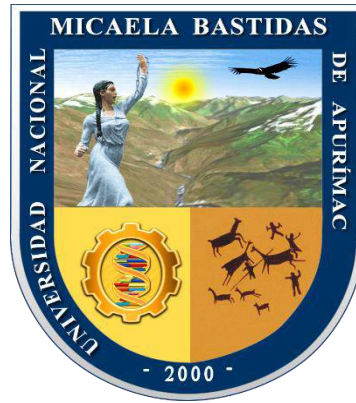


UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL INTERCULTURAL
BILINGÜE: PRIMERA Y SEGUNDA INFANCIA



Tesis

Yoga Infantil para la mejora de la atención en niños de 5 años de la Institución Educativa
Inicial N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023

Presentado por:

Victoriana Utani Herrera
Mhayli Daniela Chavez Taipe

Para optar el título de Licenciado en Educación Inicial Intercultural Bilingüe: Primera y
Segunda Infancia

Abancay, Perú
2025



UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL INTERCULTURAL
BILINGÜE: PRIMERA Y SEGUNDA INFANCIA



TESIS

**Yoga Infantil para la mejora de la atención en niños de 5 años de la Institución
Educativa Inicial N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023**

Presentado por **Victoriana Utani Herrera** y **Mhayli Daniela Chavez Taipe**, para
optar el título de Licenciado en Educación Inicial Intercultural Bilingüe: Primera y Segunda
Infancia

Sustentado y aprobado el 14 de febrero del 2025 ante el jurado evaluador:

Presidente:



Dr. Hernán Hurtado Trujillo

Primer miembro:



Lic. Teodoro Arenas Mamani

Segundo miembro:



Dr. Rafael Urrutia Huamán

Asesor:



Mag. César Eduardo Cuentas Carrera



UNIVERSIDAD NACIONAL
MICAELA BASTIDAS
DE APURIMAC

Licenciada por SUNEDU

CONSTANCIA DE SIMILITUD N° 256 -2025

La Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac, a través de la Unidad de Investigación de la Facultad de Educación y Ciencias Sociales, declara que la Tesis intitulada: **Yoga Infantil para la mejora de la atención en niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023**, presentado por las bachilleres **Victoriana Utani Herrera y Mhayli Daniela Chavez Taipe**, para optar el título de Licenciado en Educación Inicial Intercultural Bilingüe: Primera y Segunda Infancia, han sido sometido a un mecanismo de evaluación de verificación de similitud, a través del software Turnitin, siendo el índice de similitud ACEPTABLE (17%), por lo que cumple con los criterios de originalidad establecidos por la Universidad.

Abancay, 24 de octubre del 2025



UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS
DE APURÍMAC

[Firma]
Dra. **Blanca Cabrera Navarrete**
DIRECTORA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN FECS

Unidad de Investigación
**Facultad de Educación y Ciencias
Sociales**



Agradecimiento

Primero a Dios, quien me ha dado la fuerza y sabiduría para superar los desafíos a lo largo de este proceso. Agradezco a la Dir. Diana Trujillo Sayago de la I.E.I N° 06 Nuestra Señora del Carmen que junto a la maestra de aula Eusebia Obregón Zarzo me brindaron las herramientas necesarias durante la investigación, también agradecer a mi asesor Mg. César E. Cuentas Carrera por su guía y a mis docentes de esta casa de estudios que contribuyeron en mi formación profesional. Finalmente agradecer a mi familia que con su confianza y amor puedo continuar en este camino a la meta.



Dedicatoria

Dedico a mi familia, por todo su apoyo y amor incondicional. Y a ti, Abuelo, aunque estés en el cielo, tu legado de perseverancia y sacrificio continúa inspirándome cada día. Este logro también es tuyo.

Mhayli Daniela Chavez Taipe

Dedico a mi padre, hermana y a mi hijo, quienes aún en la adversidad me sostuvieron e impulsaron a avanzar hasta lograr mis objetivos, también se la dedico a aquellas amistades que me alentaron a no rendirme, por su compañía, ánimo y por hacer que este viaje sea más ligero y alegre.

Victoriana Utani Herrera



Yoga Infantil para la mejora de la atención en niños de 5 años de la Institución Educativa
Inicial N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023
Línea de investigación: Educación Inicial, desarrollo infantil y gestión pedagógica

Esta publicación está bajo una Licencia Creative Commons



ÍNDICE

| | Pág. |
|---|-------------|
| INTRODUCCIÓN | 1 |
| RESUMEN | 3 |
| ABSTRACT | 4 |
| CAPÍTULO I | 5 |
| PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA | 5 |
| 1.1 Descripción del problema | 5 |
| 1.2 Enunciado del Problema | 8 |
| 1.2.1 Problema general | 8 |
| 1.2.2 Problemas específicos | 9 |
| 1.2.3 Justificación de la investigación | 9 |
| CAPÍTULO II | 12 |
| OBJETIVOS E HIPÓTESIS | 12 |
| 2.1 Objetivos de la investigación | 12 |
| 2.1.1 Objetivo general | 12 |
| 2.1.2 Objetivos específicos | 12 |
| 2.2 Hipótesis de la investigación | 12 |
| 2.2.1 Hipótesis general | 12 |
| 2.2.2 Hipótesis específicas | 12 |
| 2.3 Operacionalización de variables | 13 |
| CAPÍTULO III | 17 |
| MARCO TEÓRICO REFERENCIAL | 17 |
| 3.1 Antecedentes | 17 |
| 3.2 Marco teórico | 21 |
| 3.3 Marco conceptual | 52 |
| CAPÍTULO IV | 55 |
| METODOLOGÍA | 55 |
| 4.1 Tipo y nivel de investigación | 55 |
| 4.2 Diseño de la investigación | 55 |
| | 1 |



| | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|----|
| 4.3 | Descripción ética de la investigación | 56 |
| 4.4 | Población y muestra | 56 |
| 4.5 | Procedimiento | 57 |
| 4.6 | Técnica e instrumentos | 58 |
| 4.7 | Análisis estadístico | 60 |
| CAPÍTULO V | | 61 |
| RESULTADOS Y DISCUSIONES | | 61 |
| 5.1 | Análisis de resultados | 61 |
| 5.2 | Contrastación de hipótesis | 64 |
| 5.3 | Discusión | 68 |
| CAPÍTULO VI | | 71 |
| CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES | | 71 |
| 6.1 | Conclusiones | 71 |
| 6.2 | Recomendaciones | 71 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | | 73 |
| ANEXOS | | 80 |



ÍNDICE DE TABLAS

| | Pág. |
|---|-------------|
| Tabla 1 Operacionalización de variables | 14 |
| Tabla 2 Muestra de niños de la la I.E.I N° 06 Nuestra Señora del Carmen | 56 |
| Tabla 3 Escala de calificación de (EBR) | 59 |
| Tabla 4 Análisis de escala de calificación de la atención focalizada (test y post test). | 61 |
| Tabla 5 Análisis de escala de calificación de la atención selectiva (pre test y post test). | 62 |
| Tabla 7 Estadístico de prueba de normalidad en la dimensión de la Atención. | 64 |
| Tabla 8 Distribución de rangos de valores de la mejora de la atención en pre test y post test | 65 |
| Tabla 9 Prueba de hipótesis general: Estadístico de prueba Wilcoxon. | 65 |
| Tabla 10 Rangos de valores obtenidos sobre la mejora de la atención focalizada durante el pre test y post test. | 66 |
| Tabla 11 Prueba de hipótesis específica 1: Estadístico de prueba Wilcoxon. | 66 |
| Tabla 12 Rangos de la mejora de la atención selectiva en pre test y post test. | 67 |
| Tabla 13 Prueba de hipótesis específica 2: Estadístico de prueba Wilcoxon. | 68 |
| Tabla 14 Matriz de consistencia de la tesis “Yoga Infantil para la mejora de la atención en niños de 5 años de la institución educativa N° 06 Virgen del Carmen, Abancay, 2023.” | 81 |



ÍNDICE DE FIGURA

| | Pág. |
|--|-------------|
| Figura 1 _Análisis de escala de calificación de la atención focalizada (test y post test). | 61 |
| Figura 2 _Análisis de escala de calificación de la atención selectiva (pre test y post test). | 62 |
| Figura 3 _Resultados pre test y post test sobre la atención en el niño. | 63 |
| Figura 4 _Los niños al iniciar realizan el calentamiento de su cuerpo. | 181 |
| Figura 5 _Los niños realizan el calentamiento de rodillas | 181 |
| Figura 6 _Los niños realizan el calentamiento de los tobillos. | 182 |
| Figura 7 _Los niños realizan el calentamiento del tronco. | 182 |
| Figura 8 _Los niños realizan la respiración del leñador. | 183 |
| Figura 9 _Los niños realizan la respiración del Rugido del León. | 183 |
| Figura 10 _Los niños realizan la Respiración de la flor. | 184 |
| Figura 11 _Los niños realizan la Respiración de la flor. | 184 |
| Figura 12 _Los niños realizan la postura de la Mariposa. | 185 |
| Figura 13 _Los niños realizan la postura del Perro. | 185 |
| Figura 14 _Los niños realizan la postura de la Abeja. | 186 |
| Figura 15 _Los niños realizan la postura del globo. | 186 |
| Figura 16 _Los niños realizan la Postura del Saltamontes. | 187 |
| Figura 17 _Los niños realizan la postura de la Gaviota. | 187 |
| Figura 18 _Los niños al concluir con los ejercicios del yoga proceden a realizar. | 188 |
| Figura 19 _Los niños realizan la postura del Vientre, momento de relajación. | 188 |
| Figura 20 _Los niños realizan la meditación Postura del Loto. | 189 |
| Figura 21 _Los niños realizan la meditación Postura del Cadáver. | 189 |
| Figura 22 _Los niños desarrollan la ficha "Coloreamos la mandala". | 190 |
| Figura 23 _Los niños desarrollan el juego de concentración. | 190 |
| Figura 24 _Los niños desarrollan las fichas de secuencias y forma. | 191 |
| Figura 25 _Aplicación de Ficha. | 191 |



INTRODUCCIÓN

Desde el momento en el que el niño nace su desarrollo se involucra gracias a la cantidad de estímulos externos e internos de su contexto a la que se enfrentan pueden ser olores, imágenes o sonidos, entre otros; a medida que pasa el tiempo estos estímulos pueden ser permisivos esto unido a la mala costumbre que tienen o muestran los padres de familia con respecto a sus hijos tales como: brindarles sus celulares, o ponerlos frente a la televisión por un periodo prolongado de tiempo, por lo general este tipo de problemática no va sola si no también va relacionado con problemas de atención.

Esta tesis surge de la necesidad de cómo podemos mejorar el problema de la atención durante el proceso de enseñanza a través del yoga infantil utilizado como herramienta de este modo poder lograr los aprendizajes esperados.

Tengamos en cuenta que es importante resaltar que los niños de cinco años, a esta edad muestran o sienten una sed insaciable por comprender las leyes de la vida, además de que la mayor parte del tiempo deben dedicarse a explorar producto de su curiosidad, además de su constante observación, manipulación de todo lo que se le enfrente a su alrededor y lo que es más importante el niño quiera experimentar todo por medio de su cuerpo haciéndolos volátiles e inconstantes en sus actividades cotidianas y estas en la mayoría las realiza jugando.

Esta tesis está ordenada por seis capítulos; inicialmente se consigna el título de la tesis, ejecutores, asesor y línea de la investigación. Posteriormente está organizada los siguientes capítulos: El capítulo I, señala el planteamiento del problema, descripción, enunciado, problema general y específicos, justificación de la investigación, la ubicación y contextualización. En el capítulo II, señala el objetivo general y los objetivos específicos, así también abarca la hipótesis de investigación general y específicos, y la operacionalización de las variables. El capítulo III, considera el marco referencial que sustenta el informe final tesis de investigación y se enmarca dentro de los antecedentes internacionales y nacionales, asimismo está conformado por el marco teórico referencial de la variable atención y del yoga infantil que se complementa con el



marco conceptual. El capítulo IV, comprende la metodología estructurada por el tipo y nivel de investigación, diseño de la investigación, descripción ética, la población, muestra, procedimiento, técnicas, instrumentos y el análisis estadístico. En el capítulo V manifiesta el análisis de resultados, la contrastación de hipótesis y la discusión.

Por finalizar el capítulo VI: se aborda las conclusiones y las recomendaciones de nuestra investigación.



RESUMEN

Esta presenta tesis, tiene como objetivo evidenciar que el yoga infantil mejora la atención de niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023. La estrategia de investigación que se utilizó en el presente estudio es del tipo de investigación aplicada del nivel de investigación explicativo, se optó por utilizar el diseño de investigación pre experimental. La población se conformó por un grupo de doscientos infantes entre niños y niñas; y la muestra involucró 25 niños quienes fueron el grupo experimental. La técnica de recolección de información fue la observación y el registro, así también los instrumentos empleados fue la ficha de observación que sirvió en la evaluación de los niños durante el proceso de aplicación del pre test y el post test. Los resultados demuestran que la práctica de yoga infantil resultó en la mejora significativa de la atención general en los niños y niñas, evidenciada por un notable aumento del 87.5% en el nivel de Logro tras la intervención. Durante la aplicación de la investigación, se evidenció con el pre-test, el 75% de los infantes se encontraban en el nivel más bajo de atención, mientras en el post-test, el 87.5% evidenciamos que la atención de los niños alcanzó el nivel más alto. Sin embargo, en el post-test, esta cifra disminuyó dramáticamente al 4.2%, mientras que el 87.5% de los infantes alcanzó el nivel de Logro. Por tanto, cabe resaltar que la atención focalizada, permitió reducir el porcentaje de niños en el nivel de Inicio del 66.6% a 0% y elevando al 87.5% de igual manera la atención selectiva, reduciendo el nivel de Inicio de 62.5% a 4.2% y aumentando el nivel de Logro a 87.5%, lo que indica una notable capacidad para discriminar estímulos irrelevantes y concentrarse en lo importante. En conclusión, la práctica de yoga infantil permite mejorar significativamente la atención general de los niños evidenciada por un notable aumento del 87.5%, estableciéndose menor a 0,05 con un nivel de confianza al 95%.

Palabras clave: *atención selectiva, atención focalizada, yoga infantil.*



ABSTRACT

This thesis aims to demonstrate that children's yoga improves the attention of 5-year-old children from the Initial Educational Institution No. 06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023. The research strategy used in the present study is of the applied research type of the explanatory research level, it was decided to use the pre-experimental research design. The population consisted of a group of two hundred infants between boys and girls; and the sample involved 25 children who were the experimental group. The information collection technique was observation and registration, as well as the instruments used was the observation form that served in the evaluation of the children during the application process of the pre-test and post-test. The results demonstrate that the practice of children's yoga resulted in a significant improvement in general attention in children, evidenced by a notable increase of 87.5% in the Achievement level after the intervention. During the implementation of the research, it was evident with the pre-test that 75% of the children were at the lowest level of attention, while in the post-test, 87.5% of the children's attention reached the highest level. However, in the post-test, this figure decreased dramatically to 4.2%, while 87.5% of the children reached the Achievement level. Therefore, it is worth highlighting that focused attention made it possible to reduce the percentage of children at the Start level from 66.6% to 0% and also increase selective attention to 87.5%, reducing the Start level from 62.5% to 4.2% and increasing the Achievement level to 87.5%, which indicates a remarkable ability to discriminate irrelevant stimuli and concentrate on what is important. In conclusion, practicing yoga for children significantly improves children's overall attention, evidenced by a notable increase of 87.5%, establishing a confidence level of less than 0.05% at 95%.

Keywords: *selective attention, focused attention, children's yoga.*



CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del problema

La atención en la formación pedagógica es fundamental para el desarrollo infantil, ya que permite a los niños enfocarse en estímulos relevantes, facilitando el procesamiento de información y una respuesta adecuada a su entorno. Durante el nivel inicial, la capacidad de atención desempeña un papel clave en el aprendizaje, la adquisición del lenguaje, el desarrollo socioemocional y el rendimiento escolar.

A nivel mundial, se ha evidenciado un incremento en los problemas de atención en niños en edad preescolar, lo que ha afectado significativamente los procesos pedagógicos en el aula y, a su vez, ha perjudicado su desarrollo integral. Uno de los trastornos más comunes relacionados con la atención es el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), una condición del neurodesarrollo con una prevalencia global estimada del 7.2% en niños y niñas en edad escolar (Llanos et al., 2019).

A esta problemática se sumó la pandemia de COVID-19 en 2019, lo que llevó a la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) a implementar diversas medidas de control, entre ellas, el distanciamiento físico. Como consecuencia, las instituciones educativas de todo el mundo suspendieron las clases presenciales para reducir los contagios y proteger la vida de la población. Sin embargo, esta nueva realidad tuvo un impacto significativo en el rendimiento académico de los niños y niñas en edad escolar, afectando aproximadamente al 90% de los estudiantes debido a la interrupción de las clases presenciales (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO], 2021).

Asimismo, la pandemia afectó el desarrollo cognitivo y el aprendizaje infantil en diversas partes del mundo, principalmente por la falta de interacción directa con docentes y



compañeros, lo que limitó las experiencias educativas y sociales esenciales para su crecimiento.

Con el retorno a la educación presencial, los niños en edad preescolar enfrentaron diversas dificultades en el aprendizaje, lo que generó en muchos de ellos sentimientos de temor, enojo o estrés. La UNESCO (2022) señala que, al menos uno de cada siete niños se vio directamente afectado por la cuarentena y el confinamiento, mientras que más de 1.600 millones experimentaron interrupciones en su educación en distintos niveles. Además, el Trastorno por Déficit de Atención, con o sin hiperactividad e impulsividad, se presentó con mayor frecuencia en el nivel preescolar, afectando el desarrollo académico y emocional.

En América del Sur, la prevalencia de problemas de atención en niños en edad escolar es significativamente alta. En Colombia, por ejemplo, se ha reportado un 11% de prevalencia, mientras que en Argentina y Brasil se estima en un 9%. En contraste, en Norteamérica, la prevalencia del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) es menor, aproximadamente del 6% (Weiss et al., 2015). Estos datos reflejan cómo los niños con dificultades de atención pueden verse afectados tanto en su rendimiento académico como en su desarrollo social.

En el caso de Perú, el Ministerio de Educación (MINEDU, 2020), a través del Decreto Supremo N.º 044-2020-PCM, manifestó su preocupación por la continuidad de los trabajos escolares a nivel nacional. Como respuesta, implementó la estrategia “Aprendo en Casa” mediante la Resolución Ministerial N.º 160-2020-MINEDU permitiendo que la educación continuara de manera virtual. Sin embargo, este cambio generó múltiples dificultades en el proceso de aprendizaje, especialmente para los niños con problemas de atención.

En el contexto peruano, los problemas de atención se evidencian significativamente en niños de nivel inicial, primaria y secundaria. Según el Ministerio de Salud (MINSA, 2023) entre enero y junio de 2023 se atendieron 18,531 casos de niños con diagnóstico de TDAH, mostrando un aumento en comparación con años anteriores. Los niños que presentan esta condición enfrentan dificultades para mantener la atención durante períodos prolongados en clase, así como para organizarse y completar las tareas asignadas.



Las consecuencias de la falta de atención y concentración se reflejan claramente en el desarrollo de sesiones y talleres pedagógicos. Barrios (2015) señala que, la inatención en los niños se manifiesta a través de conductas que les dificultan enfocarse en un estímulo, lo que provoca distracción constante y problemas al realizar sus actividades. Asimismo, la hiperactividad se evidencia en una actividad motora excesiva, caracterizada por inquietud y dificultad para permanecer en una tarea. Por otro lado, la impulsividad se traduce en baja tolerancia a la frustración, lo que genera actitudes de aburrimiento frecuentes y respuestas rápidas e inesperadas, sin haber reflexionado previamente sobre las consecuencias de sus acciones.

Las estadísticas presentadas permiten analizar el impacto en el desarrollo integral de los niños. Moromizato (2021) señala que, los primeros seis años de vida constituyen periodos críticos de aprendizaje, en los cuales el cerebro está más receptivo para adquirir destrezas y conocimientos esenciales para su desarrollo. Durante la primera infancia, se forman habilidades fundamentales que les permitirán desenvolverse a lo largo de su vida. En este sentido, el autor destaca que estos primeros años son cruciales, ya que el cerebro tiene una mayor capacidad para absorber aprendizajes que serán altamente beneficiosos para el desarrollo infantil.

Este estudio surge de la necesidad de comprender mejor el impacto del déficit atencional en la población preescolar, particularmente en la Institución Educativa N.º 06 Nuestra Señora del Carmen, en el distrito de Abancay. En este contexto, se ha observado que los niños presentan dificultades para mantener la concentración, problemas en el desarrollo de la motricidad fina, estrés y tensión emocional.

Durante la realización de actividades como colorear fichas de trabajo, muchos niños no siguen las instrucciones de la docente. Al comunicar esta situación a los padres de familia, se evidencia que la falta de atención de los niños se intensificó durante la pandemia de la COVID-19. Los padres señalan que sus hijos presentan dificultades para socializar, tienden a cohibirse y experimentan problemas de atención que afectan su aprendizaje en actividades didácticas. Esta problemática involucra tanto a los docentes como a los padres de familia, quienes juegan un papel fundamental en la formación y desarrollo de los niños.



Durante las prácticas pre profesionales realizadas en el marco de la formación universitaria, se llevó a cabo el acompañamiento a los niños, observando su comportamiento durante la ejecución de actividades pedagógicas en sesiones, talleres y momentos de juego libre. Según investigaciones actuales sobre el desarrollo infantil, los bebés llegan al mundo con capacidades innatas para percibir, moverse, interactuar con su entorno y aprender.

Sin embargo, muchos padres, con el deseo de que sus hijos destaquen en las áreas curriculares y sean considerados más inteligentes, ejercen una presión excesiva sobre ellos. Esta exigencia puede generar estrés, ansiedad y miedo, afectando negativamente su desarrollo cognitivo y provocando dificultades para mantener la atención. En este contexto, el papel del docente es fundamental, ya que debe fomentar en los estudiantes la capacidad de afrontar la incertidumbre y el conflicto, promoviendo prácticas creativas que estimulen la atención, la motivación y el bienestar emocional. Además, en los primeros años de vida, especialmente entre los cinco y seis años, se producen cambios significativos en el desarrollo cognitivo, los cuales tienen un impacto determinante en su aprendizaje futuro (Whitebread y Basilio, 2012).

Por ello, profundizar en el estudio de la atención en niños de nivel inicial es esencial para identificar los factores que influyen en su aprendizaje. En este sentido, la implementación de estrategias innovadoras, como la práctica del yoga, representa una alternativa valiosa en el aula. La inclusión del yoga en la enseñanza contribuye al bienestar infantil, promoviendo la tranquilidad mental y mejorando la capacidad de atención. Cuando un niño sigue instrucciones, demuestra que su mente está enfocada en la actividad y logra discriminar estímulos externos irrelevantes. En este marco, la presente investigación llevó a la aplicación de un programa de yoga infantil con el objetivo de mejorar la atención de los niños en cinco años del nivel inicial.

1.2 Enunciado del Problema

1.2.1 Problema general

¿De qué manera la práctica del yoga infantil mejora la atención de niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023?



1.2.2 Problemas específicos

- ¿De qué manera la práctica del yoga infantil mejora la atención focalizada de niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023?
- ¿De qué manera la práctica del yoga infantil mejora la atención selectiva de niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023?

1.2.3 Justificación de la investigación

a) Justificación teórica

Bendriss (2015) señala que el yoga es un conjunto de técnicas orientadas al desarrollo interior, cuyo objetivo es lograr la plena realización del ser humano. A través de esta metodología, los niños aprenderán a gestionar sus emociones, mejorar su concentración, liberar tensiones y superar desafíos. Además, el yoga fomenta actitudes positivas, potencia la interacción social, estimula la creatividad y promueve hábitos corporales saludables.

La práctica del yoga infantil ayuda a los estudiantes a canalizar su energía, fortalecer su autoestima y aumentar su seguridad en sí mismos. Asimismo, contribuye a que sean más sociables, reduzcan conductas agresivas y experimenten mayor alegría y espontaneidad. En este sentido, se recomienda la implementación de talleres de yoga infantil adecuados a su edad como una estrategia efectiva para mejorar la atención durante el proceso de enseñanza-aprendizaje.

b) Justificación práctica

La necesidad de movimiento y el uso constante de energía en los niños parecen no tener límites. Desde el nacimiento hasta aproximadamente los seis años, atravesarán un período sensible en el que el desarrollo del movimiento y el refinamiento sensorial juegan un papel fundamental. Los sentidos actúan como puntos de contacto entre el ambiente y la mente, facilitando su desarrollo integral.



La presente tesis se enfoca en la implementación de estrategias basadas en el yoga infantil para mejorar la atención en los niños de la IEI N°06 Nuestra Señora del Carmen de Abancay, considerando su comportamiento durante las actividades pedagógicas. Los talleres de yoga buscan mitigar el déficit de atención, una de las consecuencias generadas por la pandemia de la COVID-19. La práctica del yoga en esta investigación se sustenta en bases teóricas provenientes de fuentes confiables y estandarizadas, garantizando la confiabilidad del estudio y ofreciendo un marco de referencia para futuras investigaciones. Además, su aplicación busca beneficiar a los niños mediante actividades relajantes y variadas que fomentan la atención, promoviendo así un aprendizaje significativo.

c) Justificación metodológica

La incorporación del yoga en el nivel inicial puede contribuir significativamente al desarrollo personal de los niños, mejorando su concentración, ayudándolos a controlar la impulsividad y favoreciendo su interacción con el entorno, incluida la naturaleza.

Es importante destacar que la introducción del yoga a través del juego, utilizando posturas inspiradas en animales domésticos y salvajes, genera en los niños una sensación de optimismo e interés. De esta manera, una vez lograda su atención en las actividades, es posible integrar otras estrategias que complementen su aprendizaje.

El programa implementado consta de 14 talleres prácticos en los que se enseñaron diversas posturas básicas del yoga infantil. Además, para fortalecer la variable de atención, se emplearon fichas didácticas diseñadas para optimizar los niveles de concentración en los niños.

Para alcanzar los objetivos planteados en la investigación, se utilizó la técnica de observación y registro dentro del aula, lo que permitió obtener información directa sobre los problemas de atención presentes en los niños. Como instrumentos de recolección de datos, se aplicó una lista de cotejo durante las sesiones de yoga y una escala de valoración en el pretest y postest, lo que



permitió medir el nivel de atención de los estudiantes durante el proceso de aprendizaje.

La metodología empleada fue de tipo aplicada, ya que combinó el conocimiento teórico del yoga con su práctica. Asimismo, el estudio se enmarcó en un nivel de investigación explicativa, pues permitió analizar las causas y efectos del problema de atención. Para su desarrollo, se utilizó un diseño pre experimental con un solo grupo de niños, cuya muestra inicial estuvo conformada por 25 estudiantes de nivel inicial; sin embargo, debido a razones personales de uno de ellos, la muestra final fue de 24 niños.



CAPÍTULO II

OBJETIVOS E HIPÓTESIS

2.1 Objetivos de la investigación

2.1.1 Objetivo general

Demostrar cómo la práctica del yoga infantil mejora el proceso de desarrollo de la atención de niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023.

2.1.2 Objetivos específicos

- Demostrar cómo la práctica del yoga infantil mejora el proceso de desarrollo de la atención focalizada de niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023.

- Demostrar cómo la práctica del yoga infantil mejora el proceso de desarrollo de la atención selectiva de niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023.

2.2 Hipótesis de la investigación

2.2.1 Hipótesis general

La práctica del yoga infantil mejora de forma positiva la atención de niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023.

2.2.2 Hipótesis específicas

- La práctica del yoga infantil mejora de forma positiva la atención focalizada de niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023.

- La práctica del yoga infantil mejora de forma positiva la atención selectiva de niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023.



2.3 Operacionalización de variables

Yoga infantil

Según Del Río (2020, como se cita en Quintana, 2022) el yoga es una actividad que vincula el cuerpo y la mente a través de técnicas de respiración, posturas físicas, control de la respiración y meditación. El propósito de su práctica es mejorar la salud mental de quienes lo practican.

Atención

Según Pinillos (1975, como se cita en Villarroig y Muiños, 2018) “la atención es un proceso de focalización y selección de aquella información más relevante, y una selección de aquellos estímulos importantes, quedando el resto de estímulos más difusos por no formar parte del núcleo central del proceso” (p. 4).



| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| | <p>Según Pinillos (1975, como se cita en Villarroig y Muiños, 2018), “la atención es un proceso de focalización y selección de aquella información más relevante y una selección de aquellos estímulos importantes quedando el resto de estímulos más difusos por no formar parte del núcleo central del proceso” (p. 4).</p> | <p>Meditación</p> <p>Atención Focalizada.</p> <p>Atención Selectiva.</p> | <p>Postura del zapatero (Baddha Konasana)</p> <p>Postura del niño (Balasana)</p> <p>Postura de loto (Padmasana)</p> <p>Postura de la montaña (tadasana)</p> <p>Postura del cadáver (savasana)</p> <p>Postura del árbol (Vrkasasana)</p> <p>Postura de la paloma (Eka Pada Rajakapotasana)</p> <p>Dispone de todos los sentidos para prestar atención.</p> <p>Reflexiona sobre una sola cosa y mantiene la atención.</p> <p>Centra su atención en ciertos estímulos del ambiente.</p> <p>Ignora estímulos cuya información no es importante.</p> | <p>El niño logra focalizar su atención durante las actividades.</p> <p>El niño mantiene la atención en estímulos del entorno.</p> <p>El niño logra diferenciar situaciones relevantes de actividades secundarias.</p> <p>El niño logra ignorar algún estímulo irrelevante y continuar con las actividades propuestas.</p> <p>El niño se concentra en la actividad que desarrolla.</p> <p>El niño se emociona al desarrollar la actividad.</p> <p>El niño logra mantener la atención por un tiempo prolongado.</p> <p>Si el niño es interrumpido, vuelve a concentrarse en la actividad propuesta.</p> <p>El niño logra comprender y sigue las indicaciones complejas (2 a más elementos).</p> |
|--|---|--|---|---|

Logra atender a coordinaciones simples como los acuerdos e indicaciones para la ejecución de la ficha de trabajo.

El niño logra atender dos a más actividades al mismo tiempo.

El niño comunica lo que le gusta o disgusta de la actividad que realiza.

CAPÍTULO III

MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

3.1 Antecedentes

a) Antecedentes internacionales

García (2022) en su investigación titulado: “El yoga Infantil como recurso didáctico en Educación Infantil en niñas y niños de 5 años, de la Universidad de Valladolid-Segovia, 2022”. Tuvo el objetivo de elaborar y llevar a cabo una intervención didáctica sobre el Yoga Infantil durante el tiempo de las prácticas en la Educación Infantil. La metodología fue de enfoque cuantitativo, de tipo aplicado, la muestra fue de 22 niños con una población de 100 estudiantes, donde se desarrollaron sesiones utilizando como estrategia didáctica el yoga infantil. Se concluyó, que la práctica del yoga infantil es útil como un recurso con el cual enseñar y educar física, cognitiva y socialmente a los alumnos desde un enfoque lúdico.

Quintana (2022) en su investigación titulado: “El yoga infantil en el desarrollo de la atención en escolares de educación inicial en niños y niñas de 5 años, de la Universidad Técnica de Ambato-Ecuador, 2022”. Tuvo el objetivo de esta investigación fue el de evaluar cómo influye el yoga infantil en la atención de los escolares del nivel inicial. La metodología de la investigación se manejó con un método cuantitativo, ya que se recolectaron datos mediante test acerca de la variable atención para medir su comportamiento y desarrollo en los niños de educación inicial, la información fue analizada posteriormente por cálculos estadísticos para obtener resultados concretos, la muestra fue de 70 infantes que comprendía de ambos sexos. El instrumento de usado en esta investigación es el test EDAH que se conforma de varias preguntas direccionadas al comportamiento y aspectos principales de la atención en los niños de modo que se logró obtener un diagnóstico principal de la variable y posteriormente un análisis final. La investigación concluyó que, a pesar de que los estudiantes mostraron un nivel alto de atención, también se observó un nivel medio, de tal modo que indica que requiere mayor estimulación para alcanzar un



nivel esperado. Es así que el programa del yoga infantil demostró que por medio de estas diversas actividades los niños lograron experimentar un ambiente armonioso en la escuela como en el hogar, favoreciendo significativamente al desarrollo de su atención.

Calderón et al. (2016) en su investigación titulado: “Rol del yoga como herramienta de aprendizaje en la concentración y atención en segundo ciclo de Educación Parvularia, con niños y niñas del II ciclo, de la Universidad Andrés Bello”, 2016. El propósito de este estudio fue analizar los efectos del yoga como herramienta de aprendizaje en relación con la concentración y atención de los niños del segundo ciclo del nivel inicial. La metodología fue de enfoque cualitativo, la muestra fue del total de los infantes de la escuela Parvularia, el tipo de instrumento de recolección de datos que se utilizaron fue el registro de observación a través del pre test y post test. Las conclusiones que obtuvo según la información estadística pudo evidenciar una clara diferencia entre el pre test y post test respecto al nivel de concentración y atención de los infantes. Siendo así que “La implementación del yoga como herramienta de aprendizaje, genera efectos positivos en la concentración y atención de niños de segundo ciclo de Educación Parvularia”.

Coronel (2023) en su investigación titulado: “El yoga como recurso didáctico en educación infantil. Una mirada psicopedagógica sobre las concepciones de docentes sobre la experiencia de la práctica del yoga en un jardín de la ciudad de Rosario - Santa Fé de la Universidad del Gran Rosario”, tuvo como objetivo identificar las concepciones de los profesores sobre sus experiencia en relación a la práctica de yoga dentro de jardín del nivel preescolar, la metodología es de enfoque cualitativo de tipo descriptivo, la muestra tomada fueron a los anteriores directores, profesores del jardín y los docentes de yoga, el instrumento que se empleo es la entrevista semi-estructurada. Las conclusiones que llegaron en la aplicación de la práctica de Yoga en los niños evidencio sus diversos aportes en el aprendizaje. En tanto los maestros deben de conocer sus aportes para poder utilizarlo en sus actividades pedagógicas.

Baldeón (2024) en su investigación titulado: “El yoga como estrategia para evitar la ansiedad en los niños del Centro de Desarrollo Infantil Chispitas de Vida” de la Universidad Técnica del Norte, tuvo como objetivo el evitar la ansiedad de los niños y para ello utilizaron la metodología enfoque mixto debido a que los datos obtenidos



fueron de carácter cualitativo y de carácter cuantitativo el cual facilito conocer la realidad con una tipología de investigación descriptiva, la muestra que manipularon fueron las docentes y los padres de familia de la institución, el primer instrumento utilizado fue la entrevista que se usó para los profesores quienes se involucraron en informar sobre el comportamiento de los niños, y el otro instrumento usado fue la ficha de observación en todos los niños. Los resultados de este estudio nos permiten realizar la propuesta de solución presentada como una guía lúdica con actividades interactivas para realiza en su jornada estudiantil las cuales puedan conectar todos los sentidos del niño, como ayuda para el centro infantil ya que de esta manera los niños despejan su mente y conectan varios aspectos físicos y emocionales para la adquisición de nuevos conocimientos.

b) Antecedentes nacionales

Rivera (2024) en su investigación titulado: “Yoga infantil y desarrollo de las habilidades motoras en niños de 5 años de una institución educativa de Lima, 2024”, tuvo como objetivo general determinar la relación entre el yoga infantil y las habilidades motoras en niños de 5 años de una institución educativa de Lima, 2024. La metodología desarrolló un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, nivel correlacional y de corte transversal. La muestra fue de 90 estudiantes de 5 años de edad. Se utilizó el instrumento de ficha recolección de datos de práctica del yoga y una ficha de recolección de datos de Habilidades motoras de Gonzáles et al. (2020), los cuales fueron correctamente validados y con índice de confiabilidad de 0.890 para el primer instrumento y 0.945 para el segundo. Los resultados muestran 47% de los niños muestra el nivel adecuado respecto al Yoga infantil, y en cuanto al desarrollo de habilidades motoras está en proceso en 46.7%. La conclusión de la investigación existe una relación muy alta y positiva (Spearman = 0.903 y nivel de significancia = 0.00) entre el yoga infantil y el desarrollo de habilidades motoras en niños de 5 años.

Correa (2018), en su tesis titulado “Programa de Yoga para desarrollar la Atención en niños y niñas de cinco años de una Institución Educativa Pública, Trujillo”, cuyo objetivo busca establecer que el Programa de yoga desarrolla la atención en niños y niñas de cinco años, con una población de 84 niños y niñas y una muestra de 59 niños y niñas. Utilizo el instrumento de test de tipo test de aptitudes y habilidades, el diseño de su investigación es cuasi experimental de tipo diseño pre prueba – post prueba. Las conclusiones que obtuvo muestran que el grupo experimental en el pre test de



atención se ubicó en el nivel bajo con un 86 % y 14 % en el nivel alto; en el post test alcanzó el 83 % en el nivel alto y 17 % en el nivel bajo, este importante resultado es debido a la ejecución del programa de yoga que desarrolló significativamente la atención en las niñas y niños. La prueba T demostró ($0,000 < 0,05$) que al aplicar el programa de yoga mejoró significativamente la atención en los niños/as de cinco años para mejorar el aprendizaje.

Salas (2018) en su tesis investigación titulada “Talleres De Yoga Como Estrategia Para Mejorar La Atención De Niños Y Niñas De Cuatro Años De La I.E.I N° 322 Santa Rosa, Puno”, tuvo de objetivo determinar la influencia del “yoga” para la mejorar la atención de niños y niñas para desarrollar sus actividades programadas dentro del aula. La población y muestra de estudio fue de 34 niños y niñas. El diseño de investigación es cuantitativo, el tipo de investigación es experimental y el diseño es el cuasi experimental de dos grupos intactos no aleatorios con pre y pos prueba, las técnicas utilizadas fueron la observación, los instrumentos fueron lista de Evaluación de entrada y salida. Los resultados del pre test y pos test del grupo experimental confirman la hipótesis; los talleres de yoga en el grupo experimental lograron un 81% en la escala valorativa. Cuya conclusión determinada es que los talleres de yoga influyeron de manera satisfactoria en los tres tipos de atención, realizando una comparación con el pre test y post test permitiendo observar que más del 93.8% del total de niños y niñas han mejorado satisfactoriamente.

Rojas (2016) en su tesis titulada: “Programa de Yoga Infantil “YOGUI” para mejorar la Atención en niños de cinco años del Jardín Retos de la Ciudad de Trujillo”, tuvo el objetivo de mejorar la atención de los niños de cinco años del Jardín Retos, la población es de 48 niños y una muestra de 24 niños del aula de 5 años, se utilizó el tipo de Investigación pre- experimental de tipo aplicativo, utilizó como instrumento el test de Atención, para verificar el nivel de atención que poseen los niños, el estudio corresponde al diseño de investigación es experimental “prueba – post Prueba y grupos intactos uno de ellos de control”, la conclusión del estudio permiten visualizar que después de la aplicación del Programa “Yogui”, ningún niño integrante del grupo experimental registró un nivel bajo de Atención; frente al 30.0% de niños que registró este nivel en el grupo control. Igualmente se evidencia que el 55.0% de los integrantes del grupo experimental alcanza un nivel alto frente sólo al 25.0% de los niños integrantes del grupo control que mostraron este nivel.



Higueras y Victorio (2022) en su tesis titulada, “Efecto del programa Yoga en la Infancia en el desarrollo de competencias emocionales en niños de educación inicial”, tuvo el objetivo de determinar los efectos que genera la aplicación del programa “Yoga en la infancia”. Así mismo este estudio se basó desde un enfoque cuantitativo cuyo diseño de investigación es pre-experimental, la población y muestra se conformó por 20 estudiantes de ambos géneros de 4 a 7 años de un jardín privado. Se utilizó el instrumento Escala de Evaluación de las Competencias Emocionales (D-ECREA) (Hernández et. al, 2022). El resultado obtenido después de la aplicación adecuada del Programa “Yoga en la infancia” mejoró significativamente el desarrollo de competencias emocionales en niños de 4 a 7 años de una Institución Educativa privada.

3.2 Marco teórico

Para desarrollar una investigación, es fundamental realizar una revisión de la literatura que respalde y sustente la credibilidad del estudio con el fin de evitar imprecisiones y errores en el manejo de la información científica recopilada por diversos autores.

En este sentido, esta tesis se basa en teorías fundamentadas por psicólogos, pedagogos y especialistas en el estudio del yoga y la atención. Por lo tanto, las variables se definen de la siguiente manera:

3.2.1 Yoga

Es fundamental conocer la historia y el concepto del yoga para comprender cómo esta práctica puede contribuir a mejorar la atención de los niños y niñas durante su formación en el nivel inicial.

Para ampliar esta perspectiva, se han considerado las aportaciones de diversos autores, quienes abordan su etimología, origen, definición y práctica.

a) Etimología del yoga

La palabra yoga proviene del término “Yuj” el cual significa “unir o unión” del cuerpo físico y la mente con lo espiritual (Cruz, 2019).

b) Historia de la práctica del yoga



La manifestación del yoga se remonta aproximadamente al 5000 a. C. en la India, donde surgió como un interés filosófico orientado a la comprensión del cosmos. Se dice que, a través de la meditación, los sabios hindúes lograron entender las leyes del universo. A partir de ello, surgieron diversas escuelas que buscaban comprender la creación y la vida (Ayuntamiento de Corella, 2018). En la India, se establecieron seis sistemas filosóficos, conocidos como Dárshanas, los cuales tenían como objetivo la comprensión de la existencia humana. Uno de estos sistemas es el yoga, considerado una ciencia de la vida que promueve el desarrollo físico, mental y espiritual del ser humano.

El primer testimonio escrito sobre el yoga se encuentra en el Yoga Sutra de Patañjali, fechado aproximadamente en el siglo V a. C., donde se presentan tanto la filosofía como la técnica del yoga. Hasta el siglo XX, su práctica se restringía exclusivamente a la India; sin embargo, posteriormente se expandió a Europa y Estados Unidos (Ayuntamiento de Corella, 2018).

Actualmente, la práctica del yoga sigue en aumento y ha sido incorporada en diversas investigaciones que exploran su aplicación en la educación preescolar y otros niveles escolares.

c) **Definición del yoga**

Si bien el yoga es ampliamente reconocido como una filosofía que integra enseñanzas espirituales, también se define como un conjunto de técnicas orientadas al desarrollo integral del ser humano en los ámbitos físico, mental y espiritual. Según Hernández (1997, como se cita en Martínez, 2020) señala que “el yoga se puede definir como el conjunto de técnicas aplicadas para conseguir el desarrollo integral de la persona a nivel físico, mental y espiritual” (p. 34).

En los textos sagrados, el yoga se define como “fijar la atención en un punto”, lo que puede vincularse con la práctica de la meditación (Cruz, 2019). Por otro lado, Barrio (2015), en su obra *El libro del yoga*, menciona a BKS Iyengar como uno de los principales maestros de esta disciplina. Según Iyengar, “el yoga es unión, la unión del alma individual y el espíritu



universal”. No obstante, este concepto puede resultar demasiado abstracto, por lo que tiendo a interpretarlo como la unión del cuerpo y la mente.

García (2015, como se cita en Martínez, 2020) el yoga representa la unión de distintos aspectos del ser humano y se interpreta como la integración del cuerpo, la mente, las emociones y la espiritualidad. En este sentido, es fundamental comprender el significado del yoga para aplicarlo en el aula.

Barrio (2015) señala que, el yoga abarca diversas disciplinas, como el Raja Yoga, conocido como la ciencia de la mente; el Jñana Yoga, la ciencia de la sabiduría; el Karma Yoga, la ciencia de la responsabilidad; y el Hatha Yoga, la ciencia de la voluntad. Dentro de este enfoque, el autor explica que la mente puede cambiar de dirección en un instante. Sin embargo, la respiración no puede fluir en múltiples direcciones al mismo tiempo, ya que sigue un único proceso: la inhalación y la exhalación.

3.1.1.1 Teorías que sustentan el Yoga

a) Teoría del yoga

El yoga está estructurado como un método integral compuesto por ocho dimensiones: asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, tarka, samadhi y Prayogasandhi. Cada una de ellas está orientada a un aspecto específico del desarrollo espiritual, iniciando con posturas físicas, que dan paso al control de la respiración, disipando las distracciones del entorno y favoreciendo la concentración y la meditación (samadhi).

Desde un enfoque holístico, el yoga busca el bienestar físico, así como la armonía entre el cuerpo, la mente y el alma (Sena, 2021, como se cita en Rivera, 2024).

El yoga, al ser un método integral que trabaja el cuerpo, la mente y las emociones, tiene una estrecha relación con la educación inicial, ya que en esta etapa se busca el desarrollo integral del niño. Las posturas físicas (asanas) pueden favorecer la motricidad gruesa y fina, mientras que el control de la respiración (pranayama) contribuye a la



autorregulación emocional y la concentración. Asimismo, la práctica del yoga ayuda a los niños a reducir el estrés y la ansiedad, promoviendo un ambiente de aprendizaje más tranquilo y armonioso. Su enfoque holístico permite que los pequeños desarrollen una mayor conciencia corporal y emocional, habilidades esenciales para su desarrollo personal y social en el aula y en la vida cotidiana.

b) Teoría de la inteligencia emocional

Medina y Paredes (2018) mencionan a Daniel Goleman y Howard Gardner, cuyas teorías sustentan el yoga, y se detalla de la siguiente manera:

Goleman (1996) define la inteligencia emocional como la habilidad para identificar y gestionar las propias emociones, mantener la motivación y regular las interacciones con los demás. Este modelo se basa en competencias que permiten a las personas controlar sus emociones tanto a nivel personal como en sus relaciones interpersonales.

La inteligencia emocional presenta cinco componentes:

- **Autoconocimiento:** conocer los propios estados internos, preferencias, recursos e intuiciones.
- **Autorregulación:** manejar los estados emocionales, impulsos y recursos de manera adecuada.
- **Motivación:** tendencia emocional que impulsa a alcanzar las metas propuestas.
- **Empatía:** capacidad para reconocer los sentimientos, necesidades e intereses de los demás.
- **Habilidades sociales:** destrezas que permiten influir en los demás para generar respuestas positivas.



La inteligencia emocional es un aspecto fundamental en la educación inicial, ya que en esta etapa los niños comienzan a desarrollar la capacidad de reconocer y gestionar sus emociones, así como de interactuar con los demás de manera positiva (Goleman 1996). El autoconocimiento y la autorregulación les permiten comprender sus sentimientos y controlar sus reacciones, lo que favorece la adaptación al entorno escolar. La motivación impulsa su curiosidad y deseo de aprender, mientras que la empatía y las habilidades sociales son clave para establecer relaciones saludables con sus compañeros y docentes. Incluir estrategias que fomenten la inteligencia emocional en la educación inicial contribuye a la formación de niños seguros, resilientes y capaces de resolver conflictos de manera asertiva.

c) Teoría de la inteligencia múltiples

Gardner (1995, como se cita en Macías, 2002) señala que, la inteligencia involucra la habilidad para resolver problemas o elaborar productos que sean valorados dentro de un contexto cultural. A partir de esta definición, Gardner identifica las siguientes inteligencias múltiples:

- **Lingüística:** hace referencia a la capacidad de construir oraciones correctas usando palabras en relación a su significado y pronunciación correspondiendo a su contexto.
- **Musical:** hace énfasis a la habilidad de utilizar una melodía como si fuese propio.
- **Lógica matemática:** está refiere a la capacidad de razonar y reconocer las secuencias en la resolución de los problemas matemáticos.
- **Cenestésico-corporal:** es la capacidad de utilizar el cuerpo de manera hábil y coordinada durante las actividades físicas que también implica la destreza corporal, el ritmo, equilibrio y control.



- **Espacial:** está referida a la capacidad de percibir y visualizar los espacios, planos, mapas en las tres dimensiones, esta habilidad está relacionada con la orientación en un espacio.
- **Intrapersonal:** es la capacidad de poder comprender a uno mismo, como el poder reconocer las propias emociones, los pensamientos, sentimientos, deseos y motivaciones. Esta inteligencia permite el autoconocimiento y autorregulación.
- **Interpersonal:** definida como la capacidad de entender o identificar los sentimientos, deseos y motivaciones de los demás. Esta habilidad permite a la persona en tener una buena comunicación, empatía durante los trabajos de equipo.
- **Naturalista:** Hace alusión a la capacidad de identificar y organizar los seres vivos presentes en la naturaleza, siendo conscientes de su rol dentro del ecosistema.

Esta teoría de las inteligencias múltiples de Gardner es especialmente relevante en la educación de niños con problemas de atención en el nivel inicial. Al reconocer que cada niño aprende de manera diferente, esta teoría permite a los docentes adaptar sus estrategias para atender las necesidades individuales de los estudiantes. Por ejemplo, aquellos con dificultades para mantener la atención en actividades tradicionales pueden beneficiarse de enfoques más dinámicos, como el aprendizaje a través del movimiento (inteligencia kinestésico-corporal) o el uso de la música (inteligencia musical). Para favorecer la comprensión y el interés del niño en una actividad previamente se puede insertar la práctica del yoga para relajar su cuerpo y mente, este momento está acompañado de movimientos corporales o asanas y durante la relajación se puede utilizar músicas para lograr la meditación.

Si bien la educación en el país sigue un sistema educativo propuesto por el Ministerio de educación (MINEDU, 2016) el docente debe



considerar que cada niño aprende de manera diferente considerando sus capacidades y habilidades.

3.1.1.2 Dimensiones de la variable Yoga

Debemos de entender que la práctica del yoga consiste en conectar la mente y el cuerpo a través de la respiración, posturas físicas, y la meditación. Se enfatiza que su práctica tiene como finalidad la mejora de la salud mental de quienes lo practiquen (Del Río, 2020, citado por Quintana, 2022).

En la educación inicial, la práctica del yoga es una estrategia efectiva para fortalecer el bienestar integral de los niños. Al conectar la mente y el cuerpo a través de la respiración, las posturas y la meditación, el yoga ayuda a mejorar la concentración, la autorregulación emocional y la relajación.

a) La respiración

La respiración es una parte esencial del yoga y esta consiste en inhalar y exhalar por la nariz. Este proceso es fundamental para que el niño se estire y logre el equilibrio necesario al comenzar la práctica de las posturas (Lahoza, 2012).

En el yoga infantil, la respiración es un factor clave para que los niños mantengan la concentración y relajen el cuerpo, permitiéndoles adoptar las posturas que practicarán durante el taller. Según Quintana (2022), las posturas de respiración que se pueden ejecutar son las siguientes:

- Respiración con globo
- Oler las flores y sopla las hojas
- El elefante
- Soplar Burbujas
- Aliento de león



b) Posturas físicas

Las posturas físicas o asanas favorecen la integración del cuerpo y la mente. Se caracterizan por mantener posiciones estáticas durante un tiempo determinado, según los requerimientos de cada postura. Es fundamental realizar los movimientos de manera lenta para prevenir lesiones y, durante su ejecución, mantener la respiración por la nariz (Yalerque, 2019). De esta manera, la práctica del yoga contribuye a mejorar la función mental y equilibrar las emociones.

Vidal (2015) propone posturas de yoga inspiradas en los movimientos de animales domésticos y salvajes, las cuales pueden ser practicadas por niños de nivel inicial. Algunas de ellas son:

- Postura del gato (Marjaryasana)
- Postura del pescado (Matsyasana)
- Postura del cangrejo
- Postura de la tortuga (Kurmasana)
- Postura de la rana (Bhekasana)
- Postura de la vaca (Bitilasana)
- Postura de la cobra (Bhujangasana)
- Postura de la Mariposa
- Postura del perro
- Postura del saltamontes
- Postura de la gaviota
- Postura del tiburón
- Postura de estrella de mar
- Postura del tigre

c) Meditación

Mediante la meditación los niños pueden llegar a comprenderse a sí mismos, promover el equilibrio físico y mental y aumentar la confianza en sí mismos (Dios, 2016). Así mismo, necesitamos entrenar la atención de los infantes como enseñarles a reconocer su cuerpo y su espacio interior.



Díaz-Caneja (2016, como se cita en Dios, 2016) nos indica que para efectuar la meditación con los niños es necesario participar en actividades donde los niños se centren en la respiración, en lo que están experimentando, en lo que están haciendo, etc., para calmar la mente. Reguera (2019) recomienda realizar las siguientes posturas:

- Postura del zapatero (Baddha Konasana)
- Postura del niño (Balasana)
- Postura de loto (Padmasana)
- Postura de la montaña (tadasana)
- Postura del cadáver (savasana)
- Postura del árbol (Vrkasasana)
- Postura de la paloma (Eka Pada Rajakapotasana)

La meditación influye positivamente en los problemas de atención de los niños de nivel inicial, ya que les ayuda a mejorar su concentración y autorregulación. Al practicar ejercicios de respiración y conciencia plena, los niños aprenden a enfocar su atención en una tarea específica, reduciendo la distracción y la impulsividad. Además, la meditación promueve la calma y el control emocional, lo que les permite afrontar con mayor tranquilidad los desafíos del aprendizaje. En la etapa escolar, estas prácticas contribuyen a un mejor rendimiento académico y a una interacción más armoniosa con su entorno, favoreciendo su desarrollo integral.

3.1.1.3 Participación de la práctica del yoga en la educación de nivel inicial

El yoga inicio a implementarse en el ámbito escolar el año de 1973 en París, esta iniciativa fue encaminada por la docente Micheline Flak, quien buscaba optimizar el buen desempeño escolar de los estudiantes. Posteriormente en el año 1978 fundó en Francia la asociación RYE (Recherche sur le Yoga dans l'Éducation), el cual desarrolló una metodología basada en los fundamentos del yoga y posteriormente logró expandirse a diversos países. Las metodologías del yoga de Patanjali adaptadas a nuestro presente, son 6: 1) disciplina externa para vivir juntos,



2) disciplina interna para cuidar el cuerpo y la mente, 3) postura física, 4) conciencia respiratoria, 5) relajación y 6) concentración (Martínez, 2020). Muñoz (2016, como se cita en Martínez, 2020) señala que, este método fue aplicado en las diferentes etapas de la educación inicial, primaria y secundaria, enfatiza que el trabajo en los estudiantes debe priorizar sus necesidades de los niños considerando los contenidos curriculares, el estado emocional del alumno y del docente.

El MINEDU (2016) señala que, la educación inicial se enfoca en el desarrollo integral de niños del primer y segundo ciclo considerando aspectos como el cognitivo, social, psicomotriz, físico y afectivo respetando sus características durante su formación, el rol del docente es garantizar que el niño logre desarrollar sus competencias. Para este fin los docentes aplican estrategias que les permitan cumplir con las competencias y desempeños esperados en cada área curricular y ciclo escolar establecidos en este documento. En tal sentido el implementar talleres de yoga infantil en el ciclo II con infantes de 5 años busca que los niños encuentren un equilibrio entre su mente y cuerpo, y como resultado también se vea reflejado en su desarrollo cognitivo.

La práctica del yoga en lo habitual es una transmisión de maestro a alumno, para que esta sea directa y vivencial, así mismo su práctica continua vuelve al sujeto más consciente de sí mismo y de sus interacciones con los demás, generando en sí una sensación más tranquila, equilibrada que mejoran su estado de salud y calidad de vida de la persona (Guerra y Rovetto, 2020). De tal manera el yoga infantil como recurso educativo ha ido poco a poco siendo conocido y practicado en muchos espacios de educación infantil así también en el nivel primario. Se han propuesto e implementado varias propuestas, incluida por Acunis et al. (2016) quienes analizaron las recomendaciones de yoga para niños del centro de yoga Yoga-Crecer para niños de 3 a 6 años. En su informe, concluyeron que las familias necesitan más experiencia en el uso del yoga porque saben que puede ayudar a los niños a aliviar el estrés, divertirse y aprender de forma dinámica.



El yoga infantil se describe como una disciplina que trae consigo técnicas que favorecen en el bienestar de la persona. En relación a los niños este permite relajar la mente, incrementando la salud y el bienestar en los infantes. Las instituciones educativas muchas veces se enfocan más en impartir conocimientos y deja a un lado que los niños se interesen en su autoconocimiento, y es en la etapa de los primeros ciclos de la educación inicial que el niño inicia con el descubrimiento y con el autoconocimiento de sí mismos (Moratalla et al. 2019).

Practicar el yoga infantil puede llevar tiempo para que los niños se comprendan a sí mismos, se conecten consigo mismos y exploren sus propias cualidades, habilidades y limitación de sus emociones y espiritual, el ayuda a relajarse y reducir el ritmo, la tensión y el estrés. Al relajarse, los niños podrán concentrarse, internalizar y aprender conceptos y contenidos, a expresarse y comunicarse mejor, así evitar posibles obstáculos mentales o emocionales (García, 2022). Así el yoga infantil propicia la relajación de la mente del infante.

El yoga infantil tiene un objetivo en nivel inicial que es el de fomentar la exploración, la manifestación y perfeccionamiento del potencial latente del niño para conocerse a sí mismo, valorarse y construir relaciones interpersonales de confianza. También es una experiencia pragmática y psicológica para los estudiantes en su desarrollo continuo. A nivel físico, ayuda a aumentar la conciencia y la comprensión de su cuerpo y de sus semejantes, respetando y aceptando sus capacidades y limitaciones. También el yoga favorece la atención, la concentración y la memoria. La respiración (alineada con el movimiento), la relajación (descanso físico prudente) y la concentración (enfoque espiritual en el transcurso del movimiento), estos tres aspectos son relevantes en la práctica del yoga y a los que los educadores debemos prestar especial atención. A nivel social, el yoga es bueno para la expresión verbal, trabajos conjuntos que garantizan vivencias significativas. Por lo tanto, el experimento de yoga será un importante programa cognitivo a través del cual se podrá ayudar a los niños a crecer, madurar y alcanzar un alto grado de autocontrol. Así también se alega que el yoga es una herramienta oportuna en los niños para



fortalecer valores mediante el juego y el entretenimiento, mediante el cual crean conciencia de sus capacidades y emplean actitudes pertinentes en su vida cotidiana (Calderon et. al, 2016). Por ello el yoga infantil es considerado como herramienta didáctica que está ligada al juego y diversión porque emplean posturas de animales y en su abordaje a esta práctica se integra la enseñanza de una manera diferente más creativa y divertida, calmando a los niños en un ambiente armonioso y encontrando formas de construir amistades con vínculos con los compañeros que son requisitos previos para un desempeño óptimo en la educación. Así mismo la incorporación del yoga infantil se puede iniciar con su práctica en las guarderías y posteriormente en la escuela, porque es allí en aula que el niño pasa más tiempo durante el día, de tal manera que se dispone de un espacio adecuado para practicar sin preocupaciones ni dificultades.

El yoga también se considera una terapia y se puede practicar a partir de los tres años, iniciando a esta edad el niño aprende a controlar adecuadamente la respiración, calmar su mente y sus emociones. Crear un hábito en la práctica del yoga desde una edad temprana asegurará una buena calidad de vida durante todo el crecimiento y la edad adulta. Al practicar yoga habitualmente, los infantes con actitud inquieta aprenden a canalizar su energía, mientras que, para los niños y niñas tranquilos, el yoga se convierte en un medio de despertar; para niños y niñas igualmente tímidos, es una forma de dejar de lado el miedo y el yo. y así desarrollar una sensación de seguridad, confianza en uno mismo y una mayor autoestima (Correa, 2018).

3.1.1.4 Beneficios de la práctica del yoga en los niños de nivel inicial

El yoga contribuye al fortalecimiento y alineación adecuada de los huesos, además de mantener los músculos flexibles. Muchas posturas funcionan como masajes musculares, mientras que aquellas de equilibrio mejoran la estabilidad, agilidad, orientación y concentración, estimulando la creatividad. Estas posturas llevan nombres de animales y figuras para fomentar la imaginación, el desarrollo físico, la fuerza y la disciplina. Su práctica ayuda a regular el peso y trabaja de manera integral el cuerpo, la mente, las emociones y el espíritu (Puma, 2022).



Beneficios del yoga en los niños:

- **Equilibrio y estabilidad:** Facilitan una correcta alineación corporal y mejoran el desempeño en actividades deportivas.
- **Coordinación y ritmo:** los niños tienen la capacidad de pasar de una postura a otra.
- **Concentración y disciplina:** Favorecen el aprendizaje al generar una atención relajada y receptiva.
- **Respiración relajada y libre:** Mejora la salud pulmonar y la postura corporal.
- **Fuerza y flexibilidad:** Contribuyen al desarrollo físico equilibrado.
- **Confianza y felicidad interior:** Se refuerza la autoestima a través de visualizaciones y cuentos dirigidos.
- **Salud mental:** Se promueve la conciencia de la interconexión entre todas las cosas, el respeto por la vida y la práctica de la no violencia.
- **Actividad mental:** Se estimula el cerebro mediante la combinación de movimientos físicos y concentración mental.
- **Energía y entusiasmo por la vida:** La columna vertebral actúa como canal energético que influye en el bienestar general.
- **Comprensión emocional y creatividad:** Al interactuar con otros, los niños desarrollan habilidades comunicativas y respeto por las ideas ajenas.
- **Estabilidad emocional y calma:** Favorece el equilibrio emocional, generando bienestar y serenidad.



La práctica del yoga en niños de nivel inicial con problemas de atención ofrece múltiples beneficios, ya que les ayuda a mejorar su concentración, reducir la ansiedad y fortalecer su autocontrol. A través de posturas, ejercicios de respiración y meditación, los niños aprenden a canalizar su energía, enfocarse en una tarea y desarrollar la paciencia. Además, el yoga promueve la relajación y el equilibrio emocional, lo que contribuye a disminuir la hiperactividad y la impulsividad. Estas mejoras impactan positivamente en su rendimiento académico y en su interacción social, favoreciendo un aprendizaje más significativo y armonioso.

3.1.1.5 Metodología de la práctica del yoga con niños del nivel inicial

La práctica del yoga infantil se implementó a través de talleres de aprendizaje estructurados según el documento Planificación en la Educación Inicial (MINEDU, 2019), lo que garantizó una aplicación efectiva dentro del aula de los niños de 5 años del aula Loritos. Estos talleres tuvieron como propósito organizar el proceso de enseñanza y aprendizaje, permitiendo que el docente planifique, diseñe y ejecute el yoga de manera adecuada, considerando espacios apropiados y materiales pertinentes para la realización de las posturas.

La práctica del yoga infantil se puede desarrollar de 2 a 3 veces por semana con el objetivo de crear una rutina para su práctica, las posturas pueden establecerse de 15 a 20 minutos, su rutina debe de incluir ejercicios de calentamiento, respiración inicial, posturas de animales y relajación (Calderón C. , s.f). En ese sentido seguir esta secuencia permitirá que el niño relaje su cuerpo y mente para luego pueda volver a sus actividades pedagógicas.

Lahoza (2012) y Puma (2022), dan a conocer algunas pautas a seguir para realizar el Yoga infantil con los niños y niñas, que son los siguientes:

- El yoga se debe de ejecutar en un ambiente tranquilo y bien ventilado.
- Los materiales necesarios a usar durante el yoga deben de ser alfombras o tapetes, para estar en un espacio confortable.



- Para una mejor ejecución de las posturas en el yoga, los niños y niñas pueden estar descalzos y/o utilizar ropa cómoda.
- Es necesario tener en cuenta evitar algún tipo de ingesta de alimentos durante la ejecución de las posturas.
- Realizar el yoga requiere de un tiempo continuo en el cual no haya interrupciones fisiológicas, por ello es recomendable ir al baño antes de su ejecución y tener la nariz libre de secreciones nasales.
- Por último, es recomendable hidratarse antes y después de la ejecución de las posturas del yoga.

a) Técnicas de calentamiento

El yoga infantil requiere una preparación previa antes de iniciar con las posturas, incluyendo ejercicios de movilidad articular que ayuden a acondicionar el cuerpo para las asanas y movimientos (Calderón, s.f.). Es fundamental considerar este aspecto para prevenir posibles desgarros musculares en los niños. Por ello, se recomienda realizar los siguientes ejercicios de movilidad antes de comenzar la práctica del yoga:

- **Tobillos:** se apoya la punta del pie en el suelo y se eleva el talón, se repite 3 veces. Se realiza movimientos circulares hacia adentro y afuera (5 veces para cada lado) y luego se cambia de pie. Después se eleva un pie y se realiza movimientos de flexión y extensión de pie (se lleva la punta del pie arriba y abajo); los brazos se abren para ayudar en el equilibrio del cuerpo.
- **Rodillas:** se junta las rodillas y se realiza círculos hacia adentro y luego hacia afuera, este movimiento se realiza unas 5 veces para cada lado.



- **Caderas:** se coloca las manos en las caderas, se empuja la cadera hacia adelante, al lado, hacia atrás y para el otro lado. Así mismo se repite 3 veces la secuencia.
- **Hombros:** se debe de relajar los brazos apoyados a cada lado del cuerpo. Luego se realiza movimientos circulares con los hombros, este movimiento se hace 5 veces para delante y 5 para atrás.
- **Manos:** se estira los brazos hacia el delante, luego se abre y cierra las manos, para después hacer círculos con las muñecas con movimientos hacia afuera y hacia dentro, repitiendo este movimiento 5 veces para cada lado.
- **Cuello:** se lleva el mentón al pecho y se mantiene dos respiraciones. Luego se eleva el mentón hacia el techo y también se mantiene 2 respiraciones. Después se hace círculos muy despacio con la cabeza, empezando hacia la derecha y después hacia la izquierda. Este último movimiento se realiza dos veces para cada lado.

Lahoza (2012) señala que, los niños deben practicar las posturas de manera progresiva, ya que el propósito de los ejercicios de calentamiento es equilibrar los órganos internos con los externos. En este sentido, lo ideal es que primero aprendan a respirar, relajarse y, posteriormente, a concentrarse. Por ello, pueden realizar las siguientes posturas de calentamiento:

- **Postura del árbol:** la postura del árbol se inicia de pie, con los pies juntos y la espalda recta. Los brazos se extienden y se apoyan en las caderas, manteniendo la mirada fija en un punto para favorecer el equilibrio. Luego, se eleva el pie derecho y se apoya la planta en el muslo izquierdo, con la rodilla orientada hacia afuera. A continuación, se levantan los brazos por encima de la

cabeza y se unen las manos en posición de oración. Tras mantener la postura por unos segundos, se baja lentamente la pierna derecha al suelo y se repite el ejercicio con la pierna contraria.

- **El zumbido de las abejas:** La postura del zumbido de las abejas se inicia sentándose cómodamente con las piernas cruzadas sobre el tapete. Se debe inhalar profundamente y exhalar por la boca, manteniendo los dientes ligeramente separados mientras se emite un sonido similar al zumbido de una abeja ("Zizz..."). Este proceso se repite varias veces. Luego, se colocan los dedos en los oídos y se continúa generando el sonido, respirando de manera tranquila y prestando atención a las vibraciones y resonancias percibidas en la nariz, el paladar y la cabeza.
- **Leñador:** la postura del leñador se inicia colocando las piernas separadas y entrelazando los dedos de las manos. Se debe inhalar profundamente mientras se levantan los brazos estirados con las palmas juntas. Luego, al exhalar de forma acelerada, se bajan los brazos hacia la entrepierna mientras el torso se arquea. Finalmente, se regresa a la posición inicial y se repite el movimiento varias veces.
- **El rugido del león:** La postura del rugido del león consiste en colocarse frente a otro niño en posición cuadrúpeda, con los dedos de los pies extendidos y firmemente apoyados en el tapete. Luego, se abre la boca y se saca la lengua lo máximo posible, como si se hiciera una mueca, mientras se emiten sonidos similares al rugido o gruñido de un león. Después de unos segundos de descanso, la acción se repite tantas veces como se desee.

b) Técnicas de respiración

En la práctica del yoga infantil, la respiración es un elemento fundamental para que los niños mantengan la atención y logren relajar el cuerpo, lo que facilita la adopción de las posturas a desarrollar

durante el taller (Quintana, 2022). A continuación, se sugieren las siguientes posturas de respiración:

- **Respiración del globo:** Para realizar esta postura, el niño debe recostarse boca arriba sobre el piso, con las manos apoyadas sobre el abdomen. Luego, debe inhalar profundamente, permitiendo que el estómago se expanda como si fuera un globo inflado, y exhalar lentamente, simulando el desinflado de un globo. Se recomienda que los niños cierren los ojos durante el ejercicio para mejorar su concentración.
- **Oler las flores y sopla las hojas:** Los niños y niñas, ya sea de pie o sentado, llevan las manos hacia el rostro como si estuvieran oliendo una flor. Luego, abren las manos y exhalan suavemente, simulando el acto de soplar hojas. Este ejercicio permite una respiración profunda y consciente antes de iniciar la actividad.
- **El elefante:** Para realizar esta postura, los niños deben ponerse de pie y colocar las manos a la altura del rostro, cruzando un brazo sobre el otro hasta extenderlos completamente. Al inhalar, levantan las manos por encima de la cabeza y, al exhalar, las bajan mientras inclinan ligeramente el cuerpo hacia adelante, moviendo las manos de un lado a otro para simular la trompa de un elefante.
- **Soplar Burbujas:** Para realizar esta postura, el niño debe sentarse en el suelo con las piernas cruzadas. Luego, inhala profundamente por la nariz y exhala suavemente, imaginando que está soplando burbujas.
- **Aliento de león:** Los niños y niñas deben de arrodillarse y sentarse sobre sus talones, apoyando las manos sobre las rodillas como si fueran las garras de un león. Al exhalar, estira los brazos hacia adelante y emite un rugido, imitando el sonido característico de un león.

c) **Posturas o asanas de animales**

Vidal (2015), nos proponen posturas de yoga o asanas inspirado en los movimientos que realizan los animales domésticos y salvajes, que se pueden desarrollar con niños del nivel inicial y son las siguientes:

- **Postura del gato (Marjaryasana)**

Descripción: Los niños imaginan que son gatos que acaban de despertar, se ponen de pie sin doblar las rodillas estirando sus piernas y brazos hasta tocar el piso, levantan la cabeza y la espalda metiendo el ombligo.

- **Postura del pescado (Matsyasana)**

Descripción: Los niños imaginan que son pescados que se encuentran en la playa. Se recuestan en los tapetes con la espalda hacia abajo, luego colocan la palma de sus manos sobre el tapete y levantan el torso impulsándose con las manos, las cabezas inclinan hacia atrás.

- **Postura del cangrejo**

Descripción: la postura consiste en que los niños se sienten sobre el piso con las extremidades juntas y extendidas manteniendo la espalda recta, luego doblan las rodillas y juntan los pies. Luego doblan las rodillas y llevan las manos hacia el piso. Ya en la posición los niños inhalan y levantan los pies hasta elevar el cuerpo. Los niños miran hacia el techo y mantienen la postura por un momento.

Luego los niños en la misma postura intentan dar unos pasos hacia adelante y hacia atrás. Los niños exhalan y vuelven a la posición inicial y se sientan. Repiten 5 veces el ejercicio.

- **Postura de la tortuga (Kurmasana)**

Descripción: Los niños imaginan que son tortugas realizando los siguientes movimientos, se sientan con la espalda recta, doblan las rodillas y juntan los pies. Luego el brazo derecho e izquierdo



se pasa por debajo de la rodilla. Con las palmas de las manos se sujetan los pies, apoyan la frente sobre los pies y se indica que la espalda se encuentra como el caparazón de una tortuga. Y finalmente se les pide que mantengan la postura.

- **Postura de la rana (Bhekasana)**

Descripción: Los niños imaginan que se encuentran en el río sobre una hoja, se les indica que se pongan en cuclillas con las piernas un poco separadas, por medio de las piernas se les indique que se apoyen en el tapete. Se mantiene la posición y luego se les indica que con las palmas en el piso den pequeños saltitos como una rana saltarina. Después se les indica que se pongan de pie doblando un poco las rodillas.

- **Postura de la vaca (Bitilasana)**

Descripción: Los niños imaginan que son vacas en medio de la pradera, se les indica que se arrodillen y apoyen las manos en el tapete. Después se le indique que arqueen la espalda hacia abajo y se levanta la cabeza. Se les pide que mantengan la postura. Finalmente caminan como las vacas con la misma postura.

- **Postura de la cobra (Bhujangasana)**

Descripción: la postura consiste en que el niño debe de estirarse en el piso boca abajo, con las piernas rectas y juntas, los brazos deben estar cada lado del cuerpo. Luego debe de levantar el torso despacio y colocar las palmas de las manos en el piso a la altura de los hombros. Después debe de doblar el torso hacia atrás tanto como se pueda sin despegar el abdomen del piso. Durante la postura los brazos tienen que permanecer doblados, la cabeza inclinada hacia atrás y las piernas tienen que permanecer juntas. Se debe de mantener la postura 30 segundos y repetir la rutina dos veces.



- **Postura de la Mariposa**

Descripción: Los niños imaginan que son mariposas sobre unas flores, se les indican que se sienten en el tapete manteniendo la espalda recta, luego juntan la planta de los pies para después sujetar los pies con las manos y mover las piernas de arriba hacia abajo simulando que son las alas de una mariposa.

- **Postura del perro**

Descripción: los niños deben de arrodillarse separando las piernas, las manos debe de apoyarse al piso a la altura de los hombros manteniendo la espalda recta. Luego deben de apoyarse los pies en el piso para luego inhalar estirando los brazos y las piernas manteniendo una postura en forma de una V volteada y a su vez inhalando y exhalando por un breve momento. Después de debe de adecuar a la postura del niño.

- **Postura del saltamontes**

Descripción: los niños se acuestan sobre el estómago, luego entrelazan los dedos y juntan los pulgares. Colocan las manos debajo de la pelvis. Acerca los codos lo más que se pueda. Inhalando, levantan las extremidades lo más alto que se pueda. A su vez se presiona con los hombros y las manos en el suelo. Deben de intentar acercar los hombros lo más que se pueda. Inhalando levantan la pierna derecha lo más alto que se pueda sin rotar las caderas ni doblar las rodillas. Exhalando se baja la pierna lentamente al suelo. Repetir la rutina 2 o 3 veces por cada pierna.

- **Postura de la gaviota**

Descripción: los niños se sientan en la postura mariposa con la espalda recta, y tome los dedos gordos de los pies. Se busca el equilibrio sentándose sobre los isquiones (huesos de la cola) y lentamente estira las piernas.



- **Postura del tiburón**

Descripción: los niños deben acostarse boca abajo con los brazos extendidos hacia el costado del cuerpo con las manos hacia arriba. La mirada de los niños debe estar dirigida hacia delante con la cabeza levantada, los hombros y las costillas al suelo. Luego deben estirar los brazos hacia atrás y acercan las manos para entrelazarlas simulando que es la aleta de un tiburón, se mantiene la posición un par de segundos y se exhala tumbándose de nuevo.

- **Postura de estrella de mar**

Descripción: El niño se acuesta de espaldas hacia el piso manteniendo los brazos y piernas bien estiradas. Luego elevan un brazo hacia el techo y luego bajarlo a su vez debe de levantar una pierna hacia arriba, esta acción se realiza con cada extremidad alternando el brazo y la pierna. Finalmente, los niños deben de elevar todas las extremidades al mismo tiempo y posibilidad.

- **Postura del tigre**

Descripción: en esta postura los niños se posicionan en cuatro patas, apoyando las palmas en el piso y con las rodillas dobladas apoyadas al piso. Después deben estirar una pierna hacia atrás para simular la cola del tigre. Luego suben una mano hacia adelante haciendo el gesto de arañar y rugir. Finalmente se cambia de pierna y mano para repetir la postura del tigre.

d) Posturas de relajación

Lograr la relajación en los niños del nivel inicial significa un estado de quietud y paz en el cuerpo y la mente. Con esto podemos eliminar todas las conductas y/o pensamientos que puedan afectar nuestro entorno e impedirnos alcanzar un estado de paz (García, 2022). Los ejercicios y técnicas utilizados para una adecuada y completa relajación tienen muchos beneficios.



Reguera (2019) menciona que, existen muchas posturas en el yoga, pero las posturas ideales para la relajar el cuerpo y la mente de los niños y niñas, son las siguientes:

- **Postura del zapatero (Baddha Konasana):** Para iniciar esta postura el niño debe sentarse sobre un tapete u colchoneta. Luego flexiona las rodillas y une los pies delante de nosotros. Después se sujeta los pies con las dos manos y se mantiene los ojos cerrados. Depende a la posibilidad del niño se le pide en bajar las rodillas hasta tocar el piso.
- **Postura del niño (Balasana):** El niño se debe de arrodillar en el tapete, las rodillas deben de estar separada a la anchura de la cadera. Luego sentarse sobre los talones con los pulgares de los pies juntos. Exhalando, se inclina la espalda hasta llegar al frente del suelo. Se indica a los infantes que su cuerpo de estar relajado y que pueda estirar los brazos hacia atrás a ambos lados del cuerpo, y si se desea estirar los hombros hacia adelante.
- **Postura de loto (Padmasana):** Para realizar esta postura los niños deben de sentarse con las extremidades cruzadas. Mientras que los pies deben de estar colocadas sobre los muslos del lado contrario casi cerca de las ingles y después los niños deben de colocar las manos sobre las rodillas relajadas manteniendo los dedos unidos entre sí.
- **Postura de la montaña (tadasana):** La postura se inicia estando parados con los pies separados a la dirección de los hombros. Debemos de asegurarnos que la espalda se mantenga recta y la mirada hacia el frente. Esta postura requiere levantar los brazos hacia el cielo formando con nuestro cuerpo forme una línea recta. Se coloca las palmas una tras el otro.
- **Postura del cadáver (savasana):** Los inician tumbándose en el tapete o suelo boca arriba. Todo el cuerpo debe estar alienado con

el torso y las caderas, las extremidades se mantiene rectas para después alejar los brazos del cuerpo y las piernas separar ligeramente una de la otra.

- **Postura del árbol (Vrkasasana):** Los infantes inician estando parados, luego separan los pies a la dirección de la cadera. La mirada debe ser mantenida en un punto fijo y lejano. Después se levanta la pierna derecha y se apoya con la planta del pie en el muslo izquierdo, al estar en esta postura el peso del cuerpo se concentra en pie que está apoyada en el piso. Se debe de mantener la cadera hacia adelante sin empujar la rodilla derecha. Finalmente se junta las palmas de las manos y se levanta hacia el cielo.
- **Postura de la paloma (Eka Pada Rajakapotasana):** Ejecutar esta postura consiste en estar sentado en el suelo, colocando los brazos delante de uno mismo. Con una rodilla doblada llevada hacia delante se debe de estirar la otra pierna hacia atrás. Después se debe de bajar el cuerpo un poco hacia delante. Los niños durante la postura deben de inhalar y elevar el cuerpo hacia arriba. Se repite la rutina unas cinco veces antes de cambiar de pierna.

Begoña (2017), sugiere el tiempo de relajación sean acompañadas con músicas con una duración de 5 minutos, esta acción permite que los niños entren en un estado más satisfactorio de relajación.

El docente debe ser consciente que la práctica del yoga en los niños/ñas debe de ser vista como un juego, de esa manera causa interés en él. No se les debe pedir que repitan la posición una y otra vez, ya que esto puede resultarles muy aburrido. Las posiciones y movimientos deben cambiarse lentamente, en una medida que los infantes no se distraigan y no pierdan la atención durante la actividad. En este sentido, los estímulos y la motivación son muy necesarias para crear el respeto, la moderación y actitud positiva.



Lo recomendable para realizar las posturas del yoga infantil es hacer al comienzo del día para favorecer la atención, al cambiar una actividad por otra y/o cada vez que un niño se sienta estresado, los ejercicios lo ayudaran a calmarse. Estas rutinas de yoga calma y balancea el cuerpo y la mente del niño y la niña.

3.2.2 Atención

Luria (1986, como se cita en Sovera, 2017) señala que, la atención es un mecanismo que permite seleccionar información esencial, organizar planos de acción adecuados y mantener un control constante sobre el propio comportamiento. En este sentido, la atención funciona como un sistema dinámico de regulación que posibilita la apropiación de los estímulos del entorno. Así, el ser humano no actúa solo como un receptor pasivo de información, sino que, a través de su capacidad atencional, determina en cada momento qué elementos del entorno son significativos y requieren procesamiento cognitivo.

Durante el proceso de enseñanza y aprendizaje todo niño y niña, existen factores y/o elementos que influyen en su capacidad para lograr comprender los conocimientos y la información que le es transmitida por sus padres como también docentes, y este elemento es la atención (Sánchez, 2019).

Belisario (2009, como se cita en Sánchez, 2019) indica que, la atención es un elemento clave que posibilita la recepción de información, su mantenimiento y retención, así como el inicio de su procesamiento. La atención es un factor clave en el aprendizaje, ya que sin ella no es posible adquirir conocimientos. Actúa como el impulso que da inicio y sostiene los procesos educativos, al facilitar el interés por los estímulos, su selección y el procesamiento de la información. Por ello, para potenciar el aprendizaje, es esencial que los docentes dirijan sus esfuerzos a fortalecer los procesos cognitivos e integrarlos en la enseñanza.

Belmar et al. (2013) mencionan que, la atención se considera como una función independiente; está influenciado por muchos factores como la percepción, la emoción, la inteligencia, la memoria y la motivación. Principalmente, la convergencia de los niveles de motivación, voluntad y estado de alerta de un



individuo facilitara el desempeño de su tarea. Así, mientras más motivado esté el sujeto, mayor será el esfuerzo que aplique en la ejecución; mientras más voluntad tenga, mayor será su concentración logrando eliminar los distractores, y cuanto más elevado sea su nivel de alerta, mayores serán sus niveles de atención.

En cierto modo la atención es el proceso de focalizar el aparato perceptual hacia cierto estímulo o conjunto de estímulos. La atención se suele asociar con la vista o el oído, pero esto se puede extender a estímulos táctiles, gustativos u olfativos. La atención es una habilidad que todas las personas poseen para aprender, habilidad para concentrar la experiencia perceptiva sobre una porción limitada de la información sensorial disponible y así lograr una impresión clara.

Para activar la atención en los niños y niñas es necesario la motivación, se debe tener conocimiento sobre lo que le rodea para posterior seleccionar los objetos que le contribuyan en la construcción de su conocimiento. Ante este escenario el docente tiene la responsabilidad en la formación del estudiante para el cual debe conocer teorías educativas que le faciliten comprender e identificar los procesos cognitivos que suceden cuando aprende, y en base a lo mencionado, procurar insertar métodos innovadores que garanticen una enseñanza efectiva. Asimismo, enfatizar el desarrollo de la atención, esta debe iniciar desde el nivel inicial para desarrollar su creatividad, adquisición de conocimientos, interacción de experiencias como a la hora de juego libre u horas pedagógicas, de tal manera que su desarrollo sea integral acorde a su edad (Sánchez, 2019).

3.2.2.1 Características de la atención

Según García (1997), la atención se caracteriza de la siguiente manera:

a) **Distribución o amplitud**

La mayoría de las personas especulan que sólo puede concentrarse en una sola actividad a la vez, pero esto es una creencia equivocada. Aunque la disposición de mantener la atención es limitada, dependiendo de la cantidad de información a procesar y del esfuerzo que vaya a realizar el sujeto, existe una certeza clara de que podemos ser conscientes de múltiples eventos que se dan simultáneamente. La atención distribuida ocurre en cualquier actividad que implique



mantener enfocados varios objetos o situaciones diferentes al mismo tiempo. Entender el concepto de amplitud significa a cuanta información podemos atender al mismo tiempo y a su vez las tareas que podemos resolver simultáneamente.

b) Intensidad

La intensidad hace referencia a la concentración que requiere la persona para dirigir su atención hacia un estímulo o actividad. Es así que García (1997) define que, la intensidad se define, como la cantidad de atención que prestamos a un objeto o tarea, y se caracteriza por estar relacionada directamente con el nivel de vigilia y alerta de un individuo: cuanto menos despiertos estemos, menor es nuestro tono atencional; y, por el contrario, cuando estamos bajo condiciones de alerta, es cuando se intensifica dicho tono.

Es necesario entender acerca de la intensidad de la atención debido a que no siempre es la misma, lo que provoca cambios llamados fluctuaciones de atención. Cuando esto sucede, la intensidad de la atención disminuye significativamente y experimentamos la falta de atención hacia un estímulo.

c) Estabilidad

Arbieto (s.f.) Está dada por la capacidad de mantener la presencia de la misma durante un largo periodo de tiempo sobre un objeto o actividades dadas. Cabe destacar que para lograr la estabilidad de la atención es necesario descubrir nuevos aspectos y relaciones en el objeto de atención. La estabilidad también depende también de condiciones como el grado de dificultad, la peculiaridad y la familiaridad del objeto. Depende mucho, la comprensión, la actitud y la intensidad del interés de la persona en el tema.

d) Control

Cuando la atención se activa cumple efectivamente su mecanismo de acción se implementan efectivamente según las demandas del entorno, lo llamamos control atencional o atención controlada. La atención



libre o incontrolada se diferencia de la atención controlada porque casi en su totalidad de situaciones requiere mayor esfuerzo por parte del individuo para mantener el interés hacia un estímulo.

e) Oscilamiento

Un rasgo característico de la atención es que cambia o fluctúa constantemente, ya sea porque tenemos que procesar dos o más fuentes de información, o porque tenemos que realizar dos tareas y nuestra atención alterna entre ellas. Dicho fenómeno se conoce con el nombre de Oscilamiento o desplazamiento de la atención.

La habilidad de redirigir la atención puede validarse como una forma de flexibilidad que se manifiesta en diferentes situaciones o contextos, particularmente cuando es necesario adaptarse a diferentes circunstancias que presenten distracciones o se vea la necesidad de atender al mismo tiempo varios estímulos.

3.2.2.2 Dimensiones de la variable atención

Pinillos (1975, como se cita en Villarroig y Muiños, 2018), “la atención es un proceso de focalización y selección de aquella información más relevante y una selección de aquellos estímulos importantes quedando el resto de estímulos más difusos por no formar parte del núcleo central del proceso” (p. 4).

a) Atención selectiva

La selección selectiva se define como la capacidad de poder seleccionar y mantener la atención en un estímulo específico, de tal manera que se ignora otros estímulos que no son relevantes para uno y que están puedan afectar en el proceso de atención (Puma, 2022). Así también Cit et al. (2016, citado por Quintana, 2022) refuerza que, este tipo de atención facilita que los estudiantes perciban los estímulos que le sean de importantes ignorando los estímulos distractores, y así permitiendo transformar la información.



En la educación inicial, los docentes fomentamos la atención selectiva a través de actividades como realizar juegos que impliquen seguir instrucciones, identificar elementos en un conjunto de objetos o enfocarse en una tarea sin distraerse por otros estímulos del entorno.

Entonces podemos decir que la atención selectiva les permite enfocarse en tareas importantes, como escuchar instrucciones o interactuar con actividades educativas, sin ser interrumpidos por estímulos irrelevantes.

b) Atención focalizada

Zambrano (2017), define a la atención focalizada como la habilidad de mantenerse concentrado a un estímulo específico eliminando lo irrelevante y que distancien de su actividad. Así mismo es la capacidad de enfocarse en una tarea excluyendo estímulos internos o externos. Cuando una persona decide centrarse en lo que está ejecutando sin hacer caso a los sucesos de su alrededor decimos que se hace uso esta función cognitiva.

Mediante la atención, nuestra mente puede centrarse en un estímulo de entre todos los que hay a nuestro alrededor para ignorar todos los demás una de las habilidades fundamentales en el proceso de conocimiento es la atención focalizada, se centra en un punto de interés, durante el tiempo que sea necesario.

Esto puede incluir juegos que impliquen seguir una secuencia específica de pasos, resolver acertijos o participar en actividades artísticas donde deben concentrarse en detalles. Además, incluir actividades como la lectura de cuentos o juegos de construcción que permitan a los niños mantener su atención en una tarea concreta por un periodo determinado.

3.2.3 Relación de las variables yoga – atención en el nivel inicial

El niño, desde los primeros años de vida recibe estímulos y estos son percibidos gracias a los sentidos. La atención considerada como proceso mental permite



seleccionar y focalizar en un estímulo específico que se perciben a través de nuestros sentidos. Entonces podemos decir, la atención es la capacidad de enfocarnos en algo concreto que ocurre en el contexto, objeto con diversas características, un diálogo o idea, mientras se ignora otros estímulos que pueden distraernos. Mantener una buena atención es fundamental en el proceso de aprendizaje.

En el proceso de enseñanza de los niños son desarrollados a través de actividades que permite llegar al desempeño esperado; por tanto, en la Educación se busca diversas estrategias para lograr la concentración de los niños, la práctica del Yoga infantil es utilizado como un estímulo y herramienta que hace posible la atención en infantes, adicional a ello beneficia de forma integrada ya que con la práctica el niño adquiere el bienestar físico y mental.

Asimismo, el objetivo de nuestro estudio es hacer que las personas se den cuenta de que el yoga en el aula es una estrategia que ayuda a los estudiantes a encontrar sus propios recursos de aprendizaje y que pueden ser implementados en los jardines de niños de preescolar. Es una novedosa estrategia a implementar dentro del sistema educativo.

López (2019), propone al yoga como una estrategia para desarrollar la atención plena, lo que significa que, al dominar tus pensamientos, se puede obtener la información a largo plazo. De tal manera ayuda a reducir el impacto negativo en las aulas de la escuela. Con la aplicación del yoga que puede practicar desde los 3 años en adelante, aprendemos un buen y mejor manejo de la respiración, tranquilizar la mente y las emociones. Desarrollando así un hábito del yoga infantil, se podrá tener una mejor calidad de vida durante la adolescencia y la adultez. Esta práctica les entrega a los niños y niñas, las posibilidades del desarrollo de la atención facilitando la adquisición y retención de conocimientos para el éxito en su vida en general. Además, permite que ellos aprovechen total y conscientemente todos los beneficios que nos confieren los ejercicios y posturas del yoga, tanto en su vida cotidiana, o donde deseen desempeñarse.



3.2.4 Aportes significativos

3.2.4.1 Teoría de María Montessori de los periodos sensibles

Los períodos sensibles son etapas cruciales en el desarrollo infantil donde los niños muestran una mayor receptividad hacia ciertos estímulos y aprendizajes. Durante estos períodos, los niños experimentan un interés profundo en elementos específicos de su entorno, lo que facilita la adquisición de habilidades relacionadas con esos conceptos de manera natural y sin esfuerzo. Estos períodos sensibles están intrínsecamente ligados al desarrollo mental del niño y se manifiestan de forma innata, universal y pasajera en todos los niños del mundo. Cada período sensible se centra en la adquisición de un rasgo o habilidad particular, y una vez que esta se ha desarrollado, la sensibilidad correspondiente disminuye.

Los periodos sensibles constituyen un elemento esencial dentro del enfoque montessoriano. Tébar (2018, como se cita en Velastegui, 2022) hace referencia en que, estos periodos también denominados ventanas de oportunidad, son etapas temporales en las que el niño manifiesta un interés especial por determinadas acciones, actividades o habilidades, las cuales perfecciona a través de la práctica constante. Entre los periodos más destacados se encuentran los siguientes: el del movimiento que se da desde el nacimiento hasta aproximadamente los cuatro años, del refinamiento sensorial se da desde el nacimiento a los cinco años, el del lenguaje se da hasta los seis años y el del orden se da desde un año a tres años y medio. No obstante, estas edades son solo referencias, ya que cada niño presenta ritmos de desarrollo distintos. Por ello, el papel del educador consiste en observar con atención al niño para reconocer sus intereses y acompañar su aprendizaje. En consecuencia, la educación inicial debe promover actividades significativas que despierten la curiosidad y el gusto por aprender, priorizando experiencias breves, creativas y motivadoras que favorezcan la imaginación y el desarrollo integral.

Al comprender y respetar los períodos sensibles de los niños, podemos brindarles el apoyo y las oportunidades que necesitan para alcanzar su máximo potencial.



3.2.4.2 Unidades funcionales del cerebro de la teoría de Luria

Barcia-Salorio (2004), menciona a Alexander Luria quien establece que el cerebro del ser humano está organizado en tres sistemas funcionales conectados entre sí, cada unidad funcional cumple una función específica durante el procesamiento de la información, en el control de la actividad cognitiva y del movimiento del cuerpo. Estas tres unidades se definen de la siguiente manera:

La visión holística del funcionamiento del cerebro fue importante en la construcción de la teoría de la neuropsicología Luria. El autor propone una nueva concepción de función cerebral, siendo éste un sistema funcional.

Esta función es esencial para llevar a cabo la actividad mental de forma organizada, de igual manera permite la activación cortical para que el sistema nervioso opere eficientemente. La localización anatómica se encuentra en los núcleos de la formación reticular en el tronco cerebral y el tálamo.

El tercer bloque funcional, se encarga de la programación, regulación y verificación de la actividad mental y de la conducta. Se encarga de la intencionalidad, pro positividad, intencionalidad, control atencional y gestión de las formas más complejas de conducta, es decir, representa una superestructura sobre el resto de las áreas de la corteza cerebral, desempeñando una función global de la conducta.

3.3 Marco conceptual

- a) **Taller:** Se entiende como tiempo, espacio para la vivencia, la reflexión y la conceptualización, como síntesis del pensar, el sentir y el hacer. Como “el” lugar para la participación y el aprendizaje (González, 2008).
- b) **Taller de aprendizaje:** Según MINEDU (2016) indica que, el taller de aprendizajes es una estrategia metodológica que ayuda a los estudiantes a canalizar su aprendizaje permitiendo así el desarrollo de competencias a través de diversas actividades dirigidas por la docente los talleres fomentan la exploración, la creatividad y el trabajo en equipo donde se aplica lo aprendido en situaciones contextualizadas.



- c) **Yoga:** Según Schnoller (s.f) indica que, el yoga es un estilo de vida que sana, cuida y fortalece el cuerpo, la mente y el espíritu mediante la práctica de las asanas, la respiración y la meditación.
- d) **Yoga infantil:** Son técnicas adaptadas e implementadas en el juego que permite a los niños comprender su cuerpo y conectarlo con su mente. El control de la respiración y diversas posturas de yoga permiten a los niños desarrollar habilidades de concentración, concentración, memoria y relajación (Redacción Doctorakí, 2020).
- e) **Atención:** La atención es un proceso complejo que funciona de forma cuidadosa, metódica y jerárquica, facilita el procesamiento y asimilación de la información recibida, selecciona los estímulos adecuados para este fin y, por tanto, realiza acciones de carácter sensitivo, cognitivo o motor (Messina y Zappellaz, 2022).
- f) **Atención focalizada:** Es la capacidad de centrar diversos grados de atención en un estímulo determinado; está relacionado con la capacidad de un individuo para inhibir la distracción de estímulos irrelevantes que compiten por su atención; la gente siempre es limitada (Messina y Zappellaz, 2022).
- g) **Atención selectiva:** Es la capacidad o acción de iniciar y controlar procesos y mecanismos en los que el organismo procesa sólo parte de toda la información y/o responde sólo a demandas ambientales que son verdaderamente útiles para el sujeto; No hay duda de que se deben reconocer dos dimensiones básicas de la atención selectiva: centrar e ignorar (Messina y Zappellaz, 2022).
- h) **Respiración:** Es la expresión conductual básica de los estados psicológicos y fisiológicos humanos que marca el comienzo y el final de la vida. La respiración es una función mecánica autónoma e involuntaria que funciona a nivel metabólico celular como inspiración, espiración, retención e intercambio de gases (Labiano, 1996).
- i) **Meditación:** Es un estado de autoobservación acrítica. Se observan los pensamientos, pero no hay ningún pensamiento, sentimiento o participación involucrados; cualquier contenido cognitivo, sensorial, emocional, fisiológico o



conductual se observa pasivamente. Puede considerarse una técnica utilizada cuando el meditador aún no ha alcanzado un estado meditativo de conciencia. Una vez logrado, se puede inducir a voluntad, por lo que ya no son necesarios métodos distintos a la meditación (Aguilar y Musso, 2008).

- j) **Relajación:** Smith define la relajación es un acto simple, pasivo y continuo de atención enfocada. Este acto de centrar la atención significa mantener la atención en estímulos simples y cesar todas las actividades y esfuerzos analíticos para lograr el objetivo (Amutio, 2002).



CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.1 Tipo y nivel de investigación

El presente estudio corresponde a un tipo de investigación aplicada, según Shulman (s.f), señala que ya que “al conectar la teoría con la práctica se buscan formas de mejorar la enseñanza y el aprendizaje a través de la investigación aplicada” (p. 154).

En este sentido, la investigación busco mediante la aplicación del Yoga Infantil para la mejora de la atención en niños de 5 años de la institución educativa N° 06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023.

El nivel de investigación es explicativo. Según Popper (2014), este intenta determinar las causas y consecuencias de un fenómeno concreto, no únicamente acercarse a él o describirlo; por lo que busca no sólo el qué sino el porqué de las cosas, y cómo han llegado al estado en cuestión. Para ello se vale de diferentes métodos como el experimental, el correlacional y la observación directa.

4.2 Diseño de la investigación

En este estudio se utilizó el diseño de investigación pre experimental, por ello se menciona que se trabajó con un solo grupo de la población, tal es así que se aplicó los talleres de yoga infantil para mejorar la atención de los niños y niñas de 5 años de edad.

Esquema:

M: O1 – X - O2

Donde:

M: Es la muestra.

O1: Observación pre test de la variable mejora de la Atención.



X: Aplicación de los talleres de Yoga infantil.

O2: Observación post test de la variable mejora de la Atención.

4.3 Descripción ética de la investigación

El presente estudio realizado sigue los principios éticos que garantizan la privacidad de información de los niños y niñas que fueron utilizados como muestra, quienes son debidamente protegidos; tal como su autonomía. De igual manera, se solicitó el consentimiento y autorización de las autoridades pertinentes a la comunidad educativa, tales son: los padres de familia, director y docentes de la institución, así mismo garantiza la confiabilidad para la aplicación de los talleres del yoga, respetando las normas y acuerdos de la I.E. N° 06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay – 2023.

4.4 Población y muestra

Población

Quezada citado en Cárdenas (s.f) señala que, la población es el conjunto de todos los individuos que tengan información sobre un fenómeno que se estudia. También se le atribuye al conjunto de elementos que forma parte del grupo de estudio.

Para el presente estudio se consideró como población total a los niños de niños de tres, cuatro y cinco años de la Institución Educativa Inicial N° 06 Nuestra Señora del Carmen de Abancay, Departamento de Apurímac, haciendo un total de 200 alumnos. El perfil de la población estudiada se caracteriza por la siguiente tabla:

Tabla 2

Muestra de niños de la la I.E.I N° 06 Nuestra Señora del Carmen

| | 3 años | | | 4 años | | | 5 años | | | Muestra |
|---------------|------------|----|----|--------|----|----|-----------|----|----|---------|
| Niños y Niñas | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | |
| Total | 200 | | | | | | 25 | | | |

Nota. Elaborado en base a la nómina de matrícula de estudiantes de la institución educativa del periodo 2023

Muestra

Ponce y Pasco (2015) definen que, el uso del muestreo de no probabilístico por conveniencia, se usa cuando el investigador toma el criterio de elegir a los sujetos



investigados. La muestra es una parte o un fragmento que representa a la población, se caracterizan por ser objetivo y reflejo de la población, es decir que los resultados que se obtengan después del estudio puedan generalizarse a todos los elementos que conforman la población señalado por Carrasco (2009, citado en Cárdenas, 2020). Por tanto, la muestra para el estudio estuvo conformada por 25 niños los cuales son la cantidad de niños cuya edad es de 5 años, sin embargo, por cuestiones personales no asistió un niño y se tomó en cuenta como muestra a 24 niños.

4.5 Procedimiento

Para llevar en marcha la presente tesis, se consideró las siguientes acciones detalladas a continuación:

- a) Se determinó el título a investigar cuyo resultado es: Yoga Infantil para la mejora de atención de niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 06 “Nuestra Señora del Carmen, Abancay – 2023. Se optó este título por la problemática identificada en la institución.
- b) Se recurrió a la revisión bibliográfica para recopilar información sobre el tema en investigación.
- c) Con orientación de nuestro asesor se desarrolló los instrumentos de investigación para posterior aplicar en el pre test y pos test en la muestra del aula “Loritos” para determinar el nivel de atención cognitiva antes de la aplicación de nuestra variable independiente.
- d) Se realizó un plan de estudio donde señala la planificación de talleres de yoga infantil, luego presentado a la directora para su aprobación.
- e) Solicitud de autorización de la directora de la Institución Educativa y también la de los padres de familia para aplicar el tratamiento al problema identificado en aula.
- f) Aplicación del pre test para obtener información de la variable dependiente ante de la aplicación del tratamiento.



- g) Aplicación de talleres de yoga infantil, asegurando que las posturas sean pertinentes para los niños de 5 años. Los materiales utilizados fueron aprobados por la docente titular del aula “Loritos”.
- h) Aplicación del instrumento de pos test, después de culminar con la aplicación del tratamiento en los niños del aula “Loritos”, para obtener el progreso o no en relación a la atención.
- i) La indagación de datos, permitió procesar la información en los instrumentos de evaluación para describir el estado en que se encontraron en la etapa inicial y al final del estudio, posterior determinar si el yoga infantil mejoró de manera significativa en la atención de los niños de 5 años.
- j) Evaluación de resultados, en base al análisis que se obtuvo se determinó una discusión con el marco teórico que encaminó la investigación.

4.6 Técnica e instrumentos

La técnica que se utilizó es la observación, Ponce y Pasco (2015) indican que, esta “consiste en la obtención minuciosa y directa de información sobre la realidad organizacional investigada” (p. 64). Asimismo, al “observar nos referimos a describir la acción que realiza o ha realizado el niño, sin interpretar, sin juzgar, sin que intervenga la subjetividad de quienes observamos” (Guerrero, 2017, p. 33).

Técnicas

- **Observación**

La observación como método científico permite conocer la conducta del sujeto estudiado, así como sucede en el contexto, esta es una forma de obtener información directa e inmediata sobre el proceso, fenómeno u objeto estudiado (Ramos, 2016). Así también, Carrasco (2005) menciona que, la técnica de la observación es determinada como un “proceso sistemático de obtención, recopilación y registro de datos empíricos de un objeto, un suceso, un acontecimiento o conducta humana con el propósito de procesarlo y convertirlo en información” (p. 282).



- **Registro**

Es una técnica auxiliar de todos los demás métodos utilizados en la investigación científica; Consiste en registrar los datos obtenidos en instrumentos llamados archivos, los cuales están debidamente preparados y organizados y contienen la mayor parte de la información recopilada durante la investigación, por lo que se convierte en una valiosa ayuda en esta tarea y ahorra mucho tiempo, espacio y dinero (Ramos, 2016).

Instrumento

El cuaderno de campo fue un apoyo para la realización de la presente tesis con lo cual se pudo realizar y articular lo observado con lo ejecutado por cada niño y el instrumento que se uso es la lista de cotejo, así como Arias (2012), señala la lista de cotejo es “Una herramienta que indica la presencia o ausencia de un aspecto o comportamiento observable” (p.70). También se consideró la escala de apreciación de la Evaluación de los aprendizajes de los niños y niñas en la Educación Básica Regular citado en (Vasquez y Ustua, 2023) para asignar como ítems en la ficha de rubrica, cuyo instrumento se utilizó en el pre test y pos test de la tesis en nuestra variable dependiente, la escala de calificación de la Educación Básica regular es la siguiente:

Tabla 3

Escala de calificación de (EBR)

| Escala | Significado | ¿Cuándo? |
|---------------|------------------------|--|
| AD | Logro destacado | El alumno evidencia un nivel superior a lo esperado respecto a la competencia. También demuestra los aprendizajes que están más arriba del nivel que se espera. |
| A | Logro previsto | El alumno demuestra el logro del aprendizaje esperado respecto a la competencia. |
| B | En proceso | El estudiante se encuentra en camino de lograr el aprendizaje esperado, este requiere el acompañamiento del docente por un tiempo prudente para lograr lo esperado. |
| C | En inicio | El estudiante comienza a desplegar los aprendizajes esperados o presenta dificultad en su desarrollo y necesita más tiempo de ser acompañado que requiere la mediación del maestro considerando su ritmo y su estilo de aprendizaje. |

Nota. Información extraída del MINEDU (2016)



4.7 Análisis estadístico

Se recurrió al estadístico descriptivo y al estadístico inferencial (dos variables correlacionales). De manera que el estadístico descriptivo, permitirá representar los resultados en tablas y figuras, y el estadístico inferencial a través del rango de pruebas con signos de Wilcoxon contrastará las hipótesis.



CAPÍTULO V

RESULTADOS Y DISCUSIONES

5.1 Análisis de resultados

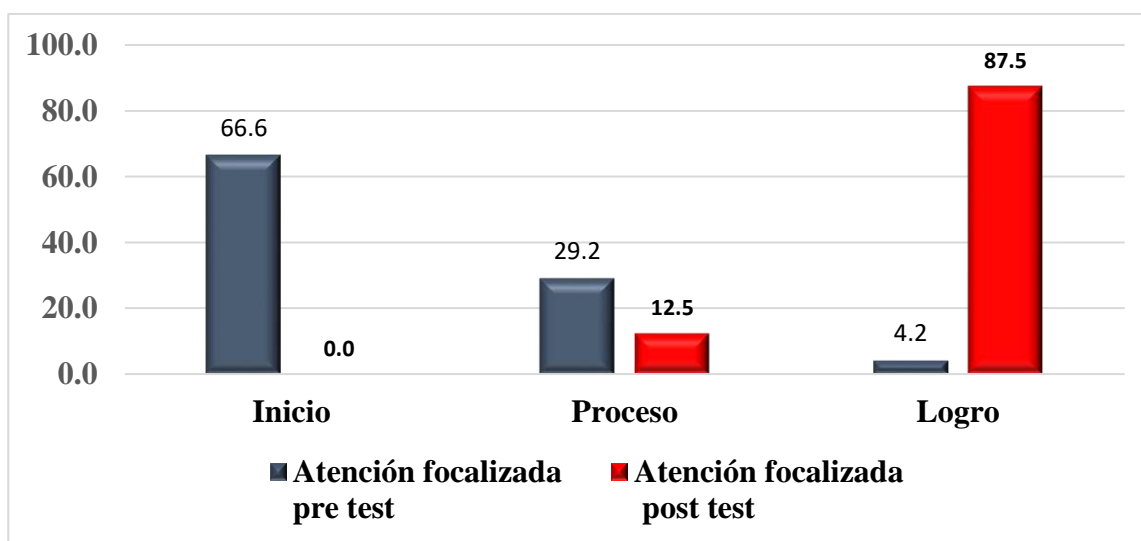
Tabla 4

Análisis de escala de calificación de la atención focalizada (test y post test).

| | Atención focalizada pre test | | Atención focalizada post test | |
|---------|---------------------------------|-------|----------------------------------|-------|
| | f | % | F | % |
| Inicio | 16 | 66.6 | 0 | 0.0 |
| Proceso | 7 | 29.2 | 3 | 12.5 |
| Logro | 1 | 4.2 | 21 | 87.5 |
| Total | 24 | 100.0 | 24 | 100.0 |

Figura 1

Análisis de escala de calificación de la atención focalizada (test y post test).



En la tabla 4 se muestra que la intervención de yoga infantil produjo una mejora notable en la atención focalizada de los niños. Antes del yoga, la mayoría se encontraba en niveles



bajos de atención (66.6% en Inicio), mientras que después del yoga, el 87.5% alcanzó el nivel más alto de Logro. Ningún niño permaneció en el nivel de Inicio post-intervención, y solo el 12.5% quedó en el nivel intermedio de Proceso. Este cambio indica que el yoga fue altamente efectivo en mejorar la capacidad de atención focalizada, promoviendo un avance significativo en el grupo. Los resultados sugieren un impacto positivo claro del yoga en el desarrollo de la atención focalizada en los niños.

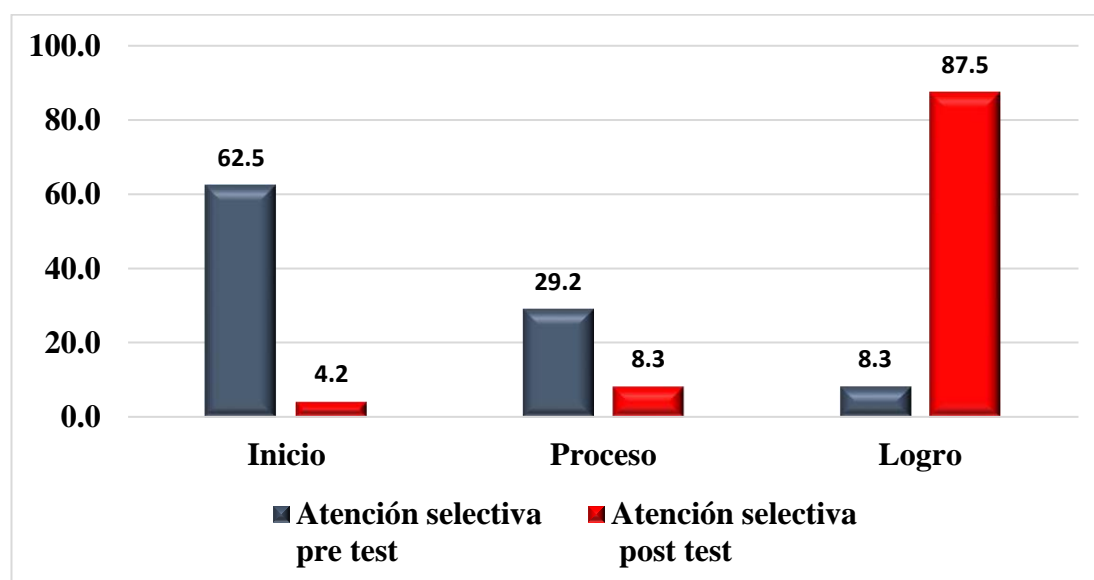
Tabla 5

Análisis de escala de calificación de la atención selectiva (pre test y post test).

| | Atención selectiva pre test | | Atención selectiva post test | |
|---------|--------------------------------|-------|---------------------------------|-------|
| | f | % | f | % |
| Inicio | 15 | 62.5 | 1 | 4.2 |
| Proceso | 7 | 29.2 | 2 | 8.3 |
| Logro | 2 | 8.3 | 21 | 87.5 |
| Total | 24 | 100.0 | 24 | 100.0 |

Figura 2

Análisis de escala de calificación de la atención selectiva (pre test y post test).



En la tabla 5 se expone que la intervención de yoga infantil resultó en una mejora significativa en la atención selectiva de los niños. En el pre-test, el 62.5% de los niños se encontraba en el nivel más bajo de atención (Inicio), pero esta cifra se redujo dramáticamente al 4.2% en el post-test. Mientras que en el pre-test solo el 8.3% de los



niños alcanzaba el nivel de Logro, en el post-test esta cifra aumentó considerablemente al 87.5%. Además, el porcentaje de niños en el nivel de Proceso disminuyó ligeramente, del 29.2% al 8.3%, lo que sugiere un avance general hacia niveles más altos de atención selectiva. Los resultados obtenidos nos informan que la práctica del yoga tuvo un impacto positivo claro en la mejora de la atención selectiva de los niños.

Tabla 6

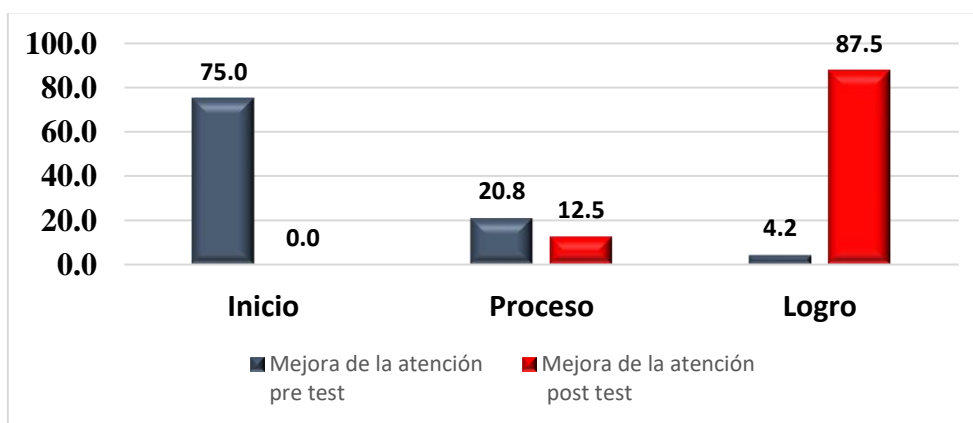
Análisis de escala de calificación (EBR) de la variable atención (pre test y post test).

| | Mejora de la atención pre test | | Mejora de la atención post test | |
|---------|--------------------------------|-------|---------------------------------|-------|
| | f | % | f | % |
| Inicio | 18 | 75.0 | 0 | 0.0 |
| Proceso | 5 | 20.8 | 3 | 12.5 |
| Logro | 1 | 4.2 | 21 | 87.5 |
| Total | 24 | 100.0 | 24 | 100.0 |

En la tabla 6 se evidencia que los resultados muestran una mejora notable en la variable principal del estudio, la atención, tras la intervención de yoga infantil. Antes del yoga, el 75.0% de los niños se encontraba en el nivel más bajo de atención (Inicio), pero este porcentaje se redujo a cero en el post-test, indicando que todos los niños progresaron. El nivel de Proceso también experimentó una disminución, pasando del 20.8% al 12.5%. En contraste, solo el 4.2% de los niños alcanzaba el nivel de Logro antes de la intervención, pero tras el yoga, el 87.5% de los niños alcanzó este nivel máximo de atención. Estos resultados sugieren que el yoga tuvo un impacto significativo y positivo en la mejora de la atención en los niños participantes.

Figura 3

Resultados pre test y post test sobre la atención en el niño.



5.2 Contrastación de hipótesis

Prueba de normalidad de los datos

Tabla 7

Estadístico de prueba de normalidad en la dimensión de la Atención.

| | Shapiro-Wilk | | |
|---|--------------|----|------|
| | Estadístico | gl | Sig. |
| DIF 1 PRE – POST Atención focalizada | ,899 | 24 | ,021 |
| DIF 2 PRE – POST Atención selectiva | ,913 | 24 | ,042 |
| DIF 3 VAR PRE – POST Mejora de la atención | ,934 | 24 | ,032 |

La prueba de normalidad de Shapiro-Wilk aplicada a las diferencias entre los puntajes pre y post intervención en la investigación muestra que los datos no siguen una distribución normal. Para la variable "Atención focalizada", la información estadística es 0.899 con un valor de significancia (Sig.) de $0.021 < 0,05$, indicando que la diferencia no es normalmente distribuida. De manera similar, para "Atención selectiva", el estadístico es 0.913 con una Sig. de $0.042 < 0,005$, y para la "Mejora de la atención", el estadístico es 0.934 con una Sig. de $0.032 < 0,05$, ambos también indicando desviaciones de la normalidad. Estos resultados sugieren que las diferencias pre-post no se distribuyen normalmente, lo que justifica el uso de pruebas no paramétricas en el análisis de los datos. Del mismo modo se debe aclarar que, los estadísticos (0.899, 0.913, 0.934) indican que los datos se desvían de la normalidad, los grados de libertad (24) reflejan el tamaño de la muestra, y los valores de significancia (0.021, 0.042, 0.032) indican que estas desviaciones son estadísticamente significativas, justificando el uso de pruebas no paramétricas como el de la prueba de Wilcoxon.

Prueba de hipótesis general

H₀: El yoga infantil no mejora de forma positiva la atención de niños de 5 años de la institución educativa N° 06 Virgen del Carmen, Abancay, 2023.



H₁: El yoga infantil mejora de forma positiva la atención de niños de 5 años de la institución educativa N° 06 Virgen del Carmen, Abancay, 2023.

Tabla 8

Distribución de rangos de valores de la mejora de la atención (pre test y post test).

| | | N | Rango promedio | Suma de rangos |
|-----------------------------------|------------------|-----------------|----------------|----------------|
| Mejora de la atención post test - | Rangos negativos | 0 ^a | ,00 | ,00 |
| Mejora de la atención pre test | Rangos positivos | 24 ^b | 12,50 | 300,00 |
| | Empates | 0 ^c | | |
| | Total | 24 | | |

a. Mejora de la atención post test < Mejora de la atención pre test

b. Mejora de la atención post test > Mejora de la atención pre test

c. Mejora de la atención post test = Mejora de la atención pre test

En la tabla 8 se evidencia el comportamiento de los resultados conseguidos en el pre test y post test respecto a la mejora de la atención en los niños. En los resultados se evidencia que para los 24 casos se evidencia una mejora de atención después de la aplicación de la estrategia yoga infantil, vale decir su efectividad es determinante para mejorar la atención del niño.

Tabla 9

Prueba de hipótesis general: Estadístico de prueba Wilcoxon.

| Mejora de la atención post test - Mejora de la atención pre test | |
|--|---------------------|
| Z | -4,290 ^b |
| Sig. asintótica (bilateral) | ,000 |

a. Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo

b. Se basa en rangos negativos.

En la tabla 9 se evidencia que el valor Z obtenido es -4,290 cuyo valor absoluto es 4,290 y significa que hay una diferencia estadísticamente significativa en los puntajes de atención selectiva antes y después del yoga. Por otro lado, el valor de significancia lo que implica que el yoga infantil mejora de forma positiva la atención en niños de 5 años, del mismo modo se rechaza la hipótesis nula.



Prueba de hipótesis específica 1

H₀: El yoga infantil no mejora de forma positiva la atención focalizada de niños de 5 años de la institución educativa N° 06 Virgen del Carmen, Abancay, 2023.

H₁: El yoga infantil mejora de forma positiva la atención focalizada de niños de 5 años de la institución educativa N° 06 Virgen del Carmen, Abancay, 2023.

Tabla 10

Rangos de valores obtenidos sobre la mejora de la atención focalizada durante el pre test y post test.

| | | N | Rango promedio | Suma de rangos |
|--|------------------|-----------------|----------------|----------------|
| Atención focalizada post test - Atención focalizada pre test | Rangos negativos | 0 ^a | ,00 | ,00 |
| | Rangos positivos | 24 ^b | 12,50 | 300,00 |
| | Empates | 0 ^c | | |
| | Total | 24 | | |

a. Atención focalizada post test < Atención focalizada pre test

b. Atención focalizada post test > Atención focalizada pre test

c. Atención focalizada post test = Atención focalizada pre test

En la tabla 10 se evidencia el comportamiento de los resultados obtenidos en el pre test y post test respecto a la mejora de la atención focalizada en los niños. En los resultados se evidencia que para los 24 casos se evidencia una mejora de la atención focalizada, posterior a la aplicación de la estrategia yoga infantil, vale decir su efectividad es determinante para mejorar la atención focalizada del niño.

Tabla 11

Prueba de hipótesis específica 1: Estadístico de prueba Wilcoxon.

| | |
|-----------------------------|---|
| | Atención focalizada post test - Atención focalizada pre test |
| Z | -4,292 ^b |
| Sig. asintótica (bilateral) | ,000 |

a. Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo

b. Se basa en rangos negativos.



En la tabla 11 se evidencia que el valor Z obtenido es -4,292 cuyo valor absoluto es 4,292 y significa que hay una variedad en la información estadística significativa en los puntajes de atención focalizada antes y después del yoga. Por otro lado, el valor de significancia es $0,000 < 0,05$ lo que implica que el yoga infantil mejora de forma positiva la atención focalizada en niños de 5 años, del mismo modo se rechaza la hipótesis nula.

Prueba de hipótesis específica 2

H₀: El yoga infantil no mejora de forma positiva la atención selectiva de niños de 5 años de la institución educativa N° 06 Virgen del Carmen, Abancay, 2023.

H₁: El yoga infantil mejora de forma positiva la atención selectiva de niños de 5 años de la institución educativa N° 06 Virgen del Carmen, Abancay, 2023

Tabla 12

Rangos de la mejora de la atención selectiva (pre test y post test).

| | N | Rango promedio | Suma de rangos |
|---|-----------------|----------------|----------------|
| Atención selectiva post test - Rangos negativos | 0 ^a | ,00 | ,00 |
| Atención selectiva pre test Rangos positivos | 24 ^b | 12,50 | 300,00 |
| Empates | 0 ^c | | |
| Total | 24 | | |

a. Atención selectiva post test < Atención selectiva pre test

b. Atención selectiva post test > Atención selectiva pre test

c. Atención selectiva post test = Atención selectiva pre test

En la tabla 12 se evidencia el comportamiento de los resultados obtenidos en el pre test y post test respecto a la mejora de la atención selectiva en los niños. En los resultados se evidencia que para los 24 casos se evidencia una mejora de la atención selectiva, posterior a la aplicación de la estrategia yoga infantil, vale decir su efectividad es determinante para mejorar la atención selectiva del niño.



Tabla 13

Prueba de hipótesis específica 2: Estadístico de prueba Wilcoxon.

| | Atención selectiva post test - Atención selectiva pre test |
|-----------------------------|--|
| Z | -4,302 ^b |
| Sig. asintótica (bilateral) | ,000 |

a. Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo

b. Se basa en rangos negativos.

En la tabla 13 se evidencia que el valor Z obtenido es -4,302 cuyo valor absoluto es 4,302 y significa que hay una diferencia estadísticamente significativa en los puntajes de atención focalizada antes y después del yoga. Por otro lado, el valor de significancia es $0,000 < 0,05$ lo que implica que el yoga infantil mejora de forma positiva la atención selectiva en niños de 5 años, del mismo modo se rechaza la hipótesis nula.

5.3 Discusión

La investigación del Yoga Infantil para la mejora de la atención en niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 06 'Nuestra Señora del Carmen – Abancay, muestra resultados concluyentes en cuanto a la efectividad del yoga en el aumento de la atención de los niños. Los datos obtenidos indican una mejora significativa en la variable principal de atención tras la intervención de yoga infantil. Específicamente, se observó que, en el pre-test, el 75% de los niños se encontraba en el nivel más bajo de atención, mientras que en el post-test, el 87.5% alcanzó el nivel más alto. Estos resultados concuerdan con las conclusiones de Quintana (2022), quien evidenció un aumento del nivel de atención tras la integración del yoga en escolares, aunque señaló que algunos niños requieren mayor estimulación para alcanzar niveles óptimos de atención.

La mejora observada en este estudio también es consistente con los hallazgos de Calderón et al. (2016), quienes reportaron una diferencia significativa en la atención tras la intervención de yoga, aunque su estudio no mostró cambios durante el pre-test. De igual manera, Correa (2018), encontró un incremento notable en el nivel de atención, pasando de un 86% en el nivel bajo durante el pre-test a un 83% en el nivel alto en el post-test, similar a los resultados obtenidos en nuestra investigación.

Estos resultados son coherentes con la teoría de Iyengar (2015), quien describe el yoga como la unión del cuerpo y la mente, sugiriendo que esta práctica holística facilita una mayor integración de la atención y el enfoque en los niños. La teoría de Silva (2016), también apoya estos hallazgos, destacando la importancia de la atención como una habilidad clave para el procesamiento de la información y el aprendizaje. En este contexto, el yoga ha demostrado ser una herramienta eficaz para fortalecer esta habilidad fundamental, como lo evidencian las mejoras significativas de la atención de los niños tras la intervención.

En conclusión, los resultados de esta investigación subrayan el impacto positivo del yoga infantil en la mejora de la atención en niños de 5 años, respaldando tanto estudios previos como teorías clave en el campo de la educación y el desarrollo infantil. Este hallazgo destaca la importancia de incorporar prácticas de yoga en programas educativos para potenciar las habilidades cognitivas y el bienestar general de los niños.

Cabe manifestar que la discusión sobre la eficacia del yoga infantil en la mejora de la atención se enriquece al considerar en mayor profundidad las formas específicas de atención, como la atención focalizada y la atención selectiva, y cómo estas se ven influenciadas por la práctica del yoga. La atención focalizada, que se refiere a la capacidad de un niño para concentrarse intensamente en un estímulo o tarea específica, mostró una mejora notable en esta investigación. Antes de la intervención, el 66.6% de los niños se encontraba en el nivel de Inicio, con una capacidad limitada para mantener el enfoque, pero después del yoga, el 87.5% de los niños alcanzó el nivel de Logro. Este cambio sugiere que el yoga ayuda a los niños a desarrollar la habilidad de dirigir y mantener su atención en una tarea específica, reduciendo la distracción y mejorando su capacidad para procesar información de manera más eficiente.

La atención selectiva, que es la habilidad para filtrar estímulos irrelevantes y concentrarse en lo importante, también mostró una mejora significativa tras la intervención de yoga. En el pre-test, el 62.5% de los niños estaba en el nivel de Inicio, lo que indicaba dificultades para discriminar entre estímulos relevantes e irrelevantes. Sin embargo, en el post-test, esta cifra disminuyó dramáticamente al 4.2%, mientras que el 87.5% de los niños alcanzó el nivel de Logro. Esto es indicativo de que el yoga no solo mejora la capacidad de los niños para enfocar su atención, sino también su habilidad para seleccionar y priorizar la información relevante en un entorno lleno de distracciones. Esta



mejora en la atención selectiva es crucial para el aprendizaje, ya que permite a los niños procesar de manera más efectiva la información relevante, facilitando así el aprendizaje y la retención de conocimientos.

El yoga, como estrategia educativa, va más allá de ser una actividad física; es una práctica integral que conecta cuerpo, mente y espíritu, como lo menciona Iyengar (2015). Esta unión facilita un estado mental que es propicio para la concentración y la claridad, elementos esenciales en la mejora de la atención en sus diversas formas. La práctica regular de yoga promueve la autorregulación, el control emocional y la reducción del estrés, factores que contribuyen directamente a una mayor capacidad de atención. Los ejercicios de respiración y meditación que son parte integral del yoga ayudan a calmar la mente, lo que permite a los niños entrar en un estado de concentración más profundo y sostenido. Esta capacidad de autorregulación y enfoque es especialmente beneficiosa en contextos educativos, donde la atención sostenida es fundamental para el éxito académico.

La importancia de la atención en el proceso de aprendizaje no puede subestimarse. Silva (2016) destaca que, la atención es una habilidad esencial que subyace a todas las demás funciones cognitivas, incluida la memoria, el razonamiento y la resolución de problemas. Una atención mejorada permite a los niños procesar y retener información de manera más efectiva, lo que se traduce en un mejor rendimiento académico. Al fortalecer tanto la atención focalizada como la selectiva, el yoga infantil se presenta como una intervención poderosa que puede ser integrada en programas educativos para apoyar el desarrollo cognitivo y emocional de los niños.



CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

La práctica de yoga infantil resultó en una mejora significativa en la atención general de los niños, evidenciada por un notable aumento del 87.5% en el nivel de Logro tras la intervención. Este cambio refleja un impacto positivo profundo, no solo en su capacidad para concentrarse y procesar información de manera más efectiva, sino también en su habilidad para mantenerse enfocados y gestionar su atención de forma sostenida en diversas actividades educativas.

El yoga incrementó notablemente la atención focalizada, reduciendo el porcentaje de niños en el nivel de Inicio del 66.6% a 0% y elevando al 87.5% aquellos en el nivel de Logro, lo que evidencia una mayor capacidad para mantener el enfoque en tareas específicas. Este cambio radical sugiere que la práctica de yoga no solo ayuda a los niños a iniciar y mantener la atención focalizada, sino que también refuerza su capacidad para concentrarse de manera más efectiva durante períodos prolongados, mejorando su rendimiento en actividades que requieren una atención sostenida y precisa.

La intervención mejoró significativamente la atención selectiva, reduciendo el nivel de Inicio de 62.5% a 4.2% y aumentando el nivel de Logro a 87.5%, lo que indica una notable capacidad para discriminar estímulos irrelevantes y concentrarse en lo importante. Este avance demuestra que el yoga ayudó a los niños a filtrar mejor las distracciones y a focalizar su atención en tareas importantes, lo que no solo optimiza su rendimiento académico, sino que también contribuye a una mayor eficiencia en la gestión de la información en su entorno cotidiano.

6.2 Recomendaciones



Los docentes deben incorporar prácticas de yoga y técnicas de atención plena en el aula. Integrar breves talleres de yoga o ejercicios de respiración durante el día escolar puede ayudar a los estudiantes a desarrollar una mayor capacidad para concentrarse y gestionar distracciones. Además, fomentar actividades que promuevan el enfoque y la atención, como juegos de atención y tareas estructuradas, puede complementar estas prácticas y apoyar un entorno de aprendizaje más efectivo.

Para mejorar la atención focalizada en los niños, se recomienda a los docentes incorporar actividades que fomenten la concentración y el enfoque en el aula. Actividades como ejercicios de yoga, juegos de atención y tareas que requieran concentración, completar tareas específicas, rompecabezas, actividades de dibujo en detalle o ejercicios de lectura en voz alta también pueden ayudar a desarrollar la capacidad de mantener el enfoque.

Los docentes deben implementar actividades de yoga para que ayude a filtrar estímulos irrelevantes y concentrarse en la información importante. Actividades como juegos de clasificación, donde los niños deben organizar objetos según categorías específicas, pueden ser muy efectivas. Además, se pueden utilizar ejercicios de atención plena, como escuchar una historia y luego responder preguntas sobre detalles clave, para mejorar la capacidad de focalizarse en información relevante, juegos de encuentra la diferencia entre dos imágenes similares también ayudan a desarrollar la habilidad de detectar y enfocarse en detalles importantes.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acunis, S., Acunis, M., & Silva, A. (2016). *Métodos y experiencias en el yoga infantil en niños de 3 a 6 años* [Seminario de titulación y grado de licenciado, Universidad Ucinf: Labor Constantiae Triumphare]. Repositorio Institucional de la Universidad Gabriela Mistral. <https://repositorio.ugm.cl/bitstream/handle/20.500.12743/1762/CD%20T371.39%20AC189m%202016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Aguilar, G., & Musso, A. (2008). *La meditación como proceso cognitivo-conductual*. *Suma Psicológica*, 15(1), 243. <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134212604010.pdf>
- Amutio, A. (2002). Estrategias de manejo del estrés: el papel de la relajación. *Medicina Psicosomática y Psiquiatría de enlace*(63), 19-31. https://www.academia.edu/download/44465483/Estrategias_de_manejo_del_estrs__el_pape20160406-7750-6wdfbt.pdf
- Andrade, J. (2016). La postura humana y su reeducación. *Revista Cubana de Medicina y Rehabilitación*, 8(2), 231-240. <https://revrehabilitacion.sld.cu/index.php/reh/article/view/8/82>
- Ayuntamiento de Corella. (2018). *Anexo XVI YOGA 2018-2019*. Servicio Municipal de deportes. <https://www.corella.es/wp-content/uploads/2019/09/16-YOGA.pdf>
- Baldeón, N. (2024). *El yoga como estrategia para evitar la ansiedad en los niños del Centro de Desarrollo Infantil Chispitas de Vida*. [Trabajo de Licenciatura, Universidad Técnica del Norte]. Repositorio digital Universidad Técnica del Norte. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/15687>
- Barrio, P. (2015). *El árbol del yoga*. Editorial Kairós. https://books.google.es/books?hl=es&lr=lang_es&id=te2bDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT2&dq=yoga+&ots=TzJjKgATXc&sig=iyUQkYxOHwQAU6FJ_ApEW_-XopY#v=onepage&q=yoga&f=false
- Barrios, G. (2015). *La importancia del diagnóstico del TDAH. Un estudio de caso*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Lima]. Repositorio Institucional de la Universidad de Lima. <https://hdl.handle.net/20.500.12724/1216>
- Begoña, M. (2017). *Técnicas y actividades de relajación*. <https://www.imageneseducativas.com/wp-content/uploads/2017/02/T%C3%A9cnicas-de-Relajaci%C3%B3n-para-ni%C3%B1os-2-PDF.pdf>
- Belmar, M., Navas, L., & Holgado, F. (2013). *Procesos atencionales implicados en el trastorno por déficit atencional con hiperactividad (TDAH)*. *Convergencia Educativa*, (2), 9-19. <https://revistace.ucm.cl/article/view/267>



- Bendriss, Y. (2015). *Yoga en familia. Guía práctica para padres y educadores*. Ediciones Arcopress. <https://www.abebooks.com/9788416002191/Yoga-familia-Gu%C3%ADa-pr%C3%A1ctica-padres-8416002193/plp>
- Burgos, K., & Santa, G. (2015). *Yoga infantil y el desarrollo emocional en educación parvularia* [Tesis de licenciatura, Universidad Academia de Humanismo Cristiano]. Repositorio Digital Universidad Academia de Humanismo Cristiano. <http://bibliotecadigital.academia.cl/xmlui/bitstream/handle/123456789/3068/TPARV%2039.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Calderón, C. (s.f). *Manual de yoga para niños* [Ilustre Municipalidad de Teno Escuela San Rafael]. Scribd. <https://es.scribd.com/document/512510722/Manual-Yoga-para-ninos-ESRT>
- Calderón, M., Gana, P., Muñoz, R., & Roldan, J. (2016). *Rol del yoga como herramienta de aprendizaje en la concentración y atención en segundo ciclo de Educación Parvularia*. [Título de Licenciado, Universidad Andrés Bello]. Repositorio Institucional Universidad Andrés Bello. <http://repositorio.unab.cl/xmlui/handle/ria/16130>
- Cárdenas, T. (2020). *Universo, población y muestra* [Univesridad Nacional de San Martín - Tarapoto]. Scribd. <https://es.scribd.com/document/486964082/11Universo-poblacion-y-muestra-1-pdf>
- Coronel, C. (2023). *El yoga como recurso didáctico en educación infantil. Una mirada psicopedagógica sobre las concepciones de docentes sobre la experiencia de la práctica del yoga*. [Título de Licenciatura, Universidad del Gran Rosario]. Repositorio institucional Universidad del Gran Rosario. <https://hdl.handle.net/20.500.14125/733>
- Correa, L. (2018). *Programa de yoga para desarrollar la atención en niños y niñas de cinco años de una institución educativa pública, Trujillo*. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/25700>
- Cruz, A. (2019). *Yoga como pedagogía alternativa para favorecer el desarrollo de las habilidades sociales de los niños y niñas del Kinder Garden Magical Journey*. [Trabajo de licenciatura, Universidad de Tolima]. Repositorio institucional Universidad del Tolima. <https://repository.ut.edu.co/bitstreams/3911c811-750a-4faf-b33a-01bcf109fed1/download>
- Cruz, C. (2019). *Sistematización de la experiencia de 7 estudiantes hombres de 7 a 12 años pertenecientes a un Centro de Aprendizaje de la Municipalidad de Las Condes luego de haber participado de un taller de yoga en relación a la autorregulación emocional*



- y bienestar [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica de Chile]. Repositorio institucional Pontificia Universidad Católica de Chile <https://repositorio.uc.cl/server/api/core/bitstreams/56970a7f-2427-4d8b-b312-6e40dddb6968/content>
- Dios, A. (2016). *Yoga y meditación en educación infantil* [Trabajo de fin de Grado, Universidad de Jaén]. Repositorio institucional Universidad de Jaén. <https://hdl.handle.net/10953.1/3048>
- Ebert, M. (s.f). Yoga en el aula. <https://greenteacher.com/wp-content/uploads/2014/11/Yoga-for-classrooms-Sp.pdf>
- Fernández, E., & Jiménez, M. (s.f). *Psicología de la emoción*. (17.^a ed). Editorial Pirámide. <https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-2986.pdf>
- García, P. (2022). *El yoga infantil como recurso didáctico en Educación Infantil*. [Trabajo de Maestro, Universidad de Valladolid]. Repositorio Institucional Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/52293>
- González, M. (2008). *El taller de los talleres. Aporte al desarrollo de talleres*. Scouts de Argentina Dirección de Formación. https://hsa.net.ar/biblioteca/Documentos%20SAAC/SdA-DisMod16-B-2010/5_Taller-Estrategias-Did%C3%A1cticas/16B-El_Taller_de_los_talleres__Cuberes_.pdf
- Guerra, C., & Rovetto, M. (2020). *Yoga en la escuela. Una experiencia en la ciudad de Rosario. Praxis educativa*, 24(2), 2-5. <https://doi.org/10.19137/praxiseducativa-2020-240211>
- Higueras, A., & Victorio, M. (2022). *Efecto del programa "Yoga en la infancia" en el desarrollo de competencias emocionales en niños de educación inicial*. [Tesis de Licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio institucional Universidad San Ignacio de Loyola. <https://hdl.handle.net/20.500.14005/13615>
- Human Rights Watch. (2021, 16 de mayo). *El grave impacto de la pandemia en la educación mundial*. <https://www.hrw.org/es/news/2021/05/16/el-grave-impacto-de-la-pandemia-en-la-educacion-mundial>
- Labiano, L. (1996). *La técnica de la respiración: Aportes psicoterapéuticos. Salud mental*, 19(4), 32-38. http://www.revistasaludmental.mx/index.php/salud_mental/article/view/605/605
- Lahoza, L. (2012). *Yoga para niños: Beneficios, metodología y aplicación práctica. Arista digital* (25), 10-19. https://www.afapna.com/aristadigital/archivos_revista/2012_octubre_0.pdf#page=12
- Llanos, L., García, D., González, H., & Puentes, P. (2019). *Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) en niños escolarizados de 6 a 17 años. Pediatría Atención*



- Primaria*, 21(83), 101-108.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322019000300004
- Macías, M. (2002). Las Múltiples inteligencia. *Psicología desde el Caribe*,(10), 27-38.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21301003>
- Martínez, S. (2020). *El yoga como herramienta para el desarrollo de la conciencia corporal y emocional*. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (15), 32-46.
<http://dx.doi.org/10.33776/remo.v0i15.4884>
- Medina, A., & Paredes, Y. (2018). *El yoga como recurso didáctico para mejorar la atención en niños de 4 años de la I.E. 224 Indoamérica en el distrito de Víctor Larco en el año 2017*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Trujillo]. Repositorio institucional Universidad Nacional de Trujillo.
<https://hdl.handle.net/20.500.14414/10478>
- Messina, S., & Zappellaz, M. (2022). *Implementación de un programa de estimulación de la atención focalizada y sostenida en niños de 6 años de edad de estrato socioeconómico medio bajo* [Trabajo de licenciatura, Pontificia Universidad Católica Argentina]. Repositorio Institucional Pontificia Universidad Católica Argentina.
<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/15847/1/implementaci%c3%b3n-programa-estimulaci%c3%b3n.pdf>
- Ministerio de educación del Perú. (2016). *Programa Curricular de educación inicial*.
<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-inicial.pdf>
- Ministerio de Educación. (2019). *La planificación en la educación inicial*. [Guía de orientaciones]. <https://hdl.handle.net/20.500.12799/6518>
- Ministerio de Educación del Perú. (2020a). *Resolución Ministerial N.º 160-2020-MINEDU. Disponen el inicio del año escolar a través de la estrategia “Aprendo en casa”*.
<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/574684/disponen-el-inicio-del-ano-escolar-a-traves-de-la-implementa-resolucion-ministerial-n-160-2020-minedu-1865282-1.pdf?v=1585760070>
- Ministerio de educación del Perú. (2020b). *Decreto Supremo N° 044-2020-PCM: Declaran estado de emergencia nacional por las graves circunstancias que afectan la vida de la Nación a consecuencia del COVID-19*.
https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/566448/DS044-PCM_1864948-2.pdf?v=1584330685
- Ministerio de Salud del Perú. (2023). *Minsa atiende más 18 000 casos de trastorno por déficit de atención e hiperactividad en lo que va del 2023*.



- <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/797274-minsa-atiende-mas-18-000-casos-de-trastorno-por-deficit-de-atencion-e-hiperactividad-en-lo-que-va-del-2023>
- Moratalla, S., Carrasco, A., & Sánchez, C. (2019). *El yoga: Estrategia para la mejora de la convivencia y de la participación activa en la vida social de la institución educativa en la etapa de educación inicial*. *Educación*, 28(55), 123-144. <https://doi.org/10.18800/educacion.201902.006>
- Moromizato, R. (2021). *Efectos de la pandemia en la Educación de los niños*. *Revista Brújula*(82). <https://aeg.pucp.edu.pe/tema-central/efectos-de-la-pandemia-en-la-educacion-de-los-ninos/>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2022). *Educación: del cierre de la escuela provocado por la COVID-19 a la recuperación*. <https://www.unesco.org/es/covid-19/education-response>
- Organización Mundial de la salud (OMS). (2022, 10 de mayo). *Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19): orientaciones para el público*. <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- Parra, D. (2018). *Efectos adversos de las nuevas tecnologías y su interferencia en el proceso de aprendizaje*. *Revista de la Facultad de Ciencias de la Educación*, 24(2), 217-226. <https://doi.org/10.33539/educacion.2018.v24n2.1341>
- Puma, D. (2022). *La aplicación del yoga para mejorar la atención de los niños de 3 años* [Tesis de Licenciatura, Universidad Alas Peruanas]. Repositorio institucional Universidad Alas Peruanas. <https://hdl.handle.net/20.500.12990/12851>
- Quintana, J. (2022). *El yoga infantil en el desarrollo de la atención en escolares de educación inicial*. [Informe de Licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Institucional Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/36035>
- Ramos, E. (2016). *Métodos y técnicas de investigación*. *GestioPolis*, 4. https://www.academia.edu/27845971/M%C3%A9todos_y_t%C3%A9cnicas_de_investigaci%C3%B3n
- Redacción Doctorakí. (2020, 31 de Enero). *Beneficios del Yoga para niños*. *DoctorAkí/blog*. <https://www.doctoraki.com/blog/actividad-fisica/beneficios-y-posturas-del-yoga-para-ninos>
- Reguera, I. (2019, 17 de Septiembre). *Siete posturas de yoga ideales para la relajación*. *Vitónica*. <https://www.vitonica.com/entrenamiento/siete-posturas-yoga-ideales-para-relajacion>



- Rivera, D. (2024). *Yoga infantil y desarrollo de las habilidades motoras en niños de 5 años de una institución educativa de Lima, 2024*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional Universidad César Vallejo. Obtenido de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/152613>
- Rojas, Y. (2016). *Programa de Yoga Infantil "Yogui" para mejorar la Atención en niños de cinco años del Jardín Retos de la ciudad de Trujillo*. [Tesis de Maestro, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio Institucional Universidad Privada Antenor Orrego. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/2380>
- Salas, R. (2018). *Talleres de Yoga para mejorar la atención de niños y niñas de cuatro años de la I.E.I N°322 Santa Rosa* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano]. Repositorio Institucional Universidad Nacional del Altiplano. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/10331>
- Sánchez, J. (2019). *Desarrollo de los procesos cognitivos de atención y concentración en Educación Inicial. Revista de Educación e Investigación, 1(1), 47-63*. <https://revistaalternancia.org/index.php/alternancia/article/view/62/178>
- Schnoller, L. (s.f). *Qué es el yoga: Principales beneficios del yoga*. <https://minas.medellin.unal.edu.co/descargas/Principalesbeneficiosdelyoga.pdf>
- Sovera, J. (2017). *Psicología de la percepción y atención: Manual autoformativo interactivo*. Repositorio Institucional Universidad Continental. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4289/1/DC_FHU_501_MAI_UC0712_2018
- Stewart, M. (2005). *Yoga*. Amat Editorial. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=_-2uAHJr1GQC&oi=fnd&pg=PA9&dq=Mary+stewart+yoga&ots=js9vbBklsG&sig=kRdaSsUcL1ktSMLcz12QP30KUmK
- Vásquez, M., & Ustua, E. (2023). *Técnicas grafoplásticas para desarrollar la preescritura en los niños de 4 años de la Institución Educativa Inicial N.º 06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac]. Repositorio Institucional Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac. https://repositorio.unamba.edu.pe/bitstream/handle/UNAMBA/1390/T_1390.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Velastegui, S. (2022). *La metodología Montessori en la educación inicial ecuatoriana. Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación, 6(26), 2228-2237*. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i26.487>



- Vidal, L. (2015). *15 divertidas poses de animales haciendo yoga*. *Bioguia*.
https://www.bioguia.com/ambiente/15-divertidas-poses-de-animales-haciendo-yoga_29273051.html
- Villaroig, L., & Muiños, M. (2018). *La atención: principales rasgos, tipos y estudio*. [Trabajo de grado, Universitat Jaume I]. Repositorio Institucional Universitat Jaume I.
<https://repositori.uji.es/statistics/items/5675d666-6cff-4a4c-80b7-a90b28ad3e20>
- Weiss, N., Schuler, J., Monge, S., McGough, J. J., Chavira, D., Bagnarello, M., Herrera, L. D., & Mathews, C. A. (2015). *Prevalencia y tamizaje del trastorno por déficit de atención con hiperactividad en Costa Rica* [Prevalence of and screening for ADHD in Costa Rica]. *Vertex*, 22(99), 337-342.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/resources/citations/4431996/export/>
- Whitebread, D., & Basilio, M. (2012). *Emergencia y desarrollo temprano de la autorregulación en niños preescolares*. *Profesorado. Revista de Currículum y Formación del Profesorado*, 16(1), 17-34.
<https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/23015/rev161ART2.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Yalerque, J. (2019). *Los beneficios del método yoga para mejorar la atención de los estudiantes* [Trabajo académico de segunda especialidad, Universidad Nacional de Tumbes]. Repositorio Institucional Universidad Nacional de Tumbes.
<http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/1836>
- Yogarivas. (s.f). Yoga infantil. <https://yogarivas.com/yogainfantil/>
- Zambrano, G. (2017). *Relación entre atención focalizada, sostenida, inhibición y rendimiento académico en estudiantes de secundaria y media* [Trabajo de maestría, Universidad de la Costa]. Repositorio Institucional. Universidad de la Costa
<https://repositorio.cuc.edu.co/handle/11323/363>



ANEXOS



Anexo 01
Matriz de consistencia

Tabla 14

Matriz de consistencia de la tesis “Yoga Infantil para la mejora de la atención en niños de 5 años de la institución educativa N° 06 Virgen del Carmen, Abancay, 2023.”

| PROBLEMA | OBJETIVOS | HIPÓTESIS | VARIABLE | DIMENSIONES | INDICADORES | METODOLOGÍA | POBLACIÓN Y MUESTRA |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>Problema general: ¿De qué manera la práctica del yoga infantil mejora la atención de niños de 5 años de la institución educativa N° 06 Virgen del Carmen, Abancay, 2023??</p> <p>Problema específico: P.E.1.De qué manera la práctica del yoga infantil</p> | <p>Objetivo general: Demostrar como la práctica del yoga infantil mejora el proceso de desarrollo de la atención de niños de 5 años de la institución educativa N° 06 Virgen del Carmen, Abancay, 2023.”</p> <p>Objetivo específico: O.E.1.Demostrar como la práctica del yoga infantil mejora el proceso de desarrollo de la atención focalizada en niños de</p> | <p>Hipótesis general: El yoga infantil mejora de forma positiva la atención de niños de 5 años de la institución educativa N° 06 Virgen del Carmen, Abancay, 2023.”</p> <p>Hipótesis específico: H.E.1.El yoga infantil mejora de forma positiva la atención focalizada</p> | <p>V. Independiente YOGA INFANTIL Del Río (2020) citado por (Quintana, 2022), menciona que el yoga es una actividad que vincula el cuerpo y la mente a través de las técnicas de respiración, posturas físicas, control de respiración y la meditación. El propósito de su práctica es mejorar la salud mental de</p> | <p>Respiración</p> <p>Posturas físicas</p> | <p>Respiración con globo. Oler las flores y sopla las hojas. El elefante Soplar Burbujas. Aliento de león. Postura del gato (Marjaryasana) Postura del pescado (Matsyasana) Postura del cangrejo Postura de la tortuga (Kurmasana) Postura de la rana (Bhekasana) Postura de la vaca (Bitilasana) Postura de la cobra (Bhujangasana) Postura de la Mariposa Postura del perro Postura del saltamontes Postura de la gaviota Postura del tiburón Postura de estrella de mar</p> | <p>Tipo de Investigación Aplicada</p> <p>Nivel Explicativo</p> <p>Diseño Pre experimental M: O1-X-O2</p> <p>Un solo grupo Pre test – Post test</p> <p>Técnica Ficha de Observación Lista de cotejo</p> | <p>Población 200 niños</p> <p>Escala de valoración 1: Inicio. 2: Proceso. 3: Logro adecuado. 4: Logro destacado.</p> <p>Muestra 50 estudiantes.</p> |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|---|--|--|
| <p>mejora la atención focalizada en niños de 5 años de la institución educativa N° 06 Virgen del Carmen, Abancay, 2023.”</p> <p>P.E.2.De qué manera la práctica del yoga infantil mejora la atención selectiva en niños de 5 años de la institución educativa N° 06 Virgen del Carmen, Abancay, 2023.”</p> | <p>5 años de la institución educativa N° 06 Virgen del Carmen, Abancay, 2023.”</p> <p>O.E.2.Demostrar como la práctica del yoga infantil mejora el proceso de desarrollo de la atención selectiva en niños de 5 años de la institución educativa N° 06 Virgen del Carmen, Abancay, 2023.”</p> | <p>en niños de 5 años de la institución educativa N° 06 Virgen del Carmen, Abancay, 2023.”?</p> <p>H.E.2.El yoga infantil mejora de forma positiva la atención selectiva en niños de 5 años de la institución educativa N° 06 Virgen del Carmen, Abancay, 2023.”?</p> | <p>quienes lo practiquen.</p> <p>V. Dependiente</p> <p>ATENCIÓN</p> <p>Pinillos (citado por Villarroig y Muiños, 2018) definen que la atención es un proceso de focalización y selección de aquella información más relevante y una selección de aquellos estímulos importantes.</p> | <p>Meditación</p> <p>Atención focalizada</p> <p>Atención selectiva.</p> | <p>Postura del tigre</p> <p>Postura del zapatero (Baddha Konasana)</p> <p>Postura del niño (Balasana)</p> <p>Postura de loto (Padmasana)</p> <p>Postura de la montaña (tadasana)</p> <p>Postura del cadáver (savasana)</p> <p>Postura del árbol (Vrkasasana)</p> <p>Postura de la paloma (Eka Pada Rajakapotasana)</p> <p>Dispone de todos los sentidos para prestar atención.</p> <p>Reflexiona sobre una sola cosa y mantiene la atención.</p> <p>Centra su atención en ciertos estímulos del ambiente.</p> <p>Ignora estímulos cuya información no es importante.</p> | <p>Instrumento</p> <p>Lista de cotejo</p> <p>Escalas de Valoración.</p> |
|---|--|--|--|---|--|--|

Anexo 02
Prueba de confiabilidad.

| Estadísticas de fiabilidad | |
|-----------------------------------|----------------|
| Alfa de Cronbach | N de elementos |
| ,984 | 12 |

| Estadísticas de total de elemento | | | | |
|--|--|---|--|---|
| | Media de escala si el elemento se ha suprimido | Varianza de escala si el elemento se ha suprimido | Correlación total de elementos corregida | Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido |
| itm1 | 27,7500 | 134,787 | ,908 | ,983 |
| itm2 | 27,8125 | 137,134 | ,908 | ,983 |
| itm3 | 28,0000 | 135,489 | ,916 | ,983 |
| itm4 | 28,0625 | 135,338 | ,894 | ,983 |
| itm5 | 27,7917 | 135,700 | ,898 | ,983 |
| itm6 | 27,9583 | 134,807 | ,910 | ,983 |
| itm7 | 27,9792 | 132,659 | ,919 | ,983 |
| itm8 | 27,9792 | 134,744 | ,913 | ,983 |
| itm9 | 27,7917 | 137,190 | ,887 | ,983 |
| itm10 | 27,8750 | 133,090 | ,933 | ,982 |
| itm11 | 28,0000 | 135,319 | ,890 | ,983 |
| itm12 | 27,8125 | 133,219 | ,932 | ,982 |

Anexo 03

Carta de autorización para el proceso de ejecución y aplicación de tesis.



UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL
INTERCULTURAL BILINGÜE
"Universidad Licenciada"



"Año de la unidad, la paz y el desarrollo".

Tamburco, 24 de noviembre 2023

OFICIO N°215-2023-D-EAP-EIIB-FECS-UNAMBA

Señora:

Lic. Diana Susana Trujillo Sayago

Directora de la I.E.I. N°06 Nuestra Señora del Carmen Abancay

PRESENTE.-

ASUNTO : SOLICITO AUTORIZACIÓN PARA EL PROCESO DE EJECUCIÓN
Y APLICACIÓN DE TESIS

REF. : SOLICITUD REG 1668 24.11.23

Es grato dirigirme a usted, con la finalidad de hacer llegar mi cordial saludo a nombre de la Facultad de Educación y Ciencias Sociales de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac y de la Escuela Profesional de Educación Inicial Intercultural Bilingüe: Primera y Segunda Infancia, y al mismo tiempo conocedor de su riguroso nivel profesional me permito Señora Directora solicitarle autorización en el proceso de ejecución y tenga a bien de acoger a las tesis, con el único propósito que dichas estudiantes realicen su investigación y Aplique los instrumentos de Tesis de investigación titulada: Yoga Infantil para la mejora de la atención en niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023 de las Bachilleras: Victoriana Utani Herrera y Mhayli Daniela Chavez Taipe

Agradeciendo anticipadamente su gentil atención a la presente, aprovecho la ocasión para renovarle las muestras de mi especial consideración.

Atentamente



UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS
DE APURÍMAC
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS SOCIALES

Dr. Rafael Urrutia Huaman
DIRECTOR DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL
INTERCULTURAL BILINGÜE: PRIMERA Y SEGUNDA INFANCIA



Diana S. Trujillo Sayago
DIRECTORA
I.E.I. N°06 NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN

24.11.2023
C.F.
ABANCAY
85302/840



Anexo 04

Documento de consentimiento para aplicar el proyecto de tesis.



MINISTERIO DE EDUCACION
DIRECCION REGIONAL DE APURIMAC
UNIDAD DE GESTION EDUCATIVA DE ABANCAY
INSTITUCION EDUCATIVA N° 06 "NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN"



"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

Abancay, 24 de noviembre del 2023

CARTA N°01-2023- I.E.I N.S.D.C-CONSENTIMIENTO

PARA APLICAR EL PROYECTO DE TESIS

Para las bachilleres : Victoriana Utani Herrera y Mhayli Daniela Chavez Taipe

De : Directora de la I.E.I N°06 Nuestra Señora del Carmen

Lic. Diana Trujillo Sayago

A quien puede interesar

Por lo presente autorizo y apruebo en mi calidad de directora de la I.E.I N°06 Nuestra Señora del Carmen, a las tesis Victoriana Utani Herrera con DNI: 70214323 y Mhayli Daniela Chavez Taipe con DNI: 71992807 ; egresadas de la E.P Educación Inicial Intercultural Bilingüe Primera y Segunda Infancia de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac, con el fin de que puedan aplicar su proyecto de Investigación titulado: Yoga infantil para la mejora de la atención en niños de 5 años de la I.E.I N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023.

Entiendo y reconozco que este permiso se otorga en beneficio de las señoritas tesis.


Diana S. Trujillo Sayago
DIRECTORA
I.E.I N° 06 "NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN"

Anexo 05

Documento de plan de proyecto de tesis.

**UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA
BASTIDAS DE APURÍMAC**

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS SOCIALES

**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL INTERCULTURAL
BILINGÜE PRIMERA Y SEGUNDA INFANCIA.**



PLAN DE TRABAJO

**YOGA INFANTIL PARA LA MEJORA DE LA ATENCIÓN EN NIÑOS DE 5 AÑOS DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N°06 NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN,
ABANCAY, 2023.**



Índice de Contenido

| | |
|---|---|
| I. Introducción..... | 3 |
| II. Fundamentación..... | 4 |
| III. Justificación..... | 4 |
| IV. Objetivos | 5 |
| V. Meta | 5 |
| VI. Organizadores y Responsabilidad | 6 |
| VIII. Metodología | 7 |
| IX. Beneficiarios..... | 7 |
| X. Cronograma de actividades | 5 |

I. Presentación o Introducción

Esta investigación nace de la necesidad de conocer y comprender el trastorno de déficit atencional que afecta a los niños y niñas en edad pre escolar que se viene presentando últimamente dentro de la Institución Educativa Inicial N°06 Nuestra Señora del Carmen, distrito de Abancay; lo que se viene observando en esta realidad; en el aula, los niños se distraen con facilidad, no teniendo una buena concentración, por otro lado muestran dificultad en el manejo y dominio de su motricidad fina, lo que conlleva al estrés y problemas emocionales en los niños.

Al momento de desarrollar una hoja aplicativa para colorear o pintar, no siguen las instrucciones dadas por la docente. Estos problemas observados se presentan debido a la coyuntura de la post pandemia del COVID-19 donde los niños no pudieron socializar, convivir y desarrollar ciertos valores que se inculcan al desarrollar las actividades didácticas en forma presencial, de igual manera, muchos niños provienen de hogares de familias disfuncionales en su mayoría o posiblemente por la falta de amor y cariño por parte de sus progenitores, calidad de tiempo entre otros, en esta problemática están inmensos los padres de familia y maestras; indirectamente los padres de familia transmiten ansiedad a sus hijos y por otro lado exige la presión y que lleven que hacer con la finalidad de mantenerlos ocupados y que estos presenten a la larga estrés y repercuta en su desarrollo cognitivo.

Es por ello que nace la iniciativa en que los niños practicando el yoga como una experiencia innovadora en el aula, este va contribuir en el incremento de su bienestar físico y mental como así también la liberación de estrés, y que propicie o genere una tranquilidad mental con un adecuado manejo y gestión emocional.

La práctica de yoga, se abordará como si fuera un juego de manera constante y gradual, les proporcionará una refrescante sensación de vitalidad y optimismo, es decir, les generará una actitud positiva y alegre para enfrentarse a las diferentes situaciones que se les presenten y le abrirá el camino al autoconocimiento.

Por consiguiente, en la Institución Educativa Inicial N°06 Nuestra Señora del Carmen, se ha optado en mejorar la atención en los niños permitiendo ayudar a los niños a canalizar su energía y reafirmar su autoestima, a mejorando su seguridad

que tienen de sí mismos, mostrándose más sociables y menos agresivos con la finalidad de incrementando su alegría y espontaneidad.

II. Fundamentación

Lark Liz (2003) El yoga es un arte integral para vivir bien y es también un sistema de enseñanza interdisciplinario que combina las múltiples inteligencias que hay en nuestro interior. Por eso puede despertar el interés de cualquier niño, sin ser excluido, y contribuir a que los niños sean personas creativas, sensibles, inteligentes y felices.

El niño puede alcanzar su plenitud a través de los cuentos, las imágenes de colores, la visualización, la música, el lenguaje, la pronunciación, la articulación del cuerpo y el teatro (imitando animales y elementos de la naturaleza). En la práctica del yoga se transmiten valores fundamentales de la ecología, la conciencia de la vida sagrada y la necesidad de cuidar de uno mismo y de los demás. Estos valores generan confianza y autoestima y estimulan la capacidad de expresión personal, factores vitales para la salud mental, emocional y social.

El yoga tiene un valor valioso para los niños en edad preescolar, ya que les ofrece la oportunidad de desarrollar la flexibilidad y su salud corporal a la par que va estimular la creatividad y el crecimiento intelectual. La vida de un niño no puede dividirse entre lo físico y lo intelectual, sino que debe de considerarse como un todo y, en especial, cuando es pequeño y está empezando a formarse.

Es por ello que la investigación nos conducirá a la aplicación del programa de Yoga infantil para la mejora de la atención en los niños de 5 años del nivel inicial, puesto el yoga brinda a los niños la capacidad de mejorar su atención durante el desarrollo de aprendizaje, así mismo; permitirá desarrollar capacidades y habilidades que nos permitan su desarrollo integral.

III. Justificación

La presente investigación se enfocará en implementar estrategias basadas, en el yoga infantil que ayudaran reducir y mejorar el proceso del desarrollo de la atención en los niños (as) Institución Educativa Inicial N°06 Nuestra Señora del

Carmen, observando el comportamiento de los niños. Para la ejecución de los talleres del yoga que pretenden solucionar el déficit de atención como consecuencia del Covid-19.

Por lo cual el Yoga se fundamenta con base teórica fuentes confiables y estandarizadas las cuales permiten la fiabilidad del estudio y aceptación a futuros investigadores que desean tomar como referencia la presente investigación, beneficiando a los niños, buscando desarrollar actividades relajantes y variadas que desarrollen la atención para obtener un aprendizaje significativo.

Al utilizar el Yoga como estrategia de mejora, ofrecerá a todos múltiples beneficios, como son: la mejora de la concentración, ayuda a controlar la impulsividad, sirve para el desarrollo personal; contribuye a que el niño tenga una mejor interrelación con el entorno (naturaleza) y finalmente contribuye con la mejora de la autoestima.

Dicho programa contará con 16 talleres, que serán aplicados de manera práctica de las distintas posiciones básicas del yoga; por otro lado se trabajará la variable atención con fichas didácticas para optimizar los niveles de atención en los niños.

IV. Objetivos

4.1 Objetivo General

- Demostrar como el yoga infantil mejora el proceso de desarrollo de la atención en niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023.

4.2 Objetivos Específicos

- Demostrar como el yoga infantil mejora el proceso de desarrollo de la atención focalizada en niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023.



- Demostrar como el yoga infantil mejora el proceso de desarrollo de la atención selectiva en niños de 5 años de Institución Educativa Inicial N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023.

V.- Metas:

Se tiene planificado trabajar con las dos Aulas de 5 años en donde hacen un total de 25 niños que se encuentran en las aulas de los "Loritos".

Por tal el proyecto tiene como meta mejorar el desarrollo de la atención que da paso a la adquisición de nuevos aprendizajes y cumplir los propósitos que contemplan nuestro Diseños Curricular Nacional.

VI. Organizadores y Responsabilidad

Bachilleres:

- Victoriana Utani Herrera
- Mhayli Daniela Chavez Taipe

Asesor:

- Mg. Cesar Eduardo Cuentas Carrera

VII. Alcance o Participantes

- El público objetivo es de 25 niños y niñas, 01 docente y 01 auxiliar de la Institución Educativa Inicial N°06 Nuestra Señora del Carmen.

VIII. Metodología

- Adecuar el espacio para desarrollar los talleres de yoga.
- Aplicación del yoga para mejorar la atención de los niños
- Promover el desarrollo de la atención en los niños de 5 años a través del programa de yoga.

- Aplicamos talleres didácticos para ver el nivel de atención y concentración en los niños.

IX. Beneficiarios

- El público objetivo es de 15 niños y 10 niñas, 01 docente y 01 auxiliar de la Institucion Educativa Inicial N° 06 Nuestra Señora del Carmen.

x. Actividades

- Talleres:
 - Postura de gato (Marjaryasana)
 - Postura de pescado (Matsyasana)
 - Postura de la Tortuga (kurmasana)
 - Postura de rana (Bhekasana)
 - Postura de vaca (Bitilasana)
 - Postura de la Cobra (Bhujangasana)
 - Postura de la Mariposa.
 - Postura del perro
 - Postura del saltamontes
 - Postura del Tiburón
 - Postura del cangrejo
 - Postura del tigre.
 - Postura estrella de mar
 - Postura de la gaviota

Materiales:

- Ropa ligera o ropa de deporte.
- Láminas de animales.
- Equipo de sonido.
- Pisos goma Eva.
- ula ula.
- Globos.
- Cintas.

- Lapices
- lápiz de colores
- Crayones
- Plastilina
- plumones
- Fichas de taller de yoga.
- Papel Bond


DNI: 70214323
Victoriana Utrari Herrera

 UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS
DE APURÍMAC

Mg. César E. Cuenca Carrera
DOCENTE


DNI: 71992807
Mhayli Danicka Chavez Torres

Anexo 06

Instrumentos de Investigación Pre test- Pos test

Lista de cotejo: "Atención"

Tesis: "Yoga Infantil para la mejora de la atención en niño de 5 años de la Institución Educativa Inicial N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023".

| | |
|-----------------------|--|
| Nombre del Estudiante | |
| Edad: | |
| Aula: | |
| Observadoras: | |

| Dimensiones | Ítems | SI | NO |
|---------------------|---|----|----|
| ATENCIÓN FOCALIZADA | 1.-El niño logra focalizar su atención durante las actividades. | | |
| | 2.-El niño mantiene la atención en estímulos del entorno. | | |
| | 3.-El niño logra diferenciar situaciones relevantes de actividades secundarias. | | |
| | 4.-El niño logra ignorar algún estímulo irrelevante y continuar con las actividades propuestas. | | |
| | 5.- El niño se concentra en la actividad que desarrolla. | | |
| | 6.- El niño se emociona al desarrollar la actividad. | | |
| ATENCIÓN SELECTIVA | 7.-El niño logra mantener la atención por un tiempo prolongado . | | |
| | 8.-Si el niño es interrumpido, vuelve a concentrarse en la actividad propuesta. | | |
| | 9.- El niño logra comprender y sigue las indicaciones complejas (2 a más elementos). | | |
| | 10.-Logra atender a coordinaciones simples como los acuerdos e indicaciones para la ejecución de la ficha de trabajo. | | |
| | 11.- El niño logra atender dos a más actividades al mismo tiempo. | | |
| | 12.- El niño comunica lo que le gusta o disgusta de la actividad que realiza. | | |

Nota: Elaboración en base a los indicadores de las dimensiones.



Anexo 6.1

Instrumentos de Investigación “Observación”

FICHA DE OBSERVACION: “ATENCIÓN”

Tesis: “Yoga Infantil para la mejora de la atención en niño de 5 años de la Institución Educativa Inicial N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023”.

| | |
|-----------------------|--|
| Nombre del Estudiante | |
| Edad: | |
| Aula: | |
| Observadoras: | |

| Dimensiones | Ítems | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---------------------|--|---|---|---|---|
| Atención Focalizada | 1.-Presta atención a la tarea asignada para resolver el problema. | | | | |
| | 2.-Observa con atención a los detalles de las figuras. | | | | |
| | 3.-Dirige su atención para relacionar los colores con cada figura. | | | | |
| | 4.-Centra su atención en la actividad por un tiempo prolongado. | | | | |
| | 5.-Muestra interés para realizar las actividades propuestas. | | | | |
| | 6.-Enfoca su atención en la secuencia asignada. | | | | |
| | 7.-Focaliza su atención fija en la secuencia dada. | | | | |
| | 8.-Se concentra con atención en el desarrollo de la actividad. | | | | |
| Atención Selectiva | 9.-Observa y presta atención a las características de las imágenes. | | | | |
| | 10.-Realiza observaciones y comparaciones de objetos o imágenes que se le muestra en las actividades que debe de realizar. | | | | |
| | 11.-Busca y encuentra con facilidad las imágenes faltantes. | | | | |
| | 12.-Observa con atención las imágenes y las distingue con facilidad. | | | | |

Nota: Elaboración en base a los indicadores de las dimensiones.

Escala:

- 1 = Evidencia de logro de desempeño en inicio.
- 2 = Evidencia de logro de desempeño en proceso.
- 3 = Evidencia de logro de desempeño adecuado.
- 4 = Evidencia de logro de desempeño destacado.



Anexo 07

Documento de Validación de Instrumentos. Validador 1

Fecha: 20-11-2023

CARTA DE PRESENTACIÓN

Estimado(a):

Mg. *Amalia Torres Chipana*

Presente

Asunto: Validación de instrumento a través de juicio de experto

Nos es grato comunicarnos con usted para expresarle nuestros saludos y hacer de su conocimiento que, siendo bachilleres de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac, de la Escuela Profesional de Educación Inicial Intercultural Bilingüe Primera y Segunda Infancia, requerimos validar los instrumentos con los cuales se pretende recoger la información necesaria para desarrollar la investigación titulada: "Yoga Infantil para la mejora de la atención en niño de 5 años de la Institución Educativa Inicial N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023".

El expediente de validación que le hacemos llegar, contiene lo siguiente:

1. Carta de presentación
2. Objetivos de la investigación
3. Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones
4. Matriz de operacionalización de variables
5. Matriz para la evaluación de expertos

Expresándole nuestros sentimientos de respeto y consideración, no sin antes agradecerle por su atención y cooperación a la presente para el desarrollo del estudio,

Atentamente:



DNI:70214323

Victoriana Utani Herrera



DNI:71992807

Mhayli Daniela Chavez Taipe

5. MATRIZ PARA LA EVALUACIÓN DE EXPERTOS

Lista de cotejo: "Atención"

Tesis: "Yoga Infantil para la mejora de la atención en niño de 5 años de la Institución Educativa Inicial N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023".

| | |
|-----------------------|--|
| Nombre del Estudiante | |
| Edad: | |
| Aula: | |
| Observadoras: | |

6.

| Dimensiones | Ítems | SI | NO |
|---------------------|---|----|----|
| ATENCIÓN FOCALIZADA | 1.-El niño logra focalizar su atención durante las actividades. | | |
| | 2.-El niño mantiene la atención en estímulos del entorno. | | |
| | 3.-El niño logra diferenciar situaciones relevantes de actividades secundarias. | | |
| | 4.-El niño logra ignorar algún estímulo irrelevante y continuar con las actividades propuestas. | | |
| | 5.- El niño se concentra en la actividad que desarrolla. | | |
| | 6.- El niño se emociona al desarrollar la actividad. | | |
| ATENCIÓN SELECTIVA | 7.-El niño logra mantener la atención por un tiempo prolongado . | | |
| | 8.-Si el niño es interrumpido, vuelve a concentrarse en la actividad propuesta. | | |
| | 9.- El niño logra comprender y sigue las indicaciones complejas (2 a más elementos). | | |
| | 10.-Logra atender a coordinaciones simples como los acuerdos e indicaciones para la ejecución de la ficha de trabajo. | | |
| | 11.- El niño logra atender dos a más actividades al mismo tiempo. | | |
| | 12.- El niño comunica lo que le gusta o disgusta de la actividad que realiza. | | |

Nota: Elaboración en base a los indicadores de las dimensiones.


 UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE AREQUIPA
 E.A.P. Educación Inicial y Preescolar

 Mtro. Amalia Torres Chipana
 COGENTE

Firma de validador:

Nombres: Amalia

Apellidos: Torres chipana

7. INSTRUMENTO

FICHA DE OBSERVACION: "ATENCIÓN"

Tesis: "Yoga Infantil para la mejora de la atención en niño de 5 años de la Institución Educativa Inicial N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023".

| | |
|-----------------------|--|
| Nombre del Estudiante | |
| Edad: | |
| Aula: | |
| Observadoras: | |

| Dimensiones | Ítems | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---------------------|--|---|---|---|---|
| Atención Focalizada | 1.-Presta atención a la tarea asignada para resolver el problema. | | | | |
| | 2.-Observa con atención a los detalles de las figuras. | | | | |
| | 3.-Dirige su atención para relacionar los colores con cada figura. | | | | |
| | 4.-Centra su atención en la actividad por un tiempo prolongado. | | | | |
| | 5.-Muestra interés para realizar las actividades propuestas. | | | | |
| | 6.-Enfoca su atención en la secuencia asignada. | | | | |
| | 7.-Focaliza su atención fija en la secuencia dada. | | | | |
| | 8.-Se concentra con atención en el desarrollo de la actividad. | | | | |
| Atención Selectiva | 9.-Observa y presta atención a las características de las imágenes. | | | | |
| | 10.-Realiza observaciones y comparaciones de objetos o imágenes que se le muestra en las actividades que debe de realizar. | | | | |
| | 11.-Busca y encuentra con facilidad las imágenes faltantes. | | | | |
| | 12.-Observa con atención las imágenes y las distingue con facilidad. | | | | |

Nota: Elaboración en base a los indicadores de las dimensiones.

Escala:

- 1 = Evidencia de logro de desempeño en inicio.
- 2 = Evidencia de logro de desempeño en proceso.
- 3 = Evidencia de logro de desempeño adecuado.
- 4 = Evidencia de logro de desempeño destacado.



Mtro. Amalia Torres Chipana
ROGENTE

Firma de validador:

Nombres: Amalia

Apellidos: Torres Chipana



VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES:

Responsables: Victoriana Utani Herrera

Mhayli Daniela Chavez Taipe

Título de la tesis: "Yoga Infantil para la mejora de la atención en niño de 5 años de la Institución Educativa Inicial N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023".

Instrumento: Ficha de Observación (Atención)

| Componente | Indicadores | Criterios | Deficiente | Regular | Bueno |
|------------|-------------------|---|------------|---------|-------|
| Forma | 1.REDACCIÓN | Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios. | | | X |
| | 2.CLARIDAD | Esta formulado con un lenguaje apropiado. | | | X |
| | 3.OBJETIVIDAD | Esta expresado en conducta observable. | | | X |
| Contenido | 4.ACTUALIDAD | Es adecuado al avance de la ciencia y la tecnología. | | | X |
| | 5.SUFICIENCIA | Los ítems son adecuados en cantidad y claridad. | | | X |
| | 6.INTENCIONALIDAD | El instrumento mide pertinentemente las variables de investigación. | | | X |
| Estructura | 7.ORGANIZACIÓN | Existe una organización lógica. | | | X |
| | 8.CONSISTENCIA | Se basa en aspectos teóricos, científicos de la investigación educativa. | | | X |
| | 9.COHERENCIA | Existe coherencia entre los ítems indicadores, dimensiones y variables. | | | X |
| | 10.METODOLOGÍA | La estrategia responde al propósito del diagnóstico. | | | X |

II. APOORTE Y/O SUGERENCIAS:

.....NINGUNO.....

III. DECISIÓN DE LA EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO:

Procede su aplicación

No procede

INSTITUCIÓN NACIONAL DE EDUCACIÓN AGROPECUARIA Y ZOOTÉCNICA
 E.A.P. Educación Inicial y Preescolar El Águila

 Mtro. Arnelia Torres Chipana
 DOCENTE

Tamburco 20 de noviembre de 2023

Firma de validador:

Nombres: Arnelia

Apellidos: Torres Chipana

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES

Responsables: Victoriana Utani Herrera

Mhayli Daniela Chavez Taipe

Título de la tesis: "Yoga Infantil para la mejora de la atención en niño de 5 años de la Institución Educativa Inicial N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023".

Instrumento: Ficha de Observación (Atención)

II. OBSERVACIONES EN CUANTO A:

1. FORMA:

.....
NINGUNO
.....

2. CONTENIDO:

.....
NINGUNO
.....

3. ESTRUCTURA:

.....
NINGUNO
.....

III. DECISIÓN DE LA EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO:

Procede su aplicación

Debe corregirse



Mtro. Amalia Torres Chipana
ROGENTE

Firma de validador:

Nombres: Amalia

Apellidos: Torres Chipana

Anexo 08

Documento de Validación de Instrumentos. Validador 2.

Fecha: 20-11-2023

CARTA DE PRESENTACIÓN

Estimado(a):

Mg. *Dra. Jenny Rios Naro*

Presente

Asunto: Validación de instrumento a través de juicio de experto

Nos es grato comunicarnos con usted para expresarle nuestros saludos y hacer de su conocimiento que, siendo bachilleres de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac, de la Escuela Profesional de Educación Inicial Intercultural Bilingüe Primera y Segunda Infancia, requerimos validar los instrumentos con los cuales se pretende recoger la información necesaria para desarrollar la investigación titulada: "Yoga Infantil para la mejora de la atención en niño de 5 años de la Institución Educativa Inicial N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023".

El expediente de validación que le hacemos llegar, contiene lo siguiente:

1. Carta de presentación
2. Objetivos de la investigación
3. Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones
4. Matriz de operacionalización de variables
5. Matriz para la evaluación de expertos

Expresándole nuestros sentimientos de respeto y consideración, no sin antes agradecerle por su atención y cooperación a la presente para el desarrollo del estudio,

Atentamente:



DNI:70214323

Victoriana Utani Herrera



DNI:71992807

Mhayli Daniela Chavez Taipe

5. MATRIZ PARA LA EVALUACIÓN DE EXPERTOS

Lista de cotejo: "Atención"

Tesis: "Yoga Infantil para la mejora de la atención en niño de 5 años de la Institución Educativa Inicial N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023".

| | |
|-----------------------|--|
| Nombre del Estudiante | |
| Edad: | |
| Aula: | |
| Observadoras: | |

6.

| Dimensiones | Ítems | SI | NO |
|---------------------|---|----|----|
| ATENCION FOCALIZADA | 1.-El niño logra focalizar su atención durante las actividades. | | |
| | 2.-El niño mantiene la atención en estímulos del entorno. | | |
| | 3.-El niño logra diferenciar situaciones relevantes de actividades secundarias. | | |
| | 4.-El niño logra ignorar algún estímulo irrelevante y continuar con las actividades propuestas. | | |
| | 5.- El niño se concentra en la actividad que desarrolla. | | |
| | 6.- El niño se emociona al desarrollar la actividad. | | |
| ATENCION SELECTIVA | 7.-El niño logra mantener la atención por un tiempo prolongado . | | |
| | 8.-Si el niño es interrumpido, vuelve a concentrarse en la actividad propuesta. | | |
| | 9.- El niño logra comprender y sigue las indicaciones complejas (2 a más elementos). | | |
| | 10.-Logra atender a coordinaciones simples como los acuerdos e indicaciones para la ejecución de la ficha de trabajo. | | |
| | 11.- El niño logra atender dos a más actividades al mismo tiempo. | | |
| | 12.- El niño comunica lo que le gusta o disgusta de la actividad que realiza. | | |

Nota: Elaboración en base a los indicadores de las dimensiones.


 UNIVERSIDAD NACIONAL MICHAELA BASTIDAS
 DE AREQUIPA

 Dra. Jenny Rios Navio
 DOCENTE EDUCACIÓN INICIAL

Firma de validador:

Nombres: Jenny - Rios Navio .

Apellidos:

7. INSTRUMENTO

FICHA DE OBSERVACION: "ATENCIÓN"

Tesis: "Yoga Infantil para la mejora de la atención en niño de 5 años de la Institución Educativa Inicial N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023".

| | |
|-----------------------|--|
| Nombre del Estudiante | |
| Edad: | |
| Aula: | |
| Observadoras: | |

| Dimensiones | Ítems | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---------------------|--|---|---|---|---|
| Atención Focalizada | 1.-Presta atención a la tarea asignada para resolver el problema. | | | | |
| | 2.-Observa con atención a los detalles de las figuras. | | | | |
| | 3.-Dirige su atención para relacionar los colores con cada figura. | | | | |
| | 4.-Centra su atención en la actividad por un tiempo prolongado. | | | | |
| | 5.-Muestra interés para realizar las actividades propuestas. | | | | |
| | 6.-Enfoca su atención en la secuencia asignada. | | | | |
| | 7.-Focaliza su atención fija en la secuencia dada. | | | | |
| | 8.-Se concentra con atención en el desarrollo de la actividad. | | | | |
| Atención Selectiva | 9.-Observa y presta atención a las características de las imágenes. | | | | |
| | 10.-Realiza observaciones y comparaciones de objetos o imágenes que se le muestra en las actividades que debe de realizar. | | | | |
| | 11.-Busca y encuentra con facilidad las imágenes faltantes. | | | | |
| | 12.-Observa con atención las imágenes y las distingue con facilidad. | | | | |

Nota: Elaboración en base a los indicadores de las dimensiones.

Escala:

- 1 = Evidencia de logro de desempeño en inicio.
- 2 = Evidencia de logro de desempeño en proceso.
- 3 = Evidencia de logro de desempeño adecuado.
- 4 = Evidencia de logro de desempeño destacado.

UNIVERSIDAD NACIONAL MICHAELA BASTIDAS
DE APURÍMAC



Dra. Jenny Ríos Navio
DOCENTE EDUCACIÓN INICIAL

Firma de validador:

Nombres: Jenny
Apellidos: Ríos Navio

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES:

Responsables: Victoriana Utani Herrera

Mhayli Daniela Chavez Taipe

Título de la tesis: "Yoga Infantil para la mejora de la atención en niño de 5 años de la Institución Educativa Inicial N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023".

Instrumento: Ficha de Observación (Atención)

| Componente | Indicadores | Criterios | Deficiente | Regular | Bueno |
|------------|--------------------|---|------------|---------|-------|
| Forma | 1. REDACCIÓN | Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios. | | | X |
| | 2. CLARIDAD | Esta formulado con un lenguaje apropiado. | | | X |
| | 3. OBJETIVIDAD | Esta expresado en conducta observable. | | X | |
| Contenido | 4. ACTUALIDAD | Es adecuado al avance de la ciencia y la tecnología. | | X | |
| | 5. SUFICIENCIA | Los ítems son adecuados en cantidad y claridad. | | | X |
| | 6. INTENCIONALIDAD | El instrumento mide pertinentemente las variables de investigación. | | | X |
| Estructura | 7. ORGANIZACIÓN | Existe una organización lógica. | | X | |
| | 8. CONSISTENCIA | Se basa en aspectos teóricos, científicos de la investigación educativa. | | | X |
| | 9. COHERENCIA | Existe coherencia entre los ítems indicadores, dimensiones y variables. | | | X |
| | 10. METODOLOGÍA | La estrategia responde al propósito del diagnóstico. | | | X |

II. APORTE Y/O SUGERENCIAS:

..... *Ninguna*



III. DECISIÓN DE LA EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO:

Procede su aplicación



No procede




 UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC
 Tamurco, 20 de noviembre de 2023

 Dra. Jenny Rios Navio
 DOCENTE EDUCACIÓN INICIAL

Firma de validador:

Nombres: *Jenny*

Apellidos: *Rios Navio*

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES

Responsables: Victoriana Utani Herrera

Mhayli Daniela Chavez Taipe

Título de la tesis: "Yoga Infantil para la mejora de la atención en niño de 5 años de la Institución Educativa Inicial N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023".

Instrumento: Ficha de Observación (Atención)

II. OBSERVACIONES EN CUANTO A:

1. FORMA:

.....
.....
.....

2. CONTENIDO:

.....
.....
.....

3. ESTRUCTURA:

.....
.....
.....

III. DECISIÓN DE LA EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO:

Procede su aplicación

Debe corregirse

 UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS
DE APURÍMAC
Dra. Jenny Rios Navio
DOCENTE EDUCACIÓN INICIAL

Firma de validador:

Nombres: Jenny

Apellidos: Rios Navio

Anexo 09

Documento de Validación de Instrumentos. Validador 3.

Fecha: 20-11-2023

CARTA DE PRESENTACIÓN

Estimado(a):

Mg. *Dra. Gloria Arando Torres*

Presente

Asunto: Validación de instrumento a través de juicio de experto

Nos es grato comunicarnos con usted para expresarle nuestros saludos y hacer de su conocimiento que, siendo bachilleres de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac, de la Escuela Profesional de Educación Inicial Intercultural Bilingüe Primera y Segunda Infancia, requerimos validar los instrumentos con los cuales se pretende recoger la información necesaria para desarrollar la investigación titulada: "Yoga Infantil para la mejora de la atención en niño de 5 años de la Institución Educativa Inicial N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023".

El expediente de validación que le hacemos llegar, contiene lo siguiente:

1. Carta de presentación
2. Objetivos de la investigación
3. Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones
4. Matriz de operacionalización de variables
5. Matriz para la evaluación de expertos

Expresándole nuestros sentimientos de respeto y consideración, no sin antes agradecerle por su atención y cooperación a la presente para el desarrollo del estudio,

Atentamente:



DNI:70214323

Victoriana Utani Herrera



DNI:71992807

Mhayli Daniela Chavez Taipe

5. MATRIZ PARA LA EVALUACIÓN DE EXPERTOS

Lista de cotejo: "Atención"

Tesis: "Yoga Infantil para la mejora de la atención en niño de 5 años de la Institución Educativa Inicial N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023".

| | |
|-----------------------|--|
| Nombre del Estudiante | |
| Edad: | |
| Aula: | |
| Observadoras: | |

6.

| Dimensiones | Ítems | SI | NO |
|----------------------------|---|----|----|
| ATENCION FOCALIZADA | 1.-El niño logra focalizar su atención durante las actividades. | | |
| | 2.-El niño mantiene la atención en estímulos del entorno. | | |
| | 3.-El niño logra diferenciar situaciones relevantes de actividades secundarias. | | |
| | 4.-El niño logra ignorar algún estímulo irrelevante y continuar con las actividades propuestas. | | |
| | 5.- El niño se concentra en la actividad que desarrolla. | | |
| | 6.- El niño se emociona al desarrollar la actividad. | | |
| ATENCION SELECTIVA | 7.-El niño logra mantener la atención por un tiempo prolongado . | | |
| | 8.-Si el niño es interrumpido, vuelve a concentrarse en la actividad propuesta. | | |
| | 9.- El niño logra comprender y sigue las indicaciones complejas (2 a más elementos). | | |
| | 10.-Logra atender a coordinaciones simples como los acuerdos e indicaciones para la ejecución de la ficha de trabajo. | | |
| | 11.- El niño logra atender dos a más actividades al mismo tiempo. | | |
| | 12.- El niño comunica lo que le gusta o disgusta de la actividad que realiza. | | |

Nota: Elaboración en base a los indicadores de las dimensiones.


 Dra. GLORIA ARANDO TORRES
 DOCENTE UNALBA
 N.º C.P.P. 044 076
 ABANCAY

Firma de validador:

Nombres:

Apellidos:

7. INSTRUMENTO

FICHA DE OBSERVACION: "ATENCIÓN"

Tesis: "Yoga Infantil para la mejora de la atención en niño de 5 años de la Institución Educativa Inicial N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023".

| | |
|-----------------------|--|
| Nombre del Estudiante | |
| Edad: | |
| Aula: | |
| Observadoras: | |

| Dimensiones | Ítems | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---------------------|--|---|---|---|---|
| Atención Focalizada | 1.-Presta atención a la tarea asignada para resolver el problema. | | | | |
| | 2.-Observa con atención a los detalles de las figuras. | | | | |
| | 3.-Dirige su atención para relacionar los colores con cada figura. | | | | |
| | 4.-Centra su atención en la actividad por un tiempo prolongado. | | | | |
| | 5.-Muestra interés para realizar las actividades propuestas. | | | | |
| | 6.-Enfoca su atención en la secuencia asignada. | | | | |
| | 7.-Focaliza su atención fija en la secuencia dada. | | | | |
| | 8.-Se concentra con atención en el desarrollo de la actividad. | | | | |
| Atención Selectiva | 9.-Observa y presta atención a las características de las imágenes. | | | | |
| | 10.-Realiza observaciones y comparaciones de objetos o imágenes que se le muestra en las actividades que debe de realizar. | | | | |
| | 11.-Busca y encuentra con facilidad las imágenes faltantes. | | | | |
| | 12.-Observa con atención las imágenes y las distingue con facilidad. | | | | |

Nota: Elaboración en base a los indicadores de las dimensiones.

Escala:

- 1 = Evidencia de logro de desempeño en inicio.
- 2 = Evidencia de logro de desempeño en proceso.
- 3 = Evidencia de logro de desempeño adecuado.
- 4 = Evidencia de logro de desempeño destacado.


 Dra. GLORIA ARANDO TORRES
 DOCENTE UNAMBA
 N° C.P.Pe. 0442 2076
 ABANCAY

Firma de validador:
 Nombres:
 Apellidos:



VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES:

Responsables: Victoriana Utani Herrera

Mhayli Daniela Chavez Taipe

Título de la tesis: "Yoga Infantil para la mejora de la atención en niño de 5 años de la Institución Educativa Inicial N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023".

Instrumento: Ficha de Observación (Atención)

| Componente | Indicadores | Criterios | Deficiente | Regular | Bueno |
|------------|--------------------|---|------------|---------|-------|
| Forma | 1. REDACCIÓN | Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios. | | X | |
| | 2. CLARIDAD | Esta formulado con un lenguaje apropiado. | | | X |
| | 3. OBJETIVIDAD | Esta expresado en conducta observable. | | | X |
| Contenido | 4. ACTUALIDAD | Es adecuado al avance de la ciencia y la tecnología. | | X | |
| | 5. SUFICIENCIA | Los ítems son adecuados en cantidad y claridad. | | | X |
| | 6. INTENCIONALIDAD | El instrumento mide pertinentemente las variables de investigación. | | | X |
| Estructura | 7. ORGANIZACIÓN | Existe una organización lógica. | | X | |
| | 8. CONSISTENCIA | Se basa en aspectos teóricos, científicos de la investigación educativa. | | | X |
| | 9. COHERENCIA | Existe coherencia entre los ítems indicadores, dimensiones y variables. | | | X |
| | 10. METODOLOGÍA | La estrategia responde al propósito del diagnóstico. | | X | |

II. APOORTE Y/O SUGERENCIAS:

..... Ninguna

III. DECISIÓN DE LA EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO:

Procede su aplicación

No procede


 Dra. GLORIA ARANGO TORRES
 DOCENTE UNIVER
 N° C.P.P. 0642 0076
 ABANCAY

Tamburco, 20 de noviembre de 2023

Firma de validador:

Nombres:

Apellidos:



VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES

Responsables: Victoriana Utani Herrera

Mhayli Daniela Chavez Taipe

Título de la tesis: "Yoga Infantil para la mejora de la atención en niño de 5 años de la Institución Educativa Inicial N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023".

Instrumento: Ficha de Observación (Atención)

II. OBSERVACIONES EN CUANTO A:

1. FORMA:

.....
.....
.....

2. CONTENIDO:

.....
.....
.....

3. ESTRUCTURA:

.....
.....
.....

III. DECISIÓN DE LA EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO:

Procede su aplicación

Debe corregirse


Dra. GLORIA ARANDO TORRES
DOCENTE UNICENSA
N° C.P.P. 0642 ABANCAY

Firma de validador:

Nombres:

Apellidos:

Anexo 10

Documento de Validación de Instrumentos. Validador 4.

Fecha: 20 de noviembre del 2023

CARTA DE PRESENTACIÓN

Estimado(a):

Mg. Cesar E. Cuentas Carrera

Presente

Asunto: Validación de instrumento a través de juicio de experto


Nos es grato comunicarnos con usted para expresarle nuestros saludos y hacer de su conocimiento que, siendo bachilleres de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac, de la Escuela Profesional de Educación Inicial Intercultural Bilingüe Primera y Segunda Infancia, requerimos validar los instrumentos con los cuales se pretende recoger la información necesaria para desarrollar la investigación titulada: "Yoga Infantil para la mejora de la atención en niño de 5 años de la Institución Educativa Inicial N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023".

El expediente de validación que le hacemos llegar, contiene lo siguiente:

1. Carta de presentación
2. Objetivos de la investigación
3. Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones
4. Matriz de operacionalización de variables
5. Matriz para la evaluación de expertos

Expresándole nuestros sentimientos de respeto y consideración, no sin antes agradecerle por su atención y cooperación a la presente para el desarrollo del estudio.

Atentamente:



DNI:70214323

Victoriana Utani Herrera



DNI:71992807

Mhayli Daniela Chavez Taipe

6. INSTRUMENTO

FICHA DE OBSERVACION: "ATENCIÓN"

Tesis: "Yoga Infantil para la mejora de la atención en niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023".


| | |
|------------------------------|--|
| Nombre del Estudiante | |
| Edad: | |
| Aula: | |
| Observadoras: | |

| Dimensiones | Ítems | 1 | 2 | 3 | 4 |
|----------------------------|--|---|---|---|---|
| Atención Focalizada | 1.-Presta atención a la tarea asignada para resolver el problema. | | | | |
| | 2.-Observa con atención a los detalles de las figuras. | | | | |
| | 3.-Dirige su atención para relacionar los colores con cada figura. | | | | |
| | 4.-Centra su atención en la actividad por un tiempo prolongado. | | | | |
| | 5.-Muestra interés para realizar las actividades propuestas. | | | | |
| | 6.-Enfoca su atención en la secuencia asignada. | | | | |
| | 7.-Focaliza su atención fija en la secuencia dada. | | | | |
| | 8.-Se concentra con atención en el desarrollo de la actividad. | | | | |
| Atención Selectiva | 9.-Observa y presta atención a las características de las imágenes. | | | | |
| | 10.-Realiza observaciones y comparaciones de objetos o imágenes que se le muestra en las actividades que debe de realizar. | | | | |
| | 11.-Busca y encuentra con facilidad las imágenes faltantes. | | | | |
| | 12.-Observa con atención las imágenes y las distingue con facilidad. | | | | |

Nota: Elaboración en base a los indicadores de las dimensiones.

Escala:

- 1 = Evidencia de logro de desempeño en inicio.
- 2 = Evidencia de logro de desempeño en proceso.
- 3 = Evidencia de logro de desempeño adecuado.
- 4 = Evidencia de logro de desempeño destacado.

UNIVERSIDAD NACIONAL MICHAELA BASTIDAS DE APURÍMAC
 FACULTAD DE EDUCACION Y CIENCIAS SOCIALES

 Mr. César Cuentas Carrera
 DOCENTE

Firma de validador:



5. MATRIZ PARA LA EVALUACIÓN DE EXPERTOS


Lista de cotejo: “Atención”

Tesis: “Yoga Infantil para la mejora de la atención en niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023”.

| | |
|-----------------------|--|
| Nombre del Estudiante | |
| Edad: | |
| Aula: | |
| Observadoras: | |

| Dimensiones | Ítems | SI | NO |
|---------------------|---|----|----|
| ATENCION FOCALIZADA | 1.-El niño logra focalizar su atención durante las actividades. | | |
| | 2.-El niño mantiene la atención en estímulos del entorno. | | |
| | 3.-El niño logra diferenciar situaciones relevantes de actividades secundarias. | | |
| | 4.-El niño logra ignorar algún estímulo irrelevante y continuar con las actividades propuestas. | | |
| | 5.- El niño se concentra en la actividad que desarrolla. | | |
| | 6.- El niño se emociona al desarrollar la actividad. | | |
| ATENCION SELECTIVA | 7.-El niño logra mantener la atención por un tiempo prolongado . | | |
| | 8.-Si el niño es interrumpido, vuelve a concentrarse en la actividad propuesta. | | |
| | 9.- El niño logra comprender y sigue las indicaciones complejas (2 a más elementos). | | |
| | 10.-Logra atender a coordinaciones simples como los acuerdos e indicaciones para la ejecución de la ficha de trabajo. | | |
| | 11.- El niño logra atender dos a más actividades al mismo tiempo. | | |
| | 12.- El niño comunica lo que le gusta o disgusta de la actividad que realiza. | | |

Nota: Elaboración en base a los indicadores de las dimensiones.

UNIVERSIDAD NACIONAL MICHAELA BASTIDAS DE APURIMAC
 FACULTAD DE EDUCACION Y CIENCIAS SOCIALES

 Mg. César Cuentas Carrera
 DOCENTE

Firma de validador:

Nombres: César Eduardo

Apellidos: Cuentas Carrera



Firma de validador:

Nombres:

Apellidos:

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES

Responsables: Victoriana Utani Herrera

Mhayli Daniela Chavez Taipe

Título de la tesis: "Yoga Infantil para la mejora de la atención en niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023".

Instrumento: Ficha de Observación (Atención)

II. OBSERVACIONES EN CUANTO A:

1. FORMA:

..... *Ninguna*

2. CONTENIDO:

..... *Ninguna*


3. ESTRUCTURA:

..... *Ninguna*

III. DECISIÓN DE LA EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO:

Procede su aplicación

Debe corregirse

 UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS SOCIALES

César Eduardo Cuentas Carrera

Mr. César Cuentas Carrera
DOCENTE

Firma de validador:

Nombres: *César Eduardo Cuentas Carrera*



Nombres: *César Eduardo*
Apellidos: *Cuentas Carrera*

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES:

Responsables: Victoriana Utani Herrera

Mhayli Daniela Chavez Taipe

Título de la tesis: "Yoga Infantil para la mejora de la atención en niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023".

Instrumento: Ficha de Observación (Atención)

| Componente | Indicadores | Criterios | Deficiente | Regular | Bueno |
|------------|--------------------|---|------------|---------|-------|
| Forma | 1. REDACCIÓN | Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios. | | | ✓ |
| | 2. CLARIDAD | Esta formulado con un lenguaje apropiado. | | | ✓ |
| | 3. OBJETIVIDAD | Esta expresado en conducta observable. | | | ✓ |
| Contenido | 4. ACTUALIDAD | Es adecuado al avance de la ciencia y la tecnología. | | | ✓ |
| | 5. SUFICIENCIA | Los ítems son adecuados en cantidad y claridad. | | | ✓ |
| | 6. INTENCIONALIDAD | El instrumento mide pertinentemente las variables de investigación. | | ✓ | |
| Estructura | 7. ORGANIZACIÓN | Existe una organización lógica. | | | ✓ |
| | 8. CONSISTENCIA | Se basa en aspectos teóricos, científicos de la investigación educativa. | | | ✓ |
| | 9. COHERENCIA | Existe coherencia entre los ítems indicadores, dimensiones y variables. | | | ✓ |
| | 10. METODOLOGÍA | La estrategia responde al propósito del diagnóstico. | | | ✓ |

II. APOORTE Y/O SUGERENCIAS:

Procede su aplicación

III. DECISIÓN DE LA EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO:

Procede su

aplicación

No procede

Tamburco, 20 de noviembre del 2023

UNIVERSIDAD NACIONAL MICHAELA BASTIDAS DE APURÍMAC
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS SOCIALES
Cuentas Carrera
Mg. César Cuentas Carrera
DOCENTE

Anexo 11

Carta de Autorización de los padres de familia para la ejecución de la tesis.



CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA LOS PADRES DE FAMILIA Y/O
APODERADOS PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN



Yo: Alina Amaro Pompilla
con N° de DNI 76269119, padre o madre del estudiante que mi hijo (a)
A.B.C.A de 5 años de edad acepto de manera voluntaria
sea participe de la investigación titulada: "Yoga Infantil para la mejora de la atención en
niños de 5 años de la IEI N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023", luego de
haber comprendido en su totalidad, la información sobre dicho proyecto, riesgos si lo
hubiera y beneficios directos e indirectos de la participación en el estudio y en el
entendido de que: la participación de mi hijo(a) no repercutirá en sus actividades ni
evaluaciones programadas en el programa curricular.

Nombre y Firma del apoderado

Lugar y fecha: Abancay 30-11-23



CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA LOS PADRES DE FAMILIA Y/O
APODERADOS PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN



Yo: Bertha Chipana Amaro.....
con N° de DNI...48336559..., padre o madre del estudiante que mi hijo (a)
Mi E.P.V.C...... de años de edad acepto de manera voluntaria
sea participe de la investigación titulada: "Yoga Infantil para la mejora de la atención en
niños de 5 años de la IEI N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023", luego de
haber comprendido en su totalidad, la información sobre dicho proyecto, riesgos si lo
hubiera y beneficios directos e indirectos de la participación en el estudio y en el
entendido de que: la participación de mi hijo(a) no repercutirá en sus actividades ni
evaluaciones programadas en el programa curricular.

Bertha Amaro

Nombre y Firma del apoderado

Lugar y fecha: Abancay 30-11-23



CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA LOS PADRES DE FAMILIA Y/O
APODERADOS PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN



Yo Candelaria Huarhua Martínez.....
con N° de DNI 61618529....., padre o madre del estudiante que mi hijo (a)
J. P. H...... de 5 años de edad acepto de manera voluntaria
sea participe de la investigación titulada: "Yoga Infantil para la mejora de la atención en
niños de 5 años de la IEl N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023", luego de
haber comprendido en su totalidad, la información sobre dicho proyecto, riesgos si lo
hubiera y beneficios directos e indirectos de la participación en el estudio y en el
entendido de que: la participación de mi hijo(a) no repercutirá en sus actividades ni
evaluaciones programadas en el programa curricular.

Candelaria Huarhua Martínez
Nombre y Firma del apoderado

Lugar y fecha: Abancay 30/11/23



CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA LOS PADRES DE FAMILIA Y/O
APODERADOS PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN



Yo: Edson Serrano Román.....
con N° de DNI 43.17.5252..., padre o madre del estudiante que mi hijo (a)
C.V.S.D..... de años de edad acepto de manera voluntaria
sea participe de la investigación titulada: "Yoga Infantil para la mejora de la atención en
niños de 5 años de la IEI N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023", luego de
haber comprendido en su totalidad, la información sobre dicho proyecto, riesgos si lo
hubiera y beneficios directos e indirectos de la participación en el estudio y en el
entendido de que: la participación de mi hijo(a) no repercutirá en sus actividades ni
evaluaciones programadas en el programa curricular.


Edson Serrano Román
Nombre y Firma del apoderado

Lugar y fecha: Abancay 30-11-23



CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA LOS PADRES DE FAMILIA Y/O
APODERADOS PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN



Yo: Zenovia Taipei Crahui.....
con N° de DNI 44.231.892....., padre o madre del estudiante que mi hijo (a)
S.C.H.V.T...... de 5 años de edad acepto de manera voluntaria
sea participe de la investigación titulada: "Yoga Infantil para la mejora de la atención en
niños de 5 años de la IEI N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023", luego de
haber comprendido en su totalidad, la información sobre dicho proyecto, riesgos si lo
hubiera y beneficios directos e indirectos de la participación en el estudio y en el
entendido de que: la participación de mi hijo(a) no repercutirá en sus actividades ni
evaluaciones programadas en el programa curricular.

Nombre y Firma del apoderado

Lugar y fecha: Abancay 30-11-23



CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA LOS PADRES DE FAMILIA Y/O
APODERADOS PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN



Yo: Milagros Sulcapuma Portillo.....
con N° de DNI 75486847....., padre o madre del estudiante que mi hijo (a)
O.A.U.S...... de 5..... años de edad acepto de manera voluntaria
sea participe de la investigación titulada: "Yoga Infantil para la mejora de la atención en
niños de 5 años de la IEI N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023", luego de
haber comprendido en su totalidad, la información sobre dicho proyecto, riesgos si lo
hubiera y beneficios directos e indirectos de la participación en el estudio y en el
entendido de que: la participación de mi hijo(a) no repercutirá en sus actividades ni
evaluaciones programadas en el programa curricular.

Milagros Sulcapuma Portillo

Nombre y Firma del apoderado

Lugar y fecha: Abancay 30/11/23





CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA LOS PADRES DE FAMILIA Y/O
APODERADOS PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN



Yo: Laura Edith Sullcapuma Partillo
con N° de DNI 40252239, padre o madre del estudiante que mi hijo (a)
A.T.H.S de 5 años de edad acepto de manera voluntaria
sea participe de la investigación titulada: "Yoga Infantil para la mejora de la atención en
niños de 5 años de la IEI N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023", luego de
haber comprendido en su totalidad, la información sobre dicho proyecto, riesgos si lo
hubiera y beneficios directos e indirectos de la participación en el estudio y en el
entendido de que: la participación de mi hijo(a) no repercutirá en sus actividades ni
evaluaciones programadas en el programa curricular.

Laura Edith Sullcapuma Partillo

Nombre y Firma del apoderado

Lugar y fecha: Abancay 30/11/23



CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA LOS PADRES DE FAMILIA Y/O
APODERADOS PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN



Yo: Laura Edith Sullcaperna Partillo
con N° de DNI 40252239, padre o madre del estudiante que mi hijo (a)
A.T.H.S de 5 años de edad acepto de manera voluntaria
sea participe de la investigación titulada: "Yoga Infantil para la mejora de la atención en
niños de 5 años de la IEI N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023", luego de
haber comprendido en su totalidad, la información sobre dicho proyecto, riesgos si lo
hubiera y beneficios directos e indirectos de la participación en el estudio y en el
entendido de que: la participación de mi hijo(a) no repercutirá en sus actividades ni
evaluaciones programadas en el programa curricular.

Laura Edith Sullcaperna Partillo

Nombre y Firma del apoderado

Lugar y fecha: Abancay 30/11/23



CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA LOS PADRES DE FAMILIA Y/O
APODERADOS PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN



Yo: Yovana Obregon Zarzo.....
con N° de DNI 31185877....., padre o madre del estudiante que mi hijo (a)
E. R. O..... de 6..... años de edad acepto de manera voluntaria
sea participe de la investigación titulada: "Yoga Infantil para la mejora de la atención en
niños de 5 años de la IEI N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023", luego de
haber comprendido en su totalidad, la información sobre dicho proyecto, riesgos si lo
hubiera y beneficios directos e indirectos de la participación en el estudio y en el
entendido de que: la participación de mi hijo(a) no repercutirá en sus actividades ni
evaluaciones programadas en el programa curricular.



Nombre y Firma del apoderado

Lugar y fecha: Abancay 30/11/24



CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA LOS PADRES DE FAMILIA Y/O
APODERADOS PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN



Yo: Shyrley Giuliana Sosa Serruche.....
con N° de DNI. 7321991....., padre o madre del estudiante que mi hijo (a)
Brenno M.S...... de 6 años de edad acepto de manera voluntaria
sea participe de la investigación titulada: "Yoga Infantil para la mejora de la atención en
niños de 5 años de la IEI N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023", luego de
haber comprendido en su totalidad, la información sobre dicho proyecto, riesgos si lo
hubiera y beneficios directos e indirectos de la participación en el estudio y en el
entendido de que: la participación de mi hijo(a) no repercutirá en sus actividades ni
evaluaciones programadas en el programa curricular.

Nombre y Firma del apoderado

Lugar y fecha: Abancay 30/11/23



CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA LOS PADRES DE FAMILIA Y/O
APODERADOS PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN



Yo: Tanio Palomino Huanco
con N° de DNI...74719570..., padre o madre del estudiante que mi hijo (a)
L.A.M.P. de 5 años de edad acepto de manera voluntaria
sea participe de la investigación titulada: "Yoga Infantil para la mejora de la atención en
niños de 5 años de la IEI N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023", luego de
haber comprendido en su totalidad, la información sobre dicho proyecto, riesgos si lo
hubiera y beneficios directos e indirectos de la participación en el estudio y en el
entendido de que: la participación de mi hijo(a) no repercutirá en sus actividades ni
evaluaciones programadas en el programa curricular.

Nombre y Firma del apoderado

Lugar y fecha: Abancay 30/11/23



CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA LOS PADRES DE FAMILIA Y/O
APODERADOS PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN



Yo: Rosa Velasque Carion.....
con N° de DNI. 80135945....., padre o madre del estudiante que mi hijo (a)
Danna Gisela Sanchez..... de 5 años de edad acepto de manera voluntaria
sea participe de la investigación titulada: "Yoga Infantil para la mejora de la atención en
niños de 5 años de la IEI N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023", luego de
haber comprendido en su totalidad, la información sobre dicho proyecto, riesgos si lo
hubiera y beneficios directos e indirectos de la participación en el estudio y en el
entendido de que: la participación de mi hijo(a) no repercutirá en sus actividades ni
evaluaciones programadas en el programa curricular.

Rosa Velasque Carion

Nombre y Firma del apoderado
Rosa Velasque Carion

Lugar y fecha: Abancay 30-11-23



CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA LOS PADRES DE FAMILIA Y/O
APODERADOS PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN



Yo: Marco Aurelio Conde Luna.....
con N° de DNI 71737142, padre o madre del estudiante que mi hijo (a)
Ed. N. R. La..... de 06 años de edad acepto de manera voluntaria
sea participe de la investigación titulada: "Yoga Infantil para la mejora de la atención en
niños de 5 años de la IEI N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023", luego de
haber comprendido en su totalidad, la información sobre dicho proyecto, riesgos si lo
hubiera y beneficios directos e indirectos de la participación en el estudio y en el
entendido de que: la participación de mi hijo(a) no repercutirá en sus actividades ni
evaluaciones programadas en el programa curricular.

Nombre y Firma del apoderado

Lugar y fecha: Abancay 30-11-23



CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA LOS PADRES DE FAMILIA Y/O
APODERADOS PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN



Yo: Bacilio Huascaya Huayhua
con N° de DNI 40687380, padre o madre del estudiante que mi hijo (a)
S.A.H.A de años de edad acepto de manera voluntaria
sea participe de la investigación titulada: "Yoga Infantil para la mejora de la atención en
niños de 5 años de la IEI N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023", luego de
haber comprendido en su totalidad, la información sobre dicho proyecto, riesgos si lo
hubiera y beneficios directos e indirectos de la participación en el estudio y en el
entendido de que: la participación de mi hijo(a) no repercutirá en sus actividades ni
evaluaciones programadas en el programa curricular.

Bacilio Huayhua

Nombre y Firma del apoderado

Lugar y fecha: Abancay 30-11-23



CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA LOS PADRES DE FAMILIA Y/O
APODERADOS PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN



Yo: Silvia Salazar Ahuanari.....
con N° de DNI...42681762....., padre o madre del estudiante que mi hijo (a)
A.J.S...... de 5... años de edad acepto de manera voluntaria
sea participe de la investigación titulada: "Yoga Infantil para la mejora de la atención en
niños de 5 años de la IEI N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023", luego de
haber comprendido en su totalidad, la información sobre dicho proyecto, riesgos si lo
hubiera y beneficios directos e indirectos de la participación en el estudio y en el
entendido de que: la participación de mi hijo(a) no repercutirá en sus actividades ni
evaluaciones programadas en el programa curricular.

Nombre y Firma del apoderado

Lugar y fecha: Abancay 30-11-23



CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA LOS PADRES DE FAMILIA Y/O
APODERADOS PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN



Yo: Reyno Bahuki Quispe.....
con N° de DNI 42467918....., padre o madre del estudiante que mi hijo (a)
C.D.A...... de 5 años de edad acepto de manera voluntaria
sea participe de la investigación titulada: "Yoga Infantil para la mejora de la atención en
niños de 5 años de la IEI N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023", luego de
haber comprendido en su totalidad, la información sobre dicho proyecto, riesgos si lo
hubiera y beneficios directos e indirectos de la participación en el estudio y en el
entendido de que: la participación de mi hijo(a) no repercutirá en sus actividades ni
evaluaciones programadas en el programa curricular.

[Firma]

Nombre y Firma del apoderado

Lugar y fecha: Abancay 30-11-23



CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA LOS PADRES DE FAMILIA Y/O
APODERADOS PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN



Yo: Aner Huayhua Cispe.....
con N° de DNI. 72367822 padre o madre del estudiante que mi hijo (a)
P.L.B.H...... de años de edad acepto de manera voluntaria
sea participe de la investigación titulada: "Yoga Infantil para la mejora de la atención en
niños de 5 años de la IEI N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023", luego de
haber comprendido en su totalidad, la información sobre dicho proyecto, riesgos si lo
hubiera y beneficios directos e indirectos de la participación en el estudio y en el
entendido de que: la participación de mi hijo(a) no repercutirá en sus actividades ni
evaluaciones programadas en el programa curricular.

Nombre y Firma del apoderado

Lugar y fecha: Abancay 30-11-23



CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA LOS PADRES DE FAMILIA Y/O
APODERADOS PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN



Yo: Carmen Quispe Chilo.....
con N° de DNI 42945921..., padre o madre del estudiante que mi hijo (a)
L. S. O. Q...... de 5... años de edad acepto de manera voluntaria
sea participe de la investigación titulada: "Yoga Infantil para la mejora de la atención en
niños de 5 años de la I EI N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023", luego de
haber comprendido en su totalidad, la información sobre dicho proyecto, riesgos si lo
hubiera y beneficios directos e indirectos de la participación en el estudio y en el
entendido de que: la participación de mi hijo(a) no repercutirá en sus actividades ni
evaluaciones programadas en el programa curricular.

Carmen Quispe Chilo

Nombre y Firma del apoderado

Lugar y fecha: Abancay 30-11-23



CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA LOS PADRES DE FAMILIA Y/O
APODERADOS PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN



Yo: Richard Puma Aymaro.....
con N° de DNI 4.510.78.70....., padre o madre del estudiante que mi hijo (a)
Y. J. P. H..... de 5 años de edad acepto de manera voluntaria
sea participe de la investigación titulada: "Yoga Infantil para la mejora de la atención en
niños de 5 años de la IEI N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023", luego de
haber comprendido en su totalidad, la información sobre dicho proyecto, riesgos si lo
hubiera y beneficios directos e indirectos de la participación en el estudio y en el
entendido de que: la participación de mi hijo(a) no repercutirá en sus actividades ni
evaluaciones programadas en el programa curricular.

Nombre y Firma del apoderado

Lugar y fecha: Abancay 30-11-23



CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA LOS PADRES DE FAMILIA Y/O
APODERADOS PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN



Yo: Juzana Marleny Huamán Tito
con N° de DNI. 41404845....., padre o madre del estudiante que mi hijo (a)
C.H.A.H...... de 5..... años de edad acepto de manera voluntaria
sea participe de la investigación titulada: "Yoga Infantil para la mejora de la atención en
niños de 5 años de la IEI N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023", luego de
haber comprendido en su totalidad, la información sobre dicho proyecto, riesgos si lo
hubiera y beneficios directos e indirectos de la participación en el estudio y en el
entendido de que: la participación de mi hijo(a) no repercutirá en sus actividades ni
evaluaciones programadas en el programa curricular.

Nombre y Firma del apoderado

Lugar y fecha: Abancay 30-11-23



CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA LOS PADRES DE FAMILIA Y/O
APODERADOS PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN



Yo: Libia Ayerbe Palomino
con N° de DNI 47048153 padre o madre del estudiante que mi hijo (a)
MA. O. A. de 5 años de edad acepto de manera voluntaria
sea participe de la investigación titulada: "Yoga Infantil para la mejora de la atención en
niños de 5 años de la IEI N°06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay, 2023", luego de
haber comprendido en su totalidad, la información sobre dicho proyecto, riesgos si lo
hubiera y beneficios directos e indirectos de la participación en el estudio y en el
entendido de que: la participación de mi hijo(a) no repercutirá en sus actividades ni
evaluaciones programadas en el programa curricular.

Nombre y Firma del apoderado

Lugar y fecha: Abancay 30-11-23

Anexo 12

Talleres de Aprendizaje después de la práctica del yoga infantil

Pre-test

TALLER DE YOGA INFANTIL N°1
POSTURA DEL GATO (MARJARYASANA)

TÍTULO DEL TALLER: Postura del Gato (Marjaryasana)

I. DATOS INFORMATIVOS


INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° : N° 06 Nuestra Señora del Carmen, Abancay.
 DIRECTORA : Diana Trujillo Sayago
 PROFESORAS DE AULA : Eusebla Obregón Zarzo
 BACHILLERES : Victoriana Utani Herrera
 Mhayli Daniela Chavez Taipe
 AULA : Loritos
 EDAD : 5 Años
 FECHA : 24-11-23


BENEFICIOS: Este ejercicio ayuda a flexibilizar la columna, aumenta la circulación sanguínea, refleja el corazón, además de alinear correctamente los órganos del cuerpo

OBJETIVO: que los niños y niñas, respondan a diferentes indicaciones durante el taller de manera simultánea obteniendo un rendimiento óptimo.

| SECUENCIA METODOLÓGICA | ESTRATEGIA | RECURSOS Y/O MATERIALES | TIEMPO |
|--------------------------|--|---|-----------|
| Asamblea o inicio | Se dialoga con los niños y niñas que la actividad del taller se realizará en el aula de Psicomotricidad. Y se les resalta sobre el uso y cuidado de materiales del aula así también sobre las normas de convivencia y respeto hacia las profesoras y compañeros. | Aula | 3 minutos |
| Exploración del material | Los niños observan y exploran los materiales: globo, ula ula, tapetes de goma eva. | Aula de Psicomotricidad. Tapetes Globo. | 2 minutos |



| | | | |
|----------------------------|--|----------|------------|
| Desarrollo de la actividad | Indicamos que vamos a realizar talleres de yoga, explicamos en que consiste. | | 5 minutos |
| | Se da el propósito: realizar la postura del gato. | | |
| | CALENTAMIENTO: | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ✚ Tobillos, rodillas, caderas, hombros, manos y cuello. ✚ Postura del Arbol. | | 5 minutos |
| | RESPIRACION INICIAL | Imágenes | |
| | Respiración diafragmática: | | |
| | ✚ Respiración de globo (el elefante). | | |
| | DESARROLLO DE LAS POSTURAS. | | |
| | Previamente preparamos el taller, colocamos la imagen de un gato, preguntamos: | | 10 minutos |
| | ¿Qué observan en la imagen? ¿Qué está sucediendo con el gato? ¿Por qué creen que realiza ese movimiento? | | |
| | Dialogamos con los niños y niñas a partir de sus respuestas proponemos realizar la misma postura que observan en la imagen. | | |
| | Los niños imaginan que son gatos que acaban de despertar, colocamos las manos y los pies en el suelo las muñecas tienen que estar debajo de los hombros. | | |
| |  | | |
| | Respiraremos profundamente por la nariz y soltamos el aire por la boca, se lleva la barbilla con dirección al estómago, tendremos que estar estirados, mantendremos la postura del gato para luego repetir 5 veces mas | | 5 minutos |



| | | | |
|--------|--|---------------------------------|------|
| |  <p>RELAJACIÓN: Postura del Zapatero -Sentarse sobre un tapete u colchoneta. - Se flexiona las rodillas y se une los pies delante de nosotros. - Se sujeta los pies con las dos manos y se mantiene los ojos cerrados. - Si se puede se baja las rodillas hasta tocar el piso</p> | | |
| Cierre | Se desarrolla la ficha de trabajo. | Hojas. Pinturas. Lápices. | 15 m |


Firma de Bachiller
Mhayli.D Chavez Taipe

Firma de Bachiller
Victoriana Utani Herrera



Firma de Docente de Aula
Eusebia Obregón Zarzo

| | | | |
|--|--|-----------------|--|
| <p>Desarrollo de la actividad</p> | <p>Indicamos que vamos a realizar talleres de yoga, explicamos en que consiste.</p> <p>Se da el propósito: realizar la postura del gato.</p> <p>CALENTAMIENTO:</p> <p>✚ Tobillos, rodillas, caderas, hombros, manos y cuello.</p> <p>RESPIRACION INICIAL Respiración diafragmática: ✚ Respiración de globo.</p> <p>DESARROLLO DE LAS POSTURAS. Previamente preparamos el taller, colocamos la imagen de un gato, preguntamos:</p> <p>¿Qué observan en la imagen? ¿Qué está sucediendo con el gato? ¿Por qué creen que realiza ese movimiento?</p> <p>Dialogamos con los niños y niñas a partir de sus respuestas proponemos realizar la misma postura que observan en la imagen.</p> <p>Los niños imaginan que son gatos que acaban de despertar, colocamos las manos y los pies en el suelo las muñecas tienen que estar debajo de los hombros.</p>  <p>Respiraremos profundamente por la nariz y soltamos el aire por la boca, se lleva la barbilla con dirección al estómago, tendremos que estar estirados, mantendremos la postura del gato para luego repetir 5 veces mas</p>  | <p>Imágenes</p> | <p>5 minutos</p> <p>10 minutos</p> <p>10 minutos</p> |
|--|--|-----------------|--|

| | | | |
|---------------|--|--|------------------|
| | <p>RELAJACIÓN: Postura del Zapatero -Sentarse sobre un tapete u colchoneta. - Se flexiona las rodillas y se une los pies delante de nosotros. - Se sujeta los pies con las dos manos y se mantiene los ojos cerrados. - Si se puede se baja las rodillas hasta tocar el piso</p> | | <p>5 minutos</p> |
| <p>Cierre</p> | <p>Se desarrolla la ficha de trabajo.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="635 698 837 981"> <p>Relaciona dibujo y sombras</p>  </div> <div data-bbox="858 698 1066 981">  </div> </div> | <p>Hojas. Pinturas. Lápices.</p> | <p>15 m</p> |



Firma de Bachiller
 Mhayli.D Chavez Taipe



Firma de Bachiller
 Victoriana Utani Herrera



Firma de Docente de Aula
 Eusebia Obregón Zarzo

TALLER DE YOGA INFANTIL N°2
POSTURA DEL PESCADO (MATSYASANA) y CANGREJO

DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° : N° 06 Virgen del Carmen, Abancay.

DIRECTORA : Diana Trujillo Sayago

PROFESORAS DE AULA : Eusebia Obregón Zarzo

BACHILLERES : Victoriana Utani Herrera
Mhayli Daniela Chavez Taipe

EDAD : 5 Años






FECHA : 28 de Noviembre


BENEFICIOS: Este ejercicio ayuda a flexibilizar la columna, aumenta la circulación sanguínea, refleja el corazón, además de alinear correctamente los órganos del cuerpo.

OBJETIVO: que los niños y niñas, respondan a diferentes indicaciones durante el taller de manera simultánea obteniendo un rendimiento óptimo.

| SECUENCIA METODOLÓGICA | ESTRATEGIA | RECURSOS Y/O MATERIALES | TIEMPO |
|---------------------------|---|---|-----------|
| Asamblea o inicio | Se dialoga con los niños y niñas que la actividad del taller se realizará en el aula de Psicomotricidad. Y se les resalta sobre el uso y cuidado de materiales del aula así también sobre las normas de convivencia y respeto hacia las profesoras y compañeros | Aula | 3 minutos |
| Exploración del Material. | Indicamos que vamos a realizar talleres de yoga, explicamos en que consiste, y comenzamos a realizar el primer ejercicio. | Aula de Psicomotricidad. Tapetes Ula-ula. | 2 minutos |

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>Desarrollo de la actividad</p> | <p>Indicamos que vamos a realizar talleres de yoga, explicamos en que consiste.</p> <p>Se da el propósito: realizar la postura del pescado.</p> <p>Calentamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Postura zumbido de abejas. ✚ Postura leñador. <p>RESPIRACION INICIAL</p> <p>Respiración:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Postura flor de loto (oler flores y soplar hojas). <p>DESARROLLO DE LA POSTURA</p> <p>Previamente preparamos el taller, colocamos la imagen de un pescado, preguntamos:</p> <div data-bbox="715 853 959 1039" data-label="Image"> </div> <p>¿Qué observan en la imagen? ¿Qué está haciendo el pez? ¿Cómo se mueve?</p> <p>Dialogamos con los niños y niñas a partir de sus respuestas proponemos realizar la misma postura que observan en la imagen.</p> <p>Los niños imaginan que son pescados que se encuentran en la playa. Se recuestan en los tapetes con la espalda hacia abajo, luego colocan la palma de sus manos sobre el tapete y levantan el torso impulsándose con las manos, las cabezas inclinan hacia atrás.</p> <div data-bbox="614 1547 1050 1711" data-label="Image"> </div> | | <p>5 minutos</p> <p>10 minutos</p> <p>10 minutos</p> |
|--|---|--|--|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>POSTURA DEL CANGREJO</p> <p>Los niños imaginan que son un cangrejo realizando los siguientes movimientos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Los niños se sientan con las piernas juntas y estiradas se sientan con la espalda recta, doblan las rodillas y juntan los pies.  <ul style="list-style-type: none">- Doblan las rodillas y llevan las manos a lado de las caderas apoyando las palmas en el piso.  <ul style="list-style-type: none">- Ya en la posición los niños inhalan y levantan los pies hasta elevar el cuerpo. Los niños miran hacia el techo y mantienen la postura por un momento.  <ul style="list-style-type: none">- Luego los niños en la misma postura intentan dar unos pasos hacia adelante y hacia atrás.  <ul style="list-style-type: none">- Los niños exhalan y vuelven a la posición inicial y se sientan. Repiten 5 veces el ejercicio.  | | |
|--|--|--|--|

| | | | |
|----------------------|--|--|-------------------|
| | <p>Relajación:</p> <p>Postura del Niño (Balasana).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Para realizar se debe de arrodillar en el tapete o colchoneta, con las rodillas separadas a la anchura de la cadera. - Luego sentarse sobre los talones con los pulgares de los pies juntos. - Exhalando, se inclina la espalda hasta llegar al frente del suelo. - Asegurarnos que el cuerpo se encuentre relajado y que se pueda estirar los brazos hacia atrás a ambos | | <p>5 minutos</p> |
| <p>Cierre</p> | <p>Después de desarrollar la actividad, los niños desarrollan la ficha de trabajo que consiste en encontrar las diferencias de las imágenes.</p>  | <p>Hojas. Pinturas. Lápices.</p> | <p>15 minutos</p> |



Firma de Bachiller
Mhayli.D Chavez Taipe



Firma de Bachiller
Victoriana Utani Herrera



Firma de Docente de Aula
Eusebia Obregón Zarzo

TALLER DE YOGA INFANTIL N°3
POSTURA DE LA TORTUGA (KURMASANA)

DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° : N° 06 Virgen del Carmen, Abancay.

DIRECTORA : Diana Trujillo Sayago

PROFESORAS DE AULA : Eusebia Obregón Zarzo

BACHILLERES : Victoriana Utani Herrera
Mhayli Daniela Chavez Taipe

EDAD : 5 Años


FECHA : 29 de Noviembre

BENEFICIOS: Este ejercicio ayuda a flexibilizar la columna, aumenta la circulación sanguínea, refleja el corazón, además de alinear correctamente los órganos del cuerpo.

OBJETIVO: que los niños y niñas, respondan a diferentes indicaciones durante el taller de manera simultánea obteniendo un rendimiento óptimo.

| SECUENCIA METODOLÓGICA | ESTRATEGIA | RECURSOS Y/O MATERIALES | TIEMPO |
|----------------------------------|--|-------------------------------------|-----------|
| Asamblea o inicio | Se dialoga con los niños y niñas que la actividad del taller se realizará en el aula de Psicomotricidad. Se les resalta sobre el uso y cuidado de materiales del aula así también sobre las normas de convivencia y respeto hacia las profesoras y compañeros. | Aula. | 3 minutos |
| Exploración del Material. | Indicamos que vamos a realizar talleres de yoga, explicamos en que consiste, y comenzamos a realizar el primer ejercicio. | Aula de Psicomotricidad. Tapetes | 2 minutos |

| | | | |
|--|--|-----------------|--|
| <p>Desarrollo de la actividad</p> | <p>Indicamos que vamos a realizar talleres de yoga, explicamos en que consiste.</p> <p>Se da el propósito: realizar la postura de la tortuga.</p> <p>Calentamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ↓ Tobillos, rodillas, caderas, hombros, manos y cuello. <p>Respiración:</p> <ul style="list-style-type: none"> ↓ Respiración de burbujas. ↓ Respiración del elefante. <p>DESARROLLO DE LA POSTURA. Previamente preparamos el taller, colocamos la imagen de una tortuga, preguntamos: ¿Qué observan en la imagen? ¿Qué está haciendo la tortuga? ¿Por qué creen que realiza ese movimiento?</p> <p>Dialogamos con los niños y niñas a partir de sus respuestas proponemos realizar la misma postura que observan en la imagen.</p> <p>Los niños imaginan que son tortugas realizando los siguientes movimientos, se sientan con la espalda recta, doblan las rodillas y juntan los pies.</p> <div data-bbox="730 1122 896 1272" data-label="Image"> </div> <p>Luego el brazo derecho se pasa por debajo de la rodilla y así también el brazo izquierdo.</p> <div data-bbox="743 1375 880 1512" data-label="Image"> </div> <p>Con las palmas de las manos se sujetan los pies, apoyan la frente sobre los pies y se indica que la espalda se encuentra como el caparazón de una</p> | <p>Imágenes</p> | <p>5 minutos</p> <p>10 minutos</p> <p>10 minutos</p> |
|--|--|-----------------|--|

| | | | |
|--------|---|--------------------|-----------|
| | <p>tortuga. Y finalmente se les pide que mantengan la postura</p>  <p>Relajación:</p> <p>Postura del Loto.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se debe de sentarse con las piernas cruzadas. - Cada pie debe ser colocada sobre el muslo contrario, procurando acercar a las ingles y manteniendo la planta del pie hacia arriba. - Las manos se deben colocar hacia arriba, mantener relajado las rodillas y unir el pulgar y dedo índice. | | 5 minutos |
| Cierre | Después de desarrollar la actividad, se hará escuchar un cuento "El erizo y el globo", al finalizar se evaluará con preguntas de que trataba el cuento. | Cuento Parlante | 15 m |



Firma de Bachiller
Mhayli.D Chavez Taipe



Firma de Bachiller
Victoriana Utani Herrera



Firma de Docente de Aula
Eusebia Obregón Zarzo

TALLER DE YOGA INFANTIL N° 4
POSTURA DE LA RANA (BHEKASANA)

DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° : N° 06 Virgen del Carmen, Abancay.

DIRECTORA : Diana Trujillo Sayago

PROFESORAS DE AULA : Eusebia Obregón Zarzo

BACHILLERES : Victoriana Utani Herrera

Mhayli Daniela Chavez Taipe



EDAD : 5 Años

FECHA : 30 de Noviembre

BENEFICIOS: Este ejercicio ayuda a flexibilizar la columna, aumenta la circulación sanguínea, refleja el corazón, además de alinear correctamente los órganos del cuerpo.

OBJETIVO: que los niños y niñas, respondan a diferentes indicaciones durante el taller de manera simultánea obteniendo un rendimiento óptimo.

| SECUENCIA METODOLÓGICA | ESTRATEGIA | RECURSOS Y/O MATERIALES | TIEMPO |
|---------------------------|--|---|-----------|
| Asamblea o inicio | Se dialoga con los niños y niñas que la actividad del taller se realizará en el aula de Psicomotricidad. Se les resalta sobre el uso y cuidado de materiales del aula así también sobre las normas de convivencia y respeto hacia las profesoras y compañeros | Aula | 3 minutos |
| Exploración del Material. | Los niños observan y exploran los materiales: globo, ula ula, tapetes de goma eva. | Aula de Psicomotricidad. Tapetes | 2 minutos |

| | | | | |
|-----------------------------------|--|---|-----------|------------|
| <p>Desarrollo de la actividad</p> | <p>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</p> <p>Indicamos que vamos a realizar talleres de yoga, explicamos en que consiste.</p> <p>Se da el propósito: realizar la postura de la rana.</p> <p>Calentamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Tobillos, rodillas, caderas, hombros, manos y cuello. ✚ Postura leñador. <p>Respiración:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Respiración de zumbido de abeja. ✚ Respiración de León <p>DESARROLLO DE LA POSTURA.</p> <p>Previamente preparamos el taller, colocamos la imagen de un gato, preguntamos:</p> | | 5 minutos | |
| |  | <p>¿Qué observan en la imagen? ¿Qué está sucediendo con la rana? ¿La rana cómo está sentada?</p> <p>Dialogamos con los niños y niñas a partir de sus respuestas proponemos realizar la misma postura que observan en la imagen.</p> <p>Los niños imaginan que se encuentran en el río sobre una hoja, se les indica que se pongan en cuclillas con las piernas un poco separadas, por medio de las piernas se les indique que se apoyen en el tapete.</p> | | 10 minutos |
| |  | | | 10 minutos |

| | | | |
|---------------|--|---------------------------------|-----------|
| | <p>Se mantiene la posición y luego se les indica que con las palmas en el piso den pequeños saltitos como una rana saltarina.</p> <p>Después se les indica que se pongan de pie doblando un poco las rodillas.</p> <p>Para culminar el yoga de la postura de la rana realizan la postura del árbol.</p> <p>Relajación:</p> <p>Postura de Loto. Postura de la Montaña.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La postura de la montaña se inicia colocándose de pie manteniendo los pies un poco separados. - Debemos de asegurarnos que la espalda se mantenga recta y la mirada hacia el frente. - Esta postura requiere levantar los brazos hacia el cielo formando con nuestro cuerpo forme una línea recta, se coloca las palmas una tras el otro. | | 5 minutos |
| Cierre | Después de desarrollar la actividad de dibujo y pintura. | Hojas. Pinturas. Lápices. | 15 m |



Firma de Bachiller
Mhayli.D Chavez Taipe



Firma de Bachiller
Victoriana Utaní Herrera



Firma de Docente de Aula
Eusebia Obregón Zarzo

TALLER DE YOGA INFANTIL N°5
POSTURA DE LA VACA (BITILASANA)

DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° : N° 06 Virgen del Carmen, Abancay.

DIRECTORA : Diana Trujillo Sayago

PROFESORAS DE AULA : Eusebia Obregón Zarzo

BACHILLERES : Victoriana Utani Herrera
Mhayli Daniela Chavez Taipe



EDAD : 5 Años

FECHA : 01 de Diciembre

BENEFICIOS: este ejercicio ayuda a flexibilizar la columna, aumenta la circulación sanguínea, refleja el corazón, además de alinear correctamente los órganos del cuerpo.

OBJETIVO: que los niños y niñas, respondan a diferentes indicaciones durante el taller de manera simultánea obteniendo un rendimiento óptimo.

| SECUENCIA METODOLÓGICA | ESTRATEGIA | RECURSOS Y/O MATERIALES | TIEMPO |
|----------------------------------|---|---|-----------|
| Asamblea o inicio | Se dialoga con los niños y niñas que la actividad del taller se realizará en el aula de Psicomotricidad. Se les resalta sobre el uso y cuidado de materiales del aula así también sobre las normas de convivencia y respeto hacia las profesoras y compañeros. | Aula | 3 minutos |
| Exploración del Material. | Los niños observan y exploran los materiales: globo, ula ula, tapetes de goma eva. | Aula de Psicomotricidad. Tapetes | 2 minutos |

| | | | |
|----------------------------|--|----------|------------|
| Desarrollo de la actividad | <p>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</p> <p>Indicamos que vamos a realizar talleres de yoga, explicamos en que consiste.</p> <p>Se da el propósito: realizar la postura de la Vaca.</p> <p>Calentamiento:</p> <p>⬇ Tobillos, rodillas, caderas, hombros, manos y cuello.</p> <p>Respiración:</p> <p>⬇ Respiración del elefante.</p> | Imágenes | 5 minutos |
| | <p>DESARROLLO DE LA POSTURA</p> <p>Previamente preparamos el taller, colocamos la imagen de un gato, preguntamos:</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>¿Qué observan en la imagen? ¿Qué está sucediendo con la vaca? ¿Cómo camina la vaca? Dialogamos con los niños y niñas a partir de sus respuestas proponemos realizar la misma postura que observan en la imagen.</p> <p>Los niños imaginan que son vacas en medio de la pradera, se les indica que se arrodillen y apoyen las manos en el tapete. Después se le indique que arqueen la espalda hacia abajo y se levanta la cabeza. Se les pide que mantengan la postura. Finalmente caminan como las vacas con la misma postura.</p> <div style="text-align: center;">  </div> | | 10 minutos |

| | | | |
|----------------------|---|--|------------------|
| | <p>Relajación:</p> <p>Postura del Cadáver.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Para la postura debemos de tumbarnos en el tapete o suelo boca arriba. - Se debe procurar que el cuello y la cabeza deben de estar alineados con la espalda y las caderas. - Finalmente se debe de alejar los brazos ligeramente del cuerpo y después separar un poco las piernas. | | <p>5 minutos</p> |
| <p>Cierre</p> | <p>Después de desarrollar la actividad, se realizará un juego de atención y concentración.</p> | <p>Hojas. Pinturas. Lápices.</p> | <p>15 m</p> |



Firma de Bachiller
Mhayli.D Chavez Taipe



Firma de Bachiller
Victoriana Utani Herrera



Firma de Docente de Aula
Eusebia Obregón Zarzo

TALLER DE YOGA INFANTIL N°6
POSTURA DE LA COBRA (BHJANGASANA)

DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° : N° 06 Virgen del Carmen, Abancay.

DIRECTORA : Diana Trujillo Sayago

PROFESORAS DE AULA : Eusebia Obregón Zarzo

BACHILLERES : Victoriana Utani Herrera

Mhayli Daniela Chavez Taipe

EDAD : 5 Años

FECHA : 04 de Diciembre

BENEFICIOS: este ejercicio ayuda a flexibilizar la columna, tonifica vigorosamente la médula espinal, aumenta la circulación sanguínea, refleja el corazón, fortalece los músculos de brazos, hombros y pectorales, además de alinear correctamente los órganos del cuerpo como revitalizar el cerebro.

OBJETIVO: que los niños y niñas, respondan a diferentes indicaciones durante el taller de manera simultánea obteniendo un rendimiento óptimo.

| SECUENCIA METODOLÓGICA | ESTRATEGIA | RECURSOS Y/O MATERIALES | TIEMPO |
|--------------------------|---|---|-----------|
| Asamblea o inicio | Se dialoga con los niños y niñas que la actividad del taller se realizará en el aula de Psicomotricidad. Se les resalta sobre el uso y cuidado de materiales del aula así también sobre las normas de convivencia y respeto hacia las profesoras y compañeros. | Aula | 3 minutos |
| Preparación. | Indicamos que vamos a realizar talleres de yoga, explicamos en que consiste, y comenzamos a realizar el primer ejercicio. | Aula de Psicomotricidad. Tapetes | 2 minutos |

TALLER DE YOGA INFANTIL N°6
POSTURA DE LA COBRA (BHUJANGASANA)

DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° : N° 06 Virgen del Carmen, Abancay.

DIRECTORA : Diana Trujillo Sayago

PROFESORAS DE AULA : Eusebia Obregón Zarzo

BACHILLERES : Victoriana Utani Herrera

Mhayli Daniela Chavez Taipe



EDAD : 5 Años


FECHA : 04 de Diciembre

BENEFICIOS: este ejercicio ayuda a flexibilizar la columna, tonifica vigorosamente la médula espinal, aumenta la circulación sanguínea, refleja el corazón, fortalece los músculos de brazos, hombros y pectorales, además de alinear correctamente los órganos del cuerpo como revitalizar el cerebro.

OBJETIVO: que los niños y niñas, respondan a diferentes indicaciones durante el taller de manera simultánea obteniendo un rendimiento óptimo.

| SECUENCIA METODOLÓGICA | ESTRATEGIA | RECURSOS Y/O MATERIALES | TIEMPO |
|--------------------------|---|-------------------------------------|-----------|
| Asamblea o inicio | Se dialoga con los niños y niñas que la actividad del taller se realizará en el aula de Psicomotricidad. Se les resalta sobre el uso y cuidado de materiales del aula así también sobre las normas de convivencia y respeto hacia las profesoras y compañeros. | Aula | 3 minutos |
| Preparación. | Indicamos que vamos a realizar talleres de yoga, explicamos en que consiste, y comenzamos a realizar el primer ejercicio. | Aula de Psicomotricidad. Tapetes | 2 minutos |

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>Desarrollo de la actividad</p> | <p>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</p> <p>Indicamos que vamos a realizar talleres de yoga, explicamos en que consiste.</p> <p>Se da el propósito: realizar la postura de la Cobra.</p> <p>Calentamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Tobillos, rodillas, caderas, hombros, manos y cuello. <p>Respiración:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Respiración del elefante. <p>DESARROLLO DE LA POSTURA.</p> <p>Previamente preparamos el taller, colocamos la imagen de un gato, preguntamos:</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>¿Qué observan en la imagen? ¿Qué está sucediendo con la cobra? ¿Cómo se desplaza la cobra? Dialogamos con los niños y niñas a partir de sus respuestas proponemos realizar la misma postura que observan en la imagen.</p> <p>Los niños imaginan que se encuentran en el bosque, luego se les indica que se echen sobre el tapete con la frente hacia el piso, las manos se colocan al costado de los hombros, luego con las palmas sobre el piso se levanta la cabeza, se mantiene la postura y realizan el sonido de la serpiente. Después vuelven a la postura inicial y otra vez se realiza la postura de la cobra.</p> <div style="text-align: center;">  </div> | | <p>5 minutos</p> <p>10 minutos</p> <p>10 minutos</p> |
|--|---|--|--|

| | | | |
|---------------|---|--|-----------|
| | <p>Para culminar, volviendo a la postura de estar echados boca abajo, alzaremos el cuerpo, tomando aire, sin levantar los pies del suelo y las muñecas con dirección a los hombros, levantando la cabeza lo más alto posible votaremos el aire.</p>  <p>Relajación: Postura del Cadáver.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Para la postura debemos de tumbarnos en el tapete o suelo boca arriba. - Se debe procurar que el cuello y la cabeza deben de estar alineados con la espalda y las caderas. - Finalmente se debe de alejar los brazos ligeramente del cuerpo y después separar un poco las piernas. | | 5 minutos |
| Cierre | <p>Después de desarrollar la actividad, se realizará un juego de atención y concentración "agarro mi zapato".</p> <p>-El juego se realiza en dos filas cada uno estará en frente del otro, un par de zapato se pondrá en medio de los dos jugadores, la profesora contara hasta decir zapato; al oír zapato es ahí donde los niños trataran de agarrar los más veloz posible su zapato.</p> | <p>Hojas. Pinturas. Lápices.</p> | 15 m |



Firma de Bachiller
Mhayli.D Chavez Taipe



Firma de Bachiller
Victoriana Utani Herrera



Firma de Docente de Aula
Eusebia Obregón Zarzo

TALLER DE YOGA INFANTIL N°7
POSTURA DE LA MARIPOSA

DATOS INFORMATIVOS:


INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° : N° 06 Virgen del Carmen, Abancay.
 DIRECTORA : Diana Trujillo Sayago
 PROFESORAS DE AULA : Eusebia Obregón Zarzo
 BACHILLERES : Victoriana Utani Herrera
 Mhayli Daniela Chavez Taípe
 EDAD : 5 Años
 FECHA : 05 de Diciembre


BENEFICIOS: este ejercicio ayuda a flexibilizar la columna, aumenta la circulación sanguínea, refleja el corazón, además de alinear correctamente los órganos del cuerpo

OBJETIVO: que los niños y niñas, respondan a diferentes indicaciones durante el taller de manera simultánea obteniendo un rendimiento óptimo.

| SECUENCIA METODOLÓGICA | ESTRATEGIA | RECURSOS Y/O MATERIALES | TIEMPO |
|---------------------------|---|---|-----------|
| Asamblea o inicio | Se dialoga con los niños y niñas que la actividad del taller se realizará en el aula de Psicomotricidad. Se les resalta sobre el uso y cuidado de materiales del aula así también sobre las normas de convivencia y respeto hacia las profesoras y compañeros. | Aula | 3 minutos |
| Exploración del Material. | Se dialoga con los niños y niñas que la actividad del taller se realizará en el aula de Psicomotricidad. Se les resalta sobre el uso y cuidado de materiales del aula así también sobre las normas de convivencia y respeto hacia las profesoras y compañeros. | Aula de Psicomotricidad. Tapetes Globo. | 2 minutos |



| | | | |
|--|--|-----------------|--|
| <p>Desarrollo de la actividad</p> | <p>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</p> <p>Indicamos que vamos a realizar talleres de yoga, explicamos en que consiste.</p> <p>Se da el propósito: realizar la postura de la Mariposa.</p> <p>Calentamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Tobillos, rodillas, caderas, hombros, manos y cuello. <p>Respiración:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Respiración del León ✚ Respiración del Leñador. <p>DESARROLLO DE LA POSTURA:</p> <p>Previamente preparamos el taller, colocamos la imagen de un gato, preguntamos:</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>¿Qué observan en la imagen? ¿Qué está sucediendo con la mariposa? ¿Cómo vuela la mariposa? Dialogamos con los niños y niñas a partir de sus respuestas proponemos realizar la misma postura que observan en la imagen.</p> <p>Los niños imaginan que son mariposas sobre unas flores.</p> <p>Se les indican que se sienten en el tapete manteniendo la espalda recta.</p> <p>Luego juntando la planta de los pies, con las manos sujetan los pies y mover las piernas de arriba hacia abajo como las alas de la mariposa sin despegar los pies.</p> | <p>Imágenes</p> | <p>5 minutos</p> <p>10 minutos</p> <p>10 minutos</p> |
|--|--|-----------------|--|

| | | | |
|---------------|--|---------------------------------|-----------|
| |  <p>Relajación:</p> <p>Postura del Cadáver.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Para la postura debemos de tumbarnos en el tapete o suelo boca arriba. - Se debe procurar que el cuello y la cabeza deben de estar alineados con la espalda y las caderas. - Finalmente se debe de alejar los brazos ligeramente del cuerpo y después separar un poco las piernas. | | 5 minutos |
| Cierre | Después de desarrollar la actividad, se hará escuchar un cuento, al finalizar se evaluará con preguntas de que trataba el cuento. | Hojas. Pinturas. Lápices. | 15 m |




Firma de Bachiller
Mhayli.D Chavez Taipe




Firma de Bachiller
Victoriana Utani Herrera



Firma de Docente de Aula
Eusebia Obregón Zarzo

| | | | |
|-----------------------------------|--|--------------------------------|--|
| <p>Desarrollo de la actividad</p> | <p>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</p> <p>Indicamos que vamos a realizar talleres de yoga, explicamos en que consiste.</p> <p>Se da el propósito: "Hoy realizaremos la postura del Perro"</p> <p>Calentamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ Tobillos, rodillas, caderas, hombros, manos y cuello. <p>Respiración:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ Respiración del León ✦ Respiración del Leñador. <p>DESARROLLO DE LA POSTURA</p> <p>Indicamos a los niños a quitarse los zapatos y luego a posicionarse en un respectivo lugar.</p> <p>Se muestra una ilustración de un perro y preguntamos lo siguiente:</p> <p>¿Qué observan? ¿Qué está haciendo el perro?, a partir de sus respuestas dialogamos con los niños, se les vuelve a preguntar ¿Cómo podemos hacer la postura del perro, con nuestro cuerpo?</p>  <p>Se invita a los niños a Imaginarse que son perros; pueden ser grande o chiquito. Los niños eligen. Ahora levántate del piso y estírate, cierra los ojos, respira profundo y si quieren ladramos: guau, guau guau.</p> <p>PASÓ A PASO.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Arrodillas separa las rodillas al ancho de tus caderas y las manos al ancho de tus hombros, con la espalda recta tu cabeza debe seguir la línea de la columna. 2. Apoya los dedos de los pies en el piso, inhala y presiona con las manos estirándote los brazos y las piernas. | <p>Plantillas</p> <p>Audio</p> | <p>5 minutos</p> <p>10 minutos</p> <p>10 minutos</p> |
|-----------------------------------|--|--------------------------------|--|



| | | | |
|--------|---|--|-----------|
| | <p>3. Al estirarlas piernas y brazos quedasen una V al revés. Mantén la postura y respira – inhala y exhala por unos cuantos segundos.</p> <p>4. Al bajar, quedas en la postura del niño (balansana). Apoya la cola en los talones y la frente en el piso. Los brazos pueden quedar estirados hacia delante o a los lados del cuerpo.</p>  <p>Relajación: Postura del Cadáver.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Para la postura debemos de tumbarnos en el tapete o suelo boca arriba. - Se debe procurar que el cuello y la cabeza deben de estar alineados con la espalda y las caderas. - Finalmente se debe de alejar los brazos ligeramente del cuerpo y después separar un poco las piernas. | | 5 minutos |
| Cierre | Después de desarrollar la actividad, se hará escuchar un cuento "El cocodrilo", al finalizar se evaluará con preguntas de que trataba el cuento. | | 15 m |



Firma de Bachiller
Mhayli.D. Chavez Taipe



Firma de Bachiller
Victoriana Utani Herrera



Firma de Docente de Aula
Eusebia Obregón Zarzo

TALLER DE YOGA N° 9

POSTURA DEL SALTAMONTE


DATOS INFORMATIVOS:


| | |
|----------------------------------|---|
| INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° | : N° 06 Virgen del Carmen, Abancay. |
| DIRECTORA | : Diana Trujillo Sayago |
| PROFESORAS DE AULA | : Eusebia Obregón Zarzo |
| ESTUDIANTE | : Victoriana Utani Herrera Mhayli Daniela Chavez Taipe |
| EDAD | : 5 Años |
| FECHA | : 11 de Diciembre |

BENEFICIOS: La Postura del Saltamontes estimula la región abdominal aliviando el estreñimiento todos los órganos reciben un suave masaje, especialmente el páncreas, el hígado y los riñones de igual manera la postura del Saltamontes concibe un estiramiento a la columna y abre el pecho

OBJETIVO: Que los niños y niñas, respondan a diferentes indicaciones durante el taller de manera simultánea obteniendo un rendimiento óptimo para la mejora de la flexibilidad.

| SECUENCIA METODOLÓGICA | ESTRATEGIA | RECURSOS Y/O MATERIALES | TIEMPO |
|----------------------------------|---|--|-----------|
| Asamblea o inicio | Se dialoga con los niños y niñas que la actividad del taller se realizará en el aula de Psicomotricidad. Se les resalta sobre el uso y cuidado de materiales del aula así también sobre las normas de convivencia y respeto hacia las profesoras y compañeros. | Aula | 3 minutos |
| Exploración del Material. | Indicamos que vamos a realizar talleres de yoga, explicamos en que consiste, y comenzamos a realizar el primer ejercicio. | Aula de Psicomotricidad. Tapetes. | 2 minutos |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>Desarrollo de la actividad</p> | <p>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</p> <p>Indicamos que vamos a realizar talleres de yoga, explicamos en que consiste.</p> <p>Se da el propósito:</p> <p>Hoy realizaremos la postura del Saltamonte .</p> <p>Calentamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Tobillos, rodillas, caderas, hombros, manos y cuello. <p>Respiración:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Respiración de zumbido de abeja. ✚ Respiración del Globo. ✚ Respiración de Loto. <p>DESARROLLO DE LA POSTURA</p> <p>Previamente preparamos el taller, cada niño coge su tapete; colocamos la imagen de una gaviota, preguntamos:</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Imagina que eres un saltamontes y estamos en el pasto tomando sol. Flexionamos nuestras piernas y los brazos los pegamos hacia el pecho, pensamos que estamos preparándonos para comenzar a saltar. ¿Hacia dónde iras esta vez?, ¿te has dado cuenta de lo entretenido que es saltar?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acuéstate sobre el estómago, entrelaza los dedos y junta los pulgares. Coloca las manos debajo de la pelvis. Acerca los codos lo más que puedas. 2. Inspirando levanta ambas piernas lo más alto que puedas. Al mismo tiempo presiona con los hombros y las manos en el suelo. Intenta acercar los hombros lo más que puedas. | <p>Plantillas</p> <p>Imágenes</p> <p>Audio</p> | <p>5 minutos</p> <p>10 minutos</p> <p>10 minutos</p> |
|--|--|--|--|

| | | | |
|----------------------|--|----------------------------|-------------|
| | <p>3. Inspirando levanta la pierna derecha lo más alto que puedas sin rotar las caderas ni doblar las rodillas.</p> <p>4. Expirando baja la pierna lentamente al suelo. Repite 2 o 3 veces por cada pierna.</p>  <p>Relajación:</p> <p>Postura del Niño (Balasana).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Para realizar se debe de arrodillar en el tapete o colchoneta, con las rodillas separadas a la anchura de la cadera. - Luego sentarse sobre los talones con los pulgares de los pies juntos. - Exhalando, se inclina la espalda hasta llegar al frente del suelo. - Asegurarnos que el cuerpo se encuentre relajado y que se pueda estirar los brazos hacia atrás a ambos | | |
| <p>Cierre</p> | <p>Después de desarrollar la actividad, se realizará un juego con dos ula ulas uno agua y el otro fuego, los niños formaran un círculo donde tendrán que pasar por en medio de las ula ulas, pero aplicando la velocidad, el fuego no tiene que alcanzar al agua, para ello necesitaran estar atentos.</p> | <p>Musica Ula- Ula</p> | <p>15 m</p> |



Firma de Bachiller
Mhayli.D. Chavez Taipe



Firma de Bachiller
Victoriana Utani Herrera




TALLER DE YOGA N°10
POSTURA DE LA GAVIOTA

DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° : N° 06 Virgen del Carmen, Abancay.

DIRECTORA : Diana Trujillo Sayago

PROFESORAS DE AULA : Eusebia Obregón Zarzo

ESTUDIANTE : Victoriana Utani Herrera

Mhayli Daniela Chavez Taipe

EDAD : 5 Años


FECHA : 12 de Diciembre

BENEFICIOS: La postura de la gaviota ayuda a desarrollar el equilibrio y estira la parte posterior de la pierna.

OBJETIVO: Que los niños y niñas, respondan a diferentes indicaciones durante el taller de manera simultánea obteniendo un rendimiento óptimo.

| SECUENCIA METODOLÓGICA | ESTRATEGIA | RECURSOS Y/O MATERIALES | TIEMPO |
|--------------------------|---|-------------------------|-----------|
| Asamblea o inicio | Se dialoga con los niños y niñas que la actividad del taller se realizará en el aula de Psicomotricidad. Se les resalta sobre el uso y cuidado de materiales del aula así también sobre las normas de convivencia y respeto hacia las profesoras y compañeros. | Aula | 3 minutos |

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>Exploración del Material.</p> | <p>Indicamos que vamos a realizar talleres de yoga, explicamos en que consiste, y comenzamos a realizar el primer ejercicio.</p> | <p>Aula de Psicomotricidad. Tapetes</p> | <p>2 minutos</p> |
| <p>Desarrollo de la actividad</p> | <p>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</p> <p>Indicamos que vamos a realizar talleres de yoga, explicamos en que consiste.</p> <p>Se da el propósito:</p> <p>Hoy realizaremos la postura de la Gaviota.</p> <p>Calentamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Tobillos, rodillas, caderas, hombros, manos y cuello. ✚ Postura del Árbol. <p>Respiración:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Respiración de Burbuja. ✚ Respiración del Elefante <p>DESARROLLO DE LA POSTURA</p> <p>Previamente preparamos el taller, cada niño coge su tapete; colocamos la imagen de una gaviota, preguntamos:</p> <div data-bbox="655 1279 954 1435" data-label="Image"> </div> <p>Imagina que eres una gaviota y estas todo el día volando sobre el mar. Al extender tus piernas hacia los lados de tu cuerpo, piensa que estas abriendo tus alas para comenzar el vuelo. ¿Hacia dónde iras esta vez?, ¿te has dado cuenta de lo entretenido que es volar?</p> <div data-bbox="655 1653 946 1798" data-label="Image"> </div> <p>-Si no puedes estirar completamente las piernas no importa. Trata de mantener tu equilibrio y tu espalda derecha.</p> | <p>Plantillas Audio</p> | <p>5 minutos 10 minutos 10 minutos</p> |

| | | | |
|----------------------|---|---|-------------------|
| | <p>Relajación:</p> <p>Postura de Paloma</p> <p>Para armar la postura comienza con el torso en posición vertical sin plegarte hacia adelante. Activa (apretando suavemente) el isquiotibial y el glúteo de la pierna izquierda (la que está atrás) mientras traes el talón hacia tí.</p>  | | <p>5 minutos</p> |
| <p>Cierre</p> | <p>Después de desarrollar la actividad, se realizara actividades de dibujo y pintura libre.</p> | <p>Pinturas Copias Plumones Lápices</p> | <p>15 minutos</p> |



Firma de Bachiller
Mhayli.D. Chavez Taipe



Firma de Bachiller
Victoriana Utani Herrera



Firma de Docente de Aula
Eusebia Obregón Zarzo

TALLER DE YOGA N°11
POSE DEL TIBURON

DATOS INFORMATIVOS:



INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° : N° 06 Virgen del Carmen, Abancay.
 DIRECTORA : Diana Trujillo Sayago
 PROFESORAS DE AULA : Eusebia Obregón Zarzo
 ESTUDIANTE : Victoriana Utani Herrera
 Mhayli Daniela Chavez Taipe
 EDAD : 5 Años
 FECHA : 13 de Diciembre

BENEFICIOS: La postura del tiburón aporta calma y relajación, los ejercicios que brinda esta postura controlan la respiración, mejora la concentración, mejora la postura, agudiza los sentidos y mejora el equilibrio en los niños.

OBJETIVO: que los niños y niñas, con el desarrollo de estas actividades demuestren su mejora de atención.

| SECUENCIA METODOLÓGICA | ESTRATEGIA | RECURSOS Y/O MATERIALES | TIEMPO |
|---------------------------|---|---|-----------|
| Asamblea o inicio | Se dialoga con los niños y niñas que la actividad del taller se realizará en el aula de Psicomotricidad. Se les resalta sobre el uso y cuidado de materiales del aula así también sobre las normas de convivencia y respeto hacia las profesoras y compañeros. | Aula | 3 minutos |
| Exploración del Material. | Indicamos que vamos a realizar talleres de yoga, explicamos en que consiste, y comenzamos a realizar el primer ejercicio. | Aula de Psicomotricidad. Tapetes | 2 minutos |



| | | | |
|--|--|-------------------|--|
| <p>Desarrollo de la actividad</p> | <p>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</p> <p>Indicamos que vamos a realizar talleres de yoga, explicamos en que consiste.</p> <p>Se da el propósito:</p> <p>Hoy realizaremos la postura del Tiburón.</p> <p>Calentamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Tobillos, rodillas, caderas, hombros, manos y cuello. <p>Respiración:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Respiración del Leñador. <p>DESARROLLO DE LA POSTURA.</p> <p>Previamente preparamos el taller, cada niño coge su tapete; colocamos la imagen de un tiburón, preguntamos:</p>  <p>¿conocemos como es el tiburón? ¿Qué movimientos realiza? Los niños simulan con la forma de un tiburón.</p> <p>Tumbados boca abajo con los brazos estirados a los lados de nuestro cuerpo y las palmas de las manos mirando hacia arriba.</p> <p>Con la vista hacia adelante, inhalamos y levantamos la cabeza, los hombros y las costillas al suelo.</p>  <p>Luego estiramos los brazos hacia atrás y acercamos las manos para entrelazarlas simulando la aleta de tiburón, aguantamos la posición un par de segundos y exhalamos tumbándonos de nuevo.</p> | <p>Plantillas</p> | <p>5 minutos</p> <p>10 minutos</p> <p>10 minutos</p> |
|--|--|-------------------|--|

| | | | |
|----------------------|---|---|------------------|
| | <p>Relajación:</p> <p>Postura del Loto</p> <p>-Se debe de sentarse con las piernas cruzadas.</p> <p>- Cada pie debe ser colocada sobre el muslo contrario, procurando acercar a las ingles y manteniendo la planta del pie hacia arriba.</p> <p>- Las manos se deben colocar hacia arriba, mantener relajado las rodillas y unir el pulgar y dedo índice.</p> | <p>Audio</p> | <p>5 minutos</p> |
| <p>Cierre</p> | <p>Después de desarrollar la actividad de Yoga, se realizará una manualidad en referencia a la navidad, donde los niños decoraran sus estrellas navideñas de manera autónoma.</p> | <p>Microporoso con pegatina</p> <p>Silicona</p> <p>Palitos de chupete</p> | <p>15 m</p> |



Firma de Bachiller
Mhayli.D. Chavez Taipe





Firma de Bachiller
Victoriana Utani Herrera



Firma de Docente de Aula
Eusebia Obregón Zarzo



| | | | |
|--|---|-----------------------------------|--|
| | <p>Se da el propósito:</p> <p>Hoy realizaremos la postura del Tiburón.</p> <p>Calentamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Tobillos, rodillas, caderas, hombros, manos y cuello. <p>Respiración:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Respiración del globo ✚ Respiración de flores y hojas <p>DESARROLLO DE LA POSTURA.</p> <p>Previamente preparamos el taller, colocamos la imagen de una estrella de mar, preguntamos:</p>  <p>¿Qué observan en la imagen? ¿Qué está sucediendo con el gato? ¿Por qué creen que realiza ese movimiento?</p> <p>Dialogamos con los niños y niñas a partir de sus respuestas proponemos realizar la misma postura que observan en la imagen.</p> <p>El niño se acuesta boca arriba, con los brazos y piernas bien estirados.</p> <p>Levanta un brazo, apuntando con él hacia el techo y bájalo.</p> <p>Luego levanta una pierna hacia arriba.</p> <p>Lo realiza con cada brazo y pierna alternadamente.</p> <p>Ahora levanta el brazo derecho y la pierna izquierda, al mismo tiempo. Alterna levantando el brazo izquierdo y la pierna derecha y repitiendo la secuencia rítmicamente.</p>  | <p>Plantillas</p> <p>Imágenes</p> | <p>5 minutos</p> <p>10 minutos</p> <p>10 minutos</p> |
|--|---|-----------------------------------|--|

| | | | |
|----------------------|--|--|------------------|
| | <p>Relajación:</p> <p>Postura del Cadáver.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Para la postura debemos de tumbarnos en el tapete o suelo boca arriba. - Se debe procurar que el cuello y la cabeza deben de estar alineados con la espalda y las caderas. - Finalmente se debe de alejar los brazos ligeramente del cuerpo y después separar un poco las piernas. | | <p>5 minutos</p> |
| <p>Cierre</p> | <p>Después de desarrollar la actividad, se aplicará las fichas de aplicación, se empezará a narrar una anécdota:</p> <p>Carla era una niña que le encantaba los animales, un día Carla jugaba con su gato naranja y este saltó encima de la mesa, luego vino su perro chocolate muy cansado de jugar se puso a descansar debajo de la mesa y también tenía una pecera, esta se encontraba a la derecha de su mesa. Al haber jugado mucho Carla también se sintió muy cansada y se puso a descansar.</p> <p>Luego los niños dibujaran según a lo que comprendieron de la lectura.</p> | <p>Pinturas Plumones Lápices</p> | <p>15 m</p> |



Firma de Bachiller
Mhayli.D. Chavez Taipe



Firma de Bachiller
Victoriana Utani Herrera



Firma de Docente de Aula
Eusebia Obregón Zarzo

Posturas

TALLER DE YOGA INFANTIL N°13
POSTURA DEL TIGRE

DATOS INFORMATIVOS:



INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° : N° 06 Virgen del Carmen, Abancay.
DIRECTORA : Diana Trujillo Sayago
PROFESORAS DE AULA : Eusebia Obregón Zarzo
ESTUDIANTE : Victoriana Utani Herrera
 Mhayli Daniela Chavez Taipe
EDAD : 5 Años
FECHA : 18 de Diciembre




BENEFICIOS: este ejercicio ayuda a estirar y revitalizar la espalda, los hombros, las piernas y los brazos, también calma el cerebro y alivia ansiedad, estrés, insomnio, fatiga y depresión.

OBJETIVO: que los niños y niñas mejoren su proceso de desarrollo de la atención, ayuda a liberar la ansiedad generando calma y concentración.

| SECUENCIA METODOLÓGICA | ESTRATEGIA | RECURSOS Y/O MATERIALES | TIEMPO |
|--------------------------|---|-------------------------|-----------|
| Asamblea o inicio | Se dialoga con los niños y niñas que la actividad del taller se realizará en el aula de Psicomotricidad. Se les resalta sobre el uso y cuidado de materiales del aula así también sobre las normas de convivencia y respeto hacia las profesoras y compañeros. | Aula | 3 minutos |
| Exploración del Material | Indicamos que vamos a realizar talleres de yoga, explicamos en que consiste, y comenzamos a realizar el primer ejercicio. | Tapetes | 2 minutos |



| | | | |
|-----------------------------------|---|--------------------------------|--|
| <p>Desarrollo de la actividad</p> | <p>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</p> <p>Indicamos que vamos a realizar talleres de yoga, explicamos en que consiste.</p> <p>Se da el propósito:</p> <p>Hoy realizaremos la postura del Tigre.</p> <p>Calentamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ Tobillos, rodillas, caderas, hombros, manos y cuello. <p>Respiración:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ Respiración del globo ✦ Respiración de flores y hojas <p>DESARROLLO DE LA POSTURA.</p> <p>Previamente colocamos la imagen de un tigre, preguntamos lo siguiente:</p>  <p>¿Qué observan en la imagen? ¿Qué está haciendo el tigre? ¿Por qué creen que realiza ese movimiento?</p> <p>Dialogamos con los niños y niñas a partir de sus respuestas proponemos realizar la misma postura que observan en la imagen con las siguientes indicaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los niños se posicionan en cuatro patas, apoyando las palmas en el piso y con las rodillas dobladas apoyadas al piso.  <ul style="list-style-type: none"> - Después estiran una pierna hacia atrás para simular la cola del tigre. | <p>Plantillas Imágenes</p> | <p>5 minutos</p> <p>10 minutos</p> <p>10 minutos</p> |
|-----------------------------------|---|--------------------------------|--|

| | | | |
|--------|---|---|-----------|
| |  <ul style="list-style-type: none"> - Luego suben una mano hacia adelante haciendo el gesto de arañar y rugir.  <ul style="list-style-type: none"> - Finalmente se cambia de pierna y mano para repetir la postura del tigre. <p>Relajación:</p> <p>Postura del Cadáver.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Para la postura debemos de tumbarnos en el tapete o suelo boca arriba. - Se debe procurar que el cuello y la cabeza deben de estar alineados con la espalda y las caderas. - Finalmente se debe de alejar los brazos ligeramente del cuerpo y después separar un poco las piernas. | | 5 minutos |
| Cierre | <p>Después de desarrollar la actividad, se aplicará las fichas de aplicación.</p>  | <p>Pinturas Copias Plumones Lápices</p> | 15 m |



Firma de Bachiller
Mhayli.D. Chavez Taipe



Firma de Bachiller
Victoriana Utani Herrera



Firma de Docente de Aula
Eusebia Obregón Zarzo

Anexo 13

Evidencias fotográficas del Calentamiento.

Figura 4

Los niños al iniciar realizan el calentamiento de su cuerpo para empezar con las Posturas.



Figura 5

Los niños realizan el calentamiento de rodillas



Figura 6

Los niños realizan el calentamiento de los tobillos.



Figura 7

Los niños realizan el calentamiento del tronco.



Anexo 14
Evidencia fotográfica de la respiración.

Figura 9

Los niños realizan la respiración del Rugido del León.



Figura 8

Los niños realizan la respiración del leñador.



Figura 10

Los niños realizan la Respiración de la flor.



Figura 11

Los niños realizan la Respiración de la flor.



Anexo 15
Evidencias de las posturas del yoga.

Figura 12

Los niños realizan la postura de la Mariposa.



Figura 13

Los niños realizan la postura del Perro.



Figura 14

Los niños realizan la postura de la Abeja.



Figura 15

Los niños realizan la postura del globo.



Figura 16

Los niños realizan la Postura del Saltamontes.



Figura 17

Los niños realizan la postura de la Gaviota.



Anexo 16

Evidencias fotográficas del momento de la relajación.

Figura 18

Los niños al concluir con los ejercicios del yoga proceden a realizar la relajación del cadáver.



Figura 19

Los niños realizan la postura del Vientre, momento de relajación.



Anexo 17

Evidencias fotográficas del momento de la meditación.

Figura 20

Los niños realizan la meditación Postura del Loto.



Figura 21

Los niños realizan la meditación Postura del Cadáver.



Anexo 18

Evidencia fotográfica del momento de aplicación de fichas.

Figura 22

Los niños desarrollan la ficha "Coloreamos la mandala".



Figura 23

Los niños desarrollan el juego de concentración.



Figura 24

Los niños desarrollan las fichas de secuencias y forma.



Figura 25

Aplicación de Ficha "Encontramos las diferencias en la imagen presentada por la docente".

