



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ESTIMULACIÓN TEMPRANA

INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE:

**“APLICACIÓN DEL YOGA INFANTIL EN LA POTENCIACIÓN DE
LA MOTRICIDAD GRUESA EN NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS”**

Requisito previo para optar por el título de Licenciada en Estimulación Temprana

Autora: Casanova Torres Andrea Cristina.

Tutor: Lcda. Tayo Ana Cristina. Mgs

Ambato – Ecuador

Octubre, 2021

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Investigación sobre el tema:

“APLICACIÓN DEL YOGA INFANTIL EN LA POTENCIACIÓN DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS” de Andrea Cristina Casanova Torres egresada de la carrera de Estimulación Temprana, considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación del jurado examinador designado por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, octubre del 2021

LA TUTORA

Tayo Pazmiño, Ana Cristina

AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO

Los criterios emitidos en el trabajo de investigación “**APLICACIÓN DEL YOGA INFANTIL EN LA POTENCIACIÓN DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS**” como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autora de éste trabajo de grado.

Ambato, octubre del 2021

LA AUTORA



Casanova Torres Andrea Cristina

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato para que haga de ésta tesis o parte de ella un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de mi tesis, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de esta tesis, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora

Ambato, octubre 2021

LA AUTORA



Andrea Cristina Casanova Torres

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador aprueba el informe de investigación, sobre el tema: “APLICACIÓN DEL YOGA INFANTIL EN LA POTENCIACIÓN DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS”.

Ambato, octubre del 2021.

Para constancia firma:

.....
PRESIDENTE/A

.....
1^{ER-A} VOCAL

.....
2^{DA-O} VOCAL

DEDICATORIA

Dedico este trabajo investigativo en primer lugar a Dios por darme la sabiduría y fuerzas para realizarlo, a mis abuelitos que me guían desde el cielo que siempre están en mi corazón Toñito, Blanquita y Genito que desde el cielo siempre me guían y nunca me han dejado sola, a mis Padres Chuty y Lenin que siempre me apoyaron a lo largo de mi carrera y mi vida, a mi Hermana Vicky que es mi apoyo en todo momento, a mi esposo Daniel Peña por apoyarme en todo momento pero sobre todo dedico este trabajo a las dos personas más importantes en mi vida que me dan la fuerza para continuar, que con su amor me han ayudado a salir adelante JOSÉ MARTÍN Y BIANCA VALENTINA CASANOVA son lo que más amo en esta vida y por los que quiero salir adelante mis hijos.

Andrea Cristina Casanova Torres

AGRADECIMIENTO

Agradezco a todos los padres de familia que sin dudar me ayudaron con los datos de cada niño y la confianza que depositaron en mí.

Extiendo mi más profundo agradecimiento a la Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias de la Salud carrera de Estimulación Temprana y a todos sus docentes quienes fueron parte importante en el desarrollo a la doctora maría Fernanda marisalde que estuvo presta para ayudarme, a la Dra. Sandra Villacis que ha sido un poyo fundamental he importante en este tiempo gracias por sus palabras de apoyo y de fortaleza y sobre todo por creer en mí. Y le agradezco con todo mi corazón el poyo en todo momento las palabras de aliento, por aconsejarme y estar pendiente de mi o solo en el plano académico sino también de salud a la Lcda. Tayo Ana Cristina. Mgs siempre le voy a tener presente en mi oración y en mi corazón gracias por toda la confianza y la ayuda que me ha brindado y por direccionarme asertiva y eficazmente para culminar este trabajo investigativo, agradezco a la Dra. María Fernanda marisalde coordinadora de la carrera por estar pendiente de los avances de mi titulación y un agradecimiento especial al señor Javier Núñez secretario de la carrea en cual sin importar día y hora me ayudado en todos los tramites a estado pendiente de todo y me ayudado de una manera eficaz y respetuosa siempre un Dios le pague por todo.

Finalmente agradezco de todo corazón a Dios, a mi familia a mi hogar y amigos quienes con su apoyo han hecho posible culminar con éxitos este trabajo.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

aprobación del tutor.....	ii
autoría del trabajo de titulación.....	iii
derechos de autor.....	iv
aprobación del tribunal de grado.....	v
dedicatoria.....	vi
agradecimiento.....	vii
<i>índice general de contenidos</i>	viii
<i>índice de ilustraciones</i>	xi
<i>índice de tablas</i>	xii
<i>índice de gráficos</i>	xiv
resumen ejecutivo.....	xv
abstract (summary).....	xvi
capítulo i.....	1
marco teórico.....	1
antecedentes investigativos.....	1
macro.....	1
meso.....	2
micro.....	3
justificación.....	4
estado del arte.....	5
fundamentación teórico científica.....	8
el yoga.....	8
características de los niños de 3 a 5.....	12
a qué edad iniciar.....	13
consideraciones antes de empezar una sesión de yoga.....	13

la relajación.....	14
pintar mándalas	19
beneficios de pintar mandalas (tarrés, s.f.):	19
posturas	21
mediante dinámicas de respiración	23
el estiramiento.....	28
psicomotricidad.....	35
objetivos	42
capítulo ii.....	43
metodología.....	43
materiales.....	43
coordinación motora gruesa:.....	44
equilibrio:.....	44
posición en el espacio	44
orientación espacial de memoria.....	45
métodos	45
bibliográfica documental	46
investigación de campo.....	46
selección del área o ámbito	47
criterios de inclusión	47
criterios de exclusión	47
hipótesis o supuesto.....	48
capítulo iii	48
resultados y discusión	48
análisis y discusión de los resultados.	48
verificación de hipótesis	73
capitulo iv.....	87
conclusiones y recomendaciones	87
conclusiones	87
recomendaciones	89
materiales de referencia.....	90
bibliografía.....	90

Linkografía.....	90
Personales	93
Anexo 1: Anamnesis.....	94
<i>Anexo 2: Escala motriz de ozer.....</i>	<i>96</i>
Anexo 3: Ficha de obserbaciòn yoga.....	97
Anexo 4: Posiciones de asanas tarjetas de bits de inteligencia.....	99
Anexos 5: Lamina de repeticiones y conteo logico matematico.	100
Anexo 6: Laminas de asanas para parcticar en casa.	101
Anexo 7: Afirmaciones.....	102
Anexo 8: Cubo yoga animal.	103
Anexo9: Ruleta yoga animal.....	104
Anexo10: Fotos.....	105

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

<i>Ilustración 1.El Gato</i>	<u>21</u>
<i>Ilustración2. La Cobra</i>	<u>21</u>
<i>Ilustración3. La Vaca</i>	<u>22</u>
<i>Ilustración4.La Langosta</i>	<u>22</u>

ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla N° 1. Técnica de relajación por edades</i>	15
<i>Tabla N° 2. Posturas Técnicas y Beneficios Del Yoga Infantil (Versión Yoga Animal)</i>	27
<i>Tabla N° 3. Sesión de yoga</i>	34
<i>Tabla N° 4. Sesión de yoga</i>	42
<i>Tabla N° 5. Pre – test escala de ozer. Equilibrio.</i>	50
<i>Tabla N° 6. Pre – test escala de ozer. Coordinación Motora.</i>	54
<i>Tabla N° 7. Post – test escala de ozer. Equilibrio.</i>	57
<i>Tabla N° 8. Post – test escala de ozer. Coordinación Motora.</i>	60
<i>Tabla N° 9 comparación de resultados pre y post evaluaciones escala de ozer: equilibrio.</i>	62
<i>Tabla N° 10 comparación de resultados pre y post evaluaciones escala de ozer: coordinación motora.</i>	64
<i>Tabla N° 11 Pre evaluación de observación yoga.</i>	66
<i>Tabla N° 12 Post ficha de observación yoga.</i>	69
<i>tabla n° 13 Analisis estadistico pre – test escala de ozer. equilibrio.</i>	73
<i>Tabla N° 14. Analisis estadistico post – test escala de ozer. equilibrio.</i>	73
<i>Tabla N° 15. Analisis estadistico pre – test escala de ozer. Coordinación motora</i>	75
<i>Tabla N° 16. Analisis estadistico post – test escala de ozer. Coordinación motora.</i>	76
<i>Tabla N° 17. Analisis estadistico pre evaluación de observación yoga. Fuerza muscular.</i>	77
<i>Tabla N° 18. analisis estadistico post evaluación de observación yoga. Fuerza muscular.</i>	78
<i>Tabla N° 19. Analisis estadistico pre evaluación de observación yoga. tonicidad.</i>	80
<i>Tabla N° 20. Analisis estadistico post evaluación de observación yoga. Tonicidad.</i>	80
<i>Tabla N° 21. Analisis estadistico pre evaluación de observación yoga. Equilibrio.</i>	82

<i>Tabla N° 22. Analisis estadistico post evaluación de observación yoga. Equilibrio.</i>	<i>83</i>
<i>Tabla N° 23. Analisis estadistico pre evaluación de observación yoga. Dominio corporal</i>	<i>84</i>
<i>Tabla N° 24. Analisis estadistico pre evaluación de observación yoga. Dominio corporal.</i>	<i>85</i>

ÍNDICE DE GRÁFICOS

<i>Gráfico N°. 1 Resultados del pre evaluación escala de ozer. Equilibrio</i>	<i>52</i>
<i>Gráfico N°. 2 Resultados del pre evaluación escala de ozer. Coordinación motora.</i>	<i>55</i>
<i>Gráfico N°. 3 Resultados de la post evaluación escala de ozer. Equilibrio</i>	<i>58</i>
<i>Gráfico N°. 4 Resultados de la post evaluación escala de ozer. Coordinación motora.</i>	<i>61</i>
<hr/>	
<i>Gráfico N°. 5 Comparación de resultados pre y post evaluaciones escala de ozar: equilibrio.</i>	<i>63</i>
<i>Gráfico N°. 6 Comparación de resultados pre y post evaluaciones escala de ozer: equilibrio.</i>	<i>64</i>
<i>Gráfico N°. 7 yoga pre – intervención fuerza muscular</i>	<i>67</i>
<i>Gráfico N°. 8 Yoga pre – intervención tonicidad</i>	<i>67</i>
<i>Gráfico N°. 9 Yoga pre – intervención equilibrio</i>	<i>68</i>
<i>Gráfico N°. 10 Yoga pre – intervención dominio corporal.</i>	<i>68</i>
<i>Gráfico N°. 11 Yoga posts – intervención fuerza muscular</i>	<i>70</i>
<i>Gráfico N°. 12 Yoga posts – intervención tonicidad</i>	<i>71</i>
<i>Gráfico N°. 13 Yoga posts – intervención equilibrio</i>	<i>71</i>
<i>Gráfico N°. 14 Yoga posts – intervención dominio corporal</i>	<i>72</i>

APLICACIÓN DEL YOGA INFANTIL EN LA POTENCIACIÓN DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS

RESUMEN

El presente trabajo investigativo de Estimulación Temprana tuvo como interrogante primordial establecer la importancia que tienen el yoga en la potenciación la motricidad gruesa en niños de 4 a 5 años de la provincia de Tungurahua en el Periodo - agosto 2021, partiendo de la importancia que tiene el correcto desarrollo motriz en los niños hasta observar como por la utilización del yoga se podrá llegar a optimizar dicha área.

El enfoque del trabajo ejecutado fue el cuali-cuantitativo, empleando la investigación bibliográfica-documental. Se contó con una muestra de 25 niñas y niños, obteniendo como resultado un avance del desarrollo, a través de Evaluaciones. Posterior se investigó cual técnica de yoga sería la apropiada para el rango de edad escogido elaborando así un plan de Intervención. En el transcurso de las semanas se fue aplicando las actividades de yoga escogidas y de esta manera se logró potenciar las habilidades motrices que el niño posee. Se utilizó para la recolección de datos una anamnesis, la escala motriz de Ozer y una ficha de observación para evaluar las actividades de yoga, se realizó una evaluación inicial y otra evaluación final para así comprobar la eficacia del yoga en la vida integral del niño.

PALABRAS CLAVES: ESTIMULACIÓN TEMPRANA, DESARROLLO MOTOR GRUESO, YOGA, ESCALA DE NELSON ORTIZ, ESCALA MOTRIZ DE OZER.

APPLICATION OF CHILD YOGA IN THE ENHANCEMENT OF GROSS MOTOR IN CHILDREN FROM 4 TO 5 YEARS OLD

SUMMARY

The present investigative work of Early Stimulation had as a primary question to establish the importance of yoga in enhancing gross motor skills in children aged 4 to 5 years in the province of Tungurahua in the Period - August 2021, based on the importance it has the correct motor development in children until observing how, by using yoga, this area can be optimized.

The focus of the work carried out was qualitative-quantitative, using bibliographic-documentary research. There was a sample of 25 girls and boys, obtaining as a result a development progress, through Evaluations. Subsequently, it was investigated which yoga technique would be appropriate for the chosen age range, thus elaborating an Intervention plan. In the course of the weeks, the chosen yoga activities were applied and in this way it was possible to enhance the motor skills that the child possesses. An anamnesis, the Ozer motor scale and an observation sheet were used to collect data to evaluate yoga activities, an initial evaluation and a final evaluation were carried out to verify the effectiveness of yoga in the integral life of the child.

KEY WORDS: EARLY STIMULATION, GROSS MOTOR DEVELOPMENT, YOGA, NELSON ORTIZ SCALE, OZER MOTOR SCALE.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Contextualización

Macro

El yoga es una ciencia milenaria que nace en la india, los conocimientos del yoga llegan a occidente a través de Yogananda, el cual viene a impartir toda su sabiduría y compartir todos los beneficios que posee; tanto mentales, emocionales y físicos que la práctica de esta disciplina brinda al Ser Humano (Lapo, 2021)

Al pasar del tiempo se ha podido constatar la gran ayuda que la práctica de esta ciencia aporta a la vida, al observar esto se ha considerado que el enseñar yoga a los niños les va a traer un equilibrio integral a su vida, el yoga consta de diferentes técnicas, la respiración, las asanas, la relajación y la meditación; que juntas ayudan a potenciar el desarrollo del niño, indagando he podido encontrar que existen planteles educativos que cuentan con esta ciencia en sus pensum, también he podido encontrar programas y programas virtuales que nos permitan a nosotros como padres ir implementando a la vida de nuestros hijos esta práctica que les va ayuda en diferentes áreas a lo largo de su vida (Casanova 2021)

En Latinoamérica se ha venido difundiendo la importancia de esta ciencia para los niño como y lo beneficio que tiene está a la vida integral de los más pequeños, por eso se han llevado cabo varios proyectos en diversos países como el programa “**YOGUITOS LATINOAMÉRICA**” que son programas para, niñas, niños y familias; no solo eso también, hace once años este programa tiene la propósito el servir a la comunidad en varias partes del mundo, de contribuir en escuelas, de visitar casas hogares, hospitales,

cárceles, institutos, asilos; la misión de este programa es el de fomentar el bienestar físico, emocional, mental de niños y niñas (Osnaya, 2021)

El yoga conquista cada vez más rincones del mundo. En Latinoamérica, en particular, existen ciudades, pueblos y lugares naturales y poco conocidos que abren sus puertas a aquellos viajeros que buscan unos días dedicados a la calma, la relajación y la conexión interior, es este artículo podemos encontrar lugares en casi todo Latinoamérica que cuentan con esta práctica; entre estos países están, Colombia, Ecuador, Perú Honduras, Nicaragua, México, República Dominicana, entre otros (González, 2017)

Prana yoga estudios en el Perú es un proyecto piloto que buscan beneficiar al colectivo educativo “niños-maestros” por medio de la ejecución de técnicas de yoga con programas que son diseñados por maestros de yoga y los mismos directivos de las escuelas. Se enseñan básicamente técnicas de respiración, relajación y concentración a manera de juego a cientos de niños en un lapso mínimo de 3 meses arrojando resultados positivos en cuanto a una mejor convivencia y el descenso de los índices de violencia y agresividad. También se propone que los niños jueguen con su propio cuerpo para luego guiarlos en series de ejercicios que les permitan estirar las articulaciones, mover sus columnas vertebrales en todas las direcciones, hacia adelante, hacia atrás, dando giros hacia la izquierda y derecha, haciendo arcos, estirándose hacia arriba y realizar laterales, enseñándoles que estén siempre conscientes de su respiración. Los movimientos circulares de las articulaciones estimulan la circulación y los ejercicios de cuello y la cabeza, que sirven para relajar la mandíbula y la lengua, son muy importantes (Muños, 2018)

Meso

En el Ecuador la práctica del yoga ha ido incrementando cada año, un pionero en el país y fundador de la escuela de auto realización AEA el padre Cesar Dávila que durante años impartió esta práctica a niños, jóvenes y adultos una pupila del padre la psicóloga Giovanna Lapo la cual es instructora manifiesta que realiza esta disciplina desde que tenía 5 años y está a traído muchos beneficios en su vida, ella es instructora de yoga

con muchos años de experiencia a trabajo con niños y adultos beneficiándolos con esta práctica. (Casanova & Lapo, 2021)

Una de las primeras ciudades donde la AEA compartió esta experiencia con niños fue Cuenca a lo cual los padres de familia se preguntaban qué beneficios aporta a su hijo a lo cual e le explico que al tener los niños conciencia de sus movimientos aprenden más rápido y de una manera divertida, desarrollan ms rápido los sentidos ya que es una disciplina que ayuda multisensorialmene a los niños, ayudar en la creatividad y la personalidad del niño. (Lapo, 2021)

Micro

En los últimos años y en especial estas épocas difíciles donde los niños han sufrido un cambio abrupto en su estilo de vida; se ha visto la necesidad de buscar diferentes técnicas que ayuden a los niños a potenciar su habilidad de una forma segura, el yoga es un ciencia que se viene impartiendo en algunas escuelas dentro de Tungurahua, también de forma particular teniendo múltiples beneficios, mediante actividades lúdicas podemos ayudar a los niños no solo en la motricidad gruesa si no en la adquisición de la concentración atención, fortalecimiento de las emociones. Mediante movimientos consientes se le ayuda al niño y niña que aprenda de una manera recreativa y divertida, en Ambato la psicóloga Giovanna Lapo es un de las instructoras de yoga que aportado su conocimiento niños y adultos y de la cual me empapado del tema de mi investigación. (Casanova, 2021)

Este tema investigativo se da ya que; en medio de la pandemia se pudo palpar como el encierro afecto de forma integral a los niños, al salir de cuarentena, se tuvo la oportunidad cumpliendo los protocolos y normas de bioseguridad de dialogar con padres de familia de diferentes partes de la provincia de Tungurahua (ya que se empezó a repasar futbol nuevamente y a tener competiciones), con los padres de familia hablábamos de las necesidades que dejo en los niños el estar encerrados tanto tiempo, se pudo hablar no solo de necesidades emocionales sino también de cognitivas, motrices y sociales ya que los niños para calmar un poco el estrés de la situación y de clases virtuales que resultaron agobiantes en muchos casos, los mismos que se dedicaron tanto

a los teléfonos móviles (que los padres por mitigar un poco y calmar el estrés o la ansiedad que estaban pasando los niños les permitimos pasar tiempo en el internet), o pasaban en la cama viendo televisión, la falta de estímulos adecuados causo que muchos niños perdieran el interés por aprender cosas nuevas. (Casanova, 2021)

Al hablar directamente con los padres se manifestó de los múltiples beneficios y técnicas que tiene la estimulación temprana para ayudar en el desarrollo de todas las áreas de los niños, les hable un poco acerca del yoga y como esto unido a la estimulación potenciaban aún más la inteligencia de cada uno de ellos, muchos de los padres les intereso el tema, ya que ellos habían escuchado muy poco o casi nada respecto a los beneficios que prestan las dos técnicas, de allí surge mi interés por investigar más allá de mis conocimientos, al ver el interés tan grande que tuvieron los padres de familia con los cuales hable. (Casanova, 2021)

Se decide hacer esta investigación en estos sectores ya que los padres de familia por falta de conocimientos o de recursos no han tenido la oportunidad de asistir a sesiones de estimulación temprana y beneficiarles a los niños de tener nuevas experiencias que ayuden a su desarrollo. En estos sectores la pandemia golpeo más duro ya que al ser los padres productores agrícolas y ganaderos tenían que suministrar a la población los alimentos básicos por ello hubo más contagios en dichos sectores y por lo tanto los niños estaban más resguardados y solos. (Casanova, 2021)

JUSTIFICACIÓN

Este proyecto es de gran interés, porque a lo largo de la vida se ha convivido con personas que han practicado yoga desde su infancia y se ha visto todos los beneficios que esta ciencia ha tenido en sus vidas, al trabajar con niños y ver cómo se van desarrollando siempre nos queda esa duda de ¿qué más se puede hacer para que se adquieran y se optimicen sus habilidades de una manera consiente y correcta?, A esta edad gracias a la plasticidad neuronal es más fácil que aprendan y retengan nuevas cosas, mientras más aprenden se crean conexiones neuronales las cuáles serán las responsables de interiorizar cada movimiento que el niño irá perfeccionando a lo largo de su vida.

Por lo que es importante realizar una exhaustiva investigación teórica, para comprender mejor que es el yoga, cuales son los beneficios que tiene en los niños, que clase de yoga se puede utilizar en ellos, cuales son las posiciones que mejor los van a beneficiar, los test que se van a aplicar y los materiales que se utilizaran para obtener el mejor beneficio de la presente investigación, esto servirá para que al momento de realizar la práctica y la observación a los niños se pueda mejorar sus habilidades con las sesiones de yoga y así poder demostrar la importancia que tiene este tema.

Esta investigación es novedosa y original, ya que dentro de la provincia de Tungurahua no existe un centro que abarque la práctica del yoga como técnica complementaria dentro del área de la estimulación temprana.

Y así se pretende tener un impacto positivo en la sociedad, pues al evolucionar día con día, se van buscando nuevas alternativas para optimizar el desarrollo integral de los niños.

Es factible ya que se cuenta con los recursos bibliográficos y humanos para poder realizar esta investigación de una manera asertiva, responsable y veraz.

ESTADO DEL ARTE

Según Díaz Díaz M. (2020) en su investigación “LA LÚDICA DEL YOGA: UNA ALTERNATIVA PARA FORTALECER EL DESARROLLO SOCIO AFECTIVO EN LA PRIMERA INFANCIA” concluye que: Se avanzó satisfactoriamente en la resignificación de las prácticas pedagógicas asociadas a las nuevas dinámicas de la realidad actual, logrando construir espacios de interacción, participación, y reflexión sobre los procesos de enseñanza y de aprendizaje, cumpliendo así, con el diseño de actividades flexibles que responden tanto al trabajo virtual donde los padres pueden orientar las actividades desde casa, y al trabajo en el aula para implementarlas en los espacios de la institución, donde se carecen de zonas recreativas, deportivas y lúdicas.

En consecuencia, se proponen nuevas formas de trabajo que articulan el yoga y los juegos corporales para el diseño de estrategias innovadoras que involucran la creatividad, la tecnología, la lectura de cuentos, la representación corporal y la puesta en escena de la orquesta de animales, etc. (Días, 2020)

Según Almirón Marcos. (2020) en su investigación “YOGA: BENEFICIOS PARA LA SALUD. UNA REVISIÓN DE LA LITERATURA” concluye que: El creciente interés en la promoción de la salud, sea como tratamiento de una enfermedad o la prevención de la misma ha hecho que los científicos y profesionales de la salud estudien y ofrezcan alternativas para dichos propósitos, entre estos está la disciplina del Yoga (con su diversidad de técnicas), pudiendo esta práctica ser utilizada en personas aparentemente sanas y también en personas enfermas, en este último caso esta revisión narrativa buscó evidencia que apoye al Yoga como tratamiento alternativo para el manejo de afecciones físicas y mentales, aunque los artículos científicos referentes al tema, en su mayoría, manifiesten que se necesitan más estudios para solidificar su evidencia, los libros escritos y trabajos publicados por expertos en el tema afirman su efectividad con la práctica constante y disciplinada de las técnicas.. De tal modo podemos decir que la práctica del Yoga sirve para el manejo de afecciones musculoesqueléticas, cardiopulmonares, otras enfermedades: reumatológicas y autoinmune, poblaciones vulnerables como niños, embarazadas y adultos mayores y sobre todo en aquellas personas con alteraciones en la salud mental (estrés, ansiedad, depresión, otros), además de afecciones conductuales en adolescentes y jóvenes, o de atención y maduración en niños, y escolares.

Otro factor que limita el reconocimiento de los múltiples alcances del Yoga en el área de la salud es que las investigaciones buscan la ausencia de la enfermedad y no ven al individuo como un todo, es decir en su globalidad y su concepción del mundo. Es por eso que deben considerarse estudios más amplios que integren a personas sanas para evidenciar la eficacia del Yoga sobre todo en sus componentes psicológico e integral y de esta forma lograr cambiar muchos paradigmas conceptuales sobre la salud y fomentando que el individuo aprenda a experimentarse como una unidad que forma parte del todo y así mejorar su calidad de vida dentro en aspectos más amplios que sólo la ausencia de enfermedad (Almirón, 2020)

Según Peña Gil A. (2016) en su investigación “LOS BENEFICIOS DE INTRODUCIR EL YOGA PARA NIÑOS EN LAS AULAS DE EDUCACIÓN INFANTIL” concluye que: la práctica del yoga tiene peso en el mundo adulto pero todavía existe un gran

desconocimiento de los beneficios que aporta en el mundo de los más pequeños. Se pretende que padres y maestros, conozcan como a través del yoga se desarrollan los ámbitos físico, social, cognitivo y afectivo necesarios para el desarrollo integral y armónico del niño, de una forma sosegada, imaginativa y lúdica. Y no debemos olvidar que al ayudar directamente al control emocional, puede utilizarse como estrategia para reducir conflictos dentro de las aulas (peña, 2016)

According to Kumar Sharma Y, Kumar Sharma S, Sharma E. (2016) in his research "SCIENTIFIC BENEFITS OF YOGA: A REVIEW" they conclude that: The public interest towards yoga and meditation is increasing day by day due to their beneficial effects in mental and physical health. Since the ancient time, yoga has been used as a holistic relaxation practice which is effective against hypertension, obesity, anxiety, insomnia and aging The weight of available evidence suggests that yoga practice is safe and can bring many health benefits to practitioners, whether they are young, old, healthy, recovering from illness or looking for a therapeutic option to help them to manage a chronic condition. It is important to be mindful of the fact that most positive evidence to date has emanated from studies that are considered to have only poor to moderate methodological quality, e.g. non-randomized controlled trials and uncontrolled, single group studies. In addition, many of the available studies in the scientific literature have been conducted in India and there is a relative shortage of good quality studies involving

Western populations. However, these methodological weaknesses should be weighed against the inherent limitations in RCT design. Additionally, although RCTs offer the highest level of evidence, it is not always possible to discern the full range of health benefits that might be gleaned from this type of study. RCTs usually have a pre-selected set of outcome measures that are assessed before and after the intervention in both experimental and control groups. It is possible that this way of assessing efficacy might miss some important physiological or psychosocial variable that has a key impact on health or quality of life. The inclusion of qualitative outcomes in future studies, such as focus groups and structured interviews, and a greater involvement of yoga practitioners, teachers and patient groups in the design of studies, could help to overcome this.

The linkage between the mind and body, particularly in reference to Yogic sciences, was widely accepted in the ancient wisdom and oriental learning, but later developed an artificial dichotomy between these two components. Modern medical science focuses, only on body as something which is apart from the mind. However psychosomatic linkages have now got its due importance by both modern medicine practitioners and therapists of Indian tradition. It has now been proved by scientific researches beyond doubt that yoga practices brings in better balance equilibrium in the autonomic function and metabolic rate at one hand and neurohumoral functions at the other hand, so that the state of both physical and mental well-being is achieved. This itself reflects that physiological and psychological conditionings go hand-in – hand and operate simultaneously. (Sharma,2018)

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICO CIENTÍFICA

Variable independiente

El Yoga

¿Qué es el yoga?

En la lengua clásica de la India, el sánscrito, yoga vendría de la palabra «jug» que quiere decir «unir, conectar, relacionar». Por lo tanto, es el hecho de unir el yo universal (brahman) y el yo individual (atman). De hecho, es el nexo entre el ser humano con el universo. De esta manera, con los movimientos correctos y una respiración adecuada, podremos sentirnos en armonía tanto psicológica como física y espiritual (Bárbara 2020)

Breve Historia del Yoga

Algunos autores creen que el yoga tiene una antigüedad de más de 5.000 años, aunque hay otros que consideran que nació dentro del marco de los "Veda", es decir, los textos más antiguos de la literatura india. Las primeras referencias de esta práctica se descubrieron en yacimientos arqueológicos en el valle de Indo (actual Pakistán) donde fueron hallados sellos de piedra y una gran cantidad de figuras de personas realizando las típicas asanas de yoga y meditación. Por ello, se relaciona el yoga con la civilización de Indus-Saravasti (Benlloch, s.f)

El primero en recoger y sistematizar la teoría y la práctica del yoga es el sabio Patanjali, es el creador de los Yoga Sutras unos 2500 a.C. los Sutras son declaraciones muy cortas

y precisas forman los hilos que juntos forman el tapiz del yoga. En este tratado se define al yoga como mecanismos para detener las fluctuaciones mentales, aquietar la mente, liberar las distracciones, a nuestra mente se la compara con aguas turbias de un lago o un mar, cuando estas aguas se aquietan podemos ver las cosas de una mejor manera y desde otra perspectiva (Roger, Sf.)

El yoga es un sistema de desarrollo humano de origen hindú uno de los más antiguos que se conoce, es una ciencia holística de la vida que concierne a una manera de vivir, una filosofía de vida que tiene varias técnicas que permite el desarrollo global de una persona, de cualidades tanto físicas como vitales, emocionales y mentales que esta presentes en el ser humano. La ciencia de yoga consiste en adquirir conocimientos a través de la observación y experimentación, mediante su práctica se consigue la unión de uno con el entorno (Roger, Sf.)

Existen 8 etapas en el yoga estas son (Roger, Sf.):

- Yama: código social. Aprender a vivir en armonía con los demás. Raíces de un árbol.
- Niyama: código personal. Mantener el cuerpo, la mente y el espíritu sanos y felices. El tronco de un árbol.
- Asana: posturas. Practicar las posturas físicas para fortalecer y purificar nuestro cuerpo. Las ramas de un árbol.
- Pranayama: maestría de la respiración. Respirar correctamente para equilibrar y recargar la energía vital, calmar las emociones. Las hojas del árbol.
- Pratyahara: aquietar los sentidos para descansar y recuperar las fuerzas. La corteza del árbol.
- Dharana: concentración. Fortalecer la mente manteniéndola quieta y concentrada. La savia.
- Dhyana: meditación: experimentar el silencio. La flor.
- Samadhi: Despertar del espíritu. Ser uno con el infinito. El fruto.

Así el yoga no es unas cuantas posturas más bien son conocimientos y experiencias que aportan valores e incidencias con la formación integral de una persona (Roger, Sf.)

Los Niños y El Yoga

Los niños son yoguis de forma natural, poseen buena postura corporal, respiran profundamente, tienen una actitud abierta hacia la vida. Si los niños crecen pensando que forman parte de un todo mayor, respetarán de una manera natural a los demás y el mundo en donde viven. El yoga nos propone también observar cómo nos sentimos, en nuestro cuerpo y nuestra mente esto nos da una gran claridad, y en vez, de ser arrastrados por nuestras dolencias, sentimientos y emociones aprendemos a verlas como son : simples olas surgiendo en un inmenso océano (Roger, Sf.)

El yoga trae consigo un sinnúmero de beneficios que los vamos a detallar a continuación (Roger, Sf.):

Beneficios a nivel físico:

- Desarrollar la psicomotricidad
- Mejora el equilibrio, la coordinación, la estabilidad, la fuerza, orientación y la resistencia y la resistencia.
- Mejorar el estado general de salud.
- Fomentar la conciencia corporal.
- Mejora la postura.
- Canaliza la vitalidad.
- A través de los movimientos incrementa la capacidad respiratoria.
- Combate problemas de poca agilidad y habilidad o poco tono muscular.
- Calma el sistema nervioso.
- Fortalece la oxigenación del cerebro.

Beneficios a nivel emocional:

- Favorece el optimismo, la confianza, la autoestima y la expresión personal.
- Calma las emociones, la ansiedad y enseña a relajarse.
- Ayuda a gestionar las emociones.

- Reduce la agresividad y la hiperactividad.
- Es beneficioso para los niños hiperestimulados o dispersos.
- Genera motivación.
- Ayuda con la timidez.
- Ayuda a descubrir y aceptar los propios límites.
- Mejora la empatía y la tolerancia.
- Ayuda a conciliar el sueño.
- Mejora la cohesión de grupo.
- Crea un ambiente cooperativo y de respeto.

Beneficios a nivel mental:

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

Beneficios en la parte motriz (García, 2016):

- Desarrollo armónico de la musculatura.
- Aumento de la elasticidad y movilidad articular.
- Fomenta la autoconciencia del cuerpo y de la respiración, de manera que ayuda a respirar correctamente y de manera profunda, utilizando el abdomen y el tórax.
- Mejora el equilibrio.
- Fortalecimiento de la columna vertebral
- Otorga mayor capacidad de autocontrol y concentración.
- Aumenta la capacidad pulmonar.

Características de los niños de 3 a 5

Hay que tener en cuenta algunas características de los niños de 3 a 5 años que es el rango de edad que se va a utilizar para esta investigación.

La edad de la sorpresa: a esta edad el deseo de aprender ha aumentado. Su organismo presenta integridad, mayor estabilidad para mantenerse de pie y agilidad, ya no estamos delante de un bebe, sino de un niño por eso es un buen momento de empezar practicar yoga (Roger, Sf.)

Movimiento y Exploración: aprender a través del cuerpo, exploran el mundo más cercano y sienten un gran amor hacia el como persona. La exploración del entorno es esencialmente táctil. Necesitan tocarlo y vivirlo de cerca, sentir los diferentes niveles, arrastrarse, encogerse, saltar. Se divierten probando diferentes maneras de moverse y examinando su ponencia física. El movimiento es a menudo espontáneo (Roger, Sf.)

Una imaginación poderosa: poseen una imaginación poderosa y con un mínimo de estimulación pueden dar vida a sus propias imágenes, transformándose en ellas. Es fundamental darles toda la libertad para expresarse les será más fácil hacer las posturas a partir de estímulos que limitarse a imitarlos. Se puede utilizar algunos soportes visuales, como cuadros, láminas, videos de las diferentes formas de los animales para ir identificándoles con posturas. Contarles pequeñas historias y cantarles canciones con respecto a este tema (Roger, Sf.)

Imitación de Juego: participan activamente en los juegos a través de todos los sentidos, aprenden por imitación, por osmosis con todo su entorno. A este grupo les pondremos juegos a su vez, su atención es corta y se cansan rápido, pero al mismo tiempo se recuperan muy rápido, es importante dar consignas claras y sencillas y dejar claros los límites (Roger, Sf.)

Sorpresa y repetición: la facultad natural de los niños en esta edad es mantener un estado de sorpresa permanente, un sentido de entusiasmo ante las situaciones cotidianas. Sus pequeñas mentes lo ven todo como nuevo; una y otra vez observan con similar sorpresa la repetición de los juegos, cuentos y del mundo que los rodea. Plantaremos pequeños

rituales en la bienvenida y despedida y también en las transiciones eso les da seguridad (Roger, Sf.)

A qué edad iniciar

Los expertos indican que a partir de los 4 años los pequeños ya están preparados para practicar yoga. A esta edad ya han logrado un mayor control sobre su cuerpo, lo cual les permite asumir determinadas posturas y realizar los movimientos del yoga. Además, a los 4 años ya son capaces de comprender qué se espera de ellos y pueden disfrutar de esta práctica (Delgado, 2021)

Consideraciones antes de empezar una sesión de yoga

Para tener una experiencia agradable debemos de tener en cuenta varios aspectos (Roger, Sf.):

- Preparar el espacio para que sea seguro y agradable.
- No deben haber distractores.
- Tratar que no sea demasiado numeroso el grupo y que este mantenga el rango de edad para que se realicen los ejercicios más fácil y adecuadamente.
- Se debe planificar bien las clases, pero sin dejar de lado ser creativo porque en ocasiones se improvisa si la energía del niño o de los niños así lo demande.
- Las actividades deben tener mucha imaginación y creatividad para que los niños asimilen de mejor manera lo que les vamos a enseñar y no sea monótono y aburrido.
- Tener a la mano todos los materiales.
- Se debe tener en cuenta siempre el estado de salud, ya que necesitamos que aprenda y disfrute.
- Se debe hablar siempre con los padres de familia para que ellos entiendan como se está desarrollando el niño y como está evolucionando.
- Es importante que el niño mantenga una buena hidratación por lo que es recomendable que antes de empezar clases tomen un sorbo de agua y vayan al baño, y posteriormente ir hidratándose cada vez que la estimuladora lo indique.
- Deben estar con ropa cómoda que les permita moverse y hacer los ejercicios con facilidad.

- Es mejor si están descalzos o con calcetines antideslizantes. Nunca con zapatos o zapatillas.
- Es importante hacer yoga 2 horas después de haber comido.

La metodología a utilizar en este proyecto es el yoga infantil de una manera lúdica, para cumplir con el objetivo de verificar la importancia que tiene el yoga en la motricidad gruesa del niño (Casanova, 2021)

Con la recolección de la anamnesis (**anexo N.- 1**) podremos comprar tanto el estado de salud como el desarrollo de los niños desde que fue concebido hasta su actual edad. Mediante la ficha de yoga se va a puntuar algunos ítems que nos van a proporcionar la información desde la primera sesión como se encuentra el desarrollo motriz grueso del niño y como esta técnica va ayudando a potencian las capacidades del niño en dicha área. (Casanova, 2021)

La sesión de yoga infantil cota de tres etapas, cada uno de ella tiene gran importancia por lo no podemos saltarnos ninguna etapa. (Casanova, 2021)

Para empezar una sesión debemos tomar en cuenta primero que el niño haya comido dos horas antes para evitar algún malestar, y que hay descansado lo suficiente para poder culminar todas las actividades. (Casanova, 2021)

La Relajación

La primera es la etapa es de relajación es muy importante ya que en ella vamos a permitir que el niño se calme y mejore índice de stress (ya que un niño por ciertas causa llega a estresa y aumentan sus niveles de nerviosismo y ansiedad), le permite mejorar las funciones de su organismo, mejora la reparación y concentración (Esteban, 2021)

A continuación citaremos los beneficios que conlleva la relajación en el niño (Folgado, 2020):

- Mejorar la calidad de su aprendizaje
- Aumentar la calidad del sueño
- Prevenir crisis de asma
- Vencer la timidez
- Fomentar la concentración
- Bajar el nivel de ansiedad

- Frenar tics
- Eliminar el tartamudeo

Las técnicas de relajación no solo son eficaces para los adultos; si no para los niños, utilizando la técnica correctamente podemos ayudar al niño a que potencie lo aprendido, Y que sea de beneficioso en su vida diaria, para ello vamos a indagar las técnicas de relajación de acuerdo a las edades:

Técnicas de relajación por edades		
De 0 a 3 años	De 4 a 6 años	De 7 años en adelante
Masajes <ul style="list-style-type: none"> • Shantala. • Mariposa. • De Extremidades • De Cara Y Cuello <ul style="list-style-type: none"> • De Abdomen • De Espalda 	Relajación A Través Del Juego De Rejoue	Relajación De Jacobson
Lluvias De Texturas	El Globo	Relajación Autógeno De Schultz
Aromaterapia	La Hormiga Y El León	Relajación De Koeppen
Musicoterapia	El Robot O Muñeco De Trapo	Test Del Spaghetti
Palo de lluvia	La tortuga	Pintar mándalas
Botella de la calma	Frasco de la calma	La primavera
Funditas sensoriales	Pintar mándalas	
	Funditas sensoriales	

Tabla N° 1. Técnica de relajación por edades
Elaborado por: Almudena, 2017
Fuente: Almudena, 2017

Los juegos de relajación mencionadas en este cuadro son los ms utilizados en los niños para este fin. Al ser nuestra área de trabajo los niños de 4 a 5 años pasaron a explicar los métodos que abarcan dicha edad.

Relajación a través del juego de Rejoue

Este método está basado en los conocimientos científicos que hay alrededor de la relajación, llevándola en los niños a través del juego, que es su manera natural de encontrarse en el mundo. (Almudena, 2017)

El método Rejoue (rejugar) está basado en las fuerzas complementarias que el autor indica que tiene la vida. Es decir, ellos proponen que la vida se mueve por parejas opuestas (día/noche, sol/luna, frío/calor). (Almudena, 2017)

En este sentido, las actividades que proponen bajo el método Rejoue se basan en estas parejas (grande/pequeño, frío/calor, excitación/descanso). (Almudena, 2017)

Los juegos propuestos en el método de Rejoue abarcan a su vez distintas técnicas como la tensión, el balanceo o la inmovilización (Almudena, 2017):

El Balanceo

Consiste en imitar los movimientos de balanceo que produce por ejemplo, una mecedora.

Para ello, deben ponerse en marcha movimientos de vaivén, bien sea hacia los lados, hacia adelante y después hacia atrás o hacia atrás y después hacia delante. (Almudena, 2017)

Una de las partes del cuerpo está en reposo, la que se escoja para trabajar, y debemos dejarla laxa, suave y blanda para poder balancearla. (Almudena, 2017)

El Estiramiento

Mediante esta técnica se permite también notar la diferencia entre estirar y relajar, similar a lo que sucede en la técnica de tensión y distensión. (Almudena, 2017)

Para ello, pedimos al niño que estire lo máximo que pueda distintas partes del cuerpo, como por ejemplo los brazos (hacia arriba, hacia los lados) y que se mantenga durante un tiempo en esa posición, apenas unos segundos. Después, la relajaremos de manera suave. (Almudena, 2017)

El Globo

Este ejercicio es uno de los mejores y que permite al niño controlar su respiración y ser más consciente de cómo se llena de aire sus pulmones, este ejercicio de respiración profunda ayuda al niño en, la concentración, a calmar su nerviosismo, mejora su oxigenación y su metabolismo. (Almudena, 2017)

Debemos invitar a los niños a que se conviertan en globos. Para ello, deben tanto hincharse como deshincharse, porque eso es lo que hacen los globos. (Almudena, 2017)

Cuando les demos la señal (que acordaremos todos juntos, por ejemplo el adulto abre y cierra la mano), ellos deberán inflar el globo, es decir, deberán llenar sus pulmones de aire hinchando la barriga. (Almudena, 2017)

Para ello, debes indicar al niño que coloque su mano en la barriga para que note como se hincha cuando coge aire. Cuando el adulto haga otro gesto, debe tirar el aire viendo como la barriga se va deshinchando. (Almudena, 2017)

Esta actividad se puede hacer tanto de pie, con gestos visuales, como tumbados. Los niños pueden cerrar los ojos y las claves que marquen cuándo coger aire y cuándo expulsarlo, pueden ser sonidos. (Almudena, 2017)

La Hormiga y El León

Esta es otra actividad de respiración profunda la cual tiene múltiples beneficios.

Esta actividad sirve para que los niños aprendan a respirar de manera profunda.

Para ello, les pediremos que respiren como lo haría un león, que es grande, fuerte y corre muy rápido. Para ello, el león precisa de una respiración más agitada y rápida. (Almudena, 2017)

Sin embargo, les pediremos que después respiren como una hormiga, que es más pequeña y por tanto necesita respirar de manera más pausada y lenta. Debemos intentar que acaben respirando como lo haría una hormiga. (Almudena, 2017)

El Robot o Muñeco de Trapo

En primer lugar, le diremos al niño que debe actuar como si fuera un robot, con movimientos rígidos y músculos muy tensos. (Almudena, 2017)

A continuación le daremos una señal visual o auditiva para que deje de tensar los músculos y se convierta en un muñeco de trapo, es decir, abandonará la rigidez y pasará a un estado más blando. (Almudena, 2017)

En este proceso se le irá guiando para indicarle cuándo está tenso y cuando relajado. (Almudena, 2017)

La Tortuga

La técnica de la tortuga pretende trabajar la impulsividad. Para ello, haremos saber al niño que vamos a convertirnos en una tortuga. (Almudena, 2017)

¿Qué hacen las tortugas? Cuando sienten que les amenazan, se meten dentro de su caparazón. Por tanto, cuando él sienta que no puede controlarse, debe convertirse en una tortuga y meterse dentro de su caparazón. (Almudena, 2017)

Cuando esté dentro, debe soltar todos sus músculos, dejar que sus manos cuelguen, relajar sus pies, no hacer fuerza con la barriga y respirar muy lenta y profundamente.

Se le indica que piense en cosas bonitas y agradables y las emociones desagradables, por ejemplo el enfado, se irán yendo poco a poco. (Almudena, 2017)

Frasco de la Calma

El frasco de la calma es una técnica Montessori y, tiene varias ventajas, ya que, además de ser muy fácil de desarrollar, también ofrece resultados a muy corto plazo. (Escribano, 2020)

Básicamente es un frasco lleno de purpurina y agua, es muy eficaz porque, en poco tiempo, ayuda a los más pequeños a controlar la ansiedad y la hiperactividad, a reducir sus estados de enfado y a potenciar la concentración y la atención selectiva. (Escribano, 2020)

Mientras el niño mueve el tarro, libera las posibles tensiones que tenga acumuladas. Cuando empiecen a reducirse, dejará de moverlo y comenzará a observar cómo se mueve lentamente la purpurina, lo que ayudará a ir eliminando su ansiedad. (Escribano, 2020)

Esta técnica puede utilizarse en cualquier momento, por lo que el niño puede llevarlo consigo, o también dejarlo en algún lugar de su habitación para recurrir a él siempre que lo necesite. (Escribano, 2020)

¿Cómo se puede usar?

Un frasco de la calma es principalmente un estímulo visual y el niño puede poner su atención por unos instantes en los movimientos que produce la purpurina dentro del tarro cuando lo agita. (Escribano, 2020)

Una manera de utilizarlo es llevarlo a la cama en ese momento, mientras lo mueve y lo observa, le podemos hacer preguntas sobre cómo le ha ido el día, sobre lo que le preocupa, sobre sus gustos realizándole juegos que favorecerán su desahogo emocional. (Escribano, 2020)

Pintar mándalas

¿Qué es una mandala?

La palabra mandala, de origen sanscrito, una lengua clásica de la India, significa círculo perfecto.

Las mandalas son representaciones simbólicas espirituales y rituales utilizadas en el budismo y el hinduismo. Una mandala está constituida por un conjunto de figuras y formas geométricas concéntricas que representa las características más importantes del universo y de sus contenidos (Tarrés, S.f.)

Así pues, una mandala representa una composición repetitiva o fractal del universo o la naturaleza. Si observamos con detalle cualquier mandala para adultos o niños, vemos como los elementos se repiten, una y otra vez (Tarrés, S.f.)

Su principal objetivo es fomentar la concentración de la energía en un solo punto durante la meditación (Tarrés, S.f.)

Beneficios de pintar mandalas (Tarrés, S.f.):

- Fomentan la atención y la concentración.
- Favorecen el desarrollo de la psicomotricidad fina de manos y dedos.
- Promueven el bienestar interior del niño, al centrarse en una actividad placentera como es el hecho de pintar.
- Favorecen su creatividad e imaginación.
- Reducen el estrés y la ansiedad.
- Ayudan a desarrollar la paciencia, el tesón, la perseverancia y la constancia.

- Permiten que trabajemos conceptos geométricos: círculos, triángulos, cuadrados, estrellas.
- Posibilitan que introduzcamos nuevo vocabulario, de colores, formas, tamaños o emociones.
- Propician el aumento de la autoestima, al permitir que el niño cree algo propio y único.
- Estimulan su sentido estético.

¿Cómo pintar mandalas?

Las mandalas se pueden pintar usando diferentes técnicas. Colorear con ceras o acuarelas, con pintura de manos o con pincel.

Pintar mandalas proporciona enormes beneficios siendo un excelente ejercicio de estimulación cognitiva, lo que los convierte en un elemento muy importante a tener en cuenta no solo en las aulas sino también en casa (Tarrés, S.f.)

Estas son algunas de las técnicas que podemos utilizar para la primera fase en una sesión de yoga tomando en cuenta todas las pautas dadas la relajación proporciona múltiples beneficios en el niño. (Casanova, 2021)

La segunda fase y donde se pondrá en práctica el yoga y todos los métodos, jugos y técnicas para aprovechar al máximo los beneficios de esta ciencia a continuación veremos las técnicas y juegos que vamos a emplear. (Casanova, 2021)

Para ello en primer lugar vamos a explicar un poco acerca del yoga:

El yoga es un ciencia milenaria que se creó hace millones de años, que ayuda a conectarnos íntegramente, cuerpo, el alma y el espíritu, se ha demostrado a lo largo del tiempo que el Yoga tiene múltiples beneficios en la vida de ser humano, hoy en día muchos lugares de atención niños están implementando ese método por los grande beneficios que tiene en la vida del niño. (Casanova, 2021)

A los niños y niñas les gusta jugar, moverse y descubrir el mundo mediante sus sentidos y de forma vivencial, esto les sirve para así estimular su área sensorio-motriz. Lo importante es que el proceso de aprendizaje sea de una forma íntegra donde el ser exista en todos sus niveles: físico, mental, emocional y espiritual (Peggysue, 2019)

Esta disciplina al hacerla de una manera lúdica, se vuelve interesante, resulta brindar experiencias significativas y vivenciales que trascienden integralmente en el niño

En esta parte del Yoga como tal se va a trabajar dos aspectos: las posturas y la respiración en los niños.

Posturas

Las posturas en los niños ayuda de diferente manera los beneficios son múltiples no solo en el ámbito motriz grueso en el que estamos trabajando sino también en otras áreas de su desarrollo:

- Conocer clasificación de hábitat, alimentación: esta clase de yoga lúdica que vamos a utilizar es el yoga animal es la que vamos a utilizar en este trabajo investigativo, al ser posturas de diferentes animales vamos explicando al niño donde vive cada animal, que come y otras características utilizando sonidos onomatopéyicos. (Peggysue, 2019)

Aquí unos ejemplos:



Ilustración 1. *El Gato*
Elaborado por: Orientación a dibujar
Fuente: Orientación a dibujar

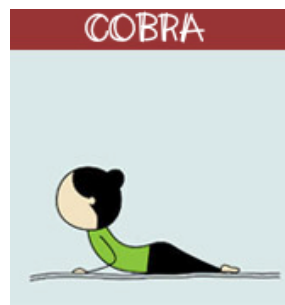


Ilustración 2. *La Cobra*
Elaborado por: Orientación a dibujar

Fuente: Orientación a dibujar

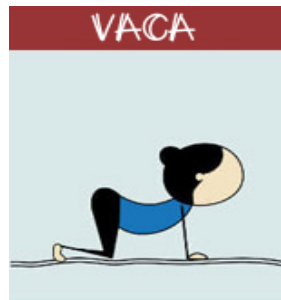


Ilustración3. *La Vaca*
Elaborado por: Orientación a dibujar
Fuente: Orientación a dibujar



Ilustración4. *La Langosta*
Elaborado por: Orientación a dibujar
Fuente: Orientación a dibujar

- Favorecer el proceso de la lecto-escritura, al conocer el nombre de las asanas mediante láminas, mediante esta técnica les enseñamos a los niños bits de inteligencia ya que en las láminas se encuentra el nombre de la asanas y un dibujo para mejor comprensión del niño (Peggysue, 2019). **Anexo 4.**
- Potenciar el proceso lógico-matemático, a través del conteo de duración de una postura, mediante el domino de asanas enseñamos al niño a que cuente cuantas repetición de cada ejercicio va haciendo así el niño se podrá desarrollar esta área (Peggysue, 2019) **Anexo 5.**

- Estimular el interés por los idiomas, ya que al contar podemos hacerlo en inglés. (Peggysue, 2019)

Mediante dinámicas de respiración

La correcta respiración en los niños es muy importante, ya que ayuda a mantener un equilibrio en su organismo, una óptima respiración ayuda a:

- Controlar su metabolismo
- Mejorar su digestión
- Oxigena su cerebro
- Aporta energía a los músculos
- Ayuda a la concentración y la atención
- Ayuda a regular las emociones
- Beneficiar el sistema fono-articulatorio, para un mejor lenguaje oral, contribuyendo al proceso lector de niños y niñas (Peggysue, 2019)

Se va a utilizar varios juegos y técnicas para evaluar como el yoga va ayudando paulatinamente al niño para ellos tenemos ciertos parámetros para evaluar cada postura en el niño, también se requiere de ciertos materiales y requerimientos para que la sesión de yoga sea lo más placentera para el niño (Casanova, 2021):

- Se debe procurar que el niño haya comido un mínimo de dos horas antes de la sesión de yoga.
- El niño debe estar descansado para que exista una buena concentración Y retención de lo que vamos a enseñarle.
- La ropa tanto del niño como del instructor debe ser cómoda para poder realizar las diferentes posturas.
- Se va a utilizar una esterilla, una colchoneta, césped sintético o un mat este es más práctico para este tipo de ejercicio.
- Se debe tener hidratación para el niño.
- Y dada las nuevas normativas tomar todas las medidas de bioseguridad para que tanto el niño como los padres de familia y el instructor se sientan seguros y confiados para realizar la sesión de yoga.

Los parámetros que se verán para la evaluación en el ámbito del yoga son los siguientes:

Posturas Técnicas y Beneficios Del Yoga Infantil (Versión Yoga Animal)				
Nº	Posición	Técnica	Beneficio	Tiempo
1	La jirafa	De pie, piernas ligeramente separadas y manos juntas a la altura del corazón (concentrarse en la respiración lenta y profunda).	Concentración. Autoconocimiento. Equilibrio. Atención.	10 a 15 segundos 2 repeticiones
2	La tortuga	Sentado boca abajo, se con la mirada, en el piso se pasan los brazos por la parte de adentro de las piernas hacia adelante.	Favorece la digestión. Estimula la circulación. Mejora la postura. Ayuda en la Concentración.	10 a 15 segundos 2 repeticiones
3	El Sapo (Postura doblez)	De pie manos juntas con dirección al cielo después se baja con las palmas de las manos en el piso.	Flexibilidad. Conexión con la naturaleza. Equilibrio. Coordinación. Dominio corporal.	5 a 10 segundos 2 repeticiones
4	Postura cobra	Boca abajo con las manos en el piso se estiran los brazos y levanta ligeramente el torso.	Relaja la columna. Flexibilidad. Mejora la respiración.	5 a 10 segundos 2 repeticiones

5	El perro	De pie se estira las piernas con las pompis hacia el cielo y se coloca la espalda hacia abajo, haciendo una V.	Relajación. Mejora circulación sanguínea. Coordinación. Equilibrio.	5 a 10 segundos 2 repeticiones
6	El murciélago (Postura el árbol)	De pie, se sube la planta del pie poco a poco hacia la rodilla y se colocan las manos juntas hacia el cielo (realizar el ejercicio de ambos lados)	Estabilidad. Concentración. Coordinación. Lateralidad. Equilibrio.	5 a 10 segundos 2 repeticiones por lado
7	El águila (Postura el guerrero)	De pie, se lleva pierna derecha hacia enfrente doblando esa rodilla y estirando los brazos hacia los lados teniendo la vista siempre hacia el frente.	Concentración. Balance de energía. Coordinación. Dominio corporal.	5 a 10 segundos 2 repeticiones por lado
8	La oruga	De rodillas se baja el pecho y la cabeza hacia el piso y se extienden los brazos.	Atención. Relaja la columna. Calma la ansiedad.	5 a 10 segundos 2 repeticiones
9	El gato	En posición de ganeo vamos a relajar la columna y hacer una curvita hacia la parte de arriba y bajamos la cabeza y relajamos nuevamente la columna.	Relaja la columna. Atención. Concentración.	5 a 10 segundos 2 repeticiones

10	La vaca	En posición de gateo vamos a relajar la columna y ponemos nuestra mirada hacia el cielo y relajamos nuevamente la columna.	Relajación del cuerpo. Posición de la columna. Se puede varear alzar una piernita y trabajar el equilibrio y la concentración.	10 a 15 segundos 2 repeticiones
11	El búho	De pie en el mismo puesto giramos los pies el cuerpo y al lado derecho, estiramos la mano derecha, levantamos el pie izquierdo y cogemos nuestro talón con la mano izquierda y vemos Asia el frente.	Concentración. Balance de energía. Coordinación. Dominio corporal.	10 a 15 segundos 2 repeticiones

Tabla N° 2. Posturas Técnicas y Beneficios Del Yoga Infantil (Versión Yoga Animal)

Elaborado por: Andrea Casanova

Fuente: Yogakiddy - Andrea Casanova.

Como podemos observar todas las posiciones de yoga para niños son fáciles de realizar y al mismo tiempo muy divertido, sin dejar de lado los beneficio que tienen en el niño ya que estamos trabajando todas las dimensiones que componen la motricidad gruesa (Casanova, 2021)

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

Siendo estos ejercicio muy completos como se habló anterior mente para la estimulación integral del niño (Casanova, 2021)

El Estiramiento

La última fase pero no menos importante es el estiramiento ya que ayuda a relajar los músculos antes y después de realizar las posiciones antes dichas.

Los niños corren a menudo, saltan y patean con facilidad. Ellos generalmente son flexibles, pero el estiramiento es importante para ellos, el estiramiento es importante en cualquier edad, pero especialmente con los niños, porque "sus músculos y huesos no han terminado de crecer". El estiramiento evita lesiones, mejora el rendimiento atlético y anima un estilo de vida saludable. (McLaughlin, 2018)

Son movimientos suaves que permiten incrementar la amplitud articular y preparar los músculos para someterlos a un esfuerzo de mayor intensidad, gracias al estiramiento se reducen los riesgos de padecer lesiones a la hora de entrenar o de hacer ejercicio. (Porto, 2021)

Por qué es importante estirar los músculos

El estiramiento ayuda a reducir la tensión muscular. Así la se gana agilidad, facilitando los movimientos. Debido a que la tensión de los músculos crece con el esfuerzo, al estirar tras el entrenamiento se consigue recuperar la relajación. Por eso el estiramiento previo y el estiramiento posterior son esenciales. (Porto, 2021)

Cuándo y cómo realizar el estiramiento

Es conveniente iniciar la preparación con el calentamiento cardiovascular que permite abrir las vías respiratorias, estiramiento siempre tiene que hacerse con suavidad y sin forzar el cuerpo. (Porto, 2021)

Es muy importante realizar los estiramientos antes y después del realizar las posiciones de yoga ya que al realizarlos antes facilita el desarrollo de los mismos y al realizar los estiramientos al terminar la sesión ayuda que el cuerpo los músculos y articulaciones se relajen nuevamente y el niño pueda descansar tranquilo y hacer sus actividades diarias sin sentirse agorado.

Prevención De Lesiones

Los niños-as que comúnmente hacen deportes o en otras actividades demandantes físicamente deberían estirar para evitar lesiones. El estiramiento ayuda a los niños y niñas atletas a evitar desgarros musculares. El estiramiento también ayuda a que las articulaciones de los niños-as se muevan en un rango de movimiento completo. Antes de estirar, los niños deberían hacer un ejercicio aeróbico de baja intensidad como caminar o saltar. (McLaughlin, 2018)

Rendimiento Mejorado

El estiramiento promueve la flexibilidad y los niños realizan mejor algunas actividades si son más flexibles. Las clases de yoga para niños son una manera divertida de que los niños aumenten la flexibilidad. (McLaughlin, 2018)

Diversión

La diversión es importante cuando se les enseña a los niños sobre estiramiento. Si un niño ve que el estiramiento es aburrido, seguramente pierda interés en hacerlo. Intenta hacer que los niños imiten a los animales mientras estiran.

Por ejemplo, los niños pueden practicar el gateo del oso caminando con los pies y manos. Anímalos a caminar hacia adelante, hacia atrás y de costado.

Pueden estirar sus hombros enganchando sus dedos juntos y dejando que sus brazos cuelguen hacia abajo y se muevan como la trompa de un elefante. Para hacer estos estiramientos más divertidos, haz que imiten los sonidos de los animales. (McLaughlin, 2018)

Estas son las tres fases importantes de una sesión de yoga para que se complementen y sean divertidos para el niño, en esta investigación la sesión de yoga duro aproximadamente 30 minutos, los niños se divirtieron, cabe recalcar que toso el proceso fue lúdico y se trabajó con el método de recompensas. También se trabajó pausas activas y pasivas para que el niño este relajado y capte de mejor manera lo que le estamos enseñando.

A continuación se detallara un ejemplo de cómo fueron las sesiones de yoga en los niños.

PLAN DE INTERVENCIÓN: SESIÓN DE YOGA

SESIÓN DE YOGA PARA NIÑOS					
1	PROCESO DE BIOSEGURIDAD	<p>Con la nuevas normativas que debemos llevar a cabo por la pandemia lo primero que vamos a realizar es una desinfección tanto del niño de la madre y de mi persona, llevando láminas de jabón y agua para lavarme las manos, posteriormente desinfecto con alcohol de eucalipto las manos del niño la ropita del mismo, las manos de la madre las mías, ropa y mi calzado. Por cada niño visitado realizo cambio de mascarilla y por cada tres niños cambio de camiseta.</p>			
2	CANCIÓN	<p>Para ello vamos a preguntar a la madre de fa del niño que canciones le gusta al niño, para que el niño vaya teniendo confianza con nosotros.</p> <p>Debemos tener en cuenta que sean canciones infantiles.</p>	<p>Para este punto no vamos a utilizar canciones de relajación, de la naturaleza o relajantes ya que el objetivo principal de este punto es irnos familiarizando con el niño y sus gustos.</p>	<p>Para esto se van a utilizar canciones alegres y con ritmos movidos para que el niño pierda los nervios y la timidez para poder trabajar de una mejor manera.</p>	<p>En este caso las canciones favoritas de la niñas son:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Soy una taza. ✓ El baile del sapito. ✓ Estaba el señor don gato.

3	ESTIRAMIENTO	Empezamos pidiéndole a la niña que realice un trote en el mismo lugar cantándole una canción.	Posterior mente le pido a la niña que haga la caminata del oso. En posición de gateo pedimos que camine de adelante y para atrás haciendo el sonido como hace el oso.	Pedimos a la niña que acostada boca arriba estire los brazos y las piernitas como si fuera una estrella de mar.
4	RESPIRACIONES Y RELAJACIÓN	<p>La niña sentada de preferencia en una silla vamos hacer que meta aire a sus pulmones en dos tiempos y que saque el aire igualmente en dos tiempos.</p> <p>Para ellos vamos a pedir a la niña que cuando inhale se imagine que a sus pulmones entra una luz violeta y cuando exhale saque de su cuerpo una luz de color azul.</p> <p>Esto se lo va a realizar en dos repeticiones.</p>	<p>La técnica que vamos a utilizar en este caso es la de pinta un mandala, pedimos a la niña que escoja un mandala fácil, y como lo quite pintar si con colores o con pinta manitos.</p> <p>Siempre vamos a tratar de que las cosas que estamos haciendo sean del agrado de la niña.</p>	

5	YOGA ANIMAL			1	Este ítem lo vamos a realizar en tres partes para que la niña no se sienta cansada y pueda disfrutar lo que estamos enseñando.	En esta primera parte vamos hacer que el niño tire el dado por tres veces, para realizar tres posiciones estas no son complicadas ni complejas. Con sencillas con instrucciones simples para que niño lo realice.		
					2	Para empezar vamos a pedir al niño que escoja el juego de yoga que él quiera realizar, ya que con este juego nos vamos a manejar todas las sesiones posteriores. En este caso la niña escogió el juego del dado animal.	En esta segunda parte vamos hacer una pausa pasiva tipo relajación, ponemos una música suave para niños puede este ser sonido de la naturaleza, canciones de relajación para yoga, y hacemos un pequeño masaje en la cabecita, en las manos de la niña.	
						3		Para estar tercera parte vamos a terminar con tres posiciones de yoga más para ello el niño lanzara nuevamente el dado para poder realizarlas y así terminar con las seis posiciones planteadas en la evaluación.
		El primer juego costa de un dado en cada lado del dado hay una posición del yoga animal. (anexo)	Este juego es una ruleta de yoga animal el niño tendrá que dar vueltas la ruleta para saber qué posición le toca hacer.					

		(anexo)
6	ESTIRAMIENTO	Vamos a pedir a la niña que parada con las manos estiradas para arriba se mueva de un lado para otro. También vamos a pedir que dé pie y de puntitas se estire lo más que pueda como que del cielo quiera coger una estrella. Y por último que de tres saltitos como un sapito.
7	RECOMPENSA	Para recompensa de la niña le preguntamos a ella que le gustaría y eligió un chupete entre varias golosinas.

Tabla N° 3. SESIÓN DE YOGA
Elaborado por: Andrea Casanova

A más de estas 7 fases de la sesión de yoga creí pertinente entregarle a la mama un poster de poses de yoga que el niño hará por treinta días, además y creí yo importante entregar un poster de treinta afirmaciones positivas para el niño o niña ya que construir un niño íntegramente sano y estable no solo depende de la manera en que le estimulemos su cuerpo sino también como trabajemos y canalicemos las energías del niño y sobre todo como manejemos sus emociones y su autoestima y sobre todo ir depositando en sus mentecitas cosas positivas que le hagan crecer como personas (Casanova, 2021)

Con esto no solo vamos a estimular la parte de desarrollo motriz del niño o niña más bien estamos buscando una metodología diferente y divertida que nos ayude a conectar de manera integran al niño-a (Casanova, 2021) **Anexo 6 y 7**

Variable dependiente

Psicomotricidad

¿Qué es la psicomotricidad infantil?

La psicomotricidad infantil es una disciplina que conecta dos partes fundamentales del proceso de desarrollo integral del niño o la niña: el movimiento y la actividad psíquica. Se puede describir como una psicología del movimiento que se basa en una conexión cuerpo-mente, explicando cómo cada movimiento va acompañado de conocimientos, pensamientos y emociones. Se trata de conseguir, a través ejercicios, que el niño o la niña adquiera conocimientos, tanto de sí mismo como del medio que le rodea, a través de la interacción de sus propios movimientos con el entorno. Los niños, mediante ejercicios como correr, saltar, jugar con una pelota o manipular objetos, adquieren una conciencia del yo, de su cuerpo y de su mente además de conocimientos del espacio y el tiempo (arriba-abajo, izquierda-derecha, delante-detrás, rápido-lento...) y una serie de habilidades, tanto personales (control del equilibrio) como sociales, al interactuar en los ejercicios y juegos con otros niños o niñas. (Arroyo, cognifit, 2018)

Beneficios de la psicomotricidad (Palacios, S.f.):

- Facilita la adquisición del esquema corporal, permite que el niño tome conciencia y percepción de su propio cuerpo.
- Aborda los diferentes patrones motores como la marcha, la carrera, el salto, el lanzamiento y la recepción.
- Favorece el control del cuerpo, a través de la psicomotricidad, el niño aprende a dominar y adaptar su movimiento corporal.
- Ayuda a afirmar su lateralidad, control postural, equilibrio, coordinación, ubicación en tiempo y espacio.
- Estimula la percepción y discriminación de las cualidades de los objetos, así como la exploración de los diferentes usos que se les puede dar.
- Crea hábitos que facilitan el aprendizaje, mejora la memoria, la atención y concentración, así como la creatividad del niño.
- Introduce nociones espaciales como arriba-abajo, a un lado-al otro lado, delante-detrás, cerca-lejos y otros más, a partir de su propio cuerpo.

- Refuerza nociones básicas de color, tamaño, forma y cantidad a través de la experiencia directa con los elementos del entorno.
- Se integra a nivel social con sus compañeros, propicia el juego grupal.
- Reafirma su auto concepto y autoestima, al sentirse más seguro emocionalmente, como consecuencia de conocer sus propios límites y capacidades.

Importancia de la psicomotricidad

La psicomotricidad es especialmente importante durante los primeros años de la infancia, ya que es cuando los niños tienen una mayor plasticidad cerebral. Esto quiere decir que su cerebro se moldea con mucha facilidad ante los conocimientos y las experiencias nuevas, y por tanto, durante estos años los niños/as asimilan mejor el aprendizaje. A esto hace referencia la expresión que compara a los niños de edades tempranas con esponjas, ya que estos absorben los nuevos conocimientos con mucha facilidad debido a su gran plasticidad cerebral. Esta plasticidad hace que se forjen más conexiones neuronales y mediante los ejercicios de psicomotricidad se consigue que los niños estimulen estas conexiones a través del movimiento y se generen en mayor cantidad. (Arroyo, 2018)

A través de la psicomotricidad se pretende que el niño se divierta, desarrolle y perfeccione sus habilidades motrices y cognitivas. (Arroyo, 2018)

Nivel motor

La psicomotricidad trabaja aspectos como la coordinación, el equilibrio, los reflejos, la lateralidad (disposición de destreza orientada hacia el derecha-diestro o hacia el izquierdo-zurdo), el control respiratorio, el ritmo o control del movimiento y conductas perceptivo-motrices con las que el niño a través de su cuerpo se orienta en el espacio y el tiempo. En resumen, a nivel motor, la psicomotricidad permite al niño dominar el movimiento corporal. Al ejercicio del control sobre el propio cuerpo se le denomina motricidad, ésta se divide en dos grupos según las partes del cuerpo que intervienen (Arroyo, 2018):

Motricidad gruesa: es el control y coordinación de movimientos que abarcan el tamaño del propio cuerpo o superior. Por ejemplo: bailar, correr, saltar (Arroyo, 2018)

Motricidad Fina: control y coordinación de movimientos que abarcan menos del tamaño del propio cuerpo, compromete las partes finas del cuerpo como las manos o los dedos. Se centra en movimientos realizados con partes concretas: colorear, escribir, dibujar.

Nivel Cognitivo: Se desarrollan habilidades y destrezas por medio de la adquisición de experiencias y aprendizajes para su adaptación al entorno. Los procesos cognitivos que se trabajan mediante la psicomotricidad son los siguientes (Arroyo, 2018):

Atención: es la función que nos permite concentrarnos, aunque es un proceso cognitivo también tiene una parte afectiva ya que depende de las emociones que haya experimentado el individuo con lo observado. Es el primer factor que influye en el rendimiento escolar.

Memoria: Es la capacidad para evocar lo previamente aprendido (Arroyo, 2018)

Imitación: es la capacidad para aprender y reproducir conductas. Se involucran aspectos cognitivos, afectivos y conductuales. La imitación se desarrolla fundamentalmente durante el juego (jugar a papás y mamás) (Arroyo, 2018)

Conceptualización: es el proceso por el que el niño identifica y selecciona una serie de características relevantes con el fin de identificar y diferenciar entre unos objetos y otros.

Resolución de problemas: es la capacidad para dar respuesta a las diferentes situaciones y conflictos (Arroyo, 2018)

Creatividad: es la capacidad que tiene el niño/a de usar su imaginación para realizar distintas actividades o juegos.

Nivel Socio- Afectivo

Mediante la psicomotricidad se permite lograr en el niño destrezas afectivas que aumentan el conocimiento de sí mismo y la independencia. Las destrezas sociales y el desarrollo emocional (cooperación, empatía, compartir...) son una parte muy importante de la habilidad escolar, ya que permite la socialización con otros niños, la resolución de problemas y la adquisición de capacidad para enfrentarse a los miedos. La educación psicomotriz, por tanto, permite lograr en el niño el control del movimiento de sí mismo, el desarrollo mental y la adquisición de nociones básicas. Esta educación debe

estructurarse en función del niño considerando su edad, intereses y necesidades. (Arroyo, 2018)

Estimulación Motriz y Reeducción

A través de la psicomotricidad se puede estimular y reeducar los movimientos del bebé o niño. La estimulación psicomotriz educativa se dirige a individuos sanos, a través de un trabajo orientado a la actividad motriz y el juego. (Esteban, 2021)

En la reeducación psicomotriz se trabaja con individuos que presentan alguna discapacidad, trastornos o retrasos en su evolución motriz y se tratan corporalmente mediante una intervención clínica realizada por un personal especializado. (Esteban, 2021)

La Práctica Psicomotriz

Se realiza tanto de manera grupal como individual, a través de un enfoque que tiene en cuenta las diferentes necesidades especiales y características de los niños con problemas o patologías. Se trata de ayudar a aquellos que tienen dificultades para relacionarse con los demás y el mundo que les rodea. Se logra detectar, diagnosticar y tratar alteraciones y/o trastornos en el desarrollo, colaborando en su evolución (Palacios, S.f.)

Cabe destacar que la práctica de la psicomotricidad es abordada, según el caso, interdisciplinariamente con las siguientes disciplinas: Medicina (Médico Pediatra, Fisiatra, Neurólogo, Psiquiatra); Psicología; Psicopedagogía, Fonoaudiología; Terapia Ocupacional, Pedagogía Especial, Acompañante Terapéutico y Kinesióloga. (Palacios, s.f.)

También se trata de rehabilitar ciertas funciones, que se han visto afectadas por diversas patologías o trastornos. (Palacios, s.f.)

Trastornos del Desarrollo Psicomotor (Arroyo, 2018) :

Debilidad Motriz: torpeza en los movimientos e incapacidad para relajar los músculos voluntariamente.

Inestabilidad Motriz: incapacidad de inhibición de movimientos, así como la emoción que los acompaña.

Inhibición Motriz: tensión e indiferencia en contexto sociales, muestran temor ante las interacciones sociales, tienen miedo de caerse, inseguridad, inhiben sus movimientos con la pretensión de hacerse invisibles.

Trastorno del Esquema Corporal o Lateralidad: dificultad de adquisición de conocimientos y representación del propio cuerpo. Le cuesta la orientación espacio - temporal y utilizar su cuerpo de forma efectiva para relacionarse con el entorno. Un ejemplo de este trastorno sería un niño que a los tres años no identifica los elementos de su cara (Arroyo, 2018)

Apraxias y Dispraxias Infantiles: el niño conoce el movimiento, pero es incapaz de realizarlo correctamente, no coordina en las actividades y no puede imitar gestos sencillos.

Tics O Trastorno De Tourette: movimientos repentinos e involuntarios que afectan a pequeños grupos de músculos y se repiten de manera intermitente. Pueden ser crónicos o transitorios (Arroyo, 2018)

Sinestesias: movimientos involuntarios que nacen mientras hacemos otras actividades (un ejemplo sería sacar la lengua mientras pintamos)

¿Cómo Diferenciar lo Normativo de lo Patológico en el Desarrollo de la Psicomotricidad Infantil?

Cuando se habla de un desarrollo de la psicomotricidad infantil normal se hace referencia a un proceso que permite al niño/a adquirir las habilidades adecuadas para su edad. No obstante, existe una gran variabilidad en las edades de adquisición de algunos conocimientos y habilidades puesto que, a pesar de que el desarrollo psicomotor es un proceso evolutivo y continuo que sigue una secuencia similar en todos los niños, no se realiza de una manera rígida y existe una gran diversidad sin tener porque supone una patología. Por todo esto, la línea que separa lo normal de lo patológico es bastante difusa y en ocasiones es complicado hacer un diagnóstico de problemas en el desarrollo psicomotor, ya que se necesitan muchos factores en conjunto para poder diagnosticar con precisión. No obstante, existen algunos signos de alerta de un desarrollo psicomotor patológico como son los siguientes (Arroyo, 2018) :

- Retardo en la adquisición de habilidades o conocimientos
- Estancamiento o regresión en habilidades adquiridas
- Persistencia de conductas de etapas previas
- Calidad de respuestas no adecuada
- Signos físicos anormales

DESARROLLO PSICOMOTOR DEL NIÑO

Edad	Hitos del desarrollo motor
0 a 1 año	<ul style="list-style-type: none"> • Se van controlando las partes del cuerpo más cercanas a la cabeza, extendiéndose el control hacia los brazos y posteriormente a las piernas. Un ejemplo de esto sería el niño controlando primero el movimiento del hombro, posteriormente del brazo y la muñeca y por último de la mano y los dedos.
1 a 2 años	<ul style="list-style-type: none"> • El niño adquiere gran independencia con sus movimientos. • Sin ayuda, gatea, mira hacia atrás, realiza juegos de construcciones y encaje, corre, salta, anda sincronizando brazos y piernas, puede golpear una pelota. • Es capaz de imitar algunos gestos. • Hace garabatos. • Identifica algunas partes del cuerpo. • Usa la cuchara. • Ayuda a vestirse y desvestirse. • Consigue utilizar frases cortas y simples.
2 A 3 años	<ul style="list-style-type: none"> • Empiezan a montar en triciclo.

	<ul style="list-style-type: none"> • Sube escaleras (no las baja). • Se viste o desviste solo/a (sin botones ni cremalleras). • Come sin ayuda. • Hace, además de garabatos, rayas y le gusta pintar.
3 años	<ul style="list-style-type: none"> • Espontaneidad y soltura en los movimientos. • Domina el propio cuerpo, diferencia partes del cuerpo en sí mismo y en los demás. • Se desplaza en carrera y se para. • Tiene mayor coordinación y precisión en las tareas • Completa dibujos y figuras. • Comienza a manejar nociones del espacio y el tiempo básicas como arriba-abajo, delante-detrás, antes-después, deprisa-despacio.
4 años	<ul style="list-style-type: none"> • Percibe la estructura del cuerpo. • Realiza tareas complejas a través de la imitación (a este tipo de aprendizaje se le denomina aprendizaje modelado). • Tiene mayor dominio de los desplazamientos (velocidad, giros, cambios de dirección...). • Domina el trazo al dibujar. • Realiza tareas más complejas. • Representa la figura humana en sus

	<p>dibujos y creaciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ordena acontecimientos cortos en el tiempo y usa términos como ayer, hoy o mañana.
<p>5 años</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Es capaz de organizar el tiempo. • Distingue ambos lados del cuerpo y cuál es el dominante (diestro o zurdo) • Control y dominio de la coordinación de movimientos. • Avance en su agilidad, equilibrio y control del cuerpo (similar al adulto) • Realiza tareas complejas que requieren coordinación de la vista y los movimientos manuales. • Dibuja utilizando más la imaginación. • Define su esquema corporal incluyendo detalles en la representación de la figura humana. • Usa los términos espacio temporal de manera más precisa.

Tabla N° 4.SESIÓN DE YOGA
Elaborado por: Andrea Casanova

OBJETIVOS

Objetivo general

Determinar la influencia del yoga para potenciar la motricidad gruesa en niños de 4 a 5 años

Objetivos específicos

- Evaluar el desarrollo motor grueso de los niños de 4 a 5 años.
- Planificar la rutina de yoga específica para el trabajo de motricidad gruesa.

- Determinar la influencia del yoga en la motricidad gruesa.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA.

MATERIALES

Materiales Humanos

- Estimuladora Temprana
- Niños
- Padres De Familia
- Tutor.

Materiales De Oficina

- Computador
- Resma De Hoja
- Impresora
- Internet

Materiales didácticos

- Fichas de yoga
- Dados de yoga animal
- Dado de yoga posturas

- Parlante con música
- Diferentes aromas
- Fichas de yoga para niños
- Diferentes golosinas para recompensas

Materiales De Observación

- Escala De Ozer
- Ficha De Observación

Escala De Ozer

El test seleccionado es la escala de madurez neurológica motriz de Ozer es una escala completa que me va ayudar a evaluar de una mejor manera los parámetros requeridos para verificar la importancia y el grado de ayuda que rinda el yoga en la adquisición de varios hitos motrices y saber qué nivel motriz se encuentra cada niño.

La escala motriz de Ozer fue diseñada por Guillmain Ozeretskien entre los años de 1929 a 1936 con el fin de evaluar el nivel motriz de los niños, su aplicación es de 15 minutos aproximadamente, consta de 20 acciones que el niño debe ejecutar. Son 10 por cada dimensión (**equilibrio, coordinación motora gruesa, posición en el espacio orientación espacial de memoria**). **Anexo 3** (HUAMANI, 2020):

Coordinación motora gruesa: Evalúa la posibilidad del niño de realizar simultáneamente movimientos que comprometen varios segmentos corporales y su capacidad para adecuarlos a los datos entregados por los sentidos. (Coordinación facial, coordinación digital, diadococinesia).

Equilibrio: Posibilidad del niño de mantener la postura, (equilibrio estático); actividades de desplazamiento que involucran miembros inferiores y superiores (equilibrio dinámico) marcha, carrera y salto.

Posición en el Espacio: Percepción de la relación de un objeto con el observador.

Orientación Espacial de Memoria: Capacidad del niño para la transposición de un patrón perceptivo - visual a un patrón motor que reproduzca el movimiento visto.

Ficha de Observación

La primera ficha es de recolección de datos del niño de la familia y los antecedentes prenatales, perinatales y postnatales e hitos más importante de su desarrollo, que nos ayudar a conocer cómo ha ido evolucionando el niño desde su concepción.

La segunda ficha ya concierne a la metodología que voy a utilizar, una serie de ejercicios que me permite ver como el yoga v ayudar los niños en su motricidad, esta ficha e va a aplicar de una forma lúdica. **Anexo 4**

MÉTODOS

Enfoque

El enfoque de esta investigación es cuanti – cualitativa, ya que busca comprender y explicar cómo el yoga beneficia al niño, siendo dinámica ya que para evidenciar los cambios observamos al niño y su evolución, y es cuantitativo ya que en el análisis se utilizará la cuantificación de porcentajes extraídos de los test para así poder verificar y comprobar la hipótesis planteada en este proyecto investigativo, poniendo énfasis en el proceso y en el resultado final.

Tipo de investigación

De acuerdo a las características de esta investigación es de tipo aplicada – experimental; aplicada ya que se nos vamos a enfocar en encontrar mediante el yoga varias estrategias para poder optimizar el desarrollo motriz del niño y poder ver como las variables se relacionan, en este caso sería aplicada científica ya que por medio de análisis, observaciones buscamos la solución para una problemática.

Y es experimental ya que nos vamos a basar en datos recogidos a través del test y del post test, realizados a los niños con el fin de observar, y ver cómo influye una variable sobre otra, pudiendo así comprobar nuestra hipótesis.

Modalidad de investigación

Bibliográfica documental

Este proyecto está basado de la recolección bibliográfica, apoyándonos en diferentes autores de libros, revistas científicas, artículos científicos y varios documentos del repositorio de diversas unidades, comprobando que sea información actualizada que nos ayude de manera científica y veraz a comprobar la teoría expuesta en dicho proyecto y así comprobar el beneficio que tiene ese método en la vida de los niños.

Investigación de campo

Esta investigación es de campo debido a que el proyecto se va a llevar a cabo en diferentes comunidades del cantón Ambato provincia de Tungurahua, teniendo un contacto directo tanto con los niños y padres de familia, al necesitar observar y analizar cada test que se empleó en esta investigación para recabar datos verídicos.

Descripción metodológica:

De manera cronológica esta investigación, recolección de datos, análisis se realizó de la siguiente manera:

1. Indagar sobre la problemática y las necesidades de diversos niños en la provincia de Tungurahua.
2. Realizar los trámites respectivos para la aprobación de tema y tutora.
3. Realizar todo lo concerniente a lo teórico, de esta investigación con personas especializadas en el tema.
4. Buscar en archivos, artículos científicos, libros, PDF, sitios web la bibliografía necesaria para los diferentes capítulos.
5. Investigar sobre los posibles test a utilizar para la recolección de datos y analizar cada uno de ellos para el beneficio de los niños y que sea de utilidad para esta investigación.
6. Crear la ficha de recolección para los padres de familia (anamnesis).
7. Crear un plan de intervención de yoga para los niños.
8. Indagar los materiales correctos para hacer las sesiones lúdicas y entretenidas.

9. Buscar los niños y empezar a realizar tanto la anamnesis como las evaluaciones.
10. Poner en práctica el plan de intervención en los niños.
11. Analizar los resultados y hacer gráficos para demostración de la eficacia del programa planteado.
12. Realizas la verificación de la hipótesis.
13. Realizar las recomendaciones y conclusiones.

Población y muestra

La muestra o población se considerara a todos individuos que vamos a observar y analizar para ver su desarrollo en este caso la muestra queda de la siguiente manera

Selección del área o ámbito:

Institución: Diferentes comunidades del cantón Ambato.

Provincia: Tungurahua.

Cantón: Ambato.

Responsable: padres de familia, investigadora.

Muestra: 25 niños y niñas.

Criterios de exclusión e inclusión

Criterios de inclusión

El estudio incluirá a la población de:

- Niños y niñas de un rango de edad de 4 a 5 año
- Niños y niñas de las diferentes comunidades del cantón Ambato.

Criterios de exclusión

El estudio excluirá a la población de:

- Niños y niñas menores de 4 años
- Niños y niñas mayores de 5 años 11 meses

HIPÓTESIS O SUPUESTO

La aplicación del yoga infantil incide en la potenciación de la motricidad gruesa en los niños de 4 a 5 años.

VI: Yoga Infantil

VD: Potenciación de la motricidad gruesa

CONEXIÓN: Incide

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.

Al empezar este proyecto se planteó realizar a los niños como parte de la intervención un pre- test y un post – test el primer test que se realizo es la Escala de Madurez Neurológica Motriz de Ozer. Esta escala se basa en dos dimensiones de desarrollo motriz que son equilibrio y coordinación motora gruesa.

Para mejor comprensión de los análisis a realizar tanto las tablas como los gráficos se lo va a dividir de la siguiente manera y como explica la guía de esta escala.

- Equilibrio del ítem 1 al 12.
- Coordinación motora del 13 al 20.

Se debe tener en cuenta que la escala se puntúa del 0 al 3 según como el niño realizo la consigna que da la estimuladora temprana.

Se va analizar de forma general con el número de muestra de esta investigación que son 25 niños y niñas.

ESCALA DE MADUREZ NEUROLÓGICA MOTRIZ DE OZER					
EQUILIBRIO DEL ÍTEM 1 AL 12. PRE – TEST.					
ÍTEM	CONSIGNA	3	2	1	0
1	Pararse sobre el pie derecho (5´´) HAS COMO YO HAGO PÁRATE SOBRE UN PIE	5	9	8	3
2	Párate sobre el pie izquierdo (5´´) HAS COMO YO HAGO PÁRATE SOBRE UN PIE	4	6	10	5
3	Golpear con la punta del pie derecho (5´´) HAS COMO YO: SIGUE GOLPEANDO HASTA CUANDO YO TE DIGA PARE.	4	7	8	6
4	Movimientos asociados de mano y cuerpo DAR LA CONSIGNA.	3	7	9	6
5	Golpear con la punta del pie izquierdo (5´´) HAS COMO YO: SIGUE GOLPEANDO HASTA CUANDO YO TE DIGA PARE	4	5	9	7
6	Movimientos asociados de mano y cuerpo DAR LA CONSIGNA	6	9	7	3

7	Saltando sobre el lugar, pie derecho (5´´) SALTA DENTRO DEL CUADRADO HASTA QUE TE DIGA QUE PARES.	7	4	8	6
8	Saltando sobre el lugar pie izquierdo (5´´) SALTA DENTRO DEL CUADRADO HASTA QUE TE DIGA QUE PARES.	4	5	9	7
9	Pararse poniendo un pie delante del otro (5´´) PÁRATE SOBRE ESTA LÍNEA, UN PIE DELANTE DE OTRO.	6	9	4	6
10	Caminar en línea recta (con los ojos abiertos) (5´´) CAMINA SOBRE ESTA LÍNEA PONIENDO UN PIE DELANTE DEL OTRO.	4	8	7	6
11	Caminar en línea recta (con los ojos cerrados) (5´´) CAMINA SOBRE ESTA LÍNEA PONIENDO UN PIE DELANTE DEL OTRO.	3	5	8	9
12	Caminar en línea recta para atrás (con los ojos abiertos) (5´´) CAMINA SOBRE ESTA LÍNEA PONIENDO UN PIE DELANTE DEL OTRO.	2	4	8	11

Tabla N° 5. PRE – TEST ESCALA DE OZER. Equilibrio.

Elaborado por: Andrea Casanova

Análisis e interpretación pre – test escala de ozer. Equilibrio.

A partir de los datos obtenidos en el pre-evaluación con la escala motriz de ozer en los ítems con respecto al equilibrio, se ha logrado evidenciar que el desarrollo motriz de los niños en un gran porcentaje entre el puntaje 0 que representa un aproximado del 44% y el puntaje 1 que representa un aproximado del 40% ya que los niños no cumplieron con las consignas dadas por diferentes motivos entre ellos falta de concentración, bajo nivel de desarrollo motor entre varios distractores del ambiente. El otro porcentaje entre

obtuvo puntaje de 2 que representa un aproximado del 36% y puntaje 3 que representa un aproximado del 28% estos niños cumplieron con dificultad las consignas o si la lograron completamente, como se puede evidenciar en el siguiente gráfico el porcentaje mayor esta en los niños que tienen bajo puntaje.

**ESCALA DE MADUREZ NEUROLÓGICA MOTRIZ DE OZER
EQUILIBRIO DEL ÍTEM 1 AL 12. PRE – TEST.**

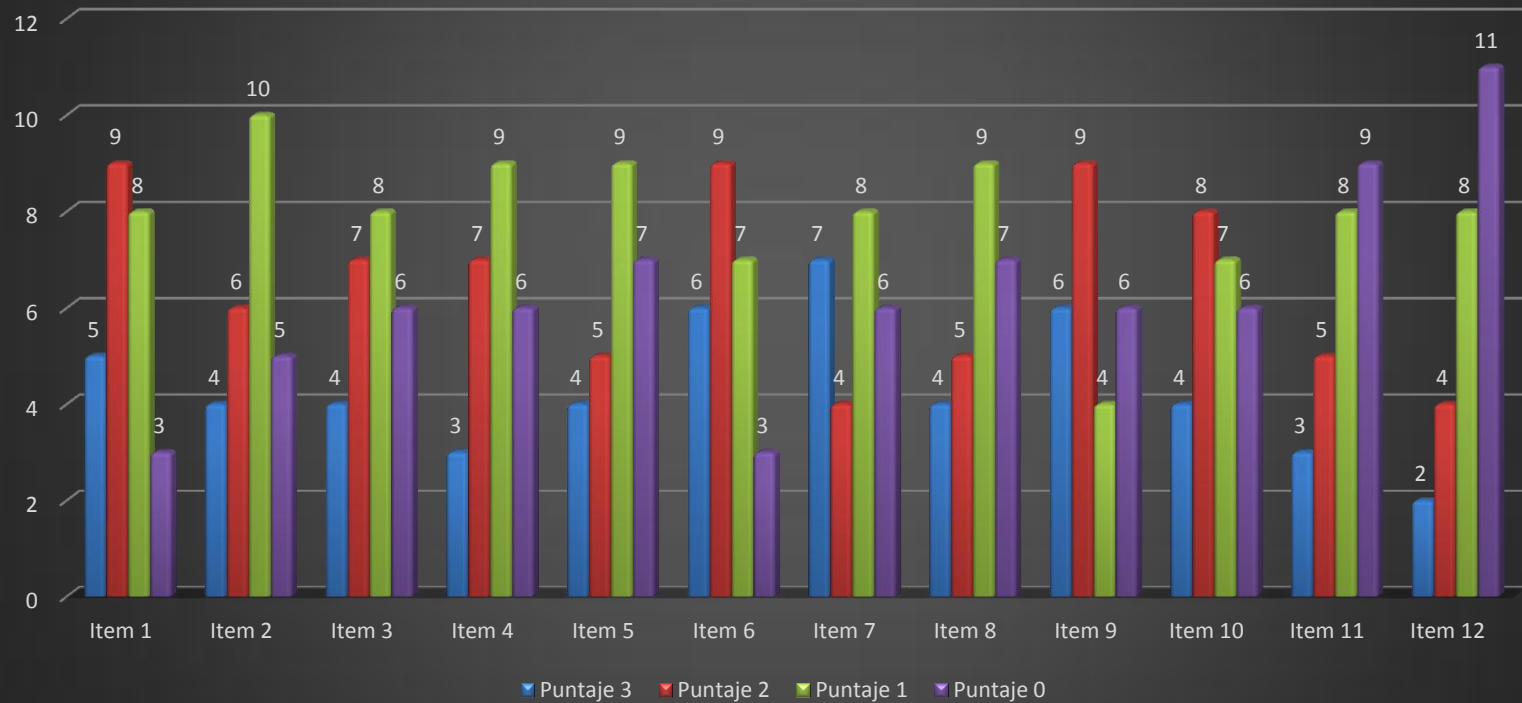


Gráfico N°. 1 Resultados del pre evaluación escala de ozer. Equilibrio

Elaborado por casanova, A (2021)

ESCALA DE MADUREZ NEUROLÓGICA MOTRIZ DE OZER

COORDINACIÓN MOTORA DEL 13 AL 20. PRE – TEST.

ÍTEM	CONSIGNA	3	2	1	0
13	Golpear rítmicamente con el pie derecho y el dedo de la mano derecha (5``) GOLPEA CON TE DEDO Y TU PIE COMO HACIENDO MÚSICA.	6	7	7	5
14	Golpear rítmicamente con el pie izquierdo y el dedo de la mano izquierda (5``) GOLPEA CON TE DEDO Y TU PIE COMO HACIENDO MÚSICA.	4	7	9	5
15	Tocarse la nariz 3 veces (D) (demostrar tres veces) TOCAR EL DEDO, LUEGO LA NARIZ.	5	7	9	4
16	Tocarse la nariz 3 veces (I) (demostrar tres veces) TOCAR EL DEDO, LUEGO LA NARIZ.	4	5	10	6
17	Alternando rápidamente tocarse las yemas de los dedos mano derecha. TÓCATE CADA DEDO, LUEGO REGRESA.	4	7	9	5
18	Alternando rápidamente tocarse las yemas de los dedos mano izquierda. TÓCATE CADA DEDO, LUEGO	5	8	8	4

	REGRESA.				
19	Movimiento de labios. Demostrar el movimiento rápido de los labios. HAS ESTO CON TUS LABIOS.	6	9	7	3
20	Movimiento lateral de la lengua. Demostrar el movimiento rápido de la lengua. HAS ESTO CON TU LENGUA.	7	8	6	4

*Tabla N° 6. PRE – TEST ESCALA DE OZER. Coordinación Motora.
Elaborado por: Andrea Casanova*

Análisis e interpretación pre – test escala de ozer. Coordinación motora

A partir de los datos obtenidos en el pre-evaluación con la escala motriz de ozer en los ítems con respecto a la coordinación motora, se ha logrado evidenciar que el desarrollo motriz de los niños en un gran porcentaje entre el puntaje 0 que representa un aproximado del 24%, del puntaje 1 que representa aproximadamente el 40%, el puntaje 2 que representa un aproximado del 36% de los niños y el puntaje 3 que representa un aproximado del 28%; se pudo evidenciar mediante la observación y el análisis que en esta sección que corresponde a la coordinación la diferencia entre porcentajes no es tan grande los niños pudieron manejar mejor los diferentes factores que estaban influyendo en las evaluaciones, al realizar una pausa activa se generó más confianza y se pudo canalizar de mejor manera la atención, aunque todavía se puede observar una del falta del desarrollo motor de algunos niños como se puede ver en el siguiente gráfico.

ESCALA DE MADUREZ NEUROLÓGICA MOTRIZ DE OZER COORDINACIÓN MOTORA DEL 13 AL 20. PRE – TEST.

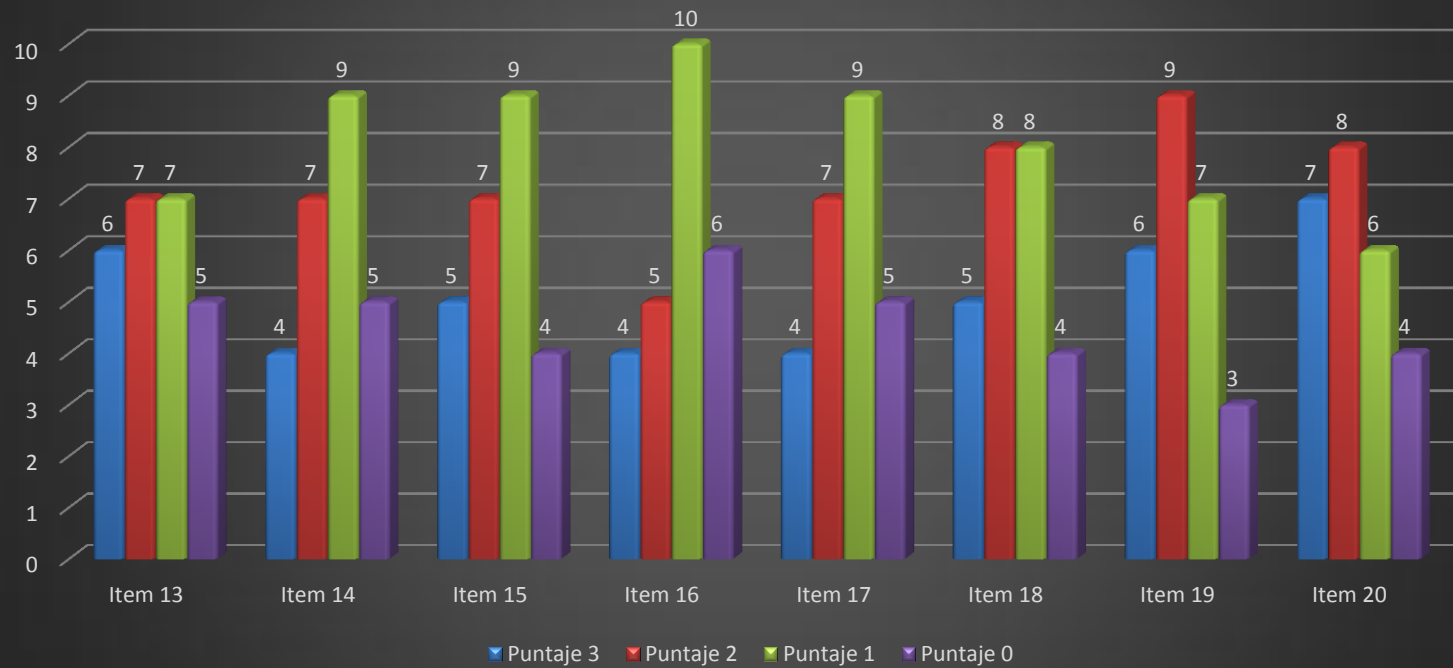


Gráfico N°. 2 RESULTADOS DEL PRE EVALUACIÓN ESCALA DE OZER. COORDINACIÓN MOTORA.
Elaborado por: Andrea Casanova.

ESCALA DE MADUREZ NEUROLÓGICA MOTRIZ DE OZER					
EQUILIBRIO DEL ÍTEM 1 AL 12. POST – TEST.					
ÍTEM	CONSIGNA	3	2	1	0
1	Pararse sobre el pie derecho (5`) HAS COMO YO HAGO PÁRATE SOBRE UN PIE	9	9	6	1
2	Párate sobre el pie izquierdo (5`) HAS COMO YO HAGO PÁRATE SOBRE UN PIE	8	7	7	2
3	Golpear con la punta del pie derecho (5`) HAS COMO YO: SIGUE GOLPEANDO HASTA CUANDO YO TE DIGA PARE.	8	9	5	3
4	Movimientos asociados de mano y cuerpo DAR LA CONSIGNA	6	11	6	2
5	Golpear con la punta del pie derecho (5`) HAS COMO YO: SIGUE GOLPEANDO HASTA CUANDO YO TE DIGA PARE	6	9	6	4
6	Movimientos asociados de mano y cuerpo DAR LA CONSIGNA	7	10	5	3
7	Saltando sobre el lugar, pie derecho (5`) SALTA DENTRO DEL CUADRADO HASTA QUE TE DIGA QUE PARES.	8	7	6	4
8	Saltando sobre el lugar pie izquierdo (5`) SALTA DENTRO DEL CUADRADO HASTA QUE TE DIGA QUE PARES.	6	9	6	5
9	Pararse poniendo un pie delante del otro (5`)	8	8	6	3

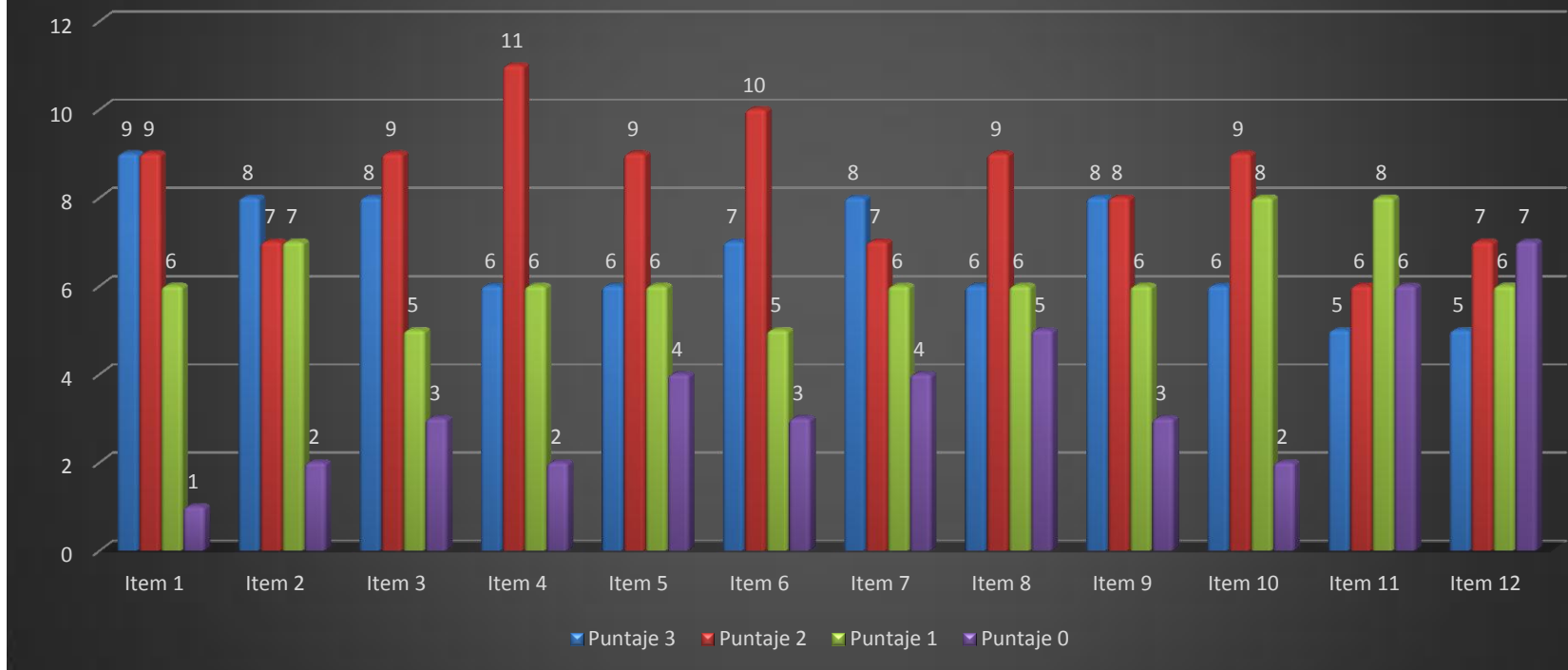
	PÁRATE SOBRE ESTA LÍNEA, UN PIE DELANTE DE OTRO.				
10	Caminar en línea recta (con los ojos abiertos) (5´´) CAMINA SOBRE ESTA LÍNEA PONIENDO UN PIE DELANTE DEL OTRO.	6	9	8	2
11	Caminar en línea recta (con los ojos cerrados) (5´´) CAMINA SOBRE ESTA LÍNEA PONIENDO UN PIE DELANTE DEL OTRO.	5	6	8	6
12	Caminar en línea recta para atrás (con los ojos cerrados) (5´´) CAMINA SOBRE ESTA LÍNEA PONIENDO UN PIE DELANTE DEL OTRO.	5	7	6	7

*Tabla N° 7. POST – TEST ESCALA DE OZER. Equilibrio.
Elaborado por: Andrea Casanova*

Análisis e interpretación post – test escala de ozer. Equilibrio.

Podemos evidenciar el desarrollo del niño ya que después de las intervenciones los puntajes varían. El puntaje 0 es de aproximadamente el 28%, el puntaje 1 se encuentra aproximadamente entre el 32%, mientras que en los puntajes de 2 y 3 representan el 44% y el 36% respectivamente. Constatando así los beneficios que tiene el yoga en el desarrollo de los niños. Como se aprecia en el siguiente gráfico.

ESCALA DE MADUREZ NEUROLÓGICA MOTRIZ DE OZER EQUILIBRIO DEL ÍTEM 1 AL 12. POST – TEST.



*Gráfico N°. 3 RESULTADOS DE LA POST EVALUACIÓN ESCALA DE OZER. EQUILIBRIO
Elaborado por Andrea Casanova.*

ESCALA DE MADUREZ NEUROLÓGICA MOTRIZ DE OZER

COORDINACIÓN MOTORA DEL 13 AL 20. POTS – TEST.

ÍTEM	CONSIGNA	3	2	1	0
13	Golpear rítmicamente con el pie derecho y el dedo de la mano derecha (5´´) GOLPEA CON TE DEDO Y TU PIE COMO HACIENDO MÚSICA.	7	9	6	3
14	Golpear rítmicamente con el pie izquierdo y el dedo de la mano izquierda (5´´) GOLPEA CON TE DEDO Y TU PIE COMO HACIENDO MÚSICA.	7	8	7	3
15	Tocarse la nariz 3 veces (D) (demostrar tres veces) TOCAR EL DEDO, LUEGO LA NARIZ.	7	9	7	2
16	Tocarse la nariz 3 veces (I) (demostrar tres veces) TOCAR EL DEDO, LUEGO LA NARIZ.	6	8	7	4
17	Alternando rápidamente tocarse las yemas de los dedos mano derecha. TÓCATE CADA DEDO, LUEGO REGRESA.	6	8	8	3
18	Alternando rápidamente tocarse las yemas de los dedos mano izquierda.	6	7	9	3

	TÓCATE CADA DEDO, LUEGO REGRESA.				
19	Movimiento de labios. Demostrar el movimiento rápido de los labios. HAS ESTO CON TUS LABIOS.	7	10	6	2
20	Movimiento lateral de la lengua. Demostrar el movimiento rápido de la lengua. HAS ESTO CON TU LENGUA.	9	7	8	1

*Tabla N° 8. POST – TEST ESCALA DE OZER. Coordinación Motora.
Elaborado por: Andrea Casanova*

Análisis e interpretación post – test escala de ozer. Coordinación motora.

Podemos evidenciar el desarrollo del niño ya que después de las intervenciones los puntajes varían. El puntaje 0 es de aproximadamente el 16%, el puntaje 1 se encuentra aproximadamente entre el 36%, mientras que en los puntajes de 2 representa aproximadamente el 40% de los niños y 3 representan 36% aproximadamente, en esta área de coordinación motora más que adquirir conocimientos muchos niños potenciaron los que ya tenían, los niños que aún estaban adquiriendo su desarrollo aprendieron a ejecutar de mejor manera las consignas. Como podemos observar en el siguiente gráfico. Logramos potenciar las habilidades motoras del niño.

ESCALA DE MADUREZ NEUROLÓGICA MOTRIZ DE OZER COORDINACIÓN MOTORA DEL 13 AL 20. POTS – TEST.

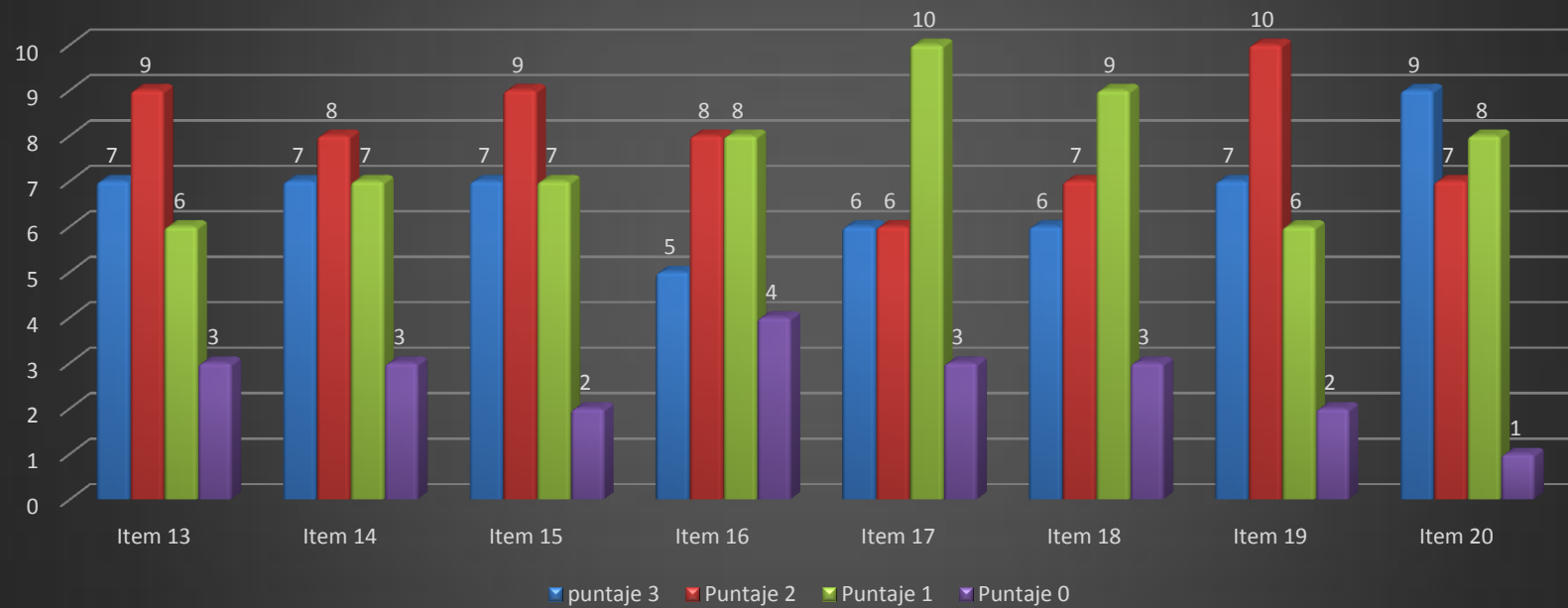


Gráfico N°. 4 RESULTADOS DE LA POST EVALUACIÓN ESCALA DE OZER. COORDINACIÓN MOTORA.
Elaborado por: Andrea Casanova.

Al analizar los datos obtenidos en la pre-evaluación y la post – evaluación, después de realizar el plan de intervención sobre el yoga en los niños constatamos que el desarrollo integral del niño con respecto a la motricidad de los niños se ha favorecido y hemos podido potenciar las habilidades del niño, con lo dicho anteriormente que se encontraron distractores naturales en las sesiones, mediante los juegos y las planificaciones pudimos minimizar el impacto de las mismas en la atención del niño, por ende el niño capto de mejor manera las posiciones que se le enseñó por lo que los niños potenciaron las habilidades que ya tenían y tenían y las que estaban en etapa de aprendizaje se consolidaron en algunos casos.

En la siguiente tabla y grafico se explica de mejor manera como ayudo el proceso a la adquisición y optimización del desarrollo motor grueso de los niños.

COMPARACIÓN ENTRE LOS PORCENTAJES DE LAS PUNTUACIONES DE LA PRE Y POST EVALUACIÓN DE LA ESCALA DE OZER : EQUILIBRIO				
EVALUACIONES	Puntaje 3. %	Puntaje 2. %	Puntaje 1. %	Puntaje 0. %
Pre- evaluación	28%	36%	40%	44%
Post – evaluación	36%	44%	32%	28%

Tabla N° 9 COMPARACIÓN DE RESULTADOS PRE Y POST EVALUACIONES ESCALA DE OZAR: EQUILIBRIO. Elaborado por: Andrea Casanova.

COMPARACIÓN ENTRE LOS PORCENTAJES DE LAS PUNTUACIONES DE LA PRE Y POST EVALUACIÓN DE LA ESCALA DE OZER : EQUILIBRIO

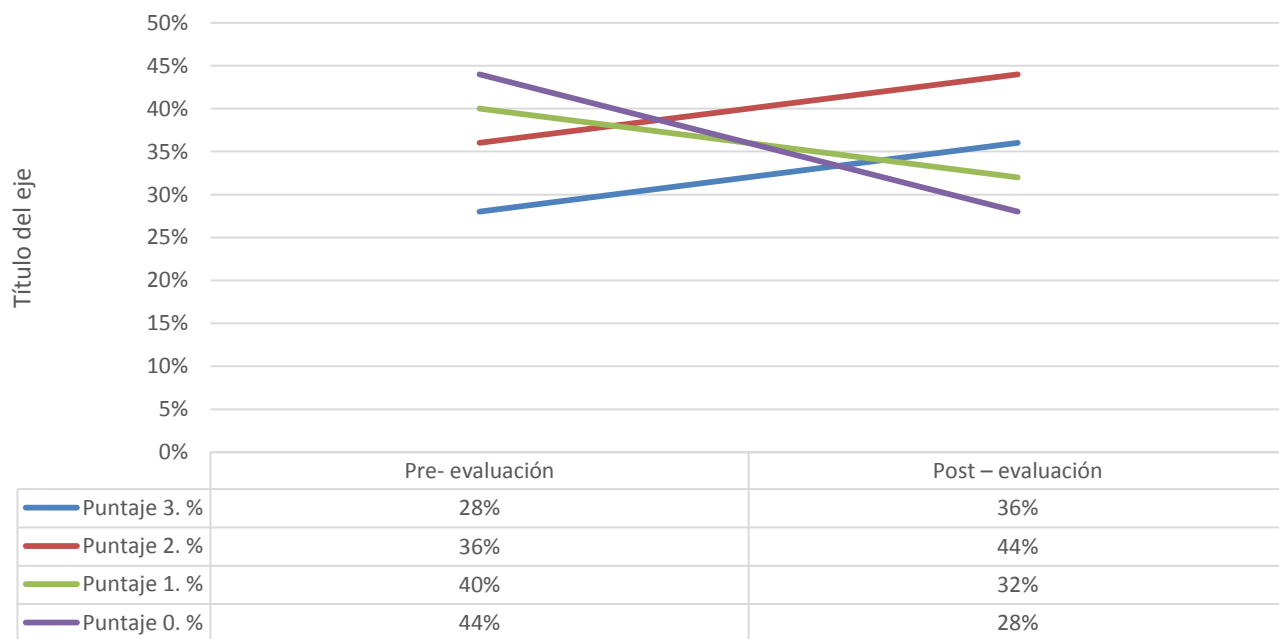


Gráfico N°. 5 COMPARACIÓN DE RESULTADOS PRE Y POST EVALUACIONES ESCALA DE OZAR: EQUILIBRIO.

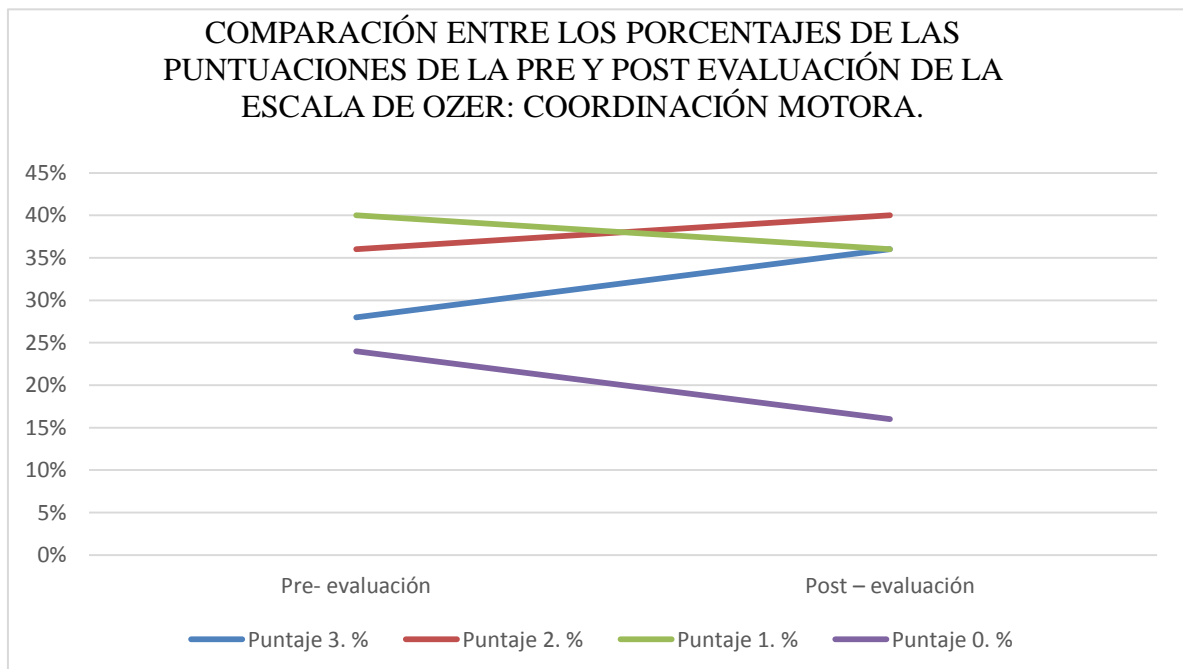
Elaborado por: Andrea Casanova.

Análisis e interpretación comparación de resultados pre y post evaluaciones escala de Ozer: equilibrio

Al realizar esta comparación llegamos a la conclusión que este método utilizado en el presente trabajo, posee extraordinarios beneficios para los niños. Pudimos observar como paulatinamente los niños trabajaba a medida que su concentración mejoraba captaban más rápido los ejercicios, con l ayuda de todos los materiales y técnicas utilizadas logramos potenciar el desarrollo motor del niño-a. Vemos un descenso en el puntaje de 0 a 1 que son considerados como deficiente en cuestión del desarrollo y un ascenso en el puntaje 2 y 3 que son óptimos, verificando así la influencia que tiene el yoga en el desarrollo de la motricidad gruesa del niño, y en todas sus áreas en sí.

COMPARACIÓN ENTRE LOS PORCENTAJES DE LAS PUNTUACIONES DE LA PRE Y POST EVALUACIÓN DE LA ESCALA DE OZER: COORDINACIÓN MOTORA.				
EVALUACIONES	Puntaje 3. %	Puntaje 2. %	Puntaje 1. %	Puntaje 0. %
Pre- evaluación	28%	36%	40%	24%
Post – evaluación	36%	40%	36%	16%

*Tabla N° 10 COMPARACIÓN DE RESULTADOS PRE Y POST EVALUACIONES ESCALA DE OZAR: COORDINACIÓN MOTORA.
Elaborado por: Andrea Casanova.*



*Gráfico N°. 6 Comparación de resultados pre y post evaluaciones escala de ozer: equilibrio.
Elaborado por: Andrea Casanova.*

Análisis e interpretación comparación de resultados pre y post evaluaciones escala de ozer: equilibrio.

En esta área de coordinación motora tanto en el pre – evaluación, como en la post evaluación, observamos que los niños no tenían un gran inconveniente en desarrollar y acatar las órdenes para ejecutar las consignas, por ello en estos ítems lo que se vio al finalizar las intervenciones es una potenciación de la coordinación motora, sin embargo algunos niños si desarrollaron y adquirieron nuevas habilidades. Vemos un descenso en el puntaje de 0 a 1 que son considerados como deficiente en cuestión del desarrollo y un ascenso en el puntaje 2 y 3 que son óptimos, verificando así la influencia que tiene el yoga en el desarrollo de la motricidad gruesa del niño.

De la misma forma vamos a ir analizando nuestra ficha de observación para poder comprobar nuestra hipótesis he ir verificando la importancia e influencia que tiene el yoga en el desarrollo motor grueso.

Debemos tener en cuenta que tiene una puntuación de 1 a 4 esto corresponde desde retraso, retraso leve, normalidad, hasta óptimo.

FICHA DE OBSERVACIÓN																
MOTRICIDA GRUESA Y YOGA																
INDICADORES / POSICIONES	Fuerza Muscular				Tonicidad				Equilibrio				Dominio Corporal			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1:LA TORTUGA	6	11	5	3	9	8	6	2	11	7	4	3	9	8	5	3
2:EL SAPO	5	7	9	4	10	4	7	4	10	7	4	4	10	7	4	4

3:EL PERRO	8	4	8	5	10	6	7	2	5	9	8	5	7	9	4	5
4:EL GATO	9	7	5	4	11	6	4	4	6	8	7	4	11	4	6	4
5:LA VACA	8	9	6	2	9	7	8	1	5	8	8	4	8	4	7	6
6:EL BÚHO	7	9	5	4	8	9	4	4	9	6	8	2	8	11	4	2

Tabla N° 11 PRE EVALUACIÓN DE OBSERVACIÓN YOGA.

Elaborado por: Andrea Casanova.

Análisis e interpretación. Pre evaluación de observación yoga.

Antes de empezar el plan de intervención existían varios vacíos en el desarrollo de los niños, como he dicho antes ya sea la falta de estimulación, o a su vez por los distractores naturales que estuvieron a nuestro alrededor, sumando el miedo y la incertidumbre de los padres la cual indirectamente les transmitían a los pequeños.

El yoga tiene su ritmo de aprendizaje, ya que una sesión pose varias técnicas no se vuelve monótono y aburrido, se trata de que el niño disfrute y aprenda, en la tabla numero 12 pudimos observar como los niños nos mostraban sus habilidades y el esfuerzo que ponían al hacer las posiciones. Nos damos cuenta que un gran número de niños está en el puntaje 1 (que es retraso) en todas las posiciones que se les enseñó, de ahí sigue el puntaje 2 (retraso leve), posteriormente el 3 (normalidad) y por último el 4 (optimo), con las sesiones de yoga lo que se busca es ascender los puntajes positivos que es el número 3 y 4, y descender en las puntuaciones negativas que son la 1 y 2.

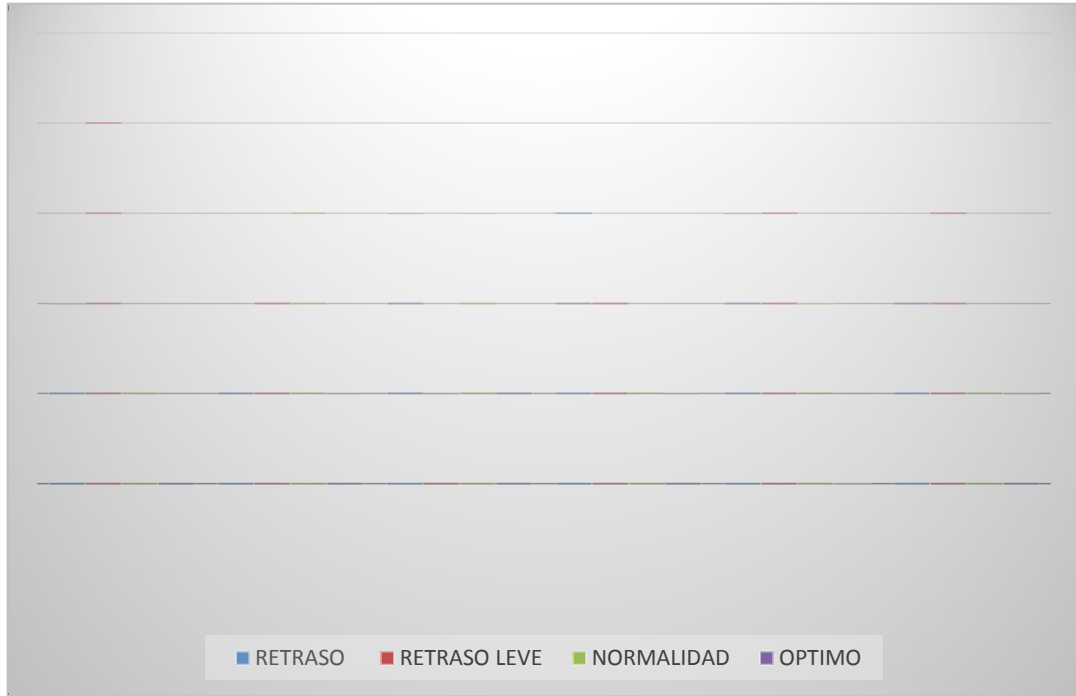


Gráfico N° 7 YOGA PRE – INTERVENCIÓN FUERZA MUSCULAR

Elaborado por: Andrea Casanova.

Como podemos ver en este gráfico de barras antes de las intervenciones el puntaje que más poseen los niños es retraso; seguido de retraso leve.

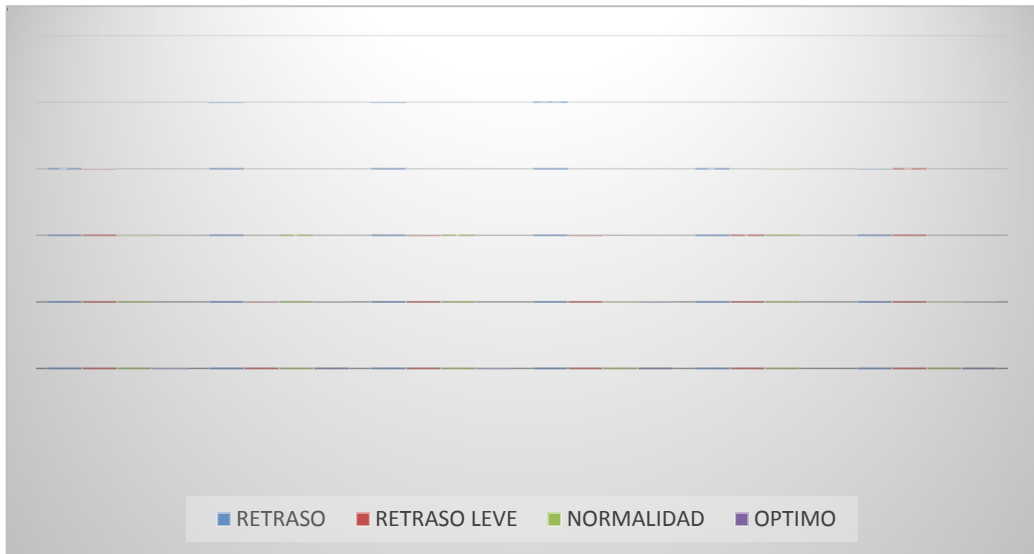


Gráfico N° 8 YOGA PRE – INTERVENCIÓN TONICIDAD

Elaborado por: Andrea Casanova.

De la misma manera se puede observar un mayor porcentaje de incidencia en el puntaje de retraso.

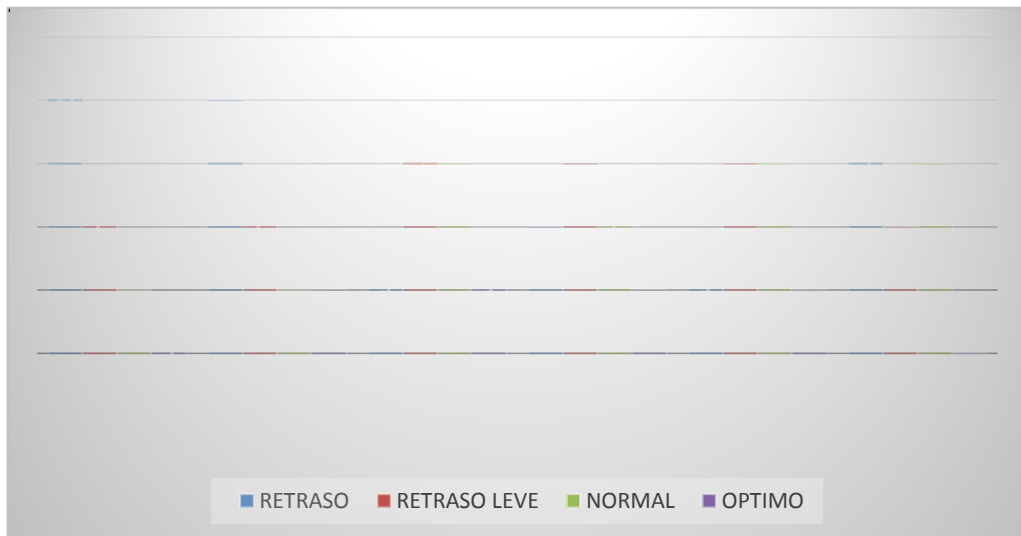


Gráfico N°. 9 YOGA PRE – INTERVENCIÓN EQUILIBRIO
Elaborado por: Andrea Casanova.

De la misma forma que con las otras dimensiones se ve un predominio de retraso y retraso leve.

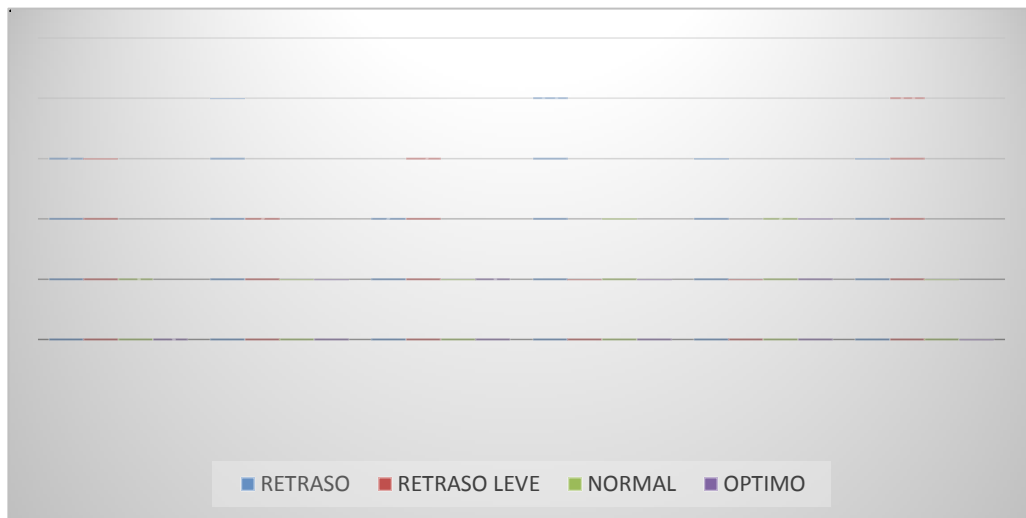


Gráfico N°. 10 TOGA PRE – INTERVENCIÓN DOMINIO CORPORAL.
Elaborado por: Andrea Casanova.

Existe una dominancia de retraso y retraso leve en los niños a cuales se les realizo la intervención.

FICHA DE OBSERVACIÓN MOTRICIDA GRUESA Y YOGA																
INDICADORES / POSICIONES	Fuerza Muscular				Tonicidad				Equilibrio				Dominio Corporal			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1:LA TORTUGA	4	7	6	8	5	6	8	6	6	5	7	7	4	5	9	7
2:EL SAPO	3	6	9	7	5	5	8	7	4	7	6	7	4	6	6	8
3:EL PERRO	4	5	9	7	4	7	9	5	3	7	6	9	4	5	9	7
4:EL GATO	4	6	8	7	7	4	8	6	4	6	8	7	4	5	7	8
5:LA VACA	6	7	5	7	4	8	7	6	2	6	8	9	5	6	6	8
6:EL BÚHO	5	6	8	6	6	7	5	7	4	7	10	4	4	8	6	7

*Tabla N° 12 POST FICHA DE OBSERVACIÓN YOGA.
Elaborado por: Andrea Casanova.*

Análisis e interpretación post ficha de observación yoga.

En la tabla número 10, podemos observar los puntajes después de realizar la intervención de yoga en los niños, se puede ver que hay un mejor desarrollo y adquisición de las habilidades motrices. Los puntajes han variado significativamente los niños que estaban en retraso, pasaron a retraso leve, o a normal y muchos a óptimo. Porque esto funcione de la mejor manera; a más de las sesiones de yoga impartidas por mi persona, se le pidió al padre de familia que diariamente se le realice unos pequeños ejercicios ya que todos sabemos que la estimulación temprana al ser un proceso requiere la ayuda tanto de la estimuladora, como del niño y sobretodo del padre de familia, que ellos van a retroalimentar las cosas que le enseñamos. Para ello entregue un poster con

diferentes posiciones de yoga animal. Los niños que más evolución tuvieron son aquellos que tuvieron una cooperación y que los padres de familia se involucraron un poco más.

En el cuadro podemos ver que ya no existe una dominancia de la puntuación (retraso) existen más porcentajes en normal y optimo, llevando a verificar la eficacia de esta ciencia milenaria que tantos beneficios trae a la vida del niño. Lo cual se va a poder observar en los siguientes gráficos.

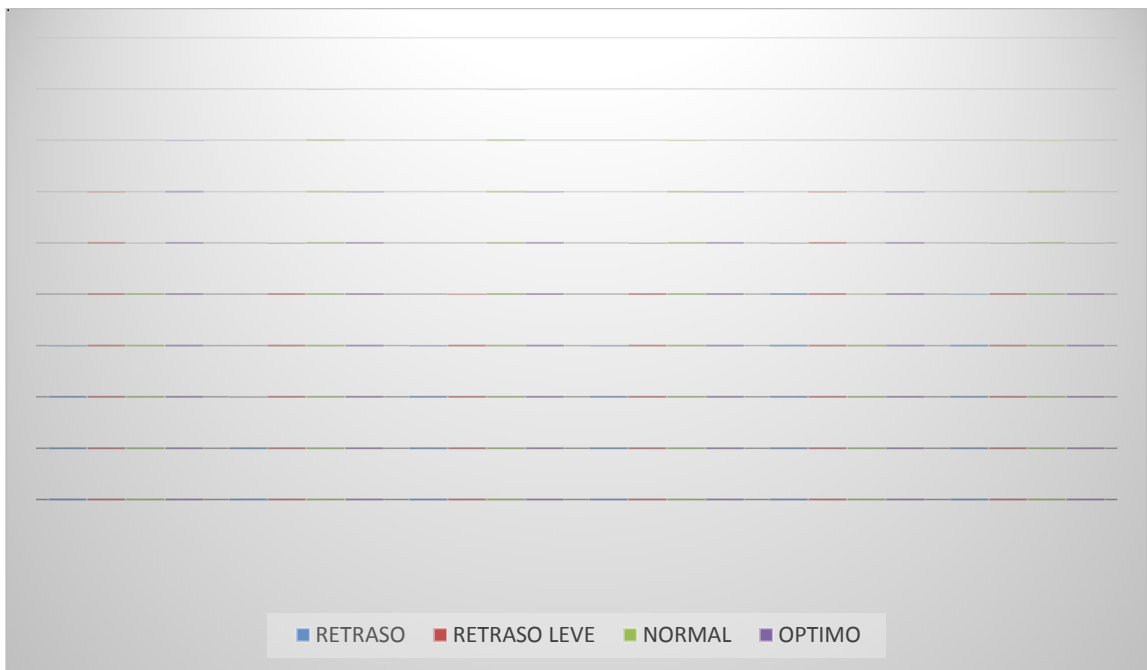


Gráfico N° 11 YOGA POSTS – INTERVENCIÓN FUERZA MUSCULAR
Elaborado por: Andrea Casanova.

Mediante el gráfico podemos observar como el yoga ayudado para que los niños mejoren significativamente su desarrollo de la fuerza muscular.

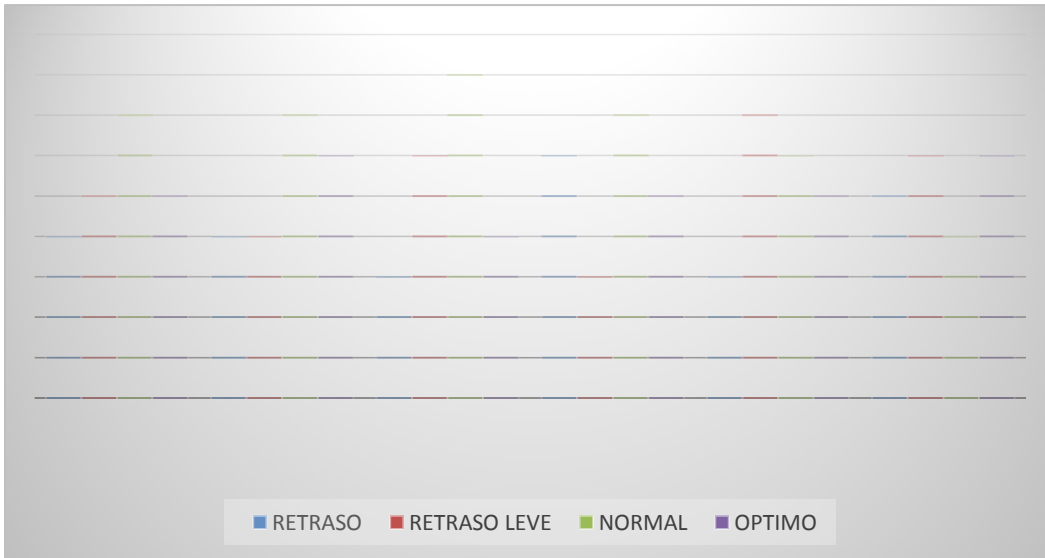


Gráfico N°. 12 YOGA POSTS – INTERVENCIÓN TONICIDAD
 Elaborado por: *Andrea Casanova.*

La tonicidad muscular también esta beneficiada gracias a la intervención que realizamos con el yoga.

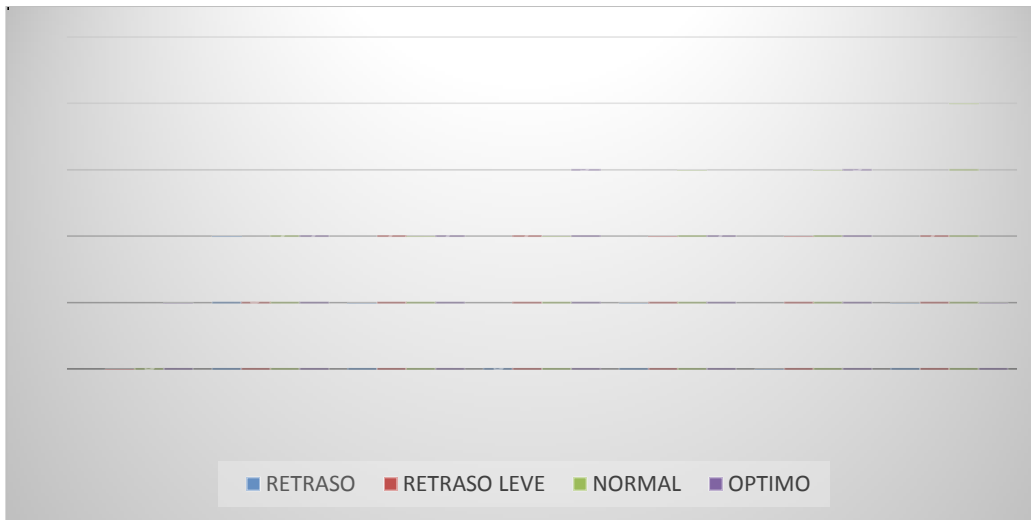


Gráfico N°. 13 YOGA POSTS – INTERVENCIÓN EQUILIBRIO
 Elaborado por: *Andrea Casanova.*

Uno de los parámetros más estimulados fue el equilibrio ya que su desarrollo no estaba potenciado, se mejoró significativamente.

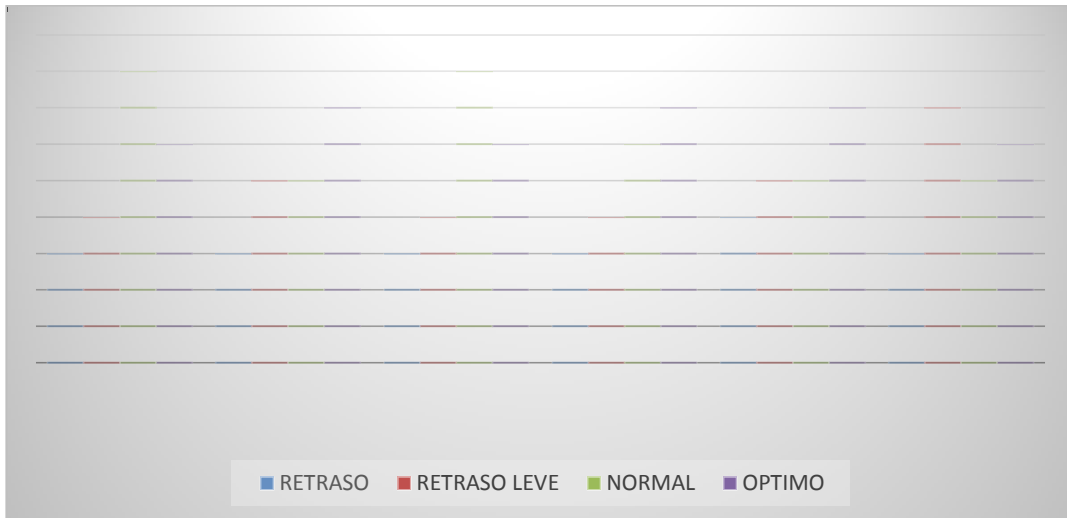


Gráfico N°. 14 *YOGA POSTS – INTERVENCIÓN DOMINIO CORPORAL*
 Elaborado por: *Andrea Casanova.*

Gracias a que el yoga es una disciplina completa se logró potenciar todas las áreas deseadas, en lo que respecta a motricidad gruesa, y el dominio corporal gracias a las asanas de animales se trabajó viendo resultados favorables.

VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

ITEM	3	2	1	0	3 Y 2	1 Y 0
1	5	9	8	3	14	11
2	4	6	10	5	10	15
3	4	7	8	6	11	14
4	3	7	9	6	10	15
5	4	5	9	7	9	16
6	6	9	7	3	15	10
7	7	4	8	6	11	14
8	4	5	9	7	9	16
9	6	9	4	6	15	10
10	4	8	7	6	12	13
11	3	5	8	9	8	17
12	2	4	8	11	6	19

*Tabla N° 13 ANALISIS ESTADISTICO PRE – TEST ESCALA DE OZER. Equilibrio.
Elaborado por: Andrea Casanova.*

3	2	1	0	3 Y 2	1 Y 0	DIFERENCIA
9	9	6	1	18	7	4
8	7	7	2	15	9	5
8	9	5	3	17	8	6
6	11	6	2	17	8	7
6	9	6	4	15	10	6
7	10	5	3	17	8	2
8	7	6	4	15	10	4
6	9	6	5	15	11	6
8	8	6	3	16	9	1
6	9	8	2	15	10	3
5	6	8	6	11	14	3
5	7	6	7	12	13	6

Tabla N° 14. ANALISIS ESTADISTICO POST – TEST ESCALA DE OZER. Equilibrio.

Elaborado por: Andrea Casanova.

Análisis e interpretación estadística de la Escala De Ozer sub tema equilibrio

$$H_0: \mu_d \geq 0$$

$$H_a: \mu_d < 0$$

$$\bar{d} = \frac{X}{n}$$

$$\bar{d} = \frac{53}{25}$$

$$\bar{d} = 2,12$$

$$S_d = \sqrt{\frac{(d_i - \bar{d})^2}{n - 1}}$$

$$S_d = 2,0637$$

GRADOS DE LIBERTAD

$$GL = n - 1$$

$$GL = 25 - 1 = 24$$

ESTADISTICO T

$$t = -1,71088$$

T DE PRUEBA

$$t = \frac{\bar{d}}{\frac{S_d}{\sqrt{n}}}$$

$$t = \frac{2,12}{\frac{2,0637}{5}}$$

$$t = 5,1364$$

De acuerdo a los resultados obtenidos y la interpretación estadística de los datos de la t de prueba se encuentra en la zona de aceptación del sub test de equilibrio en la escala de ozer, la hipótesis nula no se rechaza.

Análisis e interpretación pre - post – test escala de ozer. Equilibrio.

Para verificar la hipótesis del trabajo, se utilizó el método del t student, con un nivel de significancia del 95%, teniendo de grados de libertad 24, se utilizó la tabal para encontrar el t estadístico, teniendo un t de prueba mayor al estadístico, es por eso que el t de prueba entra en la zona de aceptación y se puede inferir que la hipótesis nula es aceptada, es decir la aplicación del yoga infantil incide en la potenciación de la motricidad gruesa en los niños de 4 a 5 años.

ITEM	3	2	1	0	3 Y 2	1 Y 0
13	6	7	7	5	13	12
14	4	7	9	5	11	14
15	5	7	9	4	12	13
16	4	5	10	6	9	16
17	4	7	9	5	11	14
18	5	8	8	4	13	12
19	6	9	7	3	15	10
20	7	8	6	4	15	10

*Tabla N° 15. ANALISIS ESTADISTICO PRE – TEST ESCALA DE OZER. Coordinación Motora
Elaborado por: Andrea Casanova.*

3	2	1	0	3 Y 2	1 Y 0	DIFERENCIA
7	9	6	3	16	9	3
7	8	7	3	15	10	4
7	9	7	2	16	9	4
6	8	7	4	14	11	5
6	8	8	3	14	11	3
6	7	9	3	13	12	0
7	10	6	2	17	8	2
9	7	8	1	16	9	1

*Tabla N° 16. ANALISIS ESTADISTICO POST – TEST ESCALA DE OZER. Coordinación Motora.
Elaborado por: Andrea Casanova.*

Análisis e interpretación estadística de la Escala De Ozer sub coordinación motora

$$H_0: \mu_d \geq 0$$

$$H_a: \mu_d < 0$$

$$\bar{d} = \frac{X}{n}$$

$$\bar{d} = \frac{22}{25}$$

$$\bar{d} = 0,88$$

$$S_d = \sqrt{\frac{(d_i - \bar{d})^2}{n - 1}}$$

$$S_d = 1,4064$$

GRADOS DE LIBERTAD

$$GL = n - 1$$

$$GL = 25 - 1 = 24$$

ESTADISTICO t

$$t = -1,71088$$

T DE PRUEBA

$$t = \frac{\bar{d}}{\frac{S_d}{\sqrt{n}}}$$

$$t = \frac{0,88}{\frac{1,4064}{5}}$$

$$t = 3,1285$$

De acuerdo a los resultados obtenidos y la interpretación estadística de los datos de la t de prueba se encuentra en la zona de aceptación del sub test de coordinación motora en la escala de ozer, la hipótesis nula no se rechaza.

Análisis e interpretación pre - post – test escala de ozer. Coordinación motora.

Al aplicar el análisis estadístico por el método de la t de student se verifico que la hipótesis nula es aceptada y la alternativa es rechazada, eso quiere decir que el yoga influye positivamente en los niños de entre 4 y 5 años.

INDICADORES POSICIONES	Fuerza Muscular				1 Y 2	3 Y 4
	1	2	3	4		
1:LA TORTUGA	6	11	5	3	17	8
2:EL SAPO	5	7	9	4	12	13
3:EL PERRO	8	4	8	5	12	13
4:EL GATO	9	7	5	4	16	9
5:LA VACA	8	9	6	2	17	8
6:EL BÚHO	7	9	5	4	16	9

*Tabla N° 17. ANALISIS ESTADISTICO PRE EVALUACIÓN DE OBSERVACIÓN YOGA. Fuerza Muscular.
Elaborado por: Andrea Casanova.*

TABLA. – 19

	Fuerza Muscular				1Y2	3 Y 4	DIFERENCIA
	1	2	3	4			
1:LA TORTUGA	4	7	6	8	11	14	6
2:EL SAPO	3	6	9	7	9	16	3
3:EL	4	5	9	7	9	16	3

PERRO							
4:EL GATO	4	6	8	7	10	15	6
5:LA VACA	6	7	5	7	13	12	4
6:EL BÚHO	5	6	8	6	11	14	5

*Tabla N° 18. ANALISIS ESTADISTICO POST EVALUACIÓN DE OBSERVACIÓN YOGA. Fuerza Muscular.
Elaborado por: Andrea Casanova*

Análisis e interpretación estadística de la evaluación de yoga sum tema fuerza muscular

$$H_0: \mu_d \geq 0$$

$$H_a: \mu_d < 0$$

$$\bar{d} = \frac{X}{n}$$

$$\bar{d} = \frac{27}{25}$$

$$\bar{d} = 1,08$$

$$S_d = \sqrt{\frac{(d_i - \bar{d})^2}{n - 1}}$$

$$S_d = 1,8221$$

GRADOS DE LIBERTAD

$$GL = n - 1$$

$$GL = 25 - 1 = 24$$

ESTADISTICO t

$$t = -1,71088$$

T DE PRUEBA

$$t = \frac{\overline{d}}{\frac{S_d}{\sqrt{n}}}$$

$$t = \frac{1,08}{\frac{1,8221}{5}}$$

$$t = 1,7215$$

De acuerdo a los resultados obtenidos y la interpretación estadística de los datos de la t de prueba se encuentra en la zona de aceptación del sub test de fuerza muscular en la evaluación del yoga, la hipótesis nula no se rechaza.

Análisis e interpretación, análisis estadístico post evaluación de observación yoga. Fuerza muscular.

Aplicando la herramienta estadística del t de student se puede apreciar que la hipótesis que se tiene presente en esta investigación es aceptada, observando los estadísticos de prueba, se llega a la conclusión que el yoga es una herramienta para el desarrollo de la motricidad en los niños.

Tonicidad						
	1	2	3	4	1 y 2	3 y 4
1:LA TORTUGA	9	8	6	2	17	8
2:EL SAPO	10	4	7	4	14	11
3:EL PERRO	10	6	7	2	16	9
4:EL GATO	11	6	4	4	17	8
5:LA	9	7	8	1	16	9

VACA						
6:EL BÚHO	8	9	4	4	17	8

*Tabla N° 19. ANALISIS ESTADISTICO PRE EVALUACIÓN DE OBSERVACIÓN YOGA. Tonicidad.
Elaborado por: Andrea Casanova*

TABLA. – 21

	Tonicidad				1 y 2	3 y 4	DIFERENCIA
	1	2	3	4			
1:LA TORTUGA	5	6	8	6	11	14	6
2:EL SAPO	5	5	8	7	10	15	4
3:EL PERRO	4	7	9	5	11	14	5
4:EL GATO	7	4	8	6	11	14	6
5:LA VACA	4	8	7	6	12	13	4
6:EL BÚHO	6	7	5	7	13	12	4

*Tabla N° 20. ANALISIS ESTADISTICO POST EVALUACIÓN DE OBSERVACIÓN YOGA. Tonicidad.
Elaborado por: Andrea Casanova*

Análisis e interpretación estadística de la evaluación de yoga sum tema tonicidad

$$H_0: \mu_d \geq 0$$

$$H_a: \mu_d < 0$$

$$\bar{d} = \frac{X}{n}$$

$$\bar{d} = \frac{29}{25}$$

$$\bar{d} = 1,16$$

$$S_d = \sqrt{\frac{(d_i - \bar{d})^2}{n - 1}}$$

$$S_d = 1,8906$$

GRADOS DE LIBERTAD

$$GL = n - 1$$

$$GL = 25 - 1 = 24$$

ESTADISTICO t

$$t = -1,71088$$

T DE PRUEBA

$$t = \frac{\bar{d}}{\frac{S_d}{\sqrt{n}}}$$

$$t = \frac{1,16}{\frac{1,8906}{5}}$$

$$t = 3,0678$$

De acuerdo a los resultados obtenidos y la interpretación estadística de los datos de la t de prueba se encuentra en la zona de aceptación del sub test de tonicidad en la evaluación del yoga, la hipótesis nula no se rechaza.

Análisis e interpretación, análisis estadístico post evaluación de observación yoga. Tonicidad.

Se puede observar cómo han evolucionado los niños desde el pre test hasta el post test, es por eso que después de aplicar las herramientas estadísticas se puede inferir que el yoga es un estimulante para el desarrollo de los niños.

	Equilibrio					
	1	2	3	4	1 Y 2	3 Y 4
1:LA TORTUGA	11	7	4	3	18	7
2:EL SAPO	10	7	4	4	17	8
3:EL PERRO	5	9	8	5	14	13
4:EL GATO	6	8	7	4	14	11
5:LA VACA	5	8	8	4	13	12
6:EL BÚHO	9	6	8	2	15	10

Tabla N° 21. ANALISIS ESTADISTICO PRE EVALUACIÓN DE OBSERVACIÓN YOGA. Equilibrio.
Elaborado por: Andrea Casanova

	Equilibrio						
	1	2	3	4	1 Y 2	3 Y 4	DIFERENCIA
1:LA TORTUGA	6	5	7	7	11	14	7
2:EL SAPO	4	7	6	7	11	13	5
3:EL PERRO	3	7	6	9	10	15	2
4:EL GATO	4	6	8	7	10	15	4
5:LA	2	6	8	9	8	17	5

VACA							
6:EL BÚHO	4	7	10	4	11	14	4

*Tabla N° 22. ANALISIS ESTADISTICO POST EVALUACIÓN DE OBSERVACIÓN YOGA. Equilibrio.
Elaborado por: Andrea Casanova*

Análisis e interpretación estadística de la evaluación de yoga sum tema equilibrio

$$H_0: \mu_d \geq 0$$

$$H_a: \mu_d < 0$$

$$\bar{d} = \frac{X}{n}$$

$$\bar{d} = \frac{27}{25}$$

$$\bar{d} = 1,08$$

$$S_d = \sqrt{\frac{(d_i - \bar{d})^2}{n - 1}}$$

$$S_d = 1,8672$$

GRADOS DE LIBERTAD

$$GL = n - 1$$

$$GL = 25 - 1 = 24$$

ESTADISTICO t

$$t = -1,71088$$

T DE PRUEBA

$$t = \frac{\bar{d}}{\frac{S_d}{\sqrt{n}}}$$

$$t = \frac{1,08}{\frac{1,8672}{5}}$$

$$t = 2,89203$$

De acuerdo a los resultados obtenidos y la interpretación estadística de los datos de la t de prueba se encuentra en la zona de aceptación del sub test de equilibrio en la evaluación del yoga, la hipótesis nula no se rechaza.

Análisis e interpretación, análisis estadístico post evaluación de observación yoga. Equilibrio.

Para observar si la hipótesis de la investigación está bien encaminada se realizó un análisis de las variables por el método de t de student, en donde se llegó a concluir que la hipótesis es aceptada, y que el yoga influye en el desarrollo motriz de los niños.

TABLA. – 24

	Dominio Corporal					
	1	2	3	4	1 Y 2	3 Y 4
1:LA TORTUGA	9	8	5	3	17	8
2:EL SAPO	10	7	4	4	17	8
3:EL PERRO	7	9	4	5	16	9
4:EL GATO	11	4	6	4	15	10
5:LA VACA	8	4	7	6	12	13
6:EL BÚHO	8	11	4	2	19	6

*Tabla N° 23. ANALISIS ESTADISTICO PRE EVALUACIÓN DE OBSERVACIÓN YOGA. Dominio Corporal
Elaborado por: Andrea Casanova*

	Dominio Corporal						
	1	2	3	4	1 Y2	3 Y 4	DIFERENCIA
1:LA TORTUGA	4	5	9	7	9	16	8
2:EL SAPO	4	6	6	8	10	14	6
3:EL PERRO	4	5	9	7	9	16	7
4:EL GATO	4	5	7	8	9	15	5
5:LA VACA	5	6	6	8	11	14	1
6:EL BÚHO	4	8	6	7	12	13	7

*Tabla N° 24. ANALISIS ESTADISTICO PRE EVALUACIÓN DE OBSERVACIÓN YOGA. Dominio Corporal.
Elaborado por: Andrea Casanova*

Análisis e interpretación estadística de la evaluación de yoga sum tema dominio corporal

$$H_0: \mu_d \geq 0$$

$$H_a: \mu_d < 0$$

$$\bar{d} = \frac{X}{n}$$

$$\bar{d} = \frac{34}{25}$$

$$\bar{d} = 1,36$$

$$S_d = \sqrt{\frac{(d_i - \bar{d})^2}{n - 1}}$$

$$S_d = 2,4377$$

GRADOS DE LIBERTAD

$$GL = n - 1$$

$$GL = 25 - 1 = 24$$

ESTADISTICO t

$$t = -1,71088$$

T DE PRUEBA

$$t = \frac{\overline{d}}{\frac{S_d}{\sqrt{n}}}$$

$$t = \frac{1,36}{\frac{2,4377}{5}}$$

$$t = 2,7895$$

De acuerdo a los resultados obtenidos y la interpretación estadística de los datos de la t de prueba se encuentra en la zona de aceptación del sub test de dominio corporal en la evaluación del yoga, la hipótesis nula no se rechaza.

Análisis e interpretación general

Para concluir con el análisis estadístico de los test aplicados a los niños, se puede observar que la hipótesis del trabajo es adecuada y se ha comprobado que dicha hipótesis es aceptada, pues existe cierta mejoría en los niños después de haber sido aplicada las sesiones de yoga, para el análisis estadístico se utilizó la herramienta del t de student con grados de libertad igual a 24 y nivel de significancia al 95% es por eso que el alfa es igual a 5%; se infiere que la hipótesis es aceptada y que los niños se desarrollan más rápido mediante el yoga.

CAPITULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- Por medio de las diferentes estrategias utilizadas pudimos determinar cómo influye el yoga en potenciación de la motricidad gruesa en niños de 4 a 5 años, durante muchos años he convivido con el yoga y he podido constatar los beneficios que este brinda a las personas, por ello elegí este tema ya que como se observa en la verificación de hipótesis se pudo ayudar a desarrollar en algunos casos y a optimizar en otros la motricidad gruesa de los niños.

- Al evaluar el desarrollo motor grueso de los niños de 4 a 5 años, pudimos constatar que dichas áreas en algunos niños presentaban un retraso ya que les cuesta realizar los movimientos o no lo hacen de la forma correcta, mientras en otros niños estaba realizando de una mejor manera los ejercicios ponían más atención y tuvieron menos errores a la hora de ejecutarlos y muy pocos lo hicieron correctamente. Los niños al ser evaluados por dos ocasiones al iniciar y al terminar las intervenciones se observó el avance significativo que tuvieron en su desarrollo motriz.

- Al planificar una rutina de yoga que sea específica para el trabajo de motricidad gruesa de los niños, me pude empapar y conocer a detalle los beneficios extraordinarios que tienen esta ciencia, ya que, al ser lúdica, dinámica y al

utilizar varios elementos brinda al niño varias herramientas para adquirir nuevas destrezas motrices, o ir perfeccionando las que ya tiene.

- Mediante esta investigación se puede determinar cuánto influye y aporta el yoga a los niños, son tantos los beneficios que posee; que ayuda de forma integral al ser humano sin importar su edad, al empezar con esta práctica en una edad temprana se obtiene más beneficios en el desarrollo de motricidad gruesa ya que a esta edad el niño es más flexible, tiene más energía, capta de una mejor manera los ejercicios, y gracias a su plasticidad neuronal el niño será capaz de realizar con una mejor precisión cada movimiento ya que su cerebritito ira reteniendo cual es la forma correcta de cada uno de los ejercicios enseñados y tendrá una mejor adquisición de destrezas motrices, esto gracias los movimientos consientes que se realizan.
- El yoga no solo aporta beneficios al área tratada en esta investigación, puede ser utilizado como una estimulación multisensorial, ya que al poseer diversas técnicas en una sesión provocamos en el niño varios estímulos y sensaciones en más de un área de su desarrollo. Al mismo tiempo que se está trabajando el área motriz gruesa, trabajamos también el lenguaje y el área cognitiva, obteniendo así el total beneficio que nos brinda el yoga.
- Otra conclusión importante de este tema investigativo es que el yoga en este caso no solo ayuda a la adquisición o potenciación de la inteligencia CORPORAL – KINESTÉSICA; si no que también ayudara en el desarrollo de las siete inteligencias más que Howard Gardner propone en su teoría de las inteligencias múltiples siento este una ciencia completa que ayuda integralmente al niño.

RECOMENDACIONES

- ✓ Al ver y analizar sería necesario que se vea al yoga como una opción importante para el desarrollo del niño, conjuntamente con la estimulación temprana traen grandes beneficio para la óptima adquisición de las destrezas en los mismos.
- ✓ El yoga no posee muchos estudios científicos concluidos, si se realizara un estudio a profundidad sobre este tema se aclararía de mejor manera todas las dudas e interrogantes que tenemos, y nos ayudaría a comprender esta ciencia más allá de lo que conocemos, y así obtener mejores beneficios.
- ✓ Sería interesante que todas las instituciones que trabajan con niños sean estas escuelas, centros de desarrollo integral, así como consultorios particulares de estimulación temprana puedan brindar el yoga como parte de sus propuestas de aprendizaje, ya que no solo se lo utiliza en niños, también durante el embarazo como psicoprofilaxis obstétrica, con ejercicio que aporten beneficios a la madre y al feto.

MATERIALES DE REFERENCIA

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BIBLIOGRAFÍA:

- Roger, M. Civil, A. (s.f.). Taller de yoga para niños. Editorial ALBA. España.
- González, Ana. (s.f). orientacionandujar. Yoga para niños, pag 3 y 4, secretaria de educación pública.

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2020/07/Yoga-para-nin%CC%83os-3-5-Ana-Lorena-Gonza%CC%81lez.pdf>

LINKOGRAFÍA:

- Ortega Osnaya, Ju. (26 Mayo 2021). Yoguitos Latinoamérica, El Nacimiento De Una Ac
<https://yoguitoslatinoamerica.com/2021-05-26>
- González, A. (2 de marzo de 2017). Aarp .La ruta del yoga por Latinoamérica
<https://www.aarp.org/espanol/turismo/internacional/info-2017/fotos-ruta-yoga-latinoamerica.html#slide3>
- Muñoz, J. (2018). Biendesalud. PRANA YOGA STUDIO PERÚ
<https://portal.biendesalud.com/blog/mente/yoga-para-ninos>
- Bárbara. (27 Enero 2020). Superprof. ¿Cuáles son los orígenes del yoga? Conoce los textos más importantes de esta milenaria disciplina

https://www.superprof.cl/blog/origen-del-yoga/#secci%C3%B3n_que-es-el-yoga-analizando-el-nacimiento-de-esta-disciplina-en-la-india

- Benlloch, M. (s.f.). yogaguiafitness, Filosofía Del Yoga, Historia Del Yoga
<https://yoga.guiafitness.com/historia-del-yoga.html>
- Nevado Arroyo, S. (December 12, 2018). Cognifit. Psicomotricidad infantil: Guía completa sobre el desarrollo de los niños
<https://blog.cognifit.com/es/psicomotricidad-infantil>
- Mariana Soledad Palacios, M. (s.f.). Fundación Clínica de la Familia. La Psicomotricidad.
<http://www.fundacionclinicadelafamilia.org/la-psicomotricidad-y-su-importancia-en-el-desarrollo-del-nino/>
- Esteban, E. (10 de junio de 2021). guiainfantil, La psicomotricidad infantil Todo lo que debes saber sobre lo que aporta y lo que engloba la psicomotricidad en niños
<https://www.guiainfantil.com/servicios/psicomotricidad/index.htm>
- DÍAZ DÍAZ, M. (2020). repository.libertadores. La lúdica del yoga: Una alternativa para fortalecer el desarrollo socio afectivo en la primera infancia.
https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/3474/D%C3%ACaz_Martha_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Almirón, M. (Recibido: 05 de Julio de 2020; Aprobado: 23 de Julio de 2020). Scielo. Anales de la Facultad de Ciencias Médicas (Asunción), Yoga: beneficios para la salud. Una revisión de la literatura
http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1816-89492020000200137
- Peña Gil, A. (2016-12-25). Agora.xtec, Los beneficios de introducir el yoga para niños en las aulas de Educación Infantil
<https://agora.xtec.cat/ceipalfonsi/wpcontent/uploads/usu1033/2020/03/Beneficio-del-Ioga-en-ni%C3%B1os-y-ni%C3%B1as.pdf>

- Cueva, L. Muñoz Torres, C. (2020). dspace.unl, EL YOGA PARA FORTALECER EL ÁMBITO DE EXPRESIÓN CORPORAL EN LOS NIÑOS DE PREPARATORIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA PADRE JULIÁN LORENTE, DE LA CIUDAD DE LOJA, EN EL PERÍODO 2019-2020 <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/23624/1/TESIS%20%20Lizbeth%20%20Gaona%20Cueva.pdf>
- Kumar Sharma, Y. Kumar Sharma, S. Sharma, E. (Agosto de 2018). Revista Internacional de Revisión de Investigaciones Multidisciplinarias Beneficios científicos del yoga: una revisión https://www.researchgate.net/publication/331521926_Scientific_benefits_of_Yoga_A_Review
- Huamani, G. (2020). Repositorio.usil. PSICOMOTRICIDAD GRUESA EN NIÑOS DE INICIAL DEL NIDO SCHOOL GOLF DURANTE EL APRENDIZAJE REMOTO. http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/10725/1/2020_QUI%20%20B1onez%20Huamani.pdf
- Caraballo Folgado, A. (14 de agosto de 2020). Guiainfantil, Las mejores técnicas de relajación para niños por edades, Métodos infalibles para ayudar a los niños a tranquilizarse y a relajar según la edad que tengan <https://www.guiainfantil.com/blog/educacion/las-mejores-tecnicas-de-relajacion-para-ninos-por-edades/>
- ALMUDENA. (7 AGOSTO, 2017). Aprendebytuauaonline, 17 JUEGOS Y TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA NIÑOS <http://www.aprendebytuauaonline.es/17-juegos-tecnicas-relajacion-ninos/>
- Escribano, C. (24/07/2020). Fireflies and Mud Pies. Serpadres, Cómo hacer el frasco de la calma Montessori para trabajar las emociones <https://www.serpadres.es/familia/tiempo-libre/articulo/como-hacer-el-frasco-de-la-calma-montessori-para-trabajar-las-emociones-89159557825>
- Tarrés, S. (s.f.). mamapsicologainfantil, Pintar o colorear mandalas es una actividad placentera, relajante y cognitivamente estimulante.

<https://www.mamapsicologainfantil.com/10-beneficios-de-pintar-mandalas-en-ninos/>

- Peggysue.S.S. (Jul 6, 2019). Yogakiddy, El Yoga infantil como metodología de enseñanza-aprendizaje
<https://yogakiddy.com/el-yoga-infantil-como-metodologia-de-ensenanza-aprendizaje>
- Faulkne,Edwards. Joe (February 01, 2018). Geniolandia, La importancia del estiramiento para niños
<https://www.geniolandia.com/12704854/la-importancia-del-estiramiento-para-ninos>
- Pérez, Porto. J. (2021). Definicion.de, Definición de estiramiento
(<https://definicion.de/estiramiento/>)

PERSONALES

- Psicóloga e instructora de yoga Giovanna Lapo.

ANEXOS

ANEXO 1: ANAMNESIS

1.- Datos Informativos Del Niño

Nombres:

Apellidos:

Fecha De Nacimiento:

Edad:

A:

M:

D:

Lugar De Nacimiento

3.- ANTECEDENTES

FAMILIAR

Número de hermanos:

Lugar que ocupa:

Personas con las que vive:

Abuelos maternos

Abuelos paternos

Tíos

Otros:

Nivel socioeconómico:

socio

Alto

Medio

Bajo

Relaciones familiares:

Muy bueno

Bueno

Malo

Regular

Aficiones e interés de la familia:

Práctica religiosa:

**4. ANTECEDENTES PRENATALES,
PERINATLES**

Número de embarazos:		Abortos:	Número de controles:	Complicaciones:	
<i>SALUD DE LA MADRE</i>		<i>CIRCUNSTANCIAS PARTO</i>		<i>HITOS DEL DESARROLLO</i>	
Antes del embarazo		Peso del niño/a		Control Cefálico	
Durante del embarazo		APGAR		Sedestación	
Embarzo planificado		Vaginal		Bipedestación	
Embarzo no planificado		Cesaría		Control de esfínteres	
Consumo de alcohol, cigarrillo, etc.		Complicaciones		Agarre	

ANEXO 2: ESCALA MOTRIZ DE OZER.

EVALUACIÓN NEUROLÓGICA
Escala Motriz de Ozer

Nombre: _____ Edad: _____

I T E M S	3	2	1	0
1. Pararse sobre el pie derecho (5") Haz como yo hago: PARATE SOBRE UN PIE				
2. Pararse sobre el pie izquierdo (5") Haz como yo hago: PARATE SOBRE UN PIE				
3. Golpear con la punta del pie derecho (5") HAZ COMO YO: SIGUE GOLPEANDO HASTA QUE TE DIGA PARA				
4. Movimientos asociados de mano y cuerpo.				
5. Golpeando con la punta del pie izquierdo (5")				
6. Movimientos asociados de mano y cuerpo.				
7. Saltando sobre el lugar, pie derecho (5") SALTA DENTRO DEL CUADRADO HASTA QUE DIGA QUE PARES.				
8. Saltando sobre el lugar, pie izquierdo (5") SALTA EN EL OTRO PIE.				
9. Pararse poniendo un pie delante del otro (5") PARATE SOBRE ESTA LINEA, UN PIE DELANTE DEL OTRO.				
10. Caminar en línea recta (con los ojos abiertos) (5"): CAMINA SOBRE ESTA LINEA PONIENDO UN PIE DELANTE DEL OTRO.				
11. Caminar por la línea (con los ojos cerrados) REGRESA Y HAZ LO MISMO CON LOS OJOS CERRADOS.				
12. Caminar Hacia atrás con los ojos abiertos. CAMINA HACIA ATRÁS UN PIE DETRÁS DEL OTRO, CON LOS OJOS ABIERTOS.				
13. Golpear rítmicamente con el pie y el dedo derecho. (5"). GOLPEA CON TU DEDO Y TU PIE COMO HACIENDO MÚSICA.				
14. Golpear Rítmicamente con el dedo y el pie izquierdo (5") AHORA CON LA OTRA MANO Y PIE.				
15. Tocarse la nariz 3 veces (D) (demostrar tres veces) TOCA EL DEDO, LUEGO LA NARIZ.				
16. Tocarse la nariz 3 veces (I) (demostrar tres veces) AHORA CON LA OTRA MANO.				
17. Alternando rápidamente, tocarse la yema de los dedos (D). TOCATE CADA DEDO, LUEGO REGRESA.				
18. Alternando rápidamente, tocarse la yema de los dedos (I) TOCATE CADA DEDO, LUEGO REGRESA.				
19. Movimiento de labios. Demostrar el movimiento rápido de los labios. HAZ ESTO CON TU BOCA.				
20. Movimiento lateral de la lengua. Demostrar el movimiento rápido de la lengua. AHORA ESTO.				

ANEXO 3: FICHA DE OBSERBACIÒN YOGA

Datos Informativos Del Niño

Nombres:

Apellidos:

Fecha De Nacimiento:

Edad:	A:	M:	D:	
-------	-----------	-----------	-----------	--

OBSERVACIONES DIARIAS

**FICHA DE OBSERVACIÓN
MOTRICIDA GRUESA Y YOGA**

INDICADORES / POSICIONES	Fuerza Muscular				Tonicidad				Equilibrio				Dominio Corporal			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1:LA TORTUGA																
2:EL SAPO																
3:EL PERRO																
4:EL GATO																

VALORACIÓN GENERAL	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>

5:LA VACA																
6:EL BÚHO																

Fuente Casanova, A. (2021)

	Retraso	Retraso leve	Riesgo	Normalidad
--	----------------	---------------------	---------------	-------------------

ANEXO 4:
ASANAS TARJETAS
INTELIGENCIA.



POSICIONES DE
DE BITS DE

Fuente:orientacionandujar

ANEXOS 5: LAMINA DE REPETICIONES Y CONTEO LOGICO MATEMATICO.



Fuente: (Ana, s.f.)

ANEXO 6: LAMINAS DE ASANAS PARA PARCTICAR EN CASA.



Fuente: www.yogakiddy.com

Anexo 7: AFIRMACIONES.

30 Afirmaciones Positivas para tu vida
Frases para repetirnos cada día

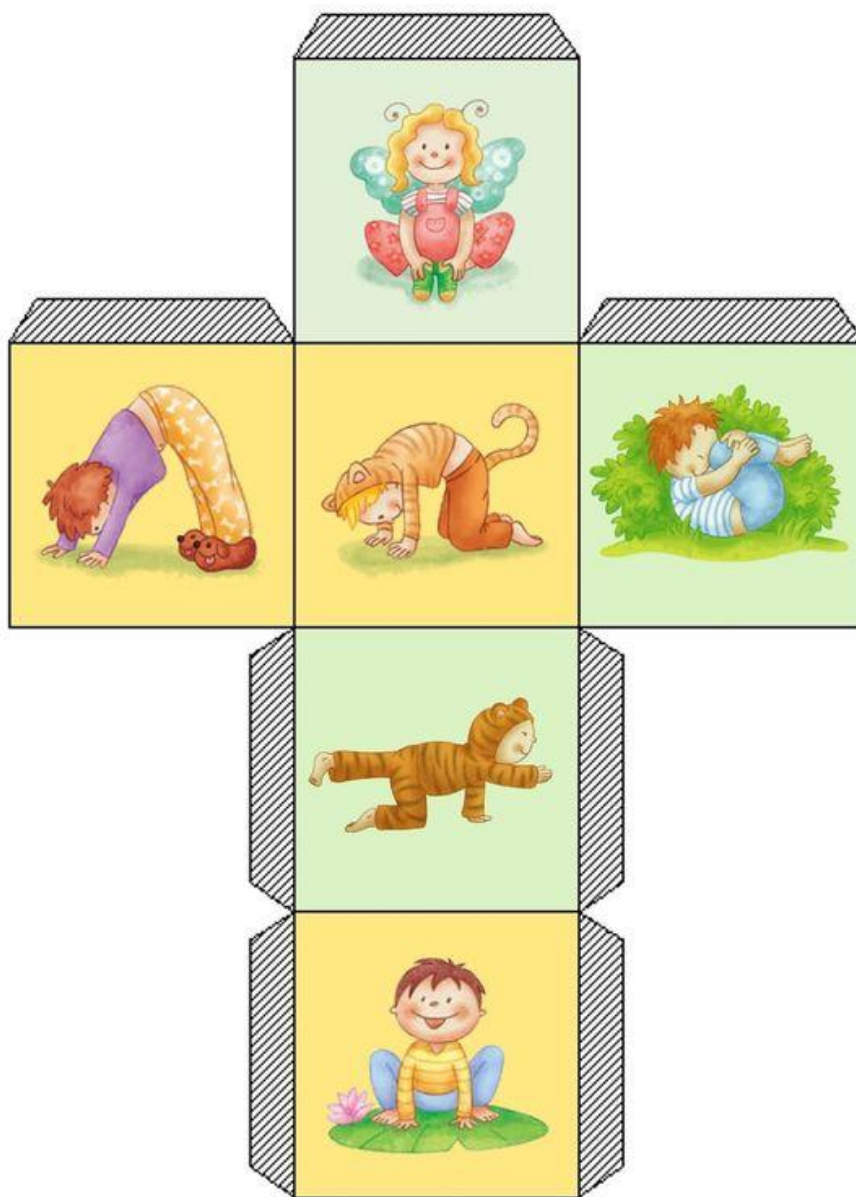
YOGA KIDDY

Soy Feliz 1	Soy Valiosa 2	Soy Amada 3	Soy Perseverante 4	Soy Alegre 5
Soy Compasiva 6	Soy Amorosa 7	Soy Sabiduría 8	Creo en Mi 9	Amo a Mi Familia 10
Soy Fuerte 11	Puedo Hacerlo 12	He decidido Ser Feliz 13	Voy a Lograrlo 14	Me Amo tal Como Soy 15
Merezco Respeto 16	Soy Dueña de Mi Vida 17	Aprendo de Mis Errores 18	No le Temo a los Desafíos 19	Soy Más Fuerte Cada Día 20
Tengo Confianza en Mis Habilidades 21	Amo y Disfruto la Vida 22	Veo a mi Próximo con Amor 23	Vivo Mi Presente 24	Encuentro la Felicidad en mi Propia Compañía 25
No Aceptaré Aquello que No me Hace Feliz 26	Las Críticas no me Afectarán 27	No me Pasaré la Vida Esperando 28	Lo Sueño, lo Busco y lo Consigo 29	Soy Hermosa 30

www.yogakiddy.com

Fuente: www.yogakiddy.com

Anexo 8: Cubo yoga animal.



Fuente: Yogakiddy

Anexo9: Ruleta yoga animal



Fuente: Yogakiddy

Anexo10: Fotos

