

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



**BENEFICIOS DEL YOGA EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE EDUCACIÓN  
INICIAL**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN**

**PRESENTADO POR:**

Espinoza Quehue, Rebeca Nery

Herrera Mogrovejo, Litzy Marife

**ASESOR (A):**

Mg. Salas Tapia, Mara Paola

**LINEA DE INVESTIGACIÓN:**

Desarrollo Socioemocional y Físico en Primera Infancia

**MOQUEGUA - PERÚ**

**2024**

**JURADO DICTAMINADOR**  
**BENEFICIOS DEL YOGA EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE EDUCACION INICIAL**

**Presidente:** \_\_\_\_\_

**Mg. María Lorena Ramos Valdez**

**Vocal:** \_\_\_\_\_

**Mg. Lourdes Constanza Zubia Pineda**

**Secretaria:** \_\_\_\_\_

**Mg. Dominga Castro Farfán**

**Moquegua, 16 de enero del 2024**

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo a Dios por todas las bendiciones que me ha dado a lo largo de mi vida y a mi madre Juana, quien me convenció desde pequeña de que era capaz de lograr cualquier cosa que me proponga. Gracias por creer en mí y su apoyo incondicional, a mi hija Ivanka, la luz de mi vida, por ser mi inspiración, a mi abuela Doraliza, quien siempre quiso lo mejor para mí y me animó a lograr mis objetivos. Dedico este trabajo a todos mis profesores que han sido más que un modelo a seguir en mi vida profesional y personal.

### **Litzzy Marife Herrera Mogrovejo**

Dedico esta tesis a Dios, que es una fuente inagotable de sabiduría y guía. En Él encuentro la fuerza para superar los desafíos y la inspiración para buscar el conocimiento. Aprecio su presencia divina en cada paso de este viaje académico. Dedico este logro a mis queridos padres Ceferino y Nery, quienes con su sabia guía forjaron en mí la fuerza y el coraje necesario. Su amor incondicional es el faro que ilumina mi camino y por eso estaré eternamente agradecida.

A mis queridos hermanos, les agradezco sinceramente su apoyo incondicional en cada momento de este camino. Su respaldo ha sido mi mayor fortaleza.

### **Rebeca Nery Espinoza Quehue**

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar, queremos dar como agradecimiento principal a Dios que nos ha dado la fuerza para lograr nuestras metas. Expresamos nuestro más sincero agradecimiento a la asesora Mara Salas Tapia, por su guía, apoyo y paciencia durante todo el proceso de investigación y redacción de este proyecto de investigación. Sus comentarios y sugerencias fueron invaluable para el desarrollo de este trabajo. Agradecemos a los docentes de educación inicial Karla Vera Herrera y Vianey Linares Aguirre, directora del Instituto de Educación Inicial, por su apoyo y disposición incondicional. También agradecemos a la instructora de yoga Patricia Awuapara Penalillo, directora del Centro de Yoga Iyengar, Perú por confiar en nosotros y brindarnos un valioso apoyo para nuestra investigación. Agradecemos a nuestra amiga Ana Flores por su apoyo emocional durante todo el proceso de investigación.

Agradecemos a las instituciones educativas N°346 “Las Vegas” y N°265 “San Antonio de Padua” que han brindado apoyo y contribuciones significativas para la realización de esta investigación. Finalmente, nuestro más sincero agradecimiento a todos los que de una forma u otra han sido parte de esta investigación y nos brindaron su apoyo. Sin ustedes esta investigación no habría sido completada, ¡gracias!

**Rebeca Nery Espinoza Quehue y Litzy Marife Herrera Mogrovejo**

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA  
PÚBLICA  
MERCEDÉS CABELLO DE CARBONERA**



**Declaratoria de Originalidad del Autor**

Nosotras, **REBECA NERY ESPINOZA QUEHUE Y LITZY MARIFE HERRERA MOGROVEJO** 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 la información que acompañan la presente tesis titulada: "**Beneficios del yoga en los niños y niñas de Educación Inicial**" es de nuestra autoría, por lo tanto, declaramos 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 me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la EESPP Mercedes Cabello de Carbonera.

**Rebeca Nery Espinoza  
Quehue  
75407311**



**Litzy Marife Herrera  
Mogrovejo  
71717500**



## ÍNDICE DE CONTENIDOS

JURADO DICTAMINADOR .....	.....
DEDICATORIA.....	.....
AGRADECIMIENTO.....	.....
ÍNDICE DE CONTENIDOS .....	.....
ÍNDICE DE TABLAS.....	.....
ÍNDICE DE FIGURAS .....	.....
RESUMEN .....	.....
ABSTRACT .....	.....
INTRODUCCION .....	1
CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO.....	2
1.1 Planteamiento del Problema .....	2
1.2. Formulación del Problema .....	4
1.2.1. Interrogante General .....	4
1.2.2. Interrogantes Específicas .....	4
1.3. Formulación de objetivos .....	5
1.3.1. Objetivo General .....	5
1.3.2. Objetivos Específicos .....	5
1.4 Justificación .....	6
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO .....	7
2.1 Antecedentes del Estudio: .....	7
2.2 Bases Teórico - Científicas .....	10
2.2.1 El yoga .....	10
2.2.2 Beneficios del yoga a nivel mental .....	17
2.2.3. El yoga la atención y concentración .....	18

2.2.4. Beneficios del yoga a nivel emocional .....	19
2.2.5. El yoga beneficia la regulación de emociones .....	19
2.2.6. Beneficios del yoga a nivel educativo en niños.....	20
2.2.7. Meditación en niños:.....	22
2.3. Definición de términos.....	23
CAPÍTULO III METODOLOGÍA .....	27
3.1. Tipo de Investigación .....	27
3.2. Diseño de Investigación: .....	27
3.3. Población y muestra .....	27
3.3.1. Población.....	27
3.3.2. Muestra .....	28
3.4. Variable de Estudio .....	29
3.4.1. Definición conceptual: .....	29
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos:.....	29
3.5.1. Técnica.....	29
3.5.2. Instrumento .....	29
3.5.3. Validación.....	29
3.6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos .....	30
CAPÍTULO IV: RESULTADOS .....	31
CONCLUSIONES.....	43
RECOMENDACIONES .....	45
REFERENCIAS .....	46
ANEXOS .....	51

**ÍNDICE DE TABLAS**

<b>Tabla 1</b> Integrantes que representan la población de instructores de Yoga y Profesoras de las Instituciones Educativas N°346 y N°265 .....	28
<b>Tabla 2</b> Muestra .....	28
<b>Tabla 3</b> El yoga beneficia la parte motriz en niños y niñas.....	31
<b>Tabla 4</b> El yoga beneficia la motricidad gruesa en niños y niñas .....	32
<b>Tabla 5</b> El yoga puede beneficiar la atención en niños y niñas .....	33
<b>Tabla 6</b> El yoga puede beneficiar la concentración en niños y niñas .....	35
<b>Tabla 7</b> La práctica del yoga beneficia la regulación emocional en los niños y niñas.....	36
<b>Tabla 8</b> El yoga puede beneficiar el control de emociones en niños y niñas.....	38
<b>Tabla 9</b> La práctica del yoga puede beneficiar el aprendizaje de los niños y niñas.....	39
<b>Tabla 10</b> La práctica del yoga puede beneficiar en la convivencia armoniosa en el aula de Educación Inicial .....	41

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1</b> El yoga beneficia la parte motriz en niños y niñas .....	31
<b>Figura 2</b> <i>El yoga beneficia la motricidad gruesa en niños y niñas.....</i>	32
<b>Figura 3</b> <i>El yoga puede beneficiar la atención en niños y niñas .....</i>	34
<b>Figura 4</b> <i>El yoga puede beneficiar la concentración en niños y niñas.....</i>	35
<b>Figura 5</b> <i>La práctica del yoga beneficia la regulación emocional en los niños y niñas.....</i>	37
<b>Figura 6</b> <i>El yoga puede beneficiar el control de emociones en niños y niñas .....</i>	38
<b>Figura 7</b> <i>La práctica del yoga puede beneficiar el aprendizaje de los niños y niñas.....</i>	39
<b>Figura 8</b> <i>La práctica del yoga puede beneficiar en la convivencia armoniosa en el aula de Educación Inicial .....</i>	41

## RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo determinar el nivel de conocimiento de las docentes de las instituciones educativas del nivel inicial N°346 y N°265 y conocimiento experto de instructores de yoga del centro de yoga Iyengar sobre los beneficios del yoga en los niños y niñas de Educación Inicial en el año 2023. Se realizó un cuestionario estructurado para determinar si el yoga contribuye a los niños y niñas a mejorar la parte motriz y desarrollo motor grueso, lo que se relaciona con el nivel físico. El yoga también puede ayudar a los niños y niñas en la atención y concentración, lo que se relaciona con el nivel mental. Y el yoga puede ayudar a los niños y niñas a la regulación de sus emociones y el control emocional, lo que se relaciona con el nivel emocional. Los resultados del estudio mostraron que las docentes de las Instituciones Educativas del nivel Inicial N°346 y N°265 en su mayoría desconocen los beneficios del yoga en la educación inicial. En tanto según el conocimiento experto de los Instructores de Yoga del Centro de Yoga Iyengar informaron que el yoga trae múltiples beneficios físicos, mentales y emocionales para los niños y niñas del nivel inicial. Los resultados de este estudio permitirán sugerir la implementación de un proyecto innovador de yoga adaptado a las necesidades de los niños y niñas del nivel inicial vinculado al área psicomotriz y personal social. El yoga puede ayudar a los niños y niñas a reducir los síntomas físicos, mentales y emocionales negativos que trajo consigo la pandemia del COVID-19, lo que puede mejorar su desarrollo integral.

**Palabras clave:** Yoga, beneficios, educación inicial, educación, conocimiento.

## ABSTRACT

The objective of this study was to determine the level of knowledge of the teachers of the initial level educational institutions No. 346 and No. 265 and expert knowledge of yoga instructors from the Iyengar yoga center about the benefits of yoga in boys and girls. of Initial Education in the year 2023. A structured questionnaire was carried out to determine if yoga contributes to boys and girls improving motor skills and gross motor development, which is related to the physical level. Yoga can also help children with attention and concentration, which is related to the mental level. And yoga can help boys and girls regulate their emotions and emotional control, which is related to the emotional level. The results of the study showed that the teachers of the Educational Institutions of the Initial level N°346 and N°265 are mostly unaware of the benefits of yoga in initial education. Meanwhile, according to the expert knowledge of the Yoga Instructors of the Iyengar Yoga Center, they reported that yoga brings multiple physical, mental and emotional benefits for boys and girls at the initial level. The results of this study will allow us to suggest the implementation of an innovative yoga project adapted to the needs of children at the initial level linked to the psychomotor and social personal area. Yoga can help children reduce the negative physical, mental and emotional symptoms brought on by the COVID-19 pandemic, which can improve their overall development.

**Keywords:** Yoga, benefits, initial education, education, knowledge.

## INTRODUCCION

El creciente énfasis en la educación de la primera infancia resalta la importancia de abordar el bienestar físico, emocional y mental en el desarrollo de los niños. Los beneficios del yoga han sido reconocidos como una herramienta valiosa, no sólo para los adultos sino también para los niños.

El propósito de esta investigación es explorar y analizar los beneficios que ofrece el yoga en la educación inicial, con especial énfasis en los instructores de Yoga del Centro de Yoga Iyengar Perú y los docentes de educación infantil de las instituciones con sede en Moquegua. Se llevará a cabo una investigación utilizando un cuestionario diseñado para evaluar las percepciones y experiencias de ambos grupos, con el objetivo de identificar los efectos potenciales del yoga en el desarrollo físico de los niños en edad preescolar.

El Centro de Yoga Iyengar Perú se selecciona como punto de partida debido a su enfoque especializado en la enseñanza del yoga, con un énfasis en la alineación y la conexión mente-cuerpo. Por otro lado, se involucrará a profesoras de educación inicial de dos instituciones educativas del nivel inicial del distrito de San Antonio del departamento de Moquegua para obtener una perspectiva más amplia y contextualizada sobre la integración del yoga en entornos educativos formales.

A través de este estudio, se pretende contribuir al conocimiento existente sobre los beneficios del yoga en la educación inicial, proporcionando evidencia empírica basada en las experiencias y percepciones de los instructores de Yoga y profesoras de Moquegua.

## CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

### 1.1 Planteamiento del Problema

En las Instituciones Educativas de nivel inicial N°346 “Las vegas” y N° 265 “San Antonio de Padua” se detectó la necesidad de abordar el desarrollo integral de los infantes, no solo desde la perspectiva académica, sino también considerando su bienestar físico, emocional y mental. En este sentido, resulta crucial examinar cómo la práctica del yoga puede constituir una herramienta eficaz para mitigar los efectos negativos del confinamiento en el desarrollo de los niños y niñas del nivel inicial.

La pandemia de SARS-Cov-2 ha impactado negativamente muchos aspectos de la vida humana, física, psicológica, económica, social y culturalmente. Condiciones de calidad de vida asociadas al encierro y libertad para salir, pasar tiempo con amigos, familiares o participar en actividades; por lo tanto, se ven privados de la mayoría de las interacciones sociales.

Para definir el planteamiento del problema de la investigación, EsSalud sostiene al respecto:

[...]El doctor Juan Carlos Ocampo (2022), psiquiatra especialista en niños y adolescentes del Hospital Guillermo Almenara de EsSalud, sostiene que el regreso a clases desencadenará un nuevo proceso de adaptación tanto en niños como en adolescentes debido a los cambios que se dan del hogar a la escuela. Señaló que pasar al “nuevo escenario” (clases presenciales) podría generar en los niños un sinnúmero de malestares y recuerdos negativos, dificultades de aprendizaje y salir de la zona de confort y seguridad que les brindaba estar allí. en el mismo ambiente que sus padres. (p.8)

Para Ocampo (2022) manifiesta que la ansiedad en los niños y niñas puede ser expresado como miedo, problemas físicos, dolor de cabeza, dolor de espalda o en todo el cuerpo, afectando el aprendizaje. También trae dificultades en su temperamento o carácter que pueden terminar en conductas de alta irritabilidad o problemas con sus propios padres o compañeros. (párr. 10)

Evidentemente, El regreso a clases presenciales, tras más de dos años de clases virtuales a causa de la pandemia de SARS-Cov-2, representa un nuevo proceso de adaptación

para niños y adolescentes. Este proceso puede ser desafiante, ya que implica cambios en la rutina, el entorno y las relaciones sociales que se observó durante las practicas pre profesionales invitándonos a investigar una forma de como poder abordar esta problemática. El yoga es una práctica milenaria que ha sido reconocida por sus numerosos beneficios para la salud física, mental y emocional. En el contexto de la educación inicial, el yoga puede ser una herramienta valiosa para promover el desarrollo integral de los niños.

Como experiencia personal durante la pandemia, comenzamos a practicar meditación y respiración como una forma de relajarnos y reducir el estrés por lo tanto quisimos trasladar esta posibilidad de esta práctica partiendo de conocer el conocimiento de las docentes. Al principio, era difícil concentrarnos y encontrar la calma, pero con la práctica, comenzamos a notar una diferencia. Nos sentíamos más relajada, teníamos más energía y éramos más capaces de afrontar los desafíos del día a día. Esta experiencia nos motivó a investigar los beneficios del yoga en los niños y niñas de educación inicial. Queríamos saber si la meditación y la respiración también podían ayudar a los niños a desarrollar su bienestar emocional, mental y físico.

Estamos convencidas de que el yoga es una herramienta valiosa que puede ayudar a los niños a tener un desarrollo integral. Por eso, decidimos desarrollar este proyecto de investigación sobre los beneficios de yoga en los niños y niñas de educación inicial.

En tal sentido, el retorno a las clases presenciales observamos que las docentes no trabajaban de manera regular con estrategias para la recuperación emocional en los niños y niñas. Esto puede deberse a una serie de factores, como la falta de capacitación, conocimiento sobre estrategias para abordar la recuperación emocional o como otras situaciones adicionales como la violencia intrafamiliar y la falta de tiempo o la falta de recursos. Es importante que las docentes reciban la capacitación y el apoyo necesarios para que puedan implementar estrategias efectivas para la recuperación emocional en los niños y niñas, tales como: El yoga, el tai chi, la meditación, el arte, etc.

En la Institución Educativa Inicial N°265 y en la Institución Educativa Inicial N°346 del distrito de San Antonio se detectó que las docentes de Educación Inicial no aplican la herramienta del yoga porque desconocen sus múltiples beneficios, esto lo pudimos investigar

y recolectar a través de un cuestionario realizado a las docentes de las 2 instituciones ya mencionadas del distrito de San Antonio.

Para la fundación Yoga Ilo (2022) muestra que en la región de Moquegua en la provincia de Ilo podemos referir la realización de un taller de yoga diseñado específicamente para niños. Este evento es una noticia emocionante, ya que muestra el creciente interés en promover la salud y el bienestar de los niños a través del yoga en la región. (párr. 7)

Evidentemente, el presente taller realizado en la región de Moquegua en la provincia de Ilo, Perú, ha demostrado que la práctica del yoga en niños de inicial es una actividad segura y eficaz que ofrece múltiples beneficios para su desarrollo integral. Es importante señalar que la práctica de yoga en la niñez todavía puede llevarse a cabo en otros lugares, como escuelas, talleres de verano, centros comunitarios o a través de programas extracurriculares.

## **1.2. Formulación del Problema**

### **1.2.1. Interrogante General**

- ¿Cuál es el conocimiento de las docentes de las Instituciones educativas del nivel Inicial N° 346 y N°265 y el conocimiento experto de instructores de Yoga del centro Iyengar sobre los beneficios del yoga en niños y niñas de educación inicial en el año 2023?

### **1.2.2. Interrogantes Específicas**

- ¿Cuál es el conocimiento de las docentes de las Instituciones educativas del nivel Inicial N° 346 y N°265 y el conocimiento experto de instructores de Yoga del centro Iyengar sobre los beneficios del yoga en el nivel físico en niños y niñas de educación inicial en el año 2023?
- ¿Cuál es el conocimiento de las docentes de las Instituciones educativas del nivel Inicial N° 346 y N°265 y el conocimiento experto de instructores de Yoga del centro Iyengar sobre los beneficios del yoga en el nivel emocional en niños y niñas de educación inicial en el año 2023?
- ¿Cuál es el conocimiento de las docentes de las Instituciones educativas del nivel Inicial N° 346 y N°265 y el conocimiento experto de instructores de Yoga del centro

lyengar sobre los beneficios del yoga en el nivel mental en niños y niñas de educación inicial en el año 2023?

- ¿Cuál es el conocimiento de los docentes de las Instituciones educativas del nivel Inicial N° 346 y N°265 y el conocimiento experto de instructores de Yoga del centro lyengar sobre los beneficios del yoga en el nivel educativo en niños y niñas de educación inicial en el año 2023?

### **1.3. Formulación de objetivos**

#### **1.3.1. Objetivo General**

Determinar el nivel de conocimiento de las docentes de las Instituciones educativas del nivel Inicial N°346 y N°265 y el conocimiento experto de instructores de Yoga del centro lyengar sobre los beneficios del yoga en niños y niñas de educación inicial en el año 2023.

#### **1.3.2. Objetivos Específicos**

- Determinar el nivel de conocimiento de las docentes de las Instituciones educativas del nivel Inicial N° 346 y N°265 y el conocimiento experto de instructores de Yoga del centro lyengar sobre los beneficios del yoga en el nivel físico en niños y niñas de educación inicial en el año 2023.
- Determinar el nivel de conocimiento de las docentes de las Instituciones educativas del nivel Inicial N° 346 y N°265 y el conocimiento experto de instructores de Yoga del centro lyengar sobre los beneficios del yoga en el nivel emocional en niños y niñas de educación inicial en el año 2023.
- Determinar el nivel de conocimiento de las docentes de las Instituciones educativas del nivel Inicial N° 346 y N°265 y el conocimiento experto de instructores de Yoga del centro lyengar sobre los beneficios del yoga en el nivel mental en niños y niñas de educación inicial en el año 2023
- Determinar el nivel de conocimiento de las docentes de las Instituciones educativas del nivel Inicial N° 346 y N°265 y el conocimiento experto de instructores de Yoga del centro lyengar sobre los beneficios del yoga en el nivel educativo en niños y niñas de educación inicial en el año 2023

## 1.4 Justificación

El yoga es una práctica vetusta que ha sido reconocida por sus numerosos beneficios para la salud. Se trata de una disciplina que combina posturas físicas, respiración, meditación y relajación, y que puede ser practicada por personas de todas las edades y niveles de condición física.

Interpretando estos resultados Correa (2018) “El yoga mejora la capacidad de estar tranquilo y concentrado, y tiene un efecto positivo sobre la disciplina y la autoestima. A través de la práctica regular de yoga, los estudiantes se vuelven más conscientes de sus pensamientos, emociones y resultados”. (p.25)

Por otra parte, la escuela y los padres juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de los niños. Ambos entornos pueden complementarse para brindar a los niños las herramientas que necesitan para crecer y prosperar.

Cuando la escuela y los padres trabajan juntos para enseñar yoga a los niños, pueden lograr resultados aún mejores. La escuela puede proporcionar a los padres información sobre los beneficios del yoga y cómo practicarlo con sus hijos. Los padres, por su parte, pueden apoyar a sus hijos en la práctica del yoga en casa. Al trabajar juntos, la escuela y los padres pueden crear un entorno de aprendizaje positivo que apoye el desarrollo integral de los niños.

## CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

### 2.1 Antecedentes del Estudio:

Para (Antizana et al., 2020) desarrolló la tesis “Estrategias del yoga para la regulación emocional en niños de educación inicial” en la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “Monterrico”, Lima. Que tuvo como objetivo demostrar si el yoga favorece la regulación de emociones en niños de nivel inicial y la intervención de técnicas de relajación del yoga a través del juego en un salón de infantes. En este estudio se pudo concluir que esta técnica busca canalizar emociones y pensamientos negativos ayudando a liberar la mente y cuerpo convirtiéndolos en emociones positivas, y al ser una técnica espiritual, hace que el niño se llegue a conocer para que así pueda desarrollar y fortalecer sus habilidades sociales.

Ambos estudios comparten el enfoque del yoga a niños de educación inicial, pero difieren en sus objetivos. La investigación de Antizana se centra en las estrategias del yoga para la regulación emocional, mientras que el presente estudio aborda los beneficios físicos, emocionales y mentales del yoga en niños y niñas de esa etapa. Ambos estudios podrían complementarse, ya que el segundo podría proporcionar una visión más amplia de los beneficios, mientras que el primero se centra en aspectos específicos de la regulación emocional.

Para Maceda utilizó el yoga como medio de control de emociones en niños y niñas de 5 años de Nuestra Señora del Rosario. Este estudio examinó qué tan bien el yoga ayuda a controlar las emociones entre niños de la misma institución. El estudio fue un diseño experimental que utilizó una guía de observación para recolectar información de 18 niños del primer nivel de la Institución Básica Regular Las Palmeras. Se realizó antes del experimento. El programa “Yoga” se establece como un medio para fortalecer la regulación emocional, incluyendo el miedo, la ira y la tristeza, lo que lo convierte en un factor esencial para el crecimiento personal, emocional o académico de los niños. Además, facilita el desarrollo completo de los niños.

Ambos estudios comparten el enfoque del yoga a niños de educación inicial, pero difieren en sus objetivos. La investigación de Maceda se centra en las estrategias del yoga para el control de emociones, mientras que el presente estudio aborda los beneficios físicos,

emocionales y mentales del yoga en niños y niñas de esa etapa. Ambos estudios podrían complementarse, ya que el segundo podría proporcionar una visión más amplia de los beneficios, mientras que el primero se centra en aspectos específicos del control emocional.

Para (Yarleque, 2019) en su investigación “Los beneficios del método yoga para mejorar la atención de los estudiantes” en la Universidad Nacional de Tumbes, en la ciudad de Trujillo. El objetivo del estudio fue conocer los beneficios de aplicar el método de yoga para mejorar la atención en los estudiantes. El método usado fue el de la observación, durante los horarios de práctica y después en el desempeño en las clases en varias escuelas de Trujillo, cuyos resultados demuestran que los estudiantes estaban mejor concentrados y su rendimiento era mayor, donde se evidencia la necesidad de intervenir en los procesos que disocian a los menores en su entorno y desarrollar a partir de estos el control de las emociones de los niños, su participación y su atención concentrada. Se pudo concluir que tiene un efecto positivo la práctica de este ejercicio en los estudiantes colaborando en los niveles de atención, concentración y rendimiento fomentando en estudiantes valores morales y actitudes éticas como el respeto, la tolerancia, el compañerismo, la igualdad y solidaridad y por ende mejor rendimiento escolar.

Ambos estudios se centran en la educación inicial, mostrando una preocupación común por entender cómo el yoga puede influir en este entorno educativo específico. Mientras que el primer estudio se enfoca en resultados medibles y específicos (mejora de la atención), el segundo busca una evaluación más holística a través de las experiencias y percepciones de instructores de Yoga y profesoras de educación inicial

Según Casanova en su investigación titulada “Aplicación del Yoga Infantil para Mejorar la Motricidad Gruesa en Niños de 4 a 5 Años” de la Universidad Técnica Ambato de Ecuador Tiene como objetivo investigar los efectos del yoga sobre la motricidad gruesa en niños de 4 a 5 años. Se realizaron pruebas en una muestra de 25 niños para determinar el progreso del desarrollo. Luego consideraron qué prácticas de yoga eran apropiadas para los grupos de edad seleccionados, lo que llevó al desarrollo de un plan de intervención.

Para analizar las actividades de yoga, se recopilaron datos mediante la escala motora de Ozer y el formulario de observación. Se realizaron evaluaciones iniciales y finales para

examinar los efectos del yoga a lo largo de la vida del niño. Al evaluar el desarrollo motor grueso en niños de 4 a 5 años, se encontró que inicialmente los niños fueron evaluados dos veces.

Ambos estudios ofrecen información valiosa sobre los beneficios del yoga en la educación inicial. El estudio de proporciona evidencia específica de los beneficios del yoga para la motricidad gruesa, mientras que el estudio en curso puede proporcionar una visión más amplia de los beneficios del yoga para los niños y niñas de educación inicial.

Para Marquina en su trabajo “Taller Yoga para disminuir la agresividad en niños de 5 años de una institución educativa estatal” presentada en la Universidad César Vallejo, sede Lima. Tuvo como intención demostrar si el yoga ayuda a disminuir la agresividad en niños. Se utilizó como método un estudio con diseño experimental y muestreo no probabilístico, en una población de 105 niños y una muestra de 48 niños divididos en 2 grupos de 24 donde se les denominaron el grupo control y el equipo experimental, como instrumento se tomó la ficha de observación de agresividad de Leandro adaptada por Quispe (2017), se obtuvo un coeficiente de Alfa de Cronbach 953 demostrando su confiabilidad, cuya técnica fue la observación. Se pudo concluir en esta investigación que el yoga aporta pensamientos positivos, mejor convivencia, además de enseñar a respirar y mantener la calma a los niños y a ser conscientes de sus estados corporales y mentales.

Ambos estudios ofrecen información valiosa sobre los beneficios del yoga para la salud mental de los niños y niñas de educación inicial. El estudio de (Marquina, 2019) proporciona evidencia específica de los beneficios del yoga para reducir la agresividad, mientras que el estudio en curso puede proporcionar una visión más amplia de los beneficios del yoga para la salud mental de los niños y niñas de educación inicial.

Específicamente, el estudio de (Marquina, 2019) encontró que el yoga puede ayudar a reducir la agresividad en niños de 5 años. Los niños que participaron en el estudio mostraron una disminución significativa en los comportamientos agresivos, como la violencia física, el lenguaje hostil y la destrucción de objetos.

El estudio en curso tiene como objetivo determinar los beneficios del yoga en los aspectos físico, mental y emocional de los niños y niñas de educación inicial a través de la

opinión de instructores de Yoga y profesores de educación inicial. Se entrevistará a estos participantes para obtener su opinión sobre los beneficios del yoga para la reducción del estrés, la ansiedad, la depresión y otros problemas de salud mental.

## **2.2 Bases Teórico - Científicas**

### **2.2.1 El yoga**

Para Asale, R (s.f) precisa que el yoga como el “conjunto de disciplinas físico mentales originales de la India, destinadas a conseguir la perfección espiritual y la unión con lo absoluto (2014).

Para Antizana et al, menciona que 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 (2020, p.22).

Según Calle, R. nos indica que el yoga es un conjunto denota arte, ciencia y filosofía, actúa en los niveles de la vida humana en su forma física, mental y espiritual, es un método práctico que le da explicación a la vida y la convierte en noble y útil (2019, p.18).

#### **2.2.1.1 Historia del yoga**

Para discernir la amplitud y profundidad del significado del yoga, es perentorio discernir su etimología y orígenes históricos. Se dice que el ejercicio del yoga se inició en los albores de la civilización.

La clase del yoga se originó hace miles de años, rico de antemano del parto de la primera ideología ya sistema de creencias similar como lo conocemos hoy. El termino sánscrito yoga significa esfuerzo o unión y apareció por primera vez en el Rig veda, el libro más tradicional de la India.

El Rig Veda consta de una colección de himnos compuestos alrededor del 4000 a.c, en antiguo sánscrito védico dedicados a los dioses; Se considera el más antiguo de los cuatro textos conocidos como Vedas. Anteriormente, la India no existía como un solo país; Se considera una entidad o territorio conocido como Bharat Varsha.

Las personas y comunidades que viven en el subcontinente no comparten la misma etnia, idioma o religión; No adoran al mismo dios. Políticamente, nunca han estado unidos. Sin embargo, la tierra al sur del Himalaya se llama Bharat Varsha.

Espiritualidad significa que no importa lo que uno haga, ya sea rey o campesino, cualquiera que sea la naturaleza de sus actividades, sólo hay un objetivo final común a todos: la liberación. Cada alma es responsable de ello, de primordial importancia es la transformación de la conciencia humana llamada "Shiva".

El Rig Veda habla de Shiva, a quien en el nivel más alto se le considera el "ser universal absoluto" informe, ilimitado, trascendente e inmutable, el Atman (alma, conciencia) fundamental del universo.

En la cultura yogui, Shiva también es conocido como "Adiyogi Shiva", considerado el dios patrón del yoga, la meditación y las artes. Como encarnación de su época, el primer Adiyogi o Yogi, explicó diversas formas de yoga. Según la tradición, estas enseñanzas se originaron en las orillas del río Kanti Sarovar, cerca de Kedarnath.

Fue allí, a orillas del lago Kanti Sarovar en el Himalaya, hace varios miles de años, donde Adiyogi transmitió su profundo conocimiento a los legendarios Saptarishi o "siete sabios". Cuenta la tradición que estos siete sabios llevaron esta poderosa ciencia del yoga a diferentes partes del mundo, incluidos Asia, Medio Oriente, el norte de África y América del Sur. Es interesante saber que los eruditos modernos han observado y maravillado las estrechas similitudes entre las culturas antiguas de todo el mundo. Sin embargo, fue en el subcontinente indio donde el sistema yogui dio forma a su cultura en torno al núcleo del estilo de vida yogui y encontró su plena expresión. (Calle, 2019)

La enseñanza que Adiyogi dio a los Saptarishi, los primeros siete sabios vedánticos que fueron los padres de la filosofía védica, no mencionaba posiciones corporales ni retención de la respiración ni nada por el estilo, y por sí sola no es un ejercicio o técnica específica. El yoga es esencialmente una disciplina espiritual basada en una ciencia extremadamente sutil, cuyo objetivo es lograr la armonía entre la mente y el cuerpo.

El yoga es una práctica que ha evolucionado y adaptado a diferentes culturas y necesidades humanas. Es una práctica que ha demostrado beneficiar la salud física y mental

de las personas. El yoga es una práctica que aporta muchos beneficios a los estudiantes. Es una práctica segura, eficaz y adaptable que puede ayudar a los estudiantes a desarrollar su salud, su estado físico y sus habilidades.

### **2.2.1.2 El Yoga como Filosofía de Vida**

Yoga es un estilo de vida y una profunda filosofía, no solo una secuencia de posturas, como muchos creen erróneamente. Las premisas del Yoga incluyen la no violencia, la aceptación, la acción correcta, el autoconocimiento, la conciencia, la pureza.

Las posturas o “asanas” son una relación profunda entre el cuerpo, la respiración y la energía (“prana”), es decir, materia y energía trabajan en resonancia a través de una mente tranquila y pacífica; No tiene nada que ver con la longitud específica de cada persona.

El yoga es una ciencia, filosofía y sabiduría de vida consciente, y para ello se requiere conocimiento, investigación, práctica, dedicación, devoción, amor y sabiduría; Una conocimiento y amor, las dos fuerzas más integradas de la naturaleza. (Ciarlotti, 2022)

### **2.2.1.3. Grupos de yoga**

En su investigación 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. Se centra en el desarrollo del amor hacia Dios, la divinidad, el universo o la propia naturaleza. La práctica del Bhakti Yoga puede incluir la devoción, la oración, el canto, la danza y la meditación.
- Jnana Yoga, el conocimiento. Se centra en el desarrollo del conocimiento espiritual, la sabiduría y la iluminación. La práctica del Jnana Yoga puede incluir el estudio, la reflexión, la meditación y la práctica de la indagación.
- Karma Yoga, en servicio al prójimo. Se centra en el servicio desinteresado al prójimo. La práctica del Karma Yoga puede incluir el voluntariado, la ayuda a los demás de forma desinteresada y la práctica de la compasión.
- Raja Yoga, la mente. Se centra en el desarrollo del control de la mente y la concentración. La práctica del Raja Yoga puede incluir la meditación, la respiración consciente y la práctica de asanas.

- Hatha Yoga, físico (asanas, pranayamas, meditación). Se centra en el desarrollo del cuerpo físico, la flexibilidad y la fuerza. La práctica del Hatha Yoga puede incluir posturas físicas, respiración consciente y meditación

Los cinco grupos del yoga están interrelacionados. Por ejemplo, la práctica del Bhakti Yoga puede ayudar a desarrollar el amor y la compasión, que son cualidades importantes para la práctica del Karma Yoga. La práctica del Jnana Yoga puede ayudar a desarrollar la sabiduría y la comprensión, que son necesarias para la práctica del Raja Yoga. En general, los cinco grupos del yoga ofrecen un conjunto de herramientas que pueden ayudar a los practicantes a desarrollar una vida más plena y significativa.

#### **2.2.1.4. Beneficios del yoga en niños**

El yoga para niños es una práctica que combina posturas, respiración y meditación. Esta es una actividad que ha demostrado tener muchos beneficios para la salud, tanto física como mental. El yoga es una actividad segura y eficaz que pueden practicar niños de todas las edades. Estas actividades fomentan el crecimiento del cuerpo, la mente y el espíritu de los niños.

Lark, L (2003) sostienen que a medida que la sociedad reconoce la importancia de abordar la salud integral desde edades tempranas, el yoga se ha vuelto invaluable porque brinda beneficios a los niños que van desde el desarrollo físico hasta una mejor salud mental, se ha convertido en una gran herramienta y señala cómo esta antigua la práctica puede ser una parte importante de ello. Promover un desarrollo infantil sano y equilibrado. Así que el yoga es una actividad que puede beneficiar enormemente a los niños. Estas actividades fomentan el crecimiento físico y mental saludable de los niños. (p.41)

El yoga incrementa en el niño la habilidad de tranquilizarse y concentrarse, asimismo de mejorar la autovaloración y el autocontrol. Al practicar yoga, logran un mayor conocimiento de sus pensamientos y emociones. Las bondades que ofrece para los niños según (Gabancho, 2020) son:

- Desarrollo de la autodisciplina y el autocontrol.
- Mejora la tenacidad muscular y la flexibilidad.
- Incremento de la autoestima y la conciencia corporal.

- Interviene en la concentración, atención, memoria e imaginación.
- Fortalece los sistemas del cuerpo humano
- Fortalece el conocimiento corporal.
- Sustenta la cooperación,
- Ayuda el trabajo en equipo
- Favorece las relaciones sociales.
- Induce a relajarse, colaborando en reducir el estrés y mejorar el control de las emociones
- Crea un clima de tranquilidad.

En definitiva, el yoga es una actividad que puede aportar grandes beneficios a los niños. Es una actividad que puede ayudar a los niños a crecer y desarrollarse de forma saludable, tanto física como mentalmente.

En función de ello, es importante abordar el área psicomotriz del programa curricular de Educación Inicial con la competencia Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad, con las capacidades: Comprende su cuerpo y Expresa corporalmente.

- Comprende su cuerpo: El yoga puede ayudar a los niños y niñas a comprender su cuerpo y sus posibilidades de movimiento. Las posturas físicas del yoga les permiten explorar su cuerpo y descubrir sus fortalezas y debilidades.
- Expresa corporalmente: El yoga también puede ayudar a los niños y niñas a expresar sus emociones de manera corporal. Las posturas físicas pueden ayudar a expresar emociones positivas, como la alegría, y emociones negativas, como la tristeza o la ira.

Asimismo, el yoga se relaciona con los principios de la educación inicial como:

- Seguridad afectiva y física: El yoga crea un ambiente seguro y de apoyo, donde los niños y niñas se sienten libres de explorar y expresarse.
- Comunicación: El yoga puede ayudar a los niños y niñas a desarrollar habilidades de comunicación, como la escucha activa y la expresión de sus ideas.

- Autonomía: El yoga ayuda a los niños y niñas a desarrollar la autonomía, al permitirles tomar decisiones sobre su propio cuerpo y sus emociones.
- Movimiento: El yoga es una actividad física que promueve el movimiento y el desarrollo motor.
- Buen estado de salud: El yoga ayuda a los niños y niñas a mantener un buen estado de salud física y mental.

Áreas a las que podemos vincular los beneficios del yoga en Educación Inicial según el DCN (Diseño Curricular Nacional)

*Área: Psicomotricidad*

- Competencia: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.
- Capacidades: Comprende su cuerpo, Se expresa corporalmente.
- Grupo de Yoga: Hatha Yoga, físico (asanas, pranayamas, meditación).

*Área: Personal Social*

- Competencia: Construye su identidad.
- Capacidades: Se valora a si mismo, autorregula sus emociones.
- Grupo de Yoga: Jnana Yoga, el conocimiento

*Área: Comunicación*

- Competencia: Se comunica oralmente en su lengua materna.
- Capacidades: Utiliza recursos no verbales y paraverbales de forma estratégica
- Grupo de Yoga: Raja Yoga, la mente.

**2.2.1.5. Beneficios del yoga a nivel físico**

Para Roger y Civil (2019) ostentan que el yoga no sólo es una disciplina ancestral para adultos, sino que también se ha demostrado que es especialmente beneficioso para el desarrollo físico de los niños en edad escolar. En este texto, exploraremos cómo la introducción del yoga en las escuelas no sólo puede promover el nivel físico saludable, como:

- Desarrollar la psicomotricidad

- Mejora el equilibrio, la coordinación, la estabilidad, la fuerza, orientación y la resistencia.
- Mejora la postura.
- Calma el sistema nervioso.
- Fortalece la oxigenación del cerebro.

Infaliblemente, la incorporación del yoga en las escuelas se presenta como una estrategia completa para favorecer el desarrollo físico de los niños. Este enfoque aborda aspectos esenciales como la psicomotricidad, coordinación y conciencia corporal, no solo promoviendo un crecimiento físico saludable, sino también mejorando la postura y fortaleciendo el sistema respiratorio. En última instancia, esta práctica no solo nutre los cuerpos en crecimiento, sino que también establece las bases para una vida equilibrada y saludable, dotando a los niños de herramientas valiosas para afrontar desafíos.

#### **2.2.1.6. El yoga y la motricidad en niños**

En la pesquisa constante de enfoques que promuevan el bienestar integral de los niños, las reflexiones de Casanova (2021) El yoga va más allá de la actividad física y se convierte en una valiosa herramienta para el desarrollo armonioso de la musculatura de los niños.

En este estudio, analizamos más de cerca el aporte de Casanova y descubrimos cómo el yoga no sólo promueve la elasticidad y movilidad de las articulaciones, sino que también las nutre.

- Desarrollo coordinado de los músculos.
- Mejora de la elasticidad y movilidad articular.
- Promueve la autoconciencia de tu cuerpo y tu respiración, permitiéndote utilizar tu abdomen y tu pecho para respirar correcta y profundamente.
- Mejora el equilibrio.
- Fortalece la columna.
- Aumenta el autocontrol y la concentración.
- Aumenta la capacidad pulmonar.

Indudablemente, al analizar detenidamente las reflexiones de Casanova (2021) sobre los beneficios del yoga para el desarrollo holístico de los niños, surge una comprensión profunda del aporte esencial de esta práctica milenaria a nivel motor y físico en la infancia. La perspectiva de Casanova destaca la importancia de ver el yoga no sólo como una actividad

física, sino como una herramienta invaluable que promueve el desarrollo armonioso de los músculos de los niños.

#### **2.2.1.7. Motricidad gruesa**

En busca de estrategias innovadoras para fortalecer el desarrollo motor grueso en los niños, las reflexiones de Casanova (2021) nos adentrarán en el fascinante mundo del yoga infantil. Según este autor, la metodología propuesta en su proyecto pasa por la incorporación lúdica del yoga con el objetivo de estudiar en profundidad la importancia de esta práctica en la motricidad gruesa de los niños. Casanova destaca que todas las posiciones de yoga para niños no sólo son fáciles de realizar, sino también sumamente divertidas, subrayando la importancia de integrar elementos lúdicos en la actividad física de los niños.

Para Casanova (2021) El método utilizado en este proyecto es el yoga para niños de una forma divertida, que cumple con el objetivo de examinar la importancia del yoga en la motricidad gruesa de los niños. Como podemos ver, todas las posturas de yoga para niños son fáciles de realizar, y a la vez muy interesantes sin dejar de lado los beneficios que aportan al niño porque estudiamos todos los aspectos de su creación, es decir, la motricidad gruesa. (p.24)

- Coordinación.
- Equilibrio.
- Tono y fuerza muscular.
- Dominio corporal.

Infaliblemente, el yoga infantil no solo se presenta como una herramienta para mejorar la salud física de los niños, sino como una experiencia enriquecedora que fomenta el juego y la diversión mientras contribuye al desarrollo motor equilibrado en la infancia. La propuesta de Casanova destaca la relevancia de abordar la motricidad gruesa de manera integral, reconociendo que el aprendizaje físico puede ser tan cautivador como beneficioso.

#### **2.2.2 Beneficios del yoga a nivel mental**

En la búsqueda continua de enfoques holísticos para el desarrollo infantil. En su investigación de Roger y Civil (2019) nos muestra cómo esta antigua práctica no sólo tiene un impacto positivo en el bienestar físico de los niños, sino que también es un poderoso

catalizador para la salud mental de los niños. En esta inquisición profundizaremos en la comprensión de cómo el yoga, no sólo actúa como antídoto contra el estrés, sino que también:

- Potencia la atención la memoria de una forma relajada.
- Es beneficioso para el déficit de atención.
- Favorece la concentración.
- Clama la mente.
- Ayuda a eliminar la tensión física, mental y emocional.
- Elimina el estrés estimula la creatividad.

La evidencia reunida muestra que la incorporación del yoga al ambiente escolar no sólo cumple con la búsqueda de un bienestar temporal, sino que también sienta las bases para un florecimiento a largo plazo. Por tanto, implementar el yoga en las escuelas demuestra ser una estrategia proactiva y eficaz para promover una mente equilibrada y un cuerpo sano en las generaciones futuras.

### ***2.2.3. El yoga la atención y concentración***

La práctica del yoga ha demostrado tener una serie de beneficios para la salud mental, tanto en adultos como en niños. Algunos de estos beneficios incluyen

- Tranquiliza la mente
- Centra la atención
- Agudiza la concentración

Para Yarleque, J. (2019). La atención se centra en cosas relacionadas durante largos períodos de tiempo, por lo que es resistente a desviarse de otros estímulos secundarios. La distribución de la atención se realiza en cualquier actividad, incluido el mantenimiento de varios objetos o situaciones diferentes al mismo tiempo. La atención se diferencia de la desconexión o la distracción porque es intencional. Diferentes estímulos pueden provocar distracciones, por lo que tu concentración debe ser más flexible y centrada. Para alcanzar niveles más altos, debes mantenerte concentrado.

Evidentemente, el yoga no solo proporciona beneficios tangibles para la salud mental, sino que también se convierte en una herramienta valiosa para cultivar la atención consciente y la concentración.

#### **2.2.4. Beneficios del yoga a nivel emocional**

La investigación de Roger y Civil (2019) destaca los profundos beneficios emocionales del yoga para los niños. Estos autores revelan que, más allá de sus impactos físicos positivos, el yoga se presenta como un eficaz catalizador para el desarrollo emocional infantil. Exploraremos cómo esta práctica ancestral no solo calma emociones y ansiedades, sino que también:

- Favorece la confianza, la autoestima y la expresión personal.
- Calma las emociones, la ansiedad y enseña a relajarse.
- Ayuda a gestionar las emociones.
- Somete la agresividad y la hiperactividad.
- Genera estimulación.
- Ayuda con la pusilanimidad.
- Ayuda a descubrir y aceptar los propios límites.
- Mejora la empatía y la pasividad.
- Crea un ambiente subsidiario y de acato.

Evidencia que efectos del yoga en el desarrollo emocional de los niños. Generar motivación, superar la timidez, aceptar límites, mejorar la empatía y la tolerancia y promover un sueño saludable y la cohesión grupal ilustran la riqueza de beneficios emocionales que el yoga aporta al desarrollo. En conjunto, estos hallazgos respaldan la implementación del yoga como una práctica esencial en entornos educativos y proporcionan un marco sólido para promover un crecimiento emocional saludable en la próxima generación.

##### **2.2.4.1. El yoga beneficia el control emocional en niños y niñas**

Para Maceda et al (2021) Podemos ver la importancia de aplicar el programa “Yoga”, radica en mejorar la capacidad de controlar las emociones, como el miedo, el enojo y la tristeza, por eso es vital para el desarrollo personal, emocional y académico del niño. Por otro lado, brinda a los niños una nueva alternativa para controlar sus emociones, lo que beneficiará su desarrollo integral. (p. 30)

#### **2.2.5. El yoga beneficia la regulación de emociones**

En el fascinante viaje del desarrollo infantil, la práctica del yoga se revela como un aliado valioso para cultivar habilidades emocionales cruciales en los niños. Según Antizana

(2020), los ejercicios de yoga ofrecen una herramienta eficaz para que los niños desarrollen estrategias propias para regular sus emociones. Este enfoque no solo promete mitigar la frustración y la ira, sino también impartirles a los niños lecciones fundamentales sobre la paciencia y la canalización saludable de las emociones negativas. En esta exploración, nos sumergiremos en la comprensión de cómo el yoga se convierte en un vehículo poderoso para el desarrollo emocional infantil, proporcionando herramientas esenciales para enfrentar los desafíos emocionales de la vida.

Las actividades de yoga son muy buenas para ayudar a los niños a desarrollar sus propias habilidades de regulación emocional. En realidad, el yoga ayudará a los niños a lidiar con la irritación y la rabia enseñándoles paciencia y a canalizar las emociones negativas de forma más eficaz. (Antizana, 2020)

Innegablemente, se destaca la eficacia del yoga como una práctica que va más allá del cuerpo físico y se convierte en un medio eficaz para desarrollar habilidades emocionales críticas en los niños. La capacidad del yoga para enseñar estrategias de regulación emocional queda demostrada por su capacidad para ayudar a los niños a lidiar con la frustración y la ira mientras desarrollan la paciencia y la canalización positiva de las emociones negativas.

### ***2.2.6. Beneficios del yoga a nivel educativo en niños***

El yoga en las escuelas surge como una estrategia valiosa que no sólo amplía la realidad en el aula, sino que también ofrece importantes beneficios en el desarrollo de los niños. En esta exploración, examinaremos de cerca cómo el yoga, desde la perspectiva de Flak y De Coulon, se convierte en una herramienta educativa integral, que proporciona un marco que no sólo mejora el aprendizaje académico, sino que también cultiva las habilidades emocionales y sociales esenciales para la vida moderna.

El yoga en las escuelas surge como un método valioso que no sólo amplía la experiencia en el aula, sino que también proporciona importantes ventajas de desarrollo a los alumnos. En esta investigación, veremos de cerca cómo el yoga, según Flak y De Coulon, se convierte en un instrumento educativo integral, proporcionando un marco que no sólo aumenta el aprendizaje académico, sino que también cultiva las habilidades emocionales y sociales necesarias en la vida moderna. El yoga en la escuela es una de las formas que enriquecen la realidad en el aula, ya que fomenta tanto las habilidades cognitivas como las socioafectivas del niño, permitiéndole prosperar en el entorno actual. (Flak y De Coulon, 1997, p 18)

Esta incansable investigadora plantea que el yoga es llevado a los planteles educacionales como un elemento interdisciplinario que puede introducirse en el transcurso de las clases ordinarias durante las clases diarias. Ofrece al alumnado una nueva técnica y herramienta que ayuda en el proceso de aprendizaje, y al mismo tiempo proporciona al maestro estrategias de apoyo pedagógico y emocional.

#### **2.2.6.1. El yoga beneficia el aprendizaje en los niños y niñas**

Un estudio de Isasi y Romero (2019), demuestra que existe un consenso cada vez mayor en la investigación sobre niños y adolescentes acerca de elementos protectores cruciales como la conectividad y/o el apego, las habilidades, el optimismo y el contexto a través de la idea de resiliencia. Las experiencias y las críticas de los estudiantes, en particular las de sus familiares, instructores y compañeros, pueden contribuir al desarrollo de su optimismo. (p. 35)

#### **2.2.6.2 El yoga beneficia en la convivencia armoniosa en el aula de Educación Inicial**

Para Marquina (2019) también recomienda que los docentes utilicen en clase técnicas como juegos motores, ejercicios de relajación y asanas para promover la convivencia armoniosa en el aula.

#### **2.2.6.3. Enseñanza del yoga a los niños**

Según Lark, L. (2003) la "Enseñanza del Yoga a los Niños" es la práctica educativa de impartir los principios, técnicas y valores del yoga adaptados específicamente a los niños. Enseñar yoga a los niños se centra no sólo en realizar posturas físicas, sino también en integrar actividades lúdicas, narraciones y elementos creativos para que la práctica sea significativa y estimulante para los estudiantes jóvenes.

#### **2.2.6.4. Partes de una clase de yoga en los niños**

Según (Gabancho, 2020) las clases impartidas deben tener las siguientes secciones:

Propuesta de metodología de una sesión de yoga:

*Ejercicios de respiración, calentamiento y relajación*

- El Elefante: debe estar de pie y colocar sus brazos a la altura de su cara, luego cruza uno sobre el otro, para esto los debe mantener estirados. Se indica inhalar y debe colocar los brazos sobre la cabeza y al exhalar debe bajarlos, poniendo el tronco hacia adelante y mover los brazos de un lado al otro como si fuera la trompa de elefante.

*Práctica de posturas (asanas).*

- 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.

*Juegos de movimiento*

- 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. Fuente: (Gabancho, 2020)

### **2.2.7. Meditación en niños:**

No hay una regla estricta sobre la duración exacta de la meditación en yoga para niños. Puede variar, pero es importante adaptarla a la edad y capacidad de atención de los niños.

Se da cuando la mente ha logrado concentrarse y enfocar atentamente su pensamiento por un tiempo considerable, sin ser interrumpida por ningún estímulo externo. Al meditar, debemos tener muy clara la intención para generar energía positiva en cuanto a las acciones, emociones y palabras. Con la meditación, es indispensable lograr una respiración profunda para lograr un alineamiento entre cuerpo y alma. (Gabancho, 2020)

#### **2.2.7.1. 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 en base a las siguientes indicaciones:

- Respetar el cuerpo y no exigir demasiado.
- No es una actividad competitiva, 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.

### **2.2.7.2 La edad para iniciar a practicar el yoga**

Las investigaciones (Casanova, 2021) muestran que los niños están preparados para practicar yoga en la edad de 4 años. Los niños han conseguido un mejor control muscular, permitiéndoles realizar determinadas posiciones y movimientos. Además, a esta edad los niños ya son capaces de entender lo que se espera de ellos y pueden disfrutar entrenando, aumentando así su nivel de concentración. (p.78)

## **2.3. Definición de términos**

### **Nivel de Conocimiento**

El nivel de conocimiento es una medida de la profundidad y amplitud del conocimiento que una persona tiene sobre un tema determinado. Se puede definir como la capacidad de comprender, aplicar y evaluar el conocimiento en un contexto específico.

### **El yoga**

El yoga es una práctica que combina posturas, respiración y meditación con el objetivo de mejorar el bienestar físico, mental y espiritual de las personas.

### **Beneficios del Yoga**

Los beneficios del yoga son las ventajas que las personas pueden obtener al practicar yoga. Estos beneficios pueden ser físicos, emocionales o mentales

### **Práctica del Yoga**

La práctica del yoga es la realización de una serie de posturas, ejercicios de respiración y técnicas de meditación, con el objetivo de mejorar la salud física, mental y espiritual.

### **Instructor de Yoga**

Un instructor de yoga es una persona que enseña yoga a otros. Los instructores de yoga tienen una formación específica en la práctica del yoga, incluyendo posturas, respiración y meditación. También tienen conocimientos sobre la filosofía y la historia del yoga. Los instructores de yoga pueden trabajar en una variedad de entornos, incluyendo centros de yoga,

gimnasios, estudios de fitness y escuelas. También pueden trabajar de forma independiente, dando clases en su propia casa o en espacios alquilados.

### **Centro de Yoga**

Un centro de yoga es un lugar dedicado a la práctica del yoga. Los centros de yoga ofrecen una variedad de clases de yoga, desde yoga suave hasta yoga intenso, desde yoga tradicional hasta yoga moderno. También pueden ofrecer servicios adicionales, como clases de meditación, talleres y programas de formación de instructores de Yoga.

### **Nivel Físico**

El nivel físico de una persona es un término que se utiliza para describir el estado general de la condición física de una persona.

### **Nivel Mental**

El nivel mental de una persona es un término que se utiliza para referirse a su capacidad cognitiva, es decir, a sus habilidades de pensamiento, aprendizaje y resolución de problemas.

### **Nivel Emocional**

El nivel emocional de una persona es un término que se utiliza para describir el estado emocional general de una persona.

### **Nivel Educativo**

El nivel educativo se refiere a las ventajas que los estudiantes pueden obtener al practicar alguna actividad determinada

### **Regulación de Emociones**

La regulación emocional es el proceso mediante el cual las personas influyen en sus propias emociones, tanto en la intensidad como en la duración.

### **Control emocional**

El control emocional es la capacidad que tenemos de gestionar las emociones de manera adecuada. El control emocional es una habilidad importante para tener, ya que puede

ayudarnos a lidiar con el estrés, las frustraciones y otros desafíos de la vida. Nos ayuda a reconocer, comprender y expresar nuestras emociones.

### **Atención**

La atención es la capacidad de centrarnos en una actividad, ignorando otros estímulos que nos rodean.

### **Motricidad**

La motricidad es una habilidad fundamental para el desarrollo humano. Es necesaria para realizar actividades cotidianas, como vestirse, comer, bañarse o jugar. También es importante para la interacción social y el aprendizaje.

### **Motricidad gruesa**

La motricidad gruesa es la capacidad de realizar movimientos amplios y coordinados con los músculos grandes del cuerpo, como los brazos, las piernas y el torso.

### **Convivencia Armoniosa**

es un estado de relación entre los niños, la maestra y los demás adultos que se caracteriza por el respeto, la tolerancia, la empatía y la colaboración. En un aula donde hay convivencia armoniosa, los niños se sienten seguros, cómodos y respetados. Pueden expresar sus ideas y sentimientos libremente, y pueden resolver los conflictos de forma constructiva.

### **Yoga en el Aprendizaje**

El yoga para el aprendizaje se adapta a las necesidades y capacidades de los niños. Las clases de yoga para niños suelen ser lúdicas y divertidas, y utilizan canciones, cuentos y juegos para enseñar los conceptos básicos del yoga.

### **Áreas Curriculares**

Las áreas curriculares son un conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes que se organizan de manera sistemática para promover el desarrollo integral de los estudiantes.

### **Competencia**

Las competencias se definen como las capacidades de movilizar conocimientos, habilidades, actitudes y valores para resolver problemas o situaciones de la vida cotidiana.

### **Principios de la educación Inicial**

Los principios de la educación inicial son un conjunto de orientaciones que guían el proceso educativo de los niños y niñas de 0 a 5 años. Estos principios se basan en el reconocimiento de los derechos de los niños y niñas, y en la importancia de su desarrollo integral

## CAPÍTULO III METODOLOGÍA

### 3.1. Tipo de Investigación

El enfoque cuantitativo utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente y confía en la medición numérica, el conteo y en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento de una población. (Cook, 1979)

### 3.2. Diseño de Investigación:

El Diseño de investigación M-O Descriptiva es un método científico que implica observar y describir el comportamiento de un sujeto sin influir sobre él de ninguna manera. Se encarga de puntualizar las características de la población que está estudiando.

M – O

M: Profesoras de Educación Inicial e instructores de Yoga

O: Opinión de los docentes de educación Inicial e instructores de Yoga

### 3.3. Población y muestra

#### 3.3.1. Población

Esta se conceptualiza en el conjunto que está constituido por individuos, objetos o De este modo, los sucesos que comparten características comunes pueden investigarse como un grupo. (Sanchez, 2018). La población estuvo conformada por 10 instructores de yoga y 9 docentes de educación inicial, como muestra la tabla 1.

**Tabla 1**

*Integrantes que representan la población de instructores de Yoga y Profesoras de las Instituciones Educativas N°346 y N°265*

Integrantes	Cantidad	Porcentaje
Instructores de Yoga	10	100%
Profesoras N°346	3	100%
Profesoras N° 265	6	100%
Total	19	300%

*Fuente: Información extraída del centro de Yoga Iyengar y de las Instituciones Educativas del nivel Inicial*

### **3.3.2. Muestra**

Debido al tamaño relativamente pequeño de la población, se procedió a realizar un censo, es decir se consideró una muestra representativa, como se detalla en la tabla N°2:

**Tabla 2**

*Muestra*

Integrantes	Cantidad	Porcentaje
Instructores de Yoga	8	80%
Profesoras N°346	3	100%
Profesoras N° 265	5	83.3%

---

Total	16	263.33%
-------	----	---------

---

*Fuente. Información extraída del Centro de Yoga Iyengar y de las Instituciones de Educación Inicial*

### **3.4. Variable de Estudio**

#### **3.4.1. Definición conceptual:**

El yoga es una ciencia antigua que ayuda a las personas a desarrollar salud y bienestar, empoderamiento, fuerza y flexibilidad en mente y cuerpo (Moratalla et al., 2019)

La revista VOGUE en España describe este método en niños y estudiantes como una ayuda para mejorar los resultados del aprendizaje y la atención. La respiración y la meditación combinadas con ejercicios lo ayudan a lograr un estado mental más tranquilo, calmar los nervios y el estrés asociados con el estudio extenuante y mejorar el rendimiento académico. Estudia menos y aprende más rápido (Salcedo, 2019)

### **3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos:**

#### **3.5.1. Técnica**

La técnica utilizada fue la encuesta personal, con la participación de los Instructores de Yoga y docentes de educación inicial.

#### **3.5.2. Instrumento**

Se empleó el cuestionario estructurado utilizando la escala de valoración de Likert, para realizar el acopio de los datos, que permite medir la apreciación de los docentes de Educación Inicial e Instructores de Yoga de acuerdo a los Beneficios del yoga en la Educación Inicial, esta técnica es muy usada y reconocida en el ambiente educacional ya que tiene como objetivo constatar en un documento, por escrito, la opinión experta que nos permitirá estudiar los resultados (Sánchez, et al.2018).

#### **3.5.3. Validación**

El coeficiente de validez de contenido total corregido (CVCic) aplicado a los ítems del instrumento se calculó a través de Excel y su resultado es de **0,926**, el que según la

interpretación de Hernández-Nieto (2011) tiene una “Validez Excelente”, porque se encuentra en el rango mayor a 0,90. Por tanto, se concluye que la consistencia interna del instrumento a utilizar es aceptable y procede su aplicación.

### **3.6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos**

Con los datos recolectados, se procedió a elaborar una base de datos en Excel, organizado de acuerdo a las preguntas formuladas en el cuestionario, las cuales fueron respondidas por los Instructores de Yoga y los docentes de educación inicial, con dicha información, se elaboraron las tablas de frecuencias y las figuras de barras con sus respectivos porcentajes. En lo que respecta al análisis de datos, se realizó por cada pregunta, resaltando los criterios que obtuvieron mayor valor porcentual; estos resultados fueron utilizados para la elaboración de las conclusiones.

## CAPÍTULO IV: RESULTADOS

**Tabla 3**

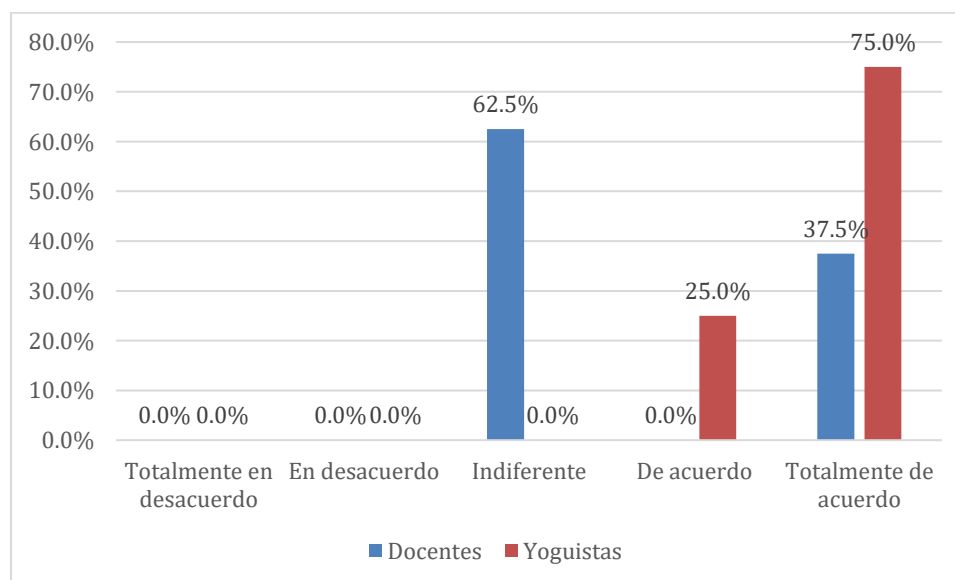
*El yoga beneficia la parte motriz en niños y niñas*

Alternativa	Docentes		Instructores de Yoga	
	f	%	f	%
Totalmente en desacuerdo	0	0,0%	0	0,0%
En desacuerdo	0	0,0%	0	0,0%
Indiferente	5	62,5%	0	0,0%
De acuerdo	0	0,0%	2	25,0%
Totalmente de acuerdo	3	37,5%	6	75,0%
Total	8	100,0%	8	100,0%

*Fuente.* Encuesta aplicada.

**Figura 1**

*El yoga beneficia la parte motriz en niños y niñas*



*Fuente.* Encuesta aplicada.

En opinión de los docentes de educación inicial de la ciudad de Moquegua, el 62,5% de los encuestados, responden la alternativa “Indiferente” en lo que concierne, a los beneficios del yoga en el desarrollo de la parte motriz en niños y niñas, y el 37,5% manifiestan “Totalmente

de acuerdo”; y el 75,0% de los Instructores de Yoga, responden la alternativa “Totalmente de acuerdo” y el 25,0% contestan “De acuerdo”.

En tanto los siguientes datos indican que la mayoría de los docentes de educación inicial del distrito de San Antonio, manifiestan no encontrarse en desacuerdo ni de acuerdo, en que la práctica del yoga, beneficia al desarrollo de la parte motriz en niños y niñas, esto debido a que desconocen los beneficios y bondades de la práctica del yoga.

La mayoría de maestros Instructores de Yoga, manifiestan encontrarse de acuerdo, en que la práctica del yoga, beneficia a la parte motriz en niños y niñas; desde luego esta opinión uniforme, se debe a que procuran que la mayoría de las personas y no solo niños, adopten la práctica del yoga como un estilo de vida y por los años de experiencia desarrollando esta actividad.

**Tabla 4**

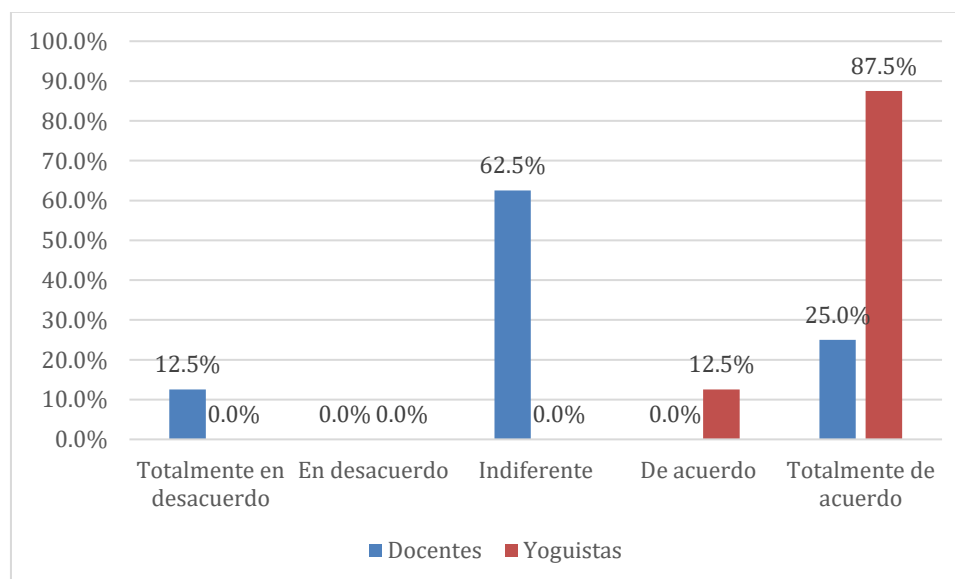
*El yoga beneficia la motricidad gruesa en niños y niñas*

Alternativa	Docentes		Instructores de Yoga	
	f	%	f	%
Totalmente en desacuerdo	1	12,5%	0	0,0%
En desacuerdo	0	0,0%	0	0,0%
Indiferente	5	62,5%	0	0,0%
De acuerdo	0	0,0%	1	12,5%
Totalmente de acuerdo	2	25,0%	7	87,5%
Total	8	100,0%	8	100,0%

*Fuente.* Encuesta aplicada.

**Figura 2**

*El yoga beneficia la motricidad gruesa en niños y niñas*



*Fuente.* Encuesta aplicada.

En opinión de los docentes de educación inicial del distrito de San Antonio, el 62,5% de los encuestados, responden la alternativa “Indiferente” en lo que respecta, a los beneficios del yoga en el nivel motor grueso en niños y niñas, el 25,0% manifiestan “Totalmente de acuerdo” y el 12,5% responden “Totalmente en desacuerdo”; sin embargo, el 87,5% de los Instructores de Yoga, responden la alternativa “Totalmente de acuerdo” y el 12,5% contestan “De acuerdo”.

Por lo consiguiente la mayoría de los docentes de educación inicial del distrito de San Antonio, manifiestan no encontrarse en desacuerdo ni de acuerdo, en que la práctica del yoga, beneficia al nivel motor grueso en niños y niñas, esta opinión debido a que, en sus sesiones de clase, no incluye la práctica del yoga, por lo que desconocen sus beneficios.

La mayoría de maestros Instructores de Yoga, manifiestan encontrarse de acuerdo, en que la práctica del yoga, beneficia al nivel motor grueso en niños y niñas; desde luego está opinión similar, se debe a los años de experiencia desarrollando esta actividad y los buenos resultados que han obtenido con los niños y niñas.

**Tabla 5**

*El yoga puede beneficiar la atención en niños y niñas*

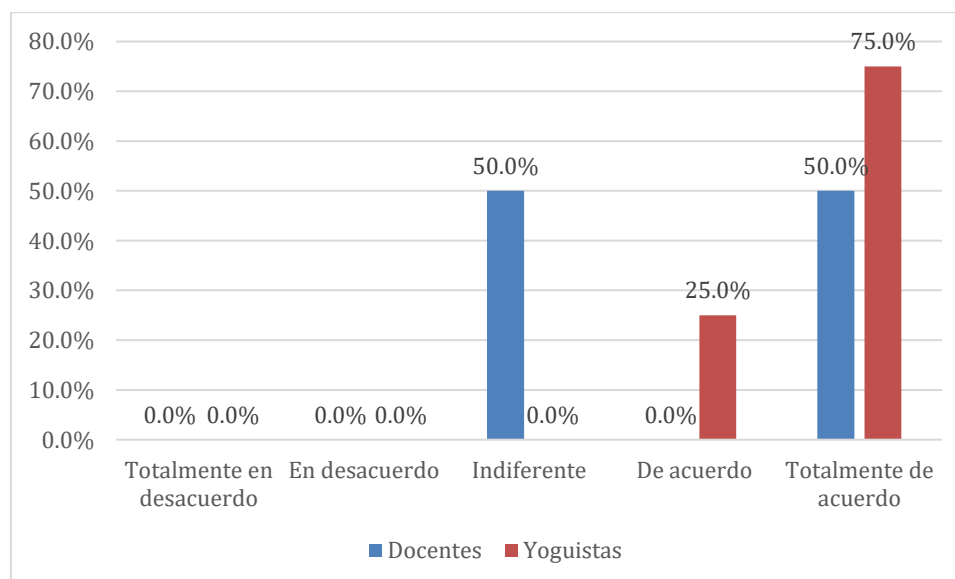
Alternativa	Docentes		Instructores de Yoga	
	f	%	f	%
Totalmente en desacuerdo	1	12.5%	0	0.0%
En desacuerdo	0	0.0%	0	0.0%
Indiferente	6	62.5%	0	0.0%
De acuerdo	0	0.0%	1	12.5%
Totalmente de acuerdo	2	25.0%	7	87.5%

Totalmente en				
desacuerdo	0	0,0%	0	0,0%
En desacuerdo	0	0,0%	0	0,0%
Indiferente	4	50,0%	0	0,0%
De acuerdo	0	0,0%	2	25,0%
Totalmente de				
acuerdo	4	50,0%	6	75,0%
Total	8	100,0%	8	100,0%

*Fuente.* Encuesta aplicada.

**Figura 3**

*El yoga puede beneficiar la atención en niños y niñas*



*Fuente.* Encuesta aplicada.

En opinión de los docentes de educación inicial del distrito de San Antonio a, el 50,0% de los encuestados, responden la alternativa “Indiferente” en lo que respecta, a qué el yoga puede ayudar a mejorar la atención en niños y niñas, y el 50,0% manifiestan “Totalmente de acuerdo”; sin embargo, el 75,0% de los maestros Instructores de Yoga, responden la alternativa “Totalmente de acuerdo” y el 25,0% contestan “De acuerdo”.

Por tal razón los docentes de educación inicial del distrito de San Antonio, dividen sus opiniones; una mitad, manifiestan no encontrarse en desacuerdo ni de acuerdo, en que la práctica del yoga, puede ayudar a mejorar la atención en niños y niñas, y la otra mitad,

sostienen que sí, estas opiniones divididas se sustentan en el desconocimiento de los beneficios de la práctica del yoga, por un porcentaje específico de docentes de educación inicial.

Sin embargo, la mayoría de maestros Instructores de Yoga, manifiestan encontrarse de acuerdo, en que la práctica del yoga, puede ayudar a mejorar la atención en niños y niñas; desde luego esta opinión, se debe a los resultados que han logrado, al tener en sus sesiones de yoga a niños y niñas, los cuales mejoraron sus niveles de atención.

**Tabla 6**

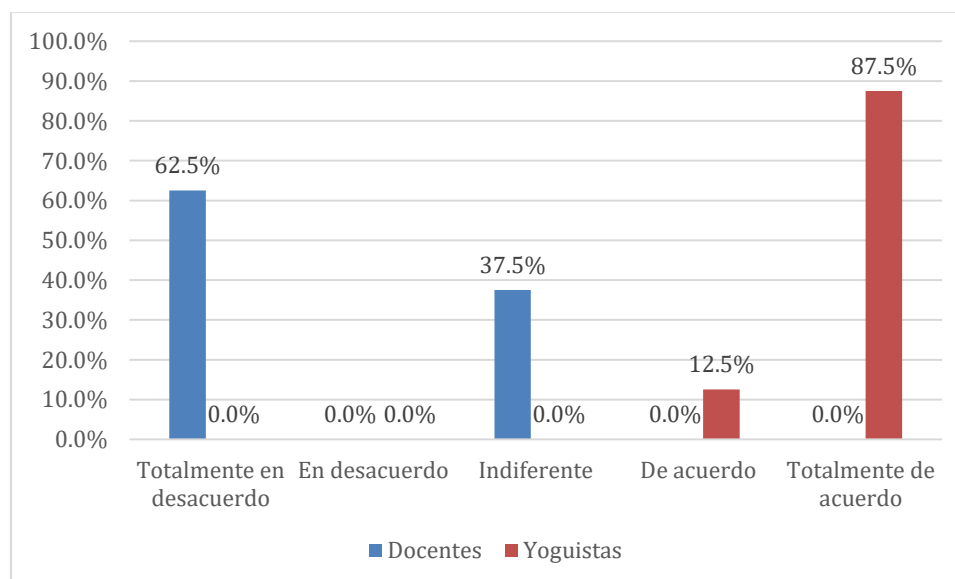
*El yoga puede beneficiar la concentración en niños y niñas*

Alternativa	Docentes		Instructores de Yoga	
	f	%	f	%
Totalmente en				
desacuerdo	5	62,5%	0	0,0%
En desacuerdo	0	0,0%	0	0,0%
Indiferente	3	37,5%	0	0,0%
De acuerdo	0	0,0%	1	12,5%
Totalmente de				
acuerdo	0	0,0%	7	87,5%
Total	8	100,0%	8	100,0%

*Fuente.* Encuesta aplicada.

**Figura 4**

*El yoga puede beneficiar la concentración en niños y niñas*



*Fuente.* Encuesta aplicada.

En opinión de los docentes de educación inicial del distrito de San Antonio, el 62,5% de los encuestados, responden la alternativa “Totalmente en desacuerdo” en lo que respecta, a qué el yoga puede ayudar a mejorar la concentración en niños y niñas, y el 37,5% responden “Indiferente”; sin embargo, el 87,5% de los Instructores de Yoga, responden la alternativa “Totalmente de acuerdo” y el 12,5% contestan “De acuerdo”.

Por consiguiente, la mayoría de los docentes de educación inicial del distrito de San Antonio, manifiestan encontrarse en desacuerdo, en que la práctica del yoga, puede ayudar a mejorar la concentración en niños y niñas, esto debido a que desconocen las ventajas y beneficios de la práctica del yoga.

La mayoría de los Instructores de Yoga, manifiestan encontrarse de acuerdo, en que la práctica del yoga, puede ayudar a mejorar la concentración en niños y niñas; esto debido a que las sesiones de yoga, se caracterizan por la concentración en el desarrollo de sus movimientos corporales, generando un beneficio en quienes lo practican.

**Tabla 7**

*La práctica del yoga beneficia la regulación emocional en los niños y niñas*

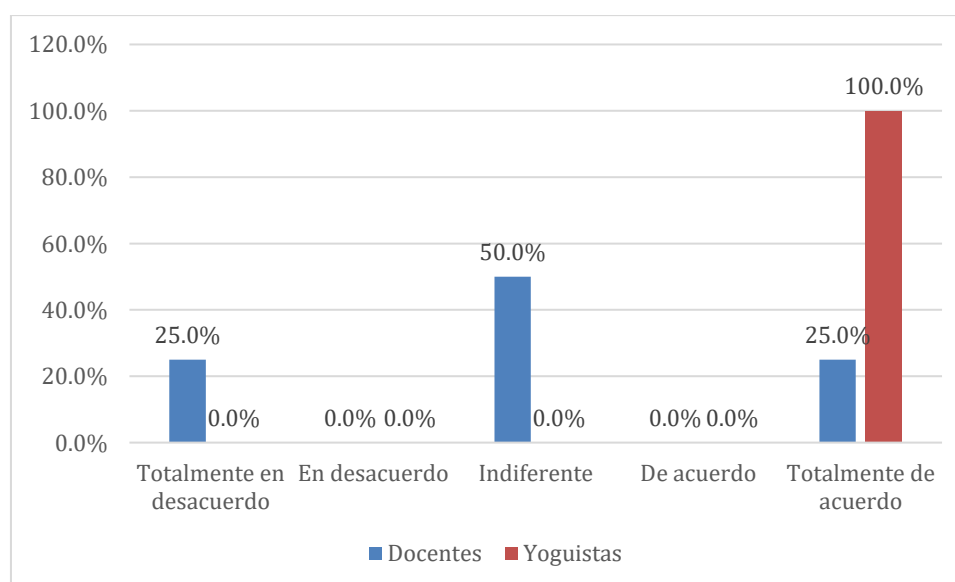
Alternativa	Docentes		Instructores de Yoga	
	f	%	f	%
Totalmente en desacuerdo	2	25,0%	0	0,0%
En desacuerdo	0	0,0%	0	0,0%

Indiferente	4	50,0%	0	0,0%
De acuerdo	0	0,0%	0	0,0%
Totalmente de acuerdo	2	25,0%	8	100,0%
Total	8	100,0%	8	100,0%

*Fuente.* Encuesta aplicada.

### Figura 5

*La práctica del yoga beneficia la regulación emocional en los niños y niñas*



*Fuente.* Encuesta aplicada.

En opinión de los docentes de educación inicial del distrito de San Antonio, el 50,0% de los encuestados, responden la alternativa “Indiferente” en lo que respecta, a qué la práctica del yoga puede contribuir en la regulación de emociones en los niños y niñas, el 25,0% manifiestan “Totalmente de acuerdo” y el 25,0% responden “Totalmente en desacuerdo”; sin embargo, el 100,0% de los Instructores de Yoga, responden la alternativa “Totalmente de acuerdo”.

Por tal motivo la mitad de los docentes de educación inicial del distrito de San Antonio, manifiestan no encontrarse en desacuerdo ni de acuerdo, en que la práctica del yoga, puede contribuir en la regulación de emociones en los niños y niñas, esto debido a que desconocen los beneficios y no practican el yoga en su vida cotidiana.

La totalidad de los Instructores de Yoga, manifiestan encontrarse de acuerdo, en que la práctica del yoga, puede contribuir en la regulación de emociones en los niños y niñas; por la

naturaleza de esta disciplina, al tener como uno de sus propósitos, el equilibrio emocional de las personas.

**Tabla 8**

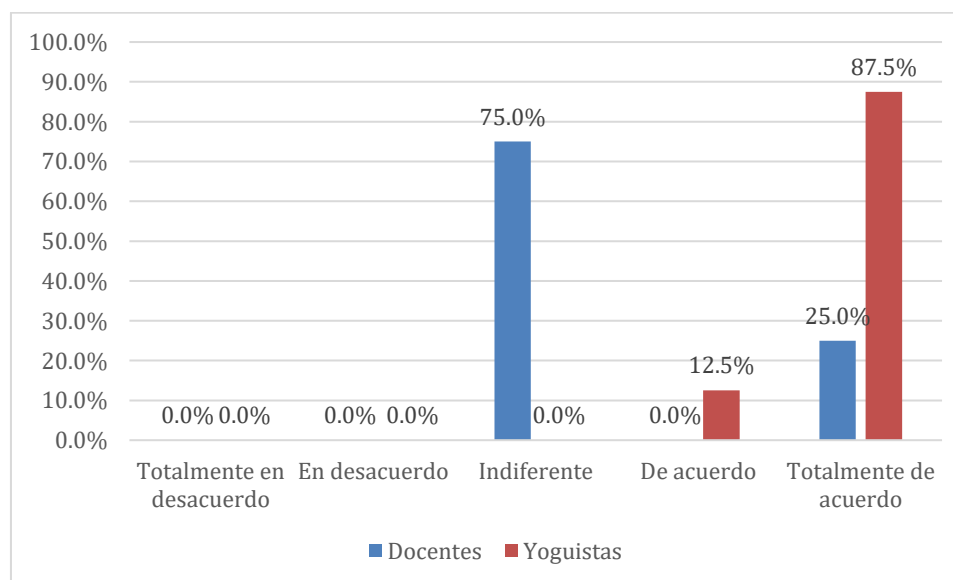
*El yoga puede beneficiar el control de emociones en niños y niñas*

Alternativa	Docentes		Instructores de Yoga	
	f	%	f	%
Totalmente en desacuerdo	0	0,0%	0	0,0%
En desacuerdo	0	0,0%	0	0,0%
Indiferente	6	75,0%	0	0,0%
De acuerdo	0	0,0%	1	12,5%
Totalmente de acuerdo	2	25,0%	7	87,5%
Total	8	100,0%	8	100,0%

*Fuente.* Encuesta aplicada.

**Figura 6**

*El yoga puede beneficiar el control de emociones en niños y niñas*



*Fuente.* Encuesta aplicada.

En opinión de los docentes de educación inicial del distrito de San Antonio, el 75,0% de los encuestados, responden la alternativa "Indiferente" en lo que respecta, a qué el yoga puede ayudar a los niños y niñas en el control emocional, y el 25,0% responden "Totalmente

de acuerdo”; sin embargo, el 87,5% de los Instructores de Yoga, responden la alternativa “Totalmente de acuerdo” y el 12,5% contestan “De acuerdo”.

Por consiguiente, la mayoría de los docentes de educación inicial del distrito de San Antonio, manifiestan no encontrarse en desacuerdo ni de acuerdo, en que la práctica del yoga, puede ayudar a los niños y niñas en el control emocional, esto debido a que, en sus sesiones de clase, no incluyen la práctica del yoga.

La mayoría de los Instructores de Yoga, manifiestan encontrarse de acuerdo, en que la práctica del yoga, puede ayudar a los niños y niñas en el control emocional; esto debido, a que las sesiones de yoga, se realizan de forma grupal, interactuando los participantes en cada sesión.

**Tabla 9**

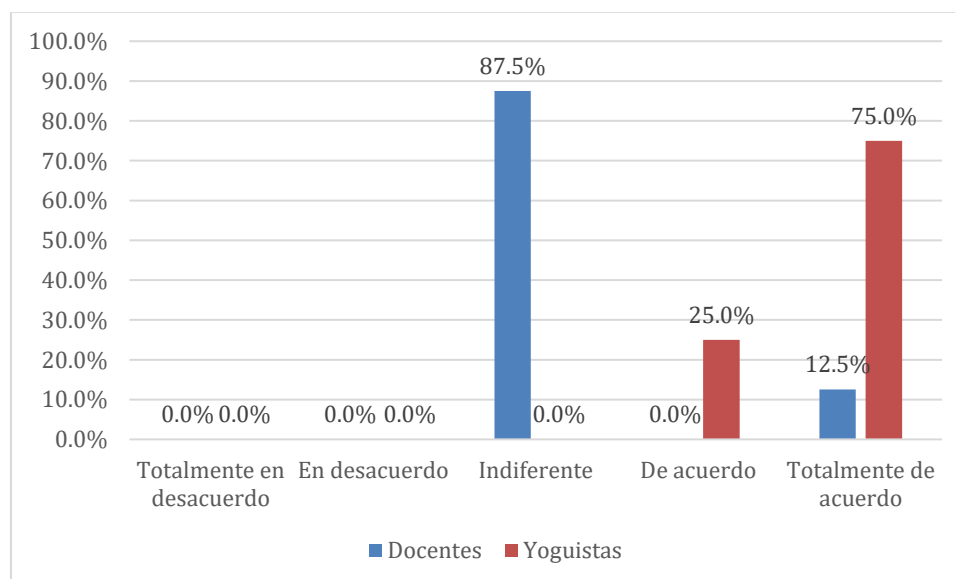
*La práctica del yoga puede beneficiar el aprendizaje de los niños y niñas*

Alternativa	Docentes		Instructores de Yoga	
	f	%	f	%
Totalmente en desacuerdo	0	0,0%	0	0,0%
En desacuerdo	0	0,0%	0	0,0%
Indiferente	7	87,5%	0	0,0%
De acuerdo	0	0,0%	2	25,0%
Totalmente de acuerdo	1	12,5%	6	75,0%
Total	8	100,0%	8	100,0%

*Fuente.* Encuesta aplicada.

**Figura 7**

*La práctica del yoga puede beneficiar el aprendizaje de los niños y niñas*



*Fuente.* Encuesta aplicada.

En opinión de los docentes de educación inicial de la ciudad de Moquegua, el 87,5% de los encuestados, responden la alternativa “Indiferente” en lo que respecta, a qué la práctica del yoga puede beneficiar el aprendizaje de los niños y niñas, y el 12,5% responden “Totalmente de acuerdo”; sin embargo, el 75,0% de los Instructores de Yoga, responden la alternativa “Totalmente de acuerdo” y el 25,0% contestan “De acuerdo”.

En tanto la mayoría de los docentes de educación inicial del distrito de San Antonio, manifiestan no encontrarse en desacuerdo ni de acuerdo, en que la práctica del yoga, puede beneficiar el aprendizaje de los niños y niñas, esto debido a que la percepción que tienen del yoga, es como una actividad de relajamiento para las personas.

La mayoría de los Instructores de Yoga, manifiestan encontrarse de acuerdo, en que la práctica del yoga, puede beneficiar el aprendizaje de niños y niñas; desde luego está opinión, guarda relación con la naturaleza de las sesiones de yoga, en las cuales, se deben aprender una serie de movimientos corporales, lo cual puede contribuir con el aprendizaje en quienes lo practican.

**Tabla 10**

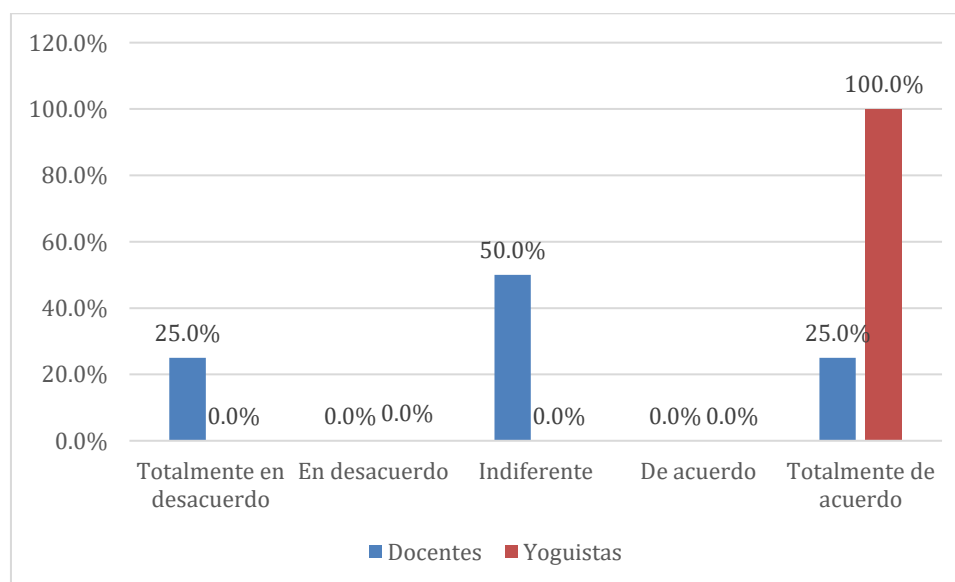
*La práctica del yoga puede beneficiar en la convivencia armoniosa en el aula de Educación Inicial*

Alternativa	Docentes		Instructores de Yoga	
	f	%	f	%
Totalmente en desacuerdo	2	25,0%	0	0,0%
En desacuerdo	0	0,0%	0	0,0%
Indiferente	4	50,0%	0	0,0%
De acuerdo	0	0,0%	0	0,0%
Totalmente de acuerdo	2	25,0%	8	100,0%
Total	8	100,0%	8	100,0%

*Fuente.* Encuesta aplicada.

**Figura 8**

*La práctica del yoga puede beneficiar en la convivencia armoniosa en el aula de Educación Inicial*



*Fuente.* Encuesta aplicada.

En opinión de los docentes de educación inicial de la ciudad de Moquegua, el 50,0% de los encuestados, responden la alternativa "Indiferente" en lo que respecta, a qué la práctica del yoga puede beneficiar en la convivencia armoniosa en el aula de Educación Inicial, el

25,0% manifiestan “Totalmente de acuerdo” y el 25,0% responden “Totalmente en desacuerdo”; sin embargo, el 100,0% de los Instructores de Yoga, responden la alternativa “Totalmente de acuerdo”

Por consiguiente, la mitad de los docentes de educación inicial de la ciudad de Moquegua, manifiestan no encontrarse en desacuerdo ni de acuerdo, en que la práctica del yoga, pueda beneficiar en la convivencia armoniosa en el aula de Educación Inicial, esto debido a que desconocen la modalidad en que se desarrollan las sesiones de yoga.

La totalidad de los Instructores de Yoga, manifiestan encontrarse de acuerdo, en que la práctica del yoga, pueda beneficiar en la convivencia armoniosa en el aula de Educación Inicial; esto debido a que las sesiones de yoga, se realizan de forma grupal, en las cuales priman el orden, la paz y armonía entre sus participantes, pudiendo ser replicado por los niños y niñas en sus respectivas aulas.

## CONCLUSIONES

### PRIMERA

Se concluye que los beneficios del yoga en el nivel físico de los niños y niñas del nivel inicial, de acuerdo a la opinión de los docentes de educación inicial de Moquegua, en lo que concierne, al nivel de las habilidades motoras gruesas, responden la alternativa “Indiferente” con 62,5% y en los Instructores de Yoga predomina la alternativa “Totalmente de acuerdo” con 75,0%; y la opinión de los docentes de educación inicial de Moquegua, en el nivel físico, responden la alternativa “Indiferente” con 62,5% y en los Instructores de Yoga predomina la alternativa “Totalmente de acuerdo” con 87,5%. Las opiniones de los docentes de educación inicial, son opuestas a la de los Instructores de Yoga, debido a que las docentes de educación Inicial desconocen de los beneficios que tiene la práctica del yoga, en el nivel físico en niños y niñas, así también, es una disciplina que no tiene mayor difusión debido a la falta de información que existe acerca del yoga en Moquegua.

### SEGUNDA

Se concluye que los beneficios del yoga en el nivel mental de los niños y niñas del nivel inicial, de acuerdo a la opinión de los docentes de educación inicial de Moquegua, en lo que respecta, a la mejora de la atención, responden la alternativa “Totalmente de acuerdo” e “Indiferente” con 50,0% respectivamente y en los Instructores de Yoga predomina la alternativa “Totalmente de acuerdo” con 75,0%; y la opinión de los docentes de educación inicial de Moquegua, en la mejora de la concentración, responden la alternativa “Totalmente en desacuerdo” con 62,5% y en los Instructores de Yoga predomina la alternativa “Totalmente de acuerdo” con 87,5%. Las opiniones de los docentes de educación inicial, son parcialmente contrapuestas a la de los Instructores de Yoga, debido a que desconocen las ventajas y bondades que tiene la práctica del yoga, en el nivel mental en niños y niñas, del mismo modo, está disciplina al no tener una difusión masiva o al no existir centros de yoga para niños en Moquegua, es percibida como exclusiva de personas adultas.

### TERCERA

Se concluye que los beneficios del yoga en el nivel emocional de los niños y niñas del nivel inicial, de acuerdo a la opinión de los docentes de educación inicial de Moquegua, en lo que concierne, a la contribución en la regulación de emociones, responden la alternativa “Indiferente” con 50,0% y en los Instructores de Yoga predomina la alternativa “Totalmente de acuerdo” con 100,0%; y la opinión de los docentes de educación inicial de Moquegua, en lo que concierne a el control de emociones, responden la alternativa “Indiferente” con 75,0% y

en los Instructores de Yoga predomina la alternativa “Totalmente de acuerdo” con 87,5%. Las opiniones de los docentes de educación inicial, son opuestas a la de los Instructores de Yoga, al desconocer que la práctica del yoga, tiene como propósito la conexión del cuerpo, la respiración y la mente, para mejorar en el autocontrol y saber gestionar las emociones.

#### **CUARTA**

Se concluye que los beneficios del yoga en los niños y niñas del nivel inicial, conciernen a los ámbitos del nivel físico, nivel mental y nivel emocional; además de los beneficios en la convivencia armoniosa en el aula de Educación Inicial creando así un ambiente propicio y estimulando el aprendizaje.

## RECOMENDACIONES

### **Primera**

Sensibilizar a los docentes de educación inicial sobre los beneficios del yoga para el desarrollo integral de los niños y niñas. Esto se puede hacer a través de capacitaciones, que les permitan conocer los fundamentos teóricos y prácticos del yoga, así como sus beneficios para la salud y el bienestar de los niños y niñas.

### **Segunda**

Implementar un proyecto innovador de yoga adaptado a las necesidades de los niños y niñas del nivel inicial. Las clases deben ser lúdicas y atractivas para los niños, y deben centrarse en los beneficios físicos, mentales y emocionales del yoga.

### **Tercera**

Creación de un centro de yoga sin fines de lucro, dirigido por nosotras. Tendrá como finalidad involucrar a los padres y madres de familia en la práctica del yoga. Para que apoyan la práctica del yoga de sus hijos e hijas en casa. Para ello, pueden practicar yoga con sus hijos e hijas, o pueden motivarlos a participar en clases de yoga fuera de la escuela.

## REFERENCIAS

- 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>
- Águila, C. (2019). *Cuerpo, corporeidad y educación una mirada reflexiva desde la Educación Física*. Universidad de Almería, Almería, España. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6761710>
- Antizana et al. (2020). *Estrategias del yoga para la regulación emocional en niños de Educación Inicial*. Trabajo de investigación para optar el grado académico de bachiller en educación, INSTITUTO PEDAGÓGICO NACIONAL MONTEERRICO, Lima. Obtenido de <https://repositorio.monterrico.edu.pe/server/api/core/bitstreams/dc34fcc8-614e-4c88-9b0c-0b0c7673fe1d/content>
- Aranzabal, A. (2015). *Yoga para niños: propuesta de intervención en el aula del segundo ciclo de Educación Infantil*. Trabajo final de Grado, Universidad Internacional de la Rioja, Facultad de Educación, Bilbao, España. Obtenido de [https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2843/Ana\\_Aranzabal\\_Isasa.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2843/Ana_Aranzabal_Isasa.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Arcila et al, .. (2016). *YOGA: Una alternativa para fortalecer las dificultades de atención en los procesos de niños y niñas de 6 años de edad*. Licenciatura en educación preescolar, Universidad de San Buena Ventura, Medellín, Colombia. Obtenido de <https://bibliotecadigital.usb.edu.co/server/api/core/bitstreams/a4a36d57-63b1-4a14-a23c-471a3131332f/content>
- Calle, R. A. (2019). *El gran libro del Yoga*. Madrid, España: Ediciones Literarias Mandala, S.L. Obtenido de [https://budismolibre.org/docs/libros\\_budistas/Ramiro\\_A\\_Calle\\_El\\_gran\\_libro\\_del\\_yoga.pdf](https://budismolibre.org/docs/libros_budistas/Ramiro_A_Calle_El_gran_libro_del_yoga.pdf)
- Casanova, A. C. (2021). *“APLICACIÓN DEL YOGA INFANTIL EN LA POTENCIACIÓN DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS”*. Informe de Investigación, Universidad Técnica de Ambato, Ecuador, Ambato. Obtenido de

<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33948/1/Casanova%20Torres%2c%20Andrea%20Cristina%20Biblioteca-sello.pdf>

Ciarlotti, F. J. (2022). *El yoga como filosofía de vida*. Córdoba, Argentina: EL TORO MITICO. Obtenido de <https://www.casadellibro.com/libro-yoga-filosofia-de-vida/9788418648953/13091803>

Correa, L. V. (2018). “*Programa De Yoga Para Desarrollar La Atención En Niños Y Niñas De Cinco Años De Una Institución Educativa Pública, Trujillo, 2018*”. Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Educación Inicial, Universidad César Vallejo, Trujillo. Obtenido de [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25700/lunavictoria\\_cm.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25700/lunavictoria_cm.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Faúndez, J. (2017). Estrategias no tradicionales en la educación diferencial y en procesos de mediación personalizados. *Paulo Freire Revista Pedagógica Crítica*. Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/318842659\\_Estrategias\\_no\\_tradicionales\\_en\\_la\\_educacion\\_diferencial\\_y\\_en\\_procesos\\_de\\_mediacion\\_personalizada](https://www.researchgate.net/publication/318842659_Estrategias_no_tradicionales_en_la_educacion_diferencial_y_en_procesos_de_mediacion_personalizada)

Gabancho et al, .. (2020). *La Práctica del Yoga para el Desarrollo Emocional del Niño*. TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN, Instituto Pedagógico Nacional Monterrico, Lima, Perú. Obtenido de <https://repositorio.monterrico.edu.pe/server/api/core/bitstreams/dc299d41-28a9-4e94-a3c6-45a21bec16c1/content>

Gabancho, M. (2020). *La práctica del yoga para el desarrollo emocional del niño*. Trabajo de investigación para optar el grado academico de Bachiller en Educación, Instituto Pedagógico Nacional Monterrico, Lima. Obtenido de <https://repositorio.monterrico.edu.pe/server/api/core/bitstreams/dc299d41-28a9-4e94-a3c6-45a21bec16c1/content>

Garfinkel M, Schumacher HR Jr. (2000). Yoga. *National Library of Medicine*. Obtenido de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10680200/>

Gil, A. P. (2016). *Los beneficios de introducir el yoga para niños en las aulas de Educación Infantil*. Publicaciones Didácticas. Obtenido de <https://agora.xtec.cat/ceipalfonsi/wp-content/uploads/usu1033/2020/03/Beneficios-del-loga-en-ni%C3%B1os-y-ni%C3%B1as.pdf>

Guerra, C., & Rovetto, M. . (2020). *Yoga en la Escuela. Una experiencia en la ciudad de Rosario*. Praxis Educativa (Arg), Universidad Nacional de la Pampa, Argentina. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/1531/153163488011/html/>

Lark, L. (2003). *Yoga para Niños*. Parramon Ediciones S.A., 2005.

Maceda et al. (2021). *El Yoga como estrategia para el control de emociones de las niñas y niños de 5 Años de la Institución Educativa N° 296 “Las Palmeras” de la ciudad de Puerto Maldonado, 2021*. Informe de tesis para optar el título de profesor en Educación Inicial, Instituto de Educación Superior Pedagógico Público "Nuestra Señora del Rosario", Puerto Maldonado. Obtenido de <https://www.pedagogicomadrededios.edu.pe/Tesis/EI%20Yoga%20como%20estrategia%20para%20el%20control%20de%20emociones%20de%20las%20ni%C3%B1as%20y%20ni%C3%B1os%20de%205%20A%C3%B1os%20de%20la%20Instituci%C3%B3n%20Educativa%20N%C2%B0%20296%20%E2%80%9CLas%20Pal>

Maggi, C. S. (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 de Ecuador, Quito, Ecuador. Obtenido de <https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/33cd5ea6-cd37-4ca6-8623-12fb4bccf07e/content>

Marquina, E. F. (2019). *Taller “Yoga” para disminuir La Agresividad En Niños De 5 Años De Una Institución Educativa Estatal Trujillo*. Tesis para obtener el grado academico de: Maestra en psicología educativa, Universidad César Vallejo, Trujillo. Obtenido de [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/38235/marquina\\_me.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/38235/marquina_me.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Martinez, S. (2020). *El yoga como herramienta para el desarrollo de la conciencia corporal y emocional*. Universidad Internacional de Valencia, Valencia, España. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7699195>

Moratalla et al. (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*. Obtenido de <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/educacion/article/view/21356/21028>

Navarro, R. (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. *Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55110208>

Ocampo, J. C. (12 de Marzo de 2022). EsSalud alerta aumento de ansiedad en niños por el retorno a clases presenciales. *EsSalud*. Obtenido de <http://noticias.essalud.gob.pe/?innoticia=essalud-alerta-aumento-de-ansiedad-en-ninos-por-el-retorno-a-clases-presenciales>

Ocampo, J. C. (12 de marzo de 2022). EsSalud alerta aumento de ansiedad en niños por el retorno a clases presenciales. *EsSalud*. Obtenido de <http://noticias.essalud.gob.pe/?innoticia=essalud-alerta-aumento-de-ansiedad-en-ninos-por-el-retorno-a-clases-presenciales>

Paz, R. (2012). *Yoga para niños, técnicas, asanas y rutinas*. Perú: Ediciones Mirbet. Obtenido de <https://www.buscalibre.pe/libro-yoga-para-ninos-tecnicas-asanas-rutinas/9789972233296/p/46342135>

Pérez Porto, J., & Gardey, A. (2022). Apreciación - Qué es, definición, en la economía y ejemplos. Obtenido de <https://definicion.de/apreciacion/>

Roger, M., & Civil, A. (. (2018). *Taller de yoga para niños*. España: Editorial ALBA. Obtenido de <https://www.perlego.com/es/book/2559751/taller-de-yoga-para-nios-pdf>

Salcedo, I. (2019). 11 razones para empezar a practicar yoga (dicen que te cambia la vida). *VOGUE*. Obtenido de <https://www.vogue.es/belleza/articulos/beneficios-del-yoga-tipos-posturas-cuerpo-mente>

Sanchez, G. R. (2018). *Manual de términos, en investigación científica, tecnológica y humanística*. Universidad Ricardo Palma, Lima, Perú. Obtenido de <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>

Serra, L. (2014). *El yoga Educa*. Obtenido de <http://www.elyogaeduca.com/lidia-serra-lopez/?lang=es>

Yarleque, J. L. (2019). *Los beneficios del método yoga para mejorar la atención de los estudiantes*. Trabajo académico presentado para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional de Educación Física., Universidad Nacional de Tumbes, Trujillo. Obtenido de [file:///C:/Users/Marife\\_/Downloads/YARLEQUE%20RIVERA%20JORGE%20LUIS%20TESIS%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Marife_/Downloads/YARLEQUE%20RIVERA%20JORGE%20LUIS%20TESIS%20(2).pdf)

Zamora, L. (2015). *Programa de Intervención: El Yoga en Educación Infantil*. Universidad de Granada, Granada, España. Obtenido de [https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/41292/TFG\\_LAURA\\_ZAMORA\\_RODR%C3%8DGUEZ.pdf?sequence=1](https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/41292/TFG_LAURA_ZAMORA_RODR%C3%8DGUEZ.pdf?sequence=1)

Totalmente de acuerdo: 1 punto  
 En desacuerdo: 3 puntos  
 Indiferente: 3 puntos  
 De acuerdo: 3 puntos  
 Totalmente de acuerdo: 5 puntos

## ANEXOS CUESTIONARIO

**Título de la investigación:** Beneficios del yoga en los niños y niñas de la Educación Inicial

**Autores:** Rebeca Nery Espinoza Quehue y Litzy Marife Herrera Mogrovejo

Indicadores de los Beneficios del Yoga	Preguntas	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Nivel Físico	¿El yoga beneficia la parte motriz en niños y niñas?					
	¿El yoga beneficia la motricidad gruesa en niños y niñas?					
Nivel Mental	¿El yoga puede beneficiar la atención en niños y niñas?					
	¿El yoga puede beneficiar la concentración en niños y niñas?					
Nivel Emocional	¿La práctica beneficia a la regulación emocional niños y niñas?					
	¿El yoga puede beneficiar el control de emociones de niños y niñas?					
Nivel Educativo	¿La práctica de yoga puede beneficiar el aprendizaje de los niños y niñas?					
	¿Cree usted que la práctica de yoga pueda beneficiar en la convivencia armoniosa en el aula de educación inicial?					
Total						

Mínimo: 08  
 Medio: 16  
 Máximo: 40


# Cuestionario

Este cuestionario está dirigido para Yoguiastas y Profesoras de Educación Inicial. Este cuestionario cuenta con 4 indicadores: Físico, Mental, Emocional y en la Educación Inicial; cada indicador cuenta con 2 preguntas y 5 alternativas de respuesta.

El título de nuestro proyecto de investigación es: Beneficios del yoga en los niños y niñas de Educación Inicial.

marifelitzyherreram@gmail.com [Cambiar cuenta](#)



 No compartido

\* Indica que la pregunta es obligatoria

**¿El yoga beneficia la parte motriz en niños y niñas? \***

Nivel Físico

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Indiferente
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

**¿El yoga beneficia la motricidad gruesa en niños y niñas? \***

Nivel físico

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Indiferente
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

**¿El yoga puede beneficiar a la atención en niños y niñas? \***

Nivel mental

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Indiferente
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

**¿El yoga puede beneficiar a la concentración en niños y niñas? \***

Nivel mental

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Indiferente
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

**¿La práctica del yoga beneficia a la regulación emocional en los niños y niñas? \***

Nivel emocional

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Indiferente
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

**¿El yoga puede beneficiar el control de emociones en niños y niñas? \***

Nivel emocional

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Indiferente
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

**¿La práctica del yoga puede beneficiar el aprendizaje de los niños y niñas? \***

Nivel educativo

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Indiferente
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

**¿Cree usted que la practica del yoga pueda beneficiar en la convivencia armoniosa en el aula de Educación Inicial? \***

Nivel educativo

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Indiferente
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

Enviar

Borrar formulario

## INFORME DE LA VALIDEZ DEL JUICIO DE EXPERTOS

Instrumento: Cuestionario

Objetivo: Determinar los beneficios del Yoga en los niños y niñas de Educación Inicial

Autor/ras:

- Espinoza Quehue, Rebeca Nery
- Herrera Mogrovejo, Litzy Marife

### TABLA DE RESULTADOS

Resumen de resultados de juicio de expertos

<i>EXPERTOS</i>				
<i>Criterio</i>	Exp. 01	Exp 02	Exp 03	TOTAL
<i>Claridad</i>	5	5	5	<b>15</b>
<i>Objetividad</i>	5	5	5	<b>15</b>
<i>Consistencia</i>	5	5	5	<b>15</b>
<i>Coherencia</i>	5	5	5	<b>15</b>
<i>Pertinencia</i>	5	5	5	<b>15</b>
<i>Suficiencia</i>	5	5	5	<b>15</b>
<i>TOTAL</i>	30	30	30	<b>90</b>

### A. SUSTENTO TEORICO

Para determinar la validez del instrumento se utiliza el coeficiente de validez de contenido (CVC) de Hernández-Nieto. Este permite evaluar el grado de acuerdo de los expertos, ya que el autor recomienda evaluar entre 3 y 5 expertos, y también se aplica en el caso del presente estudio con una escala tipo Likert de 5 alternativas a cada ítem y al instrumento general, donde se calcula la media obtenida. (Pedrosa, Suárez y García, 2014)

Para los fines de esta investigación el juicio de expertos fue dado por Una docente

Magíster de Educación inicial de una I.E.I, una psicóloga Magister del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP) y la jefa de formación continua Magister de la “Escuela de educación Superior Pedagógico Publico Mercedes Cabello de Carbonera”, quienes revisaron la coherencia y cohesión del instrumento, cotejándola con la matriz de consistencia de la investigación.

*Juicios de Expertos*

<b>Expertos</b>	<b>Grado Académico</b>	<b>Resultados</b>
Vianey Linares Aguirre		A
Dominga Castro Farfán	Licenciada	plicable
Yris Carmen Mogrovejo Espinoza	Magíster	

**B. FORMULA EMPLEADA**

Hernández et al., (2014) señalan que “la confiabilidad se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo individuos u objetos, produce resultados iguales”.

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

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

$M_x$  = Promedio

$V_{mx}$  = Valor máximo

$Pe$  = Probabilidad de error

$J$  = Numero de jueces

tems	N° Jueces (J)			total	$M_x$	$CVC_i =$ $M_x/V_{mx}$	$Pe =$ $(\frac{1}{j})^j$	$CVC_{ic} = CVC_i - Pe$
				5		1	0,037	0,963
				5		1	0,037	0,963
				5		1	0,037	0,963
				5		1	0,037	0,963
				5		1	0,037	0,963
				5		1	0,037	0,963
				5		1	0,037	0,963
				5		1	0,037	0,963
				0		1	0,037	0,963

### C. RESULTADO

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

$$Pe = 0,0370$$

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

### TABLA DE INTERPRETACIÓN

Valor del CVC	Interpretación de la 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

Fuente: Hernández-Nieto (2011)

#### D. CONCLUSIÓN

Coeficiente de validez de contenido total corregido (CVCic) aplicado a los ítems del instrumento se calculó a través de Excel y su resultado es de **0,926**, el que según la interpretación de Hernández-Nieto (2011) tiene una "Validez Excelente", porque se encuentra en el rango mayor a 0,90. Por tanto, se concluye que la consistencia interna del instrumento a utilizar es aceptable y procede su aplicación.



**OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**I. Datos Generales:**

- a) Apellidos y nombres del Experto : **MOGRUEJO ESPINOZA YRIS CARMEN**
- b) Grado Académico : **SUPERIOR UNIVERSITARIO**
- c) Profesión : **PSICÓLOGA**
- d) Institución donde labora : **NINGUNA**
- e) Cargo que desempeña : **PSICÓLOGA**
- f) Denominación del Instrumento : **CUESTIONARIO**
- g) Autora del Instrumento : **HERRERA MOGRUEJO LITZY MARIFE**
- h) Autora del Instrumento : **ESPINOZA QUEWUE REBECA NERY**
- i) Título de la investigación : **BENEFICIOS DEL YOGA EN NIÑOS Y NIÑAS DE EDUCACIÓN INICIAL**

**II. VALIDACION**

Nº	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 entre los títulos y subtítulos de la teoría, según variables.					✓
4	Coherencia	Existe relación de los contenidos con los indicadores de la cada 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.					✓
		<b>Sumatoria Parcial</b>					<b>30</b>
		<b>Sumatoria Total</b>					<b>30</b>

**III. Resultados de la Evaluación**

a. Valoración Total Cuantitativa: 30

b. Opinión:

Favorable



Debe mejorar



No Favorable



c. Observaciones

Moquegua, 06 de Diciembre del 2023

Iris Mogrovejo Espinoza  
PSICÓLOGA  
C. P. P. 0707



**OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**I. Datos Generales:**

- a) Apellidos y nombres del Experto : Linares Aguirre, Vianey
- b) Grado Académico : LICENCIADA
- c) Profesión : DOCENTE DE EDUCACIÓN INICIAL
- d) Institución donde labora : I.E.I N° 346
- e) Cargo que desempeña : DIRECTORA
- f) Denominación del Instrumento : CUESTIONARIO
- g) Autora del instrumento : ESPINOZA QUEHUE, REBECA NERY
- h) Autora del Instrumento : HERRERA MOGROVEJO, MARIFE LITZY
- i) Título de la investigación : BENEFICIOS DEL YOGA EN NIÑOS Y NIÑAS DE EDUCACION INICIAL

**II. VALIDACION**

N°	Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios sobre los Ítems del Instrumento	Evaluación				
			Muy malo (1)	Malo (2)	Regular (3)	Bueno (4)	Muy Bueno (5)
1	<b>Claridad</b>	Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión.					5
2	<b>Objetividad</b>	Están expresados en conductas observables y medibles.					5
3	<b>Consistencia</b>	Existe una organización lógica entre los títulos y subtítulos de la teoría, según variables.					5
4	<b>Coherencia</b>	Existe relación de los contenidos con los indicadores de la cada variable.					5
5	<b>Pertinencia</b>	Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados.					5
6	<b>Suficiencia</b>	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento.					5
<b>Sumatoria Parcial</b>							30
<b>Sumatoria Total</b>							30

**III. Resultados de la Evaluación**

a. Valoración Total Cuantitativa: 30

b. Opinión:

Favorable

Debe mejorar

No Favorable

c. Observaciones



Vianey O. Linares Aguirre  
Prof. DIRECTORA

Moquegua, 03 de Diciembre del 2023



**OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**I. Datos Generales:**

- a) Apellidos y nombres del Experto : CASTRO FARFÁN, DOMINGA
- b) Grado Académico : MAGISTER
- c) Profesión : PROFESORA DE EDUCACIÓN PRIMARIA
- d) Institución donde labora : EESPP "MERCEDES CABELLO DE CARBONERA"
- e) Cargo que desempeña : JEFA DE UNIDAD DE FORMACIÓN CONTINUA
- f) Denominación del Instrumento : CUESTIONARIO PARA PROFESORAS DE EDUCACIÓN INICIAL
  
- g) Autora del Instrumento : ESPINOZA QUEHUE, REBECA NERY
- h) Autora del Instrumento : HERRERA MOGGROVEJO, MARIFE LITZY
- i) Título de la investigación : DE EDUCACIÓN BENEFICIOS DEL YOGA EN NIÑOS Y NIÑAS

**II. VALIDACION**

Nº	Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios sobre los Ítems del Instrumento	Muy malo (1)	Malo (2)	Regular (3)	Bueno (+)	Muy Bueno (5)	
1	<b>Claridad</b>	Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión.					✓	
2	<b>Objetividad</b>	Están expresados en conductas observables y medibles.					✓	
3	<b>Consistencia</b>	Existe una organización lógica entre los títulos y subtítulos de la teoría, según la variable.					✓	
4	<b>Coherencia</b>	Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable.					✓	
5	<b>Pertinencia</b>	Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados.					✓	
6	<b>Suficiencia</b>	Son suficientes la cantidad y calidad de Ítems presentados en el instrumento.					✓	
		<b>Sumatoria Parcial</b>					30	
		<b>Sumatoria Total</b>						30

**III. Resultados de la Evaluación**

a. Valoración Total Cuantitativa: 30

b. Opinión:

Favorable



Debe mejorar



No Favorable



c. Observaciones

Ninguna

Moquegua, 01 de Diciembre del 2023

## Solicitud para Aplicar Cuestionario en el Centro de Yoga Iyengar, Perú



**Rebeca Espinoza** <rebecaesque08@gmail.com>  
para info ▾

jue, 7 dic 2023, 11:51 ☆ 😊 ↶ ⋮

Buenas noches equipo de Iyengar Perú, Me complace comunicarme en nombre de la Escuela de Educación Superior pedagógica pública "Mercedes Cabello de Carbonera" ubicado en Moquegua, Perú para solicitar su colaboración en nuestro proyecto de investigación descriptivo titulado "Beneficios del yoga en niños y niñas de 5 años de educación inicial", realizado por las estudiantes Litzy Marife Herrera Mogrovejo y Rebeca Nery Espinoza Quehue. Actualmente, nos encontramos en el décimo ciclo de la carrera profesional de Educación Inicial.

Como parte fundamental de nuestro trabajo, hemos desarrollado un cuestionario destinado a yoguistas e instructores de yoga. Dada la importancia del Centro de Yoga Iyengar, Perú, nos gustaría solicitar amablemente su colaboración para aplicar nuestro instrumento entre los instructores de su distinguido centro.

En el marco de este proyecto, nos gustaría obtener la participación de 10 yoguistas de su centro de yoga para completar unos cuestionarios. Estos cuestionarios nos ayudarán a recopilar información relevante sobre los beneficios del yoga en los niños y niñas en edad preescolar. Su participación sería de gran valor para nuestra investigación.

Si acepta participar, le enviaremos los cuestionarios a través del medio que prefiera (por ejemplo, correo electrónico o whatsapp). También proporcionaremos instrucciones claras sobre cómo completar y devolver los cuestionarios una vez finalizados.

Agradecemos de antemano su consideración y apoyo a nuestro proyecto de investigación. Si tiene alguna pregunta o necesita más información, no dude en ponerse en contacto con nosotros. Estaremos encantados de proporcionar cualquier información adicional que pueda necesitar.

# PROYECTO REBECA-LITZY.pdf

## INFORME DE ORIGINALIDAD

18%	17%	2%	6%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="https://repositorio.uta.edu.ec">repositorio.uta.edu.ec</a> Fuente de Internet	2%
2	<a href="https://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	1%
3	<a href="https://repositorio.ucv.edu.pe">repositorio.ucv.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
4	<a href="https://peru21.pe">peru21.pe</a> Fuente de Internet	1%
5	<a href="https://repositorio.untumbes.edu.pe">repositorio.untumbes.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
6	<a href="https://repositorio.usmp.edu.pe">repositorio.usmp.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Rey Juan Carlos Trabajo del estudiante	1%
8	<a href="https://grupoalmuzara.com">grupoalmuzara.com</a> Fuente de Internet	1%
9	<a href="https://repositorio.uladech.edu.pe">repositorio.uladech.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
10	<a href="https://repositorio.uss.edu.pe">repositorio.uss.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
11	<a href="https://1library.co">1library.co</a> Fuente de Internet	1%
12	<a href="https://www.162-241-125-80.cprapid.com">www.162-241-125-80.cprapid.com</a> Fuente de Internet	1%