Nacional de La Plata | Argentina

Mariana Kienast

<https://orcid.org/0000-0001-6351-3258>

mkienast@fcv.inlp.edu.ar

Facultad de Ciencias Veterinarias |

Universidad Nacional de La Plata | Argentina

Silvana Escobar

<https://orcid.org/0000-0003-2289-3199>

escobar.silvana@gmail.com

Facultad de Psicología | Universidad

Nacional de La Plata | Argentina

Glenda Marcos

<https://orcid.org/0000-0001-5658-2116>

glendamarcos1975@gmail.com

Asociación civil Empatizando intervenciones

asistidas con Perros | Argentina

RESUMEN

El presente trabajo hace referencia a la articulación entre el proyecto de investigación en curso: "Intervenciones asistidas con animales." y el proyecto de Extensión Universitaria: "Reconocernos, respetarnos, transformarnos". El objetivo fue la re vinculación de un grupo de estudiantes con la Escuela Primaria N° 7 de La Plata luego del ASPO dispuesto por las autoridades por la pandemia COVID-19, cuando las condiciones edilicias de la escuela impedían el regreso presencial a las aulas. Se propuso entonces una actividad a cargo de un grupo interdisciplinario, en el cual se incluyó educación asistida por animales, coordinada con tareas llevadas a cabo por las maestras de la escuela y yoga. Los encuentros se desarrollaron desde junio de 2021 a noviembre 2021 en las instalaciones del Hipódromo de La Plata. La educación asistida con animales posee objetivos académicos para los humanos, en donde los animales son parte de la secuencia didáctica; en este marco es fundamental el encuadre de seguridad emocional y motivación que proporciona el trabajo de intervenciones para propiciar un ámbito de aprendizaje. Los resultados revelaron un gran porcentaje de asistencia, participación en las actividades, adquisición de conductas higiénico-sanitaria y fundamentalmente el trabajo se desarrolló en un clima de armoniosa convivencia.

PALABRAS CLAVE

educación,
intervención asistida
con animales,
yoga



KEY WORDS

education;
interventions;
animals assisted;
yoga

ABSTRACT

This work refers to the articulation between the ongoing research project: "Assisted interventions with animals." and the University Extension project: "Recognize us, respect us, transform us", in order to make the reconnection to the school after the ASPO arranged by the authorities by the COVID-19 pandemic, in Primary No. 7 of La Plata, when the building conditions of the school prevented the return to the classrooms in person. An activity is then proposed by an interdisciplinary group, which includes animal-assisted education interventions (IEAA), coordinated with activities of the teachers of the school, and yoga in the facilities of the Hippodrome of La Plata. The activities were developed from June 2021 to November 2021. Animal-assisted education (EAA). It has academic objectives for humans and animals are part of the didactic sequence; in this framework, the framing of emotional security and motivation provided by the work of interventions to promote an area of learning is fundamental. The results revealed a large percentage of attendance, participation in the activities, acquisition of hygienic sanitary behaviors and fundamentally the work was developed in a climate of harmonious coexistence.



INTRODUCCIÓN

Durante el año 2021, en Argentina, en la localidad de La Plata, las clases se dictaban en modo virtual debido a la implementación decretada por el Gobierno Nacional de Aislamiento Social Preventivo Obligatorio dictado del Decreto N° 297/20, por el cual se dispuso el “aislamiento social, preventivo y obligatorio”, en adelante “ASPO” y si bien a partir del 2 de agosto según el ministerio de educación se emitieron circulares sobre el Retorno Seguro a Clases Presenciales según protocolo provincial, para los alumnos que participaron en la experiencia no les era posible el retorno, por la imposibilidades edilicias de la institución para aplicar las medidas sanitarias impuestas por la situación epidemiológica.

En estas circunstancias los docentes de tercer y cuarto grado de la escuela pública primaria N°7 “Fragata Argentina”, se enfrentan a una gran dificultad dada por problemáticas de conectividad por parte de sus alumnos. En muchos casos se disponía de solo un dispositivo electrónico con conexión a internet en cada casa, que poseía un adulto, que en numerosas oportunidades estaba fuera de la casa por trabajo. Lo que hacía muy difícil coordinar horarios para las clases virtuales. Se propone entonces una actividad de re vinculación para aquellos alumnos con más dificultades, sobre todo de conectividad.

El presente trabajo hace referencia a la articulación entre el proyecto de investigación en curso: “Intervenciones asistidas con animales. Aplicación y evaluación de su efecto en diferentes ámbitos de trabajo” dirigido por la Dra. Mariana Kienast, el cual es un proyecto bienal de Investigación y Desarrollo (proyectos I+D) inscripto en la Secretaría de Ciencia y Técnica de la Facultad de Ciencias Veterina-

rias de la Universidad Nacional de la Plata y la readecuación en el año 2020-21 por la pandemia (Covid- 19), del proyecto de Extensión Universitaria: "Reconocernos, respetarnos, transformarnos. Talleres de autoconocimiento e intervenciones asistidas con animales en la Educación Pública Primaria, dependiente de la Secretaría de Extensión de la Facultad de Ciencias Veterinarias, dirigido también por la Dra. Kienast, M. y Co- Dirigido por la Esp. Escobar, Silvana M, docente de las Facultades de Ciencias Veterinarias y de la Facultad de Psicología de la UNLP, respectivamente.

Como antecedente desde 2017 se desarrollaba en el hipódromo, una actividad asistida con caballos (Actividad Formal de Extensión FCV/UNLP: Mi amigo el caballo). Consistente en hablar acerca de temas de caballos logrando una vinculación con el mismo y abordando temas como por ejemplo hábitos saludables y tenencia responsable de animales.

Los niños/as están sometidos a numerosos factores de estrés en el entorno familiar, escolar y social, siendo un eslabón vulnerable de la sociedad ya que no cuentan con herramientas para gestionar sus emociones, ni equilibrar sus estados físico, mental y emocional. En el año 2019, buscando responder este tipo de necesidades y problemáticas, una maestra de 3er grado, consultó en la Facultad de Ciencias Veterinarias de la UNLP si había algún proyecto vinculado a los caballos, ya que ella desarrollaba su tarea por proyectos y encontró en los niños/as y en el barrio la conexión con el caballo, dada la cercanía de la escuela con el Hipódromo de La Plata. En muchos casos algún familiar de los estudiantes e incluso ellos mismos tenían vinculación directa con los caballos de carrera. Ya que en el barrio hipódromo existen numerosos studs (lugares donde se alojan caballos) entre las casas del barrio, y por las mañanas es muy común ver los caballos caminar por la calle rumbo a su entrenamiento en el hipódromo.

Los niños/as están sometidos a numerosos factores de estrés en el entorno familiar, escolar y social, siendo un eslabón vulnerable de la sociedad ya que no cuentan con herramientas para gestionar sus emociones, ni equilibrar sus estados físico, mental y emocional.

En el segundo semestre de 2019, a partir de la consulta de la maestra y posterior entrevista donde las autoridades y maestras de la escuela n° 7 nos manifestaron su preocupación por las manifestaciones de violencia y ausentismo. Se planificaron y realizaron dos talleres de intervenciones asistidas con animales " Mi amigo el caballo en libertad"

taller de aprendizaje asistido con equinos, para trabajar con el grupo de 3er grado, (el cual se desarrolló en el Hipódromo de La Plata) y “Amigos de cuatro patas” intervenciones asistidas con perros, con el grupo de 1er grado, en la escuela.

Los resultados altamente positivos obtenidos en ambas experiencias nos animaron a desarrollar un proyecto integral con ambas especies y la incorporación del yoga como para integrar el conocimiento del propio cuerpo y mejorar psicomotricidad. Se realizó la primera reunión con el equipo de la escuela en febrero de 2020, y luego se desencadenó la pandemia por lo que no hubo posibilidad de presencialidad. Durante el 2020 se realizaron videos y videollamadas con los niños y niñas para mantener el vínculo y desarrollar junto con la maestra habilidades para mejorar la lectura y escritura.

En el nuevo proyecto que relata esta experiencia tenía como objetivo general resolver temáticas como problemas de comportamiento, comunicación, convivencia, inclusión, re vinculación, así como también trabajar en temáticas puramente académicas como la alfabetización. Se diseña a partir del eje principal las intervenciones asistidas con animales, que son complementadas con lectura y escritura, yoga y manualidades.

Las intervenciones asistidas con animales (IAA) constituyen una intervención estructurada y orientada por objetivos, las cuales, tiene como propósito obtener bienestar para los humanos en el ámbito de la salud, la educación, y social (ej. equinoterapia). Las IAA involucran a profesionales con conocimientos de las personas y de los animales involucrados. (IAHAIO,2014). De acuerdo con el objetivo de la intervención, por lo general se clasifican en tratamiento asistido con animales (AATx), educación asistida por animales (AAE) y programas de apoyo asistido con animales (ex actividad asistida por animales) y son estructurados y gestionados por un equipo multidisciplinario. (Scopa, Ch. et al, 2019; Fournier, A. K., Letson, E., Berry, T. D., & Pasiuk, E.,2018). (IAHAIO,2022)

Las intervenciones asistidas con animales con fines educativos son llevadas a cabo por un equipo interdisciplinario que incluye mínimamente a un binomio de trabajo (perro-guía) o (caballo-guía), un profesional de la educación (por ejemplo maestras) y un plan de trabajo con objetivos pre fijados de acuerdo a las necesidades de la persona o grupo a ser intervenido. La incorporación de animales para este tipo de actividades es debido a que estos aceptan a las personas tal y cómo son, no hay rechazo ni juicio negativo, constituyéndose en facilitadores de las intervenciones, otorgando con su inclusión en los equipos de trabajo, un encuadre efectivo y de aceleración de procesos de aprendizaje Las IAA promueven mejoras en las funciones físicas, emocionales y cognitivas, contribuyen a reducir el estrés, y mejoran el bienestar y las aptitudes sociales (Fedor, 2018; Friedman et al., 2018; Muñoz et al., 2011).

Las intervenciones asistidas con animales con fines educativos son llevadas a cabo por un equipo interdisciplinario que incluye mínimamente a un binomio de trabajo (perro-guía) o (caballo-guía), un profesional de la educación (por ejemplo maestras) y un plan de trabajo con objetivos pre fijados de acuerdo a las necesidades de la persona o grupo a ser intervenido.

En el ámbito de EAA es fundamental el encuadre de seguridad emocional y motivación que proporciona el trabajo de intervenciones para propiciar un ámbito de aprendizaje. Numerosas teorías aplican al efecto del trabajo de intervenciones con animales (Enactivismo, Biofilia, Teoría del Apego; teoría Social cognitiva (IAHAIO conference 2021). La sincronía de movimientos que establecen los animales con la persona intervenida (Griffioen, 2019), da una seguridad individual que junto con la fuerte motivación que provocan los animales en aprender acerca de ellos y a partir de esto adquirir habilidades para incorporar en este caso conocimientos básicos para la lectura y escritura dan un encuadre poderoso para el aprendizaje.

El Yoga es un sistema de prácticas que mejora la salud física, mental y emocional, y reduce los niveles de ansiedad, estrés y depresión (Freireira-Vorkapic, 2015; Hendriks et al., 2017). Su inclusión en el ámbito educativo se ha llevado a cabo en numerosos países con resultados positivos que sugieren mejoras en la conducta, en el estado mental, emocional y en la salud física de los estudiantes (Hagen and Nayar, 2014).

El equipo de trabajo formado por profesionales de la salud y de la educación, son seleccionados y entrenados para acompañar este tipo de abordaje en ámbitos educativos. Un equipo que incluía profesora de yoga (Alejandra Londero), maestras de la escuela n° 7 (Ana María Stelman y bibliotecaria Carolina Lorenzo), intervencionista con perros (Glenda Marcos), los perros de intervenciones del equipo Empatizando (Quimey y Lola), el grupo de intervenciones IAC La Plata, de intervenciones asistidas con caballos (Karina Zubiri; Laura Leiva; Valeria Vera; Carolina Serra) esta última además estudiante adscripta de Ciencias Veterinarias. En la experiencia relatada se utilizaron perros y caballos. Con respecto a los perros, llamados de intervención, son animales seleccionados desde los 45 días y a partir de allí comienzan con su formación y correspondiente adiestramiento que dura aproximadamente dos años. Los perros de intervención deben ser equilibrados, deben disfrutar del contacto con el humano, deben tener un carácter predecible y deben estar físicamente saludables. Los caballos fueron provistos por el Hipódromo de La Plata, estos últimos fueron seleccionados por el equipo de intervención en función de las características de carácter y mansedumbre.

En las intervenciones con animales el objetivo consiste en trabajar lo vincular a través del animal por medio del contacto, la caricia, el cepillado con diferentes tipos de cepillos. Se desarrolla una etapa sensorperceptiva y otra académica de lectoescritura y desarrollo del lenguaje verbal. En el presente trabajo los objetivos fijados consistieron en: promover la oralidad, la concientización de las emociones y la comunicación.

Se desarrolla una etapa sensorperceptiva y otra académica de lectoescritura y desarrollo del lenguaje verbal. En el presente trabajo los objetivos fijados consistieron en: promover la oralidad, la concientización de las emociones y la comunicación.

ACTIVIDADES

Las actividades se desarrollaron de junio a noviembre de 2021 en las Instalaciones del Hipódromo de La Plata, previa aprobación de protocolo para actividades presenciales. Los talleres se organizaron en cuatro estaciones con las siguientes actividades: yoga, intervenciones con equinos, intervenciones con caninos y emocionario cuaderno donde los estudiantes plasmaron sus experiencias en relatos o dibujos

El trabajo se realizó sobre 37 estudiantes en edad escolar primaria con trayectorias educativas diferentes (entre 8 y 10 años de edad) que cursaban el tercer y cuarto año de escolaridad. Los niños/as eran citados una vez al mes para trabajar con diferentes temáticas; cada mes se trabajó con 4 grupos que nunca superan los 15 alumnos/as por vez.

Los estudiantes citados a los talleres presentaban una alfabetización descendida respecto al grupo de pares. Algunos de ellos no estaban escolarizados, otros llegaban a la escuela primaria con cierta insuficiencia de experiencias previas, al contar en sus hogares con adultos analfabetos o con prácticas de lectura y escritura limitadas. La ausencia de actividades pre-lectoras que incluyen el reconocimiento de letras, escritura del nombre propio, escucha de cuentos o escritura conjunta, abre una brecha en el desarrollo de sus aprendizajes respecto a sus pares, perdiendo la confianza y autoestima.

MATERIALES:

Para las actividades se usó de eje la serie de libros The horse series (por Ilhaam Al Maskery) (The Horse Book Series: ISBN 978-99969-1-996-1; 978-99969-1-991-6; 978-99969-1-995-4; 978-99969-1-992-3; 978-99969-4-001-9; 978-99969-1-993-0). Ésta es una serie de libros

escritos para ser utilizados en intervenciones asistidas con caballos, que, con permiso especial por escrito de la autora para este proyecto, fueron traducidos al castellano y editados (Kienast; Stelman) en un número limitado de ejemplares para ser utilizados en las intervenciones (8 libros). Para el primer mes se utilizó el libro *Mi caballo mi reflejo*; trabajando básicamente la autoestima y en el segundo mes las partes del cuerpo del caballo. Para el tercer mes, se trabajó con banners sobre el tema “como crecemos”. En paralelo el equipo desarrolló dos libros con contenido sobre perros: uno con imágenes en consonancia con lo que relata el libro del caballo, pero solo fotos para que los alumnos/as pudieran elaborar su propio relato. El segundo con información sobre el cuerpo del perro, Y, por último, un banner con la información sobre cómo crece un perro, tiempo de preñez, cantidad de cachorros, como nacen, etapas de crecimiento.

En la estación caninos, intervinieron 2 perros que fueron rotando, con su respectiva guía. Se utilizaron elementos didácticos como pizarras, fibrones, libros, domino, vallas, tarimas, collares, pretal, correas, conos, colchonetas, etc.



En la estación de caballo intervinieron diferentes equinos aportados por el Hipódromo, participaban en grupo de cuatro estudiantes, se utilizaron elementos, como bozales, correas, conos, cepillos, pizarra, libros, fibrones, borrados, etc. En la última actividad se sumó al equipo una oveja que los niños bautizaron María José.



En la estación de yoga se trabajo en círculo con colchonetas, equipo de música, cuencos tibetanos, cartas con figuras de animales, mandalas, árbol para colgar tarjetas armado de manera artesanal, sahumerios, vela, cristales y otros elementos para estimular los sentidos.



En la estación emocional armaron espacios decorados con colchonetas, colgantes, juguetes, libros de lectura, artículos de librería, artesanías y los cuadernos de cada uno de los estudiantes



Se realizó una evaluación global a cargo de un veedor externo (psicóloga del grupo), que registró las observaciones generales. Cada estación realizó un registro de observaciones de la actividad realizada.

Al comienzo y al final de cada día de actividad se realizó un registro espontáneo a través de la selección de emoticones, ofreciendo la oportunidad para que los estudiantes pudieran expresar sus emociones.

Se realizó un relevamiento de imágenes (videos y fotos).

RESULTADOS

La respuesta obtenida por el equipo fue altamente satisfactoria, logrando la re vinculación de estudiantes que no tenían la posibilidad de trabajar a partir de videollamadas por no contar con la conectividad o tecnología necesarias

Se logró que los niños encuentren un espacio dentro del marco educativo para desconectarse de las distracciones externas y observarse a sí mismos y a su entorno de manera sensible, reconociendo su cuerpo, sus necesidades y emociones. Ayudó a los niños a mejorar su estado de ánimo, conducta, aprendizaje, creatividad, manejo de las emociones.

Se logró que los niños encuentren un espacio dentro del marco educativo para desconectarse de las distracciones externas y observarse a sí mismos y a su entorno de manera sensible, reconociendo su cuerpo, sus necesidades y emociones. Ayudó a los niños a mejorar su estado de ánimo, conducta, aprendizaje, creatividad, manejo de las emociones.

Al preguntarles a los estudiantes cómo se sentían y que habían aprendido, estas son algunas de las expresiones sobre la estación Yoga: "Aprendí a hacer yoga", "Alegría porque vi cosas buenas aprendí cosas del cuerpo" "Aprendí de yoga el ejercicio para estirar", "Feliz, porque pasé por muchas cosas que me gustaron aprendí gracias a yoga poder relajarme y controlar nuestro cuerpo"

Durante la práctica de yoga, se registró fluidez durante las actividades, se percibió un sentimiento de comunión y cómo los niños se iban inmersos en mucha alegría. Al iniciar el taller con Yoga los niños logran un estado de concentración y relajación favorable para continuar con el resto de las estaciones.

Algunas expresiones de los niños sobre las estaciones fueron: "estoy súper feliz, me divertí mucho, lo pase súper bien, aprendí que los perros nacen en dos meses y los caballos en 11 meses", "Feliz, porque aprendí cosas nuevas, sobre caballos, ovejas y perros", "estoy triste y contenta porque me voy y no voy a poder estar con la oveja y contenta porque estuve con ella, aprendí que los perros tienen padres, y crecen rápido, a los cuatro años crecen alto, y a la oveja le encanta divertirse correr, jugar comer, hacer pipi y estiércol", "Aprendí sobre los caballos que son hermosos y que me querían". Algunas expresiones sobre el emocionario: "estoy feliz porque estoy jugando con cosas nuevas, y con juguetes nuevos", "feliz porque estoy con los perros y porque aprendí de los cuentos", "Estoy divertida por jugar a las adivinanzas con la Señora".

Se observó un efecto muy positivo en estas experiencias y aprendizajes, que incluso generaron cambios en los niños y sus familias, fomentando la salud psicofísica y el bienestar de los niños en el ámbito de la Educación Pública Primaria. Hubo casos puntuales donde niños que comenzaron la actividad con escasa capacidad lectora, frente al estímulo que produce el cariño a los animales terminaron leyendo cuentos enteros al caballo y a la oveja.

La proporción de asistencia general fue del 61%. De los 37 estudiantes convocados de tercer y cuarto grado completo el 100% de las actividades el 38%, se presentó a alguno/s de los tres encuentros el 38% los motivos informados por los adultos de las inasistencias fueron dificultad para acercar a los niños al Hipódromo, o abandono de la institución, el 24% de los convocados no asistió nunca, algunos solo se reincorporaron directamente a la escuela cuando fueron habilitadas las instalaciones, otros pasaron a colegio de adultos.

Por otra parte, en la permanencia en la escuela pos pandemia resultó en que son los cursos que registraron mayor número de inscriptos en el año 2022 son los cursos cuyos estudiantes realizaron las actividades de re vinculación. El promedio de inscripción de los estudiantes que asistieron fue 30 niños, a diferencia del promedio del grupo que no asistió de 25.5 niños. La matrícula de los cursos que participaron en la actividad

fue de un 15% mayor en relación de los cursos que no lo hicieron.

En la encuesta de emoticones que buscaba registrar mediante las imágenes el estado de ánimo de los niños anterior y posterior a la actividad se confirmó la buena predisposición y disfrute de las actividades propuestas en el taller. Las respuestas previas en la entrada, las emociones detectadas fueron en 80.3% bienestar, de malestar 15.5% y ns/nc 4.2%. A la salida las expresiones de bienestar fueron del 80.3% de malestar 16.9% y el ns/nc de 2.8%

Si bien las diferencias de proporciones no son significativas, los motivos de malestar al comienzo de la actividad estaban relacionados a timidez, nervios, sueño, frío, querer sentarse en otro lado o tocar los animales antes de empezar, en cambio los motivos de malestar expresados a la salida fueron de no querer retirarse de la actividad en un 45%, calor 36%, y el resto por cansancio, conflicto por juguetes, no poder montar al caballo.

CONCLUSIONES

Las maestras comprobaron mejoras en el ámbito de la escritura y lectura, por otra parte, en la permanencia en la escuela pos pandemia resultó que los cursos que asistieron a la actividad registraron mayor número de estudiantes inscriptos en 2022.

A través de este tipo de intervenciones con animales y yoga, la transmisión de conocimientos se hace más sencilla y se llega a los resultados de una manera más placentera, casi lúdica y en menos tiempo que en el aula de la escuela convencional.

A través de este tipo de intervenciones con animales y yoga, la transmisión de conocimientos se hace más sencilla y se llega a los resultados de una manera más placentera, casi lúdica y en menos tiempo que en el aula de la escuela convencional.

Las intervenciones asistidas con perros y caballos, han generado un ámbito de intercambio, confianza y consecuentemente aprendizajes altamente empoderadores, que permiten el trabajo integrador de establecer una base emocional y afectiva sobre la cual construir nuevas experiencias de aprendizaje. Las IAA son una técnica válida para vincular con el sistema educativo y motivan a los estudiantes de nivel inicial de manera que puedan iniciarse en la lectura y escritura

Los niños encontraron en nuestro taller un espacio dentro del marco educativo para desconectarse de las distracciones externas y observarse a sí mismos y a su entorno de manera sensible, reconociendo su cuerpo, sus necesidades y emociones. Promoviendo la escucha

y el respeto hacia ellos mismos y los demás, ayudando a mejorar su estado de ánimo, conducta, aprendizaje, creatividad, manejo de las emociones y del estrés. Que se trasladó a su entorno mejorando las relaciones interpersonales, desapareciendo la agresión física y verbal. Consideramos de un gran potencial estas experiencias y aprendizajes vivenciales los cuales generaron cambios en la vida diaria y por otra parte se trasladan a la sociedad.

Los niños encontraron en nuestro taller un espacio dentro del marco educativo para desconectarse de las distracciones externas y observarse a sí mismos y a su entorno de manera sensible, reconociendo su cuerpo, sus necesidades y emociones.

BIBLIOGRAFÍA

Hagen I, Nayar US. Yoga for children and young people's mental health and wellbeing: research review and reflections on the mental health potentials of yoga. *Front Psychiatry*. 2014; 5:35.

Ferreira-Vorkapic C, Feitoza JM, Marchioro M, et al. Are there benefits from teaching yoga at schools? A systematic review of randomized control trials of yoga-based interventions. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2015; 2015:345835.

Hendriks T, de Jong J, Cramer H. The effects of yoga on positive mental health among healthy adults: a systematic review and meta-analysis. *J Altern Complement Med*. 2017;23:505–517.