

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
MERCEDES CABELLO DE CARBONERA
PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN INICIAL**



**ESTRATEGIAS DEL YOGA PARA FORTALECER LA ATENCIÓN EN
ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN INICIAL DE DOS INSTITUCIONES
EDUCATIVAS DEL DISTRITO DE SAN ANTONIO, MOQUEGUA**

TESIS PRESENTADA POR:

ESPINOZA QUEHUE, Rebeca Nery

Orcid: <https://orcid.org/0009-0003-0621-5707>

HERRERA MOGROVEJO, Litzy Marife

Orcid: <https://orcid.org/0009-0009-5681-2183>

ASESOR:

MG. LAQUETICONATICONA, Yoni Gabriel

Orcid: <https://orcid.org/0009-0004-3110-9508>

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Inicial

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Desarrollo socioemocional y físico en primera infancia

MOQUEGUA, PERÚ

2025

JURADO DICTAMINADOR

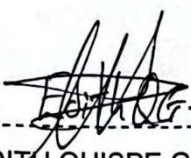
ESTRATEGIAS DEL YOGA PARA FORTALECER LA ATENCIÓN EN ESTUDIANTES DE EDUCACION INICIAL DEL DISTRITO DE SAN ANTONIO, MOQUEGUA.

PRESIDENTE(A): 

MG. MARÍA LORENA RAMOS VALDEZ

VOCAL: 

MG. DAYSI NOEMI CUBA JIMÉNEZ

SECRETARIO(A): 

MG. EDITH QUISPE GALLEGOS

Moquegua, 15 de Diciembre del 2025

AGRADECIMIENTO

A la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “Mercedes Cabello de Carbonera”, por la formación y el apoyo brindado durante este proceso.

A las instituciones educativas de educación inicial que nos permitieron aplicar nuestro proyecto.

A las docentes que nos guiaron con dedicación en cada etapa, a nuestro asesor por su orientación constante, y a la directora de la escuela por su compromiso con nuestra formación profesional.

DEDICATORIA

A Dios, por ser mi guía y mi fortaleza en cada momento. A mis padres, Ceferino Espinoza y Nery Quehue, por su amor incansable y por enseñarme a nunca rendirme. A mis hermanos Samuel, Heber, Josias, Josue y Abdías, cuyo apoyo, ánimo y cariño me acompañaron a lo largo de este camino. Cada uno de ustedes es parte esencial de este logro.

Rebeca Nery, Espinoza Quehue

Le dedico este logro a los amores más grandes de mi vida, mi Mamá Juana Mogrovejo y mi hija Ivanka, gracias por ser mis motores y mi mayor tesoro.

Litzy Marife, Herrera Mogrovejo

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
“MERCEDES CABELLO DE CARBONERA”**



DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR

Nosotras, ESPINOZA QUEHUE, REBECA NERY Y HERRERA MOGROVEJO LITZY MARIFE, egresadas del programa de estudios de EDUCACIÓN INICIAL de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Mercedes Cabello de Carbonera, declaramos bajo juramento que toda información que acompañan la presente tesis titulada “ESTRATEGIAS DEL YOGA PARA FORTALECER LA ATENCIÓN EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN INICIAL DE DOS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL DISTRITO DE SAN ANTONIO, MOQUEGUA”, es de nuestra autoría , por lo tanto, declaramos en que la presente tesis:

- No ha sido plagiado ni total, ni parcialmente
- No ha sido publicado, ni presentado anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional
- Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados

En tal sentido asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la EESPP Mercedes Cabello de Carbonera.

ESPINOZA QUEHUE, REBECA
DNI: 75407311



HERRERA MOGROVEJO, LITZY
DNI: 71717500



INDICE	
JURADO DICTAMINADOR	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DEDICATORIA	iv
DECLARACIÓN DE ORIGINAL	iv
INDICE DE TABLAS	x
INDICE DE FIGURAS	xi
RESUMEN	xii
ABSTRACT	xiii
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO	2
1.1. Planteamiento del Problema.....	2
1.2. Formulación del Problema.....	3
1.2.1. Interrogante General.....	3
1.2.2. Interrogantes Especificas.....	3
1.3. Formulación de Objetivos.....	3
1.3.1. Objetivo General.....	3
1.3.2. Objetivos Específicos.....	3
1.4. Formulación de Hipótesis.....	4
1.4.1. Hipótesis general.....	4
1.4.2. Hipótesis Específicos.....	4
1.5. Justificación e Importancia.....	4
1.6. Limitaciones de Estudio.....	5
CAPITULO II MARCO TEÓRICO	6
2.1. Antecedentes de Estudio.....	6

2.2. Bases teórico científicas	12
2.2.1. Estrategias del Yoga	12
2.2.2. La atención.....	13
2.3. Definición de términos Básicos	16
CAPITULO III METODOLOGÍA	21
3.1. Tipo de Investigación	21
3.2. Diseño de Investigación	21
3.3. Población y muestra	22
3.3.1. Población	22
3.3.2. Muestra	22
3.4. Variable de Estudio	23
3.4.1. Variable independiente	23
3.4.2. Variable Dependiente.....	23
3.4.3. Variable Interviniente	23
3.4.4. Operacionalización de Variables.....	24
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	30
3.5.1. Técnicas.....	30
3.5.2. Instrumentos	30
3.5.3. Aspectos de Validez.....	30
3.5.4. Confiabilidad	31
3.6. Técnica de procesamiento y análisis de datos	31
CAPITULO IV PROGRAMA EXPERIMENTAL	33
4.1. Descripción del programa	33
4.2. Objetivos del programa.....	34
4.3. Cronograma de aplicación	34

4.4. Cuadro de competencias y capacidades	37
4.5. Ruta de actividades	38
4.6. Unidades didácticas	41
4.6.1. Actividad N° 1 “El poder de la respiración”	42
4.6.2. Actividad N° 2 “El cuerpo fuerte como una montaña	45
4.6.3. Actividad N° 3 “El equilibrio como un árbol”	48
4.6.4. Actividad N° 4 “Fuerza y calma en movimiento”	51
4.6.5. Actividad N° 5 “Soy flexible como el arco”	54
4.6.6. Actividad N° 6 “Jugando con el Aire”	57
4.6.7. Actividad N° 7 “Animales en movimiento”	60
4.6.8. Actividad N° 8 “Mi cuerpo es mi templo”	62
4.6.9. Actividad N° 9 “El silencio de mi mente”	65
4.6.10. Actividad N° 10 “Escucho mi interior”	68
4.6.11. Actividad N° 11 “Respiro paz, suelto el estrés”	71
4.6.11. Actividad N° 12 “Mi corazón tranquilo”	74
4.6.12. Actividad N° 13 “Un paseo con los sentidos	77
4.6.13. Actividad N° 14 “Mi mente como el cielo”	80
4.6.14. Actividad N° 15 “Mi luz interior”	83
4.6.15. Actividad N° 16 “Descubro la calma en mí”	86
 CAPITULO V	 89
RESULTADOS DE ESTUDIO	89
5.1. Presentación de Resultados	89
5.2. Contrastación de Hipótesis	97
5.3. Discusión	102

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS	104
6.1. Conclusiones	104
6.2. Sugerencias	105
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	106
ANEXOS	114

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Niveles de Atención en Niños	14
Tabla 2 Población.....	22
Tabla 3 Muestra	22
Tabla 4 Operacionalización de Variables	24
Tabla 5 Confiabilidad de la investigación	31
Tabla 6 Baremos de la Atención	32
Tabla 7 Cronograma de aplicación	35
Tabla 8 Cuadro de competencias y capacidades	37
Tabla 9 Niveles de atención sostenida y selectiva en estudiantes del nivel inicial del distrito de San Antonio antes de aplicar las estrategias del yoga.....	89
Tabla 10 Niveles de atención sostenida y selectiva en estudiantes del nivel inicial del distrito de San Antonio antes de aplicar las estrategias del yoga	90
Tabla 11 Interpretación de resultados.....	91
Tabla 12 Niveles de atención selectiva y sostenida en estudiantes del nivel inicial del distrito de San Antonio luego de aplicar las estrategias del yoga.....	93
Tabla 13 Niveles de atención sostenida y selectiva en estudiantes del nivel inicial del distrito de San Antonio luego de aplicar las estrategias del yoga.....	94
Tabla 14 Interpretación de Resultados	95
Tabla 15 Prueba de normalidad	96
Tabla 16 Análisis de rangos para hipótesis general.....	97
Tabla 17 Prueba de Wilcoxon para hipótesis general	98
Tabla 18 Análisis de rangos para hipótesis específica 1.....	99
Tabla 19 Prueba de Wilcoxon para hipótesis específica 1	99
Tabla 20 Análisis de rangos para hipótesis específica 2.....	100
Tabla 21 Prueba de Wilcoxon para hipótesis específica 2.....	101

INDICE DE FIGURAS

Figura 1 Posturas de Yoga.....	13
Figura 2 Ciclo de la práctica del yoga en el aula de educación inicial	19
Figura 3 Posturas de Hatha Yoga	33
Figura 4 Posturas de Raja Yoga	34
Figura 5 Niveles de atención sostenida y selectiva en estudiantes del nivel inicial del distrito de San Antonio antes de aplicar las estrategias del yoga.....	90
Figura 6 Niveles de atención sostenida y selectiva en estudiantes del nivel inicial del distrito de San Antonio antes de aplicar las estrategias del yoga.....	91
Figura 7 Niveles de atención selectiva y sostenida en estudiantes del nivel inicial del distrito de San Antonio luego de aplicar las estrategias del yoga.....	93
Figura 8 Niveles de atención sostenida y selectiva en estudiantes del nivel inicial del distrito de San Antonio luego de aplicar las estrategias del yoga.....	94

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo general determinar si la aplicación de las estrategias del yoga permite fortalecer los niveles de atención en estudiantes de Educación Inicial de dos instituciones educativas del distrito de San Antonio, Moquegua y como objetivos específicos tuvo determinar si la aplicación de las estrategias del yoga fortalece la atención sostenida y selectiva en niños y niñas de 5 años. En referencia a la metodología utilizada fue de tipo aplicativo, con un enfoque cuantitativo y diseño pre experimental. Se empleó un método descriptivo explicativo. El instrumento que se aplicó fue un test para evaluar la atención (sostenida y selectiva) aplicando un pre test y el post test, siendo aplicados a una muestra compuesta de 25 niños de dos instituciones educativas de educación inicial del distrito de San Antonio, Moquegua. Los resultados señalaron que en las instituciones educativas de educación inicial N°265 "San Antonio de Padua" y N°346, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en los niveles atención al comparar las mediciones antes de la aplicación las estrategias del yoga con las mediciones después de la aplicación. Los resultados revelaron rangos positivos, indicando que los niveles de atención después de aplicar las estrategias del yoga son estadísticamente superior a los niveles de atención antes de aplicar las estrategias del yoga ($Z = -3.330$, $p = 0.001$). De manera similar, en la Institución Educativa Inicial N°346, los rangos positivos también sugieren que los niveles de atención después de aplicar las estrategias del yoga son considerablemente mayor que los niveles de atención antes de la aplicación del yoga ($Z = -3.025$, $p = 0.002$). Las conclusiones establecieron que la implementación de sesiones integrando las estrategias del yoga tiene un impacto positivo y fomenta la atención los estudiantes de educación inicial en ambas instituciones educativas.

Palabras claves:

Yoga, atención, sostenida, selectiva, niveles de atención, estrategia

ABSTRACT

The general objective of this research was to determine whether the application of yoga strategies strengthens attention levels in early childhood education students from two educational institutions in the district of San Antonio, Moquegua. Specific objectives included determining whether the application of yoga strategies strengthens sustained and selective attention in 5-year-old boys and girls. The methodology employed was applied research with a quantitative approach and a pre-experimental design. A descriptive-explanatory method was used. The instrument applied was a test to evaluate attention (sustained and selective), using a pre-test and a post-test, administered to a sample of 25 children from two early childhood education institutions in the district of San Antonio, Moquegua. The results indicated that statistically significant differences were found in attention levels at Early Childhood Education Institutions No. 265 "San Antonio de Padua" and No. 346 when comparing measurements taken before and after the application of the yoga strategies. The results revealed positive ranges, indicating that attention levels after applying yoga strategies are statistically higher than attention levels before applying yoga strategies ($Z = -3.330$, $p = 0.001$). Similarly, at Initial Education Institution No. 346, positive ranges also suggest that attention levels after applying yoga strategies are considerably higher than attention levels before applying yoga ($Z = -3.025$, $p = 0.002$). The conclusions established that implementing sessions integrating yoga strategies has a positive impact and fosters attention among early childhood education students in both educational institutions.

Keywords:

Yoga, attention, sustained, selective, attention levels, strategy

INTRODUCCIÓN

En el contexto educativo actual, la atención se considera un componente fundamental para alcanzar aprendizajes significativos en los estudiantes de educación inicial. Esta habilidad mental permite que los niños mantengan el enfoque, comprendan la información y actúen de manera adecuada frente a los estímulos del entorno escolar. No obstante, se observa que los estudiantes tienen dificultades para concentrarse durante las actividades pedagógicas, mostrando distracción, escaso interés y limitada permanencia en las tareas asignadas. Ante esta realidad, se hace imprescindible incorporar estrategias innovadoras que fortalezcan el desarrollo de la atención desde edades tempranas.

Una de las alternativas más integrales y efectivas es la práctica del yoga, entendida como una disciplina que armoniza el organismo y la mente por medio de prácticas de respiración, movimiento y relajación. Diversos estudios coinciden en que su práctica continua contribuye a la disminución del estrés y el aumento de la atención. En el ámbito escolar, su aplicación favorece el desarrollo integral del niño, fomentando la serenidad, la atención consciente y la estabilidad emocional, condiciones indispensables para el aprendizaje.

En el distrito de San Antonio, perteneciente a la provincia de Moquegua, se ha identificado la necesidad de fortalecer la capacidad de atención de los alumnos de dos instituciones educativas de educación inicial. Frente a esta situación, la implementación del yoga como estrategia se presenta como una opción innovadora capaz de estimular la concentración y el autocontrol durante las actividades educativas.

Por ello, el actual trabajo investigativo, titulado “Estrategias del yoga para fortalecer la atención en estudiantes de educación inicial de dos instituciones educativas del distrito de San Antonio, Moquegua”, tiene como finalidad de analizar y explicar cómo la práctica del yoga influye en el fortalecimiento de la atención en los infantes de educación inicial. Con este estudio se busca generar aportes teóricos y prácticos que respalden la inclusión de metodologías orientadas al bienestar y la atención en la educación temprana, contribuyendo así a la formación de entornos escolares más tranquilos, atentos y emocionalmente saludables.

CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1. Planteamiento del Problema

Mundialmente, distintas investigaciones han evidenciado que los niños y niñas de educación inicial presentan complicaciones para mantener la concentración durante las actividades pedagógicas, lo que incide desfavorablemente en el aprendizaje, comportamiento y desarrollo emocional. Estas dificultades se manifiestan en distracción constante, escasa atención, impulsividad y poca capacidad para finalizar tareas, lo que ha motivado la búsqueda de estrategias innovadoras como el yoga que fortalezcan la atención desde una perspectiva integral.

En un estudio realizado por la investigadora Paulson (2019) de la Minnesota State University Moorhead, en Estados Unidos identificó en un grupo de estudiantes de pre-kínder de que existía una marcada falta de atención durante las clases, especialmente en actividades que requerían concentración prolongada, lo que afectaba el rendimiento académico y la autorregulación emocional. De manera similar, (Culotta, 2021) reportó que los niños de educación inicial en Louisiana mostraban altos niveles de inatención, impulsividad y dificultad para mantener la calma durante las rutinas escolares. Por su parte, (Killick, 2022) observó que en contextos preescolares de Canadá los niños tenían escasa capacidad para enfocarse en tareas dirigidas y mostraban una rápida dispersión ante estímulos externos. De igual forma, (Yildirim, 2019), en Turquía, destacó la problemática de la baja atención auditiva y visual en infantes de 4 a 6 años, lo que afectaba su desempeño en actividades cognitivas básicas.

En el contexto latinoamericano, (Acunis Nieto, 2016), en Chile, detectó que muchos niños de Educación Inicial se distraían con facilidad, presentando baja concentración y poca disposición para seguir instrucciones, lo que limitaba la continuidad de las actividades pedagógicas.

En Perú, (Isasi, 2022) evidenció que los estudiantes de 4 años presentaban dificultades para mantener la atención selectiva y autorregular sus emociones, lo cual interfería en su aprendizaje diario. Asimismo (Basilio, 2024) encontró que los niños de educación inicial presentaban inatención frecuente, desinterés por las actividades y dificultad para concentrarse en tareas grupales o individuales.

A nivel regional en la provincia de Mariscal Domingo Nieto del distrito de San Antonio, observamos que esta situación se hace evidente en dos instituciones de educación inicial, donde los niños y niñas de 5 años muestran escasa tolerancia a la espera y disminución en la atención producto del agotamiento acumulado durante el periodo escolar.

Frente a esta realidad, emerge la necesidad de implementar estrategias activas, innovadoras y vivenciales, que integren el cuerpo, el movimiento y las emociones como parte

del aprendizaje. En este marco, el yoga se presenta como un conjunto de estrategias, capaz de favorecer la autorregulación, la calma y la atención a través de posturas, respiraciones y juegos corporales, se emplean sesiones de aprendizaje articuladas con el área de psicomotricidad, lo que permite potenciar el desarrollo integral y favorecer una experiencia educativa más significativa.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Interrogante General

¿En qué medida la aplicación de las estrategias del yoga fortalece los niveles de atención en estudiantes de educación inicial de dos instituciones educativas del distrito de San Antonio, Moquegua?

1.2.2. Interrogantes Específicas

¿En qué medida la aplicación de las estrategias del yoga fortalece la atención selectiva en estudiantes de educación inicial de dos instituciones educativas del distrito de San Antonio, Moquegua?

¿En qué medida la aplicación de las estrategias del yoga fortalece la atención sostenida en estudiantes de educación inicial de dos instituciones educativas del distrito de San Antonio, Moquegua?

1.3. Formulación de Objetivos

1.3.1. Objetivo General

Determinar si la aplicación de las estrategias del yoga fortalece los niveles de atención en estudiantes de educación inicial de dos instituciones educativas del distrito de San Antonio, Moquegua.

1.3.2. Objetivos Específicos

Determinar si la aplicación de las estrategias del yoga fortalece la atención selectiva en estudiantes de educación inicial de dos instituciones educativas del distrito de San Antonio, Moquegua.

Determinar si la aplicación de las estrategias del yoga fortalece la atención sostenida en estudiantes de educación inicial de dos instituciones educativas del distrito de San Antonio, Moquegua.

1.4. Formulación de Hipótesis

1.4.1. Hipótesis general

H0: La aplicación de las estrategias del yoga no fortalece significativamente los niveles de atención en los estudiantes de educación inicial de dos instituciones educativas del distrito de San Antonio, Moquegua.

H1: La aplicación de las estrategias del yoga fortalece significativamente los niveles de atención en los estudiantes de educación inicial de dos instituciones educativas del distrito de San Antonio, Moquegua.

1.4.2. Hipótesis Específicos

Primera hipótesis específica

H0: La aplicación de las estrategias del yoga no fortalece significativamente la atención selectiva en los estudiantes de educación inicial.

H1: La aplicación de las estrategias del yoga fortalece significativamente la atención selectiva en los estudiantes de educación inicial.

Segunda hipótesis específica

H0: La aplicación de las estrategias del yoga no fortalece significativamente la atención sostenida en los estudiantes de educación inicial.

H1: La aplicación de las estrategias del yoga fortalece significativamente la atención sostenida en los estudiantes de educación inicial.

1.5. Justificación e Importancia

Según Micheline Flak plantea que el yoga es llevado al aula con un enfoque multidisciplinario que puede ser intercalado en el transcurso de las clases ordinarias. Para potenciar la atención, los docentes capacitados en las técnicas RYE (Flak, 2015) donde se plantea introducir mediante breves sesiones de yoga adecuadas al entorno escolar, los beneficios resultan amplios porque los niños aprenden a relajarse, enfocarse, activar su energía cuando están fatigados y tranquilizarse cuando se encuentran inquietos, adaptándose los ejercicios a todas las actividades cotidianas y a las materias impartidas en la educación infantil, para ello no hay que hacer referencia a una filosofía o creencia (Guerra & Rovetto, 2020).

La aplicación en el aula de la implementación de estas estrategias permite visualizar cómo adoptan los niños sus actitudes, colaborando a que sean más calmados, menos tensos y con mayor autocontrol, y además potencia su creatividad y sus habilidades, por lo que se recomienda que comiencen a involucrarse en este programa desde los tres años, ya que a esa edad la mayoría de los niños puede comprender lo que se les solicita y desarrolla

progresivamente la capacidad de ejecutar y regular determinados movimientos corporales. El yoga aumenta la capacidad de estar calmado y enfocado, cultiva de manera positiva la disciplina y la propia estima. Con la práctica regular de yoga, los estudiantes obtienen mayor conciencia de sus propios pensamientos, emociones y resultados. (Correa, 2018).

La ejecución de las estrategias del yoga desarrolla la atención en alumnos, se sabe que la atención es relevante para el desarrollo del niño y su respuesta inmediata al estímulo en la ejecución de las actividades realizadas en el momento de la jornada pedagógica, brindarle la oportunidad al niño de liberar su mente, y de esa manera obtener mejores resultados, como describe en su artículo (Sanchez C. , 2019)

La investigación demuestra una sólida viabilidad al reunir condiciones técnicas, metodológicas, económicas, temporales e institucionales adecuadas para su ejecución. En el plano técnico, las investigadoras cuentan con formación profesional en Educación Inicial, Además, la investigación aporta nuevas estrategias para el trabajo pedagógico en el área psicomotriz, lo cual sostiene la aplicación de un estudio de carácter descriptivo y aplicativo. Asimismo, su preparación autodidacta en estrategias del yoga basada en la revisión de literatura especializada y recursos audiovisuales posibilitó la correcta implementación de las actividades relacionadas con respiración, posturas y relajación. En cuanto a la viabilidad institucional, la investigación se efectuó durante el tiempo de prácticas profesionales del décimo ciclo, contando con la autorización formal de docentes y directivos, quienes avalaron las planificaciones aplicadas y facilitaron parte del material necesario, lo que contribuyó al desarrollo efectivo de la intervención. En cuanto a la viabilidad temporal, la intervención se desarrolló a lo largo de ocho semanas, durante los meses de octubre y noviembre, periodo suficiente para ejecutar las estrategias planificadas a aplicar las evaluaciones pre test y post test. Finalmente, la viabilidad metodológica se fundamenta en la aplicación de un diseño que permitió describir los cambios antes y después de la intervención mediante un test pertinente para valorar Los niveles de atención. En conjunto, estas condiciones confirman que el estudio fue factible y se desarrolló en un marco adecuado para alcanzar los objetivos establecidos.

1.6. Limitaciones de Estudio

El desarrollo del estudio estuvo sujeto a ciertas restricciones asociadas tanto al contexto como a variables externas. Una de ellas fue el escaso nivel de conocimiento que docentes y padres poseían respecto a las estrategias del yoga y sus beneficios en la educación inicial, situación que pudo influir en el grado de apoyo y participación durante la implementación. Del mismo modo, se reconoce que factores propios de cada estudiante como su estado de salud, hábitos alimentarios, horas de descanso o actividades físicas realizadas fuera del entorno.

CAPITULO II MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de Estudio

Antecedentes internacionales

Qingxuan Yang (2025), su trabajo denominado “El impacto de una intervención de yoga de 12 semanas en el desempeño atencional en niños en edad escolar: un estudio experimental aleatorizado” realizado en la región occidental de China, tuvo como objetivo determinar las consecuencias de la práctica sistemática de yoga entorno a la concentración y al manejo ejecutivo en niños en edad escolar. El estudio se desarrolló en centros educativos de la zona occidental de China y se implementó con alumnos de primaria que presentaban dificultades para sostener la atención durante las clases. La técnica utilizada respondió a un enfoque cuantitativo y experimental, con un diseño aleatorizado y controlado, en el cual participaron 135 niños divididos en conjunto experimental (con práctica de yoga) y grupo control (sin intervención). La intervención consistió en 12 semanas de sesiones de yoga, tres veces por semana, de 45 minutos cada una, que incluían ejercicios de respiración, posturas, relajación y concentración visual. Las herramientas de evaluación incluyeron pruebas neuropsicológicas estandarizadas de atención y cuestionarios de autorregulación cognitiva y emocional aplicados antes y después del programa. Los resultados demostraron que los niños del grupo que practicó yoga mejoraron significativamente su rendimiento atencional, su capacidad de concentración y su tiempo de reacción en contraste con el grupo de control. Además, se observaron beneficios adicionales en el comportamiento escolar, reducción de la impulsividad y aumento de la autorregulación emocional. Las conclusiones resaltan que el yoga representa un conjunto de estrategias pedagógicas eficaz para fortalecer la atención y las funciones ejecutivas en la infancia, al integrar movimiento, respiración y enfoque mental. Como intervención educativa innovadora, contribuye al desarrollo integral del niño, promoviendo calma, equilibrio emocional y mejores hábitos de concentración en el entorno escolar.

García (2022), su estudio titulado “El Yoga Infantil como recurso didáctico en Educación Infantil” en España, tuvo como objetivo principal elaborar y llevar a cabo una propuesta de intervención pedagógica en función de la práctica de yoga a lo largo del periodo de formación en el nivel de Educación Inicial. La metodología se aplicó mediante una propuesta de intervención de enfoque evaluativo-descriptivo de tipo aplicado, diseñada para ser implementada en el aula. Esta investigación se desarrolló un programa de 14 sesiones, se realizó en un centro público que tiene como población alrededor de 650 alumnos, esta propuesta se llevó a cabo en salones de Educación Inicial de 5 años con 22 alumnos de un colegio de Segovia. Los instrumentos fueron: instrumentos de observación grupal con

valoración verbal, el diario de la maestra y la autoevaluación del alumnado. Sus resultados demostraron que la aplicación de las sesiones de Yoga Infantil fue muy positiva. Los hallazgos más relevantes muestran que el estudiantado logró profundizar en el conocimiento propio y de los otros mediante la práctica del yoga, se manifestó y comunicó corporalmente, identificó y reguló sus emociones, fortaleció su motricidad y flexibilidad y evidenció mejoras significativas en su conducta, su capacidad de atención y su nivel de concentración. Las conclusiones resaltan que el Yoga se considera un recurso educativo eficaz que permite a los alumnos potenciar su habilidad para mantener la atención, enfoque y conducta, además de reconocer y encauzar sus emociones. El estudio confirma que el Yoga, desde un enfoque lúdico, contribuye al desarrollo físico, cognitivo y social en edades tempranas.

Alonso E. (2022), en su investigación "Mindfulness y yoga infantil, el camino hacia un modelo de Educación Integral en Educación Infantil" en España en la universidad de Valladolid Valencia, tuvo como propósito central elaborar y desarrollar en un contexto específico una Unidad Didáctica destinada a abordar los contenidos de mindfulness y yoga su objetivo fue ayudar a canalizar la energía, ofrecer técnicas de relajación y concentración, crear hábitos saludables, fomentar el autoconocimiento, el autocontrol, favorecer la movilidad y flexibilidad corporal. La metodología se aplicó mediante la elaboración e implementación de una propuesta de intervención organizada en formato de Unidad Didáctica con un enfoque de diseño y aplicación, con un enfoque en la justificación curricular y la intervención educativa. Su muestra está orientada a 20 niños que cursan el segundo ciclo de Educación Inicial de 3 años, dichas herramientas fueron el cuaderno de campo, lista de control y registro anecdótico. El estudio demuestra la viabilidad de una intervención que integra Mindfulness y Yoga, proporcionando el marco y los instrumentos necesarios para analizar el efecto en el alumnado. Los resultados previstos se centran en el alcance de los objetivos propuestos a nivel de, mejora el autoconocimiento y autocontrol, el desarrollo de la psicomotricidad, Control y gestión de las emociones. El estudio concluye que la viabilidad y la necesidad de implementar el Mindfulness y el Yoga como recursos educativos integrales en la etapa de Educación Inicial. La práctica conjunta de estas disciplinas es clave para desarrollar al alumnado en su totalidad, abordando tanto el bienestar físico y motor como la educación emocional y el autoconocimiento.

Vaca (2020), en su investigación "El yoga para desarrollar el esquema corporal en niñas y niños de 4 a 5 años" en Ecuador, dicha investigación tuvo como objetivo analizar esta técnica y su influencia en los ejercicios físicos, mediante diversos movimientos de forma voluntaria, que implican diversas posturas que permiten percibir y al mismo tiempo reconocer las partes que integran el cuerpo, la muestra seleccionada fue de infantes de 4 y 5 años de educación inicial. Fue usado el examen de la metodología y de los procedimientos con los

que se utiliza este recurso en otras regiones como: España, Argentina y Perú, a través del trabajo investigativo bibliográfico-documental, se aplicó proyecto de metodologías preliminar, con revisión de literatura y análisis documental, lo que posibilitó ejecutar una revisión de datos destinados a profundizar, estructurar y comprender los valores cualitativos que derivaron durante el proceso. La clase de estudio fue exploratoria, descriptiva y aplicada, ya que buscó recopilar y analizar información existente para proponer el yoga como herramienta pedagógica. El diseño correspondió a un no experimental de carácter bibliográfico-documental, centrado en el análisis de obras y estudios previos sobre el tema. El método utilizado fue el analítico-sintético, que permitió descomponer la información teórica, compararla y sintetizarla en conclusiones. Los instrumentos empleados fueron fichas bibliográficas, hemerográficas, textuales y mixtas, además de esquemas de cotejo y revisión. Se exploraron las dimensiones del yoga y del esquema corporal incluyendo sus definiciones, lo que permitió compararlas entre sí y así identificar la semejanza existente entre la organización de una planificación de clase y la de una sesión de yoga, el resultado condujo a que esta práctica permite tener un control del ritmo corporal a través del movimiento, conocer sensaciones y las mismas comienzan a ser descubiertas en los niños desde temprana edad. La relevancia de esta práctica evidencia que es posible emplear una disciplina ancestral como recurso que potencia el progreso del esquema corporal y las ventajas adquiridas que ello implica a partir de una perspectiva pedagógica, donde está ligado directamente a nuestro cuerpo y mente, ayudando a profesionales de la educación en su referencia para aplicarla en las aulas, pues enriquece el aprendizaje a través de la parte psicológica y la motriz. El estudio concluye que los niños aprenden del esquema corporal a través de los movimientos que realizan de la práctica del yoga, por lo que es la herramienta ideal para este requerimiento, que posee beneficios del tipo biológico, psicológico y social.

Díaz (2020), en su investigación “Una alternativa para fortalecer el desarrollo socio-afectivo en la primera infancia” en el Colegio Distrital Villamar de Bogotá, Colombia, este trabajo investigativo tuvo como objetivo el incremento de capacidades en los niños pequeños en la práctica del yoga y sus componentes de relajación y meditación lo cual permite una transformación en los espacios del aula a través de sus juegos. Esta propuesta tuvo como método el de tipo cualitativo se desarrolla con niños de grado Jardín de la sede C del grupo 001 donde se aprecia la participación, la creatividad, y la convivencia en la práctica, por lo que se observó la realidad escolar y el comportamiento por diagnóstico. Los resultados obtenidos, derivaron que la institución tiene en cuenta la dimensión socio afectiva que el yoga introduce, no obstante el profesorado suele emplear métodos tradicionales y no incorpora actividades lúdicas en sus clases, situación vinculada a la ausencia de proyectos transversales que las impulsen, aunque aun así los docentes reconocen el valor de esta práctica para la

optimización emocional y social en infantes, por consiguiente al realizar este tipo de actividades que pretenden impulsar la autoestima, el autoconcepto y las habilidades sociales, se observa que a los estudiantes les resulta agradable participar en juegos y actividades artísticas, las cuales se transforman en un estímulo que hace que sus clases se tornen interesantes y amenas. La importancia revela aspectos positivos ya que los porcentajes y frecuencia de los ítems observados se incrementaron en el momento de ejecutar actividades de yoga para fortalecer la autorregulación, y es por eso que el estudio concluye que se logra proponer un conjunto de estrategias pedagógicas para a través del yoga captar la atención de infantes, demostrando la necesidad de tener espacio para la participación, interacción y la reflexión en los procesos de aprendizaje. La misma logró proporcionarles herramientas a los docentes del Jardín Infantil, para que las apliquen en los estudiantes favoreciendo la autorregulación.

Antecedentes nacionales

Antizana (2020), desarrollo su tesis “Estrategias del yoga para la regulación emocional en niños de educación inicial” en Lima, que tuvo como objetivo sustentar si el yoga favorece la regulación de emociones en infantes de Educación Inicial y la intervención de técnicas de relajación del yoga a través del juego en un salón de infantes. El método usado fue la investigación cualitativa, como técnica, examina las particularidades y atributos de un fenómeno social mediante el análisis de información textual, documentos impresos, digitales o material gráfico. El tipo de investigación fue informativo y descriptivo, pues buscó recopilar, organizar y analizar información relevante sobre la práctica del yoga y sus repercusiones en el fomento de la autorregulación emocional durante la niñez. El diseño fue no experimental, de carácter bibliográfico, al no realizarse intervención directa con una muestra. La población de referencia fueron niños y niñas del Educación Inicial (primera infancia), aunque no se trabajó con una muestra empírica, sino con estudios previos aplicados a este grupo etario. El instrumento principal fue la ficha de análisis documental, empleada para registrar, clasificar e interpretar la información teórica y empírica recopilada. El resultado derivó el aprendizaje y las emociones están vinculados, puesto que los niños actúan en función de lo que experimentan emocionalmente y, con una orientación adecuada que emplee estrategias apropiadas, pueden gestionar sus emociones, en este estudio se evidencia la relevancia de las dinámicas de yoga orientadas a favorecer el manejo de emociones en los infantes de Educación Inicial. El estudio concluye que esta técnica busca canalizar emociones y pensamientos negativos ayudando a despejar la mente y el cuerpo transformando esas sensaciones en emociones positivas, y al tratarse de una técnica de carácter espiritual permite que el niño profundice en su autoconocimiento para que así logre desarrollar y consolidar sus habilidades sociales.

Gabancho (2020), en un análisis titulado “La práctica del yoga para el desarrollo emocional del niño” en Monterrico, Lima, su finalidad es presentar una propuesta de actividades diarias de yoga dirigido a niños en un rango de edades entre (5-6) años, con la intención de promover el progreso de su educación y fortalecer mejores emociones conduciendo a un mejor clima en un aula. El método usado fue cualitativo y de observación en los niños de las edades referidas en aulas de la zona durante 5 semanas. Los resultados demuestran los beneficios en la práctica del yoga a través de la relajación y meditación que favorecen su potencial creativo y de talento, considerando lo relacionado al progreso socioemocional durante la educación inicial, asimismo la enseñanza a partir de edades iniciales puesto que los beneficios a infantes son innumerables relacionándolo con su educación emocional. Es importante esta práctica en su desarrollo emocional desde edades tempranas pues resulta más educable, ayuda a los niños a integrarse e involucrarse de manera activa en la dinámica convivencia social dentro del salón, a favorecer el aprendizaje orientada a la protección del bienestar y a impulsar la formación de hábitos creativos y saludables. El estudio concluye que la investigación que es muy beneficioso para los profesores buscar nuevas acciones y métodos destinados a promover el progreso integral infantil con el uso de yoga y los mismos en sus resultados demuestran un grado elevado del enfoque y el rendimiento en las actividades.

Chupitaz (2024), en su trabajo “Aplicación del yoga infantil Yoomi en el desarrollo de las habilidades cognitivas en niños y niñas de 5 años de la Cuna-Jardín Harmony” en Cayma, Arequipa. Tuvo como objetivo demostrar si el yoga ayudaba a potenciar las capacidades cognitivas en niños de cinco años, empleándose una investigación de campo debido a que se realizó observación directa mediante un diseño preexperimental con un único grupo al que se le aplicó el programa “Yomi”. El conjunto poblacional está compuesto por la totalidad de infantes de la Cuna-jardín “Harmony”. Tuvo como muestra a 25 infantes de 5 años, Se empleo la observación directa como procedimiento y un instrumento se utilizó una ficha de registro destinada a evaluar el progreso de las capacidades mentales (percepción, concentración, y capacidades mentales) fue sometido a un procedimiento de validación de contenido a través del dictamen de tres especialistas, quienes calificaron el instrumento como aplicable. Los resultados demostraron mejoras significativas en cuanto al fortalecimiento de las capacidades cognitivas, antes de la práctica del yoga los niños se encontraban en fases iniciales de adquisición de dichas capacidades como se reflejó en el pretest donde el 4% de los infantes estaban en grado de logro 60% en proceso y 36% en el Educación Inicial esto evidencia que lo niños tenían una habilidad reducida para sostener la atención, acatar indicaciones y retener información, y después de la implementación del yoga se evidenciaron mejoras notables el 48% de los niños alcanzaron el grado de metas, el 36% permanecieron en desarrollo y el 16%

se mantuvieron en inicio se reflejó una mejora del 44% en el nivel de logro de las habilidades cognitivas así como los procesos atencionales, la capacidad para seguir instrucciones y almacenar información. El estudio concluye que la aplicación del yoga influyo de forma favorable en el progreso de funciones intelectuales de los infantes de cinco años donde mostraron mejoras notables.

Puma (2022), en su estudio “La aplicación del yoga para mejorar la atención en los niños de 3 años” en la ciudad de Yura, Arequipa. Tiene como objetivo central describir y promover los beneficios individuales, familiares y sociales de la práctica del yoga, favoreciendo la concentración, el interés por nuevos aprendizajes y el bienestar físico y emocional de infantes. Fue de tipo descriptivo dado que buscar presentar una alternativa pedagógica basada en la práctica del yoga. El enfoque que orienta el estudio es cualitativo, pertenece a un diseño no experimental y descriptivo en la medida en que no existe manipulación de variables ni se aplican pruebas estadísticas. La propuesta se aplicó a una población conformada por 19 niños de 3 años quienes constituyeron al mismo tiempo la muestra total del trabajo. El dispositivo metodológico para recabar datos de información fue la observación pedagógica, utilizada para identificar cambios en la participación, concentración y respuesta atencional de los infantes en el proceso y con posterioridad de las sesiones de yoga cuyos los hallazgos muestran que la implementación sistemática del yoga permitió incrementar significativamente la capacidad atencional de los niños, reduciendo la distracción. Se observo mayor disposición para participar en actividades escolares, un clima de tranquilidad y una relación más positiva entre docente y estudiantes, concluyo que la aplicación del yoga es un conjunto de estrategias pedagógicas altamente beneficiosa, pues favorece la concentración, reduce el estrés, promueve el entusiasmo por aprender y mejora la convivencia.

Los estudios revisados, tanto internacionales como nacionales, coinciden en que el yoga favorece la optimización de la atención, en la gestión de estados emocionales y la habilidad de los infantes para responder adecuadamente a las demandas del entorno escolar. A pesar de la evidencia consistente sobre sus beneficios, se observa que la mayoría de investigaciones se han desarrollado en contextos geográficos y educativos distintos al de San Antonio, Moquegua, y pocas han aplicado el yoga como un conjunto de estrategias pedagógicas sistemática dentro de la educación inicial. Esta ausencia de estudios locales limita la comprensión de cómo esta práctica puede impactar en la atención de los estudiantes en las instituciones con características socioculturales particulares. En este sentido, la presente investigación busca aportar evidencia contextualizada que permita comprender con mayor precisión el efecto de los métodos del yoga en la concentración de niños en pedagogía

inicial, fortaleciendo así la base teórica y práctica para su incorporación en los procesos educativos de la región.

2.2. Bases teórico científicas

2.2.1. El Yoga

Definición de Yoga

El Yoga según la filosofía india muestra ideas ortodoxas que fue sistematizado por el sabio Patanjali en su obra clásica Yoga Sutras. La palabra “Yoga” se deriva del sánscrito “yuj” que significa atadura, comunión o unión, designando también la acción de sujetar, unir (Antizana, 2020).

Historia del Yoga

El yoga nace en oriente específicamente en la India, se han encontrado fósiles de la civilización del Indo Saraswati con figuras que realizan yoga, evidencian la presencia en el país, años más tardes llega a Europa (Correa, 2018)

Representaste del Yoga

En el mundo occidental, la práctica llega con el maestro de origen hindú Sriman Krishnamachaya en los años 60, pero fue BKS uno de los iniciados más importantes de esta práctica a nivel mundial, se concentró en hacer de ésta, una técnica cuyos principios estuvieran enfocados en ejercicios musculares y de flexibilidad, convirtiéndola en prácticas, lo que se conoce como el hatha yoga, que promedio de diferentes posiciones y una respiración armoniosa, se busca lograr el equilibrio (Arcila, 2019).

Tipos de Yoga

Según Correa (2018) menciona los cuatro grupos en que está sustentado y se logra evidenciar que cada uno de ellos trabaja un factor específico:

- Bhakti Yoga para el amor.
- Jnana Yoga, el conocimiento.
- Karma Yoga, en servicio al prójimo.
- Raja Yoga, la mente.
- Hatha Yoga, físico (asanas, pranayamas, meditación).

Dimensiones del yoga

Hatha Yoga

Según Correa (2018) Este enfoque del yoga se sustenta en la realización de posturas corporales acompañadas de técnicas de respiración controlada. Se desarrolla de manera pausada y accesible, priorizando movimientos suaves y posiciones simples que facilitan la alineación, la relajación y la conciencia corporal a lo largo de la práctica.

Raja Yoga

Según Correa (2018), el Raja Yoga orienta su práctica hacia alcanzar un estado superior de claridad y serenidad mental. Más allá de mantener el cuerpo en quietud, su propósito central es liberar la mente de tensiones y distracciones, conduciendo al practicante a un nivel profundo de concentración y trascendencia interior.

Según Isasi (2022), nos afirma que el Raja Yoga es una de las ramas que se enfoca en dirigir la atención al interior, ya que se practican posturas físicas, pero solo algunas, en especial las firmes y cómodas, ya que favorecen la meditación y los ejercicios de respiración. El Raja Yoga tiene como objetivo desconectar a la persona de estímulos externos.

Figura 1

Posturas de Yoga



2.2.2. La atención

Definición de la Atención

La atención es la atribución al dominio de la mente humana para establecer el control de los pensamientos que conducen a sustentar la concentración por un tiempo prolongado en la ejecución de una actividad o tarea. Es un proceso psíquico que se realiza por medio del razonamiento; se basa en centrar voluntariamente todas las ideas en la mente sobre un objetivo, o fin que se esté realizando o pensando en llevar a cabo en ese momento, sin tener en cuenta la serie de hechos u otros objetos que puedan ser capaces de intervenir en su secuencia o en su atención, la misma es vital para lograr realizar con éxito cualquier tarea en el estudio y para el trabajo. La atención es especialmente importante para la concentración en el camino hacia el aprendizaje (Cataluña, 2023).

Dimensiones de la Atención

Atención Sostenida

Según Vásconez (2020), consiste en la aptitud para mantener el foco en un estímulo o tarea a lo largo de un tiempo extendido.

Según Villaroig (2018) la acción que activa los métodos y técnicas mediante los cuales el sistema sostiene un foco de atención, manteniéndose en estado de alerta frente a otros estímulos durante lapsos de tiempo relativamente prolongados.

Atención Selectiva

Según Vasconez (2020), es la capacidad de enfocarse en un estímulo o actividad específica aun cuando existan otros elementos distractores.

Según Villaroig (2018) la habilidad para concentrarse en uno o dos estímulos relevantes a través de esto se inhibe intencionalmente la percepción de otros distractores.

Etapas de la atención en niños

El psicólogo y biólogo suizo Jean Piaget en sus estudios determinó períodos que se van desarrollando y que permiten centrar sus pensamientos (Expertos, 2018)

- Estadio sensorial motor (0-2 años), son acciones que los niños realizan sobre su cuerpo o sobre los objetos.
- Estadio pre operacional (2-6 años), el egocentrismo y el aprendizaje del lenguaje.
- Estadio de operaciones concretas (7-12 años), ya utiliza operaciones lógicas para resolver problemas.
- Estadio de operaciones formales (mayor 12 años), adquiere la capacidad, usa funciones cognitivas abstractas y llega a resolver problemas con variables.

Niveles de atención en niños

Según estudios de (Cataluña, 2023) es una habilidad adquirida, que se va desarrollando con la edad y es importante que esté acorde con ella para no sobrecargar a los infantes. según muestra la siguiente tabla.

Tabla 1

Niveles de atención en los niños

EDAD DEL NIÑO	TIEMPO DE CONCENTRACIÓN
1 AÑO	3 a 5 MINUTOS
2 AÑOS	4 a 10
3 AÑOS	6 a 15

4 AÑOS	8 a 20
5 AÑOS	10 a 25
6 AÑOS	12 a 30
7 AÑOS	14 a 35
8 AÑOS	16 a 40
9 AÑOS	18 a 45
10 AÑOS	20 a 50

Nota: La figura muestra que los niños varían sus niveles de concentración según las edades De (Cataluña, 2023) Concentración, la habilidad para sostener el foco atencional. Instituto europeo de Psicología Positiva, 2010, España, (<https://www.iepp.es/concentracion/>). Dominio Público.

Prácticas de la atención

Según investigaciones publicadas en la (BBC, 2021) existen destrezas que fomentan su estímulo:

- Meditación.
- Lectura.
- Técnicas para relajar los músculos.
- Planificación de eventos.
- Yoga.
- Ejercicios físicos

Factores que alteran la atención

Según Cataluña (2023) los elementos que afectan al ser humano son los siguientes:

- Realizar una actividad mucho tiempo: las mismas tareas constantemente.
- Cansancio intelectual: muchas horas de trabajo mental.
- Problemas personales: situaciones familiares poco convencionales

Clasificación de la atención

Según los estudios de (Villaroig, 2018) se ordena en:

- Selectiva: la capacidad para centrarse en uno o dos estímulos importantes, mientras se suprime deliberadamente la consciencia de otros distractores.
- Dividida: la actividad mediante la cual pone en marcha los mecanismos que el organismo utiliza para dar respuesta ante las múltiples demandas del entorno.
- Sostenida: la actividad que pone en marcha los procesos y/o mecanismos que el organismo es capaz de mantener en un foco atencional permaneciendo

alerta ante la presencia de otros estimulantes durante períodos de tiempo relativamente largos

- Déficit en la atención: se caracterizan por comportamientos generales que muestran gran dificultad en la concentración mostrando deliberadamente disociación en todos los sentidos.

2.3. Definición de términos Básicos

Componentes del Yoga

Es una actividad corporal no tradicional sustentada en una práctica milenaria que integra componentes fundamentales:

- Estiramiento muscular
- Control de la respiración
- Meditación

Su práctica tiene como particularidad, el significado como un método de entrenamiento orientado a alcanzar la unión o integración de dos o más componentes. Se lleva a cabo bajo un método o conjunto de procedimientos destinado al fortalecimiento interior y a la consecución de un propósito final es el desarrollo pleno del ser humano. (Jimenez, 2020)

Términos más usados en el Yoga

Según Antizana (2020), los términos que se usan en el yoga y que es necesario saber:

- Asanas: posturas en la práctica.
- Pranayamas: la energía vital.
- Mantras: para liberar la mente de los pensamientos.

Beneficios de la práctica de Yoga

El yoga según un estudio de (Abudi, 2019), la practica del yoga es una necesidad especifica para las sociedades de hoy ya que ofrece múltiples beneficios como:

- serena el cuerpo y la mente.
- mejora la salud y la flexibilidad del cuerpo.
- libera tensiones
- concentra los pensamientos
- produce alegría y confianza.
- aclara los sentimientos.
- fortalece el carácter y la disciplina.
- aumenta la fuerza de voluntad.

Yoga para la Educación

Según Martínez (2020) menciona en sus estudios a Micheline Flak como fue la pionera en incorporar el yoga en los centros escolares en 1973 y cinco años después creó la asociación francesa RYE (Reserche sur le Yoga dans l' Éducation), mujer que se ha dedicado a investigar la práctica del yoga en los colectivos docentes.

Esta investigadora plantea que el yoga es llevado a los planteles educativos como un recurso interdisciplinario que puede incorporarse a lo largo del desarrollo de las clases habituales durante la jornada escolar. Brinda al estudiantado una técnica y un recurso novedoso que favorecen su proceso de aprendizaje y simultáneamente aporta al docente estrategias de acompañamiento pedagógico y emocional, sus principios metodológicos son los siguientes

- disciplina exterior
- disciplina interna
- postura física.
- conciencia respiratoria.
- relajación.
- concentración.

Aspectos a tener en cuenta según la metodología

Según Martínez (2020), Micheline Flak establece ciertas vertientes a considerar para incorporar la práctica del yoga en los centros educativos:

- La capacitación del docente en la actividad de yoga para alcanzar transmitirla adecuadamente al alumnado.
- Reservar algunos minutos para relajarse antes de iniciar la clase
- Ajustar el grado de complejidad de los asanas según la edad y el nivel de desarrollo motor.
- El silencio es imprescindible en las sesiones.
- Adaptar esta práctica al ambiente educacional.

Beneficios del yoga en los niños

El yoga potencia en niños la destreza de autorregularse y concentrarse, además de fortalecer su autoestima y su autocontrol, y al practicarlo adquieren un conocimiento más profundo de sus pensamientos y emociones. Las bondades que ofrece para los niños según (Gabancho A. , 2020) son:

- Desarrollo de la autodisciplina y el autocontrol.
- Potencia la resistencia del músculo y la movilidad flexible.

- Incremento de la autoestima y la conciencia corporal.
- Interviene en la focalización, vigilancia y memoria.
- Potencia los sistemas del cuerpo humano
- Fortalece el reconocimiento del esquema corporal.
- Ayuda el trabajo en equipo
- Facilita los vínculos sociales.
- Crea un clima de tranquilidad.

Enseñanza del yoga a los niños

Esta actividad según las investigaciones de Abudi (2019) ayuda en todo su desarrollo ya que aprenderán a:

Estirarse: mantener las posturas de yoga por más de un minuto estira y flexibiliza la musculatura, mejora su tonicidad y resistencia corporal y potencia el desarrollo neuromuscular en su totalidad.

Respirar: representa la fuente fundamental de energía con un rol indispensable, ayuda al Sistema Nervioso y elimina tensiones

Relajarse: se experimenta sensaciones en las distintas partes de su cuerpo, reduce la tensión neuromuscular, previene la susceptibilidad, la falta de sueño, el agotamiento, la ansiedad, fortaleciendo el autocontrol y promoviendo la construcción del concepto de disciplina.

La práctica del yoga en el aula

Para iniciar este método se hace indispensable según (Maggi, 2021) socializar o llevar a cabo las reglas de convivencia y establecerlas conforme a las indicaciones señaladas:

- Cuidar el cuerpo sin demandarle en exceso.
- No es una dinámica orientada a competir, hay muchas otras oportunidades
- Paciencia y constancia
- Cuidar los recursos que sean entregados.
- Crear espacios para aportar
- Escuchar las opiniones, cómo se siente antes, durante y al finalizar la práctica.

A qué edad se debe iniciar la practicar del yoga

Según Moratalla (2019) se indica que desde los 3 años los niños ya están en condiciones de practicar yoga, pues a esa edad han alcanzado un mayor control muscular que les permite adoptar ciertas posturas y ejecutar movimientos, y además son capaces de entender lo que se les solicita y disfrutar de la actividad, mejorando sus niveles de

concentración. El yoga es una práctica fundamental en los niños desde edades tempranas así lo muestra el grafico.

Figura 2

Ciclo de la práctica del yoga en el aula de educación inicial



Nota: La figura plasma de manera resumida el ciclo de esta técnica en un aula de educación infantil. De (Moratalla, Carrasco, & Sánchez, 2019) *El yoga: proyecto que promueve la convivencia y la integración en el entorno social de la institución durante la educación inicial*, Universidad Nacional de Educación a Distancia, España, 2019, <http://www.scielo.org.pe/pdf/educ/v28n55/a06v28n55.pdf>. Dominio Público.

Implementación de las estrategias del yoga al área psicomotriz

El área psicomotriz, según el Programa Curricular de Educación Inicial (2017), promueve el crecimiento global del niño por medio del movimiento, favoreciendo el dominio corporal, la coordinación, la expresión emocional y la atención.

Según Águila (2019) la consideración que se le ha otorgado al cuerpo históricamente durante la educación impartida, ha quedado reducido en buen término a la parte únicamente motriz. En este sentido, el yoga se relaciona directamente con esta área, ya que mediante posturas, respiración y relajación contribuye a la conciencia corporal, la calma y la concentración, fortaleciendo las competencias psicomotrices. Por estos motivos, la práctica de esta disciplina ha ido creciendo vertiginosamente ganando aceptación y convirtiéndose en una intervención eficaz dentro de distintos entornos educativos que empiezan a incorporarla en su currículo (Guerra & Rovetto, 2020).

Precauciones en la práctica del yoga en niños

Según Iyengar (2015) La práctica del yoga en niños debe adaptarse a su etapa de desarrollo físico y mental, evitando posturas exigentes, técnicas respiratorias intensas y ejercicios que no correspondan a su nivel de madurez. El autor señala que el yoga infantil debe centrarse en movimientos simples y seguros, respetando los límites naturales del niño y priorizando el principio de no causar daño, a fin de garantizar una práctica beneficiosa y adecuada dentro del ámbito educativo.

CAPITULO III METODOLOGÍA

3.1. Tipo de Investigación

El tipo de investigación fue aplicado, puesto que su orientación principal fue la solución de un problema concreto en el ámbito escolar mediante la ejecución de una estrategia pedagógica específica. Esto se alinea con la característica fundamental de la investigación aplicada, la cual utiliza los conocimientos alcanzados y los aprovecha en su beneficio para la solución de problemas inmediatos (Sanchez, Reyes, & Mejia, 2018)

Se utilizó el método descriptivo cuya finalidad consiste en comparar, analizar y reconocer los acontecimientos que surgen durante el proceso de investigación, además de determinar las variables implicadas en el estudio (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018)

3.2. Diseño de Investigación

Se emplea un diseño pre experimental con un pretest– postest aplicado a un único grupo, este diseño se caracteriza por trabajar con un solo grupo previamente constituido, al que se le aplica la intervención o tratamiento experimental. Con el propósito e identificar las transformaciones producidas por dicho tratamiento, se realizan dos mediciones de la variable dependiente una antes de la intervención (pretest) y otra después (postest) como lo señala Arias (2021), este enfoque opera al considerar al grupo previamente constituido como el grupo experimental, y su finalidad es observar si existen variaciones en las mediciones posteriores a la aplicación de la estrategia pedagógica.

G.E: O1 → X → O2

G.E: Grupo experimental niños y niñas del Educación Inicial de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 265 y N°346 del Distrito de San Antonio – Moquegua, 2023

O1: Pretest antes de la aplicación de las estrategias del yoga

X: Aplicación de las estrategias del yoga

O2: Post-test después de la aplicación de las estrategias del yoga

En el presente estudio de enfoque cuantitativo, es fundamentado en la cuantificación de los datos mediante la recopilación y el análisis de información para responder a las preguntas planteadas y verificar las hipótesis, por lo que se recurrió a la medición numérica, el conteo y el empleo de procedimientos estadísticos con el fin de precisar los patrones de comportamiento de una población determinada (Sanchez, Reyes, & Mejia, 2018)

3.3. Población y muestra

3.3.1. Población

Esta se conceptualiza en el conjunto conformado por individuos, cosas o sucesos que presentan características semejantes comunes y que, por ello, pueden ser analizados en su totalidad. (Sanchez, Reyes, & Mejia, 2018)

Para el desarrollo de la misma la población estuvo formada por 38 estudiantes de las Instituciones Educativas Iniciales N° 265 “San Antonio de Padua” y N°346 del distrito de San Antonio, Moquegua como muestra la siguiente figura:

Tabla 2

Población

Institución Educativa Inicial	Género	Cantidad
N° 265 “San Antonio de Padua”	Niñas	14
	Niños	13
N° 346	Niñas	6
	Niños	5

Nota: información obtenida de la Institución Educativa Inicial N° 265 “San Antonio de Padua” y N° 346 del distrito de San Antonio, Moquegua.

3.3.2. Muestra

La muestra corresponde a un número específico de sujetos u objetos seleccionados de la población y sobre los cuales se llevan a cabo las mediciones u observaciones del estudio (Sanchez, Reyes, & Mejia, 2018)

En el presente caso, se han tomado cantidad de 25 alumnos educación inicial del distrito de San Antonio como muestra la siguiente figura:

Tabla 3

Muestra

Institución Educativa Inicial	Género	Cantidad
I.E.I N° 265 “San Antonio de Padua”	Niñas	7
	Niños	7
I.E.I N° 346	Niñas	6
	Niños	5

Nota: información obtenida de las Instituciones Educativa Inicial N° 265 “San Antonio de Padua” y N° 346 del distrito de San Antonio, Moquegua.

3.4. Variable de Estudio

3.4.1. Variable independiente

Estrategias del yoga: El yoga es una disciplina espiritual, física y mental de la India que une cuerpo, respiración y mente a través de posturas físicas (asanas), ejercicios de respiración (pranayama) y meditación. Su objetivo primordial es la armonización para lograr un equilibrio y paz interior, aunque hoy en día es muy practicado por sus beneficios para la salud, como la reducción del estrés, el fortalecimiento del cuerpo y el aumento de la flexibilidad. De acuerdo con (Ikadarny, 2025) “El yoga se entiende como un conjunto de estrategias de intervención holística, que integra posturas físicas, ejercicios respiratorios y meditación, destinada a mejorar las funciones cognitivas, motoras y el bienestar general”.

3.4.2. Variable Dependiente

Atención: La atención es la atribución al dominio de la mente humana para establecer el control de los pensamientos que conducen a sustentar la concentración por un tiempo prolongado en la ejecución de una actividad o tarea. Es un proceso psíquico que se realiza por medio del razonamiento; se basa en centrar voluntariamente todas las ideas en la mente sobre un objetivo, o fin que se esté realizando o pensando en llevar a cabo en ese momento, sin tener en cuenta la serie de hechos u otros objetos que puedan ser capaces de intervenir en su secuencia o en su atención, la misma es vital para lograr realizar con éxito cualquier tarea en el estudio y para el trabajo. La atención es especialmente importante para la concentración en el camino hacia el aprendizaje (Cataluña, 2023).

3.4.3. Variable Interviniente:

Estudiantes de educación inicial de las Instituciones Educativas Inicial N°265 “San Antonio de Padua” y N°346 del distrito de San Antonio, Moquegua: Los alumnos del II ciclo de Educación Inicial, que generalmente abarca las edades de 3,4 y 5 años, atraviesan una etapa clave de su desarrollo. Específicamente los infantes de 5 años están inmersos en la etapa de la niñez temprana, caracterizada por un rápido desarrollo físico, neurológico, cognitivo y psicosocial.

En esta edad, el cerebro ha alcanzado cerca del 90% de su tamaño adulto lo que contribuye a la mejorar de la coordinación motora, y se consolidan las funciones cognitivas y emocionales, los niños experimentan un notable crecimiento físico y neurológico. En esta etapa perfeccionan su coordinación motora gruesa y fina, logran mayor control corporal y muestran avances importantes para la atención y la memoria y el pensamiento simbólico. (Papalia, 2012)

3.4.4. Operacionalización de Variables

Tabla 4

Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN TEÓRICA	DIMENSIONES	INDICADORES	DEFINICIÓN OPERACIONAL
Estrategias del Yoga	El yoga es una disciplina espiritual, física y mental de la India que une cuerpo, respiración y mente a través de posturas físicas (asanas), ejercicios de respiración (pranayama) y meditación. Su objetivo primordial es la armonización para lograr un equilibrio y paz interior, aunque hoy en día es muy practicado por sus beneficios para la salud, como la reducción del estrés, el fortalecimiento del cuerpo y el aumento de la flexibilidad. De acuerdo con (Ikadarny, 2025) “El yoga se entiende como un conjunto de estrategias de intervención holística, que integra	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hatha Yoga ➤ Raja Yoga 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El poder de la respiración ➤ El cuerpo fuerte como una montaña ➤ Equilibrio como un árbol ➤ Fuerza y calma en movimiento ➤ Soy flexible como el arco ➤ Jugando con el aire ➤ Animales en movimiento ➤ Mi cuerpo es mi casa 	Se empleará las estrategias del Yoga
			<ul style="list-style-type: none"> ➤ El silencio de mi mente ➤ Escucho mi interior ➤ Respiro paz, suelto el estrés ➤ Soy un guerrero de la calma ➤ Mi corazón tranquilo ➤ Un paseo con los sentidos ➤ Mi mente como el cielo ➤ Luz interior 	

	posturas físicas, ejercicios respiratorios y meditación, destinada a mejorar las funciones cognitivas, motoras y el bienestar general”.			
Atención	La atención es la atribución al dominio de la mente humana para establecer el control de los pensamientos que conducen a sustentar la concentración por un tiempo prolongado en la ejecución de una actividad o tarea. Es un proceso psíquico que se realiza por medio del razonamiento; se basa en centrar voluntariamente todas las ideas en la mente sobre un objetivo, o fin que se esté realizando o pensando en llevar a cabo en ese momento, sin tener en cuenta la serie de hechos u otros objetos que puedan ser capaces de intervenir en su secuencia o en su atención, la misma es vital para lograr realizar con éxito cualquier tarea en el estudio y para el trabajo. La atención es especialmente importante para la	Selectiva	<ol style="list-style-type: none"> 1. Observa el cuadro, busca las “a” y enciérralas en un círculo 2. Observa las imágenes por un minuto, luego menciona las imágenes que recuerdes 3. Identifica los objetos circulares y marca con un X 4. Observa la imagen, busca la que se parezca y marca con un X 5. Observa las imágenes y luego identifica a las personas poniendo el número que les corresponde 	Test para evaluar la Atención (sostenida y selectiva)
		Sostenida	<ol style="list-style-type: none"> 6. Observa la imagen y encuentra los triángulos 7. Observa la imagen y ubica la figura señalada con letra y número, luego menciónala 8. Observa el cuadro y encuentra la letra o número intruso y menciónalo. 9. Observa la imagen y encuentra la figura repetida, luego menciónala. 	

	concentración en el camino hacia el aprendizaje (Cataluña, 2023).		10. Observa la imagen y marca con una X las siluetas que tienen la misma posición	
--	---	--	---	--

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.5.1. Técnicas

Para esta investigación se empleará la técnica de evaluación, la cual permitirá supervisar y registrar los avances de la población estudiada. (Correa, 2018)

3.5.2. Instrumentos

Los instrumentos son recursos materiales empleados por los investigadores para recopilar información y pueden estar conformados por preguntas relacionadas con una o dos variables (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

Con el fin de medir la variable dependiente, se empleará un test de aptitudes y habilidades como instrumento central de evaluación, el cual permitirá obtener una medida objetiva y cuantitativa del desempeño de los participantes anterior y posterior de la aplicación del programa experimental. (Correa, 2018).

El instrumento empleado es el test con el fin de proceder a evaluación la atención, diseñado por la investigadora Luna Victoria, Marjorie Liseth. Este test se presenta como un recurso apto para la población de Educación Inicial y se estructura de la siguiente manera:

- La prueba está compuesta por un total de 10 ítems de tipo reconocimiento o identificación, donde el estudiante debe procesar visualmente la información para seleccionar la forma o figura correcta. Estos ítems se distribuyen para evaluar los niveles de atención dentro de dos dimensiones: 5 ítems para la atención selectiva y 5 ítems para la atención sostenida.
- La escala de puntuación es de tipo dicotómica por valor ponderado, donde cada ítem tiene una valoración mínima y máxima. Cada ítem correcto es valorado con 2 puntos, mientras que una respuesta incorrecta recibe 1 punto y la omisión recibe 0 puntos.
- La calificación final resulta de la suma directa de las puntuaciones de los 10 ítems. El puntaje numérico total resultante tiene un rango que oscila entre un desde 10 puntos como base hasta 20 como límite. Este puntaje final es el indicador cuantitativo del nivel de atención global del estudiante, utilizado para el análisis estadístico de la intervención.

3.5.3. Aspectos de Validez

El instrumento, antes de ser empleado, debe cumplir con un proceso de validación que certifique su capacidad y efectividad para medir adecuadamente el fenómeno que se pretende investigar (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). Para la investigación, cada instrumento fue validado mediante el criterio de 3 expertos, quienes evaluaron claridad, pertinencia y

relevancia. La determinación del coeficiente de validez de contenido global corregido (CVCic) de los ítems, obteniéndose un valor de 0.926. De acuerdo con los criterios de interpretación propuestos por Hernández (2011), este resultado se clasifica dentro del nivel de validez excelente, ya que supera el rango de 0.90. No obstante, se determina que el recurso presenta una adecuada coherencia interna y es pertinente para su aplicación en el estudio.

3.5.4. Confiabilidad

La confiabilidad del instrumento, para medir la atención en la investigación, estuvo respaldado en el Alfa de Cronbach obteniendo un indicador de 0.923 que arrojó el resultado de que la herramienta es confiable y puede ser aplicado.

Tabla 5
Confiabilidad de la investigación

Alfa de Cronbach ^a	N de elementos
0.923	10

La confiabilidad del estudio se determina a través del coeficiente alfa de Cronbach, el cual examina la uniformidad interna de un grupo de ítems o preguntas en un cuestionario, y en este caso dicho coeficiente alcanzó un valor de 0.923, lo que refleja un nivel adecuado de coherencia entre los aspectos evaluados en la investigación (Correa, 2018)

3.6. Técnica de procesamiento y análisis de datos

El procesamiento es un recurso empleado para organizar los aspectos y la información recopilada durante el desarrollo de una investigación o con el objetivo de poderla examinar minuciosamente y de esa manera establecer las pautas importantes que ayuden a obtener los resultados de acuerdo con las hipótesis que se investiga, no obstante, para que pueda obtenerse es importante el uso de datos concentrados y ordenados antes de realizar el respectivo análisis (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

Los aspectos de análisis de datos comprenden todos aquellos procesos de carácter analítico, continuo e iterativo aplicados durante la recopilación de la información y la realización de la indagación de cifras que se ejecutan paralelamente (Arteaga, 2020)

En el desarrollo del presente estudio, la gestión y el análisis de los datos se realizaron mediante el software estadístico SPSS versión 25, empleando el coeficiente Rho de Spearman (ρ) para la verificación de los objetivos de investigación, se considera una técnica adecuada cuando se trabaja con información ordinal. Su aplicación permitió obtener una lectura más precisa y confiable del nivel de conexión entre las variables del trabajo investigativo, proporcionando así resultados estadísticamente válidos.

Asimismo, para la comprobación de las hipótesis, se empleó la prueba estadística no paramétrica de los rangos con signo de Wilcoxon, técnica especialmente indicada para comparar mediciones relacionadas en condiciones pre y post intervención. Esta prueba permitió evaluar si las diferencias observadas entre ambos momentos eran estadísticamente significativas, sin requerir supuestos estrictos de distribución.

La combinación de Spearman para los objetivos correlacionales y Wilcoxon para la verificación de hipótesis proporcionó un enfoque analítico consistente y adecuado para la naturaleza de los valores del estudio.

Para medir la variable de la investigación, la atención se utilizó un test para evaluar la atención con 10 ítems. Estos ítems correspondían a cada dimensión propuesta en el estudio, la dimensión sostenida (5 ítems), la dimensión selectiva (5 ítems).

Tabla 6

Baremos de la Atención

VAR/DIM	Niveles		
	Bajo	Medio	Alto
Var. Niveles De Atención	10-13	14-17	18-20
Sostenida	5-6	7-8	9-10
Selectiva	5-6	7-8	9-10

Nota: En la tabla 6 se muestra los rangos establecidos para cada uno de los niveles

CAPITULO IV PROGRAMA EXPERIMENTAL

4.1. Descripción del programa

El yoga, definido como una disciplina ancestral indo-físico-mental que integra la meditación y la respiración, se aplica en el contexto educativo como una estrategia clave para la focalización de la atención. Específicamente, facilita la autorregulación emocional del estudiante al reducir la agresividad y el estrés (Moratalla, Carrasco, & Sánchez, 2019).

Este programa de yoga es una intervención educativa que propone la inclusión en el nivel educacional desde el aula de la práctica de unas estrategias milenarias como parte de un proceso novedoso y atractivo aportando beneficios a los estudiantes desde temprana edad para ser aplicado a los niños de 5 años de II Ciclo.

La novedad de las estrategias es el empleo de las técnicas como la meditación para lograr un mayor nivel de atención, concentración y aprendizaje, usando ejercicios y creando habilidades. El contenido se basa en los ejercicios de yoga con métodos dirigidos a ellos, como el Hatha y el Raja Yoga alineados transversalmente en el área de psicomotriz en el Currículo Nacional de la Educación Básica Regular. (Ministerio de Educación, 2017)

- Hatha se basan la mayoría de las posturas del yoga para niños
- Raja se toma las meditaciones y los ejercicios de respiración.

Cabe destacar, que todos los ejercicios y actividades se han adaptado a las necesidades y habilidades de los participantes clasificándose en la configuración y duración de los mismas.

Figura 3

Posturas de Hatha Yoga



Figura 4

Posturas de meditación



4.2. Objetivos del programa

Objetivo General

Determinar que con la aplicación de las estrategias del yoga se fortalecerá significativamente los niveles de atención en estudiantes de educación inicial de dos instituciones educativas del distrito de San Antonio, Moquegua.

Objetivos Específicos

Determinar si la aplicación de las estrategias del yoga fortalece el nivel de atención selectiva en estudiantes de educación inicial de dos instituciones educativas del distrito de San Antonio, Moquegua.

Determinar si la aplicación de las estrategias del yoga fortalece el nivel de atención sostenida en estudiantes de educación inicial de dos instituciones educativas del distrito de San Antonio, Moquegua

4.3. Cronograma de aplicación

Estas sesiones se realizaron incorporando técnicas del Hatha Yoga y el Raja Yoga, orientadas a favorecer la meditación, la conciencia corporal y las posturas, el conjunto de estrategias del yoga se integró dentro del área de psicomotricidad dado que ambas comparten el propósito de armonizar mente y cuerpo, promoviendo el control, la concentración y el equilibrio emocional. Cada sesión incluyó etapas de toma de conciencia, enfoque, práctica y cierre, alineadas con los objetivos de la educación inicial. Consta de 16 sesiones con una duración de 25 minutos durante 8 semanas, sin considerar los días festivos y vacaciones. Tomando en cuenta el calendario escolar y la organización de la Institución Educativa Inicial. El cronograma de las clases es como muestra la siguiente tabla.

Tabla 7

Cronograma de aplicación

Semana	Fecha	Numero de sesión	Nombre de la sesión	Tipo de yoga	Posturas	Respiración utilizada	Meditación/ Relajación
1	09/10/2023	1	El poder de la respiración	Hatha Yoga Raja Yoga	Postura del Árbol, Postura del guerrero	Respiración del elefante	Siento la calma, suelto lo malo
	12/10/2023	2	El cuerpo fuerte como montaña		Postura de la montaña	Respiración profunda consciente	Soy fuerte y tranquilo como una montaña
2	17/10/2023	3	El equilibrio como un árbol		Postura del árbol	Respiración del árbol	Imagina que eres un árbol grande
	18/10/2023	4	Fuerza y calma en movimiento		Postura del triángulo, Postura de la mesa	Respiración consciente con movimiento de brazos	Soy fuerte y tranquilo con la naturaleza
3	24/10/2023	5	Soy flexible como el arco		Postura del arco, Postura de la bailarina	Respiración Flor del loto	Mi cuerpo se mueve con fuerza y suavidad
	27/10/2023	6	Jugando con el aire		Postura del árbol, Postura de la balanza	Respiración Sitali	Eres tranquilo como la naturaleza
4	30/10/2023	7	Animales en movimiento		Postura del León, Postura de la rana	Respiración del dragón	Imagina que eres un animal descansando después de jugar

	02/11/2023	8	Mi cuerpo es mi casa		Postura del árbol Postura del niño cansado	Respiración el dragón	Imagina que eres una roca firme dentro de tu casa
5	07/11/2023	9	El silencio de mi mente		Postura de la Roca	Respiración con mantra "OM"	Imagina que eres una roca firme.
	08/11/2023	10	Escucho mi interior		Postura de la roca	Respiración de la abeja	Meditación guiada con el sonido de la abeja
6	14/11/2023	11	Respiro paz, suelto el estrés		Postura del guerrero	"Respiración con mantra "OM"	Meditación guiada sobre la calma interior
	17/11/2023	12	Mi corazón tranquilo		Postura de la serpiente, Postura de la mesa	Respiración Lunar	Luz en mi corazón
7	20/11/2023	13	Un paseo con los sentidos		Postura del Arco	Respiración sitali	Escucha los sonidos que te rodean
	23/11/2023	14	Mi mente como el cielo		Postura de la bailarina	Respiración Sitali	Imagina que estas en el cielo
8	28/11/2023	15	Mi luz interior		Postura del triángulo estirado	Respiración del dragón	Mi luz brilla dentro de mí.
	29/11/2023	16	Descubro la calma es mi	3	Palo Savasana	Respiración con mantra	Descanso sobre una nube

Nota: Elaboración Propia

4.4. Cuadro de competencias y capacidades

Tabla 8

Cuadro de competencias y capacidades

AREA	COMPENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	ESTANDAR
Psicomotriz	Se desempeña de manera independiente mediante su actividad motriz	<p>Entiende cómo funciona su cuerpo.</p> <p>Se comunica a través de su cuerpo.</p>	<p>Ejecuta actividades y juegos por iniciativa propia integrando destrezas motrices fundamentales como correr, saltar, trepar, rodar, deslizarse, girar y hacer volteretas donde manifiesta sus emociones mientras investiga las aptitudes de su cuerpo en conexión con el espacio, el tiempo, las superficies y los objetos y en estas dinámicas evidencia preferencia y un mejor control de un lateral del cuerpo.</p> <p>Lleva a cabo acciones y movimientos que coordinan ojos con manos y pies demandando mayor exactitud en diversas situaciones de la vida diaria del juego o de la expresión gráfico-plástica adaptándose a los límites del espacio y a las propiedades de los objetos insumos y herramientas que emplea de acuerdo a sus demandas respectivas y capacidades.</p> <p>Percibe las sensaciones de su cuerpo y determina demandas y variaciones en su estado físico como la respiración o la transpiración identifica las partes de su</p>	<p>Actúa con independencia mediante su destreza motriz al indagar y reconocer su lado preponderante y las facultades de movimiento que tiene por decisión propia en diversas ocasiones de la vida diaria.</p> <p>Efectúa habilidades motoras fundamentales mediante las cuales articula movimientos para moverse de forma segura y manipular objetos con exactitud orientándose y ajustando sus actividades teniendo un vínculo con estos y con otros individuos con el entorno y con el tiempo. Manifiesta con</p>

			cuerpo al vincularlas con sus movimientos y las menciona de manera espontánea en varias circunstancias de la rutina diaria.	su cuerpo sus sensaciones emociones y sentimientos mediante el tono los gestos las posturas el ritmo y el movimiento durante distintas situaciones de juego.
--	--	--	---	--

(Ministerio de Educación, 2017)

4.5. Ruta de actividades

Se muestran y explican los ciclos que conforman el programa: (Gabancho A. , 2020)

- Ejercicios de respiración
- Postura
- Meditación
- Actividades de Juegos

Ejercicios de Respiración

El Elefante: tiene que mantenerse de pie y elevar los brazos a la altura del rostro luego cruzar uno sobre el otro manteniéndolos extendidos después se le indica inhalar y llevar los brazos por encima de la cabeza y al exhalar bajarlos inclinando el tronco hacia adelante moviendo los brazos de un lado a otro simulando la trompa de un elefante.

La serpiente: Sentado con las manos en el abdomen, inhalar 3 segundos por la nariz y al exhalar vaciar el aire imitando el sonido de una serpiente.

La flor de loto: Sentado cerrar puños apretar con fuerza se retiene la respiración por cinco segundos, luego se abre las manos y se trenzan detrás espalda y estirar.

El león: Sentado manos sobre piernas deslizar hacia delante hasta apoyar las manos abrir bien ojos y sacar la lengua hasta tocar barbilla.

Palo Savasana: Antes de llegar a la etapa de savasana o la meditación guiada final, se sugiere a los niños que cierren los ojos y, al contar hasta tres, contraigan sus cuerpos al máximo, manteniendo la respiración durante tres segundos, para luego exhalar profundamente y relajar sus cuerpos. Este ejercicio les ayuda a liberar cualquier estrés acumulado y establece un buen

punto de partida ya que es probable que se encuentren un poco más relajados y dispuestos a seguir con la meditación guiada de manera más profunda.

Respirar con mantras: no importa tu ubicación actual, tienes la opción de cerrar los ojos. mientras inhalas, puedes repetir un mantra en tu mente. por ejemplo, al inhalar, puedes decirte a ti mismo: "siento calma". y al exhalar, puedes pensar: "dejo ir las cosas negativas". repite esto varias veces. otra opción sencilla para un mantra sería: "respiro paz al inhalar. exhalo el estrés". puedes seguir respirando de esta manera según lo necesites.

Respiración lunar: coloca al niño en un entorno tranquilo y cómodo, asegurándote de que tenga una postura erguida. coloca su pulgar derecho sobre la fosa nasal derecha, bloqueándola con el resto de los dedos extendidos hacia arriba. luego, guíalo para que respire de manera lenta, pausada y profunda a través de la fosa nasal izquierda, permitiéndole que tome conciencia de los efectos de esta respiración en su cuerpo.

Respiración Sitali: para practicar la respiración Sitali, invita al niño a sentarse en posición cruzada, con las manos apoyadas en las rodillas y las palmas hacia arriba en la posición Jñana-Mudra, donde el pulgar y el índice se tocan por las yemas y los demás dedos se mantienen estirados. Mantén la columna vertebral suavemente recta y pide al niño que forme un pequeño pico con los labios y enrolle la lengua hacia arriba para crear un pequeño tubo. Luego, inhala a través de la boca y exhala de manera suave y silenciosa por la nariz. Repite este proceso cinco veces.

Ejercicios de Postura

La postura del guerrero: de pie, se gira el cuerpo hacia un lado, se flexiona una rodilla y se estira la otra pierna, los brazos se estiran hacia arriba.

La postura de la silla: de pie, flexionan piernas doblar rodillas, baja el trasero y se estiran los brazos hacia delante.

La postura del triángulo estirado: de pie, se estiran y se separan las piernas. Se flexiona el cuerpo hacia un lado, tratando de llegar a tocar uno de los dos pies.

La postura del árbol: de pie, levantando una de las extremidades inferiores y apoyar planta sobre cara interna del muslo derecho o sobre la pantorrilla, levantar las manos hacia el cielo con las palmas juntas.

La postura de la bailarina: De pie flexiona una pierna hacia atrás llevando el talón hacia el glúteo y con la mano del mismo lado sujeta la parte externa del tobillo.

La mesa: esta posición se centra en la fuerza y ayuda a canalizar un exceso de energía. puedes instruir al niño a sentarse en el suelo con las plantas de los pies separadas al ancho de

sus caderas y las manos ubicadas detrás de la espalda, separadas al ancho de los hombros. luego, indicarles que levanten las caderas empujando con manos y pies contra el suelo, manteniendo la presión en ambas extremidades. como variante, también puedes sugerirles que realicen movimientos hacia adelante y hacia atrás o hacia los lados.

La balanza: el primer paso consiste en que el niño se sienta con las piernas cruzadas y mantenga la espalda recta. coloca las manos a los lados, apoyadas en el suelo con los dedos hacia adelante, y guíalos para que respiren profundamente en esta posición tres veces. para facilitar el levantamiento, puedes añadir dos soportes debajo de sus manos, lo que permitirá elevar sus caderas del suelo con mayor facilidad y, en consecuencia, les facilitará levantarse sin demasiado esfuerzo. luego, utilizando la fuerza de las manos y los brazos, así como un abdomen fuerte, les indicarán que levanten las caderas, manteniendo las piernas cruzadas en el aire ligeramente suspendidas.

El arco: la posición del arco es excelente para aumentar la capacidad respiratoria y fortalecer la espalda, los brazos y las piernas. como consecuencia, el niño experimentará una mayor flexibilidad con el tiempo.

La postura de la roca:

- Doblar los dedos y colocar sus puntas, no en las palmas, sino en la base de cada uno, excepto los pulgares que van extendidos. Cerrar los ojos y respirar por la nariz.
- Colocar los brazos al lado del cuerpo, doblar los mismos toma los codos manteniendo los dedos a la altura de las orejas con los antebrazos y las palmas orientados hacia adelante luego realiza un giro con las manos.
- La mano derecha se ubica a la altura de la oreja con la palma orientada hacia adelante y con el pulgar y el anular en contacto mientras la mano izquierda descansa sobre el regazo uniendo la punta del pulgar con la del meñique.

La abeja: Tomamos asiento, nos cubrimos los oídos y pronunciamos el sonido "eme", al mismo tiempo que giramos. Repetimos este proceso durante un minuto. Una vez que hayas concluido, notarás una mejora en tu capacidad auditiva.

Meditación

La meditación es una práctica que busca promover la concentración, la calma interior y la autorregulación emocional mediante la atención plena al momento presente. En el ámbito del yoga infantil, se adapta al nivel de desarrollo de los niños utilizando mensajes o expresiones breves que favorecen la tranquilidad, el equilibrio y el fortalecimiento de la atención, contribuyendo así a su bienestar integral. (Crescentini, 2016)

Actividades de Juegos

- **Cuento con posturas:** leer cuentos a los niños para que adopten las posiciones que aparecen en el yoga como el árbol, la rana, el arquero, el niño cansado o la postura del bebé.

4.6. Unidades didácticas

Actividades desarrolladas

Existe varias corrientes y estilos dentro de la forma en que se manifiesta el yoga. En este proyecto, se parte siguiendo la misma idea de promover el bienestar y el equilibrio para construir la secuencia de sesiones, se consultó el libro titulado “El yoga para niños”, del autor Kojakovic así mencionado en los estudios (Moratalla, Carrasco, & Sánchez, 2019)

En la siguiente rutina de sesiones se observa que el niño incorpora y domina las secuencias de respiración y relajación. Estas posiciones enseñan a respirar correctamente y se puede comprobar que el inhalar y el exhalar por la nariz es necesario para poder tener mejor equilibrio en las distintas posiciones.

4.6.1. Actividad N° 1 “El poder de la respiración”

Actividad N° 1 “El poder de la respiración”

AREA	Psicomotriz	EDAD	5 años
TIPO DE YOGA	Hatha Yoga y Raja Yoga		
PROPÓSITO DE APRENDIZAJE			
Que los niños realicen ejercicios de respiración y las posturas del guerrero y el árbol			
ESTANDAR DE APRENDIZAJE			
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando explora y descubre su lado dominante y sus posibilidades de movimiento por propia iniciativa en situaciones cotidianas. Realiza acciones motrices básicas en las que coordina movimientos para desplazarse con seguridad y utiliza objetos con precisión, orientándose y regulando sus acciones en relación a estos, a las personas, el espacio y el tiempo. Expresa corporalmente sus sensaciones, emociones y sentimientos a través del tono, gesto, posturas, ritmo y movimiento en situaciones de juego.			

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	CRITERIO DE EVALUACIÓN	EVIDENCIA	Hatha Yoga
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Comprende su cuerpo. Se expresa corporalmente.	Reconoce sus sensaciones corporales, e identifica las necesidades y cambios en el estado de su cuerpo, como la respiración y sudoración. Reconoce las partes de su cuerpo al relacionarlas con sus acciones y nombrarlas espontáneamente en diferentes situaciones cotidianas.	El niño realiza los ejercicios de respiración con control y coordinación, adoptando las posturas del guerrero y el árbol con equilibrio, alineación básica y concentración,	Los niños realicen ejercicios de respiración y las posturas del guerrero y el árbol con control y calma, demostrando concentración durante la actividad.	Ejercicio de respiración: del elefante Postura: Árbol, Guerrero Meditación: Flor de loto Actividad de Juego: “El bosque que respira”

SECUENCIA DIDACTICA	PROCESOS DIDACTICOS	ESTRATEGIAS	MATERIALES
INICIO	Asamblea	Asamblea Se invita a los estudiantes a una asamblea breve en la que los niños se sientan en círculo para conversar sobre cómo se sienten hoy. Se les invita a cerrar los ojos y realizar un ejercicio de respiración denominado El Elefante, donde inhalan profundamente mientras levantan los brazos sobre la cabeza y exhalan bajándolos, moviéndolos como si fueran trompas. Se plantea la pregunta: ¿Qué parte de nuestro cuerpo se mueve cuando respiramos? Comenzamos a enseñarles el estiramiento “Saludo al Sol” con ayuda de imágenes y demostrándose los. Nos agachamos y exhalamos, luego inhalamos y mientras tomamos aire vamos subiendo el cuerpo y estiramos nuestros brazos hasta el cielo, mantenemos	Colchonetas o tapetes individuales (uno por niño). Imágenes de elefante, guerrero y árbol

		la respiración 30 segundos y exhalamos mientras bajamos los brazos. Nos ayudamos con la canción: https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8&list=RD0H2ceR_rTL8&start_radio=1	Parlante con música instrumental suave o sonidos de la naturaleza (pájaros, viento, agua).
DESARROLLO	Juego motriz y Simbólico	Juego motriz y Simbólico Los niños se transforman en un "bosque que respira". Cada uno adopta posturas de yoga como El Árbol, manteniendo el equilibrio sobre una pierna, y El Guerrero, extendiendo los brazos y fortaleciendo su cuerpo. Simulamos el viento moviéndose entre los árboles, y los niños intentan mantenerse firmes y serenos.	
	Narración de una historia	Narración de una historia Había una vez un bosque lleno de árboles altos, flores de muchos colores y animales que jugaban al amanecer. Cada mañana, el bosque despertaba respirando. (Se invita a los niños a inhalar por la nariz y exhalar por la boca). Entre los árboles vivía Ari, un pequeño brote que quería crecer. Pero el viento soplaba fuerte y Ari se movía sin control. Entonces, un árbol sabio le dijo: Para mantenerte firme, respira profundo y siente tus raíces. Ari cerró los ojos, respiró despacio y estiró sus ramas hacia el cielo. (Invitamos a los niños a ponerse en la postura del árbol). El viento volvió a soplar, pero Ari se mantuvo en pie. Había aprendido el secreto del bosque: cuando respiras con calma, nada te derriba.	
	Expresión gráfica plástica	Desde entonces, todos los árboles del bosque respiran juntos cada mañana, moviéndose suave con el viento, recordando que dentro de ellos hay fuerza, calma y vida. Mientras escuchan, los niños y niñas acompañan el relato con las posturas aprendidas, integrando movimiento e imaginación. Expresión gráfica plástica Invitamos a los niños y niñas a que dibujen en una hoja la postura que más les gusto. Para ayudar a nuestra imaginación y a concentrarnos mejor escuchamos la melodía de "Piano relajante". https://www.youtube.com/watch?v=FceZV0yaTOU&list=RDFceZV0yaTOU&start_radio=1	Hojas blancas o cartulina. Crayones, plumones o témperas.
CIERRE	Asamblea	Asamblea Invitamos a los niños a reunirse en asamblea para realizar una actividad de respiración con mantras.	

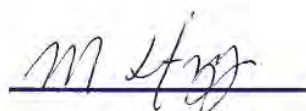
		Inhalan suavemente diciendo "siento calma" y exhalan diciendo "suelto lo malo". Luego practicamos una breve meditación en la postura de la Flor de Loto, cerrando los ojos, apoyando las manos en el pecho y permaneciendo en silencio durante unos segundos. Finalmente, comparten cómo se sintieron	
--	--	---	--




Docente del Aula de
la I.E.I N° 265 "San
Antonio de Padua"



Docente del Aula de
la I.E.I N° 346



Litzy Marife Herrera
Mogrovejo



Rebeca Nery
Espinoza Quehue

4.6.2. Actividad N° 2 “El cuerpo fuerte como una montaña”

Actividad N° 2 “El cuerpo fuerte como una montaña”

AREA	Psicomotriz	EDAD	5 años
TIPO DE YOGA	Hatha Yoga y Raja Yoga		
PROPÓSITO DE APRENDIZAJE			
Que los niños realicen la postura de la montaña para fortalecer su cuerpo y mantener el equilibrio con seguridad.			
ESTANDAR DE APRENDIZAJE			
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando explora y descubre su lado dominante y sus posibilidades de movimiento por propia iniciativa en situaciones cotidianas. Realiza acciones motrices básicas en las que coordina movimientos para desplazarse con seguridad y utiliza objetos con precisión, orientándose y regulando sus acciones en relación a estos, a las personas, el espacio y el tiempo. Expresa corporalmente sus sensaciones, emociones y sentimientos a través del tono, gesto, posturas, ritmo y movimiento en situaciones de juego.			

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	CRITERIO DE EVALUACIÓN	EVIDENCIA	HATHA YOGA
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Comprende su cuerpo. Se expresa corporalmente.	Realiza acciones y juegos de manera autónoma combinando habilidades motrices básicas como correr, saltar, trepar, rodar, deslizarse, hacer giros y volteretas en los que expresa sus emociones explorando las posibilidades de su cuerpo con relación al espacio, el tiempo, la superficie y los objetos; en estas acciones, muestra predominio y mayor control de un lado de su cuerpo.	Realiza la postura de la montaña manteniendo el equilibrio y la alineación corporal, coordinando su respiración con seguridad	El niño o la niña ejecuta la postura de la montaña con el cuerpo erguido, los pies firmes y la respiración controlada, evidenciando estabilidad, concentración y confianza en su postura.	Ejercicio de respiración: consciente profunda Postura: Montaña Meditación: La montaña tranquila Actividad de Juego: “El viento y la montaña” Actividad de respiración: Mantras

SECUENCIA DIDACTICA	PROCESOS DIDACTICOS	ESTRATEGIAS	MATERIALES
INICIO	Asamblea	<p>Asamblea</p> <p>Nos sentamos junto a los niños en círculo y se les invita a imaginar que son montañas que despiertan con los primeros rayos del sol. Comienzan con ejercicios de respiración profunda para "llenar su montaña de energía". Inhalan por la nariz lentamente mientras elevan los brazos hacia arriba y exhalan bajándolos despacio, sintiendo cómo su cuerpo se hace fuerte y estable.</p> <p>Comenzamos nuestra sesión con el estiramiento "Saludo al Sol" nos ayudamos con la canción: https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8&list=RD0H2ceR_rTL8&start_radio=1</p>	<p>Colchonetas o tapetes individuales para cada niño.</p> <p>Carteles o imágenes pequeñas de montañas, árboles y nubes</p>
DESARROLLO	<p>Juego motriz y Simbólico</p> <p>Narración de una historia</p> <p>Expresión gráfica plástica</p>	<p>Juego motriz y Simbólico</p> <p>Los niños se desplazan por el aula caminando en puntas de pie, imitando el viento que recorre las montañas. Cuando escuchan el sonido de la campanita, se detienen y adoptan la postura de la montaña de pie, con los pies juntos, las piernas firmes, los brazos a los lados del cuerpo y la mirada al frente. Se les invita a sentir el peso en los pies y la estabilidad de su cuerpo.</p> <p>Narración de una historia</p> <p>Había una vez una montaña muy alta que se asustaba cuando el viento soplaba fuerte. Un día decidió quedarse quieta y respirar muy despacio. Inhaló profundo... y exhaló suave... El viento siguió soplando, pero la montaña ya no se movía, se sentía tranquila y fuerte. Desde entonces, cada vez que el viento pasaba, la montaña solo respiraba y sonreía.</p> <p>Los niños imitan a la montaña respirando despacio, sintiendo su cuerpo estable y fuerte.</p> <p>Para terminar el desarrollo, hacemos una respiración profunda, inhalando por la nariz y exhalando por la boca, soltando el aire con suavidad mientras mueven los brazos hacia los costados, como si dejaran pasar el viento.</p> <p>Expresión gráfica plástica</p> <p>Invitamos a los niños y niñas a que dibujen en una hoja la postura que más les gusto.</p>	<p>Campanita</p> <p>Hojas bond y crayones para la expresión gráfico-plástica.</p>
CIERRE	Asamblea	<p>Asamblea</p> <p>Luego nos sentamos y practicamos una breve meditación con las piernas cruzadas, los niños colocan las manos en</p>	

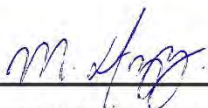
	el pecho, inhalan profundamente y repiten en silencio "Soy fuerte y tranquilo como una montaña".	
--	--	--



Docente del Aula de
la I.E.I N° 265 "San
Antonio de Padua"



Docente del Aula de
la I.E.I N° 346



Litzy Marife Herrera
Mogrovejo



Rebeca Nery
Espinoza Quehue

4.6.3. Actividad N° 3 “El equilibrio como un árbol”


Actividad N° 3 “El equilibrio como un árbol”

AREA	Psicomotriz	EDAD	5 años
TIPO DE YOGA	Hatha Yoga y Raja Yoga		
PROPÓSITO DE APRENDIZAJE			
Que los niños realicen las posturas del árbol para desarrollar su equilibrio y coordinación motriz.			
ESTANDAR DE APRENDIZAJE			
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando explora y descubre su lado dominante y sus posibilidades de movimiento por propia iniciativa en situaciones cotidianas. Realiza acciones motrices básicas en las que coordina movimientos para desplazarse con seguridad y utiliza objetos con precisión, orientándose y regulando sus acciones en relación a estos, a las personas, el espacio y el tiempo. Expresa corporalmente sus sensaciones, emociones y sentimientos a través del tono, gesto, posturas, ritmo y movimiento en situaciones de juego.			

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	CRITERIO DE EVALUACIÓN	EVIDENCIA	Hatha Yoga
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Comprende su cuerpo. Se expresa corporalmente.	Realiza acciones y juegos de manera autónoma combinando habilidades motrices básicas como correr, saltar, trepar, rodar, deslizarse, hacer giros y volteretas en los que expresa sus emociones explorando las posibilidades de su cuerpo con relación al espacio, el tiempo, la superficie y los objetos; en estas acciones, muestra predominio y mayor control de un lado de su cuerpo.	Coordina movimientos y mantiene el equilibrio corporal en diferentes posiciones, mostrando control y concentración.	Los niños realizan las posturas del árbol manteniendo el equilibrio y coordinación, evidenciando seguridad en sus movimientos.	Ejercicio de respiración: Del árbol Postura: Árbol Meditación: guiada Actividad de Juego: El bosque en Movimiento Actividad de respiración: Mantras

SECUENCIA DIDACTICA	PROCESOS DIDACTICOS	ESTRATEGIAS	MATERIALES
INICIO	Asamblea	<p>Asamblea</p> <p>Invitamos a los niños a sentarse en círculo. Se conversa brevemente sobre los árboles: cómo crecen, se mueven con el viento y permanecen firmes con sus raíces. Luego se realiza una actividad de respiración, llamada Respiración del árbol: los niños inhalan profundamente por la nariz mientras levantan los brazos como si crecieran hacia el cielo, y exhalan bajándolos lentamente como si fueran ramas que se balancean con el viento.</p> <p>Comenzamos nuestra sesión con el estiramiento "Saludo al Sol" nos ayudamos con la canción: https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8&list=RD0H2ceR_rTL8&start_radio=1</p>	<p>Colchonetas o tapetes individuales para cada niño.</p> <p>Imágenes o láminas de árboles</p>
DESARROLLO	<p>Juego motriz y Simbólico</p> <p>Narración de una historia</p> <p>Expresión gráfica plástica</p>	<p>Juego motriz y Simbólico</p> <p>Se propone el juego "El bosque en movimiento". Los niños caminan libres por el espacio mientras suena música suave, imitando diferentes elementos del bosque (el viento, las hojas que caen, los animales que corren). Cuando decimos "¡Árbol!", los niños adoptan la postura del árbol: se paran firmes, levantan una pierna apoyando el pie sobre la pantorrilla o muslo de la otra y extienden los brazos hacia arriba. Se mantiene la postura unos segundos mientras respiran lentamente. Se les invita a sentir el peso en los pies y la estabilidad de su cuerpo.</p> <p>Narración de una historia</p> <p>"Había una vez un pequeño árbol que se balanceaba cada vez que el viento soplaba. Un día se sintió cansado y casi se cayó, pero recordó lo que el bosque le había enseñado: 'Si respiras profundo, volverás a ser fuerte'. El arbolito inhaló aire fresco, sintió sus raíces firmes en la tierra y volvió a estar de pie, más alto y feliz que antes."</p> <p>Expresión gráfica plástica</p> <p>Invitamos a los niños y niñas a que dibujen en una hoja la postura que más les gusto.</p> <p>La concentración es muy importante durante nuestras evidencias nos ayudamos con la canción "La nube": https://www.youtube.com/watch?v=p0pQ3_cUoWE&list=RD0H2ceR_rTL8&index=3</p>	<p>Hojas bond y crayones para la expresión gráfico-plástica.</p>
CIERRE	Asamblea	<p>Asamblea</p> <p>Invitamos a los niños a recostarse sobre sus colchonetas para realizar una breve meditación guiada. Se les invita a cerrar los ojos y respirar suavemente. Se les dice: "Imagina que eres un árbol grande y fuerte... el viento sopla, pero tú sigues firme". Finalizamos con una actividad de respiración</p>	

		final, inhalando por la nariz y exhalando por la boca, sintiendo calma en todo el cuerpo.”.	
--	--	---	--



Docente del Aula de
la I.E.I N° 265 "San
Antonio de Padua"



Docente del Aula de
la I.E.I N° 346



Litzy Marife Herrera
Mogrovejo



Rebeca Nery
Espinoza Quehue

4.6.4. Actividad N° 4 “Fuerza v calma en movimiento”

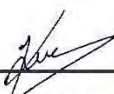
Actividad N° 4 “Fuerza y calma en movimiento”

AREA	Psicomotriz	EDAD	5 años
TIPO DE YOGA	Hatha Yoga y Raja Yoga		
PROPÓSITO DE APRENDIZAJE			
Que los niños realicen las posturas del triángulo y la mesa, manteniendo el equilibrio, la fuerza y la serenidad en su cuerpo.			
ESTANDAR DE APRENDIZAJE			
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando explora y descubre su lado dominante y sus posibilidades de movimiento por propia iniciativa en situaciones cotidianas. Realiza acciones motrices básicas en las que coordina movimientos para desplazarse con seguridad y utiliza objetos con precisión, orientándose y regulando sus acciones en relación a estos, a las personas, el espacio y el tiempo. Expresa corporalmente sus sensaciones, emociones y sentimientos a través del tono, gesto, posturas, ritmo y movimiento en situaciones de juego.			

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	CRITERIO DE EVALUACIÓN	EVIDENCIA	Hatha Yoga
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Comprende su cuerpo. Se expresa corporalmente.	Realiza acciones y juegos de manera autónoma combinando habilidades motrices básicas como correr, saltar, trepar, rodar, deslizarse, hacer giros y volteretas en los que expresa sus emociones explorando las posibilidades de su cuerpo con relación al espacio, el tiempo, la superficie y los objetos; en estas acciones, muestra predominio y mayor control de un lado de su cuerpo.	Realiza las posturas del triángulo y la mesa, manteniendo la alineación corporal, el equilibrio y la fuerza en sus movimientos, demostrando serenidad.	Realiza las posturas del triángulo y la mesa con equilibrio y respiración controlada.	Ejercicio de respiración: consciente con movimiento de brazos Postura: triangulo y la mesa Meditación: Soy fuerte y tranquilo como la naturaleza Actividad de Juego: El sol y la calma

SECUENCIA DIDACTICA	PROCESOS DIDACTICOS	ESTRATEGIAS	MATERIALES
INICIO	Asamblea	<p>Asamblea</p> <p>Nos sentamos junto a los niños en círculo sobre sus colchonetas. Se conversa sobre cómo su cuerpo puede ser fuerte como una montaña, pero también moverse con suavidad.</p> <p>Realizamos ejercicios de respiración, inhalando por la nariz y exhalando lentamente por la boca, levantando y bajando los brazos.</p> <p>Se le menciona lo siguiente: “Cuando inhalas, tu cuerpo se llena de fuerza; cuando exhalas, tu cuerpo se llena de calma.”</p>	<p>Colchonetas o tapetes individuales para cada niño.</p> <p>imágenes un triángulo y una mesa</p>
DESARROLLO	<p>Juego motriz y Simbólico</p> <p>Narración de una historia</p> <p>Expresión gráfica plástica</p>	<p>Juego motriz y Simbólico</p> <p>se propone el juego motriz y simbólico “El sol y la calma”. Cuando escuchan la palabra “sol”, los niños se mueven libremente con energía y alegría, mientras que al escuchar “calma”, se detienen y realizan una postura de yoga. En esta sesión se trabajan dos posturas principales: la postura del triángulo y la postura de la mesa. En la postura del triángulo, los niños separan las piernas, estiran los brazos y bajan el cuerpo hacia un lado hasta tocar su pie, sintiendo el equilibrio y el estiramiento. En la postura de la mesa, apoyan manos y pies en el suelo, levantan la cadera y mantienen la respiración, fortaleciendo brazos y piernas.</p> <p>Narración de una historia</p> <p>“La nube y la montaña”: “Había una nube que se movía muy rápido por el cielo. Un día se encontró con una montaña que le enseñó a moverse despacio y a respirar para no cansarse. Desde entonces, la nube aprendió que la calma también da fuerza.” Después de escucharla, los niños representan con su cuerpo a la nube que se mueve y a la montaña que se mantiene firme.</p> <p>Expresión gráfica plástica</p> <p>Invitamos a los niños y niñas a que dibujen en una hoja la postura que más les gusto.</p>	<p>Parlante con melodía de piano.</p> <p>Hojas bond y crayones para la expresión gráfico-plástica.</p>
CIERRE	Asamblea	<p>Asamblea</p> <p>Los niños se recuestan sobre sus colchonetas se sientan en postura de flor de loto para realizar una</p>	

		breve meditación guiada. El docente invita a respirar y pensar: "Mi cuerpo es fuerte como la montaña y tranquilo como la nube." Finalmente, los niños comparten cómo se sintieron al realizar las posturas y qué descubrieron sobre su cuerpo.	
--	--	--	--



Docente del Aula de
la I.E.I N° 265 "San
Antonio de Padua"



Docente del Aula de
la I.E.I N° 346



Litzy Marifé Herrera
Mogrovejo



Rebeca Nery
Espinoza Quehue

4.6.5. Actividad N° 5 “Soy flexible como el arco”

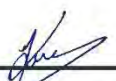
Actividad N° 5 “Soy flexible como el arco”

AREA	Psicomotriz	EDAD	5 años
TIPO DE YOGA	Hatha Yoga y Raja Yoga		
PROPÓSITO DE APRENDIZAJE			
Que los niños realicen las posturas del arco y la bailarina para mejorar su flexibilidad, equilibrio y control del cuerpo mientras disfrutan del movimiento.			
ESTANDAR DE APRENDIZAJE			
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando explora y descubre su lado dominante y sus posibilidades de movimiento por propia iniciativa en situaciones cotidianas. Realiza acciones motrices básicas en las que coordina movimientos para desplazarse con seguridad y utiliza objetos con precisión, orientándose y regulando sus acciones en relación a estos, a las personas, el espacio y el tiempo. Expresa corporalmente sus sensaciones, emociones y sentimientos a través del tono, gesto, posturas, ritmo y movimiento en situaciones de juego.			

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	CRITERIO DE EVALUACIÓN	EVIDENCIA	Hatha Yoga
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Comprende su cuerpo. Se expresa corporalmente.	Realiza acciones y juegos de manera autónoma combinando habilidades motrices básicas como correr, saltar, trepar, rodar, deslizarse, hacer giros y volteretas –en los que expresa sus emociones– explorando las posibilidades de su cuerpo con relación al espacio, el tiempo, la superficie y los objetos; en estas acciones, muestra predominio y mayor control de un lado de su cuerpo.	Los niños realizan la postura del arco y la postura de la bailarina manteniendo la alineación básica del cuerpo, control respiratorio y equilibrio	Los niños realizan las posturas del arco y la bailarina con coordinación y control, mostrando flexibilidad y equilibrio.	Ejercicio de respiración: flor de loto Postura: El arco y la bailarina. Meditación: Mi cuerpo se mueve con fuerza y suavidad Actividad de Juego: El viento que dobla y estira

SECUENCIA DIDACTICA	PROCESOS DIDACTICOS	ESTRATEGIAS	MATERIALES
INICIO	Asamblea	Asamblea Se invita a los niños a sentarse en círculo. Se conversa sobre cómo se sienten y cómo su cuerpo se estira cuando despiertan. Se les guía a hacer respiraciones profundas mientras mueven suavemente los brazos y hombros. Respiración de la flor de loto, inhalar profundo con las manos cerradas y al exhalar abrirlas lentamente como si una flor floreciera.	Cojinetas o tapetes individuales para cada niño. imágenes o tarjetas de las

		cuerpo se estira y se relaja como un arco que brilla; comparten oralmente en una frase cómo se sintieron durante la postura que más les gustó. Para finalizar, se refuerza que la respiración ayuda a sostener el estiramiento y agradece la participación del grupo.	
--	--	---	--



Docente del Aula de
la I.E.I N° 265 "San
Antonio de Padua"



Docente del Aula de
la I.E.I N° 346



Litzy Marife Herrera
Mogrovejo



Rebeca Nery
Espinoza Quehue

4.6.6. Actividad N° 6 “Jugando con el Aire”

Actividad N° 6 “Jugando con el Aire”

AREA	Psicomotriz	EDAD	5 años
TIPO DE YOGA	Hatha Yoga y Raja Yoga		
PROPÓSITO DE APRENDIZAJE	Que los niños realicen las posturas del árbol y la balanza, fortaleciendo su equilibrio, coordinación		
ESTANDAR DE APRENDIZAJE	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando explora y descubre su lado dominante y sus posibilidades de movimiento por propia iniciativa en situaciones cotidianas. Realiza acciones motrices básicas en las que coordina movimientos para desplazarse con seguridad y utiliza objetos con precisión, orientándose y regulando sus acciones en relación a estos, a las personas, el espacio y el tiempo. Expresa corporalmente sus sensaciones, emociones y sentimientos a través del tono, gesto, posturas, ritmo y movimiento en situaciones de juego.		

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	CRITERIO DE EVALUACIÓN	EVIDENCIA	Hatha Yoga
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Comprende su cuerpo. Se expresa corporalmente.	Reconoce sus sensaciones corporales, e identifica las necesidades y cambios en el estado de su cuerpo, como la respiración y sudoración. Reconoce las partes de su cuerpo al relacionarlas con sus acciones y nombrarlas espontáneamente en diferentes situaciones cotidianas.	Realiza las posturas del árbol y la balanza, manteniendo el equilibrio y controlando su respiración de manera consciente, mostrando calma y concentración durante la actividad.	Los niños logran mantener el equilibrio durante las posturas del árbol y la balanza, controlan su respiración y expresan gráficamente cómo se sintieron durante la actividad.	Ejercicio de respiración: Sitali Postura: El árbol y la balanza Meditación: Eres tranquilo como la naturaleza. Actividad de Juego: El sol y la calma

SECUENCIA DIDACTICA	PROCESOS DIDACTICOS	ESTRATEGIAS	MATERIALES
INICIO	Asamblea	<p>Asamblea</p> <p>Inviemos a los niños a sentarse en un círculo y los invitamos a cerrar los ojos y respirar profundamente tres veces, inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Luego, realizan el ejercicio de respiración Sitali, sintiendo el aire fresco al inhalar por la boca y exhalar suavemente por la nariz. La docente conversa con ellos sobre cómo el aire entra a su cuerpo y los ayuda a sentirse tranquilos y listos para moverse con equilibrio.</p> <p>Comenzamos con la respiración y estiramiento de "Saludo al Sol" nos ayudamos de la canción:</p>	<p>Colchonetas o tapetes individuales para cada niño.</p> <p>Pariente</p> <p>Cartulina amarilla</p>

		https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8&list=RD0H2ceR_rTL8&start_radio=1	Imágenes de arboles Imagen de la balanza
DESARROLLO	Juego motriz y Simbólico Narración de una historia Expresión gráfica plástica	<p>Juego motriz y Simbólico Juegan a "El sol y la calma". Mientras suena música, los niños se mueven por el espacio libremente. Cuando se levanta una cartulina amarilla (el sol), se mueven con energía; cuando la baja, se detienen, realizan tres respiraciones profundas y se quedan quietos como árboles en calma.</p> <p>Los niños imaginan que están en un bosque lleno de árboles que se mueven suavemente con el viento. Comienzan moviendo los brazos lentamente de un lado a otro, sintiendo cómo el aire acaricia sus ramas. Luego, realizan la postura del árbol, apoyando un pie sobre la pierna contraria y levantando los brazos hacia el cielo. Mantienen la posición respirando con calma, intentando no moverse mientras escuchan el sonido del viento.</p> <p>Después practican la postura de la balanza, extendiendo un brazo y una pierna como si fueran aves que vuelan sobre el bosque, manteniendo el equilibrio por unos segundos</p> <p>Narración de una historia "El aire que acaricia las hojas": En un bosque tranquilo, los árboles respiraban con calma. Cada vez que el viento soplaba, ellos movían sus ramas y agradecían al aire por darles fuerza y equilibrio. Un pequeño árbol aprendió a mantenerse firme, respirando despacio y sintiendo cómo el viento lo ayudaba a no caer."</p> <p>Sentados con las piernas cruzadas, los niños cierran los ojos y colocan las manos sobre las rodillas. La docente los guía diciendo: "Imagina que eres un árbol alto y fuerte. El viento sopla y tú te balanceas, pero sigues de pie. Eres tranquilo como la naturaleza."</p> <p>Expresión gráfica plástica Invitamos a los niños y niñas a que dibujen en una hoja la postura que más les gusto. Nos concentramos con la melodía de "Piano relajante": https://www.youtube.com/watch?v=FceZV0yaTOU&list=RDFceZV0yaTOU&start_radio=1</p>	Hojas bond y crayones para la expresión gráfico-plástica.
CIERRE	Asamblea	<p>Asamblea Los niños vuelven al círculo y realizan una respiración consciente final, llevando las manos al pecho. Se pregunta cómo se sintieron al</p>	

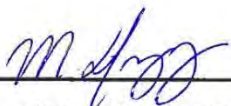
		mantener el equilibrio y qué parte de su cuerpo trabajaron más. Se refuerza la idea de que al respirar y concentrarse pueden sentirse tranquilos y fuertes como los árboles del bosque.	
--	--	--	--




Docente del Aula de
la I.E.I N° 265 "San
Antonio de Padua"



Docente del Aula de
la I.E.I N° 346



Litzy Marife Herrera
Mogrovejo



Rebeca Nery
Espinoza Quehue

4.6.7. Actividad N° 7 “Animales en movimiento”


Actividad N° 7 “Animales en movimiento


AREA	Psicomotriz	EDAD	5 años
TIPO DE YOGA	Hatha Yoga y Raja Yoga		
PROPÓSITO DE APRENDIZAJE			
Los niños realizan las posturas del león y la rana mostrando control corporal, equilibrio y coordinación respiratoria.			
ESTANDAR DE APRENDIZAJE			
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando explora y descubre su lado dominante y sus posibilidades de movimiento por propia iniciativa en situaciones cotidianas. Realiza acciones motrices básicas en las que coordina movimientos para desplazarse con seguridad y utiliza objetos con precisión, orientándose y regulando sus acciones en relación a estos, a las personas, el espacio y el tiempo. Expresa corporalmente sus sensaciones, emociones y sentimientos a través del tono, gesto, posturas, ritmo y movimiento en situaciones de juego.			

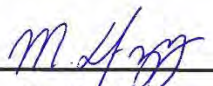
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	CRITERIO DE EVALUACIÓN	EVIDENCIA	Hatha Yoga
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Comprende su cuerpo. Se expresa corporalmente.	Reconoce sus sensaciones corporales, e identifica las necesidades y cambios en el estado de su cuerpo, como la respiración y sudoración. Reconoce las partes de su cuerpo al relacionarlas con sus acciones y nombrarlas espontáneamente en diferentes situaciones cotidianas.	Realiza las posturas del león y la rana controlando la respiración y manteniendo la calma durante la actividad	Los niños y niñas ejecutan las posturas del león y la rana con respiración consciente y expresan cómo se sintieron durante la experiencia.	Ejercicio de respiración: Dragón Postura: El león y la rana Meditación: Imagina que eres un animal descansando después de jugar. Actividad de Juego: El zoológico del yoga

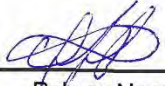
SECUENCIA DIDACTICA	PROCESOS DIDACTICOS	ESTRATEGIAS	MATERIALES
INICIO	Asamblea	Asamblea Se invitará a los niños y niñas a sentarse en círculo sobre sus colchonetas para compartir cómo se sienten hoy. Se conversará sobre los animales: ¿Qué animales conocen? ¿Cómo se mueven? ¿Qué sonidos hacen? Luego realizarán la respiración del dragón: inhalarán profundamente por la nariz, extenderán la lengua y exhalarán imitando el aliento de un dragón. Se reflexionará brevemente sobre cómo la respiración ayuda a mantener la calma y la energía.	Colchonetas o tapetes individuales para cada niño.

DESARROLLO	Juego motriz y Simbólico	<p>Juego motriz y Simbólico</p> <p>"El zoológico del yoga"</p> <p>Se propondrá desplazarse por el aula imitando diferentes animales.</p> <p>Cuando se escuche una campanita, se detendrán y adoptarán una de las siguientes posturas:</p> <p>Postura del león: sentados sobre los talones, apoyarán las manos en las rodillas, abrirán la boca grande, sacarán la lengua y rugirán suavemente al exhalar.</p> <p>Postura de la rana: de cuclillas, con los pies separados y las manos apoyadas en el suelo, realizarán pequeños saltos respirando con ritmo.</p>	<p>Imágenes de León y Rana</p>
	<p>Narración de una historia</p> <p>Expresión gráfica plástica</p>	<p>Durante el juego, se enfatizará la respiración pausada, el equilibrio y la atención al cuerpo.</p> <p>Narración de una historia</p> <p>Se contará la historia "El bosque del yoga":</p> <p>"En un bosque lleno de vida vivía un león que rugía para liberar sus emociones y una rana que saltaba con alegría. Un día, aprendieron que al respirar despacio podían jugar sin cansarse y sentirse felices."</p> <p>Mientras escuchan, los niños y niñas representarán las posturas y movimientos de los animales.</p> <p>Expresión gráfica plástica</p> <p>Al finalizar, se invitará a los niños y niñas a dibujar la postura o el animal que más les gustó y a compartir cómo se sintieron al hacerlo.</p>	<p>Hojas bond y crayones para la expresión gráfico-plástica.</p>
CIERRE	Asamblea	<p>Asamblea</p> <p>Se invitará a los niños y niñas a reunirse nuevamente en círculo. Se guiará una breve meditación de relajación: con la postura de la roca "Imagina que eres un animal descansando después de jugar. Tu cuerpo se relaja, tu respiración es suave y te sientes tranquilo y feliz."</p> <p>Finalmente, compartirán cómo se sintieron durante la sesión.</p>	


 Docente del Aula de la I.E.I N° 265
 "San Antonio de Padua"


 Docente del Aula de
 la I.E.I N° 346


 Litzy Marife Herrera
 Mogrovejo


 Rebeca Nery
 Espinoza Quehue

4.6.8. Actividad N° 8 “Mi cuerpo es mi templo”

Actividad N° 8 “Mi cuerpo es mi casa”


AREA	Psicomotriz	EDAD	5 años
TIPO DE YOGA	Hatha Yoga y Raja Yoga		
PROPÓSITO DE APRENDIZAJE	Que los niños y niñas reconozcan su cuerpo como un espacio de calma y bienestar, practicando las posturas del árbol, la flor de loto, para desarrollar el equilibrio, la respiración consciente y la relajación profunda.		
ESTANDAR DE APRENDIZAJE	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando explora y descubre su lado dominante y sus posibilidades de movimiento por propia iniciativa en situaciones cotidianas. Realiza acciones motrices básicas en las que coordina movimientos para desplazarse con seguridad y utiliza objetos con precisión, orientándose y regulando sus acciones en relación a estos, a las personas, el espacio y el tiempo. Expresa corporalmente sus sensaciones, emociones y sentimientos a través del tono, gesto, posturas, ritmo y movimiento en situaciones de juego.		

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	CRITERIO DE EVALUACIÓN	EVIDENCIA	Hatha Yoga
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Comprende su cuerpo. Se expresa corporalmente.	Reconoce sus sensaciones corporales, e identifica las necesidades y cambios en el estado de su cuerpo, como la respiración y sudoración. Reconoce las partes de su cuerpo al relacionarlas con sus acciones y nombrarlas espontáneamente en diferentes situaciones cotidianas.	Realiza las posturas del león y la rana controlando la respiración y manteniendo la calma durante la actividad	Los niños y niñas ejecutan las posturas del árbol, niño cansado y roca, manteniendo control respiratorio.	Ejercicio de respiración: Dragón Postura: El árbol, niño cansado Meditación: Imagina que eres una roca firme dentro de tu casa Actividad de Juego: Construyo mi casa calma

SECUENCIA DIDACTICA	PROCESOS DIDACTICOS	ESTRATEGIAS	MATERIALES
INICIO	Asamblea	Asamblea Se invitará a los niños y niñas a sentarse en círculo sobre sus colchonetas para compartir cómo se sienten. Se realizará una breve respiración del dragón: inhalarán profundamente por la nariz, sacarán la lengua y exhalarán imitando el aliento de un dragón. Luego se reflexionará: ¿Qué pasa cuando respiramos lento y profundo?	Colchonetas o tapetes individuales para cada niño.

		Se explicará que el cuerpo es como una casa: cuando respiramos con calma, esa casa se mantiene tranquila y fuerte.	
DESARROLLO	Juego motriz y Simbólico	<p>Juego motriz y Simbólico "Construyo mi casa de calma" Se propondrá imaginar que el cuerpo es una casa que necesita equilibrio y serenidad para mantenerse firme. Los niños y niñas realizarán las siguientes posturas:</p> <p>Postura del árbol de pie, apoyarán un pie sobre la pierna contraria y levantarán los brazos sobre la cabeza como ramas que crecen hacia el cielo. Se enfatizará el equilibrio y la respiración lenta.</p> <p>Postura del niño cansado se recostarán sobre las rodillas, apoyarán la frente en el suelo y estirarán los brazos hacia adelante, sintiendo la espalda relajarse. Durante las posturas, se acompañará con respiraciones profundas y frases como: "Mi cuerpo descansa, mi casa está tranquila"</p>	<p>Imágenes de Árbol y niño cansado</p>
	Narración de una historia	<p>Narración de una historia Se contará la historia "Mi cuerpo es mi casa": Había una vez un árbol que se cansaba con el viento y buscaba refugio. Cerró los ojos, respiró profundo y encontró su casa dentro de sí. Desde entonces, cada vez que respiraba despacio, sentía que su casa estaba firme y segura. Los niños y niñas representarán al árbol y al descanso del niño cansado siguiendo la historia.</p>	<p>Hojas bond y crayones para la expresión gráfico-plástica.</p>
	Expresión gráfica plástica	<p>Expresión gráfica plástica Al finalizar, se invitará a los niños y niñas a dibujar la postura o el animal que más les gustó y a compartir cómo se sintieron al hacerlo.</p>	
CIERRE	Asamblea	<p>Asamblea</p> <p>Se realizará la postura de la roca para cerrar la sesión y practicar la meditación final. Indicaciones: Doblar los dedos y colocar las puntas en la base de cada dedo (excepto los pulgares, que permanecen extendidos).</p> <p>Colocar los brazos a los lados del cuerpo, doblando los codos y llevando los dedos a la altura de las orejas con las palmas hacia adelante. Cerrar los ojos y respirar por la nariz.</p> <p>Desde esta postura se guiará la meditación: "Imagina que eres una roca firme dentro de tu casa. Cada respiración fortalece tu cuerpo y tu mente. Siente tu calma, tu fuerza y tu equilibrio."</p>	

		Se permanecerá unos segundos en silencio antes de compartir cómo se sintieron.	
--	--	--	--




Docente del Aula de
la I.E.I N° 265 "San
Antonio de Padua"



Docente del Aula de
la I.E.I N° 346



Litzy Marife Herrera
Mogrovejo



Rebeca Nery
Espinoza Quehue

4.6.9. Actividad N° 9 “El silencio de mi mente”

Actividad N° 9 “El silencio de mi mente”


AREA	Psicomotriz	EDAD	5 años
TIPO DE YOGA	Hatha Yoga y Raja Yoga		
PROPÓSITO DE APRENDIZAJE			
Que los niños y niñas reconozcan la importancia del silencio y la respiración consciente para alcanzar la calma interior, practicando la postura de la roca y la respiración con mantra			
ESTANDAR DE APRENDIZAJE			
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando explora y descubre su lado dominante y sus posibilidades de movimiento por propia iniciativa en situaciones cotidianas. Realiza acciones motrices básicas en las que coordina movimientos para desplazarse con seguridad y utiliza objetos con precisión, orientándose y regulando sus acciones en relación a estos, a las personas, el espacio y el tiempo. Expresa corporalmente sus sensaciones, emociones y sentimientos a través del tono, gesto, posturas, ritmo y movimiento en situaciones de juego.			

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	CRITERIO DE EVALUACIÓN	EVIDENCIA	Raja Yoga
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Comprende su cuerpo. Se expresa corporalmente.	Reconoce sus sensaciones corporales, e identifica las necesidades y cambios en el estado de su cuerpo, como la respiración y sudoración. Reconoce las partes de su cuerpo al relacionarlas con sus acciones y nombrarlas espontáneamente en diferentes situaciones cotidianas.	Mantiene la calma y la concentración durante la postura de la roca y la respiración con mantra, demostrando control corporal y serenidad mental.	Los niños y niñas adoptan la postura de la roca, realizan la respiración con mantra	Ejercicio de respiración: mantra “OM” Postura: De la Roca Meditación: Imagina que eres una roca firme en medio de un bosque silencioso Actividad de Juego: “Camino en silencio”

SECUENCIA DIDACTICA	PROCESOS DIDACTICOS	ESTRATEGIAS	MATERIALES
INICIO	Asamblea	<p>Asamblea</p> <p>Se invitará a los niños y niñas a sentarse en círculo sobre sus colchonetas.</p> <p>Se dialogará: ¿Qué pasa cuando todo está en silencio? ¿Cómo se siente nuestro cuerpo cuando no hay ruido? Se propondrá escuchar por un momento los sonidos del ambiente con los ojos cerrados.</p> <p>Luego se realizará una respiración guiada con mantra: inhalarán lentamente por la nariz y, al exhalar, repetirán</p>	Colchonetas o tapetes individuales para cada niño.

		en voz baja el sonido "OM", sintiendo la vibración en el pecho.	Imágenes de Roca
DESARROLLO	Juego motriz y Simbólico	Juego motriz y Simbólico	
	Narración de una historia	<p>"Camino en silencio"</p> <p>Se invitará a los niños y niñas a desplazarse por el aula caminando lentamente, procurando no hacer ruido. Cada vez que suene una campanita, deberán detenerse, cerrar los ojos y colocar las manos sobre el pecho, escuchando su respiración.</p> <p>Se enfatizará la calma, el equilibrio y el control de los movimientos.</p> <p>Narración de una historia</p>	Hojas bond y crayones para la expresión gráfico-plástica.
	Expresión gráfica plástica	<p>Se contará la historia "El silencio del bosque":</p> <p>"Había un bosque donde los animales jugaban todo el día. Un día, el viento sopló despacio y todo quedó en silencio. Los animales cerraron los ojos y escucharon su corazón. Descubrieron que, cuando el bosque guardaba silencio, también ellos se sentían felices y tranquilos."</p> <p>Mientras escuchan, los niños y niñas realizarán movimientos lentos y pausados, imitando a los animales que respiran con calma.</p> <p>Expresión gráfica plástica</p> <p>Después de la historia, se invitará a dibujar cómo imaginan el silencio o cómo se siente su mente cuando está tranquila.</p>	
CIERRE	Asamblea	<p>Asamblea</p> <p>Se invitará a los niños y niñas a adoptar la postura de la roca para realizar la meditación final:</p> <p>Doblar los dedos y colocar sus puntas en la base de cada dedo (excepto los pulgares, que permanecen extendidos).</p> <p>Colocar los brazos a los lados del cuerpo, doblar los codos y llevar los dedos a la altura de las orejas con las palmas hacia adelante.</p> <p>Cerrar los ojos y respirar por la nariz.</p> <p>Desde esa postura se guiará una meditación breve:</p> <p>"Imagina que dentro de ti hay un lugar tranquilo como una roca firme. Tu respiración entra y sale suave, y todo tu cuerpo descansa. Siente cómo el silencio llena tu mente y te hace sentir en paz."</p> <p>Después de unos segundos, se tocará suavemente la campanita para indicar el cierre.</p>	

	Los niños y niñas compartirán cómo se sintieron durante el momento de silencio.	
--	---	--



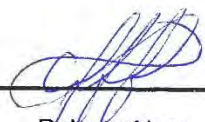
Docente del Aula de
la I.E.I N° 265 "San
Antonio de Padua"



Docente del Aula de
la I.E.I N° 346



Litzy Marife Herrera
Mogrovejo



Rebeca Nery
Espinoza Quehue

4.6.10. Actividad N° 10 “Escucho mi interior”

Actividad N° 10 “Escucho mi interior”


AREA	Psicomotriz	EDAD	5 años
TIPO DE YOGA	Hatha Yoga y Raja Yoga		
PROPÓSITO DE APRENDIZAJE			
Que los niños y niñas desarrollen la atención plena y la conciencia corporal, practicando la respiración de la abeja y la postura de la roca para escuchar su interior			
ESTANDAR DE APRENDIZAJE			
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando explora y descubre su lado dominante y sus posibilidades de movimiento por propia iniciativa en situaciones cotidianas. Realiza acciones motrices básicas en las que coordina movimientos para desplazarse con seguridad y utiliza objetos con precisión, orientándose y regulando sus acciones en relación a estos, a las personas, el espacio y el tiempo. Expresa corporalmente sus sensaciones, emociones y sentimientos a través del tono, gesto, posturas, ritmo y movimiento en situaciones de juego.			

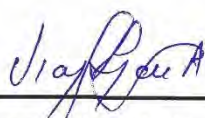
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	CRITERIO DE EVALUACIÓN	EVIDENCIA	Raja Yoga
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Comprende su cuerpo. Se expresa corporalmente.	Reconoce sus sensaciones corporales, e identifica las necesidades y cambios en el estado de su cuerpo, como la respiración y sudoración. Reconoce las partes de su cuerpo al relacionarlas con sus acciones y nombrarlas espontáneamente en diferentes situaciones cotidianas.	Realiza la respiración de la abeja y adopta la postura de la roca, manteniendo el control respiratorio	Los niños y niñas realizan la respiración de la abeja y la postura de la roca, manteniendo una actitud de calma, atención y control del cuerpo	Ejercicio de respiración: De la abeja Postura: De la Roca Meditación: Meditación guiada con el sonido de la abeja Actividad de Juego: “El vuelo de la abeja tranquila”

SECUENCIA DIDACTICA	PROCESOS DIDACTICOS	ESTRATEGIAS	MATERIALES
INICIO	Asamblea	Asamblea Se invitará a los niños y niñas a sentarse en círculo sobre sus colchonetas.	Colchonetas o tapetes individuales para cada niño.

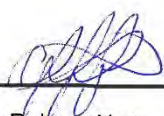
		<p>Se invitará a los niños y niñas a sentarse en círculo sobre sus colchonetas.</p> <p>Se conversará:</p> <p>¿Qué sonidos escuchan cuando todo está en silencio?</p> <p>¿Alguna vez han escuchado su respiración o los latidos de su corazón?</p> <p>Luego se practicará la respiración de la abeja. Se tapan los oídos con los dedos índices y, al exhalar, emitirán un suave zumbido “mmm...” como el sonido de una abeja. Repetirán varias veces, sintiendo la vibración en la cabeza y el pecho.</p>	<p>para cada niño.</p> <p>Imágenes de Abeja y Roca</p>
DESARROLLO	<p>Juego motriz y Simbólico</p> <p>Narración de una historia</p> <p>Expresión gráfica plástica</p>	<p>Juego motriz y Simbólico</p> <p>“El vuelo de la abeja tranquila”</p> <p>Se invitará a los niños y niñas a desplazarse suavemente por el espacio, imitando el vuelo de una abeja.</p> <p>Cuando suene una campanita, deberán detenerse, cerrar los ojos y hacer el zumbido “mmm...” mientras permanecen quietos, sintiendo la vibración interna.</p> <p>El juego alternará movimiento y quietud, promoviendo la regulación corporal y la atención auditiva.</p> <p>Narración de una historia</p> <p>Se contará la historia “La abeja que escuchaba su corazón”:</p> <p>“Había una abeja que volaba muy rápido. Un día se detuvo sobre una flor y escuchó algo dentro de sí: era su corazón latiendo despacito. Descubrió que, si respiraba lento, podía oír mejor su interior.”</p> <p>Mientras escuchan, los niños y niñas realizan pequeños movimientos de vuelo y respiraciones suaves con zumbidos.</p> <p>Expresión gráfica plástica</p> <p>Después de la historia, se invitará a dibujar cómo imaginan el silencio o cómo se siente su mente cuando está tranquila.</p>	<p>Campanita</p> <p>Hojas bond y crayones para la expresión gráfico-plástica.</p>
CIERRE	Asamblea	<p>Asamblea</p> <p>Se adoptará la postura de la roca para realizar la meditación final:</p>	

		<p>Doblar los dedos y colocar sus puntas en la base de cada dedo (excepto los pulgares extendidos). Colocar los brazos a los lados del cuerpo, doblando los codos y llevando los dedos a la altura de las orejas con las palmas hacia adelante. Cerrar los ojos y respirar por la nariz. Se guiará la meditación con voz suave: "Imagina que eres una abeja tranquila descansando en una flor. Tu cuerpo está quieto, pero dentro de ti hay un sonido que vibra suave. Escucha tu respiración y siente cómo el silencio te llena de paz."</p> <p>Después de unos segundos, se tocará la campanita para cerrar el momento de calma.</p>	
--	--	--	--


 Docente del Aula de
 la I.E.I N° 265 "San
 Antonio de Padua"


 Docente del Aula de
 la I.E.I N° 346


 Litzy Marife Herrera
 Mogrovejo


 Rebeca Nery
 Espinoza Quehue

4.6.11. Actividad N° 11 “Respiro paz, suelto el estrés”


Actividad N° 11 “Respiro paz, suelto el estrés”

AREA	Psicomotriz	EDAD	5 años
TIPO DE YOGA	Hatha Yoga y Raja Yoga		
PROPÓSITO DE APRENDIZAJE			
Que los niños y niñas aprendan a regular sus emociones y liberar tensiones mediante la respiración con mantra “OM” y la postura del guerrero, fortaleciendo su cuerpo y cultivando la calma interior.			
ESTANDAR DE APRENDIZAJE			
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando explora y descubre su lado dominante y sus posibilidades de movimiento por propia iniciativa en situaciones cotidianas. Realiza acciones motrices básicas en las que coordina movimientos para desplazarse con seguridad y utiliza objetos con precisión, orientándose y regulando sus acciones en relación a estos, a las personas, el espacio y el tiempo. Expresa corporalmente sus sensaciones, emociones y sentimientos a través del tono, gesto, posturas, ritmo y movimiento en situaciones de juego.			

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	CRITERIO DE EVALUACIÓN	EVIDENCIA	Raja Yoga
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Comprende su cuerpo. Se expresa corporalment e.	Reconoce sus sensaciones corporales, e identifica las necesidades y cambios en el estado de su cuerpo, como la respiración y sudoración. Reconoce las partes de su cuerpo al relacionarlas con sus acciones y nombrarlas espontáneamente en diferentes situaciones cotidianas.	Realiza la respiración con mantra “OM” y la postura del guerrero, manteniendo equilibrio, control respiratorio y serenidad durante la práctica de yoga.	Los niños y niñas ejecutan la postura del guerrero y la respiración con mantra “OM”, manteniendo la concentración.	Ejercicio de respiración: Respiración con mantra “OM” Postura: Del guerrero Meditación: guiada Actividad de Juego: “Guerreros de la calma”

SECUENCIA DIDACTICA	PROCESOS DIDACTICOS	ESTRATEGIAS	MATERIALES
INICIO	Asamblea	<p>Asamblea</p> <p>Se invitará a los niños y niñas a sentarse en círculo sobre sus colchonetas.</p> <p>Se dialogará:</p> <p>¿Qué cosas hacen que nos sintamos tensos o cansados?</p> <p>¿Qué podemos hacer para sentirnos en paz?</p> <p>Luego se practicará la respiración con mantra "OM": inhalarán por la nariz y al exhalar repetirán en voz baja el sonido "OM", prolongando el sonido hasta vaciar el aire completamente.</p> <p>Se realizará tres veces, acompañando con movimientos suaves de brazos.</p>	Colchonetas o tapetes individuales para cada niño.
DESARROLLO	<p>Juego motriz y Simbólico</p> <p>Narración de una historia Expresión</p> <p>gráfica plástica</p>	<p>Juego motriz y Simbólico</p> <p>Postura del guerrero (Virabhadrasana)</p> <p>Los niños y niñas se colocarán de pie, separarán las piernas y flexionarán una rodilla hacia adelante.</p> <p>Levantando los brazos hacia arriba, imaginarán ser guerreros de la calma, firmes pero tranquilos. Mantendrán la postura durante algunos segundos, respirando profundamente.</p> <p>Se cambiará de lado para equilibrar el cuerpo.</p> <p>Juego motriz: "Guerreros de la calma"</p> <p>Se propondrá moverse por el aula realizando desplazamientos lentos, estirando los brazos y respirando profundo como guerreros pacíficos. A la señal, se detendrán en la postura del guerrero, respirando y exhalando el sonido "OM" para liberar el estrés.</p> <p>Narración de una historia</p> <p>Se contará la historia "El guerrero de la calma": "Había un guerrero que no peleaba con los demás, sino con su propio enojo. Descubrió que si respiraba profundo y decía 'OM', todo su cuerpo se llenaba de paz. Así se convirtió en un guerrero del corazón."</p> <p>Los niños y niñas representarán al guerrero realizando las posturas con respiraciones profundas.</p> <p>Expresión gráfica plástica</p> <p>Después de la historia, se invitará a dibujar cómo imaginan el silencio o cómo se siente su mente cuando está tranquila.</p>	<p>Imágenes de guerrero</p> <p>Hojas bond y crayones para la expresión gráfico-plástica.</p>
CIERRE	Asamblea	<p>Asamblea</p> <p>Se realizará una meditación guiada combinando respiración y quietud:</p>	

		<p>Se invitará a los niños y niñas a adoptar una posición cómoda en el suelo, cerrar los ojos y respirar profundamente.</p> <p>Se guiará con voz suave:</p> <p>"Inhala paz, exhala estrés. Siente cómo tu cuerpo se llena de calma y tu mente se vuelve ligera. Eres fuerte y tranquilo como un guerrero de luz."</p>	
--	--	---	--


 Docente del Aula de
 la I.E.I N° 265 "San
 Antonio de Padua"


 Docente del Aula de
 la I.E.I N° 346


 Litzy Marife Herrera
 Mogrovejo


 Rebeca Nery
 Espinoza Quehue

4.6.11. Actividad N° 12 “Mi corazón tranquilo”

Actividad N° 12 “Mi corazón tranquilo”

AREA	Psicomotriz	EDAD	5 años
TIPO DE YOGA	Hatha Yoga y Raja Yoga		
PROPÓSITO DE APRENDIZAJE			
Que los niños y niñas reconozcan la calma interior y aprendan a mantenerla a través de la respiración lunar y las posturas de la serpiente y la mesa, fortaleciendo la serenidad, la conciencia corporal y el equilibrio emocional.			
ESTANDAR DE APRENDIZAJE			
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando explora y descubre su lado dominante y sus posibilidades de movimiento por propia iniciativa en situaciones cotidianas. Realiza acciones motrices básicas en las que coordina movimientos para desplazarse con seguridad y utiliza objetos con precisión, orientándose y regulando sus acciones en relación a estos, a las personas, el espacio y el tiempo. Expresa corporalmente sus sensaciones, emociones y sentimientos a través del tono, gesto, posturas, ritmo y movimiento en situaciones de juego.			

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	CRITERIO DE EVALUACIÓN	EVIDENCIA	Raja Yoga
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Comprende su cuerpo. Se expresa corporalmente.	Reconoce sus sensaciones corporales, e identifica las necesidades y cambios en el estado de su cuerpo, como la respiración y sudoración. Reconoce las partes de su cuerpo al relacionarlas con sus acciones y nombrarlas espontáneamente en diferentes situaciones cotidianas.	Realiza la respiración lunar y adopta las posturas de la serpiente y la mesa, controlando su respiración y demostrando serenidad y equilibrio durante la práctica de yoga.	Los niños y niñas ejecutan la respiración lunar y las posturas de la serpiente y la mesa, mostrando control respiratorio, relajación corporal.	Ejercicio de respiración: Respiración lunar Postura: La serpiente y la mesa Meditación: Meditación guiada “Luz en mi corazón tranquilo” Actividad de Juego: “El silencio de las serpientes”

SECUENCIA DIDACTICA	PROCESOS DIDACTICOS	ESTRATEGIAS	MATERIALES
INICIO	Asamblea	Asamblea Se invitará a los niños y niñas a sentarse en círculo sobre sus colchonetas. Se dialogará: ¿Qué cosas hacen que su corazón se sienta tranquilo? ¿Cómo podemos ayudar a nuestro cuerpo a relajarse cuando estamos nerviosos?	Colchonetas o tapetes individuales para cada niño.

		<p>Luego se practicará la respiración lunar: Con el pulgar derecho tapanán la fosa nasal derecha. Inhalarán lentamente por la fosa izquierda, sintiendo cómo el aire entra fresco. Exhalarán por la nariz con suavidad. Se repetirá tres veces, explicando que esta respiración ayuda a relajar el cuerpo y tranquilizar el corazón.</p>	
DESARROLLO	<p>Juego motriz y Simbólico</p> <p>Narración de una historia Expresión</p> <p>gráfica plástica</p>	<p>Juego motriz y Simbólico Postura de la serpiente Los niños y niñas se acostarán boca abajo, apoyarán las palmas en el suelo y elevarán lentamente el pecho mientras inhalan. Al exhalar, bajarán el tronco y emitirán un suave sonido de "ssss" imitando una serpiente que respira con calma. Se repetirá varias veces, favoreciendo la concentración en la respiración. Postura de la mesa Sentados con las manos detrás del cuerpo y las plantas de los pies apoyadas en el suelo, elevarán las caderas como si formaran una mesa. Mantendrán la postura durante algunos segundos, respirando profundo, y luego bajarán lentamente. Se enfatizará la estabilidad y el equilibrio del cuerpo.</p> <p>Juego motriz: "El silencio de las serpientes" Se moverán suavemente por el aula imitando serpientes que se deslizan con calma. A la señal de una campanita, se detendrán, permanecerán quietas y respirarán lentamente por la nariz. El juego busca conectar movimiento, respiración y quietud.</p> <p>Narración de una historia Se contará el cuento "El corazón de la serpiente tranquila": "Había una serpiente que se movía muy rápido. Un día decidió descansar y respirar despacio. Descubrió que su corazón también sabía calmarse cuando ella respiraba con calma." Mientras escuchan, los niños realizarán la postura de la serpiente y respirarán profundamente. Expresión gráfica plástica Después de la historia, se invitará a dibujar cómo imaginan el silencio o cómo se siente su mente cuando está tranquila.</p>	<p>Imágenes de la serpiente y la mesa</p> <p>Hojas bond y crayones para la expresión gráfico-plástica.</p>
CIERRE	Asamblea	<p>Asamblea Se adoptará una postura cómoda sentados con las piernas cruzadas para realizar la meditación guiada. Se cerrarán los ojos y se escuchará una música suave. La guía dirá: "Imagina que dentro de tu pecho hay una luz suave y tibia. Con cada respiración, esa luz crece y llena tu</p>	

		corazón de tranquilidad. Tu cuerpo se siente liviano y tu mente está en calma.” Permanecerán unos segundos respirando en silencio y luego compartirán cómo se sintieron.	
--	--	---	--



Docente del Aula de
la I.E.I N° 265 “San
Antonio de Padua”



Docente del Aula de
la I.E.I N° 346



Litzy Marife Herrera
Mogrovejo



Rebeca Nery
Espinoza Quehue

4.6.12. Actividad N° 13 “Un paseo con los sentidos

Actividad N° 13 “Un paseo con los sentidos


AREA	Psicomotriz	EDAD	5 años
TIPO DE YOGA	Hatha Yoga y Raja Yoga		
PROPÓSITO DE APRENDIZAJE			
Que los niños y niñas desarrollen la atención plena y el reconocimiento de sus sensaciones corporales, practicando la respiración Sitali y la postura del arco, integrando la calma.			
ESTANDAR DE APRENDIZAJE			
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando explora y descubre su lado dominante y sus posibilidades de movimiento por propia iniciativa en situaciones cotidianas. Realiza acciones motrices básicas en las que coordina movimientos para desplazarse con seguridad y utiliza objetos con precisión, orientándose y regulando sus acciones en relación a estos, a las personas, el espacio y el tiempo. Expresa corporalmente sus sensaciones, emociones y sentimientos a través del tono, gesto, posturas, ritmo y movimiento en situaciones de juego.			

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	CRITERIO DE EVALUACIÓN	EVIDENCIA	Raja Yoga
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Comprende su cuerpo. Se expresa corporalmente.	Reconoce sus sensaciones corporales, e identifica las necesidades y cambios en el estado de su cuerpo, como la respiración y sudoración. Reconoce las partes de su cuerpo al relacionarlas con sus acciones y nombrarlas espontáneamente en diferentes situaciones cotidianas.	Realiza la respiración Sitali y adopta la postura del arco, manteniendo la calma y la atención en las sensaciones corporales mientras participa del juego de exploración sensorial.	Los niños y niñas realizan la respiración Sitali y la postura del arco, mostrando control respiratorio, equilibrio corporal y atención plena durante la experiencia sensorial.	Ejercicio de respiración: Respiración Sitali Postura: El arco Meditación: Sensorial Actividad de Juego: “Paseo con los ojos vendados”

SECUENCIA DIDACTICA	PROCESOS DIDACTICOS	ESTRATEGIAS	MATERIALES
INICIO	Asamblea	Asamblea Se invitará a los niños y niñas a sentarse sobre sus colchonetas y conversar: ¿Qué sentidos tenemos en nuestro cuerpo? ¿Qué cosas podemos sentir sin usar los ojos? Luego se practicará la respiración Sitali: Se sientan cómodos, con la espalda recta. Forman un pequeño tubo con los labios y enrollan la lengua. Inhalan por la boca y exhalan por la nariz suavemente.	Colchonetas o tapetes individuales para cada niño.

		<p>Esta respiración ayuda a refrescar la mente y despertar los sentidos con calma. Se repetirá tres veces, explicando que esta respiración ayuda a relajar el cuerpo y tranquilizar el corazón.</p> <p>Ya relajados comenzamos con el estiramiento "Saludo al sol" con una canción: https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8&list=RD0H2ceR_rTL8&start_radio=1</p>	<p>Parlante</p> <p>Imágenes de la serpiente y la mesa</p>
DESARROLLO	<p>Juego motriz y Simbólico</p> <p>Narración de una historia</p> <p>Expresión gráfica plástica</p>	<p>Juego motriz y Simbólico</p> <p>Postura del arco Los niños y niñas se recostarán boca abajo, doblarán las rodillas hacia atrás y tomarán los tobillos con las manos. Inhalarán y elevarán suavemente el pecho y las piernas, formando un arco con el cuerpo. Exhalarán lentamente, volviendo al suelo. Se repetirá tres veces, sintiendo la apertura del pecho y la fuerza en la espalda.</p> <p>Juego motriz: "Paseo con los ojos vendados" Por parejas, un niño será el guía y otro el que explora con los ojos vendados (usando pañuelos). El guía llevará a su compañero por un recorrido corto, permitiéndole tocar, oler y escuchar diferentes elementos (flores, hojas, sonidos, texturas). Luego se intercambian los roles. El juego busca desarrollar la confianza, la calma y la concentración sensorial</p> <p>Narración de una historia</p> <p>Se contará el cuento "El bosque de los sentidos": "Un niño entró en un bosque muy tranquilo. No podía ver nada, pero escuchaba el canto de los pájaros, olía las flores y sentía la brisa en su rostro. Descubrió que podía conocer el mundo solo con sus sentidos y su respiración." Durante la narración, los niños permanecerán tranquilos, respirando profundo y atentos a los sonidos del aula.</p> <p>Expresión gráfica plástica Después de la historia, se invitará a dibujar cómo imaginan el silencio o cómo se siente su mente cuando está tranquila. Durante su dibujo tendremos la canción "La nube" para ayudar a concentrarnos.</p>	<p>Hojas bond y crayones para la expresión gráfico-plástica.</p>
CIERRE	Asamblea	<p>Asamblea</p> <p>Se invitará a los niños y niñas a sentarse en círculo en una postura cómoda.</p> <p>Se guiará una meditación sensorial: "Cierra los ojos y escucha los sonidos que te rodean... Siente el aire en tu piel, el peso de tu cuerpo en el suelo,</p>	

		<p>y tu corazón latiendo tranquilo. Respira y deja que tu cuerpo descanse.” Después de unos segundos de silencio, se tocará una campanita para cerrar la sesión. Los niños compartirán qué sintieron o escucharon durante la meditación.</p>	
--	--	--	--




Docente del Aula de
la I.E.I N° 265 “San
Antonio de Padua”



Docente del Aula de
la I.E.I N° 346



Litzzy Marife Herrera
Mogrovejo



Rebeca Nery
Espinoza Quehue

4.6.13. Actividad N° 14 “Mi mente como el cielo”


Actividad N° 14 “Mi mente como el cielo”

AREA	Psicomotriz	EDAD	5 años
TIPO DE YOGA	Hatha Yoga y Raja Yoga		
PROPÓSITO DE APRENDIZAJE			
Que los niños y niñas aprendan a mantener la calma y la atención plena a través de la respiración con mantras y la postura de la bailarina, comprendiendo que sus pensamientos son como nubes que pueden observar y dejar pasar sin perder la paz interior.			
ESTANDAR DE APRENDIZAJE			
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando explora y descubre su lado dominante y sus posibilidades de movimiento por propia iniciativa en situaciones cotidianas. Realiza acciones motrices básicas en las que coordina movimientos para desplazarse con seguridad y utiliza objetos con precisión, orientándose y regulando sus acciones en relación a estos, a las personas, el espacio y el tiempo. Expresa corporalmente sus sensaciones, emociones y sentimientos a través del tono, gesto, posturas, ritmo y movimiento en situaciones de juego.			

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	CRITERIO DE EVALUACIÓN	EVIDENCIA	Raja Yoga
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Comprende su cuerpo. Se expresa corporalmente.	Reconoce sus sensaciones corporales, e identifica las necesidades y cambios en el estado de su cuerpo, como la respiración y sudoración. Reconoce las partes de su cuerpo al relacionarlas con sus acciones y nombrarlas espontáneamente en diferentes situaciones cotidianas.	Realiza la respiración con mantras y adopta la postura de la bailarina, manteniendo equilibrio, serenidad y atención plena durante los ejercicios y la visualización guiada.	Los niños y niñas practican la respiración con mantras y la postura de la bailarina, mostrando concentración, control corporal y calma emocional.	Ejercicio de respiración: Respiración Sitali Postura: El arco Meditación: Sensorial Actividad de Juego: “Paseo con los ojos vendados”

SECUENCIA DIDACTICA	PROCESOS DIDACTICOS	ESTRATEGIAS	MATERIALES
INICIO	Asamblea	<p>Asamblea Se invitará a los niños y niñas a sentarse cómodamente. Se dialogará: ¿Cómo se ve el cielo cuando está tranquilo? ¿Qué pasa cuando aparecen nubes? Se explicará que nuestra mente también puede estar tranquila o llena de pensamientos, y que podemos aprender a calmarla respirando. Con ojos cerrados, se inhalará lentamente mientras piensan: "Respiro paz"; y al exhalar: "Suelto las nubes grises". Se repetirá varias veces hasta lograr un ritmo suave y relajante. Con el cuerpo ya relajado comenzamos con el estiramiento "Saludo al sol" con la siguiente canción: https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8&list=RD0H2ceR_rTL8&start_radio=1</p>	<p>Colchonetas o tapetes individuales para cada niño.</p> <p>Parlante</p> <p>Imagen de la bailarina</p>
DESARROLLO	<p>Juego motriz y Simbólico</p> <p>Narración de una historia</p> <p>Expresión gráfica plástica</p>	<p>Juego motriz y Simbólico Postura de la bailarina De pie, los niños levantarán un pie hacia atrás, sujetándolo con la mano del mismo lado. Con la otra mano extendida hacia adelante, buscarán mantener el equilibrio. Se respirará profundamente tres veces antes de cambiar de lado. Se enfatizará la concentración y la calma.</p> <p>Juego motriz: "Nubes en movimiento" Los niños se moverán por el espacio imitando nubes que flotan despacio. A la señal de una campanita, deberán quedarse quietos como si el cielo se calmara, respirando profundo y en silencio. La idea es que controlen su respiración y aprendan a detener el cuerpo con suavidad.</p> <p>Narración de una historia "Mi mente como el cielo" "Había un cielo azul lleno de nubes. A veces las nubes se movían rápido y otras veces desaparecían. El cielo aprendió que podía seguir siendo tranquilo, aunque las nubes pasaran." Durante el cuento, los niños respirarán con calma y observarán el silencio interior.</p> <p>Expresión gráfica plástica Después de la historia, se invitará a dibujar cómo imaginan el silencio o cómo se siente su mente cuando está tranquila.</p>	<p>Hojas bond y crayones para la expresión gráfico-plástica.</p>
CIERRE	Asamblea	<p>Asamblea Se sentarán en postura cómoda, ojos cerrados.</p>	

		<p>La guía dirá: "Imagina que estás en el cielo, flotando suavemente. Tus pensamientos son nubes que vienen y se van. Tú eres el cielo, tranquilo y grande. Respira y deja pasar cada nube." Al finalizar, se compartirá cómo se sintieron: ¿Qué nubes pasaron por su mente? ¿Qué los hizo sentir tranquilos?</p>	
--	--	---	--


 Docente del Aula de
 la I.E.I N° 265 "San
 Antonio de Padua"


 Docente del Aula de
 la I.E.I N° 346


 Litzy Marife Herrera
 Mogrovejo


 Rebeca Nery
 Espinoza Quehue ,

4.6.14. Actividad N° 15 “Mi luz interior”

Actividad N° 15 “Luz interior”

AREA	Psicomotriz	EDAD	5 años
TIPO DE YOGA	Hatha Yoga y Raja Yoga		
PROPÓSITO DE APRENDIZAJE			
Que los niños y niñas reconozcan su “luz interior”, liberando tensiones a través de la respiración del dragón y la postura del triángulo estirado, fortaleciendo su calma emocional y su seguridad personal.			
ESTANDAR DE APRENDIZAJE			
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando explora y descubre su lado dominante y sus posibilidades de movimiento por propia iniciativa en situaciones cotidianas. Realiza acciones motrices básicas en las que coordina movimientos para desplazarse con seguridad y utiliza objetos con precisión, orientándose y regulando sus acciones en relación a estos, a las personas, el espacio y el tiempo. Expresa corporalmente sus sensaciones, emociones y sentimientos a través del tono, gesto, posturas, ritmo y movimiento en situaciones de juego.			

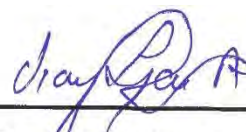
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	CRITERIO DE EVALUACIÓN	EVIDENCIA	Raja Yoga
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Comprende su cuerpo. Se expresa corporalmente.	Reconoce sus sensaciones corporales, e identifica las necesidades y cambios en el estado de su cuerpo, como la respiración y sudoración. Reconoce las partes de su cuerpo al relacionarlas con sus acciones y nombrarlas espontáneamente en diferentes situaciones cotidianas.	Realiza la respiración del dragón y adopta la postura del triángulo estirado, mostrando relajación corporal, control respiratorio y expresión de bienestar.	Los niños y niñas ejecutan la respiración del dragón y la postura del triángulo estirado, manteniendo el equilibrio y expresando tranquilidad y alegría en sus movimientos.	Ejercicio de respiración: Del dragón Postura: del triángulo estirado Meditación: Meditación guiada “Mi luz brilla dentro de mí” Actividad de Juego: “Brilla mi luz”

SECUENCIA DIDACTICA	PROCESOS DIDACTICOS	ESTRATEGIAS	MATERIALES
INICIO	Asamblea	<p>Asamblea</p> <p>Se invitará a los niños y niñas a sentarse en círculo. Se dialogará: ¿Qué es lo que más te gusta de ti? ¿Dónde crees que vive tu luz interior? Se realizará la respiración del dragón: Inhalar profundamente, abrir los ojos grandes y exhalar sacando la lengua como un dragón que suelta el fuego. Se repetirá tres veces para liberar tensiones y risas.</p>	Colchonetas o tapetes individuales para cada niño.
DESARROLLO	<p>Juego motriz y Simbólico</p> <p>Narración de una historia</p> <p>Expresión gráfica plástica</p>	<p>Juego motriz y Simbólico</p> <p>Postura del triángulo estirado De pie, con las piernas abiertas, los niños inclinarán el cuerpo hacia un lado tratando de tocar el pie con una mano, mientras la otra se extiende hacia el cielo. Se inhalará al subir y exhalará al bajar, sintiendo el equilibrio del cuerpo.</p> <p>Juego motriz: "Brilla mi luz" Los niños se moverán libremente por el aula al ritmo de una música suave. Cuando la música se detenga, se quedarán quietos con las manos en el pecho, respirando profundo y diciendo en voz baja: "Mi luz brilla tranquila."</p> <p>Narración de una historia</p> <p>"El pequeño sol del corazón" — un cuento breve sobre una luz que brilla dentro de cada niño, incluso cuando hay días nublados.</p> <p>Expresión gráfica plástica</p> <p>Después de la historia, se invitará a dibujar cómo imaginan el silencio o cómo se siente su mente cuando está tranquila.</p>	<p>Imagen del triángulo</p> <p>Hojas bond y crayones para la expresión gráfico-plástica.</p>
CIERRE	Asamblea	<p>Asamblea</p> <p>Se sentarán cómodamente para realizar una meditación guiada: "Cierra los ojos y siente una luz cálida en tu pecho. Con cada respiración, esa luz se hace más grande y te llena de calma y alegría."</p>	

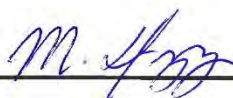
		Luego compartirán cómo se sintieron y qué color tenía su luz interior.	
--	--	--	--



Docente del Aula de
la I.E.I N° 265 "San
Antonio de Padua"



Docente del Aula de
la I.E.I N° 346



Litzy Marife Herrera
Mogrovejo



Rebeca Nery
Espinoza Quehue

4.6.15. Actividad N° 16 “Descubro la calma en mí”

Actividad N° 16 “Descubro la calma en mí”


AREA	Psicomotriz	EDAD	5 años
TIPO DE YOGA	Hatha Yoga y Raja Yoga		
PROPÓSITO DE APRENDIZAJE			
Que los niños y niñas integren las experiencias de yoga reconociendo la calma dentro de sí, mediante la respiración con mantra “Soy calma” y la postura del palo Savasana, fortaleciendo su autocontrol y equilibrio emocional.			
ESTANDAR DE APRENDIZAJE			
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando explora y descubre su lado dominante y sus posibilidades de movimiento por propia iniciativa en situaciones cotidianas. Realiza acciones motrices básicas en las que coordina movimientos para desplazarse con seguridad y utiliza objetos con precisión, orientándose y regulando sus acciones en relación a estos, a las personas, el espacio y el tiempo. Expresa corporalmente sus sensaciones, emociones y sentimientos a través del tono, gesto, posturas, ritmo y movimiento en situaciones de juego.			

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	CRITERIO DE EVALUACIÓN	EVIDENCIA	Raja Yoga
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Comprende su cuerpo. Se expresa corporalmente.	Reconoce sus sensaciones corporales, e identifica las necesidades y cambios en el estado de su cuerpo, como la respiración y sudoración. Reconoce las partes de su cuerpo al relacionarlas con sus acciones y nombrarlas espontáneamente en diferentes situaciones cotidianas.	Realiza la respiración con mantra “Soy calma” y la postura del palo Savasana, manteniendo una actitud tranquila, control respiratorio y relajación corporal durante la práctica.	Los niños y niñas practican la respiración con mantra “Soy calma” y adoptan la postura del palo Savasana, expresando bienestar, serenidad y equilibrio emocional al finalizar la experiencia.	Ejercicio de respiración: mantra “Soy calma” Postura: palo Savasana Meditación: guiada “Descanso sobre una nube” Actividad de Juego: “El viaje tranquilo”

SECUENCIA DIDACTICA	PROCESOS DIDACTICOS	ESTRATEGIAS	MATERIALES
INICIO	Asamblea	<p>Asamblea</p> <p>Se invitará a los niños a sentarse y conversar: ¿Qué hemos aprendido en nuestras sesiones de yoga? ¿Qué sentimos cuando respiramos con calma? Se practicará la respiración con mantra “Soy calma”: Inhalar suavemente por la nariz pensando “Soy”.</p>	Colchonetas o tapetes individuales para cada niño.

		Inhalar suavemente por la nariz pensando "Soy", y exhalar despacio por la boca pensando "calma". Repetir varias veces sintiendo la paz interior.	
DESARROLLO	Juego motriz y Simbólico	Juego motriz y Simbólico Postura del palo Savasana (relajación final) Los niños se recostarán boca arriba, brazos y piernas estirados, ojos cerrados. Se les guiará a tensar su cuerpo (como si fueran paños) y luego soltarlo para relajarse por completo. Se enfatizará la sensación de descanso y ligereza.	Hojas bond y crayones para la expresión gráfico-plástica.
	Narración de una historia	Juego simbólico: "El viaje tranquilo" Se invitará a imaginar que viajan por un camino donde encuentran al dragón que respira, al árbol que se balancea y a la abeja que zumba, recordando las posturas y respiraciones aprendidas. Cada parada será una respiración profunda. Al final, descansan sobre el suelo, sintiendo su cuerpo relajado y tranquilo.	
	Expresión gráfica plástica	Narración de una historia "El viaje del viento tranquilo" "Había una vez un pequeño viento que vivía en el bosque. A veces soplaba muy fuerte y levantaba hojas por todos lados. Pero un día decidió probar algo distinto... respiró profundo y se movió despacio. Descubrió que cuando respiraba con calma, todo a su alrededor se volvía más bonito: los árboles lo escuchaban, las flores lo saludaban y el cielo se ponía azul. El viento entendió que no tenía que correr ni empujar. Solo tenía que respirar, moverse suave y recordar que la calma vivía dentro de él. Desde ese día, cuando alguien sentía miedo o enojo, el viento les susurraba al oído: 'Inhala paz... exhala calma... yo también aprendí a descansar.'" Expresión gráfica plástica Después de la historia, se invitará a dibujar cómo imaginan el silencio o cómo se siente su mente cuando está tranquila.	
CIERRE	Asamblea	Asamblea Se realizará la meditación guiada de cierre: "Imagina que estás acostado sobre una nube. Tu cuerpo descansa y flota suave. Tu respiración es tranquila. En tu corazón vive la calma. Puedes volver aquí siempre que necesites paz."	

		Luego compartirán cómo se sintieron y qué aprendieron de sus clases de yoga	
--	--	---	--



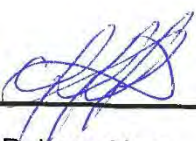
Docente del Aula de
la I.E.I N° 265 "San
Antonio de Padua"



Docente del Aula de
la I.E.I N° 346



Litzy Marife Herrera
Mogrovejo



Rebeca Nery
Espinoza Quehue

CAPITULO V

RESULTADOS DE ESTUDIO

5.1. Presentación de Resultados

En este capítulo se presentan los resultados descriptivos e inferenciales correspondientes al cumplimiento del objetivo general y los objetivos específicos de la investigación. Para ello se analizan los puntajes pre y post intervención obtenidos en los estudiantes de ambas instituciones.

Objetivo General

Determinar si la aplicación de las estrategias del yoga fortalece los niveles de atención en estudiantes de educación inicial de dos instituciones educativas del distrito de San Antonio, Moquegua.

Objetivos Específicos

Determinar si la aplicación de las estrategias del yoga fortalece la atención selectiva en estudiantes de educación inicial de dos instituciones educativas del distrito de San Antonio, Moquegua.

Determinar si la aplicación de las estrategias del yoga fortalece la atención sostenida en estudiantes de educación inicial de dos instituciones educativas del distrito de San Antonio, Moquegua.

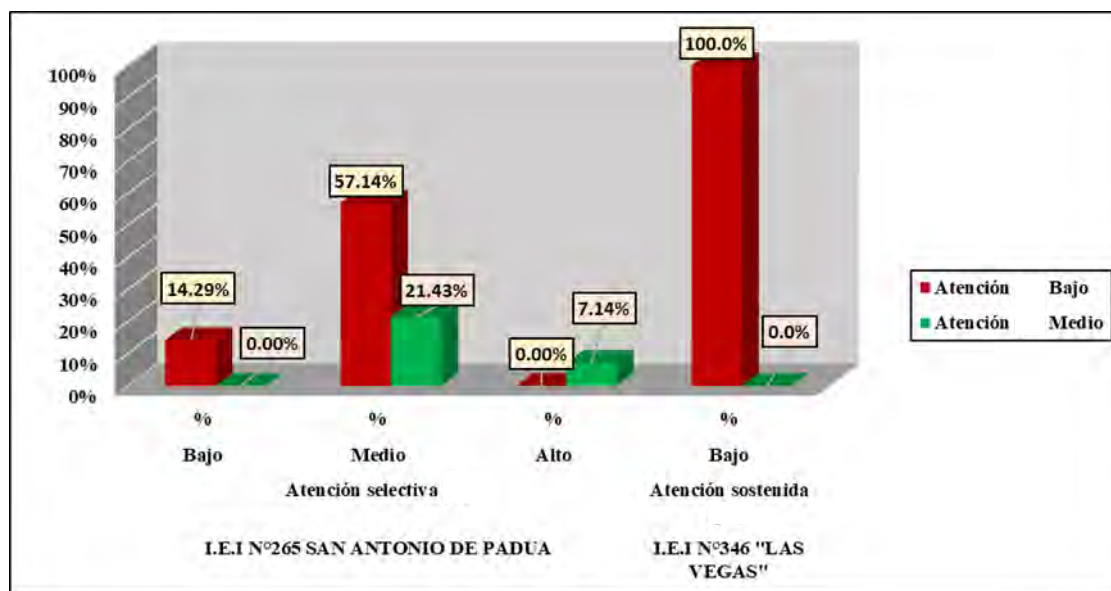
Tabla 9

Niveles de atención sostenida y selectiva en estudiantes del nivel inicial del distrito de San Antonio antes de aplicar las estrategias del yoga.

Colegio				Atención pre		Total
				Bajo	Medio	
I.E.I N°265 SAN ANTONIO DE PADUA	Atención selectiva pre test	Bajo	Recuento %	2 14.29%	0 0.00%	2 14.29%
		Medio	Recuento %	8 57.14%	3 21.43%	11 78.57%
		Alto	Recuento %	0 0.00%	1 7.14%	1 7.14%
	Total	Recuento %	10 71.43%	4 28.57%	14 100.00%	
I.E.I N°346	Atención sostenida pre test	Bajo	Recuento %	11 100.0%	0 0.0%	11 100.0%
	Total	Recuento %	11 100.0%	0 0.0%	11 100.0%	

Figura 5

Niveles de atención sostenida y selectiva en estudiantes del nivel inicial del distrito de San Antonio antes de aplicar las estrategias del yoga.

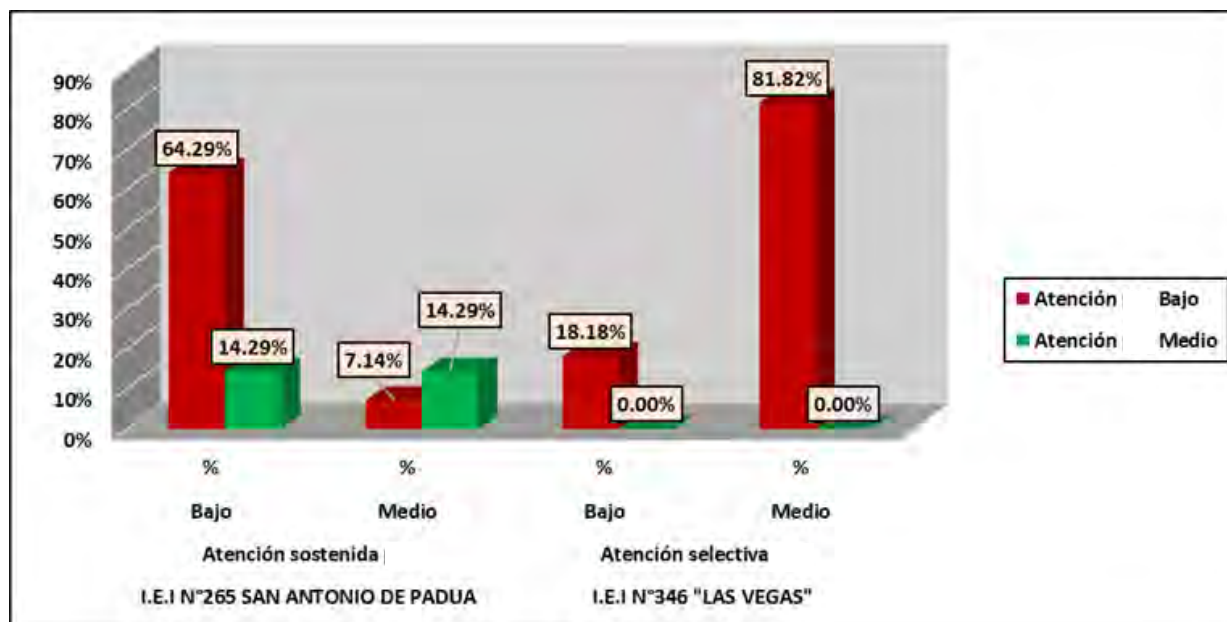
**Tabla 10**

Niveles de atención sostenida y selectiva en estudiantes del nivel inicial del distrito de San Antonio antes de aplicar las estrategias del yoga.

Colegio	Atención		Atención pre		Total	
			Bajo	Medio		
I.E.I N°265 SAN ANTONIO DE PADUA	Atención sostenida pre test	Bajo	Recuento	9	2	11
		% del total		64.3%	14.3%	78.6%
	Medio	Recuento	1	2	3	
		% del total		7.14%	14.29%	21.43%
	Total	Recuento	10	4	14	
% del total			71.4%	28.6%	100.0%	
I.E.I N°346	Atención selectiva pre test	Bajo	Recuento	2	0	2
		% del total		18.18%	0.00%	18.18%
	Medio	Recuento	9	0	9	
		% del total		81.82%	0.00%	81.82%
	Total	Recuento	11	0	11	
% del total			100.00%	0.00%	100.00%	

Figura 6

Niveles de atención sostenida y selectiva en estudiantes del nivel inicial del distrito de San Antonio antes de aplicar las estrategias del yoga.

**Tabla 11**

Interpretación de resultados

Institución Educativa Inicial	Atención Evaluada	Nivel de atención	Porcentajes	Resultado
N°265"San Antonio de Padua"	Sostenida	Medio	21.43 %	En atención sostenida, el 78,6% de los estudiantes se ubica en el nivel bajo, evidenciando dificultades para mantener la concentración, mientras que solo un 21,43% alcanza el nivel medio.
		Bajo	78.6%	
		Alto	7.14 %	
		Medio	78.57 %	
N°265"San Antonio de Padua"	Selectiva	Bajo	14.29 %	En atención selectiva, la mayoría (78,57%) se encuentra en el nivel medio, un 14,29% en el

				nivel bajo y apenas un 7,14% en el nivel alto, lo que indica un desarrollo moderado, pero aún limitado de la filtración atencional.
	Sostenida	Bajo	100%	En atención sostenida, el 100% de los estudiantes está en el nivel bajo, mostrando una marcada dificultad para sostener la atención.
		Medio	18.18%	
N°346	Selectiva	Bajo	81.82%	En atención selectiva, el 81,82% se ubica en el nivel bajo y solo un 18,18% en el nivel medio, sin estudiantes en el nivel alto, lo que evidencia un bajo control atencional previo a la intervención.

Tabla 12

Niveles de atención selectiva y sostenida en estudiantes del nivel inicial del distrito de San Antonio luego de aplicar las estrategias del yoga.

	Colegio			Atención post		Total
				Medio	Alto	
I.E.I N°265 SAN ANTONIO DE PADUA	Atención selectiva post test	Alto	Recuento	1	13	14
			% del total	7.14%	92.86%	100.00%
	Total		Recuento	1	13	14
			% del total	7.14%	92.86%	100.00%
I.E.I N°346	Atención sostenida post test	Alto	Recuento	0	11	11
			% del total	0.00%	100.00%	100.00%
	Total		Recuento	0	11	11
			% del total	0.00%	100.00%	100.00%

Figura 7

Niveles de atención selectiva y sostenida en estudiantes del nivel inicial del distrito de San Antonio luego de aplicar las estrategias del yoga.

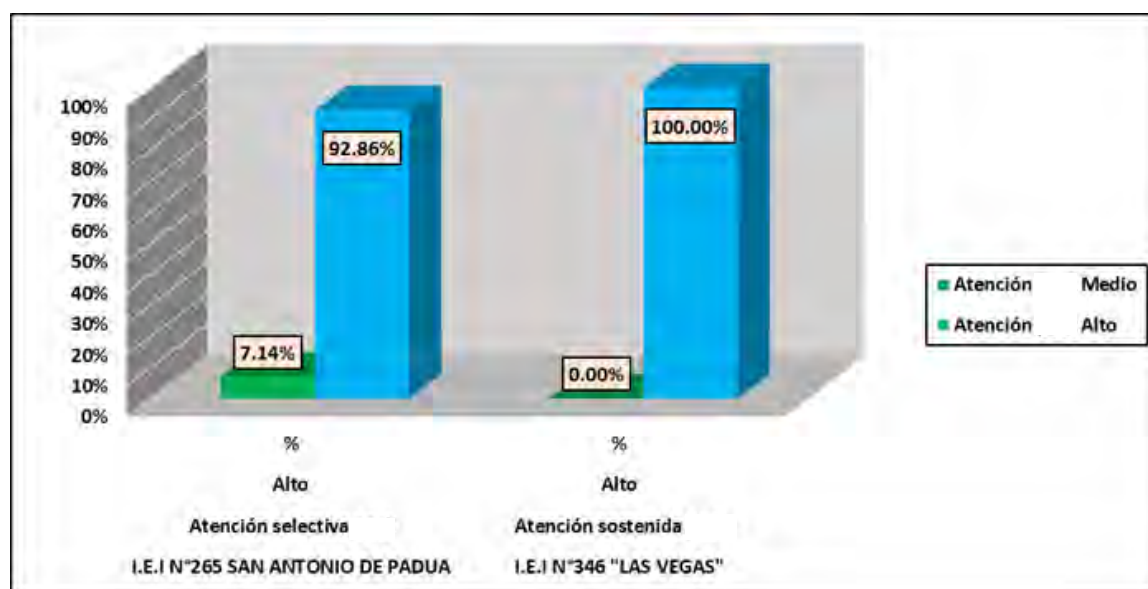


Tabla 13

Niveles de atención sostenida y selectiva en estudiantes del nivel inicial del distrito de San Antonio luego de aplicar las estrategias del yoga.

	Colegio			Atención post		Total
				Medio	Alto	
I.E.I N°265 SAN ANTONIO DE PADUA	Atención sostenida post test	Medio	Recuento	1	0	1
			% del total	7.1%	0.0%	7.1%
	Alto	Recuento	0	13	13	
			% del total	0.0%	92.9%	92.9%
	Total		Recuento	1	13	14
			% del total	7.1%	92.9%	100.0%
I.E.I N°346	Atención selectiva post test	Alto	Recuento	0	11	11
			% del total	0.00%	100.0%	100.0%
	Total		Recuento	0	11	11
			% del total	0.00%	100.0%	100.0%

Figura 8

Niveles de atención sostenida y selectiva en estudiantes del nivel inicial del distrito de San Antonio luego de aplicar las estrategias del yoga.

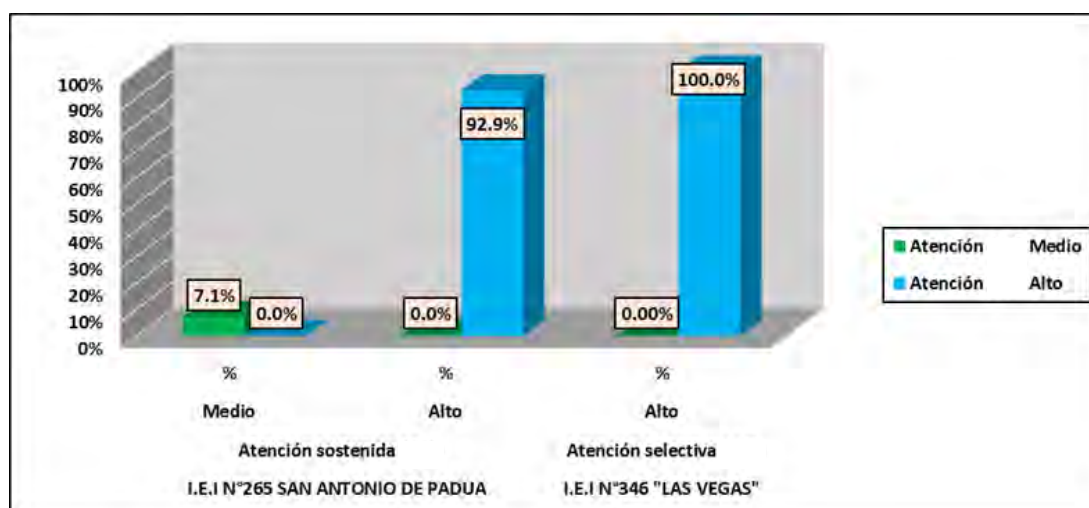


Tabla 14*Interpretación de Resultados*

Institución Educativa Inicial	Atención evaluada	Nivel de Atención	Porcentajes	Resultado
N° 265 “San Antonio de Padua”	Sostenida	Medio	7.1%	Tras la aplicación del yoga, se observa una mejora notable en ambas formas de atención. En atención sostenida, el 92,9% de los estudiantes alcanza el nivel alto, mientras que solo el 7,1% permanece en nivel medio. En atención selectiva, el 100% de los estudiantes llega al nivel alto, evidenciando un desarrollo óptimo de la capacidad para discriminar estímulos y mantener el foco.
		Alto	92.9%	
	Selectiva	Alto	100%	
N° 346	Sostenida	Alto	100%	Los resultados muestran un progreso total: tanto en atención sostenida como en atención selectiva, el 100% de los estudiantes alcanza el nivel alto.
	Selectiva	Alto	100%	Esto indica una mejora significativa en su capacidad de mantener la concentración y seleccionar estímulos relevantes tras la intervención.

Los resultados obtenidos permiten determinar que la aplicación de las estrategias del yoga sí fortalece significativamente los niveles de atención en los estudiantes de educación inicial de ambas instituciones evaluadas del distrito de San Antonio, Moquegua.

Antes de la intervención, los estudiantes presentaban mayoritariamente niveles bajos y medios de atención sostenida y selectiva, especialmente en la I.E.I. N.° 346, donde predominaba el nivel bajo en ambas dimensiones. Sin embargo, después de aplicar las estrategias del yoga, se observa un incremento notable en el nivel alto de atención en ambas instituciones.

En la I.E.I. N.° 265 “San Antonio de Padua”, el 92,9% de los estudiantes alcanzó el nivel alto en atención sostenida y el 100% en atención selectiva. De igual manera, en la I.E.I. N.° 346, el 100% de los estudiantes llegó al nivel alto en ambos tipos de atención.

Estos cambios evidencian que las estrategias de yoga implementadas tuvieron un impacto positivo y efectivo, logrando mejorar la capacidad de concentración, la permanencia atencional y la discriminación de estímulos relevantes en los niños. En conjunto, los resultados confirman el cumplimiento del objetivo general y demuestran que el yoga es una herramienta pedagógica adecuada para fortalecer los niveles de atención en educación inicial.

Análisis inferencial

Tabla 15

Prueba de normalidad

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Atención pre test	0.794	25	0.000
Atención selectiva pre test	0.875	25	0.006
Atención sostenida pre test	0.752	25	0.000
Atención post test	0.649	25	0.000
Atención selectiva post test	0.493	25	0.000
Atención sostenida post test	0.569	25	0.000

Los resultados de la prueba de Shapiro-Wilk indican que ninguna de las variables de atención, tanto antes como después de la aplicación del yoga, sigue una distribución normal, ya que todos los valores de p son significativamente menores que el nivel de significancia ($p < 0.05$). Este hallazgo sugiere que los datos no se ajustan a una distribución gaussiana típica, lo cual puede tener implicaciones para la aplicación de ciertos métodos estadísticos que asumen normalidad. En consecuencia, podría ser apropiado considerar enfoques no paramétricos o

métodos robustos que no dependan de la suposición de normalidad al analizar estas variables de atención. Entre estas opciones esta la prueba de Wilcoxon que permitió resolver las hipótesis siguiendo la distribución de datos resultante.

5.2. Contrastación de Hipótesis

Comprobación de hipótesis general

H0: La aplicación de las estrategias del yoga no fortalece significativamente los niveles de atención en los estudiantes de educación inicial de dos instituciones educativas del distrito de San Antonio, Moquegua.

H1: La aplicación de las estrategias del yoga fortalece significativamente los niveles de atención en los estudiantes de educación inicial de dos instituciones educativas del distrito de San Antonio, Moquegua.

Tabla 16

Análisis de rangos para hipótesis general

Colegio			N	Rango promedio	Suma de rangos
Institución Educativa Inicial N°265	Atención post test	Rangos negativos	0 ^a	0.00	0.00
SAN ANTONIO DE PADUA	-	Rangos positivos	14 ^b	7.50	105.00
	Atención pre test	Empates	0 ^c		
		Total	14		
Institución Educativa Inicial N°346	Atención post test	Rangos negativos	0 ^a	0.00	0.00
	-	Rangos positivos	11 ^b	6.00	66.00
	Atención pre test	Empates	0 ^c		
		Total	11		

a. Atención post test < Atención pre test

b. Atención post test > Atención pre test

c. Atención post test = Atención pre test

Tabla 17*Prueba de Wilcoxon para hipótesis general*

Colegio		Atención post test - Atención pre test
I.E.I N°265 SAN ANTONIO DE PADUA	Z	-3,330 ^b
	Sig. asintótica(bilateral)	0.001
I.E.I N°346	Z	-3,025 ^b
	Sig. asintótica(bilateral)	0.002

La comprobación de la hipótesis general, que afirma que la aplicación de las estrategias del yoga fortalece los niveles de atención en estudiantes de Educación Inicial de las instituciones educativas N°265 y N° 346 en el distrito de San Antonio, se evaluó mediante el análisis de rangos y la prueba de Wilcoxon. En la Institución Educativa Inicial N°265 San Antonio De Padua, la diferencia entre la atención del post test y la atención pre test resultó en rangos positivos, indicando que la atención del post test es estadísticamente mayor que la atención del pre test ($Z = -3.330$, $p = 0.001$). Similarmente, en la Institución Educativa Inicial N°346, los rangos positivos sugieren que los niveles de atención después de la intervención del yoga son significativamente mayor que la atención antes de la intervención del yoga ($Z = -3.025$, $p = 0.002$). Estos resultados respaldan la hipótesis de que la aplicación del yoga fortalece significativamente la atención en estudiantes de Educación Inicial en ambos colegios.

Comprobación de hipótesis específica 1

H0: La aplicación de las estrategias del yoga no fortalece significativamente la atención selectiva en los estudiantes de educación inicial.

H1: La aplicación de las estrategias del yoga fortalece significativamente la atención selectiva en los estudiantes de educación inicial.

Tabla 18*Análisis de rangos para hipótesis específica 1*

Colegio			N	Rango promedio	Suma de rangos
I.E.I N°265	Atención selectiva post test	Rangos negativos	0 ^a	0.00	0.00
SAN ANTONIO DE PADUA	Atención selectiva pre	Rangos positivos	14 ^b	7.50	105.00
		Empates	0 ^c		
		Total	14		
I.E.I N°346	Atención selectiva post test	Rangos negativos	0 ^a	0.00	0.00
	Atención selectiva pre	Rangos positivos	11 ^b	6.00	66.00
		Empates	0 ^c		
		Total	11		

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

Tabla 19*Prueba de Wilcoxon para hipótesis específica 1*

Colegio	Z	Atención selectiva post test - Atención selectiva pre test
I.E.I N°265 SAN ANTONIO DE PADUA	-3,330 ^b	
	Sig. asintótica(bilateral)	0.001
I.E.I N°346	-3,002 ^b	
	Sig. asintótica(bilateral)	0.003

La evaluación de la hipótesis específica 1, que sostiene que la aplicación de las estrategias del yoga fortalece la atención selectiva en estudiantes de Educación Inicial de las instituciones educativas N°265 y N° 346 en el distrito de San Antonio, se llevó a cabo mediante el análisis de rangos y la prueba de Wilcoxon. En la Institución Educativa Inicial N°265 San Antonio De Padua, los rangos positivos indican que la atención selectiva del post test es estadísticamente mayor que la atención selectiva del pre test ($Z = -3.330$, $p = 0.001$). De manera similar, en la Institución Educativa Inicial N°346, los rangos positivos sugieren que la atención selectiva después de la práctica del yoga es significativamente mayor que la atención selectiva antes de la práctica del yoga ($Z = -3.002$, $p = 0.003$). Estos resultados respaldan la hipótesis específica 1, confirmando que la aplicación del yoga fortalece significativamente de la atención selectiva en estudiantes de Educación Inicial en ambos colegios.

Comprobación de hipótesis específica 2

H0: La aplicación de las estrategias del yoga no fortalece significativamente la atención sostenida en los estudiantes de educación inicial.

H1: La aplicación de las estrategias del yoga fortalece significativamente la atención sostenida en los estudiantes de educación inicial.

Tabla 20

Análisis de rangos para hipótesis específica 2

Colegio			N	Rango promedio	Suma de rangos
Institución Educativa Inicial N°265	Atención sostenida post test - Atención sostenida pre test	Rangos negativos	0 ^a	0.00	0.00
		Rangos positivos	14 ^b	7.50	105.00
		Empates	0 ^c		
		Total	14		
Institución Educativa Inicial N°346	Atención sostenida post test - Atención sostenida pre test	Rangos negativos	0 ^a	0.00	0.00
		Rangos positivos	11 ^b	6.00	66.00

sostenida pre test	Empates	0°
	Total	11

- a. Atención sostenida post test < Atención sostenida pre test
- b. Atención sostenida post test > Atención sostenida pre test
- c. Atención sostenida post test = Atención sostenida pre test

Tabla 21

Prueba de Wilcoxon para hipótesis específica 2

Colegio		Atención sostenida post test- Atención sostenida pre test
Institución Educativa Inicial N°265 SAN ANTONIO DE PADUA	Z Sig. asintótica(bilateral)	-3,332 ^b 0.001
Institución Educativa Inicial N°346	Z Sig. asintótica(bilateral)	-3,002 ^b 0.003

La evaluación de la hipótesis específica 2, que plantea que la aplicación del yoga mejora la atención sostenida en estudiantes de Educación Inicial de las instituciones educativas N°265 y N° 346 en el distrito de San Antonio, se llevó a cabo mediante el análisis de rangos y la prueba de Wilcoxon. En la Institución Educativa Inicial N°265 San Antonio De Padua, los rangos positivos indican que la atención sostenida del post test es estadísticamente mayor que la atención sostenida del pre test ($Z = -3.332$, $p = 0.001$). De manera similar, en la Institución Educativa Inicial N°346, los rangos positivos sugieren que la atención sostenida del post test es significativamente mayor que la atención sostenida del pre test ($Z = -3.002$, $p = 0.003$). Estos resultados respaldan la hipótesis específica 2, confirmando que la aplicación del yoga fortalece significativamente la atención sostenida en estudiantes de Educación Inicial en ambos colegios.

5.3. Discusión

Tras la ejecución de las estrategias, se verificó un incremento estadísticamente significativo en los niveles de atención de los alumnos de las dos instituciones evaluadas. La presente investigación tuvo como objetivo general determinar si la aplicación de las estrategias del yoga fortalece la atención sostenida y selectiva en estudiantes de educación inicial de dos instituciones educativas del distrito de San Antonio, Moquegua.

El estudio, de tipo pre experimental con un solo grupo, empleó la prueba no paramétrica de Wilcoxon, la cual permitió comparar los resultados antes y después de la intervención con yoga. Los hallazgos evidencian diferencias significativas entre las mediciones pre y post test, confirmando que la práctica del yoga tuvo un efecto positivo en el fortalecimiento de la atención en los niños y niñas evaluados.

En la Institución Educativa Inicial N.º 265 “San Antonio de Padua” y N.º 346, los estudiantes mostraron una mejora notable, reflejada en el incremento de los niveles altos de atención tras la intervención, reflejando una mejora notable en el grupo. Los resultados de la prueba de Wilcoxon confirmaron estas diferencias significativas ($Z = -3.330$, $p = 0.001$ y $Z = -3.025$, $p = 0.002$), lo que permitió aceptar la hipótesis general: la aplicación del yoga fortalece significativamente los niveles de atención en los estudiantes de educación inicial de ambas instituciones.

En cuanto al primer objetivo específico, se comprobó que las estrategias del yoga fortalecen la atención selectiva. En la I.E.I. N.º 265 “San Antonio de Padua”, la atención selectiva se desplazó hacia niveles superiores, con 71.43 % de estudiantes en nivel alto y 28.57 % en nivel medio, eliminándose los niveles bajos registrados inicialmente. De manera similar, en la I.E.I. N.º 346, los estudiantes también se concentraron en niveles altos luego de la intervención, evidenciando un progreso relevante respecto a su punto de partida., lo que refleja una mejora generalizada ($Z = -3.330$, $p = 0.001$ y $Z = -3.002$, $p = 0.003$). De acuerdo con (Flak, 2015), el yoga escolar ofrece un espacio pedagógico donde los estudiantes pueden aprender a relajarse, concentrarse y calmarse, lo que favorece el desarrollo de la atención consciente dentro del aula.

Respecto al segundo objetivo específico, orientado a la atención sostenida, los resultados también fueron estadísticamente significativos. En la I.E.I N°265 SAN ANTONIO DE PADUA, se evidencian mejoras en la atención sostenida post yoga, con el 92.9% de los estudiantes clasificados en el nivel alto, en comparación con el nivel medio previo. En la I.E.I N°346 todos los estudiantes mantienen altos niveles de atención selectiva post yoga, con el 100% clasificado en el nivel alto, mostrando una reducción en la variabilidad ($Z = -3.332$, $p = 0.001$ y $Z = -3.002$, $p = 0.003$). Estos resultados son coherentes con lo señalado por Gabancho (2020) quien afirma que

la práctica del yoga incrementa la capacidad de concentración y autocontrol en los niños, fortaleciendo la calma y la atención plena.

Desde una perspectiva conceptual, el yoga, según (Calle, 2019), constituye una disciplina que actúa en los niveles físico, mental y espiritual, brindando equilibrio y claridad interior. En ese sentido, (Ikadarny, 2025), sostiene que el yoga es un conjunto de estrategias holística de intervención que integra posturas, respiración y meditación para potenciar las funciones cognitivas y el bienestar integral. Estos fundamentos explican los resultados obtenidos en la presente investigación, donde la implementación de las estrategias del yoga favoreció el control atencional de los estudiantes.

Asimismo, los resultados se relacionan directamente con los principios pedagógicos del Programa Curricular de Educación Inicial (Ministerio de Educación, 2017) que promueve el desarrollo integral del niño a través del movimiento, la coordinación, la expresión emocional y la atención dentro del área de psicomotricidad. La incorporación del yoga en este contexto refuerza dichas competencias, contribuyendo a que los estudiantes logren mayor calma, equilibrio y disposición para el aprendizaje.

Una posible explicación de estos resultados es que las técnicas de respiración y posturas favorecen la autorregulación fisiológica, lo cual mejora la capacidad de focalización. En conjunto, los resultados del estudio demuestran que la práctica de las estrategias del yoga fortaleció significativamente los niveles de atención sostenida y selectiva en los estudiantes de Educación Inicial de ambas instituciones educativas del distrito de San Antonio. Por tanto, se confirma que el yoga es un conjunto de estrategias eficaz a el control para promover el bienestar cognitivo y emocional, mejorando la concentración, la serenidad y la participación activa de los niños en su proceso de aprendizaje.

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

6.1. Conclusiones

Primero: Antes de aplicar las estrategias del yoga, ambas instituciones presentaban principalmente niveles bajos y medios de atención, destacando que en la I.E.I. N° 346 el 100% de los estudiantes estaba en nivel bajo. Después de la intervención, se evidenció una mejora significativa: en la I.E.I. N° 265 “San Antonio de Padua”, el nivel alto alcanzó el 92,9% en atención sostenida y el 100% en atención selectiva; y en la I.E.I. N° 346, el 100% de los estudiantes llegó al nivel alto en ambos tipos de atención.

Estos resultados confirman que el yoga fortaleció de manera efectiva los niveles de atención en los estudiantes de educación inicial.

Segundo: Antes de aplicar las estrategias del yoga, la atención sostenida mostraba niveles bajos en ambas instituciones: en la I.E.I. N° 265 “San Antonio de Padua”, el 78,6% de los estudiantes se encontraba en nivel bajo, y en la I.E.I. N° 346 el 100% permanecía en ese nivel. Después de la intervención, se evidenció una mejora notable, alcanzando el 92,9% de nivel alto en la I.E.I. N° 265 “San Antonio de Padua” y el 100% en la I.E.I. N° 346.

Estos resultados demuestran que el yoga fortaleció significativamente la atención sostenida en los estudiantes de educación inicial.

Tercero: Antes de aplicar las estrategias del yoga, la atención selectiva presentaba limitaciones importantes: en la I.E.I. N° 265, la mayoría (78,57%) se ubicaba en nivel medio y un 14,29% en nivel bajo, mientras que en la I.E.I. N° 346 el 81,82% estaba en nivel bajo. Después de la intervención, ambos centros lograron una mejora total, alcanzando el 100% de estudiantes en el nivel alto.

Estos resultados confirman que el yoga fortaleció de manera efectiva la atención selectiva en los estudiantes de educación inicial.

Conclusión general: Se determinó que la aplicación de las estrategias del yoga fortaleció significativamente la atención selectiva y sostenida en los estudiantes de educación inicial de ambas instituciones.

6.2. Sugerencias

Primero: Proporcionar formación específica a los docentes de Educación Inicial en técnicas de yoga adaptadas para niños, asegurando que se apliquen prácticas seguras y efectivas

Segundo: Considerar implementar las estrategias del yoga dentro del área psicomotriz en instituciones de educación inicial, destacando su papel en el desarrollo de la atención y la concentración en los niños.

Tercero: Diseñar programas de yoga que sean apropiados para la edad de los niños en Educación Inicial, teniendo en cuenta sus capacidades físicas y cognitivas.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- (BNP), B. N. (2018). *Sitio web de la Biblioteca Nacional del Perú – Oficina de Imagen Institucional y Extensión Cultural*. Obtenido de Clase maestra de yoga para niños en la BNP: <https://www.bnp.gob.pe/clase-maestra-de-yoga-para-ninos-en-la-bnp/>
- Abudi, E. (2019). *Yoga para niños: una actividad con múltiples beneficios*. Hospital Privado Universitario de Córdoba, Servicio de Medicina del Ejercicio y Rehabilitación. Córdoba: Argentina. Obtenido de <https://hospitalprivado.com.ar/blog/actualidad/yoga-para-ninos-una-actividad-con-multiples-beneficios.html>
- ACNUR. (2020). *Blog de ACNUR*. Obtenido de Blog de ACNUR: <https://eacnur.org/blog/beneficios-del-yoga-ninos/>
- ACNUR. (2020). *Encontrando el bienestar a través del yoga en un campamento de refugiados de Kenia*. Obtenido de <https://eacnur.org/blog/beneficios-del-yoga-ninos/>
- Acunis Nieto, S. J. (2016). *Métodos y experiencias en el yoga infantil en niños de 3 a 6 años*. Universidad UCINF, Santiago de Chile, Chile. Obtenido de https://repositorio.ugm.cl/bitstream/handle/20.500.12743/1762/CD%20T371.39%20AC189m%202016.pdf?isAllowed=y&sequence=1&utm_source
- Aguila, C. (2019). *Cuerpo, corporeidad y educación: una mirada reflexiva desde la Educación Física*. *Retos*(35). Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6761710>
- Antizana, M. (2020). *Estrategias del yoga para la regulacion emocional en niños de educacion inicial*. Escuela de Educacion Superior Pedagogica Publica, Programa de Formacion Inicial Docente. Monterrico: Lima. Obtenido de http://repositorio.monterrico.edu.pe/bitstream/20.500.12905/1706/1/EI_X_TESINA_Antizana.pdf
- Arcila, L. (2019). *Yoga, una alternativa para fortalecer las dificultades de atencion en los procesos de los niños y niñas en los seis años de edad*. Tesis, para optar al título de Licenciado en Educación Preescolar , Universidad de San Buena Ventura, Facultad de Educacion, Medellin. Obtenido de <https://bibliotecadigital.usb.edu.co/server/api/core/bitstreams/a4a36d57-63b1-4a14-a23c-471a3131332f/content>
- Arias González, J. &. (2021). *Diseño y Metodología de la investigación*. Perú. Obtenido de https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf

- Arteaga, G. (2020). *¿Qué es el análisis de datos? Métodos, técnicas y herramientas*. Obtenido de TestSiteForMe: <https://www.testsiteforme.com/tecnica-de-procesamiento-y-analisis-de-datos/>
- Basilio, M. (2024). *YOGA EN CONDUCTAS AGRESIVAS EN ESTUDIANTES DE 5 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE SAN AGUSTIN DE CAJAS - HUANCAYO*. UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERÚ, Huancayo, Perú. Obtenido de <https://repositorio.uncp.edu.pe/server/api/core/bitstreams/f6486d21-0684-4b00-addb-62690b22a533/content>
- BBC, N. (2021). Qué le hace la meditación a tu cerebro y por qué dicen que es más efectiva para la concentración que cualquier estimulante. *BBC News*. Obtenido de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-58578618>
- BNP. (2018). *Clase maestra de yoga para niños en laBNP*. Biblioteca Nacional del Perú, Oficina de Imagen Institucional y Extensión Cultural. Obtenido de <https://www.bnp.gob.pe/clase-maestra-de-yoga-para-ninos-en-la-bnp/>
- Bull, F. (2021). *Directrices de la OMS sobre la actividad pasiva y comportamientos sedentarios*. OMS. Obtenido de <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/349729/9789240032194-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Calle, R. (2019). *El gran libro de yoga*. Madrid, España: Mandala, 2017. Obtenido de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=z8qIDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=tipos+de+yoga&ots=yI2-gJjdqt&sig=XhqPdxdfLMr_NwfizDzhmRQ8SDQ#v=onepage&q=tipos%20de%20yoga&f=false
- Casanova, C. (2021). *Aplicacion del yoga infantil en la potenciacion de la motricidad gruesa en niños de 4 a 5 años*. Universidad Tecnica de Amabato, Facultad de Ciencias de la Salud. Ambato: Ecuador. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33948/1/Casanova%20Torres%2C%20Andrea%20Cristina%20Biblioteca-sello.pdf>
- Cataluña, D. (2023). *Concentracion: La Capacidad de Mantener la Atencion*. Blog, Mindfulness, Instituto Europeo de Psicología Positiva. Obtenido de <https://www.iepp.es/concentracion/>
- Chupitaz Cáceres, F. . (2024). *Repositorio, Universidad Católica de Santa María*. Obtenido de Repositorio, Universidad Católica de Santa María: <https://repositorio.ucsm.edu.pe/items/2c509710-56d6-4335-a5c8-bccb2fbb30e9>

- Correa, L. (2018). *“Programa De Yoga Para Desarrollar La Atención En Niños Y Niñas De Cinco Años De Una Institución Educativa Pública, Trujillo, 2018”*. Tesis, para optar por el título profesional de licenciada en educación inicial, Trujillo. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25700/lunavictoria_cm.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Crescentini, C. C. (2016). Mindfulness-oriented meditation for primary school children: Effects on attention and psychological well-being. *Frontiers in Psychology*. Obtenido de <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2016.00805/full>
- Culotta, E. E. (2021). *Using Mindfulness Practices to Increase Self-Regulation in PreKindergarten and Kinder ten and Kindergarten-Aged Childr ten-Aged Children*. Louisiana. Obtenido de https://repository.lsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=6321&context=gradschool_theses&utm_source
- Diaz, M. (2020). *La lúdica del yoga: Una alternativa para fortalecer el desarrollo socioafectivo en la*. Fundación Universitaria Los Libertadores, Facultad de Ciencias Humanas y Sociales. Bogotá: Colombia. Obtenido de <https://repository.libertadores.edu.co/handle/11371/3474>
- Enrique Carrera, A. (2022). *Mindfulness y yoga infantil, el camino hacia un modelo de educación*. Universidad de Valladolid. Obtenido de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/57073/TFG-L3352.pdf?sequence=1>
- Expertos. (2018). *Universidad Internacional de Valencia*. Obtenido de Universidad Internacional de Valencia: <https://www.universidadviu.com/int/actualidad/nuestros-expertos/psicologia-evolutiva-y-jean-piaget>
- Expertos, E. d. (2018). *Psicología evolutiva y Jean Piaget*. Universidad Internacional de Valencia. Valencia: España. Obtenido de <https://www.universidadviu.com/int/actualidad/nuestros-expertos/psicologia-evolutiva-y-jean-piaget>
- Eysenck, M. W. (2015). *Cognitive Psychology: A Student's Handbook*. Hove, East Sussex, UK: Psychology Press. Obtenido de <https://es.scribd.com/document/541447120/Psicologia-Basica-Michael-W-Eysenck>
- Fitbit. (2020). Yoga, pilates y actividades de relajación: los nuevos deportes durante la pandemia. *El Peruano*. Obtenido de <https://elperuano.pe/noticia/106102-yoga-pilates-y-actividades-de-relajacion-los-nuevos-deportes-durante-la-pandemia>
- Flak, M. (2015). *R. Y. E. (Recherche sur le Yoga dans l'Éducation)*. Obtenido de R. Y. E. (Recherche sur le Yoga dans l'Éducation): https://books.google.com.pe/books/about/Yoga_en_la_escuela.html?id=4GGKEAAAQB-AJ&redir_esc=y

- Gabancho, A. (2020). *La práctica del yoga para el desarrollo emocional del niño*. Instituto Pedagógico Nacional, Programa de Complementación Académica. Monterrico: Lima. Obtenido de <http://repositorio.monterrico.edu.pe/handle/20.500.12905/1837>
- Gabancho, A. (2020). *La práctica del yoga para el desarrollo emocional del niño*. Monterrico, Lima, Perú: Instituto Pedagógico Nacional, Programa de Complementación Académica. Obtenido de <http://repositorio.monterrico.edu.pe/handle/20.500.12905/1837>
- García Diez, P. (2022). *El Yoga Infantil como recurso didáctico en Educación Infantil*. Obtenido de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/52293/TFGB.%201746.pdf?sequence=1>
- Guerra, C., & Rovetto, M. (2020). Yoga en la escuela. Una experiencia en la ciudad de Rosario. *Praxis Educativa*, 24(2), 1-20. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/1531/153163488011/html/>
- Hernández, R. F. (2014). *Metodología de la investigación*. Ciudad de Mexico: McGraw Hill. Obtenido de https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
- Hernández-Nieto., R. A. (2011). *Instrumentos de recolección de datos en ciencias sociales y ciencias biomédicas: Validez y confiabilidad. Diseño y construcción. Normas y formatos*. Universidad de Los Andes. Obtenido de https://www.academia.edu/37886946/Instrumentos_de_recoleccion_de_datos_en_ciencias_sociales_y_ciencias_biomedicas_Rafael_Hernandez_Nieto_pdf
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mexico, Mexico: Mc Graw Hill Education. Obtenido de http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf
- Ignacio Pedrosa, J. S.-Á.-C. (2013). Evidencias sobre la validez de contenido: Avances teóricos y métodos para su estimación. *Acción Psicológica.*, 3–20. Obtenido de <https://scielo.isciii.es/pdf/acp/v10n2/02monografico2.pdf>
- Ikadarny. (2025). Implementation of Yoga as a Holistic Intervention Strategy to Improve Cognitive and Motor Function in the Elderly: Literature Review. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 413. doi: <https://doi.org/10.55081/jphr.v5i2.3956b>
- Isasi, A. H. (2022). *Efecto del programa "Yoga en la Infancia" en el desarrollo de competencias emocionales en niños de educación Inicial*. Universidad San Ignacio de Loyola, Lima,

- Perú. Obtenido de https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/e64f6d4b-6515-4350-a249-df3c417bfd63/content?utm_source
- Iyengar, B. (2015). *El árbol del yoga*. Barcelona: Editorial Kairós. Obtenido de https://budismolibre.org/docs/libros_budistas/BKS_Iyengar_El_arbol_del_Yoga.pdf
- Jimenez, G. (2020). Yoga: beneficios para la salud. Una revisión de la literatura. *Anales de la Facultad de Ciencias Medicas*, 53(2). Obtenido de http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1816-89492020000200137
- Killick, E. (2022). *How Children Experience Yoga in Preschool*. Ontario Institute for Studies in Education University of Toronto, Toronto, Canadá. Obtenido de <https://utoronto.scholaris.ca/server/api/core/bitstreams/1e3db0f9-4e14-4d2c-9737-5a6f086bffd6/content>
- Luna Victoria Correa, M. L. (2018). *Repositorio Alicia – CONCYTEC*. Obtenido de Repositorio Alicia – CONCYTEC: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/25700>
- Machado, M. (2021). Consideraciones teóricas sobre la concentración de la atención en educandos. *Revista de Educación y Desarrollo*(59). Obtenido de www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/59/59_Machado.pdf
- Maggi, C. (2021). *El yoga en el desarrollo del esquema corporal en los infantes de 5 a 6 años de edad en el Distrito Metropolitano de Quito del periodo 2020 – 2021*. Universidad Central del Ecuador, Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación. Quito: Ecuador. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/28079>
- Marquina, E. (2019). *Taller “Yoga” Para Disminuir La Agresividad En Niños De 5 Años De Una Institución Educativa Estatal Trujillo*. Universidad Cesar Vallejo, Escuela de PosGrado. Trujillo: Lima. Obtenido de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/38235>
- Martínez, S. (2020). El yoga como herramienta para el desarrollo de la conciencia corporal y emocional. (España, Ed.) (15), 31-46. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7699195>
- Mateer, M. M. (1987 y 1989). *Introducción a los procesos atencionales*. Obtenido de Sohlberg, M. M., & Mateer, C. A. (1987). *Introducción a los procesos atencionales*. En *Rehabilitación cognitiva: un enfoque neuropsicológico*. Nueva York: Guilford Press.: https://www.ugr.es/~setchift/docs/introduccion_procesos_atencionales.pdf
- Ministerio de Educación, d. P. (2017). *Programa curricular de Educación Inicial*. Lima: Ministerio de Educación. Obtenido de <https://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-inicial.pdf>

- 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). Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1019-94032019000200006&script=sci_arttext
- Muchaypiña, S. (2019). *Efectividad de la tecnica del yoga para disminuir sintomas*. Tesis, para optar por el titulo en Enfermeria Oncologica, UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER, Facultad de Ciencias de la Salud, Lima. Obtenido de https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/4743/T061_44352427_S.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- OMS. (2021). *La OMS presento una aplicacion movil para practica del yoga*. Obtenido de <https://saluddigital.com/es/noticias/la-oms-presento-una-aplicacion-movil-para-la-practica-de-yoga/>
- ONU. (2022). *Yoga para la humanidad*. Obtenido de <https://www.un.org/es/observances/yoga-day>
- Papalia, D. E. (2012). *Desarrollo humano*. McGraw-Hill / Interamericana Editores S.A. de C.V. Obtenido de <https://psicologoseducativosgeneracion20172021.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/08/papalia-feldman-desarrollo-humano-12a-ed2.pdf>
- Paulson, A. (2019). *Effects of Y ects of Yoga on Student A oga on Student Attention in Pr ttention in Pre-K*. Minnesota State University Moorhead, Moorhead, Minnesota. Obtenido de <file:///C:/Users/Marife/Downloads/Effects%20of%20Yoga%20on%20Student%20Attentio n%20in%20Pre-K.pdf>
- Portes, C. (2018). *La experiencia de un programa de yoga y meditación para estudiantes de primaria con TDAH*. Universidad de Barcelona. Barcelona: España. Obtenido de <http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/128882>
- Press, E. (2021). La ONU aconseja realizar yoga para mejorar el bienestar físico y mental. Obtenido de <https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-onu-aconseja-realizar-yoga-mejorar-bienestar-fisico-mental-20210621182532.html>
- Puma Huanaco, M. (2022). *La aplicación del yoga para mejorar la atención de los niños de 3 años*. UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y EDUCACIÒN ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÒN, Arequipa, Perú. Obtenido de https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/12851/Tesis_aplicaci%c3% b3n_yoga_mejorar_atenci%c3%b3n_ni%c3%b1os_tres_a%c3%b1os.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Qingxuan Yang, P. Z. (2025). *Impacto de una intervención de yoga de 12 semanas en el rendimiento atencional de niños en edad escolar: un ensayo controlado aleatorizado en el oeste de China*. BMC Public Health. Obtenido de <https://doi.org/10.1186/s12889-025-25060-6>
- Rogelio Hernández Sampieri, C. M. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mexico: McGraw Hill Education. Obtenido de http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf
- Romero, C. (2021). Locos por el yoga: las cifras de un fenómeno. *Forbes*. Obtenido de <https://forbes.es/lifestyle/87161/locos-por-el-yoga-las-cifras-de-un-fenomeno/>
- Salcedo, I. (2019). 11 razones para empezar a practicar yoga (dicen que te cambia la vida). (VOGUE, Ed.) *VOGUE*. Obtenido de <https://www.vogue.es/belleza/articulos/beneficios-del-yoga-tipos-posturas-cuerpo-mente>
- Salud, O. M. (25 de noviembre de 2021). La OMS publica nuevas directrices mundiales sobre actividad física y comportamiento sedentario. *La OMS publica nuevas directrices mundiales sobre actividad física y comportamiento sedentario*, págs. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/1ef147b4-c184-4053-a9c7-6f8461ab3ef3/content>.
- Sanchez, C. (24 de 01 de 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*. Tesis,, Lima. Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/educ/v28n55/a06v28n55.pdf>
- Sanchez, G., Reyes, C., & Mejia, K. (2018). *Manual de términos, en investigación científica, tecnológica y humanística*. Manual, Universidad Ricardo Palma, Lima. Obtenido de <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
- Sivananda, S. (1974). *Yoga Sivananda: Salud, Paz y Unidad*. Sivananda Yoga Farm. Obtenido de <https://sivanandayogafarm.org/about/teachings/yoga/>
- Subbarayudu, M. (2021). Yoga para el bienestar. *El Peruano*. Obtenido de <https://elperuano.pe/noticia/123436-yoga-para-el-bienestar>
- Subbarayudu, M. (28 de Octubre de 2021). Yoga para el bienestar. *Diario oficial del bicentenario El Peruano*, págs. <https://elperuano.pe/noticia/123436-yoga-para-el-bienestar>.
- Vaca, C. (2020). *El yoga para desarrollar el esquema corporal en niñas y niños de 4 a 5 años*. Tesis, obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación, Universidad

- Central de Ecuador, facultad de Filosofía y Letras, Quito. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/24317>
- Vasconez, A. (2020). *Relación del uso del teléfono celular y los niveles de atención en el proceso de enseñanza – aprendizaje*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador . Ambato: Ecuador. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7289232>
- Villaroig, L. (2018). *La atención, principales rasgos, tipos y estudio*. Tesis, para optar por el grado de maestro de educación infantil primaria, Universidad Jaume, España. Obtenido de [/repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/177765/TFG_2018_VillaroigClaramonte_Laura.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/177765/TFG_2018_VillaroigClaramonte_Laura.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Vivekananda, S. (1896). *Raja Yoga*. Barcelona, España: The Vedanta Society of Southern California. Obtenido de <https://archive.org/details/RajaYogaBySwamiVivekananda/page/n5/mode/2up>
- Vivekananda, S. (2019). Aforismos del yoga de Patanjali. *La Vanguardia*. Obtenido de https://www.filosofiaesoterica.com/wp-content/uploads/2019/01/Vivekananda_-_Aforismos-_PDF_-de-la-Yoga-de-Patanjali-__.pdf
- Wei, M. (2022). *Efectos positivos en la salud mental de los niños*. Universidad de Harvard. Obtenido de <https://www.humanium.org/es/efectos-positivos-del-yoga-en-la-salud-mental-y-fisica-de-los-ninos/>
- Yarleque, J. (2019). *Los beneficios del método yoga para mejorar la atención de los estudiantes*. Universidad Nacional de Tumbes, Facultad de Ciencias Sociales. Tumbes: Trujillo. Obtenido de <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/1836>
- Yildirim, E. Ö. (2019). *The effects of Mindfulness based yoga intervention on preschoolers self-regulation ability*. İhsan Doğramacı Bilkent University, Ankara, Turquía. Obtenido de <https://repository.bilkent.edu.tr/server/api/core/bitstreams/eccd6745-8786-462b-895a-d39d2de8d36b/content>

ANEXOS









TEST PARA EVALUAR LA ATENCION

Donde:

a) 2 p

b) 1 p

INSTRUCCIONES:

El presente test evalúa dos tipos de atención, selectiva y sostenida, el cual se debe desarrollar personalmente con el niño (a), especificando detalles de cada ítem.

Atención Selectiva

Observa el cuadro, busca las “a” y enciérralas en un círculo

k	y	r	o	a	n	g	e	a		
g	b	m	l	f	q	e	f	l	i	
p	o	g	a	ñ	c	w	c	h		
g	a	e	q	b	v	m	n	v	k	c

a) Encuentra 4 a + “a” en el cuadro b) Encuentra de 3 a – menos “a”

Observa las imágenes por un minuto, luego menciona las imágenes que recuerdes.



a) Recuerda 5 a + imágenes

b) Recuerda 4 a – imágenes

Identifica los objetos circulares y marca con un X



a) Identifica de 4 a + objetos b) Identifica de 3 a - objetos

Observa la imagen, busca la que se parezca y marca con un X



a) Encuentra la imagen correcta

b) Encuentra la imagen incorrecta

Observa las imágenes y luego identifica a las personas poniendo el número que le corresponde



*Luisa mira hacia arriba y usa trenzas

*Mateo mira a Luisa

*María mira hacia arriba y tiene cabello corto

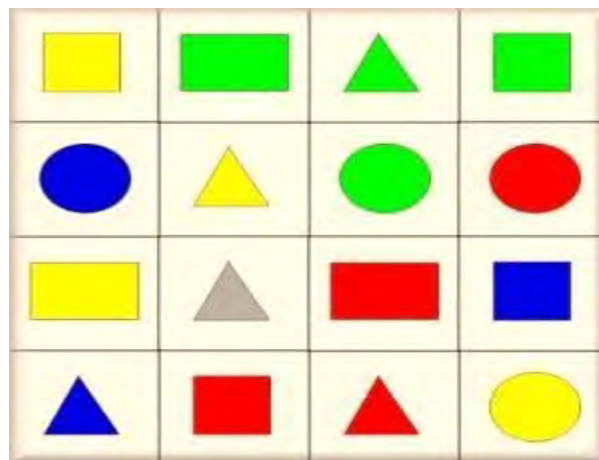
*Juan hace un guiño

a) Identifica a 4 personas

b) Identifica a 2 personas

Atención Sostenida

Observa la imagen y encuentra los triángulos



a) Encuentra de 4 a + triángulos b) Encuentra de 3 a – triángulos

Observa la imagen y ubica la figura señalada con letra y número, luego menciónala.

	1	2	3	4	5	6	7	8
A								
B								
C								
D								
E								



- a) Ubica la imagen correctamente b) No ubica la imagen correctamente

Observa el cuadro y encuentra la letra o número intruso y menciónalo.

<p>p p p p p p p p pp p p</p> <p>p b p p p pppp p p p p</p> <p>p p</p>	<p>N N N N N N N N NN N</p> <p>N N N N N N N NN N Z</p> <p>NNNNNN</p>
<p>8 8 8 8</p> <p>8 8 8 8 9 8</p> <p>8 8 8 8</p> <p>8 8 8 8 8 8</p> <p>8 8 8 8</p> <p>8 8 8 8 8 8</p>	<p>3 3 3 3 3 3 3 3 3 3</p> <p>3 3 3 3 3 3 3 3 3 3</p> <p>3 2 3 3 3 3 3 3 3 3</p>

- a) Encuentra de 3 a + intrusos b) Encuentra de 2 a - intrusos

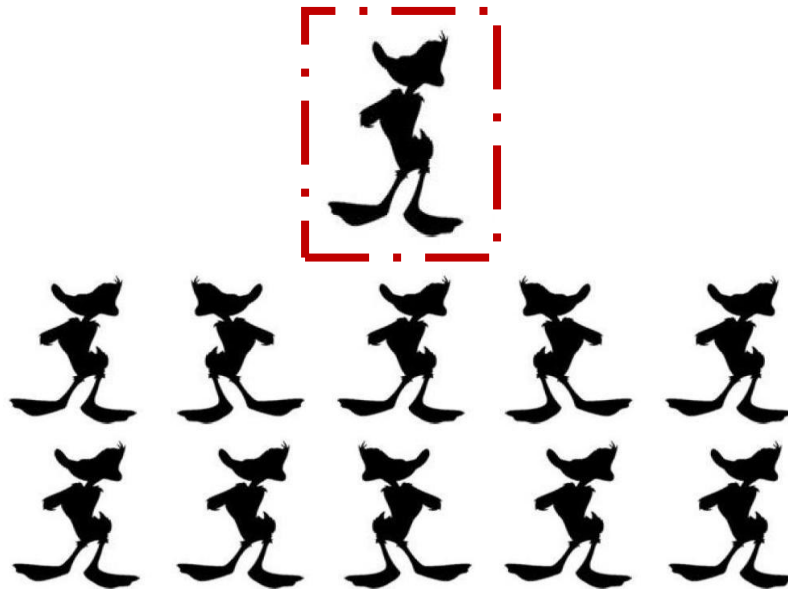
Observa la imagen y encuentra la figura repetida, luego menciónala.

a) Encuentra la imagen repetida

b) No encuentra la imagen repetida



Observa la imagen y marca con una X las siluetas que tienen la misma posición



a) Encuentra de 6 a + siluetas

b) Encuentra de 5 a – silueta

Autora: Correa (2018). En su tesis: Programa De Yoga Para Desarrollar La Atención En Niños Y Niñas De Cinco Años De Una Institución Educativa Pública, Trujillo, 2018

FICHA TÉCNICA

Nombre del instrumento: Test para evaluar la Atención

Autora: Luna Victoria Correa

Año: 2018

Procedencia: Elaborado por la autora en el marco de su tesis de licenciatura.

Aplicación: Colectiva

Tiempo de administración: 30 minutos

Dimensiones: Sostenida y Selectiva

Propósito: Evaluar el nivel de atención de los niños y niñas de 5 años antes y después de la aplicación de un programa de yoga.

Confiabilidad: 0.923

Validez: Verificada por tres especialistas

Tipo de instrumento: Test de observación estructurada.

Población objetivo: Niños y niñas de 5 años de educación inicial.

Número de ítems: 10

Escala de medición: Niveles (alto, medio, bajo).

Tiempo estimado de aplicación: Aproximadamente 30 minutos.

Puntuación y escala de calificación:

Puntuación Numérica	Nivel
10 - 13	Bajo
14 - 17	Medio
18 - 20	Alto

Estrategias del Yoga para fortalecer la atención en estudiantes de Educación Inicial de dos instituciones educativas de San Antonio, Moquegua

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGIA
<p>General</p> <p>¿En qué medida la aplicación de las estrategias del yoga fortalece los niveles de atención en estudiantes de educación inicial de dos instituciones educativas del distrito de San Antonio, Moquegua?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>¿En qué medida la aplicación de las estrategias del yoga fortalece la atención selectiva</p>	<p>General</p> <p>Determinar si la aplicación de las estrategias del yoga fortalece los niveles de atención en estudiantes de educación inicial de dos instituciones educativas del distrito de San Antonio, Moquegua.</p> <p>Objetivos Específicos</p> <p>Determinar si la aplicación de las estrategias del yoga fortalece la</p>	<p>General</p> <p>La aplicación de las estrategias del yoga fortalece significativamente los niveles de atención en los estudiantes de educación inicial de dos instituciones educativas del distrito de San Antonio, Moquegua.</p> <p>Hipótesis Específicas</p> <p>La aplicación de las estrategias del yoga fortalece</p>	<p>Variable Independiente:</p> <p>Estrategia del Yoga</p> <p>Variable Dependiente:</p> <p>Fortalcer la Atención</p>	<p>Hatha Yoga</p> <p>Raja Yoga</p> <p>Sostenida</p> <p>Selectiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Posturas equilibradas • Mantiene ejercicios durante períodos de tiempo • La respiración controlada • La meditación • Los mantras • Determinado la posición de loto • Enfoque objetivo determinado • Hechos espontáneos irrelevantes • Situaciones por un prolongado tiempo • Concentración en actividad. 	<p>Enfoque:</p> <p>Cuantitativo</p> <p>Tipo: Aplicada</p> <p>Diseño:</p> <p>Pre Experimental de un solo grupo pre test y post test</p> <p>Metódo: Desriptivo</p> <p>Población: 25 Niños de 5 años del Educación Inicial de dos instituciones educativas del distrito de San</p>

<p>en estudiantes de educación inicial de dos instituciones educativas del distrito de San Antonio, Moquegua?</p> <p>¿En qué medida la aplicación de las estrategias del yoga fortalece la atención sostenida en estudiantes de educación inicial de dos instituciones educativas del distrito de San Antonio, Moquegua?</p>	<p>atención selectiva en estudiantes de educación inicial de dos instituciones educativas del distrito de San Antonio, Moquegua.</p> <p>Determinar si la aplicación de las estrategias del yoga fortalece la atención sostenida en estudiantes de educación inicial de dos instituciones educativas del distrito de San Antonio, Moquegua.</p>	<p>significativamente la atención selectiva en los estudiantes de educación inicial</p> <p>La aplicación de las estrategias del yoga fortalece significativamente la atención sostenida en los estudiantes de educación inicial.</p>	<p>Variable Interviniente: Edad de los estudiantes</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Maduración Neurológica acorde a los 5 años • Coordinación motora y control corporal • Capacidad de atención • Disposición lúdica y participativa 	<p>Antonio Moquegua.</p> <p>Muestra: 25 niños de 5 años</p> <p>Intrumento: Test para evaluar la atención</p> <p>Tecnica: Evaluación</p> <p style="text-align: right;">–</p>
--	--	--	--	--	---	--

INFORME DE LA VALIDEZ DEL JUICIO DE EXPERTOS

Instrumento: Test para evaluar la atención (sostenida y selectiva)

Objetivo: Determinar si la aplicación de las estrategias del yoga fortalece los niveles de atención en estudiantes de educación inicial de dos instituciones educativas del distrito de San Antonio, Moquegua.

TABLA DE RESULTADOS

EXPERTOS

Criterios	Exp 01	Exp. 02	Exp. 03	TOTAL
Claridad	4	5	5	14
Objetividad	4	4	4	12
Consistencia	4	5	5	14
Coherencia	4	4	5	13
Pertinencia	4	5	5	14
Suficiencia	4	5	5	14
TOTAL	24	28	29	81

A: SUSTENTO TEÓRICO

Para determinar la validez del instrumento se utilizó el Coeficiente de Validez de Contenido (CVC) propuesto por Hernández-Nieto, el cual permite estimar el nivel de acuerdo entre los jueces o expertos respecto a cada ítem del instrumento. Este método sugiere la participación de entre tres y cinco expertos, quienes evalúan los ítems mediante una escala tipo Likert de cinco puntos. A partir de las puntuaciones obtenidas, se calcula la media de cada ítem y, con base en ella, se determina el coeficiente de validez de contenido correspondiente (Ignacio Pedrosa, 2013)

B: FÓMULA EMPLEADA

La confiabilidad hace referencia al grado de consistencia que posee un instrumento de medición. En otras palabras, indica qué tan estable o uniforme es un resultado cuando se aplica repetidamente a los mismos sujetos o condiciones. Si un instrumento arroja resultados similares en distintas aplicaciones, se considera que presenta un nivel adecuado de confiabilidad (Hernández, 2014)

$$CVC_{ic} = \frac{M_x}{V_{mx}} - Pe = \left(\frac{1}{j}\right)$$

CVC_{ic} = Coeficiente de validez de contenido total corregido

M_x = Promedio

V_{mx} = Valor máximo

Pe = Probabilidad de error

j = Numero de jueces

Ítems	N° de Jueces			Total	M_x	$CVC_i = \frac{M_x}{V_{mx}}$	$Pe = \left(\frac{1}{j}\right)$	$CVC_{ic} = CVC_i - Pe$
	1	2	3					
1	4	5	5	14	5	1	0,0370	0,963
2	4	4	4	12	4	1	0,0370	0,963
3	4	5	5	14	5	1	0,0370	0,963
4	4	4	5	13	4	1	0,0370	0,963
5	4	5	5	14	5	1	0,0370	0,963
6	4	5	5	14	5	1	0,0370	0,963

C. RESULTADOS

$$CVC_{ic} = 0,963$$

$$Pe = 0,0370$$

$$CVC_{ic} - Pe = 0,926$$

Valor CVC	Interpretación de Validez y concordancia
De 0 a 0,60	Inaceptable
Mayor a 0,60 y menor o igual a 0,70	Deficiente
Mayor a 0,70 y menor o igual a 0,80	Aceptable
Mayor a 0,80 y menor o igual a 0,90	Buena
Mayor a 0,90	Excelente

(Hernández-Nieto., 2011)

C. CONCLUSIÓN

El cálculo del coeficiente de validez de contenido total corregido (CVCic) de los ítems, obteniéndose un valor de 0.926. De acuerdo con los criterios de interpretación propuestos por (Hernández-Nieto., 2011) este resultado se clasifica dentro del nivel de validez excelente, ya que supera el rango de 0.90. En consecuencia, se determina que el instrumento presenta una adecuada coherencia interna y es pertinente para su aplicación en el estudio.

Base de datos

NIÑOS EVALUADOS	P. N°1	P. N°2	P. N°3	P. N°4	P. N°5	P. N°6	P. N°7	P. N°8	P. N°9	P. N°10	RESULTADOS	ATENCION SELECTIVA	ATENCION SOSTENIDA
NIÑO 1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	10	10
NIÑO 2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	19	9	10
NIÑO 3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	10	10
NIÑO 4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	10	10
NIÑO 5	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	19	9	10
NIÑO 6	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	19	9	10
NIÑO 7	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	19	10	9
NIÑO 8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	10	10
NIÑO 9	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	19	10	9
NIÑO 10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	10	10
NIÑO 11	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	10	10
NIÑO 12	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	10	10
NIÑO 13	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	10	10
NIÑO 14	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	17	9	8

I.E.I N°265 SAN ANTONIO DE PADUA

POST TEST

DONDE:

A = 2 PUNTOS

B = 1 PUNTO

NIÑOS EVALUADOS	P. N°1	P. N°2	P. N°3	P. N°4	P. N°5	P. N°6	P. N°7	P. N°8	P. N°9	P. N°10	RESULTADOS	ATENCION SELECTIVA	ATENCION SOSTENIDA
NIÑO 1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	10	10
NIÑO 2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	10	10
NIÑO 3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	10	10
NIÑO 4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	10	10
NIÑO 5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	10	10
NIÑO 6	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	19	10	9
NIÑO 7	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	19	10	9
NIÑO 8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	10	10
NIÑO 9	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	19	9	10
NIÑO 10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	10	10
NIÑO 11	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	19	10	9

E.I N°346 "LAS VEGAS

POST TEST

DONDE:

A = 2 PUNTOS

B = 1 PUNTO

NIÑOS EVALUADOS	P. N°1	P. N°2	P. N°3	P. N°4	P. N°5	P. N°6	P. N°7	P. N°8	P. N°9	P. N°10	RESULTADOS	ATENCION SELECTIVA	ATENCION SOSTENIDA
NIÑO 1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	13	7	6
NIÑO 2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	14	7	7
NIÑO 3	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	13	7	6
NIÑO 4	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	12	5	7
NIÑO 5	2	1		2	2	1	1		2	1	12	7	5
NIÑO 6	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	14	8	6
NIÑO 7	2	1	1	1	1		1	2	1	2	12	6	6
NIÑO 8	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	12	7	5
NIÑO 9	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	13	7	6
NIÑO 10	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	13	8	5
NIÑO 11	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	14	7	7
NIÑO 12	2	1	2	2	2	1	1		1	2	14	9	5
NIÑO 13	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	13	8	5
NIÑO 14	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	13	7	6

I.E.I N°265 SAN ANTONIO DE PADUA
PRE TEST

DONDE:
A = 2 PUNTOS
B = 1 PUNTO

NIÑOS EVALUADOS	P. N°1	P. N°2	P. N°3	P. N°4	P. N°5	P. N°6	P. N°7	P. N°8	P. N°9	P. N°10	RESULTADOS	ATENCION SELECTIVA	ATENCION SOSTENIDA
NIÑO 1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	12	7	5
NIÑO 2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	12	7	5
NIÑO 3	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	13	8	5
NIÑO 4	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	12	7	5
NIÑO 5	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	13	8	5
NIÑO 6	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	13	8	5
NIÑO 7	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	12	6	6
NIÑO 8	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	13	7	6
NIÑO 9	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	12	6	6
NIÑO 10	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	13	8	5
NIÑO 11	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	12	7	5

I.E.I N°346 "LAS VEGAS"
PRE TEST

DONDE:
A = 2 PUNTOS
B = 1 PUNTO



INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. Datos Generales

- a) Apellidos y nombres del Experto: Vela Quico Jorge Luis
b) Grado Académico: Magister
c) Profesión: Psicólogo
d) Institución donde labora: EESPP "MERCEDES C. DE CARBONERA"
e) Cargo que desempeña: Docente
f) Denominación del Instrumento: Test para evaluar la atención
g) Autor/es del Instrumento: Luna Victoria Correa, Marjorie Hiseb
h) Título de la investigación: Estrategias del yoga para fortalecer la atención en estudiantes de educación Inicial de dos instituciones educativas del distrito de San Antonio, Moquegua.

II. Validación

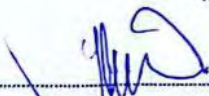
N°	Indicadores de Evaluación del Instrumento	Criterios sobre los ítems del Instrumento	Muy malo (1)	Malo (2)	Regular (3)	Buena (4)	Muy Buena (5)
1	Claridad	Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión.					✓
2	Objetividad	Están expresados en conductas observables y medibles.				✓	
3	Consistencia	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría.					✓
4	Coherencia	Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable.					✓
5	Pertinencia	Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados.					✓
6	Suficiencia	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento.					✓
Sumatoria Parcial							
Sumatoria Total							

III. Resultados de la Evaluación

- a. Valoración Total Cuantitativa: 29
b. Opinión: Favorable Debe mejorar No favorable
c. Observaciones:

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

Moquegua, 08 de Octubre de 2023


.....
Nombres y apellidos
FIRMA Y SELLO



INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. Datos Generales

- a) Apellidos y nombres del Experto: Teófila Francisca Romero Mamani
b) Grado Académico: Magister
c) Profesión: Docente de Educación Inicial
d) Institución donde labora: E.E.S.P.P "M.C.C"
e) Cargo que desempeña: Docente Superior
f) Denominación del Instrumento: Test para evaluar la Atención
g) Autor/es del Instrumento: Laura Victoria Correa, Marjorie Liseth
h) Título de la investigación: Estrategia del Yoga para fortalecer la Atención en estudiantes de Educación Inicial de dos Instituciones Educativas del distrito de San Antonio, Moquegua.


II. Validación

N°	Indicadores de Evaluación del Instrumento	Criterios sobre los ítems del Instrumento	Muy malo (1)	Malo (2)	Regular (3)	Bueno (4)	Muy Bueno (5)
1	Claridad	Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión.				/	
2	Objetividad	Están expresados en conductas observables y medibles.				/	
3	Consistencia	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría.				/	
4	Coherencia	Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable.				/	
5	Pertinencia	Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados.				/	
6	Suficiencia	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento.				/	
Sumatoria Parcial							
Sumatoria Total							

III. Resultados de la Evaluación

- a. Valoración Total Cuantitativa: 24
b. Opinión: Favorable Debe mejorar No favorable
c. Observaciones:

Moquegua, 10 de Octubre de 2023


Nombres y apellidos
FIRMA Y SELLO



INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. Datos Generales

- a) Apellidos y nombres del Experto: Suñco Aquino Nabel Silbeth
 b) Grado Académico: Doctora en Educación
 c) Profesión: Licenciada en Ed. Inicial
 d) Institución donde labora: E.E.S.P. Mercedes Cabello de C.
 e) Cargo que desempeña: Docente
 f) Denominación del Instrumento: Test para evaluar la atención
 g) Autor/es del Instrumento: Jura Victoria Correa, Marjorie Liseth
 h) Título de la investigación: Estrategia del Tapa para fortalecer la atención en estudiantes del nivel inicial de dos I.E. de San Antonio, Moquegua

II. Validación

N°	Indicadores de Evaluación del Instrumento	Criterios sobre los ítems del Instrumento	Muy malo (1)	Malo (2)	Regular (3)	Bueno (4)	Muy Bueno (5)
1	Claridad	Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión.					/
2	Objetividad	Están expresados en conductas observables y medibles.				/	
3	Consistencia	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría.					/
4	Coherencia	Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable.				/	
5	Pertinencia	Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados.					/
6	Suficiencia	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento.					/
Sumatoria Parcial							
Sumatoria Total							

III. Resultados de la Evaluación

- a. Valoración Total Cuantitativa: 28
 b. Opinión: Favorable Debe mejorar No favorable
 c. Observaciones:

.....

Moquegua, 05 de Noviembre de 2023

B. Quispe
 Nombres y apellidos
 FIRMA Y SELLO

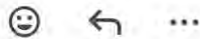
Solicitud de autorización para el uso del instrumento "Test para evaluar la atención"



Recibidos



mí 29 oct.
para marliluvico ▾



Estimada señorita Marjorie Luna Victoria:

Reciba un cordial saludo, le escribimos para solicitar la autorización de uso del instrumento "Test para evaluar la atención", elaborado en su tesis titulada:

"Programa de Yoga para desarrollar la atención en niños y niñas de cinco años de una institución educativa pública, Trujillo, 2018."

Consideramos que su instrumento, validado por expertos, se ajusta a los objetivos de nuestra investigación:

"Estrategia del yoga para fortalecer la atención en estudiantes de educación inicial de dos instituciones educativas de San



marjorie luna vi... 29 oct. 😊 ↩️ ...
para mí ▾

Buenas tardes estimadas colegas 😊:

Doy conformidad a su petición. Me alegra que parte de mi tesis sea de ayuda para el desarrollo de la suya.

Mucha suerte 🍀

Saludos cordiales

...

Solicitud de autorización para el uso del instrumento a la autora Luna Victoria Correa, Marjorie Lisetb vía Gmail.




10% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 9%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 5%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.