

**Universidad Católica de Santa María**  
**Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades**  
**Escuela Profesional de Educación**



**Aplicación del programa de yoga infantil Yoomi en el desarrollo de las  
habilidades cognitivas en niños y niñas de 5 años de la Cuna Jardín  
Harmony, del distrito de Cayma, Arequipa, 2024**

Tesis presentada por las Bachilleres:

**Chumpitaz Caceres, Fiorella Del Carmen**

**ORCID: 0009-0007-6602-7395**

**Hidalgo Cornejo, Maite Sofia**

**ORCID: 0009-0008-5806-2876**

para optar el Título Profesional de Licenciada en Educación con mención en Educación  
Inicial

**Asesor(a):**

**Dra. Lizárraga Pérez, Marianyela Paola**

**ORCID: 0000-0002-6024-1848**

**Arequipa-Perú**

**2025**

UCSM-ERP

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA**

**EDUCACIÓN**

**PROGRAMA DE ESTUDIOS: EDUCACION INICIAL**

**TITULACIÓN CON TESIS**

**DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR**

Arequipa, 22 de Octubre del 2024

**Dictamen: 011225-C-EPE-2024**

Visto el borrador del expediente 011225, presentado por:

**2019200892 - CHUMPITAZ CACERES FIORELLA DEL CARMEN**

**2019402012 - HIDALGO CORNEJO MAITE SOFIA**

Titulado:

**APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE YOGA INFANTIL YOOMI EN EL DESARROLLO DE LAS  
HABILIDADES COGNITIVAS EN NIÑOS Y NIÑAS DE 5 AÑOS DE LA CUNA JARDÍN HARMONY, DEL  
DISTRITO DE CAYMA, AREQUIPA 2024.**

Nuestro dictamen es:

**APROBADO**

Título Profesional/Título de Segunda Especialidad/Grado Académico a optar:

**LICENCIADO(A) EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN EDUCACIÓN INICIAL**

**29342462 - BENAVENTE MORALES ANTONIO EDWIN  
DICTAMINADOR**



**41326910 - CARDENAS LLAMOSAS LUCILA EVELINA  
DICTAMINADOR**



**29470665 - ROMAN MIRANDA PATRICIA  
DICTAMINADOR**



# Aplicación del programa de yoga infantil Yoomi en el desarrollo de las habilidades cognitivas en niños y niñas de 5 años de la Cuna Jardín Harmony, del distrito de Cayma, Arequipa 2024.

## INFORME DE ORIGINALIDAD

8%

INDICE DE SIMILITUD

8%

FUENTES DE INTERNET

2%

PUBLICACIONES

5%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Católica de Santa María	3%
	Trabajo del estudiante	
2	repositorio.upao.edu.pe	2%
	Fuente de Internet	
3	repositorio.ucv.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
4	Submitted to Universidad Nacional de Trujillo	1%
	Trabajo del estudiante	
5	hdl.handle.net	1%
	Fuente de Internet	
6	latam.redilat.org	1%
	Fuente de Internet	

## Agradecimientos

Agradezco a mis padres, que siempre me han motivado a perseguir mis sueños y me apoyan hasta hacerlos realidad, poniendo todo su esfuerzo y dedicación para darme siempre lo mejor.

A Bryan, por acompañarme y alentarme en cada momento.

A mis abuelos, quienes me formaron como una persona comprometida y dedicada en todo lo que hago.

Fiorella Chumpitaz Caceres

A mis padres, por su amor incondicional y su apoyo constante, con el que me guían siempre.

A Juan, por su paciencia, amor y aliento en cada momento.

A todos los niños a los que he tenido el privilegio de enseñar, por ser una fuente constante de inspiración. Gracias a todos por ser parte de este logro.

Maité Hidalgo Cornejo.

**Epígrafe**

*“El ideal no es que un niño acumule conocimientos, sino que desarrolle capacidad”*

**John Dewey**



## Resumen

La presente investigación tiene como propósito la mejora del desarrollo de las habilidades cognitivas, como: atención, percepción y memoria, a través del programa de yoga llamado "Yoomi" para niños de 5 años en la Cuna – Jardín "Harmony" del distrito de Cayma, Arequipa, durante el año 2024. Se considera como variable independiente: Yoga infantil, y como variable dependiente: Habilidades cognitivas.

El tipo de investigación es de campo, ya que se aplicó la observación de manera directa, y es de tipo preexperimental; la hipótesis del programa se señala que es probable que el programa de yoga "Yoomi" ayude en el desarrollo de las habilidades cognitivas en los niños de cinco años de la cuna-jardín "Harmony" de Cayma, Arequipa, 2024. En la investigación se contó con una población de 25 estudiantes, todos niños y niñas de educación inicial: cinco años, con los cuales se aplicó la técnica de la observación, con los cuales primero se aplicó la técnica de la observación diagnóstica para definir si se encontraban en inicio, proceso o logro en cuanto a sus habilidades cognitivas, indicadas en un pretest, y posterior a ello un post-test utilizando una escala de socialización como instrumento, el cual fue validado por juicio de expertos.

Los resultados descriptivos mostraron que, antes de la implementación del programa de yoga, la mayoría de los niños estaban atravesando etapas iniciales en el desarrollo de sus habilidades cognitivas, con una capacidad limitada para mantener la atención, seguir instrucciones, y recordar información. Tras la aplicación del programa, se observaron mejoras significativas en las habilidades cognitivas evaluadas, con una reducción en el número de niños que se mantenían en las etapas iniciales de aprendizaje. Y los resultados inferenciales permitieron concluir que influyó positivamente en el desarrollo de habilidades cognitivas en los niños de 5 años en la Cuna – Jardín "Harmony". La mejora en las habilidades cognitivas se reflejó en un mayor nivel de atención, memoria, y capacidad para seguir instrucciones y recordar información.

Palabras clave: Habilidades cognitivas, yoga infantil, educación inicial.

## Abstract

The present research aims to improve the development of cognitive skills, such as attention, perception, and memory, through the children's yoga program called "Yoomi" for five-year-old children at the "Harmony" Kindergarten in the Cayma district of Arequipa, during the year 2024. The independent variable is children's yoga, and the dependent variable is cognitive skills.

The type of research is field research, as direct observation was applied, and it is pre-experimental in nature. The hypothesis of the program states that it is likely that the "Yoomi" yoga program will help in the development of cognitive skills in five-year-old children at the "Harmony" Kindergarten in Cayma, Arequipa, 2024. The research involved a population of 25 students, all boys and girls in initial education: five years old. The observation technique was applied, first using diagnostic observation to determine whether they were at the beginning, in process, or achieving their cognitive skills, indicated in a pre-test, and later a post-test using a socialization scale as an instrument, which was validated by expert judgment.

The descriptive results showed that before the implementation of the yoga program, most of the children were in the initial stages of developing their cognitive skills, with limited ability to maintain attention, follow instructions, and recall information. After the program's application, significant improvements were observed in the evaluated cognitive skills, with a reduction in the number of children remaining in the initial stages of learning. The inferential results allowed us to conclude that the program positively influenced the development of cognitive skills in five-year-old children at the "Harmony" Kindergarten. The improvement in cognitive skills was reflected in a higher level of attention, memory, and ability to follow instructions and recall information.

Keywords: Cognitive skills, children's yoga, early childhood education

## ÍNDICE

Agradecimientos

Epígrafe

Resumen

Abstract

Introducción..... 1

CAPÍTULO I: ..... 2

1. Objeto de estudio:..... 2

2. Marco conceptual: ..... 3

2.1. Yoga: ..... 3

2.2. Yoga Infantil:..... 3

2.3. Yamas y Niyamas: ..... 4

2.4. Yamas:..... 5

2.5. Niyamas:..... 5

2.6. Asanas:..... 6

2.7. Pranayama: ..... 7

2.8. Pratyahara:..... 7

2.9. Dharana:..... 8

2.10. Dhyâna y Samâdhi: ..... 9

2.11. Percepción:..... 9

2.12. Atención:..... 10

2.13. Memoria:..... 10

3. Antecedentes investigativos ..... 12

3.1. Antecedentes Internacionales:..... 12

3.2. Antecedentes Nacionales: ..... 13



3.3. Antecedentes locales: .....	14
4. Hipótesis, variable(s) e indicador(es).....	14
4.1. Hipótesis:.....	14
4.2. Cuadro de análisis de variables e indicadores:.....	15
CAPÍTULO II .....	17
1. Técnicas e instrumentos de verificación: .....	17
2. Campo de verificación .....	17
3. Ejecución de la recolección de datos.....	18
CAPITULO III .....	20
1. Sistematización, análisis e interpretación de resultados.....	20
2. Conclusiones:.....	34
3. Sugerencias:.....	35
4. Propuesta:.....	35
Referencias Bibliográficas: .....	37

## Índice de tablas

Tabla 1: Variables e indicadores.....	11
Tabla 2: Operacionalización de variables.....	15
Tabla 3: Expertos validadores. ....	17
Tabla 4: Unidades de estudio. ....	18
Tabla 5: Reconoce y nombra colores, formas y tamaños.....	20
Tabla 6: Identifica sonidos familiares y relacionados con el entorno.....	21
Tabla 7: Observa y describe los objetos y personas de su entorno. ....	23
Tabla 8: Mantiene su atención en la actividad o juego durante mucho tiempo.....	24
Tabla 9: Sigue las instrucciones o normas y completa las tareas que se le asigna. ....	26
Tabla 10: Alterna su atención entre diferentes estímulos, como: imágenes, sonidos, etc. Sin distraer el tema principal. ....	28
Tabla 11: Recuerda y nombra objetos o imágenes que se le han mostrado anteriormente.....	29
Tabla 12: Repite una secuencia de 3 a más instrucciones o acciones que se dieron. ....	31
Tabla 13: Recuerda la información que ha aprendido recientemente, utilizando un lenguaje claro y secuenciado. ....	32

## Índice de figuras

Figura 1: Reconoce y nombra colores, formas y tamaños.....	20
Figura 2: Identifica sonidos familiares y relacionados con el entorno. ....	21
Figura 3: Observa y describe los objetos y personas de su entorno.....	23
Figura 4: Mantiene su atención en la actividad o juego durante mucho tiempo.....	25
Figura 5: Sigue las instrucciones o normas y completa las tareas que se asigna. ....	26
Figura 6: Alterna su atención entre diferentes estímulos, como: imágenes, sonidos, etc. Sin distraer el tema principal. ....	28
Figura 7: Recuerda y nombra objetos o imágenes que se han mostrado anteriormente. ....	30
Figura 8: Repite una secuencia de 3 a más instrucciones o acciones que se dieron.....	31
Figura 9: Recuerda la información que ha aprendido recientemente, utilizando un lenguaje claro y secuenciado. ....	33

## Introducción

Realizar la práctica de yoga infantil es esencial para que los niños y niñas en edad temprana, es decir, a partir de los 3 años en adelante, lleguen a adoptar esta disciplina para que así puedan hacer de ella un hábito, mejorar su respiración de manera consciente y su atención en desarrollo, mediante la relajación de su cuerpo y mente, y sobre todo expresar su creatividad a través de actividades, como: juegos y posturas adaptadas a sus necesidades y capacidades.

El programa de yoga infantil “Yoomi” está enfocado en ser una herramienta para fomentar valores que ellos mismos interiorizarán y pondrán en práctica con las personas de su entorno día a día, a la vez que les permitirá desarrollar sus habilidades cognitivas, facilitando: La atención, percepción y memoria.

Los talleres pueden ser una herramienta valiosa para evaluar el impacto del programa “Yoomi” en el desarrollo de las habilidades cognitivas de los niños y niñas de 5 años de la Cuna – Jardín “Harmony” del distrito de Cayma, en Arequipa.

Durante estos talleres, se llevan a cabo diferentes actividades que pueden ser monitoreadas, para poder medir los niveles de atención, percepción y memoria de los niños y niñas de 5 años, antes y después de la implementación del programa “Yoomi”. Por ejemplo, realizar pruebas de memoria, juegos de atención y concentración, entre otros.

También se evalúa el rendimiento académico de los niños y niñas en áreas específicas, antes y después de la implementación del programa de Yoga Infantil, para determinar si hay alguna mejora. Además, es importante llevar un registro de las observaciones y percepciones de los docentes y padres de familia sobre el comportamiento, actitudes y desempeño de los niños y niñas después de la práctica regular de Yoga Infantil.

Toda esta información recopilada durante las sesiones de aprendizaje es analizada y utilizada para determinar el impacto del programa de Yoga Infantil en el desarrollo cognitivo de los niños y niñas de la Cuna – Jardín del distrito de Cayma, en Arequipa.

## CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

### 1. Objeto de estudio:

El objeto de estudio surge a partir de la pandemia, en la cual nuestros niños de cinco años de la Cuna – Jardín “Harmony” del distrito de Cayma, recibieron abundantes estímulos tecnológicos, por lo que el inicio de clases se ha observado que este hecho ha afectado algunas de sus habilidades cognitivas, particularmente en áreas como: la percepción, la atención y la memoria.

La presente investigación corresponde al área de Ciencias Sociales y como variable independiente tenemos: el yoga infantil, cuyos indicadores son: Yamas y Niyamas, Asanas, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana y Samadhi, donde hallaremos toda la información sobre lo que es: el control, la concentración, la meditación y también los principios éticos y la conducta personal dirigidas a niños y niñas de la edad de 5 años. Como variable dependiente, encontramos las habilidades cognitivas, con sus indicadores: Percepción, Atención y Memoria.

La investigación es de campo, ya que se aplicará de manera directa, y de tipo preexperimental, teniendo como:

#### **Objetivo principal:**

Determinar la eficacia del programa de Yoga Infantil “Yoomi” para desarrollar las habilidades cognitivas de los niños y niñas de 5 años de la Cuna – Jardín “Harmony” del distrito de Cayma – Arequipa, 2024.

#### **Objetivos específicos:**

- Determinar la efectividad del programa de yoga infantil “Yoomi” para desarrollar las habilidades cognitivas de los niños y niñas de cinco años de la Cuna – Jardín “Harmony” del distrito de Cayma – Arequipa, 2024.
- Identificar las habilidades cognitivas de los niños y niñas antes de realizar el programa de yoga infantil “Yoomi”
- Identificar las habilidades cognitivas de los niños y niñas después de realizar el programa de yoga infantil “Yoomi”

Las interrogantes planteadas en el estudio fueron:

- ¿Cuál es la eficacia del programa de yoga “Yoomi” en el desarrollo de las habilidades cognitivas en niños de 5 años de la Cuna – Jardín “Harmony” del distrito de Cayma – Arequipa, 2024?
- ¿Cuáles son las habilidades cognitivas que presentan los niños y niñas antes de la aplicación del programa de yoga “Yoomi” en niños de 5 años de la Cuna – Jardín “Harmony” del distrito de Cayma – Arequipa, 2024?
- ¿Cuáles son las habilidades cognitivas que presentan los niños y niñas después de la aplicación del programa de yoga “Yoomi” en niños de 5 años de la Cuna – Jardín “Harmony” del distrito de Cayma – Arequipa, 2024?

## **2. Marco conceptual:**

### **2.1. Yoga:**

Patánjali (2013), nos dice que el estado de yoga es una disciplina que une el cuerpo, la mente, el espíritu y el mundo que lo rodea, donde puede desarrollarse a través de un conjunto de técnicas y actividades que componen el yoga.

El yoga, una antigua práctica con raíces en la India, es una disciplina que busca el equilibrio, entre las tres dimensiones que hace al ser humano un ser terrenal, y el entorno con el que se desarrolla y evoluciona. Silvia señala que esta unión y equilibrio se logra trabajando en diferentes componentes que estructuran el yoga.

El autor afirma que el yoga es una forma de desarrollo interior que busca alcanzar la plena realización del ser humano. A través de esta técnica, los niños aprenden a controlar sus emociones, mejorar su concentración, liberarse de conflictos y complejos, desarrollar actitudes positivas, mejorar la interacción con los demás, aumentar su creatividad y desarrollar hábitos corporales saludables.

El yoga no solo se limita a la dimensión física, al ser más flexibles y realizar posturas, sino también el crecimiento personal, la conexión espiritual, trayendo consigo la sensación de bienestar, De esta manera mejoraremos la relación con nosotros mismos, con los compañeros, con la familia y con todo nuestro entorno, tendremos una mente centrada y en calma, un cuerpo sano y con energía, y un corazón abierto, contento y feliz.

### **2.2. Yoga Infantil:**

Silva Rojas, Y. (2016) nos dice que, según Burgos Karla y col, en el libro "Yoga para niños, técnicas, asanas (posturas) y rutinas" el yoga aumenta en el niño la capacidad de calmarse y

enfocarse, además de cultivar la autoestima y la autodisciplina". Muchos encuentran que la práctica regular de yoga ayuda a los niños a ser más conscientes de sus propias emociones y pensamientos.

El yoga para niños y niñas es una práctica que beneficia tanto sus sentidos internos como externos, por lo que significa unión porque une el cuerpo, la mente y el espíritu de las personas. La práctica de este tipo de terapia se puede llevar a cabo desde los tres años en adelante, ya que es durante este período en el que aprendemos a manejar mejor la respiración, tranquilizar la mente y las emociones. Se puede mejorar la calidad de vida durante la adolescencia y la adultez creando un hábito de yoga desde la infancia.

En una parte también indica que Burgos Karla y col, dicen: "En su práctica más simple, solicita el cuerpo y la mente al mismo tiempo, favoreciendo un armonioso desarrollo en el niño."

Por lo tanto, esta práctica brinda a los niños y niñas oportunidades de éxito en su vida en general. Además, les permite aprovechar plena y conscientemente todos los beneficios de las posturas y ejercicios del yoga, tanto en su vida diaria como en cualquier lugar en el que deseen participar.

En práctica de yoga en los niños, se les brinda un espacio de tiempo y lugar en donde los niños juegan, se divierten y se expresan, siendo lo más importante, se les brinda instrucciones simples, asimismo esta práctica trae consigo múltiples beneficios que favorece y brinda un mejor desarrollo integral de los niños.

### **2.3. Yamas y Niyamas:**

Según la ética del yoga de Adele, D. (2019) los yamas y niyamas son la base de todo el pensamiento yóguico. El yoga es un complejo sistema que va mucho más allá de las posturas físicas; en realidad es una forma de vida. El objetivo del yoga es aumentar la conciencia tanto de tu cuerpo como de tus pensamientos. Las enseñanzas son una metodología práctica que te ayuda a comprender cada experiencia a medida que avanzas. Son como mapas detallados que te indican dónde estás y cómo encontrar el próximo hito. Te ayudan a tomar el control de tu vida y a llegar a la plenitud que deseas.

Los yamas y niyamas pueden ser definidos como pautas, principios, disciplinas éticas, preceptos o reglas. Imaginémoslos como joyas, ya que son las únicas piedras preciosas de la sabiduría que conducen a una vida feliz y plena.

#### 2.4. Yamas:

Patánjali (2013), nos dice que Yamas significa control o limitación. Es el primer paso que nos sirve para recopilar principios éticos y reglas para vivir en sociedad y alcanzar la paz mental y el bienestar de nuestro entorno:

- Ahimsa (no violencia): Enseñar a los niños a tratar a los demás con respeto y compasión, evitando daño físico y emocional.
- Satya (verdad): Enseñar a los niños a valorar la honestidad y la sinceridad en sus palabras y acciones. Ayudarles a desarrollar la confianza en las relaciones interpersonales y a comprender los efectos negativos de la mentira.
- Asteya (abstenerse de robar): enseñar a los niños a respetar la propiedad de los demás y a valorar el trabajo duro y el esfuerzo necesarios para obtener las cosas. Fomentar la gratitud por lo que tienen y la generosidad hacia aquellos que tienen menos.

La aplicación de los Yamas, que son principios éticos en el yoga, puede ser adaptada de manera creativa y educativa para enseñar a los niños valores y habilidades interpersonales en un entorno adecuado a su edad. Estos principios éticos pueden integrarse de manera sutil en las lecciones de yoga para niños a través de cuentos, juegos, actividades de grupo y conversaciones reflexivas. La clave es hacer que los Yamas sean relevantes y accesibles para los niños, de modo que puedan comprender y aplicar estos valores en su vida cotidiana, mientras disfrutaban de los beneficios físicos y mentales del yoga.

#### 2.5. Niyamas:

Patánjali (2013), nos dice que los niyamas son prácticas de auto purificación que nos enseñan cómo cuidarnos a nosotros mismos. Un niyama es una práctica positiva dedicada a la auto purificación que nos muestra cómo mejorar la relación con nosotros mismos a través de buenos hábitos. A nivel físico, mental y espiritual, nos ayudan a vivir de una manera más consciente y equilibrada.

- Saucha (limpieza física y mental): enseñar a los niños la importancia de mantener un entorno limpio y una higiene adecuada. Además, promueve la limpieza mental practicando la meditación, el pensamiento positivo y la atención plena.
- Santosha (contentamiento): Ayudar a los niños a encontrar la felicidad y la gratitud por lo que tienen en lugar de concentrarse en lo que les falta. Fomentar la aceptación y la felicidad en el presente.



Las etapas de austeridad son: promover la disciplina y el autocontrol en los niños, enseñándoles a esforzarse y perseverar en sus objetivos. Inculcar la disposición a renunciar a cosas por el bienestar propio y de los demás.

- Svadhyaya (autoestudio): animar a los niños a conocerse a sí mismos e investigar sus fortalezas, debilidades, intereses y valores. Fomentar el pensamiento crítico, la autoevaluación y el aprendizaje continuo.

Aplicar la rama de los Niyamas en las clases de yoga para niños implica enseñarles conceptos importantes de autorreflexión, autodisciplina y gratitud de una manera accesible y adaptada a su edad. La clave está en proporcionarles herramientas que les ayuden a desarrollar una mayor conciencia de sí mismos y del mundo que les rodea, al mismo tiempo que disfrutan de la práctica del yoga de una manera divertida y educativa.

## 2.6. Asanas:

Pilello, L. (2004) nos dice que, para hablar del âsana, es inevitable recurrir a los aforismos de Patánjali, los cuales guían las prácticas y establecen pautas generales.

Los textos del Hatha yoga se ocupan del tema de los âsanas, que no se desarrollan en los aforismos. Patañjali proporciona la esencia (lo que hace a los âsanas) y el por qué (el propósito) de los âsanas, lo que es donde radica su importancia.

Para lograr el "estado de âsana", el practicante debe mantenerse firme, cómodo y relajado, pero sobre todo, debe lograr que su mente no se disperse, que esté en un estado de concentración y alejado incluso de la postura.

En la Bhagavad Gita se menciona la misma idea: "Una vez que se ha preparado el asiento, se debe practicar yoga en total reposo para purificar su alma y conectar su mente con la fuerza vital que está en su cuerpo, lo que lleva a la paz mental". El alma se encuentra en presencia del Uno en este momento de silencio.

El propósito del âsana (que es el mismo de todas las prácticas yóguicas): encontrarse en la presencia del Uno se destaca aquí. No hay que dejar de pensar en esto: el final.

Al integrar estos conceptos en las clases de yoga, puedes ayudar a los estudiantes a comprender que el yoga va más allá de la mera práctica física. Sino que les brindas la oportunidad de experimentar una conexión más profunda consigo mismos y con lo espiritual, lo que puede enriquecer su práctica y llevarlos hacia un mayor bienestar y autorrealización.

## 2.7. Pranayama:

Almonacid Sepúlveda, C. (2015) nos dice a través de su página de yoga infantil, que el Pranayama proviene de dos raíces sánscritas: "Prana", que significa "energía vital", y "yama", que significa "control". Por lo tanto, podemos pensar que es controlar la energía vital. El propósito de los pranayamas es controlar la entrada, distribución y salida del aire vital de nuestro cuerpo.

Todo lo vivo respira, intercambiando constantemente con el entorno. Para gestionar este proceso de manera asertiva, necesitamos aprender a tomar conciencia del ritmo que se establece en esta acción. Esta conciencia nos permite profundizar en la capacidad respiratoria que tenemos como potencial, lo que tendrá un impacto positivo en nuestra vida.

Tres componentes principales componen la respiración:

- Inhala (Puraka)
- Exhala (Rechaka)
- Retener (Antar Kumbhaka)

El pranayama para niños puede mejorar la capacidad respiratoria y fortalecer los músculos respiratorios, así como controlar el sistema nervioso, ayudarlos a relajarse y reducir el estrés.

A nivel emocional, el pranayama puede ayudar a los niños a desarrollar habilidades para controlar y canalizar sus emociones de manera saludable.

En el ámbito mental, el pranayama para niños puede ayudarlos a desarrollar habilidades para enfocar su mente y desarrollar una mayor claridad y tranquilidad mental.

Es crucial tener en cuenta que la práctica del pranayama para niños debe adaptarse a su edad y habilidades, y es esencial contar con instructores calificados y especializados en yoga para niños para garantizar un entorno seguro y adecuado.

En la enseñanza del yoga para niños, el Pranayama puede ser una herramienta valiosa para promover el bienestar físico, emocional y mental. Los principios del Pranayama pueden ser enseñados de manera lúdica y apropiada para la edad de los niños, lo que les proporciona herramientas para gestionar su energía vital y mejorar su calidad de vida en diversos aspectos.

## 2.8. Pratyahara:

Frawley, D. (2017) indica que el término sánscrito "pratyahara" se compone de dos palabras: "prati" y "ahara".

“Ahara” se refiere a "alimento" o cualquier elemento que ingrese a nuestro interior desde el exterior. “Prati” es una preposición que se traduce como "en contra" o “fuera”.

“Pratyahara” literalmente significa “control de ahara” o "aumentar el control sobre las influencias externas". La palabra se traduce normalmente como "retiro de los sentidos", pero también significa, lo que es:

- Desarrollo de habilidades emocionales: Pratyahara puede ayudar a los niños a desarrollar el autocontrol y la capacidad de conectarse con sus emociones. Aprender a reconocer y controlar sus emociones a través de la práctica les permite manejar mejor el estrés, la ansiedad y los desafíos emocionales.
- Fortalecimiento físico: Los ejercicios de respiración y fortalecimiento de los músculos respiratorios son parte de la práctica de Pratyahara para niños. Esto puede mejorar la capacidad pulmonar de los niños, mejorar la calidad de la respiración y promover una mayor vitalidad física en general.
- Mejorar la concentración y la atención plena: Pratyahara implica liberar la mente de distracciones sensoriales externas. Los niños aprenden a concentrarse en el momento actual y prestar atención a su respiración, sensaciones corporales y pensamientos al practicar esto. Esto puede ayudarlos a desarrollar una mayor concentración y atención plena, lo que puede ser beneficioso tanto en el ámbito académico como en la vida diaria.

## 2.9. Dharana:

Kripalu, S. (2010) nos dice que Patánjali describe la dharana en Yogadarsana de la siguiente manera: "Cuando la mente pura se mantiene enfocada en la región deseada por el buscador, se llama dharana".

Uno debe meditar para reducir los cambios mentales que conducen a la ignorancia, la incapacidad y la miseria. La meditación puede conducir a la comprensión, la habilidad y la felicidad.

Sin embargo, al igual que el árbol no puede existir sin semilla, la meditación tampoco puede existir sin dharana. meditación que no incluye dharana. El dharana es el primer paso para meditar. Un buscador usa dharana para concentrar muchos pensamientos diferentes en una sola zona de reflexión. La región de dharana es el tercer componente del trío de la meditación: el meditador, la meditación y el objeto o la meta de la meditación. El buscador debe enfocarse en dicho objeto o objetivo.

La rama del yoga conocida como Dharana se refiere a la concentración mental. En la práctica de yoga para niños, se puede aplicar a través de juegos de concentración, ejercicios de

meditación adaptados a su edad, historias de visualización, yoga de movimiento lento, prácticas sensoriales, juegos de mindfulness y ejercicios de respiración consciente. También se puede promover la concentración en la educación y el tiempo de pantalla consciente.

### **2.10. Dhyâna y Samâdhi:**

Morata, M. (2017) En su artículo nos dice que, el estado de Dhyâna, lo solemos definir como estado de meditación, y en el que uno al mismo tiempo es consciente de que está practicando Dhyâna, surge cuando la fijación se hace continua y ya no hay interrupciones. Dharana se vuelve Dhyâna.

Es la constante fijación de la conciencia. El sujeto y el objeto comienzan a aproximarse, la mente se potencia y unifica, y la percepción se intensifica. De esta manera, se puede acceder a estados de conciencia no típicos que permiten el desarrollo de la creatividad y la comprensión en la persona. Diversas experiencias tienen lugar con este nuevo vehículo de conciencia. Estas experiencias pueden ser un obstáculo en ocasiones, pero no se deben confundir con el estado de liberación, llamado samâdhi.

El Samâdhi se logra cuando la conciencia o sujeto y el objeto de concentración se unen completamente. En el Samâdhi, solo brilla el objeto y el sujeto desaparece, por lo que ya no hay conciencia de la propia existencia, de lo que estoy practicando Samâdhi. Los estados de Samâdhi varían según la sutilidad del objeto de concentración.

Dhyâna es un estado de meditación en el que la concentración es continua y la mente se enfoca en un objeto de reflexión. En este estado, la mente se unifica y la percepción se intensifica, lo que puede llevar a experiencias enriquecedoras. En contraste, Samâdhi es un estado de iluminación o liberación en el que la conciencia y el objeto de concentración se fusionan por completo, y el sujeto desaparece. Los estados de Samâdhi pueden variar en sutileza según el objeto de concentración. Estos estados avanzados en la práctica del yoga tienen el potencial de proporcionar una comprensión profunda y una experiencia trascendental.

### **2.11. Percepción:**

Matalinares, M; Yarlequé, L. (1998), aseguran que, dentro del esquema de los procesos cognitivos, uno de los más importantes es la percepción, ya que no solo abarca el proceso de captación, sino que también está relacionado con estímulos o características, que van a ser parte de la formación de los procesos psíquicos humanos, al activarse los estímulos. Las personas que se encargan de desarrollar y establecer metas sobre este tema son los educadores. Esto se da a través de toda la etapa escolar, pero en el nivel preescolar, es donde

se forman las estructuras más fuertes, que van a ser el cimiento de los aprendizajes, enseñándoles los fundamentos más importantes de la educación, como: Poder realizar las operaciones en el área de las matemáticas, y sobre todo leer y escribir, que abarcaría el área de comunicación.

Aquí también, se estaría desarrollando el sistema psicomotriz y motor, así como la parte visual, completando de esta manera uno de los roles más importantes, de la pre-educación.

### **2.12. Atención:**

Sánchez, J. (2019) Nos dice que, los niños y niñas del nivel inicial, tienen la capacidad de poder responder, a varios estímulos al mismo tiempo, lo que en muchas oportunidades hace que no presten atención en su totalidad, ante uno solo, debilitando así, el proceso de concentración.

Teniendo en cuenta, que la actualidad, contamos con un universo muy variado en cuanto a las comunicaciones (Internet, televisión, radio, videojuegos, etc), es por ello que la atención disminuye, y hace que la comunicación entre ellos sea un poco más indiferente, ya que todos los niños y niñas no tienen el mismo nivel de concentración, todo esto es parte de un trabajo, que se tiene que realizar, haciendo ejercicios, no solo de las cosas que se encuentran a su alrededor, sino también lo más importante, que es lo que ellos sienten y piensan; de esta manera harán que este proceso tan importante que es la atención, se convierta en una poderosa arma para un excelente aprendizaje.

### **2.13. Memoria:**

Lagua Orozco, N. (2022) dice que la memoria, juega un papel muy importante, sobre todo en la parte mental, ya que nos permite ir almacenando los conocimientos y vivencias, los cuales se encuentran profundamente ligados, a los sentimientos, emociones y vida o vivencia personal, lo cual es un aprendizaje, que cada niño o niña y adultos tienen, ya que, mediante esto, podemos procesar todos los saberes previos que tenemos, paso a paso, mediante el recuerdo.

Quiere decir que, debemos empezar a procesar, la información que recibimos a través del aprendizaje, teniendo en cuenta que, los niños en muchas oportunidades no tienen una atención muy ilimitada, sino al contrario, se distraen fácilmente.

Tenemos que saber evaluar, si existe algún problema de evolución, de su parte neurológica, que pueda afectar de forma negativa a la memoria.

Tabla 1: Variables e indicadores.

<b>Variables</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Sub Indicadores</b>
Yoga infantil	Yamas y Niyamas	Principios éticos y conducta personal (Asambleas, cuentos, juegos)
	Asanas	Yoga físico.
	Pranayama	Control de la respiración.
	Pratyahara	Identificación y control de sentimientos y emociones.
	Dharana	Mindfulness (juegos, mándalas, mantras, mudras, laberintos)
	Dhyana y Samadhi	Meditación y concentración.
Habilidades cognitivas	Percepción	Reconocimiento y nombramiento de colores, formas y tamaños.
		Identificación de sonidos familiares y relacionados con el entorno.
		Observación y descripción de objetos y personas en el entorno cercano.
	Atención	Capacidad para mantener la atención en una actividad o juego durante varios minutos.
		Seguir instrucciones sencillas y completar tareas específicas.
		Alternar la atención entre diferentes estímulos, como imágenes, sonidos o actividades.
	Memoria	Recordar y nombrar objetos o imágenes que se han mostrado previamente.
		Repetir una secuencia de acciones o instrucciones.
		Recordar información recién aprendida, como nuevas palabras o conceptos.

### 3. Antecedentes investigativos

#### 3.1. Antecedentes Internacionales:

- Díez García, P. (2022) realizó una investigación en España sobre **“El yoga infantil como herramienta de enseñanza”**. Esta investigación tuvo como objetivo crear un programa de yoga para niños que enseñe respiración y relajación. La metodología se basó en un estudio cualitativo, utilizando la autoevaluación y las fichas de observación del maestro como instrumentos para el estudio. El tipo de investigación es preexperimental con estudiantes de tres años.

Los resultados mostraron que practicar yoga, controlar su respiración y relajarse mejoró el estado de ánimo de los estudiantes. Después de las sesiones, los estudiantes se sintieron calmados y tranquilos y lograron controlar sus impulsos. Además, mejoraron su disposición para realizar actividades posteriores y su estado de ánimo, lo que los hizo más felices.

- Alonso Carrera, E. (2022) investigó en España, acerca del **“Mindfulness y yoga infantil, el camino hacia un modelo de educación integral en educación infantil”**. Esta investigación tuvo como objetivo ayudar a los niños y niñas, a canalizar la energía rebosante que puedan tener, y ofrecer técnicas que permitan el desarrollo de la relajación y concentración en los alumnos. La metodología que se usó fue un estudio cualitativo a través de fichas de observación y registro anecdótico; el tipo de estudio es preexperimental. La población constó, fueron 10 niños y 5 niñas de 3 años de un centro educativo público, sumando un total de 15 alumnos.

Los resultados de esta investigación indicaron que los niños son conscientes de lo importante que son sus emociones en el día a día, así como la necesidad de gestionarlas y/o ser conscientes de ellas; en enfados, llantos, etc.

- Ganín, C; Salazar E. (2023) realizaron un artículo investigativo en Ecuador, acerca de **“La práctica del yoga como alternativa psicopedagógica”**, para estimular el aprendizaje en niños de 3 años. Este artículo tuvo como objetivo de que la práctica del yoga llegue a fortalecer el nivel cognoscitivo para forjar un aprendizaje efectivo en los niños. La metodología que se usó fue un estudio cualitativo, donde se hizo uso de la ficha de observación, el registro anecdótico y entrevista a padres de familia, además esta investigación, es de tipo preexperimental; la población constó, fue a 20 niños de 3 años.

Los resultados de esta investigación fueron positivos, ya que se identifican mejoras en procesos cognoscitivos como la atención, memoria, concentración, autonomía, creatividad, motivación, control de impulsos, manejo de emociones y mayor integración en el grupo; concluyendo el aporte significativo que genera la implementación del yoga a considerar como una estrategia pedagógica que aporte al proceso de enseñanza aprendizaje de los niños.

### 3.2. Antecedentes Nacionales:

- Silva Rojas, Y. (2016) En Trujillo realizó un **“Programa de Yoga Infantil "Yogui" para mejorar la atención en niños de cinco años”**. Este estudio tuvo como objetivo, mejorar el nivel de atención mediante la aplicación del Programa. La metodología que se usó en la investigación fue cualitativa, donde se hizo uso de pre-post Prueba, y fichas de observación, su tipo es preexperimental. La población constó de 24 niños de 5 años del Jardín Retos.

Los resultados que se obtuvieron fueron muy significativos al realizar 12 sesiones de actividades con la participación de los alumnos, donde se indica que el Programa de yoga mejora de manera significativa la atención de los niños.

- Morales Marquina, E. (2019) realizó en Trujillo un **“Taller de Yoga para disminuir La Agresividad En Niños De 5 Años De Una Institución Educativa Estatal en la ciudad”**. La metodología que se usó en la investigación fue cualitativa, donde se hizo, uso de fichas de observación, este estudio es de tipo cuasi experimental. La población constó de 48 niños, 24 niños, de 2 aulas diferentes, de la I.E.E. 1682 “Virgen de Fátima”.

Los resultados obtenidos, fue que, se encontró que el grupo experimental presentó un rango promedio mayor en agresividad en comparación con el grupo de control, tanto en las dimensiones física, verbal y psicológica. Es decir, que se ha disminuido significativamente, la agresividad en los niños de 5 años en dicha institución estatal, por lo que ahora cuentan con mayor autocontrol en el día a día.

- Granda Ramirez, D; Sihuy Ferril, S. (2017) realizaron un **“Programa de yoga Fun para el autocontrol de los niños de 5 años de una institución educativa privada”**. La metodología que se usó en dicho estudio fue cuantitativa, y su tipo fue cuasi-experimental con instrumentos de evaluación pre y post test. La población constó de 96 niños de 5 años de edad que se encontraban en una institución educativa privada del distrito de la Molina.



Los resultados obtenidos de la investigación permitieron afirmar que se lograron el autocontrol de los niños de dicha institución.

### **3.3. Antecedentes locales:**

No se encontraron investigaciones a nivel local.

## **4. Hipótesis, variable(s) e indicador(es)**

### **4.1. Hipótesis:**

Dado que el yoga infantil es una disciplina que se basa en principios teóricos sobre el desarrollo cognitivo en la primera infancia.

Es probable que la aplicación del programa Yoomi, un programa de yoga infantil haya sido diseñado específicamente para mejorar el desarrollo de las habilidades cognitivas en niños y niñas de 5 años de la Cuna – Jardín Harmony, 2024.



#### 4.2. Cuadro de análisis de variables e indicadores:

Tabla 2: Operacionalización de variables.

Variables	Indicadores	Sub Indicadores	Técnica	Instrumento	Ítems
Yoga infantil	Yamas y Niyamas	Principios éticos y conducta personal (Asambleas, cuentos, juegos)			
	Asanas	Yoga físico.			
	Pranayama	Control de la respiración.			
	Pratyahara	Identificación y control de sentimientos y emociones.			
	Dharana	Mindfulness (Juegos, mándalas, mantras, mudras, laberintos)			
	Dhyana y Samadhi	Meditación y espiritualidad			
Habilidades cognitivas	Percepción.	Reconocimiento y nombramiento de colores, formas y tamaños.	Lista de cotejo	Observación	1, 2, 3
		Identificación de sonidos familiares y relacionados con el entorno.  Observación y descripción de objetos y personas en el entorno cercano.			

	Capacidad para mantener la atención en una actividad o juego durante varios minutos.	Lista de cotejo	Observación	4, 5,6
Atención	Seguir instrucciones sencillas y completar tareas específicas.			
	Alternar la atención entre diferentes estímulos, como imágenes, sonidos o actividades.			
	Recordar y nombrar objetos o imágenes que se han mostrado previamente.	Lista de cotejo	Observación	7, 8,9
Memoria	Repetir una secuencia de acciones o instrucciones.			
	Recordar información recién aprendida, como nuevas palabras o conceptos.			

## CAPÍTULO II

### MARCO METODOLÓGICO

#### 1. Técnicas e instrumentos de verificación:

Se hizo uso como técnica la observación, y como instrumento de evaluación la ficha de observación.

Para el instrumento de evaluación de las habilidades cognitivas (percepción, atención y memoria) de los estudiantes respecto al programa: Yoga infantil “Yoomi”, se ha considerado información de los siguientes autores (Acuña & Quiñones, 2020) y (Chavez, 2018), adaptándolo a nuestra necesidad, de acuerdo con las habilidades cognitivas que necesitábamos observar, por lo tanto, fue pertinentemente validado al juicio de tres expertos.

Tabla 3: Expertos validadores.

Expertos validadores	Grado de instrucción	Dictamen respecto al instrumento
Mg. Lizbeth Milagros Arenas Lazo	Magister en estimulación temprana integral.	Aplicable
Mg. Katia Quiroz Ramirez	Magister en Educación con mención en dificultades del aprendizaje.	Aplicable
Mg. María del Pilar Delgado Vargas	Magister en tecnologías de la información y de la comunicación aplicadas a la educación.	Aplicable

#### 2. Campo de verificación

- **Ámbito geográfico:**

La presente investigación se desarrolló en la Cuna – Jardín “Harmony”, que se encuentra ubicada en el distrito de Cayma, en la provincia Arequipa, departamento Arequipa.

- **Unidades de estudio:**

**Universo cualitativo:**

Conformado por niños y niñas de 5 años de Cuna – Jardín “Harmony”

**Universo cuantitativo:**

Conformado por 25 niños y niñas de 5 años de la Cuna- Jardín “Harmony” distribuidos de la siguiente manera: 12 niños y 13 niñas.

- **Criterios de inclusión**

- Todos los niños y niñas del aula de 5 años matriculados en el periodo 2024.
- Niños y niñas con asistencia regular.

- **Criterios de exclusión**

- Niños y niñas que hayan sido retirados en el periodo 2024.
- Niños y niñas con asistencia irregular.

- **Cuadro de unidades de estudio o muestra:**

Tabla 4: Unidades de estudio.

AULA	NIÑOS	NIÑAS	CANTIDAD
5 años	12	13	25
TOTAL	12	13	25

- **Ubicación temporal.**

La investigación se realizó durante el segundo bimestre del periodo escolar del año 2024.

### 3. Ejecución de la recolección de datos

**Organización:**

Esta investigación, se inició con la solicitud del permiso para trabajar en la Cuna-jardín. Tras recibir el consentimiento correspondiente, se aplicaron los instrumentos de investigación. Una vez obtenidos y organizados en una base de datos, se realizó el procesamiento estadístico. Los resultados obtenidos permitieron formular conclusiones que se alinearon con la hipótesis y los objetivos planteados.

**Validación del instrumento:**

Para llevar a cabo la validación del instrumento, se investigaron herramientas relacionadas con las habilidades cognitivas, optando por las propuestas de dos autores, Acuña, M; Quiñones, Y. (2020) y Chávez. L (2018), donde posteriormente, se desarrolló el instrumento y se procedió a validar su contenido. Para esto, se convocó a tres especialistas en investigación, egresadas de la Universidad Católica de Santa María, quienes calificaron el instrumento como válido para su aplicación en el programa.

**Manejo estadístico:**

Después de recopilar los datos del pre-test y post-test, se dio inició al análisis estadístico utilizando los siguientes mecanismos:

- Recolección de datos obtenidos de las respuestas a los cuestionarios utilizados como instrumentos.
- Procesamiento de la información de dichos cuestionarios.
- Organización de la información relevante.
- Finalmente, con los resultados organizados, se procedió a su interpretación y presentación en tablas y figuras, donde los datos recopilados se ingresaron en el programa Excel.

### CAPITULO III

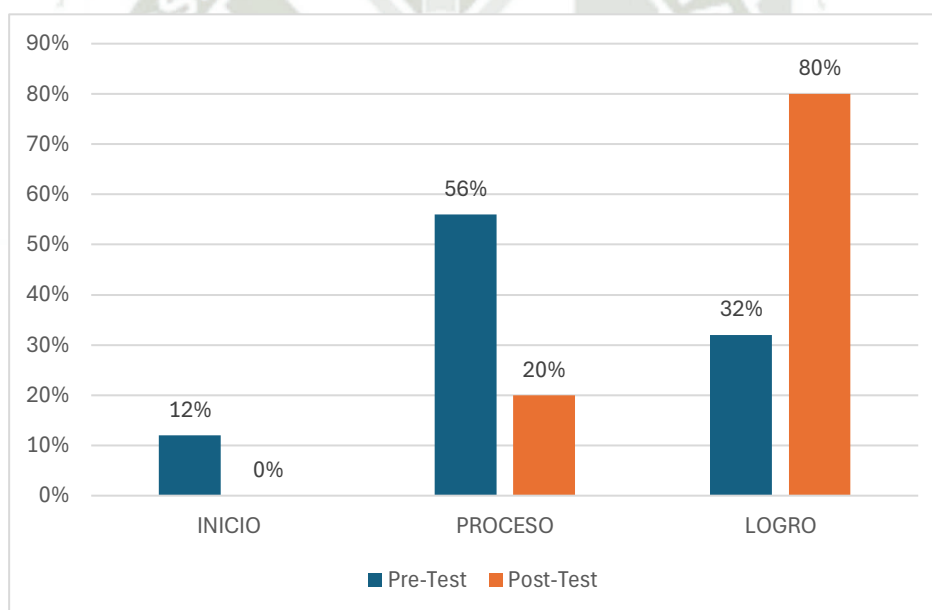
### RESULTADOS

#### 1. Sistematización, análisis e interpretación de resultados

Tabla 5: Reconoce y nombra colores, formas y tamaños.

<b>Reconoce y nombra colores, formas y tamaños.</b>				
	Pre-Test		Post-Test	
	f	%	f	%
INICIO	3	12%	0	0%
PROCESO	14	56%	5	20%
LOGRO	8	32%	20	80%
TOTAL	25	100%	25	100%

Figura 1: Reconoce y nombra colores, formas y tamaños.



Los resultados obtenidos antes y después de la implementación del programa de yoga muestran una mejora notable en el reconocimiento y nombramiento de colores, formas y tamaños por parte de los niños. Inicialmente, en el pretest, el 56% de los niños se encontraban en proceso de desarrollar estas habilidades, el 32% ya había logrado un buen nivel de reconocimiento y el 12% estaba en la etapa inicial de aprendizaje.

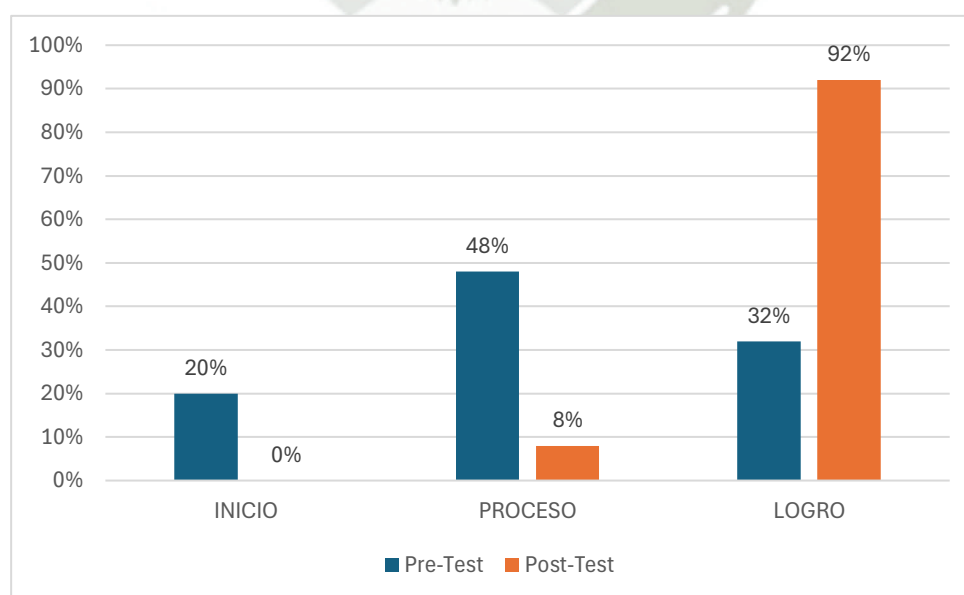
Sin embargo, tras la aplicación del programa de yoga, se observó un cambio significativo en estos porcentajes. El 80% de los niños alcanzaron el nivel de logro, lo que indica que la mayoría de ellos pueden reconocer y nombrar colores, formas y tamaños con éxito. Solo el 20% de los niños se mantuvieron en proceso, y ningún niño se quedó en la etapa inicial.

Los resultados anteriormente descritos nos permiten interpretar que la implementación del programa de yoga ha tenido un impacto significativo en la capacidad de los niños para reconocer y nombrar colores, formas y tamaños. Antes de la implementación del programa, muchos niños mostraron una limitada capacidad para identificar y verbalizar correctamente los distintos colores, formas y tamaños. Sin embargo, después de la aplicación del programa de yoga, se observó una notable mejora en estas habilidades. Dentro del aula, el método de incorporar el yoga fue particularmente exitoso para desarrollar estas capacidades específicas. Los ejercicios de yoga, combinados con técnicas de respiración y concentración, ayudaron a los niños a mejorar su atención y percepción sensorial. Al realizar posturas de yoga que involucraban la visualización de diferentes colores, formas y tamaños, los niños fueron capaces de asociar y recordar mejor estos conceptos.

Tabla 6: Identifica sonidos familiares y relacionados con el entorno.

<b>Identifica sonidos familiares y relacionados con el entorno.</b>				
	Pre-Test		Post-Test	
	f	%	f	%
INICIO	5	20%	0	0%
PROCESO	12	48%	2	8%
LOGRO	8	32%	23	92%
TOTAL	25	100%	25	100%

Figura 2: Identifica sonidos familiares y relacionados con el entorno.



Los resultados obtenidos antes y después de la implementación del programa de yoga muestran una mejora en cuanto la identificación de sonidos familiares y relacionados con



el entorno. Inicialmente, en el pretest, el 48% de los niños se encontraban en proceso de desarrollar estas habilidades, el 32% ya había logrado un buen nivel de identificación y el 20% estaba en la etapa inicial de aprendizaje.

Sin embargo, tras la aplicación del programa de yoga, se observó un cambio significativo en estos porcentajes. El 92% de los niños alcanzaron el nivel de logro, lo que indica que la mayoría de ellos pueden identificar sonidos familiares y relacionados a su entorno con éxito. Solo el 8% de los niños se mantuvieron en proceso, y ningún niño se quedó en la etapa inicial.

Los resultados mencionados anteriormente nos permiten interpretar que la implementación del programa de yoga ha tenido un impacto significativo en la capacidad de los niños para identificar sonidos familiares y relacionados con su entorno. Antes de la implementación del programa, muchos niños tenían dificultades en esta área, mostrando una limitada capacidad para reconocer y asociar correctamente los sonidos con sus fuentes. Sin embargo, Dentro del aula, el método de incorporar el yoga fue particularmente exitoso para desarrollar estas capacidades específicas. Los ejercicios de yoga, que incluyen técnicas de respiración y meditación, ayudaron a los niños a mejorar su atención y percepción auditiva. Las actividades de yoga fueron diseñadas para incluir sonidos del entorno, como el canto de los pájaros, el sonido del agua o el viento, permitiendo a los niños familiarizarse y asociar estos sonidos con sus correspondientes fuentes. El ambiente tranquilo y concentrado del yoga también promovió un aprendizaje más efectivo. Los niños mostraron un mayor interés y entusiasmo en las actividades, lo que facilitó la retención y el reconocimiento de los sonidos. A través de las actividades auditivas específicas dentro de las sesiones, que incluyeron la escucha de diversos sonidos del entorno, seguidas de discusiones y juegos que ayudaban a los niños a identificar y nombrar esos sonidos. Por ejemplo, se utilizaban grabaciones de sonidos de la naturaleza, sonidos del hogar y sonidos de la ciudad para crear un ambiente inmersivo donde los niños podían practicar la identificación de cada sonido en un contexto relajado y enfocado.

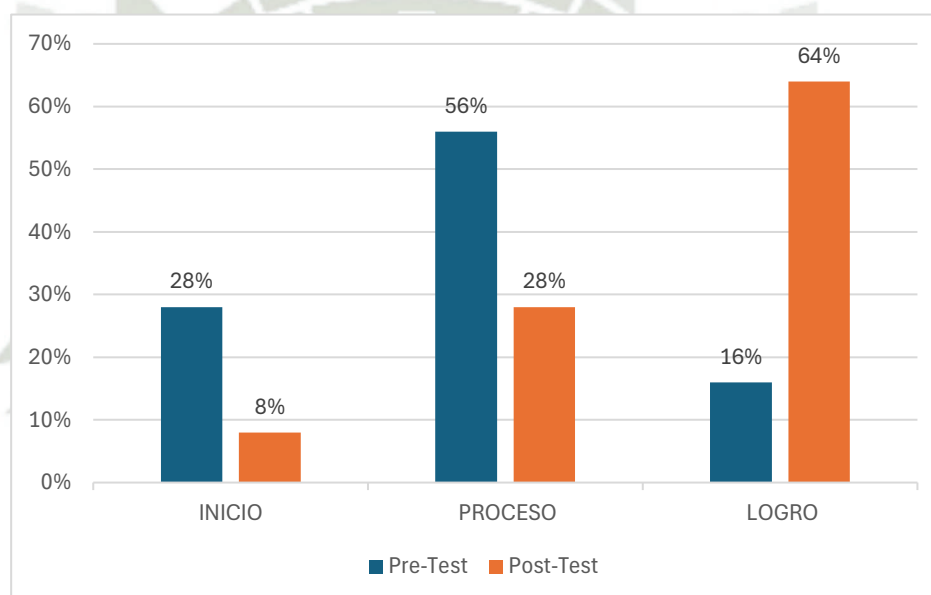
Estas estrategias permitieron que los niños desarrollaran una mayor confianza en sus habilidades para identificar sonidos, beneficiándose de un entorno educativo más estimulante y seguro. La integración de actividades auditivas y de atención dentro del yoga creó un puente efectivo entre el aprendizaje cognitivo y la percepción sensorial, permitiendo a los niños superar las barreras iniciales en estas áreas. Además, los ejercicios ayudaron a los niños a mejorar su capacidad para concentrarse y escuchar atentamente. Al estar más tranquilos y centrados, los niños pudieron prestar más atención

a los detalles auditivos a su alrededor, mejorando su capacidad para reconocer e identificar sonidos familiares.

Tabla 7: Observa y describe los objetos y personas de su entorno.

<b>Observa y describe los objetos y personas de su entorno.</b>				
	Pre-Test		Post-Test	
	f	%	f	%
INICIO	7	28%	2	8%
PROCESO	14	56%	7	28%
LOGRO	4	16%	16	64%
TOTAL	25	100%	25	100%

Figura 3: Observa y describe los objetos y personas de su entorno.



Los resultados obtenidos antes y después de la implementación del programa de yoga muestran una mejora significativa en la observación y descripción de los objetos y personas de su entorno. En el pretest, el 16% de los niños se encontraban en el nivel de logro, el 56% estaban en proceso y el 28% se encontraban en la etapa inicial de aprendizaje.

Después de la aplicación del programa de yoga, se observó una mejora considerable en estos porcentajes. El 64% de los niños alcanzaron el nivel de logro, indicando que la mayoría ahora observa y describe los objetos y personas de su entorno. Solo el 28% de los niños permanecieron en proceso, y el 8% restante de los niños se quedaron en la etapa inicial.

Estos resultados nos dicen que se logró obtener un impacto significativo del programa, ya que Antes de la implementación del programa, muchos niños tenían dificultades en estas áreas, mostrando una limitada capacidad para fijarse en los detalles y verbalizar correctamente sus

observaciones. Sin embargo, después de la aplicación del programa de yoga, se observó una mejora notable en estas habilidades. En las actividades del programa se incluyeron momentos de observación consciente, donde los niños se centraban en los detalles de su entorno inmediato, ya fueran objetos, personas o elementos naturales.

Las actividades específicas dentro de las sesiones de yoga incluyeron la observación detallada de objetos en el aula, la descripción de compañeros de clase, y la reflexión sobre lo observado durante la meditación guiada. Por ejemplo, se animaba a los niños a describir un objeto específico con todos sus detalles (color, forma, tamaño) o a hablar sobre las características de una persona (ropa, expresiones faciales, postura).

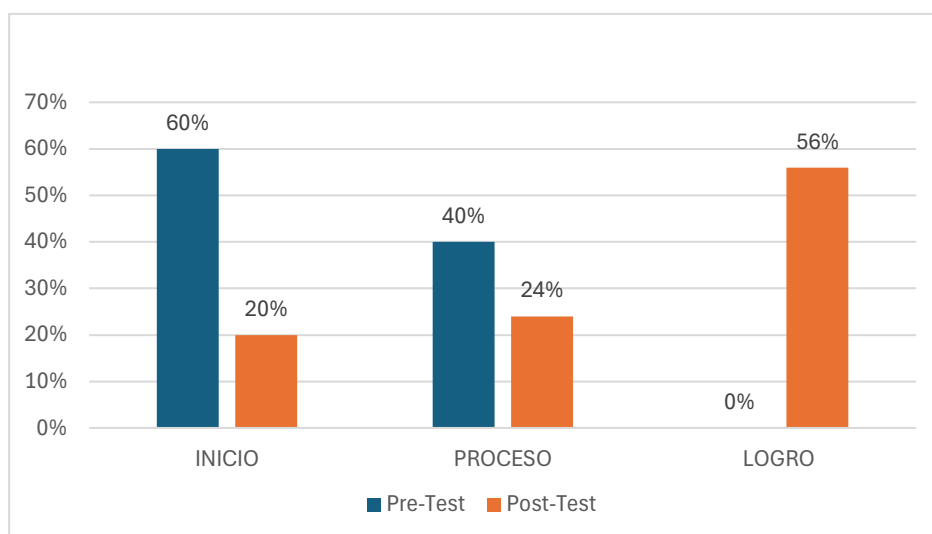
Estas estrategias permitieron que los niños desarrollaran una mayor confianza en sus habilidades para observar y describir, beneficiándose de un entorno educativo más estimulante y seguro. La integración de actividades de observación y descripción dentro del yoga creó un puente efectivo entre el aprendizaje cognitivo y la expresión verbal, permitiendo a los niños superar las barreras iniciales en estas áreas.

Además, los ejercicios de yoga ayudaron a los niños a desarrollar una mayor conciencia corporal y mental, lo que a su vez mejoró su capacidad para concentrarse y prestar atención a los detalles de su entorno. Al estar más tranquilos y centrados, los niños pudieron fijarse más en los detalles de los objetos y las personas a su alrededor, mejorando su capacidad para observar y describir con precisión.

Tabla 8: Mantiene su atención en la actividad o juego durante mucho tiempo.

<b>Mantiene su atención en la actividad o juego durante mucho tiempo.</b>				
	Pre-Test		Post-Test	
	f	%	f	%
INICIO	15	60%	5	20%
PROCESO	10	40%	6	24%
LOGRO	0	0%	14	56%
TOTAL	25	100%	25	100%

Figura 4: Mantiene su atención en la actividad o juego durante mucho tiempo.



Los resultados obtenidos antes y después de la implementación del programa de yoga muestran una mejora significativa para los niños en mantener la atención en la actividad o juego que se está realizando durante mucho tiempo. En el pretest, ninguno de los niños se encontraba en el nivel de logro, el 40% estaban en proceso y el 60% se encontraban en la etapa inicial de aprendizaje.

Después de la aplicación del programa de yoga, se observó una mejora considerable en estos porcentajes. El 56% de los niños alcanzaron el nivel de logro, indicando que la mayoría mantiene la atención en la actividad o juego durante mucho tiempo. Solo el 24% de los niños permanecieron en proceso, y el 20% de los niños se quedaron en la etapa inicial.

Esto nos quiere decir que antes de la implementación del programa, muchos niños tenían dificultades en esta área, mostrando una limitada capacidad para concentrarse y mantener su atención. Sin embargo, después de la aplicación del programa de yoga, se observó una mejora notable en estas habilidades.

Los ejercicios del programa yoga, que incluían técnicas de respiración, meditación y posturas, ayudaron a los niños a mejorar su atención y concentración. Estas técnicas, combinadas con un entorno relajado, permitieron a los niños enfocarse mejor en las actividades que se les presentaban. Las sesiones de yoga incluyeron actividades diseñadas para aumentar gradualmente la capacidad de atención de los niños. Ejercicios como la meditación guiada, donde los niños se enfocaban en su respiración o en visualizar un objeto, ayudaron a entrenar su mente para mantenerse centrada. También se incorporaron juegos y actividades que requerían concentración sostenida, como seguir instrucciones complejas en secuencias de yoga o mantener posturas durante ciertos períodos.

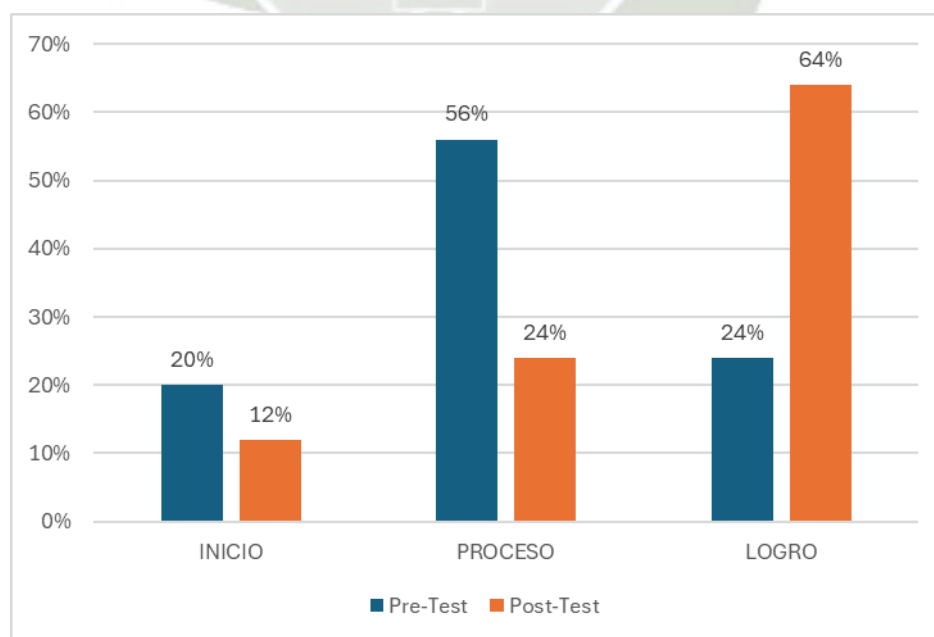
El uso de historias y visualizaciones durante las sesiones también fue efectivo. Por ejemplo, se guiaba a los niños a imaginarse en un entorno calmado mientras realizaban las posturas, lo que no solo hacía la actividad más interesante, sino que también entrenaba su capacidad para mantener la atención a lo largo de la narración y la actividad física.

Estas estrategias permitieron que los niños desarrollaran una mayor confianza en su capacidad para mantener la atención en una actividad o juego. Se beneficiaron de un entorno educativo más estimulante y seguro, lo que a su vez mejoró su capacidad para concentrarse y prestar atención. Al estar más tranquilos y centrados, los niños pudieron enfocarse mejor en las tareas que se le asignaba y mejorando su capacidad para mantener la atención durante períodos más largos.

Tabla 9: Sigue las instrucciones o normas y completa las tareas que se le asigna.

	<b>Sigue las instrucciones o normas y completa las tareas que se le asigna.</b>			
	Pre-Test		Post-Test	
	f	%	f	%
INICIO	5	20%	3	12%
PROCESO	14	56%	6	24%
LOGRO	6	24%	16	64%
TOTAL	25	100%	25	100%

Figura 5: Sigue las instrucciones o normas y completa las tareas que se asigna.



Los resultados obtenidos antes y después de la implementación del programa de yoga muestran una mejora significativa en seguir las instrucciones o normas, y completar las tareas

que se le asigna. En el pretest, el 24% de los niños se encontraban en el nivel de logro, el 56% estaban en proceso y el 20% se encontraban en la etapa inicial de aprendizaje.

Después de la aplicación del programa de yoga, se observó una mejora considerable en estos porcentajes. El 64% de los niños alcanzaron el nivel de logro, indicando que sigue las instrucciones o normas, y completa las tareas que se le asigna. Donde solo el 24% de los niños permanecieron en proceso, y el 12% de los niños se quedaron en la etapa inicial.

Estos resultados nos indica que antes de la implementación del programa, muchos niños tenían dificultades en estas áreas, mostrando una limitada capacidad para seguir directrices y finalizar actividades. Sin embargo, después de la aplicación del programa de yoga, se observó una mejora notable en estas habilidades.

Las sesiones del programa fomentaron la disciplina y la responsabilidad personal. Los niños aprendieron a asumir la responsabilidad de sus acciones y a seguir una rutina. La repetición de posturas y secuencias de yoga también ayudo a los niños a comprender la importancia de seguir un conjunto de instrucciones paso a paso, reforzando su capacidad para completar tareas de manera efectiva.

Es por ello que, durante las sesiones de yoga, los niños participaban en actividades que requieren una atención continua y una respuesta precisa a las instrucciones. Por ejemplo, participaron en secuencias de posturas donde cada movimiento debe realizarse en un orden específico. Este tipo de actividades no solo hacía que los niños practiquen seguir instrucciones, sino que también se les enseñó a prestar atención a los detalles y a realizar tareas de manera ordenada y secuencial. Después de la implementación del programa de yoga, se observó que los niños eran más capaces de seguir instrucciones y normas, y de completar las tareas que se les asignaban. Mostraban una mayor capacidad para escuchar y ejecutar las directrices dadas por sus maestros y eran más responsables en el cumplimiento de sus tareas. Esta mejora en la capacidad de seguir instrucciones no solo benefició su desempeño en el aula, sino que también mejoró su comportamiento general en el aula y sus interacciones con los demás.

Tabla 10: Alterna su atención entre diferentes estímulos, como: imágenes, sonidos, etc. Sin distraer el tema principal.

	Pre-Test		Post-Test	
	f	%	f	%
INICIO	9	36%	4	16%
PROCESO	15	60%	9	36%
LOGRO	1	4%	12	48%
TOTAL	25	100%	25	100%

Figura 6: Alterna su atención entre diferentes estímulos, como: imágenes, sonidos, etc. Sin distraer el tema principal.



Los resultados obtenidos antes y después de la implementación del programa de yoga muestran una mejora significativa en alternar su atención entre diferentes estímulos que se le presentan, sin distraerse del tema principal. Por lo que, en el pretest, el 4% de los niños se encontraban en el nivel de logro, el 60% estaban en proceso y el 36% se encontraban en la etapa inicial de aprendizaje.

Después de la aplicación del programa de yoga, se observó una mejora considerable en estos porcentajes. El 48% de los niños alcanzaron el nivel de logro, indicando que alternan su atención entre los diferentes estímulos que se le presentan, sin distraerse del tema principal. Donde solo el 36% de los niños permanecieron en proceso, y el 16% de los niños se quedaron en la etapa inicial.

Basándonos en dichos resultados, se puede decir que antes de la implementación del programa, muchos niños tenían dificultades en esta área, mostrando una limitada capacidad para cambiar su foco de atención de manera efectiva y mantener la concentración en la tarea principal. Sin embargo, después de la aplicación del programa de yoga, se observó una mejora notable en estas habilidades, ya que las sesiones de yoga incluyeron actividades diseñadas para aumentar gradualmente la capacidad de los niños para alternar su atención. Ejercicios como la meditación guiada, donde los niños se enfocaban en su respiración o en visualizar un objeto, ayudaron a entrenar su mente para mantenerse centrada y flexible. También se incorporaron secuencias de posturas que requerían una atención sostenida y la capacidad de cambiar el enfoque entre diferentes movimientos y sensaciones. El uso de historias y visualizaciones durante las sesiones también fue efectivo. Por ejemplo, se guiaba a los niños a imaginarse en un entorno calmado mientras realizaban las posturas, lo que no solo hacía la actividad más interesante, sino que también entrenaba su capacidad para alternar su atención entre la narración y la actividad física sin distraerse.

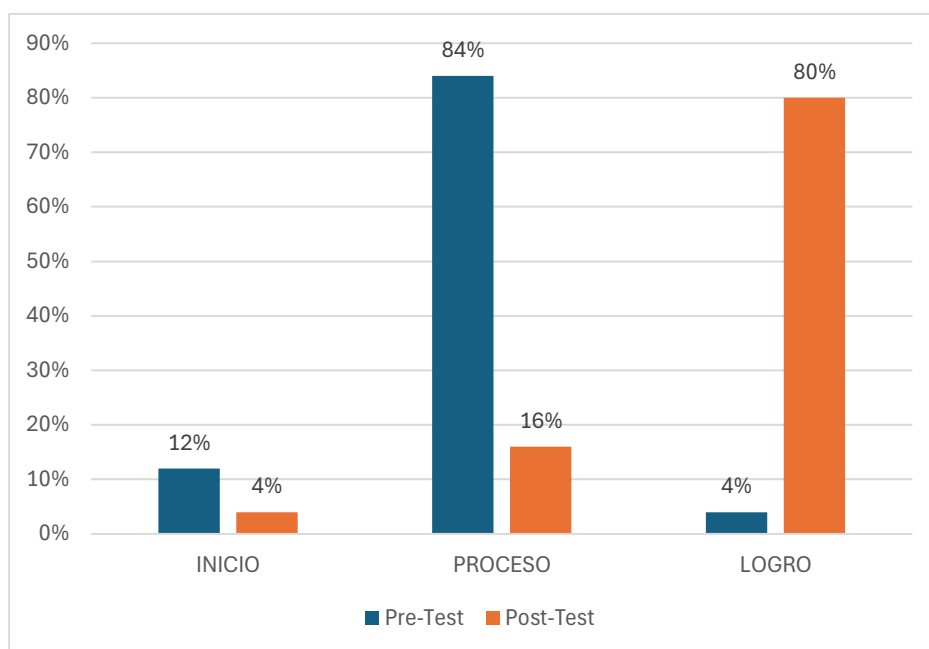
Estas estrategias permitieron que los niños desarrollaran una mayor confianza en su capacidad para alternar su atención entre diferentes estímulos. Se beneficiaron de un entorno educativo más estimulante y seguro, ya que los niños mostraron estar más tranquilos y centrados, por lo que pudieron alternar su atención entre diferentes estímulos sin perder de vista el objetivo principal.

Tabla 11: Recuerda y nombra objetos o imágenes que se le han mostrado anteriormente.

	<b>Recuerda y nombra objetos o imágenes que se le han mostrado anteriormente.</b>			
	Pre-Test		Post-Test	
	f	%	f	%
INICIO	3	12%	1	4%
PROCESO	21	84%	4	16%
LOGRO	1	4%	20	80%
TOTAL	25	100%	25	100%



Figura 7: Recuerda y nombra objetos o imágenes que se han mostrado anteriormente.



Los resultados obtenidos antes y después de la implementación del programa de yoga muestran una mejora significativa en recordar y nombrar objetos o imágenes que se le han mostrado anteriormente. Por lo que, en el pretest, el 4% de los niños se encontraban en el nivel de logro, el 84% estaban en proceso y el 12% se encontraban en la etapa inicial de aprendizaje.

Después de la aplicación del programa de yoga, se observó una mejora considerable en estos porcentajes. El 80% de los niños alcanzaron el nivel de logro, indicando que alternan su atención entre los diferentes estímulos que se le presentan, sin distraerse del tema principal. Donde solo el 16% de los niños permanecieron en proceso, y el 4% de los niños se quedaron en la etapa inicial.

Sobre los resultados mostrados, se puede decir que, antes de la implementación del programa, muchos niños tenían dificultades en esta área, mostrando una limitada capacidad para retener y recordar información visual. Sin embargo, después de la aplicación del programa de yoga, se observó una mejora notable en estas habilidades.

Durante las sesiones de yoga, se utilizaron actividades diseñadas para aumentar gradualmente la capacidad de los niños para retener y recordar información visual. Ejercicios como la meditación guiada, donde los niños se enfocaban en visualizar un objeto específico, ayudaron a entrenar su mente para mantener y recuperar imágenes en su memoria. También se incorporaron secuencias de posturas que requerían que los niños recordaran y replicaran una serie de movimientos, reforzando así su capacidad para retener información visual.

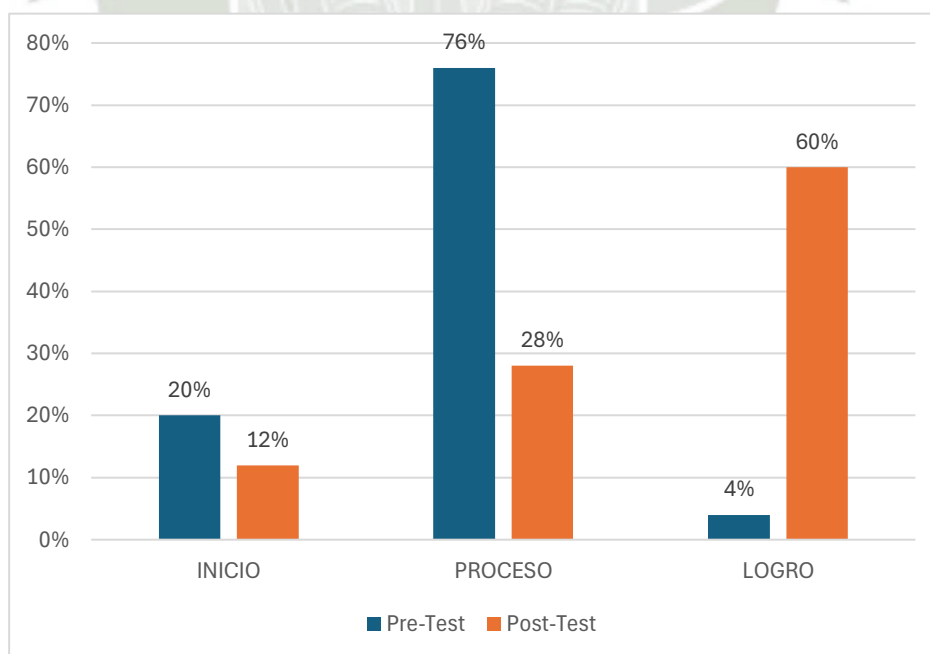
Además, el uso de historias y visualizaciones durante las sesiones también fue efectivo. Por ejemplo, se guiaba a los niños a imaginarse en un entorno donde se les pedía que recordaran y describieran objetos específicos. Esta práctica no solo hacía la actividad más interesante, sino que también entrenaba su capacidad para retener y recordar detalles visuales de manera efectiva.

Estas estrategias permitieron que los niños desarrollaran una mayor confianza en su capacidad para recordar y nombrar objetos e imágenes. Se beneficiaron de un entorno educativo más estimulante y seguro, lo que a su vez mejoró su rendimiento en otras áreas del aprendizaje. Los niños mostraron una mayor capacidad para retener y recuperar información visual, lo que es crucial para su desarrollo cognitivo y académico.

Tabla 12: Repite una secuencia de 3 a más instrucciones o acciones que se dieron.

	Pre-Test		Post-Test	
	f	%	f	%
INICIO	5	20%	3	12%
PROCESO	19	76%	7	28%
LOGRO	1	4%	15	60%
TOTAL	25	100%	25	100%

Figura 8: Repite una secuencia de 3 a más instrucciones o acciones que se dieron.



Los resultados obtenidos antes y después de la implementación del programa de yoga muestran una mejora significativa en repetir una secuencia de 3 a más instrucciones o acciones que se dieron. Por lo que, en el pretest, el 4% de los niños se encontraban en el

nivel de logro, el 76% estaban en proceso y el 20% se encontraban en la etapa inicial de aprendizaje.

Después de la aplicación del programa de yoga, se observó una mejora considerable en estos porcentajes. El 60% de los niños alcanzaron el nivel de logro, indicando que alternan su atención entre los diferentes estímulos que se le presentan, sin distraerse del tema principal. Donde solo el 28% de los niños permanecieron en proceso, y el 12% de los niños se quedaron en la etapa inicial.

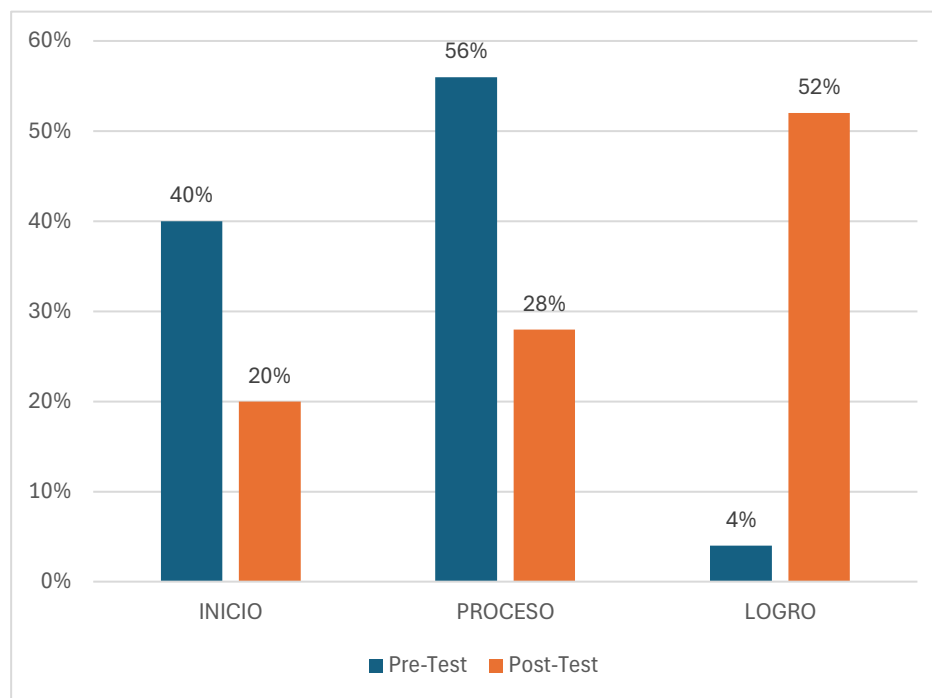
Los resultados obtenidos antes de la implementación del programa, la mayoría de los niños mostraba dificultades para seguir y recordar múltiples pasos, con una capacidad limitada para gestionar y ejecutar secuencias complejas. Sin embargo, después de la aplicación del programa de yoga, se observó una mejora notable en esta habilidad.

Durante las sesiones de yoga, se realizaron actividades diseñadas para reforzar la habilidad de los niños para recordar y ejecutar secuencias de acciones. Los ejercicios incluían secuencias de posturas que requerían que los niños siguieran una serie de movimientos en un orden específico. Esta práctica ayudó a los niños a entrenar su memoria operativa y a desarrollar una mejor capacidad para retener y reproducir instrucciones complejas. Estas estrategias permitieron que los niños mejoraran su habilidad para repetir secuencias de instrucciones y acciones. Se beneficiaron de un entorno educativo más estructurado y estimulante, que facilitó su capacidad para gestionar y ejecutar múltiples pasos de manera efectiva. Los niños mostraron estar más tranquilos y enfocados, por lo que pudieron seguir y repetir instrucciones complejas con mayor precisión en el aula.

Tabla 13: Recuerda la información que ha aprendido recientemente, utilizando un lenguaje claro y secuenciado.

	Pre-Test		Post-Test	
	f	%	f	%
INICIO	10	40%	5	20%
PROCESO	14	56%	7	28%
LOGRO	1	4%	13	52%
TOTAL	25	100%	25	100%

Figura 9: Recuerda la información que ha aprendido recientemente, utilizando un lenguaje claro y secuenciado.



Los resultados obtenidos antes y después de la implementación del programa de yoga muestran una mejora significativa en recordar la información que ha aprendido recientemente, utilizando un lenguaje claro y secuenciado. Por lo que, en el pretest, el 4% de los niños se encontraban en el nivel de logro, el 56% estaban en proceso y el 40% se encontraban en la etapa inicial de aprendizaje.

Después de la aplicación del programa de yoga, se observó una mejora considerable en estos porcentajes. El 52% de los niños alcanzaron el nivel de logro, indicando que alternan su atención entre los diferentes estímulos que se le presentan, sin distraerse del tema principal. Donde solo el 28% de los niños permanecieron en proceso, y el 20% de los niños se quedaron en la etapa inicial.

Dichos resultados antes de la implementación del programa, la mayoría de los niños enfrentaba dificultades para retener y expresar la información de manera estructurada. Sin embargo, después de aplicar el programa de yoga, se observó una mejora notable en esta habilidad.

Durante las sesiones de yoga, los niños participaron en actividades diseñadas para reforzar la memoria y la capacidad de usar un lenguaje claro y secuenciado. Ejercicios como la meditación guiada y las secuencias de posturas ayudaron a los niños a practicar la organización de la información en su mente. Además, las visualizaciones y la narración

durante el yoga les proporcionaron herramientas para estructurar y recordar la información de manera más efectiva. El uso de técnicas como la meditación guiada permitió a los niños enfocarse en los detalles importantes de la información que estaban aprendiendo, ayudándoles a consolidar y recordar esa información con mayor precisión. Las actividades físicas que requerían seguir secuencias también reforzaron la capacidad de los niños para recordar y organizar la información de manera secuencial.

Estas estrategias resultaron en una mayor capacidad de los niños para recordar y expresar la información de manera clara y estructurada. Se observaron mejoras en la forma en que los niños organizaban sus pensamientos y comunicaban lo que habían aprendido, lo que contribuyó a un entorno educativo más efectivo y estimulante.

## 2. Conclusiones:

### PRIMERA:

Los resultados obtenidos en la implementación del programa de yoga infantil "Yoomi" dio como resultado una mejora significativa en la capacidad de los niños para mantener la atención durante actividades y juegos, lo que sugiere que dicho programa puede ser una herramienta efectiva para las docentes que deseen desarrollar habilidades de concentración en los niños y niñas de educación inicial, ya que las actividades que se realizaron en el taller de yoga con historias y visualizaciones, resultaron ser efectivas para mantener el interés de los niños y entrenar su capacidad de atención, lo que indica que el uso de técnicas creativas en la enseñanza puede potenciar el aprendizaje.

### SEGUNDA:

Los resultados del programa de yoga confirman que no solo contribuyó a mejorar la atención, sino que también favoreció el desarrollo de otras habilidades cognitivas como la percepción y la memoria, permitiendo a los niños organizar y expresar la información de manera más clara y estructurada, donde el programa ayudo a crear un ambiente educativo más seguro y estimulante, lo que permitió a los niños sentirse más tranquilos y centrados, mejorando su disposición para participar en las actividades y tareas asignadas al momento de estar en el aula junto con la docente.

### TERCERA:

La investigación concluye que el programa de yoga infantil "Yoomi" es efectivo para desarrollar habilidades cognitivas en niños de cinco años, lo que resalta la importancia de integrar prácticas de bienestar en la educación inicial para abordar los desafíos cognitivos que

enfrentan los niños en la era tecnológica. Estos resultados validan la hipótesis de investigación, demostrando que el programa de yoga es una estrategia pedagógica efectiva en la educación inicial para fomentar el desarrollo cognitivo de los niños.

### 3. Sugerencias:

#### PRIMERA:

Organizar una reunión con la directora para explicar el marco teórico del yoga, destacando que se trata de una práctica física y mental, no religiosa; mediante una presentación breve que incluya los beneficios del yoga para los niños, tanto físicos como mentales.

#### SEGUNDA:

Seleccionar un espacio tranquilo y libre de distracciones donde los niños puedan practicar yoga sin interrupciones. Si es posible, asignar un lugar específico en el jardín que se utilice exclusivamente para este evento.

#### TERCERA:

Establecer un horario fijo para las sesiones de yoga que se mantenga consistentemente, a la misma hora cada semana para crear una rutina en los niños.

#### CUARTA:

Explicarles a los docentes la importancia de la relajación (shavasana) al finalizar la práctica, teniendo en cuenta que 30 minutos no son suficientes, y unos 10 a 15 minutos son necesarios para completar la sesión de manera satisfactoria.

### 4. Propuesta:

#### PRIMERA:

Proponemos la inclusión de un programa de yoga en el horario pedagógico, donde se pueda aplicar antes o después de comenzar las clases regulares, puesto que ayuda a los niños y niñas, a empezar o terminar el día de manera calmada y concentrada.

#### SEGUNDA:

Proponer talleres de capacitación para los docentes, donde aprendan las técnicas básicas de yoga infantil y cómo integrarlas en sus clases. Estos talleres pueden ser dirigidos por un instructor de yoga infantil certificado.

**TERCERA:**

Tras la implementación del programa de yoga, se propone enviar boletines mensuales o correos electrónicos a los padres de familia, donde se destaquen los logros y avances de sus hijos, gracias al taller de yoga infantil, compartiendo historias de éxito y testimonios.

**CUARTA:**

Proponemos la organización de eventos escolares especiales, como días de yoga en familia, donde los padres puedan participar en sesiones junto a sus hijos, promoviendo esta práctica en el hogar.



### Referencias Bibliográficas:

- Acuña, M., & Quiñones, Y. (2020). *Educación y Educadores*. Obtenido de <https://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/11379>
- Adele, D. (2019). *La ética del Yoga*. Minnesota, Estados Unidos: Sirio.
- Almonacid, C. S. (2015). *Ejercicios de Pranayama para niños y niñas*. Obtenido de Yoga Kiddy: <https://yogakiddy.com/ejercicios-de-pranayama-para-ninos-y-ninas>
- Alonso, E. C. (2022). *Mindfulness y yoga infantil, el camino hacia un modelo de educación integral en educación infantil*. Obtenido de Universidad de Valladolid : <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/57073/TFG-L3352.pdf?sequence=1>
- Cecilia Ganín, Edwar Salazar. (25 de Julio de 2023). *Práctica del yoga como alternativa psicopedagógica para estimular el aprendizaje en niños de 3 años*. Obtenido de Revista Latinoamericana de ciencias sociales y humanidades: <http://latam.redilat.org/index.php/lt/article/download/878/1166>
- Chavez, L. (2018). Obtenido de <https://www.scribd.com/document/395501041/INSTRUMENTO-PARA-LA-EVALUACION-DE-PROCESOS-COGNITIVOS-BASICOS>
- Diez, P. G. (15 de Febrero de 2022). *El yoga como recurso didáctico en educación infantil*. Obtenido de Universidad de Valladolid : <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/52293/TFG-B.%201746.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Doris Granda Ramirez, Silvana Sihuay Ferril . (2017). *programa de yoga "Fun" para el autocontrol de los niños de 5 años de una institución educativa privada del distrito de La Molina*. Obtenido de Universidad Marcelino Champagnat : [https://repositorio.umch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14231/440/130.%20Proyecto%20\(Granda%20y%20Sihuay\).pdf?sequence=2](https://repositorio.umch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14231/440/130.%20Proyecto%20(Granda%20y%20Sihuay).pdf?sequence=2)
- Frawley, D. (2017). *Pratyahara: la rama olvidada del yoga*. Obtenido de Yoga International : [https://www.google.com/search?q=pratyahara&rlz=1C1VDKB\\_esPE1001PE1001&oq=pratyahara+&gs\\_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOTIHCAEQABiABDIHCAIQABiABDIHCAMQABiABDIHCAQQABiABDIHCAUQABiABDIHCAYQABiABDIGCAcQRRg80gEIMjYwNWowajeoAgCwAgA&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com/search?q=pratyahara&rlz=1C1VDKB_esPE1001PE1001&oq=pratyahara+&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOTIHCAEQABiABDIHCAIQABiABDIHCAMQABiABDIHCAQQABiABDIHCAUQABiABDIHCAYQABiABDIGCAcQRRg80gEIMjYwNWowajeoAgCwAgA&sourceid=chrome&ie=UTF-8)
- Kripalu, S. (2010). *Science of Meditation*. Obtenido de [https://www.naturalmeditation.net/Design/Science%20of%20Meditation\\_8web.pdf](https://www.naturalmeditation.net/Design/Science%20of%20Meditation_8web.pdf)
- Lagua, N. C. (Marzo de 2022). *La estimulación sensorial en el proceso cognitivo básico (memoria) de los niños de nivel inicial*. Obtenido de Universidad Técnica de Ambato : [https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/34843/1/OROZCO%20%20NEYLA%20\\_%20Trabajo%20de%20integracio%CC%81n%20Curricular%20Corregido-signed-signed%20%283%29-signed.pdf](https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/34843/1/OROZCO%20%20NEYLA%20_%20Trabajo%20de%20integracio%CC%81n%20Curricular%20Corregido-signed-signed%20%283%29-signed.pdf)



María Matalinares, Luis Yarlequé . (03 de Julio de 1998). *Estudio comparativo de la percepción visual en niños de edad pre- escolar de zona urbana, urbano - marginal y rural*. Obtenido de Revista de psicología:  
[https://sisbib.unmsm.edu.pe/Bvrevistas/psicologia/1998\\_n3\\_/estudio\\_comparativo.htm](https://sisbib.unmsm.edu.pe/Bvrevistas/psicologia/1998_n3_/estudio_comparativo.htm)

Morales, E. F. (2019). *Taller “Yoga” para disminuir la agresividad en niños de 5 años de una institución educativa estatal en Trujillo*. Obtenido de Universidad César Vallejo:  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/38235/marquina\\_me.pdf?sequence=1](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/38235/marquina_me.pdf?sequence=1)

Morata, M. (05 de Mayo de 2017). *Dhyâna y Samâdhi, culminación del proceso de Samyâma*. Obtenido de Escuela Aragonesa de Yoga Manuel Morata :  
<http://www.yogamanuelmorata.com/dhyana-y-samadhi-culminacion-del-proceso-de-samyama/>

Patánjali. (2013). *Los Yoga Sutras De Patanjali: Traducción Y Comentarios Por Sri Swami Satchidananda*. India .

Pilello, L. (2 de Junio de 2004). *El Âsana, su importancia al camino de realización del hombre*. Obtenido de Transoxiana: <http://www.transoxiana.org/0102/asana.html>

Sánchez, J. (Diciembre de 2019). *Desarrollo de los procesos cognitivos de atención y concentración en educación inicial*. Obtenido de Revista Alternancia :  
[file:///C:/Users/Fiorella%20Chumpitaz/Downloads/articulo-no-4%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Fiorella%20Chumpitaz/Downloads/articulo-no-4%20(1).pdf)

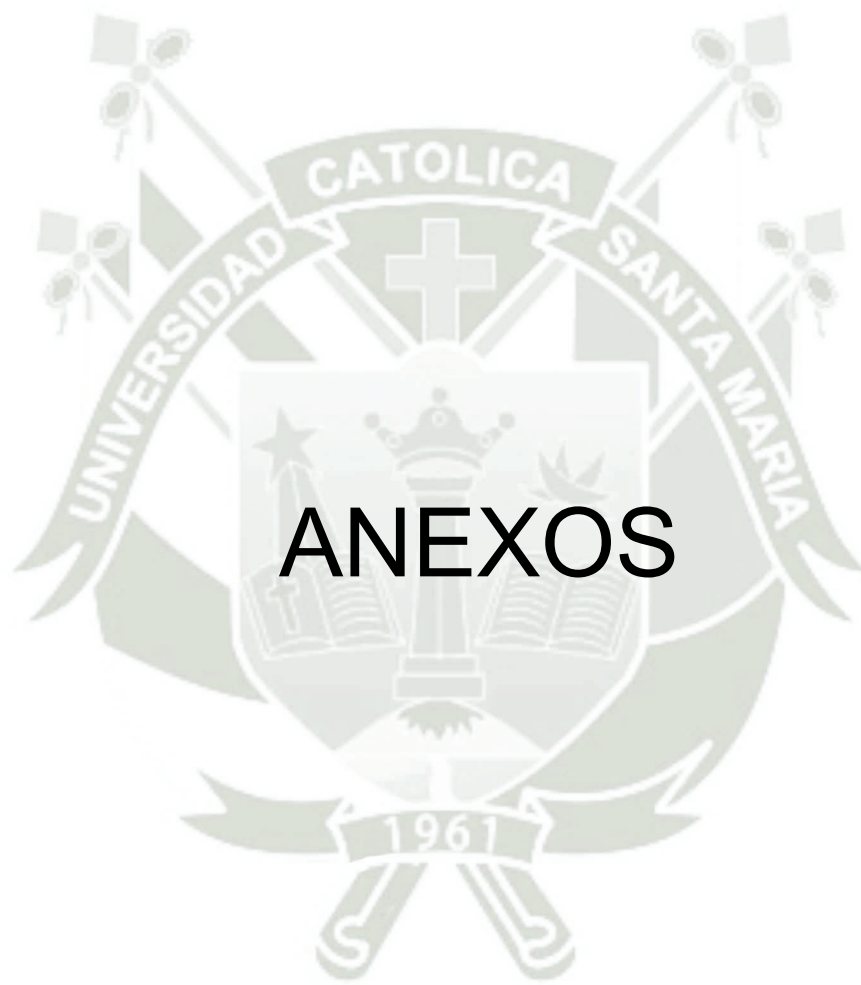
Silva, Y. E. (2016). *Programa de Yoga Infantil "Yogui" para mejorar la atención en niños de cinco años de Trujillo*. Obtenido de Universidad Privada Antenor Orrego:  
[https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/2380/4/REP\\_MAEST.EDU\\_Y\\_OLANDA.ROJAS\\_PROGRAMA.YOGA.INFANTIL.YOGUI.MEJORAR.ATENCI%C3%93N.NI%C3%91OS.CINCO.A%C3%91OS.JARDIN.RETOS.TRUJILLO.2016.pdf](https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/2380/4/REP_MAEST.EDU_Y_OLANDA.ROJAS_PROGRAMA.YOGA.INFANTIL.YOGUI.MEJORAR.ATENCI%C3%93N.NI%C3%91OS.CINCO.A%C3%91OS.JARDIN.RETOS.TRUJILLO.2016.pdf)

Silvia Moratalla Isasi, A. C. (07 de 02 de 2019). *El yoga: estrategia para la mejora de la convivencia y de la participación activa en la vida social de la institución educativa en la etapa de educación inicial*. Obtenido de Scielo :  
<http://www.scielo.org.pe/pdf/educ/v28n55/a06v28n55.pdf>

### 3. Bibliografía instrumento:

Acuña, M. P. (2020). *Educación y Educadores*. Obtenido de <https://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/11379>

Chavez, L. (2018). Obtenido de <https://www.scribd.com/document/395501041/INSTRUMENTO-PARA-LA-EVALUACION-DE-PROCESOS-COGNITIVOS-BASICOS>



**SEÑORA GIULIANA VILCA GALLEGOS,**

**DIRECTORA DE LA CUNA JARDÍN HARMONY:**

Nosotras, FIORELLA CHUMPITAZ CACERES, identificada con DNI N° 71962040 con domicilio Villa FAP Santo Domingo Mz.i Lt.3 – JLBYR y MAITÉ HIDALGO CORNEJO, identificada con DNI N° 72127124 con domicilio Urb. Santa Rosa de Lima Mz.Y - Lt.13. Ante Ud.

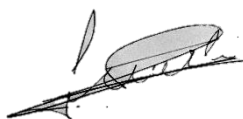
Respetuosamente nos presentamos y exponemos:

Que, habiendo culminado nuestra carrera profesional de EDUCACIÓN en la Universidad Católica de Santa María, solicitamos a Ud. Permiso para realizar nuestro proyecto de investigación sobre “APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE YOGA INFANTIL “YOOMI” EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES COGNITIVAS EN NIÑOS Y NIÑAS DE 5 AÑOS” para optar el Título profesional en Educación inicial.

POR LO EXPUESTO:

Rogamos a usted acceder a nuestra solicitud.

Arequipa, 08 de Abril del 2024.



\_\_\_\_\_  
FIORELLA CHUMPITAZ CACERES

DNI:71962040



\_\_\_\_\_  
MAITÉ HIDALGO CORNEJO

DNI:72127124



\_\_\_\_\_  
Giuliana Vilca Gallegos

DNI: 4056600

## SESIÓN N°1: “Nos conocemos mejor”

**SECCIÓN Y EDAD DE LOS NIÑOS: 5 años**

**OBJETIVO:** Reforzar la integración del grupo, mediante estrategias que le permitan conocer su cuerpo.

**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO Y MATERIALES:**

- Peluche.
- Parlante.
- Canción: Saludo inicial – yomu
- Globos
- Canción juego de globos: Pim Pau- Samba Lele, Carnaval, Umacapirúa.
- Canción posturas: Saludo al sol.
- Tarjetas
- Canción cierre: C'est la vie, Gratitude at 432Hz.

**SECUENCIA METODOLOGICA:**

**45 minutos**

**INICIO:**

- **Dinámica de integración:** comenzar la sesión cantando la canción “¿cómo están mis amigos?, ¿Cómo están?”

Continuamos con la dinámica “nombres y peluches”, donde cada niño deberá darle un peluche a otro compañero del círculo, donde el niño deberá decir su nombre y cuál es su juguete favorito (se aumentará la dificultad)

- **Calentamiento de Saludo inicial:** Hacemos nuestro calentamiento con la ayuda de una canción llamada “Yomu”, donde las docentes irán dando indicaciones que parte su cuerpo calentar.

**DESARROLLO:**

- **Juego de Globos:** Cada niño deberá lanzar un globo y evitar que este caiga al piso, luego jugaran con dos globos, donde van a estar usando diferentes partes de su cuerpo.
- **Posturas:** En grupo, nos vamos a sentar en los matts de yoga (dejando un espacio entre cada uno) y se les va a enseñar “El saludo al sol”, pero primero se les irá enseñando las posturas que usaremos hoy, para que lo vayan aprendiendo poco a

poco. Aquí observaremos a las docentes como se hará la postura y se les enseñará a la vez la tarjeta.

- **Asana- Saludo al sol:** Dentro de la canción que se va a contar cantando, se realizarán las siguientes posturas:
  - Postura de Reflexión hacia atrás (Uttasana)
  - Postura de Manos y pies (Padahastasana)
  - Postura ecuestre (ashwa sanchalanasana) Rana
  - Postura plancha
  - Postura de la cobra (Bhujangasana)
  - Postura del perro
  - Postura Conejo (inventado)

**CIERRE:**

- **Baile libre:** Los niños exploran movimientos libres de su cuerpo escuchando la música y siguiendo lo que su corazón les dice, donde se les dirá que podrán usar las posturas que se les ha enseñado recientemente.
- **Shavasana:** Para nuestro momento de relajación se les dirá que se coloquen boca arriba con los ojos cerrados, y vamos entrando en una relajación profunda, donde una de las docentes será la guía dando algunas indicaciones.
- **Retroalimentación:** Para terminar, se les pide que dibujen cual ha sido postura favorita de la que les hemos enseñado el día de hoy.

**SESIÓN N°2: “Aprendiendo posturas”**

**SECCIÓN Y EDAD DE LOS NIÑOS: 5 años**

**OBJETIVO:** Fortalecer la atención, utilizando el sentido de la vista, la respiración y las posturas.

**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO Y MATERIALES:**

- Parlante.
- Peluche.
- Canción: Best Friend.
- Crayolas o colores.
- Tarjetas.

- Canción: Gratitude at 432Hz.	
<b>SECUENCIA METODOLOGICA:</b>	<b>45 minutos</b>
<b>INICIO:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Canción de saludo inicial:</b> Las docentes dan la bienvenida con una canción.</li> <li>- <b>Dinámica:</b> Se les dirá que continuaremos con la dinámica “Nombres y peluches” y que aumentaremos el nivel cada taller de yoga, para eso se les pide que se coloquen tipo asamblea, y cada niño deberá decir su nombre y lanzarle a otro compañero (Mi nombre es y deberán hacer gestos o movimientos)</li> <li>- <b>Calentamiento:</b> Realizamos un Baile Libre y calentamiento de cosquillas.</li> <li>- <b>Luego de haber calentado, realizaremos nuestra postura de la mariposa, que lo usaremos para dar inicio a nuestra sesión: “Mariposa, mariposa, vuela que se posa”</b>, donde dentro de esta canción, realizaremos las siguientes posturas, para ir trabajando la respiración a la par: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Postura de la vaca (Mu)</li> <li>• Postura del gato (Miau)</li> <li>• Postura del Perro boca abajo</li> <li>• Postura de la rana</li> </ul> </li> </ul>	
<b>DESARROLLO:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Realizaremos posturas en pareja:</b> Antes, todos juntos haremos las posiciones, observando a las docentes, para que luego al momento que les toque la tarjeta, lo puedan realizar juntos en pareja.</li> <li>- <b>Luego, se hará un sorteo para ver a quién le toca de pareja, y cada una lanzará un dado y el número que le toque deberá escoger la tarjeta que contenga la postura que debe hacer, luego deberán rotar por estaciones en cada postura e imitarla, se utilizarán las siguientes posturas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Postura del Barco.</li> <li>• Flexión al frente.</li> <li>• Postura doble árbol.</li> <li>• Perro boca abajo Modificado.</li> </ul> </li> </ul>	
<b>CIERRE:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Shavasana:</b> Luego se les pedirá que se coloquen boca arriba para entrar en una relajación guiada profunda.</li> </ul>	

- **Retroalimentación:** Y para terminar, En circulo se harán masajes en la espalda, donde luego deberán dibujar el tipo de masaje que le han realizado a su pareja que les tocó

<b>SESIÓN N°3: “Mariposa, mariposa, vuela que se posa “</b>	
<b>SECCIÓN Y EDAD DE LOS NIÑOS: 5 años</b>	
<b>OBJETIVO:</b> Fortalecer la atención, siguiendo las instrucciones o normas y completa las tareas que se le asigna, alterna su atención en las tarjetas con las posturas que se le muestran, y mantiene su atención en el juego durante mucho tiempo.	
<b>ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO Y MATERIALES:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Parlante.</li> <li>- Canción: Animals.</li> <li>- Pelota o globo</li> <li>- Tarjetas</li> <li>- Hojas de colores o hojas blancas.</li> <li>- Canción: Gratitude at 432Hz.</li> </ul>	
<b>SECUENCIA METODOLOGICA:</b>	<b>45 minutos</b>
<b>INICIO:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Canción de saludo inicial:</b> Las docentes dan la bienvenida con una canción.</li> <li>- Calentamiento: Realizamos un Baile Libre con una canción diferente y calentamiento de cosquillas que ya se les ha estado enseñando desde la clase anterior.</li> <li>- Luego de haber calentado, realizaremos nuestra postura de la mariposa, que se ha enseñado anteriormente: “Mariposa, mariposa, vuela que se posa” , donde dentro de esta canción, realizaremos las siguientes posturas, para ir trabajando la respiración a la par: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Postura de la vaca (Mu)</li> <li>• Postura del gato (Miau)</li> <li>• Postura del Perro boca abajo</li> <li>• Postura de la rana</li> </ul> </li> </ul>	
<b>DESARROLLO:</b>	

- **Realizaremos Juego de pasar la pelota:** Nos colocaremos en círculo, y se les dirá que deberán pasar la pelota primero con los pies, y luego con otra parte del cuerpo que vaya indicando la profesora, pero que no sea ni las manos ni los pies.
- **Respiración:** Luego de haber estado jugando, se les dará entrega de un papel en blanco, donde se les guará para hacer barquitos de papel, para que exploren otra técnica de respiración.

**CIERRE:**

- **Shavasana:** Luego se les pedirá que se coloquen boca arriba para entrar en una relajación guiada profunda.
- **Retroalimentación:** Y para terminar, se les dará hoja de color para realizar algún origami de su agrado, y se le colocará de fondo música relajante.

**SESIÓN N°4: “Creo posturas libremente”**

**SECCIÓN Y EDAD DE LOS NIÑOS: 5 años**

**OBJETIVO:** Fortalecer la atención, siguiendo las instrucciones o normas que se le asigna; fortalecer la memoria, donde repite y recuerda una secuencia de instrucciones o acciones que se dieron, y además mantiene su atención en el juego durante mucho tiempo.

**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO Y MATERIALES:**

- Parlante.
- Canción: Adventure of a lifetime
- Tarjetas
- Pañuelos
- Canción: Sa Ta Na Ma
- Hojas.
- Colores.
- Cuento.

**SECUENCIA METODOLOGICA:**

**45 minutos**

**INICIO:**

- **Canción de saludo inicial:** Las docentes dan la bienvenida con una canción.
- **Calentamiento:** Realizamos un calentamiento con baile libre con cualquier canción, y se trabajará un calentamiento que se enseñó clases anteriores, llamado “Saludo al sol”

**DESARROLLO:**



- **Realizaremos Juego Pie con pie:** Les pedimos que se reúnan en grupo de dos, y se les dirá que los niños intentaran quitar el pañuelo de cada niño, que se encuentra en sus pies, sentados espalda con espalda, y el juego se termina intentando levantarse juntos, entrelazando los brazos.
- **Al terminar, se realizará el juego de gallos:** Precalentamos antes de hacer las posturas correspondientes, en este juego, se les dirá que se junten en parejas y en cuclillas, deberán tratar de hacer que el compañero pierda el equilibrio solo empujando con las palmas de las manos.
- **Luego, se realizará el cuento de “Los 6 sabios y el elefante”:** Para esto se les pide que cada uno se encuentre en su matt de yoga y mientras vamos escuchando el cuento de manera libre y con su imaginación iremos creando las posturas de cada animal o movimiento que nos diga el cuento.

**CIERRE:**

- **Al terminar el cuento:** Se les hace algunas preguntas de lo que se ha contado, y reflexionamos con las diferentes opiniones o puntos de vista que han tenido.
- **Shavasana:** Luego se les pedirá que se coloquen boca arriba para entrar en una relajación guiada profunda.
- **Retroalimentación:** Y para terminar, dibujarán que animal o personaje del cuento ha sido su favorito realizar.

**SESIÓN N°5: “Aprendo a relajarme”**

**SECCIÓN Y EDAD DE LOS NIÑOS: 5 años**

**OBJETIVO:** Fortalecer la atención, siguiendo las instrucciones o normas que se le asigna, y además fortalecer la percepción, identificando frutas que toca o come mayormente.

**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO Y MATERIALES:**

- Canción saludo inicial.
- Parlante.
- Canción: Tiedprightnow
- Pelotas.
- Tarjetas.
- Manta.
- Fruta.
- Canción: Gratitude at 432 Hz

**SECUENCIA METODOLOGICA:**

**45 minutos**

**INICIO:**

- **Canción de saludo inicial:** Las docentes dan la bienvenida con una canción.
- **Calentamiento:** Realizamos un calentamiento con baile libre con cualquier canción, donde Los niños deberán recargarse de energía y explorar movimientos de su cuerpo.

**DESARROLLO:**

- **Masajes con una Pelota:** Se realiza una actividad donde los niños empiezan a hacerse masajes con una pelota a ellos mismos y luego al compañero, para
- **Luego de los masajes, hacemos el Calentamiento:** Se les pide a los niños que realicemos nuestro calentamiento que ya hemos estado realizando desde sesiones anteriores llamado “Saludo al sol”.
- **Después realizamos un juego de Pelotas:** Esta actividad la realizamos con una manta, y le vamos a colocar las pelotas y hacerlas saltar y moverse, se puede variar. Pasando las pelotas de una manta a otra. Se puede ir modificando el tipo de juego de acuerdo con las recomendaciones que nos den los niños y niñas en el taller.

**CIERRE:**

- **Respiración:** Con ayuda de una fruta y de su respiración, se les pedirá que huelan la fruta y se concentren en su aroma, respirando profundo, donde luego se les pedirá que lo suelten lentamente.
- **Shavasana:** Después, se les pedirá que se coloquen boca arriba para entrar en una relajación guiada profunda.
- **Retroalimentación:** Y para terminar, se les pregunta: ¿Cómo se sintieron? ¿Cuál fue su postura favorita?, etc.

**SESIÓN N°6: “Un viaje por la selva”**

**SECCIÓN Y EDAD DE LOS NIÑOS: 5 años**

**OBJETIVO:** Fortalecer la atención, siguiendo las instrucciones o normas que se le asigna, identifica sonidos familiares y relacionados con el entorno; además que alterna si atención en los sonidos e imágenes que se le va mostrando.

**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO Y MATERIALES:**

- Parlante.
- Canción del saludo.
- Canción “Como el caracol”
- Tarjetas con posturas.
- Pintura para piel.
- Canción: Ruanda Africana.
- Mándalas.

**SECUENCIA METODOLOGICA:**

**45 minutos**

**INICIO:**

- **Canción de saludo inicial:** Las docentes dan la bienvenida con una canción.
- **Calentamiento:** Realizamos un calentamiento llamado “Como el caracol”, donde con ayuda de las tarjetas y de la docente, se irá mostrando las posturas que serán usadas, para este calentamiento y harán movimientos con todo su cuerpo.

**DESARROLLO:**

- **Posturas de la selva:** Para iniciar el viaje se les motiva a los niños que se convertirán en una tribu, donde se colocaran unas marcas, y en este viaje se encontrarán con diferentes animales, donde cada vez que te encuentres con uno, deberás imitar su postura del animal, para que no te lleven y rapten de la tribu en donde te encuentres.

Estas son las posturas que serán usadas:

- Postura del Sapo
- Postura del Elefante
- Postura del Águila
- Postura del Tucán
- Postura de la Serpiente
- Postura del Mono
- Postura de la Araña
- Postura del Cocodrilo

**CIERRE:**

- Se les hará algunas preguntas del viaje que hemos tenido, y les preguntaremos que otros animales pudieron haber estado en este viaje y que muestren la postura que hubieran hecho si se lo encontraban.

- **Shavasana:** Después, se les pedirá que se coloquen boca arriba para entrar en una relajación guiada profunda.
- **Mándalas:** Y, para terminar, se les proporciona diferentes materiales para colorear pequeñas mándalas
- **Retroalimentación:** Se les realiza las preguntas: ¿Cómo se han sentido? ¿Quieren dar gracias por algo?, etc.

## SESIÓN N°7: “Yo también siento”

**SECCIÓN Y EDAD DE LOS NIÑOS:** 5 años

**OBJETIVO:** Fortalecer la atención, siguiendo las instrucciones o normas que se le asigna, identifica como reacciona ante alguna situación; además que se trabaja la memoria recordando las imágenes e información que se ha aprendido para saber como reaccionar ante estas situaciones.

**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO Y MATERIALES:**

- Parlante.
- Cuento del monstruo de colores.
- Canción (Mix de emociones)
- Tarjetas de posturas de las emociones.
- Mándalas de emociones.

**SECUENCIA METODOLOGICA:**

**45 minutos**

**INICIO:**

- **Canción de saludo inicial:** Se les coloca una canción de su preferencia.
- **Motivación:** La docente comenta a los niños que ha venido al jardín con una emoción (Triste u enojada) , y pidiendo el apoyo de ellos, nos dan una solución ante esta circunstancia que ha presentado la maestra.  
Luego, se recalca la importancia de las emociones y saber manejarlas.
- **Cuento “Monstruo de las emociones“:** La docente narra el cuento, para que los niños identifiquen sus emociones o sentimientos, y se les pregunta: ¿Qué haces tú cuando te sientes enojado? ¿Qué haces tú cuando te sientes triste?,etc..
- **Calentamiento:** La docente colocará algunas canciones que te transmitan diferentes emociones, donde los niños deberán expresaron con su cuerpo como se sienten con la música que están escuchando.

**DESARROLLO:**

- **Posturas de las emociones:** Se les mostrará una imagen con el mensaje de cada emoción acompañado con una postura; donde se les indicará luego que cada uno imite cada una de ellas, con ayuda de la docente.

Y es ahí, donde se les irá diciendo que lo pueden aplicar cada vez que sientan aquella emoción.

Estas son las posturas que serán usadas:

- Postura de la felicidad.
- Postura de la preocupación.
- Postura del enfado.
- Postura de la confusión.
- Postura de la emoción.
- Postura de la tristeza.
- Postura del aburrimiento.
- Postura del miedo.
- Postura de la tranquilidad.

**CIERRE:**

- **Shavasana:** Después, se les pedirá que se coloquen en asamblea, donde intencionarán este shavasana que van a realizar, trayendo en sí la paz y la tranquilidad.
- **Retroalimentación:** Y para terminar, se les proporciona diferentes materiales para colorear pequeñas mándalas de acuerdo a lo trabajo hoy.

**SESIÓN N°8: “Me concentro y atiengo”**

**SECCIÓN Y EDAD DE LOS NIÑOS: 5 años**

**OBJETIVO:** Fortalecer la atención, siguiendo las instrucciones o normas y completa las tareas que se le asigna, además fortalecer la memoria, repitiendo una secuencia de instrucciones o acciones que se dieron.

**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO Y MATERIALES:**

- Canción saludo inicial.
- Parlante.
- Canción: Mejor que ayer.
- Burbujas.
- Canción: Mantra yoga.
- Aros o bloques.

- Pañuelos.
- Tarjetas.
- Mándalas.
- Canción: Gratitude at 432 Hz.

**SECUENCIA METODOLOGICA:**

**45 minutos**

**INICIO:**

- **Canción de saludo inicial:** Las docentes dan la bienvenida con una canción.
- **Calentamiento:** Los niños deberán expresar y explorar movimientos de su cuerpo, de acuerdo con la música que está sonando, pero a la vez, tratar de coger las burbujas que están soplando las docentes con esas diferentes partes del cuerpo.
- **Mantra:** Se realizará un mantra donde la docente les explica de que trata ello, y los niños irán aprendiendo la canción, donde se trata de reforzar su confianza en sí mismo para realizar los ejercicios que se están haciendo, y saber que estamos en la etapa del aprendizaje y no estresarnos.

**DESARROLLO:**

- **Juego de circuito:** La docente explica lo que se hará en el taller el día de hoy, y que necesitan estar atentos y concentrados para que nos pueda salir dicho circuito. Los niños solo podrán caminar con 2 bloques o 2 aros y llegar a atrapar el pañuelo en la postura que se le indica.
- **Respiración de la Burbuja:** Las docentes les proporciona el envase para que realicen sus burbujas, y usen su parte de concentración, donde los niños van respirando y formando burbujas. Lo cual ayudará a las docentes observar quién lo está haciendo de manera correcta y los que no, para ir ayudándolo a lograrlo.

**CIERRE:**

- **Shavasana:** Después, se les pedirá que se coloquen boca arriba para entrar en una relajación guiada profunda.
- **Retroalimentación:** Y para terminar, se les proporciona diferentes materiales para colorear pequeñas mándalas de acuerdo a lo trabajo hoy.

**SESIÓN N°9: “Utilizando mi memoria”**

**SECCIÓN Y EDAD DE LOS NIÑOS: 5 años**

**OBJETIVO:** Fortalecer la memoria, repitiendo una secuencia de instrucciones o acciones que se dieron, además que recuerda la información que ha aprendido recientemente, ya sea palabras o conceptos; por otro lado, fortalecer la percepción, donde observa y debe recordar en el juego de memoria.

**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO Y MATERIALES:**

- Canción saludo inicial.
- Parlante.
- Canción: Globos.
- Canción: Mantra Yoga.
- Vasos.
- Agua.
- Toalla.
- Fichas de círculos.
- Mándalas.
- Canción: Gratitude at 432 Hz.

**SECUENCIA METODOLOGICA:**

**45 minutos**

**INICIO:**

- **Canción de saludo inicial:** Las docentes dan la bienvenida con una canción.
- **Calentamiento:** Esta vez los niños deberán expresar y explorar movimientos de su cuerpo, de acuerdo con la música que está sonando, pero a la vez, tratar de coger los globos que les entregarán las docentes con diferentes partes de su cuerpo.
- **Mantra:** Se les hará un recordatorio del mantra enseñado la clase anterior, donde lo pondremos en práctica el día de hoy, para llegar a obtener mayor concentración y atención para realizar las dinámicas que se realizarán.

**DESARROLLO:**

- **Juego del vaso de agua:** Los niños deberán pasar el agua a los vasos de sus compañeros sin derramar y luego deberán hacerlo con los ojos cerrados, el reto es que cada uno haya memorizado a que distancia se encuentra cada quién y se encuentren atentos.
- **Tratak:** En este juego se harán uso de las fichas de círculos de colores, donde los niños miran una figura sin parpadear, concentrándose en los colores, luego cierran los ojos y tratan de visualizar los colores que vieron, donde la docente en ese momento sacará uno de ellos, y se le pregunta: ¿Qué color es el que falta?

**CIERRE:**

- **Shavasana:** Después, se les pedirá que se coloquen boca arriba para entrar en una relajación guiada profunda.
- **Retroalimentación:** Y para terminar, se les proporciona diferentes materiales para colorear pequeñas mándalas de acuerdo a lo que hemos hecho hoy.

<b>SESIÓN N°10: “Soy más perceptivo”</b>	
<b>SECCIÓN Y EDAD DE LOS NIÑOS: 5 años</b>	
<b>OBJETIVO:</b> Fortalecer la memoria, donde repite una secuencia de instrucciones que se dieron; fortalecer la atención donde sigue las normas, y además fortalecer la percepción, donde identifica sonidos familiares y relacionados con el entorno, además que reconoce forma o tamaños de objetos.	
<b>ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO Y MATERIALES:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hojas.</li> <li>- Parlante.</li> <li>- Canción: Sa Ta Na Ma</li> <li>- Tarjetas de posturas.</li> <li>- Sonidos.</li> <li>- Objetos.</li> </ul>	
<b>SECUENCIA METODOLOGICA:</b>	<b>45 minutos</b>
<b>INICIO:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Canción de saludo inicial:</b> Las docentes dan la bienvenida con una canción.</li> <li>- <b>Calentamiento:</b> Esta vez los niños deberán expresar y explorar movimientos de su cuerpo, de acuerdo con la música que está sonando, pero a la vez, tratar de coger los globos que les entregarán las docentes con diferentes partes de su cuerpo.</li> <li>- <b>Mantra:</b> Se les enseñará el Sa Ta Na Ma “Todo Cambia”, que consiste en cantar mientras se toca el dedo anular con el pulgar.</li> </ul>	
<b>DESARROLLO:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Juego con hojas de papel:</b> Los niños deberán colocar la hoja de papel en la cabeza, y deberán caminar lentamente para buscar el equilibrio donde se pasará por diferentes obstáculos, aumentando el nivel de dificultad.</li> <li>- <b>Descanso en la postura del niño y la estrella del mar:</b> Este consiste en colocar la cabeza en el piso sentándose sobre las piernas y los brazos hacia atrás, y luego harán la otra posición, donde deberán estirar los brazos y las piernas, boca arriba.</li> <li>- <b>Reconocen los sonidos familiares de su entorno:</b> Se les colocará una venda en los ojos sentados en posición de “Flor de loto” (Tipo asamblea), y se les dará la consigna de que escucharán diferentes sonidos que ellos deberán reconocer, y deberán mencionar cuál es, levantando la mano.</li> <li>- Luego, en parejas, se les brindará materiales, donde deberán realizar sonidos y su amigo que este vendado distinga o reconozca que forma o tamaño del objeto es.</li> </ul>	
<b>CIERRE:</b>	



- **Shavasana:** Se les pedirá que pongan los pies en la pared, y se les brindará una bolsa de semillas para cubrirse los ojos.
- **Retroalimentación:** Se les preguntará: ¿Cómo se han sentido?, ¿Cuál fue la actividad que te gustó realizar hoy?, etc.

## SESIÓN N°11: “Aprendo a escuchar y atender”

**SECCIÓN Y EDAD DE LOS NIÑOS: 5 años**

**OBJETIVO:** Fortalecer la atención siguiendo las normas e instrucciones del juego, y además mantiene su atención en la actividad manual, demostrando así sus dotes artísticos.

**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO Y MATERIALES:**

- Parlante.
- Canción: Congelados.
- Cuento (Postura del árbol)
- Bolsas de papel.
- Hojas de colores.
- Goma.

**SECUENCIA METODOLOGICA:**

**45 minutos**

**INICIO:**

- **Canción de saludo inicial:** Las docentes dan la bienvenida con una canción.
- **Calentamiento:** Se colocará la canción “Congelados” de Luli Pumpin, y en el momento en que se diga “Congelados”, deberán realizar y recordar una postura que se les ha enseñado anteriormente.
- **Asana:** Se les enseñará la postura del árbol, mediante un cuento.

**DESARROLLO:**

- **Juego “1,2,3,YOGA”:** Este juego consiste, en que la docente estará de espaldas en un extremos y los niños en otro, y la docente en el momento que diga “1,2,3,YOGA”, volteará y los niños deberán avanzar hasta escuchar la palabra “Yoga” donde deberán quedarse congelados en la postura del árbol.
- **Descanso con la postura de su preferencia:** El niño o niña recuerda las posturas que se han aprendido en la clase anterior, y deberá realizar una de ellas.
- **“Árbol del Yoga”:** Luego, se les brindará materiales, donde realizarán una manualidad con ayuda de una bolsa de papel, hojas de colores y goma.

**CIERRE:**

- **Shavasana:** Recordamos lo que realizamos la clase anterior, que pongan los pies en la pared, y se les brindará una bolsa de semillas para cubrirse los ojos.
- **Retroalimentación:** Se les preguntará: ¿Cómo se han sentido?, ¿Cuál fue la actividad que te gustó realizar hoy?, etc.

## SESIÓN N°12: “Presto atención y creo una historia”

### SECCIÓN Y EDAD DE LOS NIÑOS: 5 años

**OBJETIVO:** Fortalecer la percepción, observando y describiendo las imágenes, también fortalecer la atención donde sigue las normas de lo que se ha asignado, y mantiene su atención en la actividad durante mucho tiempo.

### ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO Y MATERIALES:

- Parlante.
- Canción recomendada.
- Bola de felpa.
- Tarjetas variadas para cuento.
- Bloques de yoga.

### SECUENCIA METODOLOGICA:

**45 minutos**

#### INICIO:

- **Canción de saludo inicial:** Las docentes dan la bienvenida con una canción.
- **Calentamiento:** Se iniciará con un baile libre, aplicando las recomendaciones de canciones que nos han dado algunos de los niños anteriormente.
- **Pranayama:** Se les enseña una técnica de respiración, jugando con una bola de felpa, donde tendrán un camino de inicio a fin.

#### DESARROLLO:

- **Juego con Tarjetas:** Se les enseña a los niños mediante tarjetas, algunos elementos de su entorno acompañados de posturas, y vamos creando una historia junto con ellos, donde va a observar y describir que es lo que está observando.
- **Recreación de posturas:** Los niños y niñas recrean las posturas que se ha visto anteriormente en la historia.

#### CIERRE:

- **Shavasana:** Se les brindará unos bloques de yoga, donde se deberán echas encima y el bloque colocarlo en medio de la espalda.
- **Retroalimentación:** Se les preguntará: ¿Cómo se han sentido?, ¿Cuál fue la actividad que te gustó realizar hoy?, etc.

## SESIÓN N°13: “Hago arte con la naturaleza”

**SECCIÓN Y EDAD DE LOS NIÑOS: 5 años**

**OBJETIVO:** Fortalecer la percepción, donde observa y describe lo que encuentra en su entorno; también fortalecer la atención donde la mantiene en la actividad durante mucho tiempo , y alterna su atención entre diferentes estímulos como: música, elementos, etc.

**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO Y MATERIALES:**

- Parlante.
- Canción recomendada.
- Globos.
- Canción para que conecten con la naturaleza.
- Ramas.
- Hojas.
- Flores.
- Cartulinas o sabanas.
- Bolsas de semillas.

**SECUENCIA METODOLOGICA:**

**45 minutos**

**INICIO:**

- **Canción de saludo inicial:** Las docentes dan la bienvenida con una canción.
- **Calentamiento:** Esta vez los niños deberán expresar y explorar movimientos de su cuerpo, de acuerdo con la música que está sonando, pero a la vez, tratar de coger los globos que les entregarán las docentes con diferentes partes de su cuerpo.

**DESARROLLO:**

- **Mantra:** Se les colocará a los niños una canción (BUSCAR) para que conecten con la naturaleza.
- **Juego con elementos de la naturaleza:** Se les indica a los niños que recolecten diversos materiales de la naturaleza (Ramas, hojas, flores, etc), donde ellos deberán mostrar su creatividad para ver qué es lo que pueden hacer con estos materiales.

**CIERRE:**

- **Shavasana:** Se les pedirá que pongan los pies en la pared, y se les brindará una bolsa de semillas para cubrirse los ojos.
- **Retroalimentación:** Se les preguntará: ¿Cómo se han sentido?, ¿Cuál fue la actividad que te gustó realizar hoy?, etc.

**MODELO DEL INSTRUMENTO N°1**

FICHA DE OBSERVACIÓN PARA EVALUAR LAS HABILIDADES COGNITIVAS DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5 AÑOS, EN LA CUNA JARDÍN HARMONY, AREQUIPA, 2024

**PRE-TEST Y POST-TEST**

Marca con un aspa (x) cada vez que se presenta la habilidad cognitiva.

HABILIDAD COGNITIVA:		OBSERVACIÓN		
		INICIO	EN PROCESO	LOGRO
<b>PERCEPCIÓN:</b>				
1	- Reconoce y nombra colores, formas y tamaños.			
2	- Identifica sonidos familiares y relacionados con el entorno.			
3	- Observa y describe los objetos y personas de su entorno.			
<b>ATENCIÓN:</b>				
4	- Mantiene su atención en la actividad o juego durante mucho tiempo.			
5	- Sigue las instrucciones o normas y completa las tareas que se le asigna.			
6	- Alterna su atención entre diferentes estímulos, como: imágenes, sonidos, etc. Sin			

	distraer el tema principal.			
MEMORIA:				
7	- Recuerda y nombra objetos o imágenes que se le han mostrado anteriormente.			
8	- Repite una secuencia de 3 a más instrucciones o acciones que se dieron.			
9	- Recuerda la información que ha aprendido recientemente, utilizando un lenguaje claro y secuenciado. (palabras, conceptos, situaciones, etc.)			

**VALIDEZ DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACION  
JUICIO DE EXPERTOS (HABILIDADES COGNITIVAS)**

**Nombre de la investigación:** *APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE YOGA INFANTIL “YOOMI” EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES COGNITIVAS EN NIÑOS Y NIÑAS DE 5 AÑOS DE LA CUNA – JARDÍN “HARMONY”, DEL DISTRITO DE CAYMA, AREQUIPA 2024.*

**Responsables:** *IORELLA CHUMPITAZ CÁCERES Y MAITE HIDALGO CORNEJO*

**Nombre del instrumento:** Ficha de observación sobre las habilidades cognitivas

NOTA: Para cada criterio considere la escala de 1 a 3 donde:

1. Desacuerdo	2. Regularmente de acuerdo	3. De acuerdo
---------------	----------------------------	---------------

Criterio de Validez	Puntuación		
	1	2	3
Validez de contenido			X
Validez de criterios metodológicos		X	
Validez de intención y objetividad de medición y observación.			X
Presentación y formalidad del instrumento			X
<b>TOTAL:</b>	<b>11</b>		

Puntuación:

De 1 a 3: No Válida, reformular	
De 4 a 6: No válido, modificar	
De 7 a 9: Válido, mejorar	
De 10 a 12: Válido, aplicar	11

Observaciones y recomendaciones	
Motivos por los que se considera no adecuada	
Motivos por los que se considera no pertinente	
Propuestas de mejora (modificación, sustitución o supresión)	No tengo ninguna recomendación o sugerencia.



Mg Lizbeth Milagros Arenas Lazo

26/5/24, 15:59

about:blank



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de  
Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e  
Información Universitaria y  
Registro de Grados y Títulos

**REGISTRO NACIONAL DE GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES**

Graduado	Grado o Título	Institución
ARENAS LAZO, LIZBETH MILAGROS DNI 45117406	<b>MAGISTER EN ESTIMULACION TEMPRANA INTEGRAL</b>  Fecha de diploma: 27/03/2013 Modalidad de estudios: -  Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA <i>PERU</i>
ARENAS LAZO, LIZBETH MILAGROS DNI 45117406	<b>LICENCIADA EN EDUCACION INICIAL INICIAL</b>  Fecha de diploma: 16/09/2010 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA <i>PERU</i>
ARENAS LAZO, LIZBETH MILAGROS DNI 45117406	<b>BACHILLER EN CIENCIAS DE LA EDUCACION INICIAL</b>  Fecha de diploma: 28/04/2010 Modalidad de estudios: -  Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA <i>PERU</i>





## VALIDEZ DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACION JUICIO DE EXPERTOS

### (HABILIDADES COGNITIVAS)

**Nombre de la investigación:** *APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE YOGA INFANTIL “YOOMI” EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES COGNITIVAS EN NIÑOS Y NIÑAS DE 5 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “JESÚS MARÍA”, DEL DISTRITO DE PAUCARPATA, AREQUIPA 2023.*

**Responsables:** *IORELLA CHUMPITAZ CÁCERES Y MAITE HIDALGO CORNEJO*

**Nombre del instrumento:** Ficha de observación sobre las habilidades cognitivas

NOTA: Para cada criterio considere la escala de 1 a 3 donde:

1. De acuerdo	2. Regularmente de acuerdo	3. Desacuerdo
---------------	----------------------------	---------------

Criterio de Validez	Puntuación		
	1	2	3
Validez de contenido			X
Validez de criterios Metodológicos			X
Validez de intención y objetividad de medición y observación.			X
Presentación y formalidad del instrumento			X
Total Parcial			12

TOTAL:			12
--------	--	--	----

Puntuación:

De 1 a 3: No Válida, reformular	-----
De 4 a 6: No válido, modificar	-----
De 7 a 9: Válido, mejorar	-----
De 10 a 12: Válido, aplicar	12

Observaciones y recomendaciones	
Motivos por los que se considera no adecuada	-----
Motivos por los que se considera no pertinente	-----
Propuestas de mejora (modificación, sustitución o supresión)	-----

**Validado por:** Mg. María del Pilar G. Delgado Vargas

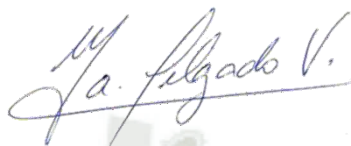
**Lugar de Trabajo:** I.E.P. La Recoleta – Arequipa

**Cargo:** Docente de la I.E.P. La Recoleta – Adjunta de Coordinación de Innovación y Calidad Educativa.

**Correo:** mdelgado@aqplarecoleta.edu.pe

**Teléfono:** 961606966

**Observaciones:** Con fecha 22 de junio del 2024 y luego de la revisión del instrumento de investigación, soy de la opinión de que se encuentra en condiciones de ser APLICABLE, ya que cumple con los criterios metodológicos básicos.

Firma: 

DNI: 43941816

23/6/24, 20:10

about:blank



Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de  
Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e  
Información Universitaria y  
Registro de Grados y Títulos

**REGISTRO NACIONAL DE GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES**

Graduado	Grado o Título	Institución
DELGADO VARGAS, MARIA DEL PILAR GUADALUPE DNI 43941816	LICENCIADA EN EDUCACION PRIMARIA PRIMARIA  Fecha de diploma: 22/07/2010 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA PERU
DELGADO VARGAS, MARIA DEL PILAR GUADALUPE DNI 43941816	BACHILLER EN CIENCIAS DE LA EDUCACION PRIMARIA  Fecha de diploma: 26/01/2010 Modalidad de estudios: -  Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA PERU
DELGADO VARGAS, MARÍA DEL PILAR GUADALUPE DNI 43941816	TÍTULO PROPIO DE MÁSTER EN TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y DE LA COMUNICACIÓN APLICADAS A LA EDUCACIÓN (GRADO DE MAESTRO)  Fecha de Diploma: 15/05/2012 TIPO: + RECONOCIMIENTO  Fecha de Resolución de Reconocimiento: 06/08/2021  Modalidad de estudios: A Distancia Duración de estudios: 1 Año 4 Meses	UNIVERSIDAD CARLOS III DE MADRID ESPAÑA UNIVERSITAT AUTÓNOMA DE BARCELONA ESPAÑA

**VALIDEZ DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACION JUICIO DE EXPERTOS  
(HABILIDADES COGNITIVAS)**

**Nombre de la investigación:** *APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE YOGA INFANTIL “YOOMI” EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES COGNITIVAS EN NIÑOS Y NIÑAS DE 5 AÑOS DE LA CUNA JARDÍN HARMONY”, DEL DISTRITO DE CAYMA, AREQUIPA 2024.*

**Responsables:** *IORELLA CHUMPITAZ CÁCERES Y MAITE HIDALGO CORNEJO*

**Nombre del instrumento:** Ficha de observación sobre las habilidades cognitivas

NOTA: Para cada criterio considere la escala de 1 a 3 donde:

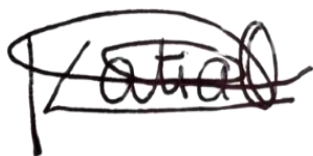
1. Desacuerdo	2. Regularmente de acuerdo	3. De acuerdo
---------------	----------------------------	---------------

Criterio de Validez	Puntuación		
	1	2	3
Validez de contenido			x
Validez de criterios Metodológicos		X	
Validez de intención y objetividad de medición y observación.		X	
Presentación y formalidad del instrumento		X	
<b>TOTAL:</b>		<b>9</b>	

Puntuación:

De 1 a 3: No Válida, reformular	
De 4 a 6: No válido, modificar	
De 7 a 9: Válido, mejorar	9
De 10 a 12: Válido, aplicar	

Observaciones y recomendaciones	
Motivos por los que se considera no adecuada	
Motivos por los que se considera no pertinente	
Propuestas de mejora (modificación, sustitución o supresión)	<p>-Se recomienda colocar la fuente de donde obtuvieron la información para elaborar su instrumento.</p> <p>-Se recomienda utilizar la escala de INICIO-PROCESO-LOGRADO para medir cada habilidad cognitiva.</p>



MG. KATIA QUIROZ RAMIREZ

28/5/24, 16:09

about:blank



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de  
Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e  
Información Universitaria y  
Registro de Grados y Títulos

**REGISTRO NACIONAL DE GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES**

Graduado	Grado o Título	Institución
QUIROZ RAMIREZ, KATIA LUCIA DNI 44618139	MAGISTRA EN EDUCACION CON MENCIÓN EN DIFICULTADES DE APRENDIZAJE  Fecha de diploma: 27/11/2013 Modalidad de estudios: -  Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ PERU
QUIROZ RAMIREZ, KATIA LUCIA DNI 44618139	LICENCIADA EN EDUCACION INICIAL INICIAL  Fecha de diploma: 27/05/2010 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA PERU
QUIROZ RAMIREZ, KATIA LUCIA DNI 44618139	BACHILLER EN CIENCIAS DE LA EDUCACION INICIAL  Fecha de diploma: 26/01/2010 Modalidad de estudios: -  Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA PERU

