



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

**Informe final del trabajo de Integración Curricular previo a la
obtención del título de Licenciada en Pedagogía de la Actividad
Física y Deporte**

TEMA:

**EL YOGA INFANTIL EN EL DESARROLLO DE LA ATENCIÓN
EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN INICIAL**

AUTORA: QUINTANA YUGCHA JOSSELYN ANABEL

TUTORA: LIC. ZAPATA MOCHA ESMERALDA GIOVANNA, MG

Ambato - Ecuador

2022

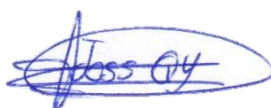
APROBACIÓN DE LA TUTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **LIC. ZAPATA MOCHA ESMERALDA GIOVANNA, MG**, con cédula de ciudadanía **1801801661** en calidad de Tutora del trabajo de titulación, sobre el tema: **“EL YOGA INFANTIL EN EL DESARROLLO DE LA ATENCIÓN EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN INICIAL”** desarrollado por la estudiante **QUINTANA YUGCHA JOSSELYN ANABEL**, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

.....
LIC. ZAPATA MOCHA ESMERALDA GIOVANNA, MG
C.C. 1801801661

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación de la autora, con el tema: **“EL YOGA INFANTIL EN EL DESARROLLO DE LA ATENCIÓN EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN INICIAL”**, quién basada en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autora.



.....
QUINTANA YUGCHA JOSSELYN ANABEL
C.C. 1724934060

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **“EL YOGA INFANTIL EN EL DESARROLLO DE LA ATENCIÓN EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN INICIAL”**, presentado por la señorita **QUINTANA YUGCHA JOSSELYN ANABEL**, estudiante de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**. Una vez revisada la investigación se **APRUEBA**, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

COMISIÓN CALIFICADORA

.....

LIC. CASTRO ACOSTA WASHINGTON ERNESTO, MG
C.C. 1600256638
Miembro de Comisión Calificadora

.....

DRA. NÚÑEZ RAMÍREZ JUDITH DEL CARMEN, MG
C.C. 1801997139
Miembro de Comisión Calificadora

DEDICATORIA

A mis amados padres Jorge y Fanny por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años, gracias a ustedes he logrado llegar hasta aquí es un orgullo y privilegio ser su hija, son los mejores padres, gracias por inculcar en mí el ejemplo de esfuerzo y valentía de no temer a las adversidades porque Dios está conmigo siempre.

Mis hermanas Diana y Sofía por su cariño y apoyo incondicional en este proceso, por estar conmigo en todo momento, por empujarme a cumplir lo que me proponga, a mis sobrinas Doménica y Martina las niñas de mis ojos por ser mi alegría constante en cada paso que di, a mi cuñado Carlos por cada palabra de aliento cuando pensaba que ya no podía más.

Josselyn Anabel Quintana Y.

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento infinito a Dios que lo he sentido siempre a mi lado guiándome, protegiéndome y por darme la dicha de cumplir un sueño mas

Agradezco a mis queridos docentes de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, por haberme impartido sus conocimientos, su pasión me motivó a cumplir mis metas y a nunca rendirme en mi camino laboral, en especial a mi tutora Lic. Esmeralda Zapata, Mg quien con la enseñanza de sus valiosos conocimientos hizo que pueda crecer día a día como profesional, con mucha paciencia, amabilidad y dedicación me guio en el proceso, a mi querida alma mater la Universidad Técnica de Ambato, por haberme brindado el ambiente propicio para desarrollarme académicamente y crecer en el campo profesional.

Finalmente, un especial agradecimiento a mis padres por ser el constante motor he impulso de mi desarrollo personal y profesional, Sin su amor no hubiera sido capaz de cumplir mis objetivos y exigirme a ser profesional de excelencia.

Josselyn Anabel Quintana Y.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DE LA TUTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xi
RESUMEN EJECUTIVO	xii
ABSTRACT.....	xiii
CAPÍTULO 1	14
MARCO TEÓRICO.....	14
1.1. Antecedentes de la investigación.....	14
1.2 Objetivos	32
Objetivo General	32
Objetivo Específico 1:.....	32
Objetivo Específico 2:.....	32
Objetivo específico 3:	32
METODOLOGÍA	33

2.1 Materiales	33
2.2 Métodos	34
2.2.1 Diseño de la Investigación	34
2.2.2 Población muestra de estudio	34
2.2.3 Técnicas e instrumentos de investigación	34
2.2.4 Plan de recolección de datos	35
CAPÍTULO III	36
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	36
3.1 Análisis y discusión de los resultados	36
3.2 Verificación de hipótesis (según el proyecto de Integración Curricular aprobado)	42
CAPÍTULO IV	43
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	43
4.1 Conclusiones	43
4.2 Recomendaciones	44
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	45
Bibliografía	45
ANEXOS	52
Anexo 1 Plan de clases del Yoga infantil.	52
Anexo 2 TEST EDAH	53
TEST EDAH BAREMOS	54

Anexo 3 Aplicación del plan de Yoga infantil en los escolares.....	55
--	----

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Tipos de yoga.....	16
Tabla 2 Técnicas de Meditación.....	18
Tabla 3 Posturas del Yoga.....	20
Tabla 4 Posturas principales del Yoga con niños.....	21
Tabla 5 Población.....	34
Tabla 6 Caracterización de la muestra de estudio	36
Tabla 7 Resultados por ítems del test EDAH en la muestra de estudio periodo PRE intervención.....	37
Tabla 8 Resultados por componentes del test de atención EDAH en la muestra de estudio periodo PRE intervención.....	38
Tabla 9 Niveles de atención en la muestra de estudio periodo PRE intervención	39
Tabla 10 Resultados por ítems del test EDAH en la muestra de estudio periodo POST intervención.....	39
Tabla 11 Resultados por componentes del test de atención EDAH en la muestra de estudio periodo POST intervención	40
Tabla 12 Niveles de atención en la muestra de estudio periodo POST intervención	41
Tabla 13 Diferencia entre los resultados globales POST y PRE intervención en la muestra de estudio.....	41
Tabla 14 Análisis cruzado entre niveles de atención por periodos en la muestra de estudio	41
Tabla 15 Análisis estadístico de verificación de hipótesis de estudio.....	42

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Figura 1 Respiración de Globo	17
Figura 2: Mariposa.....	21
Figura 3: Postura de la montaña	21
Figura 4 : Postura del Guerrero I.....	22
Figura 5: Postura del guerrero II.....	22
Figura 6 : Postura del Árbol.....	22
Figura 7: Bailarina	22
Figura 8: Postura de la Cobra	23
Figura 9: Postura de la Pinza	23
Figura 10: Postura del Perro	23
Figura 11: Postura del Gato feliz/enojado	23

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

**TEMA: EL YOGA INFANTIL EN EL DESARROLLO DE LA ATENCIÓN
EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN INICIAL**

Autora: QUINTANA YUGCHA JOSSELYN ANABEL

Tutora: LIC. ZAPATA MOCHA ESMERALDA GIOVANNA, MG

RESUMEN EJECUTIVO

El yoga infantil y la atención son parámetros importantes en el desarrollo de los niveles de atención en escolares de educación inicial. Con el fin de profundizar su relación, se realizó dos intervenciones del Pre test y Post test con el objetivo de determinar la relación entre el yoga infantil y el desarrollo de la atención en la edad escolar infantil. Para la investigación se requirió la participación de 70 sujetos de estudio de 5 y 6 años, entre ellos 38 de sexo masculino y 32 de sexo femenino de la Unidad Educativa “Ricardo Descalzi” la cual se realizó la medición con el instrumento de evaluación denominado test de EDAH, permitiendo evaluar los niveles de atención y con un plan de yoga para las clases de los escolares de educación inicial siendo dinámico y entretenido para los estudiantes. El registro del test se realizó en las primeras clases denominándolo Pre test y luego de 6 semanas de trabajar con el plan de clases el cual conllevaba ejercicios de meditación, respiración y ejercicios de yoga evaluamos el Post test. Para el procedimiento de la información, se utilizó el programa estadístico SPSS versión 25. En la cual mediante el análisis estadístico nos arrojó la hipótesis positiva dándonos valores significativos que el yoga infantil incide en el desarrollo de la atención en niños escolares de educación inicial.

Palabras Clave: Yoga infantil, niveles de atención, edad escolar

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

**THEME: EL YOGA INFANTIL EN EL DESARROLLO DE LA ATENCIÓN
EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN INICIAL**

Author: QUINTANA YUGCHA JOSSELYN ANABEL

Tutor: LIC. ZAPATA MOCHA ESMERALDA GIOVANNA, MG

ABSTRACT

Children's yoga and attention are important parameters in the development of attention levels in early school children. In order to deepen their relationship, two interventions of Pre-test and Post-test were carried out with the objective of determining the relationship between children's yoga and the development of attention in the infantile school age. The research required the participation of 70 subjects of study of 5 and 6 years old, among them 38 males and 32 females of the Educational Unit "Ricardo Descalzi" which was measured with the evaluation instrument called EDAH test, allowing to evaluate the levels of attention and with a yoga plan for the classes of the schoolchildren of initial education being dynamic and entertaining for the students. The registration of the test was done in the first classes calling it Pretest and after 6 weeks of working with the class plan which included meditation, breathing and yoga exercises, we evaluated the Post test. For the procedure of the information, the statistical program SPSS version 25 was used. In which by means of the statistical analysis we obtained the positive hypothesis giving us significant values that children's yoga has an impact on the development of attention in school children of initial education.

Keywords: Children's yoga, attention levels, school age

CAPÍTULO 1

MARCO TEÓRICO

1.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

En la actualidad la participación de los niños dentro del mejoramiento de la atención desde el nivel inicial para el desarrollo de sus actividades dentro de la enseñanza y el aprendizaje surge como uno de los temas más importantes, ya que si adquieren una forma diferente de concentración y de análisis de los principales factores que si influyen de manera positiva en cada una de las etapas en las que necesariamente aplican algún conocimiento basado en la atención y en la forma de retentiva que los niños y niñas manejan para desarrollar a largo plazo pensamiento crítico y comprensión lectora (**Camizán , Benites , & Ponte , 2021**).

Por otra parte, se recalca que la educación es una de las puertas de interacción y socialización entre los seres humanos de más beneficios para su vida diaria ya que permiten la formación de un carácter y pensamiento crítico basado en conocimiento científico, para la ejecución de lo antes mencionado se han evidenciado varios inconvenientes ya que los niños y niñas en su gran mayoría no manejan un nivel ni comportamiento adquisitivo de ejecutar estrategias basadas en concentración y retentiva de información (**Cervantes , Llanes , & Alma , 2020**).

Otro de los puntos fuertes que sirven como apoyo dentro de la educación inicial es la aplicación de algún tipo de deporte que les permita mejorar la forma de entendimiento, retención y concentración al momento de la ejecución de una actividad escolar o a su vez aprendizaje sobre un tema nuevo que les atraiga y puedan desarrollarlo y emitir un comentario basado en la concentración aplicada durante la clase aprendida, es así que dentro del Ecuador no existe un antecedente de uso paulatino del yoga dentro de las unidades educativas y esto recae en problemas enmarcados en la falta de atención y la conducta inapropiada para entablar una relación correcta dentro del proceso educativo, además se recalca que en Tungurahua la mayoría de instituciones educativas no

maneja el uso de este tipo de ejercicios que permiten la una mejora en la relajación, atención, concentración y comportamiento de los niños.

Evidenciando el problema de la no utilización del yoga dentro de las unidades educativas enmarcado en los niños y niñas que cursan los años lectivos en inicial, la presente investigación plantea la ejecución del yoga infantil en el desarrollo de la atención en escolares de educación inicial, de tal manera que se evalúa el comportamiento de manera inicial de los estudiantes y de cómo mejoraría el mismo a través de la aplicación de este método dentro de las clases, además que brindara una propuesta mucho más efectiva del manejo de esta técnica dentro y fuera del aula, es decir también brindara varios beneficios en su vida diaria.

Yoga

El yoga se entiende como una práctica que conecta el cuerpo con la mente a través del uso de la respiración, al igual que de la inserción de posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación. Se recalca que el objetivo principal de esta práctica es brindar un mejoramiento en la salud mental de las personas ya que nace como una práctica espiritual hace miles de años y que en la actualidad es utilizada por todo tipo de personas y edades (**Del Río, et al., 2020**).

Por otra parte, **Azofeifa (2018)**, menciona que el yoga al ser una técnica que utiliza el ejercicio y el cuerpo humano para permitir un alcance de relajación interna presenta como principales beneficios los mencionados a continuación:

- Reduce la presión arterial y frecuencia cardiaca
- Permite un ambiente de relajación
- Mejora el nivel de confianza en sí mismo
- Reducción del estrés
- Aumenta la coordinación
- Perfeccionamiento de la concentración
- Apoyo a dormir mejor
- Mejoramiento de la digestión

Tipos de yoga

En la actualidad existen muchos tipos o estilos de yoga de acuerdo con la edad, estilo de ejercicio o a su vez el tipo de aflicción que se desea corregir, en el presente apartado se presentan los principales de acuerdo con **(Escobar et al., 2019)**:

Tabla 1
Tipos de yoga

Tipo de yoga	Características
Ashtanga o yoga de poder	Este tipo se caracteriza por la ejecución de un ejercicio mucho más exigente en el que las posturas son constantemente cambiantes para obligar un mayor trabajo al cuerpo.
Bikram o yoga caliente	Se direcciona a la inserción de un total de 26 poses en una habitación con una temperatura aproximada de entre 35°C y 37.8°C, es decir el objetivo de este tipo de yoga es calentar y estirar los músculos, ligamentos y tendones para purificar el cuerpo a través del sudor.
Hatha yoga	Se direcciona a las posturas y uso de la respiración mientras se ejecutan.
Integral	Es uno de los tipos más suaves del yoga ya que puede incluir ejercicios de respiración, canticos y meditación permitiendo al usuario relajación absoluta.
Iyengar	Este tipo es mucho más preciso ya que se enfoca en una postura completamente perfecta y con el uso de periodos prolongados de uso.
Kundalini	Se centra directamente en los efectos de la respiración sobre las posturas que permitan que el cuerpo humano pueda liberar la energía de la parte inferior del cuerpo
Viniyoga	Este estilo permite que la persona que lo practica pueda ejecutar posturas de acuerdo a las necesidades y habilidades que la persona posea con el uso constante de la respiración.

Nota: Adaptado de **(Escobar et al., 2019)**

Técnicas de Respiración en Yoga Infantil

Dentro del yoga se considera a la respiración como un factor importante, que permite mantener la concentración y sobre todo relajar el cuerpo para adoptar las posturas que se realizan a lo largo del proceso, de este modo en el yoga infantil, las principales técnicas de respiración que se utilizan, de acuerdo con **Calderón (2020)**, son:

- **Respiración de Globo:** esta respiración se realiza antes de iniciar con las posturas. Como primer paso el niño debe acostarse boca arriba y poner sus manos en el abdomen; luego debe inhalar y al hacerlo es necesario que infle la barriga como si fuera un globo; como paso final debe exhalar y al hacerlo debe hundir la barriga como si el globo estuviera desinflado. Se recomienda que el niño cierre los ojos para que se concentre mejor.

Figura 1

Respiración de Globo



Nota: esta figura muestra la respiración de globo. Tomado de: (Calderón, 2020)

- **Oler flores y soplar hojas:** en la posición de flor de loto, el niño debe acercar las manos a su cara, cerca de su nariz y ahuecar sus manos como si estuviera oliendo flores (inhalar), luego debe abrir las manos y soplar, es decir, realizar la acción parecida a como si estuviera soplando hojas (exhalar); de este modo se logra ejecutar una respiración adecuada antes de iniciar con los ejercicios.
- **El elefante:** para realizar esta respiración, el niño debe ponerse de pie y colocar sus brazos a la altura de su cara, luego cruza uno sobre el otro, para esto los debe mantener estirados. Cuando se dé la orden de inhalar el niño 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 trompa de elefante.
- **Respiración de burbujas:** esta respiración se realiza en la postura de flor de loto, primero es necesario respirar de forma profunda por la nariz, luego se debe soltar el aire (exhalar) imaginando que se soplan burbujas por todo el lugar.
- **Respiración del León:** el niño debe colocarse de rodillas, sentándose sobre los talones y dejando las manos sobre sus rodillas en forma de garras de león. Al

inhalar debe llevar las garras hacia las caderas y al exhalar debe sacar las garras, colocando los brazos hacia adelante y rugir como un león.

Como se puede observar los ejercicios de respiración son indispensables antes de iniciar con los ejercicios de yoga; ya que generalmente se requiere de una concentración y atención plena que permiten una relajación adecuada del niño ante las técnicas que será impartidas.

Técnicas de Meditación

Dentro del yoga se identifican varias técnicas de meditación, encaminadas a incrementar la concentración y atención plena, además de posibilitar el beneficio personal físico y psíquico de las personas, de acuerdo con **Ursa (2018)**, estas son:

Tabla 2

Técnicas de Meditación

Técnica de meditación	Finalidad
Sonido primordial	Sirve para relajación e interiorización
Vipassana (insight) utilizada con frecuencia en mindfulness	Posibilita ver las cosas de forma real, presenta beneficios físicos y psíquicos
Zazen	Presenta beneficios físicos y psíquicos
Meditación trascendental	Presenta beneficios físicos y psíquicos
Meditación Metta o del amor benevolente	Impulsa la empatía, positividad, aceptación y compasión
Meditación kundalini	Busca la iluminación
Meditación chacra	Beneficia a la salud
Meditación Tonglen	Promueve la compasión y la empatía
Meditaciones curativas	Invocación de órganos

Nota: esta tabla muestra las diferentes técnicas de meditación. Tomado de: **(Ursa, 2018)**

Por otro lado, **Cervantes (2019)**, manifiesta que las principales técnicas de meditación, utilizadas en el yoga son:

- **Técnica de meditación con respiración:** se aplica la respiración profunda y consciente para hacer que la persona se relaje de forma automática; de esta forma

se logra un mejor flujo de sangre y un mejor funcionamiento de los procesos del organismo. Además, contribuye a la disminución de pensamientos negativos y a ejecutar un análisis profundo de los mismos.

- **Observación desde el exterior:** esta técnica posibilita la adquisición de un papel de observador sobre todos los acontecimientos de la vida que ayudan a tomar consciencia de los pensamientos y emociones que se presentan. Como primer paso es necesario identificar todo lo que se ha realizado durante el día, se trata solo de observar las situaciones no juzgarlas ni darles valor. Luego se debe observar el cuerpo desde fuera inhalando y exhalando para que los pensamientos fluyan adecuadamente.
- **Conectar con la naturaleza:** se centra en la observación de un elemento que forma parte de la naturaleza; primero se debe seleccionar el elemento de la naturaleza con el cual se dese trabajar; luego se debe respirar 3 veces profundamente, después se debe percibir el objeto elegido identificar su textura, color, forma, etc. Si la mente comienza a divagar, es necesario regresar al objeto seleccionado, inhalar y exhalar para que la consciencia regrese al cuerpo.
- **Mudras:** se refiere a una técnica en la cual se utilizan las manos para realizar varias figuras, lo cual permite la activación de varios puntos de energía que transmiten un mensaje al subconsciente con un significado distinto que contribuye a activar la mente. Los mudras son recursos que ayudan a enfocar la mente debido a que se estimula el tacto y se perciben las sensaciones corporales.
- **Mantras:** es una técnica en la cual se utilizan sonidos emitidos hablando o cantando conocidos como mantras que permiten conectar con el subconsciente; es importante que la persona sienta las palabras no solamente repetirlas de forma mecánica.
- **Mindfulness:** esta técnica se constituye de dos formas: el mindfulness formal (sentarse y elegir un momento del día a la meditación) y el mindfulness informal (se realiza en cualquier momento del día); esto posibilita que se adecúe la meditación a la práctica cotidiana. Su principal objetivo es vivir el presente tratando de afrontar las dificultades no evitándolas.
- **Gratitud:** se basa en el agradecimiento por las cosas o situaciones que se han vivido, se inicia agradeciendo por 3 cosas principales que sean afortunadas para la

persona y por 3 desafíos que ha experimentado; de este modo se obtiene un aprendizaje y se identifican las ventajas de la situación.

- **Meditación en movimiento:** un ejemplo de esto son las artes marciales que utilizan la respiración y concentración para integrar el cuerpo, la mente y el espíritu, posibilitando vivir en el presente.

Las técnicas de meditación son importantes dentro del yoga ya que contribuyen a establecer una atención plena en los acontecimientos presentes, desarrollar un alto nivel de concentración y atención que permitan analizar correctamente las dificultades y afrontarlas de la mejor manera, aceptando todos los sentimientos y emociones que generan.

Posturas del Yoga Infantil

Dentro del yoga existen diferentes posturas que se utilizan para realizar los ejercicios, en el yoga infantil las posturas más utilizadas de acuerdo con **González (2019)**, son:

Tabla 3

Posturas del Yoga

POSTURA	TÉCNICA	BENEFICIOS
La tortuga	Se realiza de pie con las piernas ligeramente separadas y las manos se juntan a la altura del corazón (se realiza una respiración lenta y profunda)	Ayuda a la concentración y el incremento del autoconocimiento
El sapo de cresta	El niño debe estar de pie con las manos juntas en dirección hacia el cielo, luego baja con las palmas de las manos en el piso.	Ayuda a mejorar la flexibilidad y establecer una conexión con la naturaleza
El jaguar	El primer paso es brincar hacia atrás y bajar al piso con las rodillas y las palmas, luego se debe encorvar la espalda y al final se la extiende.	Mejora el equilibrio
El tlacuache	El niño se acuesta boca abajo con los pies extendidos en el piso y debe estirar el cuerpo levantando el pecho y la cara	Ayuda a mejorar la digestión, postura y flexibilidad
El lobo mexicano	El niño debe estar de pie con las piernas y la parte trasera elevada hacia el cielo, la espalda debe estar hacia abajo formando una v	Contribuye a la relajación, mejorar la circulación



El murciélago	Se coloca de pie, la planta del pie sube hacia la rodilla y las manos se encuentran juntas en dirección al cielo	Contribuye a desarrollar la estabilidad y concentración
El águila real	Se coloca de pie, la pierna derecha hacia al frente, se dobla la rodilla y se estira los brazos hacia los lados con la vista al frente	Desarrolla la concentración y el balance de energía
Saltamontes	El niño se acuesta boca abajo con la mirada hacia arriba con los brazos extendidos hacia atrás en ambos lados del cuerpo y con las piernas levantadas hacia el abdomen	Favorece la digestión, mejora la circulación y la postura
La mariposa monarca	El niño debe acostarse boca arriba con los pies extendidos a lo ancho de los hombros y con las palmas de la mano hacia arriba	Mejora la relajación y permite el descanso del sistema nervioso

Nota: esta tabla muestra las principales del yoga infantil. Tomado de: (González A. , 2019)

Por otro lado, **Calderón (2020)**, manifiesta que las principales posturas son:

Tabla 4

Posturas principales del Yoga con niños

POSTURA	TÉCNICA	EJEMPLO
Mariposa	El niño se sienta con la espalda recta y debe juntar las plantas de los pies, luego cierra los ojos e imagina que sus piernas son las alas de la mariposa y las agita sin despegar las plantas de los pies. La postura debe mantenerse de 3 a 5 respiraciones	 <p><i>Figura 2: Mariposa</i></p>
Postura de la montaña	El niño debe estar de pie con los pies juntos, manteniendo la espalda recta y relajando los brazos a ambos lados del cuerpo; los hombros hacia atrás y hacia abajo; la mirada hacia adelante; y hundiendo levemente el abdomen y relájate, realizando de 3 a 5 respiraciones profundas. Ayuda a alinear el cuerpo y a la concentración	 <p><i>Figura 3: Postura de la montaña</i></p>

Postura del guerrero I

Desde la posición de la montaña, se debe dar un paso hacia atrás con la pierna derecha, la pierna izquierda debe estar flexionada con el pie hacia adelante, el cuerpo debe girarse hacia ese lado con la mirada hacia el frente y la espalda recta. Al momento de inspirar se debe elevar los brazos hacia el cielo, se espira y se mantiene la posición por 3 respiraciones, luego se cambia de lado. Ayuda a fortalecer la musculatura de las piernas



Figura 4 : Postura del Guerrero I

Postura del guerrero II

Se inicia con la posición del guerrero I, el tronco debe estar girado hacia adelante y los brazos a cada lado del cuerpo. Al inspirar se debe extender los brazos y llevar el derecho hacia adelante y el izquierdo hacia atrás. La cabeza debe girar hacia adelante y mantener la vista al frente mirando la mano derecha. Se espira y se mantiene la posición durante 3 respiraciones, luego se cambia de lado.



Figura 5: Postura del guerrero II

Postura del Árbol

Contribuye al desarrollo del equilibrio, concentración y autocontrol. El niño debe colocarse con los pies apoyados en el suelo, con las palmas juntas a la altura del pecho; luego busca un punto fijo y mantiene la vista en él. Posteriormente, levanta un pie y lo apoya en la pierna que está extendida, el pie debe estar debajo de la rodilla. El niño debe mantener el equilibrio y subir los brazos sin separar las palmas sobre la cabeza, realiza 3 respiraciones y cambia de lado.







Figura 6 : Postura del Árbol

Bailarina

Primero se debe flexionar y elevar una pierna hacia atrás e intentar tomar el pie o tobillo con la mano del mismo lado. Luego el niño debe fijar su mirada al frente extendiendo la mano contraria hacia el frente y mantener el equilibrio. La pierna de abajo debe estar firme; la postura se debe mantener por 3 respiraciones y cambiar de lado.



Figura 7: Bailarina

Postura de la cobra	<p>El niño se acuesta boca abajo con las manos bajo los hombros con las palmas apoyadas en el suelo. Las piernas se mantienen estiradas y relajadas con el empeine apoyado en el suelo. Luego inhala de forma profunda y levanta el tronco, estirando los brazos con las manos en el piso y respira 3 veces en la posición.</p>	
Postura de la pinza	<p>Contribuye a estirar la musculatura posterior de las piernas. Como primer paso es necesario sentarse sobre el suelo con las piernas juntas y estiradas, la espalda debe estar recta y con la mirada al frente. Luego se debe tomar aire por la nariz y eleva los brazos hacia el cielo estirándose. Al exhalar por la nariz las manos deben dirigirse hacia los pies intentando tocarlos, debe intentar descansar la cabeza sobre las piernas y relajarse en esa posición, respirando las veces que sean necesarias.</p>	
Postura del perro	<p>Incrementa la oxigenación cerebral y la concentración. El niño debe acostarse boca abajo, inhala y apoya las manos en la colchoneta anclando las puntas de los pies, eleva su cuerpo sobre las extremidades y estira la espalda mientras coloca la cabeza entre los brazos. No se debe doblar las rodillas fijando la mirada en los pies; se debe mantener la posición durante 3 respiraciones.</p>	
Postura del gato feliz/enojado	<p>Favorece la circulación y mejora la digestión. El niño debe colocarse en posición de 4 puntos de apoyo en la colchoneta, la espalda debe estar recta y la cabeza alineada con la columna. Al inhalar coloca la cabeza hacia atrás, curva la columna en dirección al suelo y abriendo el pecho. Al exhalar curva la espalda, hunde el abdomen y baja la cabeza hasta que el mentón toque el pecho. Debe repetir la posición 5 veces.</p>	

Nota: esta tabla muestra las posiciones del yoga que se utiliza con los niños. Tomado de: **(Calderón, 2020)**

Yoga en educación

Tomando en cuenta que, el yoga es una disciplina física y mental milenaria que nace en el país de la India, su significado se direcciona a la unión de la meditación, técnicas de respiración, relajación y estiramiento, es una de las practicas que dentro de educación aporta una mejora en la focalización y mantención de la atención ya que a través de ella se reduce el estrés, agresividad y mejoramiento del autoestima, imaginación y autorregulación de los estudiantes **(Moratalla, Carrasco, & Sánchez, 2019)**.

Adicionalmente, se recalca que a través del uso de esta práctica dentro de la enseñanza y el aprendizaje permite a los alumnos la adquisición de disposiciones prosociales y un dominio y alcance de actitudes positivas para el alcance del éxito académico a través de la incorporación de técnicas de yoga a las clases diarias impartidas por el docente.

Finalmente, se presentan los principales beneficios que el yoga oferta a los niños de educación inicial **(Muñoz , et al., 2020)**:

- Desarrollo físico, cognitivo, social y emocional
- Adopción de un ambiente tranquilo y sereno
- Mejoramiento de las habilidades de atención en un tema determinado
- Reducción de agresividad entre los niños
- Desarrollo de un autoestima positivo y basado en el respeto
- Aumento de la imaginación e innovación

Atención

La atención es conocida como la capacidad de aplicar el razonamiento y entendimiento voluntario hacia un objetivo específico, es decir, que es el mecanismo encargado de regular y controlar los procesos cognitivos ya que contribuye a que estos procesos se orienten a un objeto determinado para conseguir un fin o meta. Se relaciona con la selección, distribución y mantenimiento de la actividad psicológica de las personas ya

que orienta los procedimientos psíquicos para que el individuo alcance sus objetivos propuestos (Castillo, 2020).

Por otro lado, Bernabéu (2017), manifiesta que la atención es un mecanismo cerebral que contribuye al procesamiento de estímulos, pensamientos y acciones; además de ignorar los estímulos irrelevantes o distractores. De esta forma, es un elemento importante del desarrollo cognitivo ya que posibilita la selección de mecanismos relevantes para cada situación que se presenta; es así que las personas logran realizar una actividad determinada en el entorno que sirve para alcanzar un objetivo o meta particular.

Por lo tanto, la atención se considera un mecanismo principal y esencial dentro del desarrollo de las personas, puesto que se encarga de dirigir y regular los procesos cognitivos que participan en la adquisición y mantenimiento de la información. De esta forma, el individuo logra realizar adecuadamente las actividades y acciones propuestas que le permiten alcanzar una meta u objetivo.

Características de la Atención

La atención se compone de varias características que posibilitan que la persona se centre en estímulos relevantes e ignore los distractores, de acuerdo con Villarroig y Muñíos (2018), son:

- **Amplitud atencional:** se refiere a la cantidad de estímulos que se pueden percibir y atender de forma simultánea, la atención es limitada por lo cual a pesar de que se pueden percibir varios estímulos a la vez no se pueden realizar más de dos tareas o actividades al mismo tiempo, aunque esto dependerá de la dificultad de las mismas.
- **Oscilamientos de la atención:** hace referencia al cambio de foco atencional que se pueden ejecutar, es decir, que la atención fluctúa y que no permanece fija todo el tiempo ante un solo estímulo. La flexibilidad atencional posibilita el cambio de estímulo y sucede cuando: se debe localizar un estímulo específico, no se puede atender varios estímulos al mismo tiempo y es necesario cambiar el foco atencional, se debe reorientar la atención a causa de las distracciones.

- **Intensidad y esfuerzo mental:** son las actividades que necesitan de esfuerzo mental y que se ejecutan con concentración ya que exigen gran cantidad de información, es decir, es la intensidad de la atención.
- **Selectividad:** esta característica es aquella que ocasiona que no todos los estímulos sean atendidos, sino que a causa de la amplitud y la limitación de la atención se eligen los estímulos más importantes para realizar la actividad.
- **Control:** se refiere al mecanismo que ejerce control sobre la atención cuando se realiza una tarea determinada, que evita que la persona se distraiga con factores irrelevantes o distractores.

Tipos de Atención

La atención se divide en varios tipos, pero los principales, según **Cid et al. (2016)**, son:

- **Atención selectiva:** este tipo de atención posibilita que las personas perciban estímulos relevantes e ignoren estímulos irrelevantes que acompañan a la información importante. Permite procesar la información distinguiendo lo importante de los estímulos distractores.
- **Atención dividida:** esta atención no se encarga de seleccionar estímulos relevantes, sino que es la que permite dar respuesta a varios estímulos del ambiente, atendiendo todos los factores que permiten la ejecución de actividades y acciones.
- **Atención sostenida:** se encarga de activar varios mecanismos o procedimientos del organismo que posibilitan mantener un foco atencional y mantener un estado de vigilancia ante estímulos específicos, prolongando el estado durante un período de tiempo extenso.

Estímulos relevantes de la Atención

Dentro de la atención existen varios factores externos e internos que intervienen en el proceso atencional, dificultando su desarrollo, de acuerdo con **Matute (2018)** estos son:

- **Factores Internos:** son aquellos que se generan en base al organismo como las emociones el estado de salud y el estado de ánimo: el estado de salud (problemas de salud ocasionan deterioro en las capacidades cognitivas como la atención); estado de ánimo (la ansiedad o depresión pueden influir en la atención).
- **Factores externos:** se refieren a aquellos que se desarrollan en el contexto y que ocasiona una modificación del comportamiento, entre estos están: novedad (poner atención a estímulos nuevos y determinar si son adecuados); repetición (estímulos repetidos que atare la atención, pero de forma inicial).

Sensopercepciones

La sensopercepción o capacidades sensoperceptivas se conocen como un mecanismo de recepción e interpretación de estímulos que llegan a las personas, posibilitando el conocimiento de su cuerpo y el establecimiento de relaciones con las demás personas que conforman el entorno y con los objetos que conforman el mismo. Se trata de un proceso que permite la transformación de un estímulo en una modalidad de conducción eléctrica o química que se codifica y se transmite a diversas áreas del Sistema Nervioso Central que reciben señales, las traducen, procesan y seleccionan una respuesta que se transmite decodificada a nivel cognitivo (**Quimbata, 2015**).

Asimismo, **Samaniego y Samaniego (2016)**, definen a las sensopercepciones como un proceso a través del cual el estímulo captado se transforma en una conducción eléctrica o química que se dirige de forma codificada al sistema nervioso central para retornar de forma decodificada. De esta forma, las personas logran establecer conocimientos sobre sí mismos y sobre el entorno en el cual se desarrollan.

Entonces, se entiende que el proceso de sensopercepción es un mecanismo importante, ya que permite que los estímulos captados a través de la atención se transformen en respuestas decodificadas que posibilitan la comprensión de las diferentes situaciones y acontecimientos que suceden en el entorno y sobre el propio cuerpo y acciones. Por esta razón, los individuos pueden actuar de forma adecuada o inadecuada frente a una situación.

Tipos de sensopercepciones

Existen diferentes tipos de sensopercepciones, según **Benavides y Gavilanes (2017)**, estos son:

- **Sensopercepción visual:** contribuye al reconocimiento y discriminación de factores del entorno que serán interpretados en lo posterior al analizarlos y visualizarlos de forma clara y concreta. Este proceso se conforma de varios movimientos de los ojos que recorren el objeto en un orden específico para visualizarlo correctamente, lo cual implica la participación de los actos motores.
- **Sensopercepción auditiva:** se centra en el órgano del oído que se convierte en el factor principal de la audición; el sentido auditivo es un elemento que permite escuchar todos los sonidos del entorno y les ayuda a comprender su realidad. De este modo, se pueden asociar sonidos con situaciones o acontecimientos importantes que se presentan en el contexto.
- **Sensopercepción táctil:** este factor permite conocer y sentir la textura y composición de un determinado objeto del entorno que contribuye a realizar diversas actividades una vez que la persona lo ha considerado como un elemento óptimo y eficiente.
- **Sensopercepción gustativa:** este factor permite diferenciar el sabor de los diversos alimentos que conforman la dieta de las personas para determinar cuál de ellos es agradable o desagradable, es decir, selecciona estímulos adecuados para el individuo.
- **Sensopercepción olfativa:** se centra en el sentido olfativo que permite discriminar, reconocer y seleccionar los diferentes olores del medio para elegir aquellos que le resulte agradables y útil para cumplir con un objetivo determinado.

Componentes de la Sensopercepción

La sensopercepción se compone de dos elementos principales, de acuerdo con **Guamán (2017)**, esto son:

- **Actividad sensorial o sensación:** se refiere a la participación de los sentidos como principales elementos de la captación de información y estímulos que permiten la

adquisición de diversos conocimientos útiles para el desarrollo de diferentes actividades.

- **Actividad perceptiva o percepción:** se la conoce como un proceso que se encarga de la interpretación, comprensión y codificación de los estímulos que se han captado, es decir, que permite la adquisición del conocimiento e información en las personas.

Desarrollo sensoperceptivo

La sensopercepción inicia desde la infancia en donde el niño explora su entorno e interactúan con las personas que conforman el mismo. El sistema nervioso del individuo está constituido para experimentar una continua captación de estímulos que se adquieren a través de los órganos de los sentidos para que el cuerpo tenga contacto directo con el mundo, la energía que emiten los estímulos externos excita los receptores sensoriales y alteran el equilibrio corporal creando la necesidad de emitir respuestas satisfactorias que contribuyan a recuperar la estabilidad del organismo. Luego el cuerpo decodifica las respuestas que serán transmitidas a la capacidad cognitiva de la persona, la cual le permitirá interpretar y comprender el estímulo receptado (Aguirre, 2014).

Capacidad Cognitiva

La capacidad cognitiva hace referencia al factor que se relaciona con el procesamiento de la información que abarca procesos como la atención, percepción, memoria, comprensión y análisis. La capacidad cognitiva es considerada como una competencia de las personas que les permite adquirir conocimientos y habilidades que serán utilizadas para la ejecución de actividades necesarias para su funcionamiento y desenvolvimiento en el entorno (Morales, 2017).

Se la conoce como una operación del pensamiento a través de la cual la persona puede adaptarse a los contenidos, información y el proceso que utilizó para usarlos; se conforma de varias acciones mentales superiores que posibilitan el procesamiento y gestión de la información adquirida; estas capacidades favorecen y promueven el conocimiento obteniendo información que servirá a futuro para su funcionamiento en el entorno (Ponce & Hidalgo, 2019).

Como se puede observar, la capacidad cognitiva engloba a varios procesos mentales que se desarrollan como base para ejecutar actividades principales dentro del funcionamiento del individuo. Hacen referencia a los mecanismos que actúan para la adquisición, almacenamiento y recuperación de la información necesaria para realizar acciones fundamentales para que la persona se desenvuelva de forma adecuada dentro de su entorno.

Tipos de capacidades cognitivas

Las capacidades cognitivas se dividen en varios tipos o elementos que actúan en favor de la adquisición de información y conocimientos, de acuerdo con **Insuasti (2021)**, estas son:

- **Memoria:** es la capacidad de los individuos para mantener una respuesta clara proveniente de la captación de un estímulo sensorial después que ha desaparecido; hace referencia a la capacidad de adquirir, retener, almacenar y recuperar la información.
- **Pensamiento lateral:** esta capacidad posibilita la búsqueda de soluciones o alternativas de solución para los problemas que se presentan; promueve la creatividad, resiliencia y flexibilidad mental.
- **Atención:** ayuda a que la persona se centre en un estímulo determinado considerado como importante para la ejecución de una actividad o acción.
- **Lenguaje:** capacidad que poseen las personas para comunicarse con los demás, expresando sus ideas, pensamientos, emociones y sentimientos.
- **Abstracción:** es la capacidad que posibilita la abstracción de elementos del entorno, es decir, que separa las ideas o contenido con la finalidad de analizar de forma individual cada uno para que se puedan formular conceptos.
- **Creatividad:** hace referencia a las representaciones mentales y procesos del pensamiento que crea el individuo, es decir, la producción o elaboración de ideas, objetos y obras que se encaminan a la resolución de problemas.

Por otro lado, **Toalombo (2021)**, menciona que las capacidades cognitivas son:

- **Inteligencia fluida:** es una capacidad que permite que la persona haga frente a las nuevas experiencias y busque solución a los problemas a través del razonamiento,

utiliza el razonamiento inductivo y deductivo para encontrar las alternativas de solución.

- **Inteligencia cristalizada:** posibilita la comunicación del individuo, es decir que engloba el razonamiento verbal relacionado con el aprendizaje o conocimientos previos; se relaciona con la memoria a largo plazo.
- **Razonamiento cuantitativo:** permite que la persona manipule símbolos numéricos y ejecute operaciones de tipo cuantitativo, utiliza la memoria declarativa y procedimental.
- **Procesamiento visual:** a través de esta capacidad el individuo logra la retención, análisis, generación y recuperación de los estímulos visuales.
- **Memoria a largo plazo:** permite que la persona evoque información en un determinado período de tiempo que puede ser minutos, horas, días, semanas o años.
- **Memoria a corto plazo:** a través de ella el individuo logra mantener información en un período corto de tiempo, es limitada ya que la persona mantiene solo siete segmentos de información.

Desarrollo de las capacidades cognitivas

Las capacidades cognitivas producen cambios y transformaciones en las personas con la finalidad de alcanzar una interacción adecuada con el entorno; por lo tanto, desde la infancia se van desarrollando conforme con la estimulación que se presente en el medio. Al adquirir las capacidades cognitivas básica, el individuo puede interactuar con el contexto a través de símbolos y aplicar una comunicación fluida y clara con los demás para transmitir sus ideas, pensamientos y sentimientos. De esta forma, la persona puede adquirir habilidades y capacidades más complejas necesarias para que a futuro pueda desarrollarse de forma integral (Zurita, 2019).

Las capacidades cognitivas no son elementos innatos con los que nace el ser humano, sino que es necesario aprenderlas; para lo cual es importante que se genere un ambiente estimulante con experiencias y vivencias enriquecedoras que permitan la adquisición de las capacidades de forma adecuada y sólida. Es esencial que las capacidades sean estimuladas desde el nacimiento para obtener resultados positivos a largo plazo que

permitan mantener un funcionamiento óptimo dentro del entorno (**Ramón, Ortega, & Espinoza, 2020**).

1.2 OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Determinar la incidencia del yoga infantil en el desarrollo de la atención en escolares de educación inicial de la Unidad Educativa “Ricardo Descalzi” durante el periodo abril-septiembre 2022.

OBJETIVO ESPECÍFICO 1:

Diagnosticar el nivel de atención de los escolares de educación inicial de la Unidad Educativa “Ricardo Descalzi” durante el periodo abril-septiembre 2022.

OBJETIVO ESPECÍFICO 2:

Valorar el nivel de atención posterior a la aplicación de un programa de yoga infantil en los escolares de educación inicial de la Unidad Educativa “Ricardo Descalzi” durante el periodo abril-septiembre 2022.

OBJETIVO ESPECÍFICO 3:

Analizar la diferencia entre el nivel de atención antes y después de un programa basado en el yoga infantil en los escolares de educación inicial de la Unidad Educativa” Ricardo Descalzi” durante el periodo abril-septiembre 2022.

CAPÍTULO II METODOLOGÍA

2.1 MATERIALES

Recursos Humanos

Para este proyecto se tomó en cuenta como población a estudiantes de Educación Inicial.

- **Tutor:** Lic. Esmeralda Giovanna Zapata Mocha, Mg
- **Investigador:** Josselyn Anabel Quintana Yugcha
- Rector de la unidad educativa “Ricardo Descalzi”
- Docentes de educación física de la Unidad educativa
- Estudiantes de educación inicial de la unidad educativa “Ricardo Descalzi”

Recursos Institucionales

- Unidad educativa “Ricardo Descalzi”
- Datos de los estudiantes de Educación Inicial
- Universidad Técnica de Ambato
- Biblioteca virtual
- Repositorio académico

Recursos Materiales

- Hojas de papel bon
- Esterillas o colchonetas de yoga
- Esferos
- Computadora

Recursos Económicos

La investigación se realizó con recursos económicos propios del investigador

Materiales para el desarrollo del marco teórico de la investigación

Artículos científicos encontrados en las bases de datos DIALNET, GOOGLEACADEMICO, SCIELO, SCOPUS, LATINDEX, REDALIC

2.2 MÉTODOS

2.2.1 Diseño de la Investigación

La investigación basada en un método cuantitativo se basó en la recolección de datos e información acerca del fenómeno o variable de estudio, de modo que se logró medir su comportamiento; de este modo el investigador obtuvo información precisa sobre el desarrollo del fenómeno, es decir, se obtuvieron datos específicos analizados mediante programas y cálculos estadísticos para obtener resultados concretos (**Cadena, y otros, 2017**).

La investigación se manejó con un método cuantitativo, ya que se recolectaron datos mediante test acerca de la variable atención para medir su comportamiento y desarrollo en los niños de educación inicial, la información fue analizada posteriormente por cálculos estadísticos para obtener resultados concretos.

2.2.2 Población muestra de estudio

La población estuvo conformada por los niños y niñas de educación inicial de la Unidad Educativa “Ricardo Descalzi”, en los cuales se desarrolla la atención y a los que se les aplicará el programa de yoga infantil para mejorar esta capacidad.

Tabla 5 Población

Población escolar	Cantidad	Porcentaje
Mujeres	38	54.3%
Hombres	32	45.7%
Total, de	70	100%
estudiantes		

Elaborado por: Josselyn Anabel Quintana Yugcha (2022)

2.2.3 Técnicas e instrumentos de investigación

Como instrumento de investigación se consideró el test EDAH que se conforma de varias preguntas direccionadas al comportamiento y aspectos principales de la atención en los niños de educación inicial, de modo que se logró obtener un diagnóstico principal de la variable y posteriormente un análisis final.

2.2.4 Plan de recolección de datos

La información fue recolectada de manera presencial antes y después de la intervención a los estudiantes de educación inicial, siguiendo el proceso de recolección de información:

- Selección de la muestra de estudio
- Aplicación del instrumento de evaluación
- PRE intervención
- Aplicación del programa de Yoga Infantil
- Análisis de los resultados obtenidos
- Tratamiento estadístico mediante el programa SPSS versión 25

2.2.5 Hipótesis de investigación

HO: El yoga infantil no incide en el desarrollo de la atención en niños escolares de educación inicial.

HI: El yoga infantil incide en el desarrollo de la atención en niños escolares de educación inicial.

2.2.6. Tratamiento estadístico de los datos de investigación.

El tratamiento estadístico de los resultados alcanzados en la investigación se analizó con la aplicación del paquete estadístico SPSS versión 25. En primer lugar, se aplicó un análisis de caracterización de la muestra de estudio, realizando un análisis de frecuencias y porcentajes para las variables de tipo cualitativo y un análisis descriptivo de valores mínimos, máximos medios y desviaciones estándares para las variables de tipo cuantitativo, de igual manera se aplicó una prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov para muestras mayores a 50 datos, la cual determino la aplicación de la prueba no paramétrica para muestras independientes de U de Mann-Whitney. El proceso de verificación de las hipótesis de estudio se realizó aplicando la prueba no paramétrica para muestras relacionadas de Wilcoxon con un nivel de significación al 95%.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

En base a la aplicación de la metodología planteada, se presentan los resultados de la investigación, empezando con una caracterización de la muestra de estudio y a consecuencia los resultados alcanzados en base a los objetivos planteados.

Caracterización de la muestra de estudio.

En base a las variables de la edad, peso y estatura se caracterizó a la muestra de estudio tomando en cuenta los diferentes grupos por sexo dentro de estos evidenciando los siguientes resultados

Tabla 6 Caracterización de la muestra de estudio

Variables	Masculino (n=32 – 45.7%)		Femenino (n=38 – 54.3%)		P	Total (n=70 - 100%)	
	M	DS±	M	DS±		M	DS±
Edad (años)	5,66	0,48	5,55	0,50	0,381*	5,60	0,49
Peso (kg)	21,69	3,34	20,32	3,64	0,099*	20,94	3,55
Estatura (cm)	111,94	6,10	110,39	6,20	0,350*	111,10	6,16

Elaborado por: Josselyn Anabel Quintana Yugcha (2022)

Nota. Análisis estadístico SPSS: valores medios (M) con sus desviaciones estándares (DS±); diferencias significativas en un nivel de $P > 0.05$ (*)

En relación a la variable del sexo de la muestra de estudio el mayor porcentaje se encontró en el grupo de sexo femenino con un 8,6% más que el grupo de sexo masculino. En relación a la variable de la edad el grupo de sexo masculino presenta una edad media superior en 0,11 años más que el grupo de sexo femenino, el peso es mayor en 1,37 kg y de igual manera en la estatura en 1,55 cm. En todas las variables que caracterizan a la muestra de estudio no existen diferencias significativas a nivel estadísticos entre los grupos por sexo con un valor de $P > 0,05$.

Resultados por objetivos

En base a los objetivos propuestos y el cumplimiento de la metodología planteada para la investigación, los resultados por objetivo se analizaron en base a la aplicación de los instrumentos planteados obteniendo resultados en base a cada uno de los objetivos.

Resultados del diagnóstico del nivel de atención de los escolares de educación inicial de la Unidad Educativa “Ricardo Descalzi” durante el periodo abril-septiembre 2022.

Para dar cumplimiento a este objetivo en la etapa denominada PRE intervención, se aplicó el instrumento determinado en la metodología de la investigación, procediendo a calcular los resultados por ítems y componentes del nivel de atención en la muestra de estudio (tabla 6).

Tabla 7 Resultados por ítems del test EDAH en la muestra de estudio periodo PRE intervención

Nada		Poco		Bastante		Mucho		Total	
F	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Accede de mala forma a las indicaciones del profesor/a									
57	81,4	10	14,3	3	4,3	0	0	70	100,0
Deja inconclusas las tareas que empieza									
26	37,1	15	21,4	13	18,6	16	22,9	70	100,0
Muestra excesiva inquietud motora.									
44	62,9	18	25,7	5	7,1	3	4,3	70	100,0
Tiene dificultades de aprendizaje escolar.									
52	74,3	13	18,6	3	4,3	2	2,9	70	100,0
Molesta frecuentemente a otros niños/as.									
46	65,7	11	15,7	7	10,0	6	8,6	70	100,0
Exige inmediata solución a sus demandas.									
49	70,0	16	22,9	1	1,4	4	5,7	70	100,0
Se distrae fácilmente, muestra escasa atención.									
34	48,6	19	27,1	7	10,0	10	14,3	70	100,0
Tiene dificultades para las actividades cooperativas.									
38	54,3	21	30,0	9	12,9	2	2,9	70	100,0
Se muestra ensimismado, como “en las nubes									
27	38,6	11	15,7	17	24,3	15	21,4	70	100,0
No es bien aceptado por el grupo de compañeros/as									
43	61,4	10	14,3	10	14,3	7	10,0	70	100,0
Niega sus errores o echa la culpa a sus compañeros/as									
42	60,0	11	15,7	10	14,3	7	10,0	70	100,0
A menudo grita en situaciones inadecuadas para aquello									
48	68,6	16	22,9	3	4,3	3	4,3	70	100,0
Contesta con facilidad. Es irrespetuoso, arrogante									
62	88,6	4	5,7	1	1,4	3	4,3	70	100,0
Se mueve constantemente, es intranquilo									

49	70,0	19	27,1	2	2,9	0	0	70	100,0
Discute y pelea por cualquier cosa u objeto									
57	81,4	11	15,7	0	0	2	2,9	70	100,0
Tiene explosiones impredecibles de mal genio									
63	90,0	4	5,7	1	1,4	2	2,9	70	100,0
Le falta sentido de la “regla”, del juego “limpio”									
54	77,1	12	17,1	3	4,3	1	1,4	70	100,0
Es impulsivo e irritable									
59	84,3	4	5,7	4	5,7	3	4,3	70	100,0
Se lleva mal con la mayoría de sus compañeros/as									
43	61,4	16	22,9	4	5,7	7	10,0	70	100,0
Se frustra fácilmente, es inconstante									
51	72,9	12	17,1	3	4,3	4	5,7	70	100,0

Elaborado por: Josselyn Anabel Quintana Yugcha (2022)

En relación a las respuestas por ítem del instrumento se calculó los componentes de análisis de la atención de los integrantes de la muestra de estudio (tabla 7).

Tabla 8 Resultados por componentes del test de atención EDAH en la muestra de estudio periodo PRE intervención

Componentes EDAH	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Pre Hiperactividad	70	0,00	15,00	2,83	±2,76
Pre Déficit de atención		0,00	14,00	4,67	±3,03
Pre Trastorno de conducta		0,00	27,00	3,30	±4,23
PRE Global		2,00	56,00	10,80	±8,27

Elaborado por: Josselyn Anabel Quintana Yugcha (2022)

El resultado global calculado, permitió categorizar a la muestra de estudio en niveles de atención para este periodo, basados en los baremos determinados por los percentiles del mismo (tabla 8).

Tabla 9 Niveles de atención en la muestra de estudio periodo PRE intervención

Niveles de atención	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	3	4,3%
Medio	23	32,9%
Alto	44	62,9%
Total	70	100,0%

Elaborado por: Josselyn Anabel Quintana Yugcha (2022)

Según los resultados el mayor porcentaje de la muestra se encontraba en un nivel alto, siendo 44 estudiantes, seguido de un nivel medio y un nivel bajo con solo 3 estudiantes.

Resultados de la valoración del nivel de atención posterior a la aplicación de un programa de yoga infantil en los escolares de educación inicial de la Unidad Educativa “Ricardo Descalzi” durante el periodo abril-septiembre 2022.

Una vez aplicada la metodología del yoga infantil en el desarrollo de los niveles de atención, se volvió a aplicar el instrumento EDAH bajo las mismas condiciones que en la etapa pre intervención, obteniendo los siguientes resultados

Tabla 10 Resultados por ítems del test EDAH en la muestra de estudio periodo POST intervención

Nada		Poco		Bastante		Mucho		Total	
f	%	F	%	f	%	f	%	f	%
Accede de mala forma a las indicaciones del profesor/a									
65	92,9	5	7,1	0	0	0	0	70	100,0
Deja inconclusas las tareas que empieza									
29	41,4	24	34,3	12	17,1	5	7,1	70	100,0
Muestra excesiva inquietud motora.									
41	58,6	28	40,0	1	1,4	0	0	70	100,0
Tiene dificultades de aprendizaje escolar.									
41	58,6	25	35,7	4	5,7	0	0	70	100,0
Molesta frecuentemente a otros niños/as.									
51	72,9	15	21,4	3	4,3	1	1,4	70	100,0
Exige inmediata solución a sus demandas.									
67	95,7	3	4,3	0	0	0	0	70	100,0
Se distrae fácilmente, muestra escasa atención.									
11	15,7	41	58,6	12	17,1	6	8,6	70	100,0
Tiene dificultades para las actividades cooperativas.									
46	65,7	23	32,9	1	1,4	0	0	70	100,0
Se muestra ensimismado, como “en las nubes”									
37	52,9	30	42,9	3	4,3	0	0	70	100,0
No es bien aceptado por el grupo de compañeros/as									

41	58,6	24	34,3	5	7,1	0	0	70	100,0
Niega sus errores o echa la culpa a sus compañeros/as									
56	80,0	10	14,3	4	5,7	0	0	70	100,0
A menudo grita en situaciones inadecuadas para aquello									
35	50,0	27	38,6	7	10,0	1	1,4	70	100,0
Contesta con facilidad. Es irrespetuoso, arrogante									
57	81,4	10	14,3	3	4,3	0	0	70	100,0
Se mueve constantemente, es intranquilo									
48	68,6	17	24,3	5	7,1	0	0	70	100,0
Discute y pelea por cualquier cosa u objeto									
55	78,6	11	15,7	0	0	4	5,7	70	100,0
Tiene explosiones impredecibles de mal genio									
59	84,3	9	12,9	0	0	2	2,9	70	100,0
Le falta sentido de la “regla”, del juego “limpio”									
34	48,6	29	41,4	4	5,7	3	4,3	70	100,0
Es impulsivo e irritable									
58	82,9	10	14,3	2	2,9	0	0	70	100,0
Se lleva mal con la mayoría de sus compañeros/as									
63	90,0	7	10,0	0	0	0	0	70	100,0
Se frustra fácilmente, es inconstante									
63	90,0	6	8,6	1	1,4	0	0	70	100,0

Elaborado por: Josselyn Anabel Quintana Yugcha (2022)

En relación a las respuestas por ítem del instrumento se calculó de igual manera los componentes de análisis de la atención de los integrantes de la muestra de estudio en el periodo POST intervención (tabla 10).

Tabla 11 Resultados por componentes del test de atención EDAH en la muestra de estudio periodo POST intervención

Componentes EDAH	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Pre Hiperactividad	70	0,00	11,00	2,47	±1,68
Pre Déficit de atención		0,00	10,00	2,51	±1,62
Pre Trastorno de conducta		0,00	17,00	2,93	±2,36
PRE Global		3,00	38,00	7,91	±4,43

Elaborado por: Josselyn Anabel Quintana Yugcha (2022)

El resultado global calculado en este periodo, de igual manera permitió categorizar a la muestra de estudio en niveles de atención, basados en los baremos determinados por los percentiles del mismo instrumento (tabla 11).

Tabla 12 Niveles de atención en la muestra de estudio periodo POST intervención

Niveles de atención	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	1	1,4%
Medio	8	11,4%
Alto	61	87,1%
Total	70	100,0%

Elaborado por: Josselyn Anabel Quintana Yugcha (2022)

Para este periodo el mayor porcentaje se encontró en el nivel alto de atención, con un porcentaje muchísimo menor en el nivel medio y solo una unidad de análisis en un nivel bajo de atención

Resultados del análisis de la diferencia entre el nivel de atención antes y después de un programa basado en el yoga infantil en los escolares de educación inicial de la Unidad Educativa” Ricardo Descalzi” durante el periodo abril-septiembre 2022.

Para realizar el análisis de la diferencia entre los niveles por periodo, en primer lugar, se calculó la diferencia aritmética entre los resultados globales del periodo POST intervención y el PRE intervención (tabla 12).

Tabla 13 Diferencia entre los resultados globales POST y PRE intervención en la muestra de estudio

Análisis de diferencia entre periodos	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
POST Global	70	3,00	38,00	7,91	±4,43
PRE Global		2,00	56,00	10,80	±8,27
Diferencia POST – PRE Global		-45,00	7,00	-2,89	±6,75

El análisis determino que, si existe una diferencia aritmética a favor del periodo POST intervención, no obstante, se analizó a través de una tabla cruzada las modificaciones existentes entre los niveles por periodo (tabla 13).

Tabla 14 Análisis cruzado entre niveles de atención por periodos en la muestra de estudio

Nivel POST intervención de atención	Total
--	--------------

Nivel PRE intervención de atención	Bajo	Medio	Alto	
Bajo	1	1	1	3
Medio	0	4	19	23
Alto	0	3	41	44
Total	1	8	61	70

Elaborado por: Josselyn Anabel Quintana Yugcha (2022)

El análisis cruzado evidencio que 23 escolares se encontraban en un nivel medio y 44 en un nivel alto antes de la intervención los mismos que después de la intervención, en el post intervención 8 se quedaron en un nivel medio y 61 se establecieron en el nivel alto de desarrollo de la atención, destacando una diferencia entre el PRE y el POST.

3.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS (SEGÚN EL PROYECTO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR APROBADO)

Para el proceso de verificación de las hipótesis de estudio se aplicó la prueba Wilcoxon que determino los siguientes resultados (tabla 14).

Tabla 15 Análisis estadístico de verificación de hipótesis de estudio

Análisis de diferencia entre periodos	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar	P
POST Global	70	3,00	38,00	7,91	±4,43	0,000*
PRE Global		2,00	56,00	10,80	±8,27	

Nota. Diferencias significativas en un nivel de $P \leq 0,05$ (*)

La prueba estadística aplicada determino que el valor de significación se encontraba en un nivel de $P \leq 0,05$, lo cual permitió aceptar la hipótesis alternativa de la investigación que determinaba:

HI: El yoga infantil incide en el desarrollo de la atención en niños escolares de educación inicial.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

Se diagnosticó el nivel de atención en los escolares de educación inicial de la Unidad Educativa “Ricardo Descalzi” mediante la aplicación del test EDAH, obteniendo como resultados se evidencio un nivel alto de atención en los escolares, pero a su vez existe un nivel medio, es decir que necesitan de mayor estimulación para adquirir un nivel de atención adecuado.

Se valoró el nivel de atención posterior a la aplicación de un programa de yoga infantil en los escolares de educación inicial de la Unidad Educativa “Ricardo Descalzi”, determinando que mediante diversas actividades y ejercicios de yoga los niños se sienten en un ambiente armónico tanto en el entorno escolar y familiar, lo cual demuestra que el yoga favoreció en gran manera al desarrollo de la atención en los niños

Se analizó la diferencia entre el nivel de atención antes y después de un programa basado en el yoga infantil en los escolares de educación inicial de la Unidad Educativa “Ricardo Descalzi” como resultado se pudo reflejar un cambio significativo al comparar los resultados de la aplicación del test en diferentes momentos, lo que favoreció en sus posturas corporales adquiriendo un aumento de concentración, relajación, autoestima para realizar cualquier tipo de actividad.

4.2 RECOMENDACIONES

Se recomienda que se ejecuten evaluaciones constantes del nivel de atención que presenta los niños y niñas de educación inicial, para verificar que la adquisición de conocimientos y habilidades se encuentra en un nivel satisfactorio y que servirá para su desenvolvimiento en el entorno.

Se recomienda incrementar las clases de yoga como una actividad dentro del aula de clases para que el nivel de atención se mantenga en un rango adecuado y que posibilite la adquisición de la información, competencias y destrezas necesarias para mantener un rol funcional dentro del contexto.

Al conocer que el yoga incide en el desarrollo de la atención; puede establecerse como una actividad escolar y como tarea dentro de casa para que puedan ejecutar las actividades de refuerzo que se envían a trabajar en el hogar. De esta forma, los padres de familia obtendrán una herramienta de ayuda para contribuir con el desarrollo de sus hijos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bibliografía

Aguirre Lora, M. E. (2001). *Enseñar con textos e imágenes. Una de las aportaciones de Juan Amós Comenio*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/155/15503101.pdf>

Aguirre, B. (2014). *Las sensopercepciones en el proceso inicial de la lectoescritura aplicada a niños y niñas de primer año de educacion básica de las escuelas María Angélica Idrobo y 28 de Abril de la ciudad de Ibarra provincia de Imbabura en el año lectivo 2013-2014*. Obtenido de Universidad Técnica del Norte: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/4410/1/05%20%20FECYT%20202202%20TESIS.pdf>

Alcoba González, J. (2013). Organización de los métodos de enseñanza en función de las finalidades educativas: El alineamiento . *Profesorado.* , 241-255.

Alvarez C., A., & Orellano E., E. (1979). *Revista Latinoamericana de Psicología. Desarrollo de las funciones básicas para el aprendizaje de la lectoescritura según la teoría de Piaget.*, 249-259.

Andes, U. d. (2003). Formación de docentes en el uso de recursos didácticos para construir conceptos. Iniciar con pequeñas metas . *educere*, 100-106.

Aponte, H. (2014). *LA MEMORIA Y SU RELACIÓN CON EL DIBUJO EN LOS NIÑOS DE 5 AÑOS*. Obtenido de <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/144/TL%20EI%20EI%20H83%202014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Arteaga Maria, J. R. (2015). ESTRATEGIA DIDÁCTICA:. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 73-94.

Azofeifa, C. (2018). Revisión de los beneficios de la Intensidad y Modalidades de Ejercicio Físico sobre el estrés psicológico. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 16(1), 17. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/4420/442055665007/442055665007.pdf>

Ballesteros, S. (1999). MEMORIA HUMANA: INVESTIGACIÓN Y TEORÍA. *Psicothema*, 705-723.

Benalcázar Francis Ortiz, T. B. (2018). *INNOVA Research Journal*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6777230.pdf>

Benavides, J., & Gavilanes, E. (2017). Importancia del desarrollo sensorio-perceptivo en los niños y niñas del nivel inicial dos. *Revista Científico-Educacional de la Provincia Granma*, 13(4), 107-116.

Bernabéu, E. (2017). La atención y la memoria como claves del proceso de aprendizaje. Aplicaciones para el entorno escolar. *REIDOCREA*, 6(2), 16-23. Obtenido de <https://www.ugr.es/~reidocrea/6-2-3.pdf>

Cadena, P., Rendón, R., Aguilar, J., Salinas, E., De la Cruz, F., & Sangerman, D. (2017). Métodos cualitativos, métodos cuantitativos o su combinación en la investigación: un acercamiento en las ciencias sociales. *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*, 8(7): 1603-1617.

Calderón, C. (2020). *Manual de Yoga para niños*. Obtenido de Fundación Arauco: <https://www.fundacionarauco.cl/wp-content/uploads/2020/04/Manual-Yoga-para-ni%C3%B1os-ESRT.pdf>

Camizán, H., Benites, L., & Ponte, D. (2021). Estrategias de aprendizaje. *Tecno Humanismo*, 1(8), 1-20. Obtenido de <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-EstrategiasDeAprendizaje-8179006.pdf>

Castellanos Jackelin, S. M. (2015). *Formación de la actividad gráfica en pre-escolares: aportes desde la neuropsicología*. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Maria_Jimena_Sarmiento_Bolanos/publication/3179006

ication/307750478_FORMACION_DE_LA_ACTIVIDAD_GRAFICA_EN_PRE-
ESCOLARES_APORTES_DESDE_LA_NEUROPSICOLOGIA_HISTORICO-CULTURAL/links/5988dae145851560584f9301/FORMACION-DE-LA-
ACTIVIDAD-GRAFI

Castillo, H. (2020). *La atención dispersa en el aprendizaje de las matemáticas de los niños y niñas del cuarto año de la escuela fisomisional San Vicente de Paúl, Riobamaba período 2017-2018*. Obtenido de Universidad Nacional de Chimborazo: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/6642/1/UNACH-EC-FCEHT-TG-E.BASICA-2020-000003.pdf>

Cervantes , M., Llanes , A., & Alma , C. (2020). Estrategias para potenciar el aprendizaje y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Venezolana de Gerencia*, 25(90), 14. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/290/29063559011/29063559011.pdf>

Cervantes, P. (2019). *Técnicas de Meditación*. Obtenido de Aprende: <https://aprende.com/blog/bienestar/meditacion/tecnicas-de-meditacion/>

Cid, N., Pinilla, C., Quezada, S., & Santana, P. (2016). *Atención selectiva, atención sostenida, inhibición y flexibilidad cognitiva en niñas y adoelscentes de 12 a 14 años con TDAH predominio de falta de atención*. Obtenido de Universidad Católica de la Santísima Concepción: <http://repositoriodigital.ucsc.cl/bitstream/handle/25022009/1161/Nicole%20Cid%20Rivera.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Colleldemont, E. (2010). La memoria visual de la escuela. *Educatio Siglo XXI*, 133-156.

Fernández Ruiz, J. A. (2002). Fundamentos y metodología de la maquetación digital. 91.

Fernandez, A. (2006). Género y canción infantil. *scielo*, parr 6. Obtenido de

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-77422006000200003

González, A. (2019). *Yoga para niños*. Obtenido de Secretaría de educación Pública del Estado de Puebla: https://www.imageneseducativas.com/wp-content/uploads/2019/09/yoga-para-ninos_Parte1.pdf

González, B. (2013). Procesos cognitivos: De la prescripción curricular. *Revista de* , 49-67.

Guamán, G. (2017). *La sensopercepción y su incidencia en el desarrollo de la memoria semántica en los niños y niñas de 4 a 5 años de la Unidad Educativa Fe y Alegría del cantón Quero*. Obtenido de Universidad Técnica de Ambato: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/27103/1/Gricelda%20del%20Rosario%20Guam%C3%A1n%20Calu%C3%B1a%201721992525.pdf>

Insuasti, L. (2021). *Uso de plataformas educativas digitales para el desarrollo de habilidades cognitivas en estudiantes de 17 y 18 años de edad*. Obtenido de UIDE: <https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/4887/1/T-UIDE-1468.pdf>

Lamas, M. (2000). Diferencia de sexo, genero y diferencia sexual. *Redalyc*, 2. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/351/35101807.pdf>

Laudadío, M. J., & Da Dalt, E. (2014). Estudio de los estilos de enseñanza y estilos de aprendizaje en la universidad. *Educación y Educadores*, pp. 483-498.

Leñero, M. (2009). *Equidad de género y prevención de la violencia en preescolar*. Mexico: ISBN. Obtenido de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2016/08/Equidad-de-genero-y-prevencion-de-la-violencia-en-preescolar.pdf>

Lucas, F. M. (2015). *La utilización de los materiales como estrategia de aprendizaje sensorial infantil*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/310/31045568042.pdf>

Matute, E. (2018). *La atención como proceso cognitivo y su influencia en el aprendizaje de niños y niñas de 8 a 10 años atendidas en el CDID*. Obtenido de Universidad de Guayaquil: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/26927/1/TESIS%20MODIFICADA.pdf>

Mera Segovia Carlota Mónica, D. B. (12 de Marzo de 2020). *Neurofunciones en la enseñanza preescolar: importancia en el proceso de enseñanza aprendizaje y la atención de salud*. Obtenido de <http://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/3369>.

Merchán Price María Susana, J. H. (2011). Influencia de la percepción visual en el aprendizaje. *Dialnet*, 93-101.

Morales, E. (2017). *Estimulación cognitiva y la lectoescritura de los estudiantes de tercer año de educación general básica de la Unidad Educativa Julio Enrique Fernández, parroquia Izamba del cantón Ambato*. Obtenido de Universidad Técnica de Ambato: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25584/1/Elizabeth%20Mercedes%20Morales%20Pilatu%C3%B1a%200503789778.pdf>

Moratalla, S., Carrasco, A., & Sánchez, C. (2019). El yoga: estrategia para la mejora de la convivencia y de la participación activa en la vida social de la institución educativa en la etapa de educación inicial. *Educación*, 28(55): 123-144. Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/educ/v28n55/a06v28n55.pdf>

Moreno, F. (2015). Función pedagógica de los recursos materiales en educación. *Vivat Academia*, 12-25.

Moreno, L. F. (2015). *La utilización de los materiales como estrategia de aprendizaje sensorial infantil*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/310/31045568042.pdf>

Ortega, I. S., & Ruetti, E. (2014). La memoria del niño en la etapa preescolar. *Anuario de Investigaciones*, 267-276.

Pellicer, P. P. (2017). Estrategias para el desarrollo gráfico y visual en educación infantil. *Universitat Jaume*, 1-86.

Ponce, M., & Hidalgo, G. (2019). *Habilidades cognitivas y aprendizaje del inglés en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Simón Bolívar, Cusco, 2018*. Obtenido de Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa:
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/10692/EDSpovamg.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Quimbita, I. (2015). *El medio natural-cultural y las capacidades sensorperceptivas en los niños y niñas de 3 a 5 años de la Unidad Educativa San José La Salle del cantón Latacunga provincia de Cotopaxi*. Obtenido de Universidad Técnica de Ambato:
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/13775/1/Tesis%20Iv%C3%B3nn%20Quimbita.pdf>

Ramón, M., Ortega, S., & Espinoza, E. (2020). Desarrollo de habilidades cognitivas en lengua y literatura en quinto año de educación básica en Machala. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 3(1), 128-137.

Rojas Rodriguez Diana, F. H. (2017). Representaciones graficas de niños y niñas de preescolar, segundo y cuarto grado con y sin necesidades educativas. *Educare*.

Samaniego, V., & Samaniego, E. (2016). *Las sensorpercepciones en diferentes situaciones de aprendizaje en los niños de 3 a 4 años de la Unidad Educativa Fernando Daquilema, de la parroquia Maldonado, cantón*

Riobamanba provincia de Chimborazo en el año lectivo 2014-2015. Obtenido de Universidad Nacional de Chimborazo: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/1999/1/UNACH-FCEHT-TG-E.PARV-2016-000078.pdf>

Toalombo, H. (2021). *El currículo priorizado para la emergencia sanitaria y el desarrollo de las habilidades cognitivas de los estudiantes de 9º año de educación general básica de la Unidad Educativa Vicente León del cantón Latacunga*. Obtenido de Universidad Técnica de Ambato: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33851/1/TESIS%20TOALOMBO%20HENRY%200503726903.pdf>

Trujillo Nelcy, Torres Akira. (25 de Abril de 2013). La musica y el enfoque de género en niños y niñas. *Revista Cubana de Enfermería*, 29. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192013000100003

Ursa, A. (2018). La meditación como práctica preventiva y curativa en el sistema nacional de salud. *Medicina Naturista*, 2(1), 47-53.

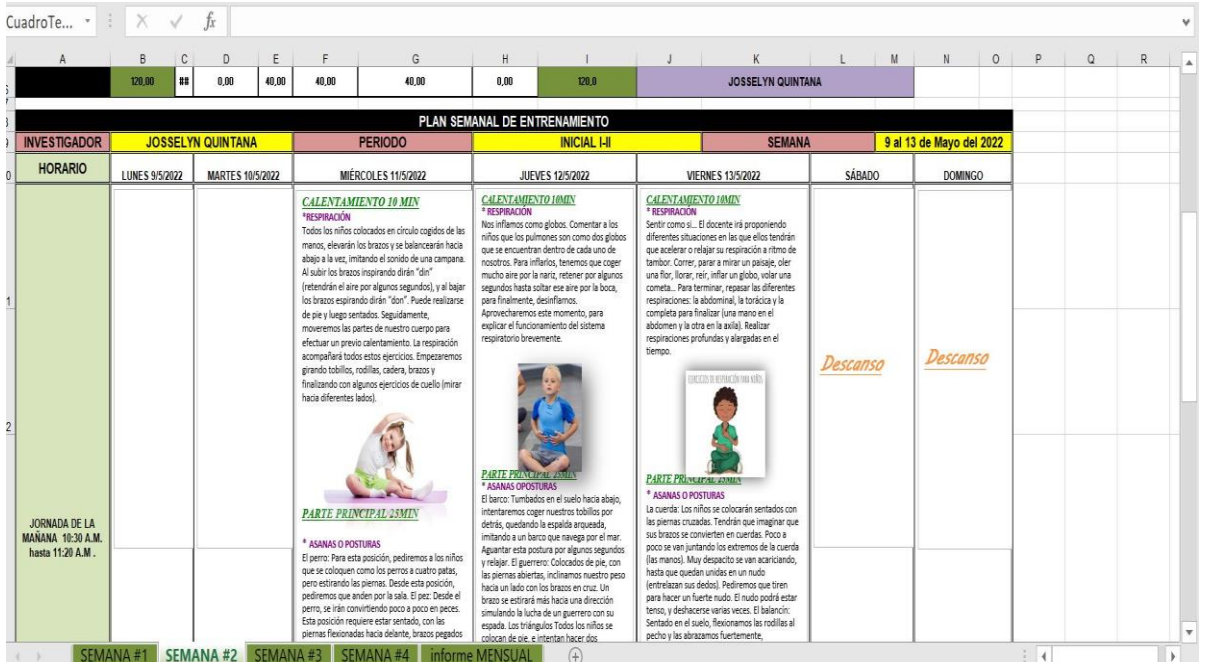
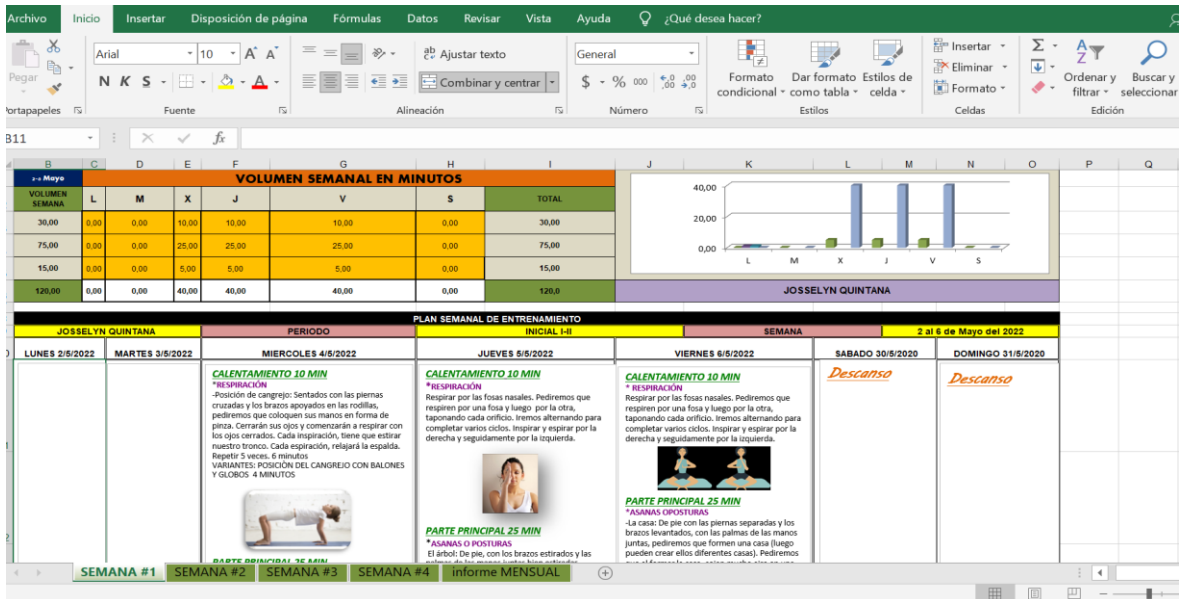
Vilatuña Correa, F., Guajala Agila, D., Pulamarín, J. J., & Ortiz Palacios. (2012). Sensación y percepción en la construcción del conocimiento. *Sophia, Colección de Filosofía de la educación* . Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4418/441846102006.pdf>

Villarraig, L., & Muiños, M. (2018). *La atención: principales rasgos, tipos y estudio*. Obtenido de Universitat Jaume I: http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/177765/TFG_2018_VillarraigClaramonte_Laura.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Zurita, M. (2019). El aprendizaje cooperativo y el desarrollo de las habilidades cognitivas. *Educare*, 24(1), 51-74. Obtenido de <https://revistas.investigacion-upelipb.com/index.php/educare/article/view/1226/1226>

ANEXOS

Anexo 1 Plan de clases del Yoga infantil.



Anexo 2 TEST EDAH
(Farré, A. & Narbona, J. 1998)

NOMBRE: _____

Institución: _____

Edad: _____ Sexo: _____ Fecha: _____

Responda a cada pregunta seleccionando con un círculo el grado en que a su juicio profesional- el/la estudiante presenta cada una de las conductas descritas a continuación:

0	1	2	3
NADA	POCO	BASTANTE	MUCHO

1	MUESTRA EXCESIVA INQUIETUD MOTORA.	0	1	2	3	H
2	TIENE DIFICULTADES DE APRENDIZAJE ESCOLAR.	0	1	2	3	DA
3	MOLESTA FRECUENTEMENTE A OTROS NIÑOS/AS.	0	1	2	3	H
4	SE DISTRAE FÁCILMENTE, MUESTRA ESCASA ATENCIÓN.	0	1	2	3	DA
5	EXIGE INMEDIATA SOLUCIÓN A SUS DEMANDAS.	0	1	2	3	H
6	TIENE DIFICULTADES PARA LAS ACTIVIDADES COOPERATIVAS.	0	1	2	3	TC
7	SE MUESTRA ENSIMISMADO, COMO “EN LAS NUBES”.	0	1	2	3	DA
8	DEJA INCONCLUSAS LAS TAREAS QUE EMPIEZA.	0	1	2	3	DA
9	NO ES BIEN ACEPTADO POR EL GRUPO DE COMPAÑEROS/AS.	0	1	2	3	TC
10	NIEGA SUS ERRORES O ECHA LA CULPA A SUS COMPAÑEROS/AS.	0	1	2	3	TC
11	A MENUDO GRITA EN SITUACIONES INADECUADAS PARA AQUELLO.	0	1	2	3	TC
12	CONTESTA CON FACILIDAD. ES IRRESPECTUOSO, ARROGANTE.	0	1	2	3	TC
13	SE MUEVE CONSTANTEMENTE, ES INTRANQUIL.	0	1	2	3	H
14	DISCUTE Y PELEA POR CUALQUIER COSA U OBJETO.	0	1	2	3	TC
15	TIENE EXPLOSIONES IMPREDECIBLES DE MAL GENIO.	0	1	2	3	TC
16	LE FALTA SENTIDO DE LA “REGLA”, DEL JUEGO “LIMPIO”.	0	1	2	3	TC
17	ES IMPULSIVO E IRRITABLE.	0	1	2	3	H
18	SE LLEVA MAL CON LA MAYORÍA DE SUS COMPAÑEROS/AS.	0	1	2	3	TC
19	SE FRUSTRRA FÁCILMENTE, ES INCONSTANTE.	0	1	2	3	DA
20	ACCEDE DE MALA FORMA A LAS INDICACIONES DEL PROFESOR/A.	0	1	2	3	TC

TEST EDAH BAREMOS

NOMBRE:

Institución:

Edad: Sexo: Fecha:

	BAREMO	H	DA	TC	H+DA	H+DA+TC
RESUMEN DE PUNTUACIONES	PD					
	PERCENTIL					

BAREMOS, DATOS NORMATIVOS Y PUNTOS DE CORTE

PERCENTIL	HIPERACTIVIDAD	DEF. ATENCIONAL	HIPERACTIVIDAD Y DEF. ATENCIONAL	TRAST. DE LA CDTA.	GLOBAL	PERCENTIL
99	13-15	13-15	22-30	17-30	36-60	99
98	12	-	21	16	34-35	98
97	11	12	20	15	33	97
96	-	11	19	14	31-32	96
95	10	-	18	13	30	95
94	-	-	-	-	29	94
93	-	10	17	12	28	93
92	-	-	-	-	27	92
91	9	-	-	11	26	91
90	-	9	16	10	24-25	90
85	8	8	14-15	9	22-23	85
80	7	7	13	8	19-21	80
75	-	-	12	7	18	75
70	6	6	11	6	17	70
65	-	-	10	5	15-16	65
60	5	5	-	-	14	60
55	-	4	9	4	13	55
50	4	-	8	3	11-12	50
45	-	3	7	-	10	45
40	-	-	-	2	9	40
35	3	2	6	-	8	35
30	-	-	5	1	7	30
25	2	1	4	-	6	25
20	-	-	-	-	4-5	20
15	1	-	3	-	3	15
10	-	0	2	0	2	10
5	0	-	0-1	-	0-1	5
M	4.41	4.15	8.56	4.41	12.97	M
DESV. STD	3.11	3.51	5.42	4.42	9.15	DESV. STD
PTJE CORTE	10	10	18	11	30	PTJE. CORTE

Anexo 3 Aplicación del plan de Yoga infantil en los escolares



Calentamiento: Juego del Semáforo.



Parte Inicial: Postura de la flor de loto.

Postura de animales (perro)



Postura del árbol.

Postura de animales (el pez)



Postura de animales (el cangrejo)



Parte Final: Actividades de meditación.