

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO  
“NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO”**



**El Yoga como estrategia para el control de emociones de las niñas y niños de 5 Años de la Institución Educativa N° 296 “Las Palmeras” de la ciudad de Puerto Maldonado, 2021.**

**INFORME DE TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE PROFESOR EN  
EDUCACIÓN INICIAL**

**AUTORAS**

**PACAYA MACEDA, Mayhualida Katherin**

**SURCO LARA, Keren Sarai**

**PUERTO MALDONADO**

**2021**

## **PRESENTACIÓN DE LA TESIS AL JURADO**

El Yoga como estrategia para el control de emociones de las niñas y niños de 5 Años de la Institución Educativa N° 296 “Las Palmeras” de la ciudad de Puerto Maldonado, 2021.

### **Línea de investigación**

Pedagogía Didáctica y Aprendizaje

**Designación del Jurado - Resolución N.º301 – 2021 GR-MDD/ DRE/ IESPP – “NSR”/D.**

-----  
**Dr. Víctor Hugo Díaz Pereira**  
**Presidente**

-----  
**Mg. Yesenia Veronica Manrique Jaramillo**  
**Secretario**

-----  
**Lic. Maritza Helen Mendoza Pareja**  
**Vocal**

## **PRESENTACIÓN**

Señores miembros del Jurado, presento ante ustedes la Tesis titulada” El yoga como estrategia para el control de emociones en niñas y niños de 5 años de la institución educativa N° 296 “Las Palmeras” de la ciudad de Puerto Maldonado, 2021.”, que realicé con la finalidad de determinar en qué medida el yoga infantil como estrategia ayuda en el control de las emociones en las niñas y niños de 5 años de la institución educativa inicial N° 296 “Las Palmeras” de la ciudad de Puerto Maldonado, 2021, en cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos del Instituto de Educación Superior Pedagógico “Nuestra Señora del Rosario” para obtener el título profesional de Profesor de Educación Inicial

Esperando cumplir con los requisitos de aprobación.

**Katherin y Keren**

## DEDICATORIA

A mis hijos e hija: Piero, Paolo y Hanna; quienes son mi mayor motivación para nunca rendirme en mis estudios y poder ser un ejemplo para ellos.

A mi Compañero de vida: Piero Vigil, por su comprensión y ayudarme a seguir adelante, brindándome amor y paciencia.

A mis padres Remigio y Sofía, quienes con amor y cariño me transmiten fortaleza y valentía para cumplir mi meta.

Dedico también este trabajo, a mis hermanas y hermano, que siempre me han brindado su apoyo y me alentaron con su cariño y buenos consejos a seguir adelante.

### **Mayhualida Katherin**

Dedico esta tesis a mis padres Crispín y Domitila, quienes, con su amor, paciencia y esfuerzo, me han permitido llegar a cumplir mis sueños. A ellos que me inculcaron valentía, esfuerzo y sobre todo a no darme por vencida,

A mis hermanas, que con su cariño y apoyo me alentaron a seguir y a Antonio, mi Compañero de Vida, por su apoyo incondicional que me brindó a lo largo de este sueño.

**Keren Sarai**

## **AGRADECIMIENTO**

El principal agradecimiento a Dios y la Virgen del Rosario por bendecirnos, guiarnos y darnos fortaleza para lograr nuestras metas.

Agradecemos también a nuestra casa de estudios, I.E.S.P.P. “Nuestra Señora del Rosario”, por abrirnos las puertas y habernos formado en ella como profesionales, con Docentes Formadores que nos apoyaron en todo momento, guiándonos y orientándonos con sabiduría en esta hermosa Carrera Profesional.

Agradecemos a todos los maestros y maestras que nos apoyaron, de manera directa o indirecta, en el desarrollo de nuestra investigación, brindándonos sus conocimientos y apoyo moral en todo momento, para no rendirnos y seguir adelante hasta lograr nuestra meta.

Un agradecimiento especial a la directora de la Institución Educativa Inicial N. ° 296

“Las Palmeras”, Profesora Olga Rivera Quispe, por confiar en nosotras y permitirnos ejecutar el Programa Experimental “Yoga”, con los niños y niñas de 5 años del aula “Abejitas”. Asimismo, agradecemos a los Padres de Familia por darse el tiempo para que sus niños y niñas asistan a todos los talleres del Programa “Yoga” y sean parte de nuestra investigación.

**Katherin y Keren**

## DECLARACIÓN JURADA

**Yo**, Mayhualida Katherin Pacaya Maceda, identificada con DNI 46086362 estudiante de la Carrera Profesional de Educación Inicial del Instituto de Educación Superior Pedagógico “Nuestra Señora del Rosario”, con la tesis titulada:

“El yoga como estrategia para el control de emociones en niñas y niños de 5 años de la institución educativa N.º 296 “Las Palmeras” de la ciudad de Puerto Maldonado, 2021”

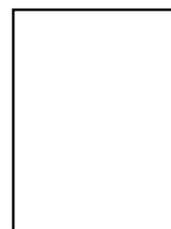
### **Declaro bajo juramento que:**

- 1) La tesis es de mi autoría.
- 2) He respetado el uso correcto de las normas APA 7ma. Edición.
- 3) La tesis no ha sido auto plagiada; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún título profesional o grado académico.
- 4) Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y, por lo tanto, los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores) o falsificar información, asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a las normas vigentes.

Puerto Maldonado Diciembre del 2021

-----  
Mayhualida Katherin Pacaya Maceda  
DNI N° 46086362



## DECLARACIÓN JURADA

Yo, Keren Sarai Surco Lara, identificada con DNI 90080913, estudiante de la Carrera Profesional de Educación Inicial del Instituto de Educación Superior Pedagógico “Nuestra Señora del Rosario”, con la tesis titulada

“El yoga como estrategia para el control de emociones en niñas y niños de 5 años de la institución educativa N.º 296 “Las Palmeras” de la ciudad de Puerto Maldonado 2021”

### **Declaro bajo juramento que:**

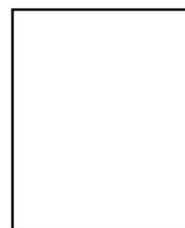
- 1) La tesis es de mi autoría.
- 2) He respetado el uso correcto de las normas APA 7ma. Edición.
- 3) La tesis no ha sido auto plagiada ; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún título profesional o grado académico.
- 4) Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y, por lo tanto, los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores) o falsificar información, asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a las normas vigentes.

Puerto Maldonado, diciembre del 2021

-----  
Keren Sarai Surco Lara

DNI N° 90080913



## CONTENIDO

<b>PÁGINAS PROTOCOLARES.....</b>	<b>1</b>
PORTADA.....	1
PRESENTACIÓN DE LA TESIS AL JURADO .....	2
PRESENTACIÓN.....	3
DEDICATORIA .....	4
DECLARACIÓN JURADA .....	6
DECLARACIÓN JURADA .....	7
<b>CONTENIDO.....</b>	<b>8</b>
<b>INDICE DE TABLAS .....</b>	<b>12</b>
<b>INDICE DE FIGURAS .....</b>	<b>13</b>
<b>RESUMEN .....</b>	<b>14</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>15</b>
<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>16</b>
<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>17</b>
<b>PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>17</b>
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	17
1.2. Formulación del Problema.....	19
1.2.1. Problema General .....	19
1.2.2. Problemas Específicos.....	19
1.3. Formulación de Objetivos.....	19
1.3.1. Objetivo General.....	19
1.3.2. Objetivos Específicos .....	20
1.4. Formulación de la Hipótesis .....	20

1.4.1.	Hipótesis General .....	20
1.4.2.	Hipótesis Específicos.....	20
1.5.	Justificación de la Investigación .....	21
1.5.1.	Justificación Normativa.....	21
1.5.2.	Justificación Pedagógica.....	21
1.5.3.	Justificación Metodológica.....	22
1.6.	Variables de Estudio .....	22
1.6.1.	Definición conceptual de la Variable / Independiente.....	22
1.6.2.	Definición conceptual de la Variable / Dependiente .....	22
1.6.3.	Operacionalización de variables.....	23
<b>CAPÍTULO II.....</b>		<b>25</b>
<b>MARCO TEÓRICO.....</b>		<b>25</b>
2.1.	Antecedentes del Problema.....	25
2.1.1.	Ámbito Internacional.....	25
2.1.2.	Ámbito Nacional.....	28
2.1.3.	Ámbito Local.....	29
2.2.	Bases Teóricas .....	29
2.2.1.	El Yoga.....	29
2.2.1.1.	El Yoga Infantil.....	31
2.2.1.2.	Beneficios del Yoga Infantil .....	32
2.2.2.	Las emociones .....	34
2.2.2.1.	Elementos de emociones .....	35
2.2.2.2.	Clasificación de las emociones .....	36
2.2.3.	Dimensiones de las Emociones .....	37
2.2.3.1.	Dimensión del Miedo:.....	37

	10
2.2.3.2. Dimensión del Enojo:.....	38
2.2.3.3. Dimensión de la tristeza:.....	39
2.2.4. Indicadores del Control emocional.....	39
2.3. Marco Conceptual.....	41
<b>CAPÍTULO III .....</b>	<b>43</b>
<b>METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>43</b>
3.1. Tipo y Nivel de Investigación.....	43
3.1.1 Tipo .....	43
3.1.2 Nivel.....	43
3.2. Diseño de la Investigación.....	44
3.3. Población y Muestra .....	44
3.3.1. Población .....	44
3.3.2. Muestra.....	45
3.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos .....	46
3.4.1. Técnicas.....	46
3.4.2. Instrumentos .....	46
3.5. Validez y Confiabilidad de Instrumentos .....	46
3.5.1. La Validez.....	46
3.5.2. La Confiabilidad.....	47
3.6. Procedimientos de Recolección de Datos .....	48
3.7. Técnicas de Procesamientos y Análisis de Datos .....	48
3.7.1. Procesamiento de la Información.....	49
3.7.2. Análisis de Datos.....	49
<b>CAPÍTULO IV.....</b>	<b>50</b>
<b>RESULTADOS Y DISCUSIONES .....</b>	<b>50</b>

	11
4.1 Resultados .....	50
4.1.1 Resultados descriptivos .....	51
4.2 Discusión de resultados.....	72
<b>CAPÍTULO V .....</b>	<b>74</b>
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>74</b>
5.1. Conclusiones .....	74
5.2. Recomendaciones .....	75
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>77</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>81</b>
Anexo 1: Matriz de Consistencia.....	82
Anexo 2: Matriz de Operacionalización .....	84
Anexo 3: Instrumentos de recojo de Información.....	88
Anexo 4: Validez y confiabilidad de los instrumentos .....	89
Anexo 5: Programa Experimental.....	91
Anexo 6: Evidencias Fotográficas .....	148

## INDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> Distribución de Población .....	45
<b>Tabla 2</b> Distribución de Muestra .....	45
<b>Tabla 3</b> Juicios de Expertos .....	47
<b>Tabla 4</b> Interpretación de Coeficiente de Confiabilidad.....	47
<b>Tabla 5</b> Estadística de Fiabilidad.....	48
<b>Tabla 6</b> Resultados generales para la variable – Control de emociones.....	51
<b>Tabla 7</b> Frecuencia para la Dimensión 1 Control del Miedo.....	52
<b>Tabla 8</b> Frecuencia para la Dimensión 2 Control del Enojo.....	53
<b>Tabla 9</b> Frecuencia para la Dimensión Control de la Tristeza.....	54
<b>Tabla 10</b> Prueba de Normalidad para la Variable Control de Emociones.....	56
<b>Tabla 11</b> Estadístico para la Variable Control de Emociones .....	57
<b>Tabla 12</b> Rango para la Variable Control de Emociones .....	58
<b>Tabla 13</b> Estadístico de Contraste para la Variable Control de Emociones .....	58
<b>Tabla 14</b> Resumen de la Prueba de Hipótesis para la Variable Control de Emociones .....	58
<b>Tabla 15</b> Prueba de Normalidad para la Dimensión 1-Control del Miedo .....	60
<b>Tabla 16</b> Estadístico para la Dimensión 1- Control del Miedo .....	61
<b>Tabla 17</b> Rangos para la Dimensión 1-Control del Miedo .....	62
<b>Tabla 18</b> Estadística de Contraste para la Dimensión 1-Control del Miedo.....	62
<b>Tabla 19</b> Resumen de Hipotesis de la Dimensión 1-Control del Miedo .....	63
<b>Tabla 20</b> Prueba de Normalidad de la Dimensión 2-Control del Enojo .....	65
<b>Tabla 21</b> Estadístico para la Dimensión 2-Control del Enojo .....	66
<b>Tabla 22</b> Rangos para la Dimensión 2-Contnrol del Enojo.....	66
<b>Tabla 23</b> Estadístico de Contraste para la Dimensión 2-Control del Enojo .....	67
<b>Tabla 24</b> Resumen de Prueba de Hipótesis de la Dimensión 2-Control del Enojo .....	67
<b>Tabla 25</b> Prueba de Normalidad de la Dimensión 3-Control de la Tristeza.....	69
<b>Tabla 26</b> Estadístico para la Dimensión 3-Control de la Tristeza .....	70
<b>Tabla 27</b> Rango para la Dimensión 3-Control de la Tristeza .....	70
<b>Tabla 28</b> Estadístico de Contraste para la Dimensión 3-Control de la Tristeza .....	71
<b>Tabla 29</b> Resumen de Prueba de Hipótesis de la Dimensión 3-Control de la Tristeza .....	71

**INDICE DE FIGURAS**

<b>Figura 1</b> Gráfico estadístico para la variable – Control de emociones.....	51
<b>Figura 2</b> Estadística para la Dimensión 1 Control del Miedo .....	52
<b>Figura 3</b> Estadística para la Dimensión 2 Control del Enojo .....	53
<b>Figura 4</b> Estadística para la Dimensión Control de la Tristeza .....	55

## RESUMEN

El trabajo de investigación titulado, “El yoga como estrategia para el control de emociones en niñas y niños de 5 años de la institución educativa N.º 296 “Las Palmeras” de la ciudad de Puerto Maldonado, 2021”, tuvo como objetivo determinar en qué medida el yoga infantil como estrategia ayuda en el control de las emociones en las niñas y niños de 5 años de la institución educativa inicial N.º 296 “Las Palmeras” de la ciudad de Puerto Maldonado, 2021. Esta investigación fue de tipo experimental con diseño pre experimental recogiendo información a través de una Guía de observación que fue aplicado a una muestra de 18 niños y niñas de nivel inicial de la Institución Básica Regular Las Palmeras. Los resultados fueron analizados con estadística descriptiva e inferencial para los resultados generales, a un 95% de confianza y un 5% de nivel de significancia o error. Uno de los principales resultados encontrado en el presente estudio, se muestran en la tabla 6 y la figura 1, se observa que un 11% de los niños lograban controlar en un nivel alto sus emociones, un 67% mostraban un control intermedio de sus emociones y un 22% no lograban controlar sus emociones. Sin embargo, después de la aplicación del programa “Yoga”, un 72% de los niños logran controlar en un nivel alto sus emociones, un 11% a veces logró un control intermedio de sus emociones y un 17% no lograron un bajo control de sus emociones. Asimismo, De acuerdo a la tabla 13, se observa que el rango promedio de la variable Control de emociones después de la aplicación del programa es mayor al del pre test. También se observa en la tabla 13 que el  $p\_valor$  es inferior al nivel de significancia ( $p=0,000 < =0,05$ ). Finalmente, la tabla 14, indica que la mediana de las diferencias entre el pre test y post test para la variable Control de emociones es igual a cero, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, la cual indica que la aplicación del programa “Yoga” mejora el control de las emociones de la muestra de estudio. Por lo que se concluye que la aplicación del programa “Yoga”, radica en que logra mejorar el control de emociones, como el miedo, el enojo y la tristeza, por lo que se constituye como un importante elemento para el desarrollo personal, emocional y académico de los niños. Seguid o, proporciona a los niños una nueva alternativa de controlar sus emociones, lo que beneficiará a su de desarrollo integral.

**Palabras clave:** Emociones, alegría, tristeza, miedo, yoga, yoga infantil

## ABSTRACT

The research work entitled, "Yoga as a strategy for the control of emotions in girls and boys of 5 years of the Initial Educational Institution N° 296 "Las Palmers" of the city of Puerto Maldonado, 2021", aimed to determine in what measure child yoga as a strategy helps in the control of emotions in girls and boys of 5 years of the initial educational institution N° 296 "Las Palmers" in the city of Puerto Maldonado, 2021. This research was experimental with design pre-experimental information was collected through an observation guide that was applied to a sample of 18 boys and girls of initial level of the initial educational institution "Las Palmers". The results were analyzed with descriptive and inferential statistics for the general results, at a 95% confidence level and a 5% level of significance or error. One of the main results found in the present study, shown in table 6 and graph 1, it is observed that 11% of the children managed to control their emotions at a high level, 67% showed an intermediate control of their emotions and 22% could not control their emotions. However, after the application of the "Yoga" program, 72% of the children manage to control their emotions at a high level, 11% sometimes achieved intermediate control of their emotions and 17% did not achieve low control of their emotions. Likewise, according to table 13, it is observed that the average range of the Emotion Control variable after the application of the program is greater than that of the pre-test. It is also observed in table 13 that the  $p$ -value is lower than the level of significance ( $p= 0.000 < \alpha = 0.05$ ). Finally, table 14 indicates that the median of the differences between the pre-test and post-test for the Emotion Control variable is equal to zero, so the null hypothesis is rejected, and the alternative hypothesis is accepted, which indicates that the application of the "Yoga" program improves the control of the emotions of the study sample. Therefore, it is concluded that the application of the "Yoga" program is based on the fact that it manages to improve the control of emotions, such as fear, anger and sadness, which is why it constitutes an important element for personal, emotional and children's academic. On the other hand, it provides children with a new alternative of being able to control their emotions, which will benefit their integral development.

**Keywords:** Emotions, joy, sadness, fear, yoga, children's yoga

## INTRODUCCIÓN

Enseñar a los niños y niñas a reconocer y controlar sus emociones a través de diversas estrategias, les permitirá incrementar la percepción de control sobre aquello que les ocurre, lo que es fundamental para un adecuado desarrollo de su inteligencia emocional. Una estrategia importante es el yoga infantil. El manejo de la respiración y las diferentes posturas del yoga permiten que los niños desarrollen habilidades de concentración, atención, memoria y relajación.

El informe de tesis está organizado por los siguientes capítulos:

En el primer capítulo, se detallan la problemática del estudio, continuado de la descripción de la problemática, formulaciones de los problemas, objetivos del estudio e hipótesis; tanto generales como específicos. Además de plantear y determinar las variables del estudio.

En el segundo capítulo, se trata de las teorías encontradas del estudio, misma que se conforma la Concepción que se orientó el estudio, del mismo modo, se presentan el marco contextual que se utilizó como base en el desarrollo de la investigación, mismo que será utilizado para el método educativo e inductivo; a partir de las investigaciones que ya se realizaron en función a la temática de la investigación en un rango mundial, nacional y local. De la misma manera para este capítulo se realiza el planteamiento de los conceptos de mayor importancia en relación con el estudio, En el tercer capítulo, está basado en el método del estudio, el tipo de investigación, diseño de la investigación, tamaño de la población y la cantidad de la muestra, método y técnica, tratamientos de la información, en la que se procede a hacer la descripción del desarrollo del estudio.

En el cuarto capítulo, se muestran los resultados obtenidos de estudio, en la que se muestra el resultado por variables y dimensiones, así como las pruebas de normalidad e hipótesis.

En el capítulo quinto, las discusiones, y finaliza con la conclusión y recomendación. Finalmente, se procede con la presentación de las bibliografías consultadas y algunos anexos considerados muy importantes en el desarrollo del presente estudio.

## CAPÍTULO I

### PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

#### 1.1. Descripción de la realidad problemática

En la sociedad actual, el ser humano es consciente que los niños en su gran mayoría siguen una jornada laboral (escuela y actividades extraescolares), que muchas veces es similar a la de los adultos.

Para, García Debesa, (2013) la niña y el niño no tienen espacio ni tiempo para asimilar toda la información que recibe y eso acaba afectando a su estado interior.

En la educación inicial es pertinente fomentar espacios dentro de la rutina escolar para favorecer el desarrollo emocional de las niñas y los niños, lo que implica el desarrollo de competencias emocionales que generan la satisfacción de las necesidades sociales a lo largo de su crecimiento. Son los padres y los educadores, los gestores de la educación emocional en los niños, dado el tiempo en que están en contacto con ellos y la función o roles que cumplen.

En el desarrollo de las prácticas pre profesionales realizadas los últimos años, observamos conductas relacionadas al manejo de emociones como a la ira, el miedo y la tristeza en niñas y niños del nivel inicial, conductas generadas porque no compartían los juguetes y materiales, también se pasaban molestando a los demás durante la hora de juego libre en sectores tirando las cosas que armaban o golpeando a sus compañeros sin razón alguna.

Daniel Goleman (1995) con su libro *Inteligencia emocional*, quien define a las emociones como «impulsos para la acción», retomando para su propuesta las investigaciones y teorías de docenas de autores que años antes, incluso siglos, orientaron sus intereses y sus esfuerzos por la lucidez de las emociones en el mundo animal y la implicación que estas tienen en la vida de cada uno.

Clore y Collins (1988) propusieron que las emociones se producen a través de procesos cognitivos, por lo tanto, van a depender de la interpretación que cada persona haga de las distintas situaciones. Se asume que las emociones ocurren debido a una valoración (positiva o negativa) de las situaciones, una situación puede provocar en distintas personas emociones diferentes. Además, algunas emociones como por ejemplo el asco, son menos cognitivas que otras como por ejemplo la vergüenza.

Es cierto que este año se presentó una nueva forma de vida después del brote del Covid 19, el cambió la forma de trabajo, la forma de estudio, se reinventaron las personas para poder sobrellevar esta situación y el aspecto educativo no escapó a ello. Una de las medidas de protección dadas por el gobierno fue el confinamiento de las personas para reducir los índices de contagios, es por ello que, para seguir aprendiendo, se puso en marcha las clases virtuales, para todos los niveles. Esto generó muchos inconvenientes, tanto para docentes como para padres de familia y estudiantes, ya que no todos tenían las mismas oportunidades de acceso.

Esta situación, de clases virtuales y confinamiento social, implementadas como medida de protección contra el COVID – 19, ha generado diversos cambios emocionales tanto para adultos como para niños. Es en los niños que esta situación es preocupante, dado que se ha observado que se presentan casos de ira descontrolada, tristeza profunda y miedo al contagio o perder un ser querido con este virus.

Es por esta razón, que se propone el desarrollo de la presente investigación de tipo experimental y diseño pre experimental, que busca ayudar a los niños a controlar sus emociones de ira, tristeza y miedo a través de la práctica del yoga infantil.

## **1.2. Formulación del Problema**

### **1.2.1. Problema General**

¿En qué medida el yoga infantil como estrategia ayuda en el control de las emociones en las niñas y niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N.º 296 “las palmeras” de la ciudad de Puerto Maldonado 2021?

### **1.2.2. Problemas Específicos**

**PE1.** ¿En qué medida el yoga infantil como estrategia ayuda en el control de la ira en niñas y niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N.º 296 “las palmeras” de la ciudad de Puerto Maldonado 2021?

**PE2.** ¿En qué medida el yoga infantil ayuda como estrategia en el control de la tristeza en niñas y niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N.º 296 “las palmeras” de la ciudad de Puerto Maldonado 2021?

**PE3.** ¿En qué medida el yoga como estrategia ayuda en el control del miedo en niñas y niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N.º 296 “las palmeras” de la ciudad de Puerto Maldonado 2021?

## **1.3. Formulación de Objetivos**

### **1.3.1. Objetivo General**

Determinar en qué medida el yoga infantil como estrategia ayuda en el control de las emociones en las niñas y niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N.º 296 “Las Palmeras” de la ciudad de Puerto Maldonado, 2021.

### **1.3.2. Objetivos Específicos**

**OE1.** Determinar en qué medida el yoga infantil como estrategia ayuda en el control de la ira, niñas y niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N.º 296 “Las Palmeras” de la ciudad de Puerto Maldonado 2021.

**OE2.** Determinar en qué medida el yoga infantil como estrategia ayuda en el control de la tristeza en niñas y niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N.º 296 “Las Palmeras” de la ciudad de Puerto Maldonado, 2021.

**OE3.** Determinar en qué medida el yoga infantil como estrategia ayuda en el control del miedo en niñas y niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N.º 296 “Las Palmeras” de la ciudad de Puerto Maldonado, 2021.

## **1.4. Formulación de la Hipótesis**

### **1.4.1. Hipótesis General**

**HG1:** La práctica del Yoga Infantil como estrategia ayuda significativamente en el control de emociones de las niñas y niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N.º 296 “Las Palmeras” de la ciudad de Puerto Maldonado, 2021.

**HG0:** La práctica del Yoga Infantil como estrategia no ayuda significativamente en el control de emociones de las niñas y niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N.º 296 “Las Palmeras” de la ciudad de Puerto Maldonado 2021.

### **1.4.2. Hipótesis Específicos**

**HE1:** La práctica del Yoga Infantil como estrategia ayuda significativamente en el control de la ira de las niñas y niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N.º 296 “Las Palmeras” de la ciudad de Puerto Maldonado 2021.

**HE2:** La práctica del Yoga Infantil como estrategia ayuda significativamente en el control de la tristeza de las niñas y niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N.º 296 “Las Palmeras” de la ciudad de Puerto Maldonado 2021.

**HE3:** La práctica del Yoga Infantil como estrategia ayuda significativamente en el control del miedo de las niñas y niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N.º 296 “Las Palmeras” de la ciudad de Puerto Maldonado 2021.

## **1.5. Justificación de la Investigación**

### **1.5.1. Justificación Normativa**

La investigación justifico de forma normativa, siguiendo como referente las cláusulas del Decreto supremo N.º 010-2017- MINEDU Reglamento de la Ley, que indico que todos los egresados deben de alizar un trabajo de investigación y sustentarlo; y los aspectos considerados en el Reglamento Institucional del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “Nuestra Señora del Rosario”. También se justifica su desarrollo en el marco de la Ley General de Educación N.º 28044 y su Reglamento Decreto Supremo N.º 011-2012-ED; así como la Ley N.º 30512 ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior Pedagógica y de la carrera pública de sus docentes.

### **1.5.2. Justificación Pedagógica**

Esta investigación, no solo constituyo un factor importante para el desarrollo y progreso de los estudiantes, sino también sumo la importancia porque se enfocó en mejorar el manejo de emociones básicas en los niños como son el enojo, la tristeza y el miedo, a través de la aplicación del programa de Yoga Infantil.

### **1.5.3. Justificación Metodológica**

Para lograr los objetivos de la investigación se elaboró un programa basado en la aplicación del Yoga Infantil, que mejoro el manejo de emociones de ira, miedo y tristeza, asimismo, se construyeron instrumentos que permitió recoger información sobre la significatividad del programa aplicado y que a su vez se convierten en propuestas de trabajo para nuevas investigaciones.

## **1.6. Variables de Estudio**

### **1.6.1. Definición conceptual de la Variable / Independiente**

Aparte de ser un conjunto de modelos que relacionan a la persona consigo misma y con la sociedad, es también trabajar el cuerpo, la mente y el espíritu, considerados una unidad, para vivir de manera saludable y armoniosa”. (Iyengar, 2015).

El Programa Yoga Diseña actividades prácticas basadas en ramas del yoga aplicables para niñas y niños de 5 años de edad, con el objetivo de mejorar el manejo de emociones como la ira, la tristeza y el miedo.

La práctica del yoga en las escuelas es una actividad que debería formar parte de la educación integral y ser integrada en el plan de estudios escolar explícito de las áreas a enseñar, y de las actividades y hábitos de vida saludables que tratan de promover; previene y reduce el estrés, ansiedad, el miedo, la inseguridad, la desconfianza (Marian Garfinkel y Schumacher, 2000).

### **1.6.2. Definición conceptual de la Variable / Dependiente**

El control de las emociones se refiere a cómo manejar las emociones, regularlas o transformarlas si es necesario. Supone poseer una serie de habilidades que permitan a la persona

hacerse cargo de la situación, tomar decisiones entre alternativas posibles y reaccionar de manera controlada ante los diversos acontecimientos de la vida. (Vivas, gallego y Gonzales, 2007, p. 33)

Esta variable será analizada mediante la aplicación de una guía de observación, en la cual se observarán emociones que despiertan en el niño ciertas acciones que involucren comportamientos poco adecuados, y que a partir del desarrollo del Programa YOGA se pretende ayudar a tener buenas emociones.

### 1.6.3. Operacionalización de variables

#### Operacionalización de Variable Independiente: El Yoga

Dimensión	Indicadores	Ítems	Escala de valoración	Nivel y Rango
Actividad de relajación	Realiza actividades de calentamiento para preparar el cuerpo	Talleres del programa de Yoga infantil	1: Nunca 2: A veces 3: Siempre	Nunca o casi nunca controla sus emociones
	Armonización del cuerpo para entrar en confianza.			A veces controla sus emociones  Siempre o casi siempre controla sus emociones

**Operacionalización de Variable Dependiente: Control de emociones**

Dimensión	Indicadores	Ítems	Escala de valoración	Nivel y Rango
Control del miedo	Inhibición del miedo	1,2	1: Nunca 2: A veces 3: Siempre	0 – 19: Nunca o casi nunca controla sus emociones 20 – 39: A veces controla sus emociones 40 – 57: Siempre o casi siempre controla sus emociones
	Enfrentamiento del miedo	3,4,5		
	Desregulación del miedo	6,7		
Control del enojo	Inhibición del enojo	8,9		
	Enfrentamiento del enojo	10,11		
	Desregulación del enojo	12		
Control de la tristeza	Inhibición de la tristeza	13,14,15		
	Enfrentamiento de la tristeza	16,17		
	Desregulación de la tristeza	18,19		

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Antecedentes del Problema**

##### **2.1.1. Ámbito Internacional**

Puentes (2018) en su investigación denominada: “Mindfulness y el yoga, Autorregulación emocional a través del juego en el Aula de Educación Infantil”, tuvo como objetivo desarrollar la intervención de técnicas de relajación, como el mindfulness y el yoga en cuanto a la autorregulación emocional a través del juego en el aula de Educación Infantil. La investigación fue de tipo cuasi experimental. Se aplicó un taller de yoga y mindfulness a 10 niños con edades comprendidas entre los 3 y 6 años de edad, inscritos voluntariamente. Las técnicas aplicadas para el taller fueron las de yoga y la de mindfulness. Después de la realización de los talleres de yoga y mindfulness, la investigadora llegó a la conclusión de que el éxito del programa aplicado se debió a dos razones principales: la primera de ellas es el ambiente creado para llevar a cabo las sesiones y la metodología utilizada, siempre basadas en el respeto hacia el alumno/a, creyendo en un niño/a capaz, respetando sus ritmos y características; y la segunda viene a ser el material ofrecido, el cual fue confeccionado y adaptado a las necesidades de los niños/as.

Para Fernández y Etchebehere (2018) en estudio como actividad de Extensión Universitaria, denominado: “Yoga infantil y Educación Emocional: experiencia de Extensión en el Jardín Rural N° 237”, con el objetivo de dar respuesta al estrés presente en niños y niñas entre 4 y 5 años, cuál es desencadenado por situaciones de vulnerabilidad social. Este estudio fue de tipo cuasi experimental. La intervención fue realizada con una muestra de 22 niños y niñas entre 4 y 5 años pertenecientes al Jardín de infantes Rural N° 237. En el desarrollo del ciclo de talleres, se ejecutaron sesiones de yoga infantil, integrando posturas sencillas con forma de animales; en cada sesión se trabajó hasta con 4 posturas. Los métodos utilizados para llegar a las posturas fueron variados: narración de cuentos, viajes imaginarios, juegos colectivos. En cada taller se realizó un registro con la totalidad de niños que participaron, si mostraban entusiasmo e interés con la dinámica, así como si lograba la realización de las posturas físicas. Después del taller aplicado, los investigadores pudieron evidenciar que, con la práctica del yoga, las niñas y niños consiguieron estar menos estresados y aprendieron a respetar las diferencias, de esta manera como a ir más allá ante los retos de la vida. También se posibilitó el fortalecimiento de la autoestima, el compañerismo y la participación. Esto se evidenció en el cambio de los comportamientos de niños y niñas, disminuyendo las situaciones de enojo y malestar, que les impedía poder jugar y divertirse. Con esto se confirma que el yoga es una técnica de intervención que promueve el desarrollo integral en la infancia.

En su investigación Briano et al (2016) denominada “Yoga y mindfulness: Una alternativa para el desarrollo socioemocional en niños de preescolar de 3 a 6 años” realizada en Santiago de Chile tuvo como objetivo principal conocer los efectos de impartir Yoga y Mindfulness a niños entre 3 y 6 años en dos establecimientos educacionales. El tipo de investigación desarrollado fue de tipo cualitativo buscando describir e interpretar la realidad educativa para comprenderla y transformarla utilizándose procesos de triangulación para analizar los datos obtenidos a través de la observación, focus group, y de entrevistas. Se ejecutaron 12 entrevistas semiestructuradas con 25 preguntas, a docentes, especialistas e hicieron párvulos. Dentro de los resultados obtenidos por medio de las entrevistas semiestructuradas aplicadas a docentes, especialistas en yoga y niñas y niños, se pudo conocer diversos beneficios y sus efectos en el desarrollo socioemocional preescolar, además de las

estrategias para su adecuada implementación curricular, vislumbrando las fortalezas y debilidades del rol docente frente a estas disciplinas. A partir de estos resultados, los investigadores llegaron a la conclusión de que para los participantes estos resultados van en el desarrollo socioemocional de niñas y niños, promoviendo y creando herramientas y habilidades cognitivas, espirituales y afectivas, mediante técnicas corpóreas y mentales que les ayudan a relacionarse con el medio que los rodea, con los otros, así como con ellos mismos, a través de relaciones basadas en el respeto, amor y compasión.

Burgos y Santa Cruz (2015), en su tesis titulada: “Yoga infantil y el desarrollo emocional en educación parvularia, Santiago – 2015”, tuvieron como objetivo develar la valoración que realizan las educadoras y talleristas del ciclo inicial de la Escuela “Los Nogales” al yoga infantil, como herramienta de desarrollo emocional en los niños y niñas de educación parvularia (lo que se conoce en nuestro país como educación inicial). En relación con las concepciones que sostienen las educadoras y talleristas del ciclo inicial de la escuela en estudio, sobre el yoga infantil y el desarrollo emocional de los niños y niñas, las investigadoras llegaron a la conclusión de que, ambos grupos de adultos comparten la importancia del trabajo que se ejecuta con los niños y niñas. Algunas de las concepciones que las investigadoras destacan de acuerdo al instrumento aplicado frente al yoga infantil son las siguientes: “tener mayor conciencia corporal”, “apela a la unidad que es el cuerpo, la mente y la espiritualidad”, “tener mayor autorregulación en diferentes espacios”, “ha hecho que los niños sean felices, nada más que felicidad, la alegría de vivir, alegría de respirar”, “tener conciencia consigo mismo/a y con los otros”, “favorece un ambiente más tranquilo y relajado”. En relación con las concepciones frente al desarrollo emocional, destacan las siguientes: “los niños y niñas son emocionales y se mueven a partir de lo que sienten (si sienten rabia, expresan rabia, si sienten alegría, expresan la alegría)”, “es el centro desde donde el adulto tiene que trabajar con ellos”, “los seres humanos no somos sin nuestras emociones y el desarrollo emocional es una de esas partes importantes, el que se debe considerar al trabajar con niños/as en esta etapa”, “es fundamental el desarrollo emocional, es parte de lo que se debe aprender y lo que debe educar la escuela”, “las emociones son la base fundamental de un ser humano y un niño/a feliz en la escuela es un niño/a que puede trabajar con mayor seguridad y confianza”, “todo gira en torno a la emoción, los mejores

recuerdos están ligados a las emociones”

Las investigaciones consideradas en este apartado, son investigación de tipo experimental y focus group, realizadas en diversos países, con el propósito de ayudar a los niños a manejar sus emociones y el estrés, a través de la aplicación de técnicas de yoga infantil, teniendo resultados favorables en su aplicación. Es por ello que son tomadas como antecedentes para el presente estudio por su aporte teórico-práctico.

### **2.1.2. Ámbito Nacional**

Salas (2018) en su investigación titulada: “Talleres de Yoga para mejorar la atención de niños y niñas de cuatro años de la Institución Educativa Inicial N° 322 Santa Rosa Puno – 2017”, realizada en Puno – Perú, tuvo como objetivo principal determinar la influencia del “yoga” para la mejora la atención de niños y niñas para desarrollar sus actividades programadas dentro del aula. El tipo de investigación ejecutado fue experimental de diseño cuasi experimental. La investigadora trabajó con dos grupos intactos no aleatorios con pre y post prueba, considerando un grupo control y un grupo experimental en el cual aplicó los talleres de Yoga direccionado a mejorar el comportamiento de la variable dependiente (atención). La muestra estuvo conformada por 34 niñas y niños seleccionados de forma intencionada. Para el recojo de datos se aplicó una guía de observación. Después de la aplicación del programa Yoga, y habiendo analizado los resultados obtenidos, la investigadora llegó a la conclusión de que los talleres de yoga influyeron de manera satisfactoria en los tres tipos de atención selectiva y/o focalizada, atención dividida y atención sostenida en el grupo experimental, ya que se observa una mejora; realizando una comparación con la pre y post prueba permitiendo observar que más del 93.8% del total de niños y niñas mejoraron satisfactoriamente.

Rojas (2016) en su investigación denominada: “Programa de yoga infantil “YOGA” para mejorar la atención en niños de cinco años del jardín Retos de la ciudad de Trujillo – 2016” ejecutada en Trujillo – Perú, tuvo como objetivo principal mejorar la atención de los niños de cinco años del Jardín Retos, mediante la aplicación del Programa de Yoga Infantil “Yogui”. La investigación desarrollada fue de tipo aplicativo, con diseño experimental. La muestra estuvo

conformada por 24 niños con grupo experimental y otros 24 como grupo control, todos seleccionados a través del maestro no probabilístico. La investigadora, antes de la aplicación de su programa, encontró el 30% de los niños integrantes de los grupos experimental y control registró un nivel bajo de Atención, y después de la aplicación del Programa “Yogui”, ningún niño integrante del grupo experimental registró un nivel bajo de Atención; frente al 30% de niños que registró este nivel en el grupo control. Asimismo, un 55% de los integrantes del grupo experimental alcanza un nivel alto frente solo al 25% de los niños integrantes del grupo control que mostraron este nivel, por lo que la investigadora concluye que la aplicación del Programa mejora significativamente la Atención en los niños del Jardín “Retos” de la ciudad de Trujillo.

Las investigaciones consideradas como antecedentes nacionales, son estudios que guardan relación con la estrategia aplicada en el presente estudio, El yoga infantil. En estos estudios, se ha aplicado esta estrategia para mejorar un proceso cognitivo como es la atención. Sin embargo, para el presente estudio, aplicaremos el Yoga para mejorar el manejo de emociones en los niños y niñas de 5 años.

### **2.1.3. Ámbito Local**

Revisado los repositorios virtuales y físicos de instituciones a nivel local, no se registraron investigaciones relacionadas a las variables de estudios, lo cual indica que en este campo esta investigación será un nuevo antecedente del uso del Yoga en el ámbito educativo.

## **2.2. Bases Teóricas**

### **2.2.1. El Yoga**

La palabra yoga hace referencia a una disciplina psicofísica nacida en la india hace más de 3 mil años. Su origen se atribuye a Patanjali.

Según Sriman Radha Kripa Das, citado por De Rose (2007), la palabra yoga proviene de la raíz sanscrita yuj, que quiere decir unión. Señala también que en el plano

espiritual significa unión del Sí-mismo individual con el Sí-mismo Universal.

De Rose (2007) señala, que el yoga es aquella actividad que permite la unión del cuerpo, la mente, las emociones y el intelecto de la persona que lo practica.

Según Calle (2011) “El término “yoga” deriva del vocablo yug y quiere decir unir, enlazar, unificar, juntar y, por extensión, conciliar y armonizar. También designa una técnica o método, una disciplina. Es unión, fusión, identificación” (p. 14).

Resulta muy complejo llegar al entendimiento completo del yoga, por ser una disciplina milenaria que abarca muchos aspectos desde el punto de vista religioso; sin embargo, muchos autores concuerdan que va más allá de ser un tipo de gimnasia, aparte de ser un conjunto de modelos que relacionan a la persona consigo misma y con la sociedad, es también trabajar el cuerpo, la mente y el espíritu, considerados una unidad, para vivir de manera saludable y armoniosa, como lo señala Iyengar (2015).

Para Calle (2011) e Iyengar (2015) Nos dicen que el yoga es básicamente un método que permite mejorar la condición del ser humano en diversos aspectos de su vida. Desde sus inicios, hace más de cinco mil años, permite la autoperfeccionamiento, el bienestar integral y la evolución de la conciencia en el hombre de ese tiempo.

Asimismo, Cassola & Moran (2018), citan la conceptualización dada por Marcelli (2011), quien señala que el yoga:

“Es la unión del Ser con la persona humana. Esta unión se propone por la vía de la conciencia, y como la conciencia es producto del conjunto de experiencias del alma, el yoga desarrolla las facultades de la persona humana para que tenga experiencias finas y profundas y, con ellas, pueda nutrir su alma”. (p. 31)

Podemos determinar entonces que la práctica del yoga, permite una interrelación equilibrada entre cuerpo, la mente y las emociones; estableciéndose una relación armónica y unificada entre estos entes. Todo esto influye de manera positiva en la vida de las

personas que la practican, permitiéndoles manejar sus emociones, equilibrar su energía, aliviar tensiones que se acumulan en estos tres niveles: mental, físico y emocional (p. 31)

### **2.2.1.1. El Yoga Infantil**

La práctica del yoga proporciona sensación de seguridad, de amor propio, de respeto, concentración, no violencia y de paz interior. Asimismo, puede recalcarse que la importancia de la práctica del yoga reside en que las posturas corporales practicadas y las técnicas de respiración que se ejecutan tienen como objeto reforzar y preservar el movimiento o circulación de para que fluya dentro del organismo de todo ser humano. Aunque el yoga parece ser muy complicado y se puede creer que solamente los expertos están en la capacidad de practicarlo, esta es una creencia errónea pues los niños también practicarlo. En los últimos tiempos se ha popularizado el yoga infantil y aunque parezca que es una locura, en realidad es muy posible y ayuda en varios aspectos del desarrollo de los niños, tales como; concentración, relajación, manejo de tensiones, estrés, manejo de la respiración, entre otras.

Según Marcelli (2011) citado por Cassola y Morán (2018):

“A los 7 años se debe iniciar con la práctica del yoga, también plantea que: “El yoga se va adaptando de manera natural a las necesidades del individuo. Ahora se insiste mucho en las clases de yoga para niños, como una actividad lúdica y de sensibilidad, pero la tradición indica que antes de los siete años no es prudente practicar un yoga completo, y después de los cinco el proceso debe ser gradual”. (p. 32)

En función a la propuesta del autor, Cassola & Moran (2018), señalan que la edad que el autor propone para la práctica del yoga, es adecuada, sin embargo, no limita la edad de práctica de yoga infantil, sino que existen determinados tipos de ejercicios que son adecuados para las distintas edades de los niños.

La práctica de Yoga en niños, desde los de los tres años es de mucha importancia, ya que en la primera infancia es donde se logra adquirir un buen manejo de la respiración, calmar la mente y regular las emociones, permitiendo así, que el niño vaya formando el hábito de practicar este método para que en el futuro pueda adquirir una mejor calidad de vida durante su adolescencia y adultez.

Como lo afirma Goldberg (2016), el yoga es una excelente práctica conductual para el manejo del estrés en niños de todas las edades. Incluso prácticas de corta duración pueden ser altamente efectivas. Estas prácticas no solo reducen el estrés de manera significativa en corto tiempo, sino también son aprendidas como habilidad es para toda la vida que serán utilizadas luego en la escuela y en la casa.

#### **2.2.1.2. Beneficios del Yoga Infantil**

Calle (2011), señala que la práctica del yoga trae consigo múltiples beneficios, esto debido a que sus técnicas actúan tanto sobre el cuerpo como sobre la mente, lo que mejora el rendimiento psicossomático y fortaleciendo el manejo de emociones, señalando que:

Si se orienta a los niños hacia su verdad era naturaleza, el yoga puede abrir sus mentes y crear posibilidad es para fomentar su creatividad y mejorar su autoestima; así también, potenciar su concentración y atención; canalizar su energía para lograr que sea de forma positiva y saludable y así mejorar sus relaciones con el medio que lo rodea. Los ejercicios de respiración que se proponen en este tipo de prácticas, envían oxígeno al cerebro beneficiando la atención y la memoria, permitiendo de esta manera neutralizar el efecto de las emociones y evitar el nerviosismo y la ansiedad. (p.38)

De igual forma, Arroyo y Gómez (2018), identificaron los siguientes beneficios en la práctica del yoga en los niños:

- **Adoptar una buena postura corporal:** Los niños por lo general cargan cosas pesadas sobre su espalda, además pasan muchas horas sentados en los pupitres de la escuela, horas y horas frente al televisor

o con videojuegos. La práctica del yoga fortalece la espalda y los abdominales.

- **Aprender a respirar correctamente:** Al volvernos conscientes de nuestra respiración e inhalar profundamente, estamos llenando el cuerpo de oxígeno, al exhalar completamente, limpiamos los pulmones y la mente se tranquiliza.
- **Calmar el sistema nervioso:** Los niños están sometidos a toda clase de estímulos sensoriales, la televisión, internet, celulares, en este sentido el sistema nervioso del niño no descansa. Esto les genera bajos niveles de concentración y se agitan con facilidad y pueden tornarse agresivos e intolerantes. La respiración es la herramienta más importante que se aprende, los niños respiran lentamente, su corazón late más despacio y su sistema nervioso se fortalece y se tranquiliza.
- **Desarrollar la confianza en sí mismos:** En el yoga no hay premios ni castigos, en este sentido los niños son libres de expresarse sin el temor a ser juzgados, esto les genera una sensación de aprecio por sí mismos, aumenta su autoestima, además se desarrolla el hábito de no juzgar o criticar a otros.
- **Combatir los estados de ánimo:** Al practicar el yoga los niños pueden aprender a manejar sus emociones y estado de ánimo, por ejemplo, si los niños están tristes o enojados, su espalda por lo general se encorva y su mirada se dirige al suelo. Cuando están contentos su espalda esta derecha y miran hacia el frente, es decir existe una relación directa entre el estado de ánimo y la postura del cuerpo. (pp. 62 - 63)

Según Calle (2011), señala que la práctica del yoga trae consigo múltiples beneficios. Observamos entonces que, la práctica del yoga trae consigo múltiples beneficios en

los niños y niñas que lo practican, lo que lo convierte en una estrategia de apoyo fundamental, principalmente en el aspecto emocional, pues ayuda a combatir estados de ánimo negativos.

Además de desarrollar la autoconfianza y calmar la ansiedad o nerviosismo, a través de la respiración correcta.

### **2.2.2. Las emociones**

Según Bisquerra (2000), citado por Díaz (2019), conceptualiza a las emociones como: “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuestas a un acontecimiento externo o interno” (p. 61). Es decir, en términos del autor, las emociones se dan como respuesta a determinados acontecimientos, generalmente externos, y relacionados con las personas.

En ese sentido, Goleman (1995), señala que una emoción es “un sentimiento y sus pensamientos característicos a estados psicológicos y biológicos y a una variedad de tendencias e impulsos a actuar” (1995, p. 331).

De acuerdo con Cano y Zea (2012), las emociones, desde una perspectiva más vivencial:

“Son aquellas alteraciones súbitas y rápidas que experimentamos desde nuestro estado de ánimo, la mayoría de veces por ideas, recuerdos o circunstancias. Algunas de las más comunes son: la ira, la tristeza, el temor, el placer, la sorpresa, el disgusto, la vergüenza y el amor, aunque este último es considerando también un sentimiento. Todas ellas son muestras de sensaciones fugaces, que vienen y van, como ya dijimos, de acuerdo al estado de ánimo en el que nos encontremos; sin embargo, de ellas se desprenden los sentimientos que son sensaciones más duraderas y perdurables en términos de temporalidad y a través de diversas circunstancias”. (p. 59)

Para Bisquerra (2003), los seres humanos experimentan a lo largo de su vida, diferentes emociones que se transmiten a través de los movimientos de su cuerpo, de sus expresiones faciales, de su tono de voz y hasta de su lenguaje no verbal. Cuando se habla de

acciones emocionales voluntarias se hace referencia a los sentimientos y los estados de ánimo mantenido durante semanas o más tiempo. Señala también que, “Una emoción se produce de la siguiente forma:

- Unas informaciones sensoriales llegan a los centros emocionales del cerebro.
- Como consecuencia se produce una respuesta neurofisiológica.
- El neocórtex interpreta la información”. (p. 6)

A partir de lo propuesto por los autores, podemos concluir que las emociones son una parte fundamental de las personas, dado que facilitan la adaptación del ser humano con su entorno y las condiciones que este posea. Es decir, juegan un papel importante en la vida de los seres humanos, estas van avanzando a medida que se inicia el proceso de socialización a través del lenguaje, reconocer las emociones y las de sus semejantes progresivamente, junto con el contexto en el cual se desenvuelven, permite desarrollar nueva habilidad es emocionales, que van fortaleciendo la adquisición de competencias ciudadanas que le ayudaran a afrontar el mundo.

Por consiguiente, en el ámbito educativo, las docentes juegan un papel muy importante, ya que a través de diversas estrategias puede invitar al niño a hablar y a representar distintas situaciones que le permitan reconocer emociones básicas como la tristeza, ira, miedo, para luego desarrollar las habilidades emocionales.

#### **2.2.2.1.Elementos de emociones**

En una emoción se dan los siguientes elementos: (Educar las emociones. 2da edición 2007:19)

- Una situación o estímulo que reúne ciertas características, o cierto potencial, para generar tal emoción.
- Un sujeto capaz de percibir esa situación, procesarla correctamente y

reaccionar ante ella.

- El significado que el sujeto concede a dicha situación, lo que permite etiquetar una emoción, en función del dominio del lenguaje con términos como alegría, tristeza, enfado, entre otros.
- La experiencia emocional que el sujeto siente ante esa situación. e. La reacción corporal o fisiológica: respuestas involuntarias: cambios en el ritmo cardíaco o respiratorio, aumento de sudoración, cambios en la tensión muscular, sudoración, sequedad en la boca, presión sanguínea.
- La expresión motora-observable: expresiones faciales de alegría, ira, miedo, entre otras; tono y volumen de voz, movimientos del cuerpo, sonrisa, llanto y otros.

#### **2.2.2.2. Clasificación de las emociones**

Las emociones se pueden clasificar en positivas si van acompañadas de sentimientos placenteros como la felicidad o negativas si estas van acompañadas de sentimientos desagradables y si se perciben situaciones de peligro o amenaza en las que se encuentra el miedo, la ira y la tristeza.

De acuerdo con Bisquerra (2003), cuando se da un listado de emociones a personas diversas con la instrucción de que las clasifiquen, la mayoría hacen dos categorías: positivas y negativas. En esto coinciden la mayoría de autores, que consideran que las emociones están en un eje que va del placer al displacer. Esto supone asignar una valencia a las emociones en función del lugar que ocupan en ese eje. Por tanto, se puede distinguir entre emociones positivas y negativas. Se trata de una clasificación en función de la valoración del estímulo que activa la respuesta emocional.

De acuerdo con la clasificación de Bisquerra (2003), la alegría es una emoción positiva y agradable, mientras que la ira, el miedo y la tristeza, son emociones

negativas, consideradas desagradables y poco pertinentes para el sujeto, ya que le bloquea e impide alcanzar metas.

Esta investigación aplicará un programa basado en el Yoga Infantil para mejorar el control de tres emociones negativas: El Miedo, La Ira y la Tristeza.

### **2.2.3. Dimensiones de las Emociones**

#### **2.2.3.1. Dimensión del Miedo:**

Es la anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre e inseguridad. El miedo hace que se active nuestra vigilancia, incrementa la precaución y hace que nos protejamos. El miedo es la emoción que se experimenta ante un peligro real e inminente, esto según Bisquerra (2001) quien añade que el miedo es activado por amenazas a nuestro bienestar físico o psíquico; la forma más habitual de afrontar el miedo es la huida o evitación de la situación peligrosa. En cuanto al papel del organismo, este mismo autor indica que “el organismo reacciona rápidamente, movilizándolo una gran cantidad de energía, de tal forma que prepare el cuerpo para respuestas más intensas de las que sería capaz en condiciones normales” (p. 102).

Vivas et al (2007) definen al miedo como:

“Una emoción primaria negativa que se activa por la percepción de un peligro presente e inminente, por lo cual se encuentra muy ligada al estímulo que la genera. Es una señal emocional de advertencia que se aproxima un daño físico o psicológico. El miedo también implica una inseguridad respecto a la propia capacidad para soportar o manejar una situación de amenaza. La intensidad de la respuesta emocional de miedo depende de la incertidumbre sobre los resultados. El miedo es una de las emociones más intensas y desagradables. Genera aprensión, desasosiego y malestar. Su característica principal es la sensación de tensión nerviosa, de preocupación y recelo por la propia seguridad o por la salud, habitualmente acompañada por la sensación de pérdida de control. Otro de sus efectos subjetivos más típicos es la sensación de cierta tendencia a la acción evitativa. Se

asocia al miedo los siguientes términos: alarma, terror, nerviosismo, pánico, tensión, pavor, desasosiego, susto, temor, preocupación, horror, ansiedad” (p. 25).

Otros sinónimos de miedo son: temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia

### **2.2.3.2. Dimensión del Enojo:**

Generalmente la ira se produce cuando consideramos que alguien interfiere en nuestros propósitos, especialmente si consideramos que interfiere de forma voluntaria. Puede generar frustración. La ira incrementa nuestra energía para la acción. La ira es una reacción de irritación, furia o cólera desencadenada por la indignación y el enojo de sentir vulnerados nuestros derechos” (Bisquerra, 2001, p. 100) y según este autor se genera cuando tenemos la sensación de haber sido perjudicados, la ira exige una respuesta urgente.

Vivas et al (2007) definen a la ira como:

“una emoción primaria negativa que se desencadena ante situaciones que son valoradas como injustas o que atentan contra los valores morales y la libertad personal; situaciones que ejercen un control externo o coacción sobre nuestro comportamiento, personas que nos afectan con abusos verbales o físicos, y situaciones en las cuales consideramos que se producen tratamientos injustos y el bloqueo de metas. La ira produce efectos subjetivos o sentimientos de irritación, enojo, furia y rabia. También va acompañada de obnubilación, incapacidad o dificultad para la ejecución eficaz de los procesos cognitivos. La ira a su vez produce una sensación de energía o impulsividad, de necesidad subjetiva de actuar física o verbalmente de forma intensa e inmediata, para solucionar de forma activa la situación problemática. Se aprecia como una experiencia aversiva, desagradable e intensa. Es la emoción potencialmente más peligrosa ya que su propósito funcional es el de destruir las barreras que se perciben. Desde una perspectiva evolutiva, la ira moviliza la energía hacia la autodefensa”. (p. 26).

Otros sinónimos de ira son: rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia, desprecio, acritud, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo. (Diccionario de aula, 2012).

### **2.2.3.3. Dimensión de la tristeza:**

Es una sensación de desánimo y desilusión, se produce ante algunos acontecimientos desfavorables en la vida de una persona. La tristeza es un sentimiento frecuente, que se puede presentarse en diferentes grados de intensidad, desde la tristeza pasajera que finaliza cuando la causa que la ocasionó desaparece por lo que puede durar minutos u horas, o la tristeza profunda o intensa que puede persistir por varios días o semanas.

### **2.2.4. Indicadores del Control emocional**

De acuerdo con Cassola y Moran (2018), la regulación o control emocional “es una vía por la que se puede llegar a conseguir un bienestar emocional, para lograrlo hay que tener en cuenta que cada persona es diferente y vive sus emociones de manera diferente, por esto se debe encontrar formas de afrontar cada emoción que se presenta en las diferentes etapas de la vida”. (p. 15)

En términos de Vivas, et al. (2007), el control emocional es una de las habilidades fundamentales de la inteligencia emocional.

“El control de las emociones no significa que ellas deban suprimirse, sino que se refiere a cómo manejarlas, regularlas o transformarlas si es necesario. Supone poseer una serie de habilidad es que permitan a la persona hacerse cargo de la situación, tomar decisiones entre alternativas posibles y reaccionar de manera controlada ante los diversos acontecimientos de la vida. El autocontrol puede ser enseñado y aprendido, de allí que sea uno de los objetivos de los programas de educación emocional. (p. 33)

El autocontrol emocional busca encontrar el equilibrio emocional para alcanzar la autonomía y el bienestar personal. Tener control emocional implica poseer la habilidad para enfrentar positivamente las tensiones emocionales.

Puentes (2016), indica que el autocontrol emocional supone el conocimiento de uno mismo e implica la observación y percepción de nuestras emociones en esas circunstancias, para poder generar estrategias de afrontamiento apropiadas. En ese sentido se recomienda:

- Auto conocerse a través de la propia reflexión para identificar las emociones positivas y negativas que experimentamos.
- Controlar la expresión de las emociones negativas y promover la expresión de las emociones positivas, esto favorece nuestro bienestar personal y las relaciones con los otros.

### 2.3. Marco Conceptual

**Yoga.** - Es una ciencia de vida que se originó en India hace varios miles de años. Sus orígenes se pierden en el tiempo. Las más antiguas evidencias arqueológicas de su existencia aparecen en sellos de piedra excavados en el valle Indus que muestran figuras en posturas yóguicas que se piensa datan de unos 3.000 años A.C. Yoga es mencionado por primera vez en la vasta colección de escrituras conocidas como “Vedas” que datan de hace unos 2.500 años A.C.” Ponce (2000).

**Yoga Infantil.** - Rojas Y. (2016) El yoga en los niños y niñas es una práctica, la que beneficia tanto sus sentidos externos como los internos, es por esto que el yoga significa unión, ya que une tanto el cuerpo, la mente y el espíritu de las personas en general. Este tipo de terapia se puede practicar desde los 3 años en adelante, ya que en esta etapa es donde aprendemos un buen y mejor manejo de la respiración, tranquilizar la mente y las emociones. Desarrollando así un hábito del yoga infantil, se podrá tener una mejor calidad de vida durante la adolescencia y la adultez.

**Control de Emociones.** - El control de las emociones se refiere a cómo manejar las emociones, regularlas o transformarlas si es necesario. Supone poseer una serie de habilidades que permitan a la persona hacerse cargo de la situación, tomar decisiones entre alternativas posibles y reaccionar de manera controlada ante los diversos acontecimientos de la vida. (Vivas et al, 2007, p. 33).

**El Miedo.** - El miedo es la emoción que se experimenta ante un peligro real e inminente, esto según Bisquerra (2001) quien añade que el miedo es activado por amenazas a nuestro bienestar físico o psíquico; la forma más habitual de afrontar el miedo es la huida o evitación de la situación peligrosa”. (p. 102).

**La Ira.** - La ira es una reacción de irritación, furia o cólera desencadenada por la indignación y el enojo de sentir vulnerados nuestros derechos” (Bisquerra, 2001, p. 100)

y según este autor se genera cuando tenemos la sensación de haber sido perjudicados, la ira exige una respuesta urgente.

**La Tristeza.** - La tristeza, según Bisquerra (2001) es desencadenada por una pérdida significativa, además es una respuesta a un suceso pasado y en ésta nadie es culpable, la tristeza se asocia con el llanto; esta emoción puede producir pérdida del placer e interés, por lo que la reducción de actividades es característica de ésta, además hay desmotivación y pérdida de esperanza.

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1. Tipo y Nivel de Investigación**

##### **3.1.1 Tipo**

Arias (2012), nos dice que “la investigación experimental es un proceso que consiste en someter a un objeto o grupo de individuos, a determinadas condiciones, estímulos o tratamiento (variable independiente), para observar los efectos o reacciones que se producen (variable dependiente).” (p. 35). La investigación que se realizará corresponde al tipo de investigación experimental.

##### **3.1.2 Nivel**

Arias (2012), nos dice que “la investigación experimental es un proceso que consiste en someter a un objeto o grupo de individuos, a determinadas condiciones, estímulos o tratamiento (variable independiente), para observar los efectos o reacciones que se producen (variable dependiente).” (p. 35).

En este caso, los cambios que se generarán en la variable autocontrol de las emociones (variable dependiente) serán causados por el programa yoga infantil (actúa como variable independiente). “A diferencia de la investigación de campo, la investigación

experimental se caracteriza fundamentalmente, por la manipulación y control de las variables o condiciones, que ejerce el investigador durante el experimento.” (Arias, 2012, p.35)

### 3.2. Diseño de la Investigación

El diseño seguido en el presente estudio es el pre experimental. “Como su nombre lo indica, este diseño es una especie de prueba o ensayo que se realiza antes del experimento verdadero. Su principal limitación es el escaso control sobre el proceso, por lo que su valor científico es muy cuestionable y rebatible.” (Arias, 2012, p.27)

Un modelo básico preexperimental es el diseño pre-test post-test con un solo grupo:

$$\boxed{G: O_1 - X - O_2}$$

Donde:

**G :** Muestra

**O1:** Observación antes del experimento (Pre test)

**X :** Experimento (Aplicación del Programa)

**O2:** Observación después del experimento (Post test)

### 3.3. Población y Muestra

#### 3.3.1. Población

Arias (2012). La población, o en términos más precisos, es un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación. Ésta queda delimitada por el problema y por los objetivos del estudio. (p. 81).

**Tabla 1***Distribución de Población*

<b>Edad</b>	<b>Sección</b>	<b>Estudiantes</b>
5 años	A	30
	B	30
	C	25
<b>Total</b>		<b>85</b>

**3.3.2. Muestra**

Tamayo y Tamayo (2006), define la muestra como: "el conjunto de operaciones que se realizan para estudiar la distribución de determinados caracteres en totalidad de una población universo, o colectivo partiendo de la observación de una fracción de la población considerada" (p. 176)

La muestra estuvo conformada por 25 estudiantes de 5 años de la sección "Abejitas" de la Institución Educativa Inicial "Las Palmeras":

**Tabla 2***Distribución de Muestra*

<b>Edad</b>	<b>Sección</b>	<b>Estudiantes</b>	<b>N°</b>
5 años	Abejitas	Varones	10
		Mujeres	15
<b>Total</b>			<b>25</b>

### **3.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos**

Las técnicas e instrumentos de recolección de datos que se utilizaron se detallan a continuación:

#### **3.4.1. Técnicas**

Se utilizó la técnica de la observación, “La observación es una técnica que consiste en visualizar o captar mediante la vista, en forma sistemática, cualquier hecho, fenómeno o situación que se produzca en la naturaleza o en la sociedad, en función de unos objetivos de investigación preestablecidos.” (Arias, 2012, p.72)

#### **3.4.2. Instrumentos**

Se empleó la guía de observación. Según Tamayo (2004) define a la guía de observación como un formato en el cual se pueden recolectar los datos en sistemática y se pueden registrar en forma uniforme, su utilidad consiste en ofrecer una revisión clara y objetiva de los hechos, agrupa los datos según necesidades específicas, se hace respondiendo a la estructura de las variables o elementos del problema. (p.172)

### **3.5. Validez y Confiabilidad de Instrumentos**

#### **3.5.1. La Validez**

Sampieri (2014) señala que, para evaluar la validez y confiabilidad de los instrumentos a aplicarse en la presente investigación, se aplicará pruebas estadísticas y se someterá a juicio de expertos. La validez, es la mejor aproximación posible a la “verdad” que puede tener una proposición, una inferencia o conclusión. Es decir, la validez apunta a sostener cuán legítimas son las proposiciones o ítems que conforma el instrumento.

Para los fines de esta investigación el juicio de expertos fue dado por formadores del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “Nuestra Señora del Rosario”, quienes revisaron la coherencia y cohesión de los instrumentos de recolección de datos, cotejándola con la matriz de consistencia de la investigación.

**Tabla 3**

*Juicios de Expertos*

<b>Expertos</b>	<b>Grado Académico</b>	<b>Resultados</b>
Yesenia Verónica Manrique Jaramillo	Magíster	Aplicable
Aylin Yicela Merchán Fuentes	Licenciada	Aplicable
Deysi Gonzales Chávez	Bachiller	Aplicable

### 3.5.2. La Confiabilidad

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

$$\alpha = \frac{k}{k - 1} \left[ 1 - \frac{\sum_{i=1}^k \sigma^2(i)}{\sigma^2(X)} \right]$$

**Tabla 4**

*Interpretación de Coeficiente de Confiabilidad*

<b>Rango</b>	<b>Magnitud</b>
alfa >.9 a .95	Magnitud
alfa >.8	Bueno alfa
>.7	es aceptable alfa
>.6	6 es cuestionable alfa
>.5	es pobre
alfa <.5	es inaceptable

Nota: George y Mallery, citados por Frías-Navarro (2021, p. 10)

Confiabilidad de alfa de Cronbach es un coeficiente que sirve para medir la fiabilidad de una escala de medida, y cuya denominación Alfa fue realizada por Cronbach en 1951.

**Tabla 5**

*Estadística de Fiabilidad*

Alfa de Cronbach	N.º de elementos
0,894	20

### 3.6. Procedimientos de Recolección de Datos

En cuanto al procedimiento para la recolección de datos, se dio a conocer, a la vez se solicitó permiso a la directora de la institución sobre los fines de la investigación en curso, y considerando que la muestra de estudio es menor de edad se dio también a conocer a los padres de familia en honor a los principios éticos en los que se enmarca esta investigación. Asimismo, se desarrolló el programa de Yoga infantil según el cronograma planteado en las actividades de la investigación considerando las medidas de prevención necesarias y respetando los protocolos de bioseguridad del COVID-19, que permitieron tener resultados para ser procesados y analizados mediante la categorización y codificación de la información lo que facilitó alcanzar las conclusiones y recomendaciones del objeto de estudio.

### 3.7. Técnicas de Procesamientos y Análisis de Datos

Para realizar el análisis de datos se utilizó herramientas brindadas por la estadística descriptiva e inferencial. También se hizo uso de softwares informáticos como el SPSS. (V22) que nos facilitó realizar las pruebas para las hipótesis planteadas en el presente estudio.

### **3.7.1. Procesamiento de la Información**

Bajo el criterio de la conducta ética de los investigadores, en la presente investigación se respetaron la confidencialidad de los informantes, así como de la muestra en estudio; también, se respetó el derecho del autor de propiedad intelectual ajena. Asimismo, se respetaron los resultados provenientes del análisis de los datos, y se tuvo en cuenta que, la investigación que se realizó respondiera a los fines altruistas que beneficien a la comunidad educativa, siendo parte de la institución educativa en donde se realizaron la investigación, así como a otras instituciones educativas de similares características.

### **3.7.2. Análisis de Datos**

El análisis de datos consistió en la realización de diversas operaciones que las investigadoras realizaron con los datos obtenidos y se procedió a la comprobación de la prueba de hipótesis planteadas. Para el análisis de datos se utilizó el software SPSS 22, que nos facilitó el análisis de datos, a través de la estadística descriptiva y la estadística inferencial.

## **CAPÍTULO IV**

### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

#### **4.1 Resultados**

Para el análisis de los resultados hallados en el presente estudio, se recurrió a herramientas estadísticas tanto a nivel descriptivo como inferencial; utilizando softwares o programas especializados para su procesamiento y análisis.

Para el análisis descriptivo se utilizó la estadística descriptiva, mediante la presentación de tablas y figuras de distribución de frecuencias. El análisis a nivel descriptivo se realizó por variable y dimensiones. De igual forma, para el análisis a nivel inferencial, se aplicaron pruebas de normalidad, en este caso dado el tamaño de la muestra, menor a 50 individuos, se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro Wilk; que permitió conocer el tipo de distribución de los datos obtenidos. Teniendo los datos una distribución no normal, se aplicó las pruebas de Rangos de Wilcoxon para las pruebas de hipótesis.

### 4.1.1 Resultados descriptivos

#### Resultados para la variable – Control de emociones

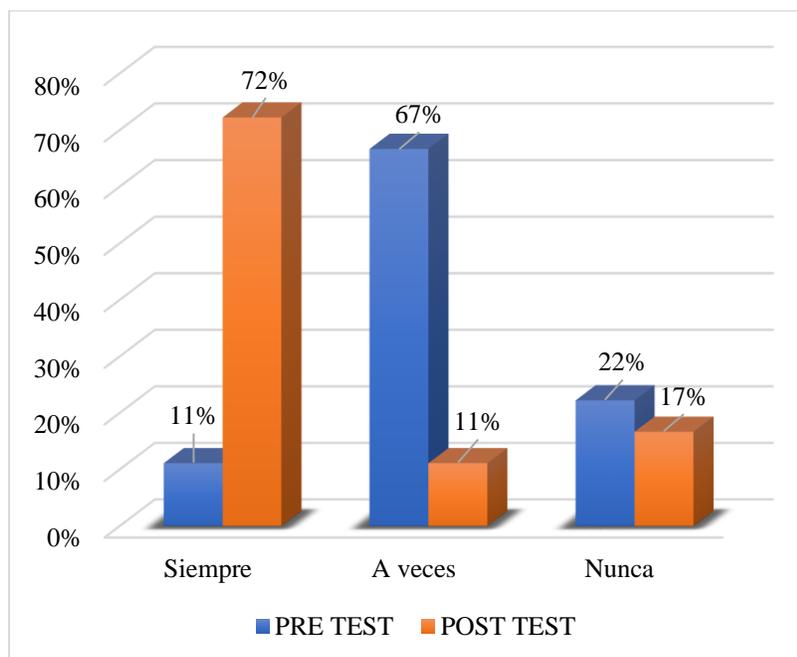
**Tabla 6**

*Resultados generales para la variable – Control de emociones*

Categorías	Pre test		Post test	
	fi	%i	fi	%i
Siempre	2	11%	13	72%
A veces	12	67%	2	11%
Nunca	4	22%	3	17%
<b>Total</b>	18	100%	18	100%

**Figura 1**

*Gráfico estadístico para la variable – Control de emociones*



#### Interpretaciones:

En la Figura 1, se observa que un 11% de los niños lograban controlar en un nivel alto sus emociones, un 67% mostraban un control intermedio de sus emociones y un 22% no

lograban controlar sus emociones. Sin embargo, después de la aplicación del programa “Yoga”, un 72% de los niños logran controlar en un nivel alto sus emociones, un 11% a veces logró un control intermedio de sus emociones y un 17% no lograron un bajo control de sus emociones.

Por lo tanto, la información descrita nos da indicios que el programa “Yoga”, logró mejorar favorablemente el control de sus emociones, en la mayoría de los niños, puesto que ellos pasaron de un nivel de control intermedio a un nivel de control alto.

### Resultados generales para la dimensión 1 – Control del miedo

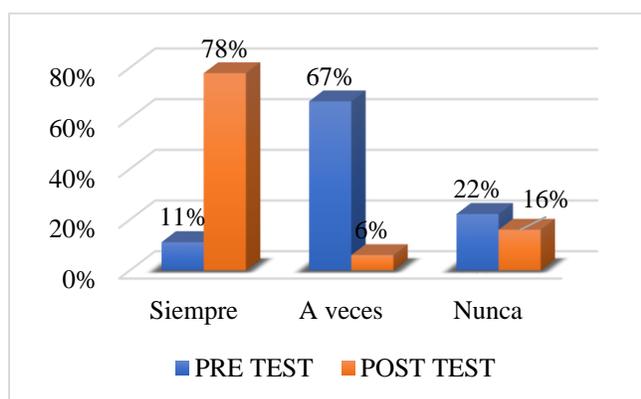
**Tabla 7**

*Frecuencia para la Dimensión 1 Control del Miedo*

Categorías	Pre test		Post test	
	fi	%i	fi	%i
Siempre	2	<b>11%</b>	14	<b>78%</b>
A veces	12	<b>67%</b>	1	<b>6%</b>
Nunca	4	<b>22%</b>	3	<b>16%</b>
Total	18	100%	18	100%

**Figura 2**

*Estadística para la Dimensión 1 Control del Miedo*



### Interpretación:

En la figura 2 se observa que un 11% de los niños lograban controlar su miedo en un nivel alto, un 67% mostraban un control intermedio de su miedo y un 22% no lograban controlar su miedo. Sin embargo, después de la aplicación del programa “Yoga”, un 78% de los niños lograron controlar su miedo en un nivel alto, un 6% a veces logró un control intermedio de su miedo y un 16% no lograron un bajo control de su miedo.

Por lo tanto, la información nos da indicios que el programa “Yoga”, logró mejorar favorablemente el control del miedo, en la mayoría de los niños, pues ellos pasaron de un nivel de control intermedio a un nivel de control alto.

### Resultados generales para la dimensión 2 – Control del Enojo

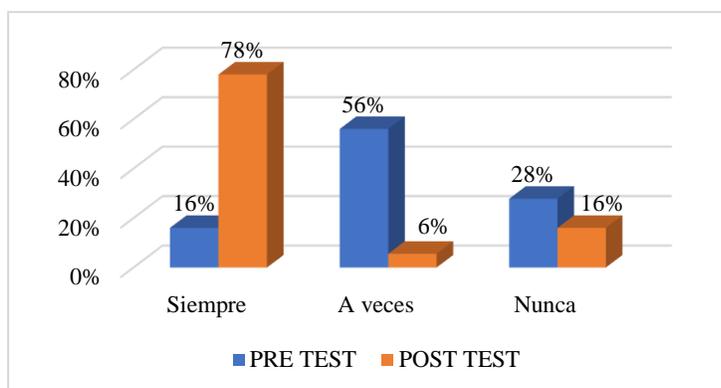
**Tabla 8**

*Frecuencia para la Dimensión 2 Control del Enojo*

Categorías	Pre test		Post test	
	fi	%i	fi	%i
Siempre	3	<b>16%</b>	14	<b>78%</b>
A veces	10	<b>56%</b>	1	<b>6%</b>
Nunca	5	<b>28%</b>	3	<b>16%</b>
Total	18	100%	18	100%

**Figura 3**

*Estadística para la Dimensión 2 Control del Enojo*



### Interpretación:

En la Figura 3, se observa que un 16% de los niños lograban controlar su enojo en un nivel alto, un 56% mostraban un control intermedio de su enojo y un 28% no lograban controlar su enojo. Sin embargo, después de la aplicación del programa “Yoga”, un 78% de los niños lograron controlar su enojo en un nivel alto, un 6% a veces logró un control intermedio de su enojo y un 16% no lograron un bajo control de su enojo.

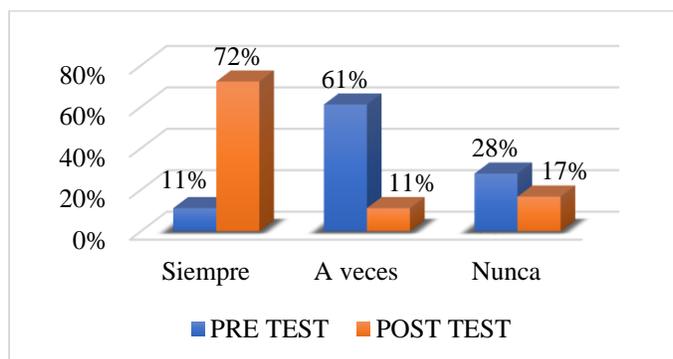
Por lo tanto, la información d escrita nos da indicios que el programa “Yoga”, logró mejorar favorablemente el control del enojo, en la mayoría de niños, luego observamos que estos pasaron de un nivel de control intermedio a un nivel de control alto

### Resultados generales para la dimensión 3 – Control de la tristeza

**Tabla 9**

*Frecuencia para la Dimensión Control de la Tristeza*

Categorías	Pre test		Post test	
	fi	%i	fi	%i
Siempre	2	<b>11%</b>	13	<b>72%</b>
A veces	11	<b>61%</b>	2	<b>11%</b>
Nunca	5	<b>28%</b>	3	<b>17%</b>
Total	18	100%	18	100%

**Figura 4***Estadística para la Dimensión Control de la Tristeza***Interpretaciones:**

En la Figura 4, se observa que un 11% de los niños lograban controlar su tristeza en un nivel alto, un 61% mostraban un control intermedio de su tristeza y un 28% no lograban controlar su tristeza. Sin embargo, después de la aplicación del programa “Yoga”, un 72% de los niños lograron controlar su tristeza en un nivel alto, un 11% a veces logró un control intermedio de su tristeza y un 17% no lograron un bajo control de su tristeza.

Por lo tanto, la información d escrita nos da indicios que el programa “Yoga”, logró mejorar favorablemente el control de la tristeza, en la mayoría de los niños, ya que estos pasaron de un nivel de control intermedio a un nivel de control alto.

**3.1.1. Pruebas de hipótesis****Prueba de hipótesis general****a) Planteamiento de hipótesis**

H1: Existe diferencia entre el pre test y post test para la variable Control de emociones.

Post\_test > Pre\_test

HO: No existe diferencia entre el pre test y post test para la variable Control de

emociones.

Pre\_test < Post\_test

### b) Nivel de Significancia

Nivel de confiabilidad del 95% (0,95) Nivel de significancia del 5% (0,05)

### c) Prueba de Normalidad

#### Hipótesis de normalidad

H0, Los datos provienen de una distribución normal.

H1, Los datos no provienen de una distribución normal.

#### Prueba de normalidad a aplicar:

Como  $n \leq 50$ , se aplicó Shapiro Wilk

#### Lectura de normalidad:

Si  $p\_valor \geq \alpha=0.05$ , se acepta H0, es decir, los datos provienen de una distribución normal.

Si  $p\_valor < \alpha=0.05$ , se acepta H1, es decir, los datos no provienen de una distribución normal.

**Tabla 10**

*Prueba de Normalidad para la Variable Control de Emociones*

			Shapiro-Wilk		
			Estadístico	gl	Sig
Dif. Emociones	Control	de	,885	18	,032

a. Corrección de la significación de Lilliefors

**Conclusión:**

Como el p valor es menor al nivel de significancia (p valor=0,032 <  $\alpha=0,05$ ), entonces, se acepta  $H_1$ , es decir, los datos no provienen de una distribución normal. Por lo que se aplicará el estadístico de Rangos de Wilcoxon.

**d) Estadístico de Prueba**

La distribución de los datos no es normal, por lo que corresponde una prueba no paramétrica, en este caso la prueba de Rangos de Wilcoxon

$$z = \frac{W - \frac{n_1(n_1 + n_2 + 1)}{2}}{\sqrt{\frac{n_1 n_2 (n_1 + n_2 + 1)}{12}}}$$

**Donde:**

- n1 : 1° muestra  
 n2 : 2° muestra  
 W : Suma de rangos de 1° población  
 Z : Rangos

**Tabla 11**

*Estadístico para la Variable Control de Emociones*

		Estadísticos	
		Control de emociones Pre	Control de Emociones Post
N	Validos	18	18
	Perdidos	0	0
	Media	30,94	42,94
	Mediana	33,00	48,00
	Desv. tip	8,306	11,664
	Varianza	68.997	136,056

**Tabla 12***Rango para la Variable Control de Emociones*

			Rangos		
			N°	Rango Promedio	Suma de Rangos
Control de Emociones Post	Rangos negativos	1 <sup>a</sup>		1,00	1,00
	Rangos positivos	15 <sup>b</sup>		9,00	135,00
Control de emociones Pre	Empates	2 <sup>c</sup>			
Total		18			

a. control de emociones post &lt; control de emociones pre

b. control de emociones post &gt; control de emociones pre

c. control de emociones post = control de emociones pre

**Tabla 13***Estadístico de Contraste para la Variable Control de Emociones*

Estadístico de contraste		Control de Emociones Pre – Control de Emociones Post
Z		-3,469 <sup>b</sup>
Sig. (bilateral)	Asintót.	,001

a. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

b. Basado en los rangos negativos.

**Tabla 14***Resumen de la Prueba de Hipótesis para la Variable Control de Emociones*

	Hipótesis nula	Teste	Sig.	Decisión
1	La mediana de las diferentes entre Control de emociones Pre y control de emociones Post es igual a 0	Prueba de Wilcoxon de los rangos con signos de muestra	0,001	Rechazar la hipótesis nula

Se muestra las significancias *asintóticas*. El nivel de significancia es ,05

**e) Criterio de Decisión**

Si p-valor  $\leq 0.05$  se acepta  $H_1$

Si p-valor  $> 0.05$  se acepta  $H_0$

Como el p\_valor = 0.000 y es menor al nivel de significancia  $\leq 0.05$ , aceptamos la hipótesis alterna y rechazamos la hipótesis nula.

Entonces: Existe diferencia entre el pre test y post test para la variable Control *de* emociones, es decir, los resultados obtenidos en el post test con mayores a los resultados obtenidos en el pre test. (Pos\_test  $>$  Pre\_test)

**Prueba de hipótesis específica 1****a) Planteamiento de Hipótesis**

$H_1$ : Existe diferencia entre el pre test y post test para la dimensión 1: Control del miedo (Pos\_test  $>$  Pre\_test)

$H_0$ : No existe diferencia entre el pre test y post test para la dimensión 1: Control del miedo. (Pre\_test  $<$  Pos\_test)

**b) Nivel de Significancia**

Nivel de confiabilidad del 95% (0,95) Nivel de significancia del 5% (0,05)

**c) Prueba de Normalidad**

Hipótesis de normalidad

$H_0$ , Los datos provienen de una distribución normal.

$H_1$ , Los datos no provienen de una distribución normal.

**Prueba de normalidad a aplicar:**

Como  $n \leq 50$ , se aplicó Shapiro Wilk

**Lectura de normalidad:**

Si  $p\_valor \geq \alpha=0.05$ , se acepta  $H_0$ , es decir, los datos provienen de una distribución normal.

Si  $p\_valor < \alpha=0.05$ , se acepta  $H_1$ , es decir, los datos no provienen de una distribución normal.

**Tabla 15**

*Prueba de Normalidad para la Dimensión 1-Control del Miedo*

Shapiro-Wilk			
	Estadístico	gl	Sig.
Dif_miedo	,259	18	029

a. Corrección de la significación de Lilliefors

**Conclusión:**

Como el  $p\_valor$  es menor al nivel de significancia ( $p\_valor=0,029 < \alpha=0,05$ ), entonces, se acepta  $H_1$ , es decir, los datos no provienen de una distribución normal. Por lo que se aplicará el estadístico de Rangos de Wilcoxon.

**d) Estadístico de Prueba**

La distribución de los datos no es normal, por lo que corresponde una prueba no paramétrica, en este caso la prueba de Rangos de Wilcoxon.

$$z = \frac{W - \frac{n_1(n_1 + n_2 + 1)}{2}}{\sqrt{\frac{n_1 n_2 (n_1 + n_2 + 1)}{12}}}$$

**Donde:**

n1 : 1°

Muestra n2:

2°muestra

W : Suma de rangos de 1° población

Z : Rango

**Tabla 16**

*Estadístico para la Dimensión 1- Control del Miedo*

Estadísticos				
			pre	p n
N	Validos		18	18
	Perdidos		0	0
	Media		11,39	15,72
	Median		12,50	17,00
	Desv. est.		2,993	4,295
	Varianz a		8,958	18,448

**Tabla 17***Rangos para la Dimensión 1-Control del Miedo*

			<b>Rangos</b>		
			Nº	Rango promedio	Suma de rangos
Control del miedo post	del	Rangos negativos	0	,00	,00
Control del miedo pre	del	Rangos positivos	14	7,50	105,00
		Empates	4		
		Total	18		

a. Control del miedo post &lt; Control del miedo pre

b. Control del miedo post &gt; Control del miedo pre

c. Control del miedo post = Control del miedo pre

**Tabla 18***Estadística de Contraste para la Dimensión 1-Control del Miedo*

<b>Estadístico de contraste</b>	
	Control del miedo post
	Control del miedo pre
Z	-3,329 <sup>b</sup>
Sig. Asintót. bilateral	1,001

a. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

b. Basados en los rangos negativos

**Tabla 19***Resumen de Hipotesis de la Dimensión 1-Control del Miedo*

	Hipótesis nula	T e	Sig.	Decisión
1	La mediana de las Prueba de diferencias entre el Control del miedo Pre y Control del miedo Post es igual a 0	de Wilcoxon	de ,001	Rechazar la hipótesis nula
Se muestran las significancias asintóticas. El nivel de significancia es ,05				

**e) Criterio de Decisión**Si  $p\text{-valor} \leq 0.05$  se acepta  $H_1$ Si  $p\text{-valor} > 0.05$  se acepta  $H_0$ 

Como el  $p\text{-valor} = 0.000$  y es menor al nivel de significancia  $\alpha = 0.05$ , aceptamos la hipótesis alterna y rechazamos la hipótesis nula.

Entonces: Existe diferencia entre el pre test y post test para la dimensión Control del miedo, es decir, los resultados obtenidos en el post test con mayores a los resultados obtenidos en el pre test. ( $\text{Pos\_test} > \text{Pre\_test}$ ) obtenidos

## **Prueba de hipótesis específica 2**

### **a) Planteamiento de Hipótesis**

H1: Existe diferencia entre el pre test y post test para la dimensión 2 – Control del enojo.  $Post\_test > Pre\_test$

HO: No existe diferencia entre el pre test y post test para la dimensión 2 – Control del enojo.  $Pre\_test < Post\_tes$

### **b) Nivel de Significancia**

Nivel de confiabilidad del 95% (0,95)

Nivel de significancia del 5% (0,05)

### **c) Prueba de Normalidad**

#### **Hipótesis de normalidad**

H0, Los datos provienen de una distribución normal.

H1, Los datos no provienen de una distribución normal.

#### **Prueba de normalidad a aplicar:**

Como  $n \leq 50$ , se aplica Shapiro Wilk

#### **Lectura de normalidad:**

Si  $p\_valor \geq \alpha=0.05$ , se acepta H0, es decir, los datos provienen de una distribución normal.

Si  $p\_valor < \alpha=0.05$ , se acepta H1, es decir, los datos no provienen de una distribución normal.

**Tabla 20***Prueba de Normalidad de la Dimensión 2-Control del Enojo*

Shapiro-Wilk			
	Estadístico	gl.	Sig.
		1	
Dif. Enojo	,888	18	,036

a. Corrección de la significación de Lilliefors

**Conclusión:**

Como el p\_valor es menor al nivel de significancia ( $p\_valor=0,036 < \alpha=0,05$ ), entonces, se acepta H1, es decir, los datos no provienen de una distribución normal. Por lo que se aplicará el estadístico de Rangos de Wilcoxon.

**d) Estadístico de Prueba**

La distribución de los datos no es normal, por lo que corresponde una prueba no paramétrica, en este caso la prueba de Rangos de Wilcoxon

$$z = \frac{W - \frac{n_1(n_1 + n_2 + 1)}{2}}{\sqrt{\frac{n_1 n_2 (n_1 + n_2 + 1)}{12}}}$$

**Donde:**

- n1 : 1° muestra  
n2 : 2° muestra  
W : Suma de rangos de 1° población  
Z : Rangos

**Tabla 21***Estadístico para la Dimensión 2-Control del Enojo*

		Control del enojo pre	Control del enojo post
N	Validos	18	18
	Perdidos	0	0
Media		8,17	11,28
Mediana		8,50	12,50
Desv. típ.		2,595	3,121
Varianza		6,735	9,742

**Tabla 22***Rangos para la Dimensión 2-Conntrol del Enojo*

		<b>Rangos</b>			
		N°	Rango promedio	Suma rangos	de
Control del Enojo post	Rango negativo	0	,00	,00	
Control del Enojo pre	Rango positivo	15	8,00	120,00	
	Empates	3			
	Total	18			

a. Control del enojo post &lt; Control del enojo pre

b. Control del enojo post &gt; Control del enojo pre

c. Control del enojo post = Control del enojo  
mejore

**Tabla 23***Estadístico de Contraste para la Dimensión 2-Control del Enajo*

<b>Estadístico de contraste</b>	
Control del enajo post	
Control del enajo pre	
Z	3,455 <sup>b</sup>
Sig. asintót. (bilateral)	,001

a. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

**Tabla 24***Resumen de Prueba de Hipótesis de la Dimensión 2-Control del Enajo*

Hipótesis nula		<b>Basados en Rangos negativos</b>		
		Test	Sig	Decisión
1	La mediana de las diferencias entre	Prueba de Wilconxon de los rangos con signo de muestras	,001	Rechaza la hipótesis nula

Control del enajo Pre y control del enajo Post es igual a 0

Se muestra las significancias asintóticas. El nivel de significancia es .05.

**e) Criterio de Decisión**

Si p-valor  $\leq 0.05$  se acepta H1

Si p-valor  $> 0.05$  se acepta H0

Como el  $p\_valor = 0.000$  y es menor al nivel de significancia  $\alpha = 0.05$ , aceptamos la hipótesis alterna y rechazamos la hipótesis nula.

Entonces: Existe diferencia entre el pre test y post test para la dimensión Control del enojo, es decir, los resultados obtenidos en el post test son mayores a los resultados obtenidos en el pre test. ( $Pos\_test > Pre\_test$ )

### **Prueba de hipótesis específica 3**

#### **a) Planteamiento de Hipótesis**

H1: Existe diferencia entre el pre test y post test para la dimensión 3 – Control de la tristeza. ( $Pos\_test > Pre\_test$ )

H0: No existe diferencia entre el pre test y post test para la dimensión 3 – Control de la tristeza. ( $Pre\_test < Pos\_test$ )

#### **b) Nivel de Significancia**

Nivel de confiabilidad del 95% (0,95)

Nivel de significancia del 5% (0,05)

#### **c) Prueba de Normalidad**

##### **Hipótesis de normalidad**

H0, Los datos provienen de una distribución normal.

H1, Los datos no provienen de una distribución normal.

##### **Prueba de normalidad a aplicar:**

Como  $n \leq 50$ , se aplica Shapiro Wilk

##### **Lectura de normalidad:**

Si  $p\_valor \geq \alpha=0.05$ , se acepta H0, es decir, los datos provienen de una distribución normal.

Si  $p\_valor < \alpha=0.05$ , se acepta  $H_1$ , es decir, los datos no provienen de una distribución normal.

**Tabla 25**

*Prueba de Normalidad de la Dimensión 3-Control de la Tristeza*

		Shapiro-Wilk	
	Estadístico	gl.	Sig.
		1	
Dif. Enajo	,836	18	,005

a. Corrección de la significación de Lilliefors

### Conclusión:

Como el  $p\_valor$  es menor al nivel de significancia ( $p\_valor=0,005 < \alpha=0,05$ ), entonces, se acepta  $H_1$ , es decir, los datos no provienen de una distribución normal. Por lo que se aplicará el estadístico de Rangos de Wilcoxon.

### d) Estadístico de Prueba

La distribución de los datos no es normal, por lo que corresponde una prueba no paramétrica, en este caso la prueba de Rangos de Wilcoxon.

$$z = \frac{W - \frac{n_1(n_1 + n_2 + 1)}{2}}{\sqrt{\frac{n_1 n_2 (n_1 + n_2 + 1)}{12}}}$$

Donde:

- n1 : 1°
- muestra n2 : 2° muestra
- W : Suma de rangos de 1° población
- Z : Rangos

**Tabla 26***Estadístico para la Dimensión 3-Control de la Tristeza*

		<b>Estadística</b>	
		Control de la tristeza pre	Control de la tristeza post
N°	Validos	18	18
	Perdidos	0	0
Media		11,39	15,94
Mediana		12,00	18,00
Desv. Tip.		3,500	4,478
Varianza		12,252	20,056

**Tabla 27***Rango para la Dimensión 3-Control de la Tristeza*

		<b>Rangos</b>		
		N°		
Control de la tristeza pre	Rangos negativos	1	Rango promedio	Suma de rangos
Control de la tristeza post	Rangos positivos	14	1,00	1,00
	Empates	3	8,50	119,00
	Total	18		

a. Control de la tristeza post &lt; Control de la tristeza pre

b. Control de la tristeza post &gt; Control de la tristeza pre

c. Control de la tristeza post = Control de la tristeza pre

**Tabla 28***Estadístico de Contraste para la Dimensión 3-Control de la Tristeza*

<b>Estadísticos de contraste</b>	
	Control de la tristeza post- Control de la tristeza pre
Z	-3,391
Sig. asintót (bilateral)	,001

a. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

b. Basado en los rangos negativos.

**Tabla 29***Resumen de Prueba de Hipótesis de la Dimensión 3-Control de la Tristeza*

<b>Hipótesis nula</b>	<b>T e s t</b>	<b>Sig.</b>	<b>Decisión</b>
La mediana de las diferencias entre Control de tristeza Pre y Control de tristeza Post es igual a 0	Prueba de Wilcoxon rangos con signo de Muestras relacionadas	,001	Rechaza la hipótesis nula

Se muestran las significancias asintóticas. El nivel de significancia es ,05

### e) Criterio de Decisión

Si  $p\text{-valor} \leq 0.05$  se acepta  $H_1$

Si  $p\text{-valor} > 0.05$  se acepta  $H_0$

Como el  $p\text{-valor} = 0.001$  y es menor al nivel de significancia  $\alpha = 0.05$ , aceptamos la hipótesis alterna y rechazamos la hipótesis nula.

Entonces: Existe diferencia entre el pre test y post test para la dimensión Control de la tristeza, es decir, los resultados obtenidos en el post test con mayores a los resultados obtenidos en el pre test. ( $\text{Pos\_test} > \text{Pre\_test}$ ) Obtenidos

## 4.2 Discusión de resultados

El objetivo de la presente investigación fue determinar en qué medida el yoga infantil ayuda como estrategia en el control de las emociones de las niñas y niños de 5 años de la institución educativa inicial N° 296 “Las Palmeras” de la ciudad de Puerto Maldonado – 2021. Se evidencia que un 72% de los niños lograron controlar en un nivel alto sus emociones, un 11% a veces logró un control intermedio de sus emociones y un 17% no lograron un bajo control de sus emociones, la cual indica que la aplicación del programa “Yoga” ayuda el control de las emociones del miedo, la tristeza y del enojo de la muestra de estudio.

Estos resultados son corroborados por las investigaciones de Fernández y Etchebehere (2018), quienes lograron evidenciar que, con la práctica del yoga, las niñas y niños consiguieron estar menos estresados y aprendieron a respetar las diferencias, así como a ir más allá ante los retos de la vida. También se evidenció el cambio de los comportamientos de niños y niñas, disminuyendo las situaciones de enojo y malestar, que les impedía poder jugar y divertirse. Con esto se confirma que el yoga es una técnica de intervención que promueve el desarrollo integral en la infancia. Asimismo, los resultados coinciden con los de Briano, et al (2016), quienes llegaron a la conclusión de que para los participantes del estudio y en concordancia con la literatura, el Yoga y el Mindfulness influyen de manera positiva en el desarrollo socioemocional de niñas y niños, promoviendo y creando herramientas y habilidades cognitivas, espirituales y afectivas, mediante técnicas corpóreas y mentales que les ayudan a relacionarse con el medio

que los rodea, con los otros, de esta manera como con ellos mismos, a través de relaciones basadas en el respeto, amor y compasión esta manera fluyeron de manera satisfactoria en los tres tipos de atención selectiva y/o focalizada, atención dividida y atención sostenida en el grupo experimental, ya que se observa una mejora; realizando una comparación con el pre test y post test permitiendo observar que más del 93.8% del total de niños y niñas mejoraron satisfactoriamente. Finalmente, Rojas (2016), concluye que la aplicación del Programa mejora significativamente la Atención en los niños del Jardín “Retos” de la ciudad de Trujillo.

Podemos observar la importancia de la Aplicación del programa “Yoga”, radica en lograr mejorar el control de emociones, como el miedo, el enojo y la tristeza, por lo que se constituye como un importante elemento para el desarrollo personal, emocional y académico de los niños. Por otro lado, proporciona a los niños una nueva alternativa de poder controlar sus emociones, lo que beneficiará a su desarrollo integral

## CAPÍTULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1. Conclusiones

**Primera:** El objetivo fundamental de nuestra investigación era determinar que el programa, “Yoga” como estrategia ayude significativamente al control de emociones, en niñas y niños de 5 años. De los resultados obtenidos a través de la aplicación del pre-test, se puede observar que el 22% de niños, no lograban controlar sus emociones y después de aplicar las diversas estrategias en los talleres como las posturas de yoga haciendo representaciones de animales, técnicas de respiración, cuentos que nos ayudaron a que los niños y niñas reconozcan sus emociones, por ello, se puede decir que 72% de ellos lograron un nivel alto en el control de las emociones del miedo, el enojo y la tristeza.

**Segunda:** el programa Yoga como estrategia para el control de emociones en niños y niñas del nivel inicial, ha permitido crear herramientas que han facilitado a estos a desarrollar habilidades cognitivas, espirituales y afectivas mediante técnicas de relajación donde el cuerpo y mente se conectan y ayudan a relacionarse con el medio que les rodea y con ellos mismos, a través de amor, respeto y compasión.

**Tercera:** La implementación de la estrategia ha fortalecido nuestro desempeño como futuras docentes, ya que hemos podido desarrollar habilidades como investigación y manejo de las emociones como: capacidad de autocontrolarse y autorregularse, la creatividad, la empatía, el trabajo en equipo, la generosidad, el concentrarse, la conciencia corporal, mejorar nuestra postura, las interacciones positivas, el reconocimiento y expresión de emociones, que seguro que cuando nos desempeñemos en aula seguiremos afianzando estos conocimientos con los niños.

**Cuarta:** Al concluir se observa que antes de realizar el programa el 11% de los niños lograron controlar su tristeza en un nivel alto, mientras que un 61% mostraban un control intermedio de su tristeza y un 28% no lograban controlar su tristeza. Sin embargo, después de la aplicación del programa “Yoga”, un 72% de los niños lograron controlar su tristeza en un nivel alto, un 11% a veces logró un control intermedio de su tristeza y un 17% lograron un bajo control de su tristeza. Por lo tanto, deducimos que el programa “Yoga”, ha logrado mejorar favorablemente el control de tristeza, en la mayoría de los niños, puesto que estos pasaron de un nivel de control intermedio a un nivel de control alto.

## **5.2. Recomendaciones**

**PRIMERA:** Desde la práctica y la investigación, se debe reconocer la importancia del uso de la estrategia del Yoga infantil, como una herramienta importante para el control de emociones básicas como el miedo, el enojo y la tristeza, en niñas y niños de educación inicial.

**SEGUNDA:** Concientizar a los estudiantes de formación inicial docente del IESPP “Nuestra Señora del Rosario”, desde sus prácticas, e incluso en el ejercicio de su función docente, deben tomar en cuenta la estrategia del yoga infantil, para desarrollar y fortalecer el control de emociones de sus estudiantes.

**TERCERA:** Se recomienda a los docentes formadores de la IESPP “Nuestra Señora del Rosario” como también a nuestros jurados poner en práctica las técnicas de yoga ya que es muy beneficioso para la salud física y mental para todas las personas.

## REFERENCIAS

- Arias, F. G. (2012). *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica*. 6ta. Edición. Editorial Episteme.
- Arroyo M. E. & Gómez R. V. (2018). *Incidencia del afianzamiento del esquema corporal a través del yoga para niños de 6 a 8 años de la Unidad Educativa “Escuela Manuela Espejo*. Repositorio virtual de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. [Tesis de licenciatura. Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE]. <http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/15080/1/T-ESPE-040458.pdf>
- Bisquerra R. (2011). *Educación emocional. Padres y maestros*.
- Bisquerra R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. Revista de investigación educativa, 21(1),7-43. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>
- Bisquerra R., & Filella G. (2003). *Educación emocional y medios de comunicación*. Comunicar. Revista científica iberoamericana de comunicación y educación, 2003, núm. 20, p. 63-67.
- Briano C., Jara T., Sobral M., Wevar M. (2016). *Yoga y mindfulness: Una alternativa para el desarrollo socioemocional en niños de preescolar de 3 a 6 años*. Repositorio virtual de la Universidad Andrés Bello–Chile. [Tesis de licenciatura. Universidad Andrés Bello–Chile].[http://repositorio.unab.cl/xmlui/bitstream/handle/ria/6033/a119812\\_Briano\\_C\\_Yoga\\_%20y\\_%20mindfulness\\_2016\\_Tesis.pdf?Sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unab.cl/xmlui/bitstream/handle/ria/6033/a119812_Briano_C_Yoga_%20y_%20mindfulness_2016_Tesis.pdf?Sequence=1&isAllowed=y)
- Burgos K., Santa Cruz G. (2015). *Yoga infantil y el desarrollo emocional en educación parvulario*. Tesis de licenciatura. Universidad academia de humanismo cristianismo – Chile.<http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/3068/TPARV%2039.pdf?sequence=1>
- Calle, R. 2011 *“El gran libro del yoga”*. Ediciones URANO. Barcelona. España.
- Cano S., Zea M. (2012) *Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida*. Revista científica Red alyc. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/5177/517751763003.pdf>

- Cassola M. y Morán C. (2018). *La narración de cuentos como estrategia para el desarrollo de la conciencia corporal y manejo emocional en niños de 3 años*. Pontificia Universidad Católica Del Ecuador [Tesis de licenciatura. Pontificia Universidad Católica Del Ecuador]. <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/15269>
- Calle R. (2011) Calle, R. (2011). *El Yoga contado con sencillez: ¿Qué es el yoga? Explicado sin exceso de erudición ni tópicos simplistas*. Maeva. [https://repositorio.umch.edu.pe/bitstream/handle/UMCH/440/130.%20Proyecto%20%28Grand a%20y%20Sihuay%29.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://repositorio.umch.edu.pe/bitstream/handle/UMCH/440/130.%20Proyecto%20%28Grand%20a%20y%20Sihuay%29.pdf?sequence=2&isAllowed=y) pg.25
- De Rose L. S. A. (2006). *Yoga: Mitos y Verdades*. Editora Uni – Yoga. <https://es.scribd.com/doc/3455459/DeRose-Yoga-Mitos-y-Verdades>
- Díaz I. P. (2019). *Las Emociones de ira, alegría, miedo y tristeza en niños de 4 a 5 años del I.E.D. San Cayetano De Bogotá*. Repositorio virtual de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas. [Tesis de licenciatura. Universidad Distrital Francisco José de Caldas]. [https://repository.udistrital.edu.co/bitstream/handle/11349/22190/Diazingri2019\\_comp ressed.pdf?sequence=1](https://repository.udistrital.edu.co/bitstream/handle/11349/22190/Diazingri2019_comp%20resumido.pdf?sequence=1)
- Fernández, E., & Etchebehere, G. (2018). *Yoga infantil y Educación Emocional: experiencia de Extensión en el Jardín Rural N° 237*. *Revista E+E: Estudios De Extensión En Humanidades*, 5(5). Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. Obtenido de <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/EEH/article/view/19792>
- Frías-Navarro, D. (2021). *Apuntes de consistencia interna de las puntuaciones de un instrumento de medida*. Universidad de Valencia. España. Disponible en: <https://www.uv.es/friasnav/AlfaCronbach.pdf>
- García, R. (2012). *La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje*. *Revista Educación*, 36, 1-24.
- Goldberg, E. (2016). *The path of modern yoga: the history of an embodied spiritual practice*. Simon and Schuster. Goleman D. (1995). *Inteligencia emocional*. <https://www.psicologia-online.com/que-es-la-emocion-en-psicologia-5186.html>

- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual*: Barcelona (España). Ediciones B, S.A. [https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=o\\_kVCgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT9&dq=Goleman,+D.+\(1995\).+Inteligencia+Emocional.+Por+qu%C3%A9+es+m%C3%A1s+importante+que+el+cociente+intelectual++Barcelona+\(Espa%C3%B1a\).+Ediciones+B,+S.A.&ots=Odc9RwnV18&sig=QuJGFj52r0D6aa0HqCqD0ZLMEkU&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=o_kVCgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT9&dq=Goleman,+D.+(1995).+Inteligencia+Emocional.+Por+qu%C3%A9+es+m%C3%A1s+importante+que+el+cociente+intelectual++Barcelona+(Espa%C3%B1a).+Ediciones+B,+S.A.&ots=Odc9RwnV18&sig=QuJGFj52r0D6aa0HqCqD0ZLMEkU&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. Sexta Edición. Editorial McGraw Hill.
- Hernández R., Fernández C., Baptista L. (2003). *Metodología de la investigación*. Cuarta edición. Editorial McGraw Hill.
- Mirbet S.A.C. (2012). *Yoga para niños, técnicas, asanas y rutinas*. Lima, Perú.
- Moratalla S., Carrasco A., & Sánchez C. (2019). *El yoga: estrategia para la mejora de la convivencia y de la participación activa en la vida social de la institución educativa en la etapa de educación inicial*. Revista científica Educación, 28(55), 123-144. <http://www.scielo.org.pe/pdf/educ/v28n55/a06v28n55.pdf>
- Minedu (2016) *Programa curricular de Educación Inicial*. Web MINEDU. Disponible en: <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-inicial.pdf>
- Ñaupas H., Mejía, E., Novoa E. & Villagómez A. (2014). *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis*. Cuarta Edición. Ediciones de la U.
- Puentes S. (2018). *Mindfulness y el yoga, Autorregulación emocional a través del juego en el Aula de Educación Infantil*. Repositorio virtual de la Universidad de las Islas Baleares – España. [Tesis de licenciatura. Universidad de las Islas Baleares]. [https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/147455/Puentes\\_Sheila.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/147455/Puentes_Sheila.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Rojas Y. (2016). *Programa de yoga infantil “YOGUI” para mejorar la atención en niños de cinco años del jardín Retos de la ciudad de Trujillo – 2016*. Repositorio virtual de la Universidad Privada Antenor Orrego. [Tesis de licenciatura. Universidad Privada

- Antenor Orrego]. <http://repositorio.upao.edu.pe/handle/upaorep/2380>
- Sabino, C. (2014). *El proceso de investigación*. Editorial Episteme.
- Salas R. (2018). *Talleres de Yoga para mejorar la atención de niños y niñas de cuatro años de la I.E.I. N° 322 Santa Rosa Puno – 2017*. Repositorio virtual de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno. [Tesis de licenciatura. Universidad Nacional del Altiplano de Puno]. [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/10331/Salas\\_Mamani\\_Ruth\\_Noemi.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/10331/Salas_Mamani_Ruth_Noemi.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Tamayo, M. (2004). *El proceso de la investigación científica*. Editorial Limusa.
- Terreros, A. (2015). *Nivel de Estrés en los niños de la Escuela Daniel Hermida, Cuenca 2014*. Repositorio de la Universidad de Cuenca – Ecuador. [Tesis de licenciatura. Universidad de Cuenca]. <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/21/TesisPregrado.pdf>
- Vivas M., Gallego D., Gonzales B. (2007). *Educación de las emociones*. Editorial Producciones Editoriales C.A. Venezuela. Obtenido de [http://eoepsabi.educa.aragon.es/descargas/H\\_Recursos/h\\_3\\_Educacion\\_Emocional/h\\_3\\_M.1.Documentos\\_basicos/10.Educacion\\_de\\_las\\_emociones.pdf](http://eoepsabi.educa.aragon.es/descargas/H_Recursos/h_3_Educacion_Emocional/h_3_M.1.Documentos_basicos/10.Educacion_de_las_emociones.pdf)
- Iyengar, B. K. S. (2015). *El árbol del Yoga*. Editorial Kairós. [https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=te2bDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT2&dq=iyengar+2015+yoga&ots=TzDqHguZVi&sig=uCSi5xDs536LL4iz89DW-hBqINA&redir\\_esc=y#v=onepage&q=iyengar%202015%20yoga&f=false](https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=te2bDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT2&dq=iyengar+2015+yoga&ots=TzDqHguZVi&sig=uCSi5xDs536LL4iz89DW-hBqINA&redir_esc=y#v=onepage&q=iyengar%202015%20yoga&f=false)

**ANEXOS**

## Anexo 1: Matriz de Consistencia

<b>TÍTULO:</b>				
El Yoga Como Estrategia Para El Control De Emociones En Las Niñas Y Niños De 5 Años De La Institución Educativa N° 296 Las Palmeras” De La Ciudad De Puerto Maldonado, 2021.				
<b>PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>HIPÓTESIS</b>	<b>VARIABLES / DIMENSIONES</b>	<b>METODOLOGÍA</b>
<p><b>PROBLEMA GENERAL</b></p> <p>PG<sub>1</sub>: En qué medida el Yoga infantil como estrategia ayuda en el control de las emociones en las niñas y niños de 5 años de la Institución Educativa N° 296 “Las Palmeras” de la ciudad de Puerto Maldonado en el año 2021?</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL</b></p> <p>OG<sub>1</sub>: Determinar en qué medida el Yoga infantil ayuda como estrategia en el control de las emociones en las niñas y niños de 5 años de la Institución Educativa N° 296 “Las Palmeras” de la ciudad de Puerto Maldonado en el año 2021.</p>	<p><b>HIPÓTESIS GENERAL</b></p> <p>HG<sub>1</sub>: La práctica del Yoga Infantil ayuda como estrategia significativamente en el control de las emociones de las niñas y niños de 5 años de la Institución Educativa N° 296 “Las Palmeras” de la ciudad de Puerto Maldonado en el año 2021.</p> <p>HG<sub>0</sub>: La práctica del Yoga Infantil no ayuda como estrategia en el control de las emociones de las niñas y niños de 5 años de la Institución Educativa N° 296 “Las Palmeras” de la ciudad de Puerto Maldonado en el año 2021.</p>	<p><b>Variable Independiente:</b> Programa yoga</p> <p><b>Dimensiones</b></p> <p>Actividades de relajación</p>	<p><b>Tipo de investigación</b> Experimental</p> <p><b>Nivel y Diseño de investigación</b> Pre experimental G: <b>O<sub>1</sub> - X - O<sub>2</sub></b> G: Muestra <b>O<sub>1</sub></b>: Observación antes experimento PRE-<b>TES</b> <b>X</b>: Experimento (aplicación del programa) <b>O<sub>2</sub></b>: observación después del experimento POS-<b>TES</b></p>

<p><b>Problemas específicos:</b></p> <p><b>P.E1:</b> ¿En qué medida el yoga infantil ayuda como estrategia en el control del enojo en niñas y niños de 5 años de Institución Educativa N° 296 “Las Palmeras” de la ciudad de Puerto Maldonado en el año 2021?</p> <p><b>P.E2:</b> ¿En qué medida el yoga infantil ayuda como estrategia en el control de la tristeza en niñas y niños de 5 años de la Institución Educativa N° 296 “Las Palmeras” de la ciudad de Puerto Maldonado en el año 2021?</p> <p><b>P.E3:</b> ¿En qué medida el yoga ayuda como estrategia en el control del miedo en niñas y niños de 5 años de la Institución Educativa N° 296 “Las Palmeras” de la ciudad de Puerto Maldonado en el año 2021?</p>	<p><b>Objetivos específicos:</b></p> <p><b>O.E1:</b>Determinar en qué medida el yoga infantil ayuda como estrategia en el control del enojo en las niñas y niños de 5 años de la Institución Educativa N° 296 Las Palmeras” de la ciudad de Puerto Maldonado en el año 2021.</p> <p><b>O. E2</b> Determinar en qué medida el yoga infantil ayuda como estrategia en el control de la tristeza en niñas y niños de 5 años de la Institución Educativa N° 296 “Las Palmeras” de la ciudad de Puerto Maldonado en el año 2021.</p> <p><b>O.E3:</b> Determinar en qué medida el yoga infantil ayuda como estrategia en el control del miedo en niñas y niños de 5 años de la Institución Educativa N° 296 “Las Palmeras” de la ciudad de Puerto Maldonado en el año 2021.</p>	<p><b>Hipótesis específicas:</b></p> <p><b>HE1:</b> La práctica del Yoga Infantil ayuda como estrategia significativamente en el control del enojo de las niñas y niños de 5 años de la Institución Educativa N° 296 “Las Palmeras” de la ciudad de Puerto Maldonado en el año 2021.</p> <p><b>HE2:</b> La práctica del Yoga Infantil ayuda como estrategia significativamente en el control de la tristeza de las niñas y niños de 5 años de la Institución Educativa N° 296 Las Palmeras” de la ciudad de Puerto Maldonado en el año 2021.</p> <p><b>HE3:</b> La práctica del Yoga Infantil ayuda como estrategia significativamente en el control del miedo de las niñas y niños de 5 años de la Institución Educativa 296 “Las Palmeras” de la ciudad de Puerto Maldonado en el año 2021.</p>	<p><b>V. Dependiente:</b> Control De Emociones</p> <p><b>Dimensiones</b> Control del miedo Control del enojo Control de la tristeza</p>	<p><b>POBLACIÓN:</b> Niñas y Niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 296 “Las Palmeras” de la ciudad de Puerto Maldonado en el año 2021</p> <p><b>Muestra:</b> 23 niñas y niños de 5 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial N° 296 “Las Palmeras”</p> <p><b>Muestreo:</b> No probabilístico, intencionado.</p> <p><b>Técnicas e instrumentos de recojo de datos</b></p> <p><b>Técnica:</b> La Observación <b>Instrumento:</b> la Guía de Observación</p> <p><b>Técnicas de análisis de datos</b> Se procesará los datos con el programa estadístico (SPSS V20) para la prueba de hipótesis.</p>
---	---	---	---	--

## Anexo 2: Matriz de Operacionalización

<b>TÍTULO:</b> El yoga como estrategia para el control de las emociones en niñas y niños de 5 años de la Institución Educativa N° 296 “Las Palmeras” de la ciudad de Puerto Maldonado, 2021.					
<b>Variables</b> (Definición conceptual)	<b>Variables</b> (Definición operacional)	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Nombre de talleres/Ítems</b>	<b>Escala / Categoría</b>
<p><b>V. Independiente Programa Yoga Infantil</b></p> <p>Rojas Y. (2016) El yoga en los niños y niñas es una práctica, la que beneficia tanto sus sentidos externos como los internos, es por esto que el yoga significa unión, ya que une tanto el cuerpo, la mente y el espíritu de las personas en general.</p>	<p><b>V. Independiente Programa Yoga Infantil</b></p> <p>El programa Yoga, consiste en actividades de relajación basadas en ramas del yoga aplicables para niñas y niños de 5 años de edad, con el objetivo de mejorar el manejo de emociones como la ira, la tristeza y el miedo.</p>	<p>Actividades de relajación</p>	<p>1.1 Realiza actividades de calentamiento para preparar al cuerpo.</p>	<p>TALLER 1: conociendo las posturas de los animales. TALLER 2: jugando en la selva realizando las posturas de los animales. TALLER 3: Jugamos a soplar los globos. TALLER 4: Jugamos a ser cisnes.</p>	<p>4.Excelente 3.Bueno 2. Regular 1.Necesita mejorar</p>
			<p>1.2 Armonización del cuerpo para entrar en confianza</p>	<p>TALLER 5: Siento mi corazón. TALLER 6: ¿reconozco mis emociones ; TALLER 7: Expreso mis temores. TALLER 8: Me reconforto I TALLER 9: Me reconforto II</p>	
			<p>1.3 Realización de movimientos corporales con flexibilidad</p>	<p>TALLER 10: ¿conozco el miedo de los demás? TALLER 11: Un intruso en mis emociones. TALLER 12: ¿Qué cosas me molestan? TALLER 13: ¿expreso lo que siento! TALLER 14: Calmando la ira</p>	

				<p>TALLER 15: Lectura y movimiento</p> <p>TALLER 16: ¿los demás tienen la culpa!</p> <p>TALLER 17: Cuando estoy triste</p> <p>TALLER 18: ¿Por qué me pongo triste?</p> <p>TALLER 19: Reconozco la tristeza de los demás</p> <p>TALLER 20: Me reconforto</p> <p>TALLER 21: Busco formas de calmar mi tristeza</p> <p>TALLER 22: ¿Qué cosas me ponen feliz?</p> <p>TALLER 23: Recordamos lo aprendido I</p> <p>TALLER 24 Recordamos lo aprendido I I</p> <p>TALLER 25: Yoga ayudando al control de mis emociones.</p>	
<p><b>V. Dependiente</b></p> <p>Control de emociones</p> <p>El control de las emociones se refiere a cómo manejar las emociones, regularlas o transformarlas si es necesario. Supone</p>	<p><b>V. Dependiente</b></p> <p>Control de emociones</p> <p>El control de emociones será analizado desde sus dimensiones de control del miedo, control</p>	Control del miedo	<p>2.1 Inhibición del miedo.</p> <p>2.2 Enfrentamiento del miedo.</p> <p>2.3 Desregulación del miedo</p>	<p>1. Reconoce sus emociones cuando tiene miedo.</p> <p>2. Identifica la causa de su miedo.</p> <p>3. Expresa la causa su miedo.</p> <p>4. Cuando siente miedo, es capaz de tranquilizarse</p> <p>5. Expresa su miedo de manera regulada</p> <p>6. Reconoce cuando alguien siente miedo</p>	<p>1. Nunca</p> <p>2. A veces</p> <p>3. Siempre</p>

<p>poseer una serie de habilidades que permitan a la persona hacerse cargo de la situación, tomar decisiones entre alternativas posibles y reaccionar de manera controlada ante los diversos acontecimientos de la vida. (Vivas, Gallego y Gonzales, 2007, p. 33).</p>	<p>de la ira y control de la tristeza, al ser estas catalogadas como emociones negativas básicas. (Bisquerra, 2001)</p>	<p>Control del enojo</p>	<p>3.1 Inhibición del enojo.</p>	<p>7. Reconoce cuando está molesto. 8. Identifica la causa de su enojo.</p>	
			<p>3.2 Enfrentamiento del enojo.</p>	<p>9. Expresa la causa de su enojo. 10. Cuando está enojado es capaz de calmarse</p>	
			<p>3.3 Desregulación del enojo.</p>	<p>11. Reconoce cuando alguien está molesto</p>	
	<p>Control de la tristeza</p>	<p>4.1 Inhibición de la tristeza.</p>	<p>12. Reconoce sus emociones cuando está triste. 13. Identifica la causa de su tristeza. 14. Expresa la causa de su tristeza</p>		
		<p>4.2 Enfrentamiento de la tristeza.</p>	<p>15. Cuando está triste, es capaz de tranquilizarse 16. Busca formas de calmar su tristeza.</p>		
		<p>4.3 Desregulación de la tristeza.</p>	<p>17. Reconoce cuando alguien está triste. 18. Expresa su tristeza de manera regulada</p>		



### Anexo 3: Instrumentos de recojo de Información

#### Guía de Observación del Control de Emociones en niñas y niños de 5 años

Código del participante:

Sexo:

Se completará la guía de observación teniendo en cuenta la siguiente escala:

1	2	3
Nunca	A veces	Siempre

N°	ÍTEMS	Escala de valoración		
<b>Dimensión: Control del miedo</b>				
1	Reconoce cuando tiene miedo.			
2	Identifica la causa de su miedo.			
3	Expresa la causa de su miedo.			
4	Cuando siente miedo, es capaz de tranquilizarse			
5	Expresa su miedo de manera regulada			
6	Busca formas de calmar su miedo			
7	Reconoce cuando alguien siente miedo			
<b>Dimensión: Control del enojo</b>				
8	Reconoce cuando está enojado.			
9	Identifica la causa de su enojo.			
10	Expresa la causa de su enojo			
11	Cuando está enojado es capaz de calmarse			
12	Reconoce cuando alguien está enojado			
<b>Dimensión: Control de la tristeza</b>				
14	Reconoce cuando está triste.			
15	Identifica la causa de su tristeza			
16	Expresa la causa de su tristeza			
17	Cuando esta triste busca formas de comunicar			
18	Busca formas de calmar su tristeza.			
19	Reconoce cuando alguien está triste.			
20	Expresa su tristeza de manera regulada.			

#### Anexo 4: Validez y confiabilidad de los instrumentos

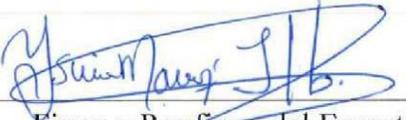
### CONSTANCIA DE JUICIO DE EXPERTO

#### Instrumento que mide la variable (según la investigación)

Nombre del experto: Yesenia U. Manrique Jaramillo  
DNI: 40580677  
Especialidad: Psicología y Cc. Religión  
Grado: Magister  
Institución: IESPP "Nuestra Sra. del Rosario"

Por medio de la presente hago constar que realicé la revisión del cuestionario sobre las variable que mide el "Control de Emociones" elaborado por las estudiantes PACAYA MACEDA Mayhualida Katherin y SURCO LARA Keren Sarai,, de la carrera de Educación Inicial del IESPP "Nuestra Señora del Rosario", quien está realizando un trabajo de investigación titulado "El yoga como estrategia para el control de emociones en niñas y niños de 5 años de la Institución Educativa N° 296 "las palmeras" de la ciudad de Puerto Maldonado, 2021". Una vez indicadas las correcciones pertinentes considero que el instrumento: Guía de observación sobre el control de emociones, es válido para su aplicación.

Puerto Maldonado de julio del 2021.

  
Firma y Pos firma del Experto

Anexo ° 06

1. CONSTANCIA DE JUICIO DE EXPERTO

2. Instrumento que mide la variable (según la investigación)

Nombre del experto: Deysi Gonzales Chavez  
DNI: 40840882  
Especialidad: Educación Física  
Grado: Bachiller en Educación  
Institución: I.E.S.P.P. "Nuestra Señora del Rosario"

Por medio de la presente hago constar que realicé la revisión del cuestionario sobre las variable que mide el "Control de Emociones" elaborado por las estudiantes PACAYA MACEDA Mayhualida Katherin y SURCO LARA Keren Sarai, de la carrera de Educación Inicial del IESPP "Nuestra Señora del Rosario", quien está realizando un trabajo de investigación titulado "El yoga como estrategia para el control de emociones en niñas y niños de 5 años de la Institución Educativa N° 296 "las palmeras" de la ciudad de Puerto Maldonado, 2021".Una vez indicadas las correcciones pertinentes considero que el instrumento: Guia de observación sobre el control de emociones, es válido para su aplicación.

Puerto Maldonado, 15 de julio del 2021.



Firma y Pos firma del Experto

**Anexo 5: Programa Experimental**

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO  
“NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO”**



**PROGRAMA “EL YOGA COMO ESTRATEGIA PARA  
EL CONTROL DE EMOCIONES”**

---

**AUTORAS:**

Mayhualida Katherin, PACAYA MACEDA,

Keren Sarai, SURCO LARA

**PUERTO MALDONADO**

**2021**

# Programa el Yoga como estrategia para el control de emociones

## I. DATOS INFORMATIVOS:

✚ **Institución Educativa:** N° 296 Las Palmeras”

✚ **Denominación del Aula:** Las Ardillitas

✚ **Beneficiarios:** Niños de 5 años

✚ **Investigadoras:**

❖ Pacaya Maceda Mayhualida Katherin

❖ Surco Lara Keren Sarai

✚ **Duración:**

❖ Fecha de inicio: 18-10-21

❖ Fecha de término: 19-11-21

## II. PRESENTACIÓN:

El presente programa denominado “Yoga Infantil”, propone una serie de actividades basadas en técnicas del yoga, con el objetivo de mejorar el control de emociones básicas de los niños y niñas de la IEI “Las Palmeras” y que son parte de la muestra de estudio del proyecto de investigación en el cual se enmarca este programa.

Las actividades a desarrollarse en el presente programa son “las técnicas de yoga” basadas en movimientos de animales y el saludo al sol, muchos de ellos adaptados por las investigadoras y creadas por el programa, estas actividades serán aplicadas en 25 sesiones, narradas utilizando diversas estrategias con el fin de mejorar las emociones básicas de la muestra de estudio, como son la ira, el miedo y la tristeza.

Al inicio de todas las actividades que se desarrollaran se respetara los protocolos de seguridad ante el covid-19.

### **III. FUNDAMENTACIÓN:**

En el transcurso de todas nuestras prácticas preprofesionales observamos que existen niños agresivos, no solo porque golpean, sino también que gritan, insultan, agreden físicamente tiran las cosas, otros son muy tímidos, temerosos es decir lo que sienten, piensan o quieren, temen a opinar o pedir ayuda, otros se ponen tristes fácilmente y tienden al llanto. Esta situación muestra que los niños y niñas, no tienen un control adecuado de sus emociones básicas negativas como la ira, la tristeza y el miedo. Esta situación se ha acrecentado durante esta etapa de confinamiento social a causa del Covid -19 haciendo que el estado emocional de niños y niñas se complique más.

Ante esta situación, se plantea la práctica del yoga como una estrategia que ayude a niños y niñas a controlar sus emociones, dado que esta práctica incide directamente en que, el niño conozca su cuerpo a nivel físico, mental y emocional.

Frente a ello, Guion (2009), se nos indica que el yoga es una serie de posturas que proporciona múltiples beneficios en la salud de las personas. El ejercicio realizado en el yoga propicia la unión entre tu cuerpo, tu mente, tu espíritu y el mundo que te rodea”

El yoga logra conectar al cuerpo, la respiración y la mente; a través de posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud integral de las personas, trae beneficios importantes en el cuerpo mental y emocional, contribuyendo a la disminución del estrés y el control de las emociones; donde cada individuo hace una búsqueda en su yo interior, para así lograr ese estado de paz que todos anhelamos.

Los beneficios de esta práctica en los más pequeños son muchos, y se notan pequeños cambios con unas pocas sesiones, dependiendo siempre de cada niño y su edad. Cambios positivos no solo en su salud física, sino también en su carácter y comportamiento, ya que adquieren más autoestima, autonomía y un mayor autocontrol sobre sus actos y pensamientos. Además, lo más importante para que un niño sea feliz, es enseñarle a reconocer y gestionar sus emociones.

## **IV. OBJETIVOS DEL PROGRAMA**

### **4.1. Objetivo General**

Aplicar el Yoga infantil para lograr el control de emociones en las niñas y niños de 5 años de la Institución educativa N° 296 “Las Palmeras” de la ciudad de Puerto Maldonado en el año 2021.

### **4.2. Objetivo Específicos**

- ❖ Aplicar actividades de inhibición, enfrentamiento y desregulación para lograr el control del miedo en las niñas y niños de 5 años.
- ❖ Aplicar actividades de inhibición, enfrentamiento y desregulación para lograr el control del enojo en las niñas y niños de 5 años.
- ❖ Aplicar actividades de inhibición, enfrentamiento y desregulación para lograr el control del tristeza en las niñas y niños de 5 años.

## **V. PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO**

Se aplicó el programa de “Yoga infantil” como estrategia para el control de emociones de las niñas y niños de 5 años de la Institución educativa N° 296 “Las Palmeras”. Este programa se realizará en 20 sesiones, por un espacio de uno a dos meses. Cada sesión de aprendizaje tendrá una duración de 40 minutos aproximadamente y se ejecutará dos veces por semana.

Antes del desarrollo del programa, se aplicará un instrumento de recojo de datos denominado Pre Test, posterior a la aplicación del programa, se volverá a aplicar este instrumento con la denominación de Post Test.

Las estrategias por utilizarse en el presente programa son:

-  Uso posturas de yoga para niños

- ✚ La respiración
- ✚ El gato
- ✚ La rana
- ✚ Arquero
- ✚ Perro
- ✚ Árbol
- ✚ Montaña
- ✚ Flor
- ✚ El león
- ✚ Giros de nuca
- ✚ Estiramiento con mucha mariposa
- ✚ Movimientos de hombros
- ✚ Reflexión final

**El desarrollo de las sesiones se llevará a cabo mediante tres momentos:**

- ⚙ Inicio
- ⚙ Desarrollo
- ⚙ Cierre

Cada una de las sesiones de aprendizaje constó también de un instrumento de evaluación - ficha de observación.

## **VI. PRESUPUESTO DEL PROGRAMA**

### **a) Recursos humanos**

- ✚ Niñas y niños de 5 años de la IEI “LAS PALMERAS”.
- ✚ Docentes de aula.
- ✚ Investigadoras.

### **b) Recursos materiales**

- Fichas de observación
- Papel Bond - Papel de colores

- Lapiceros – Lápices - Borradores
- Tapetes - Tambor - Colchonetas
- Laptops - USB - Parlantes
- Cámara fotográfica - Celular inteligente

## VII. EVALUACIÓN

Se utilizaron la ficha de observación para evaluar el desempeño de cada niña y niño y realizar los reajustes correspondientes a las actividades del programa que nos permitió alcanzar los objetivos establecidos.

## VIII. ACTIVIDADES Y CRONOGRAMA:

Sesión N°	Denominación de las sesiones de aprendizaje	Fechas
<i>Administración del pre test</i>		<b>18-10-21</b>
1	“Conociendo las posturas de los animales”	18-10-21
2	“Jugamos en la selva, realizando posturas de animales”	19-10-21
3	“Jugamos a Soplar los Globos”	20-10-21
4	“Jugamos a Ser Cisnes”	21-10-21
5	“Siento a mi Corazón”	22-10-21
6	“Reconozco mis temores”	25-10-21
7	“Expreso mis temores”	25-10-21
8	“Me Reconforto I”	26-10-21
9	“Me Reconforto II”	27-10-21
10	“¿Reconozco el miedo de los demás?”	28-10-21
11	“Un intruso en mis emociones”	29-10-21
12	“¿Qué cosas me molestan?”	29-10-21
13	¡Expreso lo que siento!	03-11-21
14	“Calmando la ira”	04-11-21
15	“Lectura y Movimiento”	05-11-21
16	¡Los demás no tienen la culpa!	08-11-21
17	¡Cuando estoy triste!	09-11-21
18	“¿Por qué me pongo triste?”	10-11-21
19	“Me reconforto”	11-11-21
20	¡“Reconozco la tristeza de los demás!”	12-11-21
21	“Busco formas de calmar mi tristeza”	13-11-21
22	¿Qué cosas me ponen feliz?	15-11-21
23	Recordamos lo aprendido-I	16-11-21

24	Recordamos lo aprendido-II	17-11-21
25	YOGA ayuda al control de las emociones	18-11-21
<i>Administración del post test</i>		<b>19-11-21</b>

## TALLER N° 01:

### ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN

“Conociendo las posturas de los animales”



**FECHA:** 18/10/21

#### INTERESES Y NECESIDADES DEL NIÑO:

Aprendiendo la técnica de yoga en la práctica de relajar su cuerpo para su entrenamiento e interiorización en la concentración de su mente.

#### PROPOSITOS DE APRENDIZAJE:

Enseñar a las niñas y a los niños a relajarse mediante las técnicas de yoga para su entrenamiento e interiorización en la concentración de su mente y cuerpo.

#### COMPETENCIAS

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su psicomotricidad

#### CAPACIDADES

- Comprende su cuerpo.
- Se expresa corporalmente.

#### DESEMPEÑO

Realiza acciones y juegos de manera autónoma combinando habilidades motrices básicas como: saltar, correr, trepar, rodar, deslizarse, hacer giros y volteretas- en los que expresa sus emociones- explorando las posibilidades de su cuerpo con relación al espacio, el tiempo, la superficie y los objetos estas acciones muestran el mayor predominio del manejo de lado de su cuerpo.

#### ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS Y MATERIALES:

- Aula acondicionada para el trabajo (salón abierto o aire libre)
- Alfombra recomendada en el uso de actividades de yoga
- Música para relajarse-[https://www.youtube.com/watch?v=N5L\\_Gk5aFiY](https://www.youtube.com/watch?v=N5L_Gk5aFiY)

#### SECUENCIA METODOLOGICA:

##### INICIO:

- Se invita a las niñas y a los niños a ubicarse en el lugar que más le agrade para sentarse, con los pies descalzos y haciendo uso de la alfombra
- La maestra observa que las niñas y niños están acomodados, ahora procede a sentarse
- La maestra orienta sobre la posición de postura correcta para iniciar la actividad e indica a las niñas y niños que seguirán e imitarán las posturas

- La maestra dialoga sobre el YOGA y sus beneficios, como también la postura que juntos estarán realizando.
- La maestra brinda indicaciones sobre otras posturas que se van a realizar.

**DESARROLLO:**

- La maestra realiza la demostración a las niñas y los niños con una nueva forma de posición mientras están sentados; cruzando las piernas hacia adelante y las manos en posición de rezo, se realiza la respiración inhalamos y exhalamos y se pide una intención. Que todo lo que hagamos nos favorezca positivamente.
- Las niñas y los niños ejecutan lo observado por parte de su maestra.
- La maestra realiza la actividad del calentamiento con el SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños que imiten los movimientos. Esta actividad se Repetirá por 2 (dos) oportunidades.
- La maestra realiza la postura DEL PUENTE para dar inicio a la armonización del cuerpo, las niñas y los niños imitan la posición, todos ya en posición correcta escuchan la indicación: “Dejen volar su imaginación mientras escuchan la narración o lectura del cuento: EL VIAJE A LA LUNA.
- La maestra da las instrucciones: todos de pie y juntos realiza los movimientos corporales, que son: LA POSTURA, del GATO, del PERRO Y LA SERPIENTE cada postura se mantendrá por 10 segundos y se repetirá 5 veces,
- Finalizando la sesión, se realiza EL SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños que imiten los movimientos que observan de su maestra.

**CIERRE:**

La maestra pide a las niñas y niños que realicen un círculo para recoger lo aprendido sus saberes, así se podrá apreciar a cada niña y cada niño y estos podrán ver a sus compañeros de manera frontal.

1. ¿Qué es lo que más les gusta?
2. ¿Cómo se siente su cuerpo?
3. Invitamos a cada niña y niño a tomar agua ó comer una fruta jugosa

## TALLER N°02:

### ACTIVIDADES DE RELAJACION

“Jugamos en la selva, realizando posturas de animales”



**FECHA:** 19/10/21

#### INTERESES Y NECESIDADES DEL NIÑO:

Aprendiendo la técnica de yoga en la práctica de relajar su cuerpo para su entrenamiento e interiorización en la concentración de su mente

**PROPOSITOS DE APRENDIZAJE:** Enseñar a las niñas y a los niños a relajarse mediante las técnicas de yoga para su entrenamiento e interiorización en la concentración de su mente y cuerpo.

#### COMPETENCIAS

#### CAPACIDADES

#### DESEMPEÑO

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su psicomotricidad

- Comprende su cuerpo.
- Se expresa corporalmente.

Realiza acciones y juegos de manera autónoma combinando habilidades motrices básicas como: saltar, correr, trepar, rodar, deslizarse, hacer giros y volteretas- en los que expresa sus emociones- explorando las posibilidades de su cuerpo con relación al espacio, el tiempo, la superficie y los objetos estas acciones muestran el mayor predominio del manejo de lado de su cuerpo.

#### ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS Y MATERIALES:

- Aula acondicionada para el trabajo (salón abierto o aire libre)
- Alfombra recomendada en el uso de actividades de yoga
- Instrumentos de percusión: Panderetas, Tambor

#### SECUENCIA METODOLOGICA:

##### INICIO:

- Se invita a las niñas y a los niños a ubicarse en un lugar que más le agrada para sentarse, con los pies descalzos y haciendo uso de la alfombra
- La maestra al observar que las niñas y niños están acomodados, ahora procede a sentarse
- La maestra orienta sobre la posición de postura correcta para iniciar la actividad ya que estarán de oyente.
- La maestra indica que se realizaran algunas posturas de los animales con el propósito de relajar el cuerpo

**DESARROLLO:**

- La maestra muestra los instrumentos de percusión que se tiene (pandereta o tambor). E indica que se trabajara al ritmo de los instrumentos ya mencionados
- La maestra indica tomar la postura de meditación, mientras los niños están sentados; cruzando las piernas hacia adelante y las manos en las rodillas.
- La maestra indica que se realice la respiración inhala, exhala, y se pide una intención. Que todo lo que se haga favorezca positivamente.
- Las niñas y los niños ejecutan lo observado por parte de
- La maestra realiza la actividad del calentamiento con el SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños que imiten los movimientos. Esta actividad se repetirá solo una vez.
- La maestra realiza la postura GUERRERO para dar inicio a la armonización del cuerpo, las niñas y los niños imitan la posición, todos ya en posición correcta escuchan la indicación: “Dejen volar su imaginación mientras escuchan la narración del cuento: LA RANA Y SUS AMIGOS EN EL BOSQUE.
- La maestra utiliza el tambor mientras se narra el cuento. Mientras se menciona los nombres de los animales, las maestras y los niños y niñas realizan las posturas de los animales LA RANA, LA SERPIENTE, EL CONEJO Y EL LEON, cada postura se mantendrá por 10 segundos y se repetirá 5 veces,
- Finalizando la sesión, se realiza EL SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños que imiten los movimientos que observan de sus maestras.

**CIERRE:**

La maestra indica a las niñas y niños que realicen un círculo para recoger lo aprendido, así se podrá apreciar a cada niña y cada niño y estos podrán ver a sus compañeros de manera frontal.

4. ¿Qué es lo que más les gusto?
5. ¿Cómo se siente su cuerpo?
6. Invitamos a cada niña y niño a tomar agua ó comer una fruta jugosa

## TALLER N°03

### ACTIVIDADES DE RELAJACION

“Jugamos a soplar los globos”



FECHA:20/10/21

#### INT INTERES Y NECESIDADES DEL NIÑO:

Aprendiendo la técnica de yoga en la práctica de relajar su cuerpo para su entrenamiento e interiorización en la concentración de su mente

**PROPOSITOS DE APRENDIZAJE:** Enseñar a las niñas y a los niños a relajarse mediante las técnicas de yoga para su entrenamiento e interiorización en la concentración de su mente y cuerpo.

#### COMPETENCIAS

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su psicomotricidad

#### CAPACIDADES

- Comprende su cuerpo.
- Expresa corporalmente

#### DESEMPEÑO

Realiza acciones y juegos de manera autónoma combinando habilidades motrices básicas como saltar, correr, trepar, rodar, deslizarse, hacer giros y volteretas- en los que expresa sus emociones- explorando las posibilidades de su cuerpo con relación al espacio, el tiempo, la superficie y los objetos estas acciones muestran el mayor predominio del manejo de lado de su cuerpo.

#### ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS Y MATERIALES:

- Aula acondicionada para el trabajo (salón abierto o aire libre)
- Alfombra recomendada en el uso de actividades de yoga
- globos
- siluetas de las posturas a realizar.

#### SECUENCIA METODOLOGICA:

##### INICIO:

- Se invita a las niñas y a los niños a ubicarse en un lugar que más le agrade para sentarse, con los pies descalzos y utilizando la alfombra
- La maestra al observar que las niñas y niños están acomodados, procede a sentarse

- La maestra orienta sobre la posición de postura correcta para iniciar la actividad.
- La maestra menciona que trabajaran JUGANDO CON LOS GLOBOS que les ayudara a una mejor respiración

**DESARROLLO:**

- La maestra muestra los globos y reparte a cada niña y niño
- La maestra indica a los niños y niñas a sentarse; cruzando las piernas hacia adelante y las manos en posición de rezo, e indica la respiración inhalamos y exhalamos y se pide una intención. que todo lo que nos favorezca positivamente.
- Las niñas y los niños ejecutan lo observado por parte de la maestra
- La maestra realiza la actividad del calentamiento con el SALUDO AL SOL – colocar sus pies juntos, alzar las manos hacia arriba seguidamente se arquea arqueamos la espalda y saludamos al sol, solo una vez
- La maestra pide a las niñas y niños que inflen su el globo y observen como se llena de aire, luego se les pide que lo desinflen el globo y observen como se desinfla
- Luego la maestra indica que nuevamente inflen el globo y amarren el globo, luego ponemos a la altura de la barriga, pedimos relajarse tierra hombros hacia atrás y sentir la sensación del globo e inhalar por la nariz y exhalar por la nariz imaginado lo observado en el globo, que sientan el volumen y sus manos se conecten con el globo luego que sientan la textura del globo y sientan como se infla su barriga. esta actividad durara 5 a 8 minutos. Esta actividad se repetirá dos veces
- La maestra da la instrucción: todos de pie y realizamos los movimientos corporales, que son: LAS POSTURAS, del PERRO, LA COBRA y EL LEON cada postura se mantendrá por 10 segundos y se repetirá 5 veces,
- Finaliza la sesión, realizando EL SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños que imiten los movimientos que observan de sus maestras.

**CIERRE:**

La maestra pide a las niñas y niños que realicen un círculo para recoger lo aprendido, así se podrá apreciar a cada niña y cada niño y estos podrán ver a sus compañeros de manera frontal.

1. ¿Qué es lo que más les gusto?
2. ¿Cómo se siente su cuerpo?

Invitamos a cada niña y niño a tomar agua ó comer una fruta jugosa

## TALLER N°04:

### ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN

“Jugamos a ser cisnes”



FECHA:21/10/21

#### INT INTERES Y NECESIDADES DEL NIÑO:

Aprendiendo la técnica de yoga en la práctica de relajar su cuerpo para su entrenamiento e interiorización en la concentración de su mente

**PROPOSITOS DE APRENDIZAJE:** Enseñar a las niñas y a los niños a relajarse mediante las técnicas de yoga para su entrenamiento e interiorización en la concentración de su mente y cuerpo.

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su psicomotricidad	<ul style="list-style-type: none"><li>Comprende su cuerpo.</li><li>Expresa corporalmente</li></ul>	Realiza acciones y juegos de manera autónoma combinando habilidades motrices básicas como: saltar, correr, trepar, rodar, deslizarse, hacer giros y volteretas- en los que expresa sus emociones- explorando las posibilidades de su cuerpo con relación al espacio, el tiempo, la superficie y los objetos estas acciones muestran el mayor predominio del manejo de lado de su cuerpo.

#### ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS Y MATERIALES:

- Aula acondicionada para el trabajo (salón abierto o aire libre)
- Alfombra recomendada en el uso de actividades de yoga
- Siluetas de los animales del cuento que se trabajara

#### SECUENCIA METODOLOGICA:

##### INICIO:

- Se invita a las niñas y a los niños Formar un círculo y se podrán acomodar donde se sientan cómodos.
- La maestra al observar que las niñas y niños están acomodados procede a sentarse
- La maestra orienta sobre la posición de postura correcta para iniciar la actividad ya que estarán de oyente.
- La maestra apertura un dialogo indicando que hoy trabajaremos con un cuento “ELCISNE”
- La maestra muestra algunas de las siluetas de los animales que se encontraron en el cuento.
- La maestra solicita a los niños que se coloquen en los lugares correspondientes recordando que se deben ubicar de manera intercalada dejando espacios para hacer los movimientos.

##### DESARROLLO:

- La maestra apertura el diálogo realizando algunas preguntas. ¿Cómo se sentía el cisne? ¿cuántos animales hay en el cuento?

- La maestra realiza la demostración a las niñas y los niños una nueva forma de posición mientras está sentados; cruzando las piernas hacia adelante y las manos en posición de rezo, e indicamos la respiración inhalamos y exhalamos y una intención. que todo lo que hagamos nos favorezca positivamente.
- Las niñas y los niños ejecutan lo observado por parte de su maestra.
- La maestra realiza la actividad del calentamiento con el SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños que imiten los movimientos. Esta actividad se Repetirá por 2 (dos) oportunidades.
- La maestra da la instrucción: todos de pie y realizando realizamos los movimientos corporales, que son: LAS POSTURAS, del EL CISNE, del LA TORTUGAY EL LEON Y LA ARDILLA cada postura se mantendrá por 10 segundos y se repetirá 5 veces,
- La maestra observa que los niños realicen estos movimientos leves y si tienen dificultades entonces las maestras podrán ayudar
- La maestra dialoga sobre los beneficios que estos ejercicios- nos ayudaran a que nuestro cuerpo se sienta más relajado y podremos recargar nuevas energías como los animales que están representando al igual que el sol.
- Finalizando la sesión, se realiza EL SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños que imiten los movimientos que observan de sus maestras.

**CIERRE:**

La maestra indica a las niñas y niños que realicen un círculo para recoger sus saberes, así se podrá apreciar a cada niña y cada niño y estos podrán ver a sus compañeros de manera frontal.

1. ¿Qué es lo que más les gusto?
2. ¿Cómo se siente su cuerpo?

Invitamos a cada niña y niño a tomar agua ó comer una fruta jugosa

## TALLER N°05:

### ACTIVIDAD DE RELAJACIÓN

#### Siento a mi corazón



FECHA: 22/10/21

#### INTERESES Y NECESIDADES DEL NIÑO:

Apreniendo la técnica de yoga en la práctica de relajar su cuerpo para su entrenamiento e interiorización en la concentración de su mente

**PROPOSITOS DE APRENDIZAJE:** Enseñar a las niñas y a los niños a relajarse mediante las técnicas de yoga para su entrenamiento e interiorización en la concentración de su mente y cuerpo.

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su psicomotricidad	<ul style="list-style-type: none"><li>Comprende su cuerpo.</li><li>Expresa corporalmente</li></ul>	Realiza acciones y juegos de manera autónoma Combinando habilidades motrices básicas como: saltar, correr, trepar, rodar, deslizarse, hacer giros y volteretas- en los que expresa sus emociones- explorando las posibilidades de su cuerpo con relación al espacio, el tiempo, la superficie y los objetos estas acciones muestran el mayor predominio del manejo de lado de su cuerpo.

#### ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS Y MATERIALES:

- Aula acondicionada para el trabajo (salón abierto o aire libre)
- Alfombra recomendada en el uso de actividades de yoga
- Instrumento de percusión –TAMBOR-

#### SECUENCIA METODOLOGICA:

##### INICIO:

- Se invita a las niñas y a los niños Formar un círculo y se podrán acomodar donde se sientan cómodos.
- La maestra observa que las niñas y niños están acomodados proceden a sentarse
- La maestra orienta sobre la posición de postura correcta para iniciar la actividad ya que estarán de oyente.
- La maestra indica sobre otras posturas que se van a realizar.

##### DESARROLLO:

- La maestra realiza la demostración a las niñas y los niños una nueva forma de posición mientras están sentados; cruzando las piernas hacia adelante y las muñecas y manos tendrán que estar apegadas a las rodillas mientras con los dedos realizan la vocal o, e indicamos la respiración inhalamos y exhalamos y

pedimos una intención. que todo lo que hagamos nos favorezca positivamente. Tendrá que realizarse 3 repeticiones.

- La maestra observa a los niños y niñas que realizan las indicaciones emitidas.
- Seguidamente en la misma se pide que cierren sus ojos y respiramos nuevamente.
- La maestra indica que lleven sus manos a su corazón y escuchen muy atentos los latidos de su corazón
- La maestra realiza sonidos con el tambor lentamente, mientras la maestra va compartiendo información delo bueno que es escuchar nuestro interior.
- La maestra observa si todos están realizando el ejercicio y poder escuchar atentos a su corazón.
- Finalizando la sesión, se realiza EL SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños que imiten los movimientos que observan de sus maestras.

**CIERRE:**

La maestra pide a las niñas y niños que realicen un círculo para recoger lo aprendido, así se podrá apreciar a cada niña y cada niño y estos podrán ver sus compañeros de manera frontal.

1. ¿Qué es lo que más les gusta?
2. ¿Cómo se siente su cuerpo?

Invitamos a cada niña y niño a tomar agua ó comer una fruta jugosa

## TALLER N°6:

### CONTROLO MI MIEDO

“Reconozco mis temores”



FECHA:25/10/21

#### INTERESES Y NECESIDADES DEL NIÑO:

Aprendiendo la técnica de yoga en la práctica para el control de su emoción

**PROPOSITOS DE APRENDIZAJE:** Enseñar a las niñas y a los niños para poder controlar el miedo mediante las técnicas de yoga para su entrenamiento e interiorización en la concentración de su mente y cuerpo.

#### COMPETENCIAS

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su psicomotricidad.

#### CAPACIDADES

- Comprende su cuerpo.
- Expresa corporalmente

#### DESEMPEÑO

Realiza acciones y juegos de manera autónoma combinando habilidades motrices básicas como: saltar, correr, trepar, rodar, deslizarse, hacer giros y volteretas- en los que expresa sus emociones- explorando las posibilidades de su cuerpo con relación al espacio, el tiempo, la superficie y los objetos estas acciones muestran el mayor predominio del manejo de lado de su cuerpo.

#### ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS Y MATERIALES:

- Aula acondicionada para el trabajo (salón abierto o aire libre)
- Alfombra recomendada en el uso de actividades de yoga
- silueta de un fantasma dibujado por las maestras
- Siluetas de posturas de yoga –saludo al sol, el puente, respiración.

#### SECUENCIA METODOLOGICA:

##### INICIO:

- Se invita a las niñas y a los niños a elegir el lugar que más le agrada para sentarse, y donde se sientan cómodos.
- La maestra al observar que las niñas y niños están acomodados procede a sentarse
- La maestra orienta sobre la posición de postura correcta para iniciar la actividad ya que estarán de oyente.
- La maestra apertura un dialogo sobre el YOGA y sus beneficios para poder controlar nuestro miedo, como también la postura que han realizado.

**DESARROLLO:**

- La maestra realiza la demostración a las niñas y los niños una nueva forma de posición mientras está sentados; cruzando las piernas hacia adelante y las manos en posición de rezo, e indica la respiración inhala, exhala y una intención. Que todo lo que hagamos favorezca positivamente.
- Las niñas y los niños ejecutan lo observado por parte de sus maestras.
- La maestra realiza la actividad del calentamiento con el SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños que imiten los movimientos. Esta actividad se Repetirá por 2 (dos) oportunidades.
- Seguidamente la maestra muestra la silueta del fantasma y explican- que representa nuestros miedos y de igual manera tenemos que enfrentarlos-
- La maestra realiza algunas preguntas. - ¿ustedes tienen miedo ¿a qué le tienen miedo
- La maestra realiza la postura GUERRERO para dar inicio a la armonización del cuerpo, las niñas y los niños imitan la posición, todos ya en posición correcta escuchan la indicación
- La maestra entrega a cada niña y niño la silueta del fantasma luego indica que dibujaran a que más le tienen miedo
- La maestra espera que cada niño termine su dibujo, seguidamente los niños colocan sus dibujos en la pared en el lugar que ellos deseen.  
las posturas del GUERRERO, mientras inhalamos y exhalamos.
- Finalizando la sesión, se realiza EL SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños que imiten los movimientos que observan de sus maestras.

**CIERRE:**

La maestra pide a las niñas y niños que formen un círculo para dialogar y recoger lo aprendido, así se podrá apreciar a cada niña y cada niño y estos podrán ver a sus compañeros de manera frontal.

1. ¿Qué es lo que más les gusta?
2. ¿Cómo se siente su cuerpo?

Invitamos a cada niña y niño a tomar agua o comer una fruta jugosa

## TALLER N.º 7

### CONTROLO MI MIEDO

Expreso mis temores



FECHA: 25/10/21

#### INTERESES Y NECESIDADES DEL NIÑO:

Aprendiendo la técnica de yoga en la práctica para el control de su emoción

**PROPOSITOS DE APRENDIZAJE:** Enseñar a las niñas y a los niños para controlar el miedo mediante las técnicas de yoga para su entrenamiento e interiorización en la concentración de su mente y cuerpo.

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su psicomotricidad	<ul style="list-style-type: none"><li>Comprende su cuerpo.</li><li>Expresa corporalmente</li></ul>	Realiza acciones y juegos de manera autónoma combinando habilidades motrices básicas como: saltar, correr, trepar, rodar, deslizarse, hacer giros y volteretas en los que expresa sus emociones- explorando las posibilidades de su cuerpo con relación al espacio, el tiempo, la superficie y los objetos estas acciones muestran el mayor predominio del manejo de lado de su cuerpo.

#### ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS Y MATERIALES:

- Aula acondicionada para el trabajo (salón abierto o aire libre)
- Alfombra recomendada en el uso de actividades de yoga
- Siluetas de las posturas de yoga- postura del RATON, PUENTE Y LEON –postura del SOL
- Música – No tengo miedo-linK <https://www.youtube.com/watch?v=GBgY4l2p0Wok>
- Búfer

#### SECUENCIA METODOLOGICA:

##### INICIO:

- Se invita a las niñas y a los niños Formar un círculo y se podrán acomodar donde se sientan cómodos.
- La maestra al observar que las niñas y niños están acomodados procede a sentarse
- La maestra orienta sobre la posición de postura correcta para iniciar la actividad ya que estarán de oyente.
- La maestra da las indicaciones sobre otras posturas que se van a realizar
- La maestra menciona lo que se trabajara CONTROLAMOS NUESTRO MIEDO.

**DESARROLLO:**

- La maestra hace la demostración a las niñas y los niños una nueva forma de posición mientras está sentados; cruzando las piernas hacia adelante y las manos en posición de rezo, e indicamos la respiración inhalamos y exhalamos y pedimos una intención. que todo lo que hagamos nos favorezca positivamente.
- Las niñas y los niños ejecutan lo observado por parte de sus maestras.
- La maestra realiza la actividad del calentamiento con el SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños que imiten los movimientos. Esta actividad se Repetirá por 2 (dos) oportunidades.
- Seguidamente indica que harán el baile de NO TENGO MIEDO
- La maestra realiza un dialogo y algunas preguntas- ¿a qué cosas más le tienen miedo?, ¿Qué es lo que te reconforta?
- La maestra espera que todos expresen sus miedos.
- La maestra da la instrucción: todos de pie y realizamos los movimientos corporales, para armonizar y reconfortarnos de nuestros miedos que son LAS POSTURAS, del RATON, del PUENTE Y LA SERPIENTE cada postura se mantendrá por 10 segundos y se repetirá 5 veces,
- Finalizando la sesión, se realiza EL SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños que imiten los movimientos que observan de sus maestras.

**CIERRE:**

La maestra pide a las niñas y niños que realicen un círculo para recoger lo aprendido, así se podrá apreciar a cada niña y cada niño y estos podrán ver a sus compañeros de manera frontal.

1. ¿Qué es lo que más les gusta?
2. ¿Cómo se siente su cuerpo?

Invitamos a cada niña y niño a tomar agua ó comer una fruta jugosa

## TALLER N°08:

### CONTROLO MI MIEDO

#### Me reconforto I



FECHA: 26-10- 2021

#### INTERESES Y NECESIDADES DEL NIÑO:

Aprendiendo la técnica de yoga en la práctica para el control de su emoción

**PROPOSITOS DE APRENDIZAJE:** Enseñar a las niñas y a los niños para poder controlar su miedo mediante las técnicas de yoga para su entrenamiento e interiorización en la concentración de su mente y cuerpo.

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su psicomotricidad	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comprende su cuerpo.</li><li>• Expresa corporalmente</li></ul>	Realiza acciones y juegos de manera autónoma combinando habilidades motrices básicas como: saltar, correr, trepar, rodar, deslizarse, hacer giros y volteretas- en los que expresa sus emociones- explorando las posibilidades de su cuerpo con relación al espacio, el tiempo, la superficie y los objetos estas acciones muestran el mayor predominio del manejo de lado de su cuerpo.

#### ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS Y MATERIALES:

- Aula acondicionada para el trabajo (salón abierto o aire libre)
- Alfombra recomendada en el uso de actividades de yoga
- Siluetas de las posturas de yoga- posturas: SERPIENTE, MARIPOZA, y el saludo al SOL

#### SECUENCIA METODOLOGICA:

##### INICIO:

- Se invita a las niñas y a los niños a elegir el lugar que más le agrada para sentarse, donde se sientan cómodos.
- La maestra al observar que las niñas y niños están acomodados procede a sentarse
- La maestra orienta sobre la posición de postura correcta para iniciar la actividad ya que estarán de oyente.
- La maestra apertura un dialogo sobre el YOGA y sus beneficios para poder controlar nuestro miedo, como también la postura que han realizada
- La maestra menciona lo que trabajaremos ME RECONFORTO.

##### DESARROLLO:

- La maestra hace la demostración a las niñas y los niños una nueva forma de posición mientras están sentados; cruzando las piernas hacia adelante y las manos en posición de rezo, e indicamos la respiración inhalamos y exhalamos y pedimos una intención. que todo lo que hagamos nos favorezca positivamente.

- Las niñas y los niños ejecutan lo observado por parte de sus maestras.
- La maestra realiza la actividad del calentamiento con el SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños que imiten los movimientos. Esta actividad se Repetirá por 2 (dos) oportunidades.
- La maestra empieza un dialogo y realizan algunas preguntas. ¿Cuándo estas de miedo tratas de asustar a los demás?
- La maestra realiza posturas para poder relajarnos cuando tenemos mucho miedo, la POSTURA de LA MARIPOSA, LA FLOR Y EL PUENTE estas posturas se realizará de 5 a 3 minutos con 3 repeticiones.
- La maestra mientras los niños realizan las posturas indicadas van mencionando los beneficios que tiene estas posturas realizadas
- La maestra observa los movimientos de los niños y si requieren de ayuda hay podrán ayudarlos.
- Finalizando la sesión, se realiza EL SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños que imiten los movimientos que observan de sus maestras.

**CIERRE:**

La maestra indica a las niñas y niños que realicen un círculo para recoger lo aprendido, así se podrá apreciar a cada niña y cada niño y estos podrán ver a sus compañeros de manera frontal.

1. ¿Qué es lo que más les gusto?
2. ¿Cómo se siente su cuerpo?

Invitamos a cada niña y niño a tomar agua ó comer una fruta jugosa

## TALLER N°09

### CONTROL DEL MIEDO

Me reconforto II



**FECHA:** 27-10.2021

#### INTERESES Y NECESIDADES DEL NIÑO:

Aprendiendo la técnica de yoga en la práctica para el control de su emoción

**PROPOSITOS DE APRENDIZAJE:** Enseñar a las niñas y a los niños para poder controlar el miedo mediante las técnicas de yoga para su entrenamiento e interiorización en la concentración de su mente y cuerpo.

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su psicomotricidad	<ul style="list-style-type: none"><li>Comprende su cuerpo.</li><li>Expresa corporalmente</li></ul>	Realiza acciones y juegos de manera autónoma combinando habilidades motrices básicas como: saltar, correr, trepar, rodar, deslizarse, hacer giros y volteretas- en los que expresa sus emociones- explorando las posibilidades de su cuerpo con relación al espacio, el tiempo, la superficie y los objetos estas acciones muestran el mayor predominio del manejo de lado de su cuerpo.

#### ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS Y MATERIALES:

- Aula acondicionada para el trabajo (salón abierto o aire libre)
- Alfombra recomendada en el uso de actividades de yoga
- historia del tesoro
- Siluetas de algunos personajes del cuento MI TESORO

#### SECUENCIA METODOLOGICA:

##### INICIO:

- La maestra al observar que las niñas y niños están acomodados proceden a sentarse
- La maestra orienta sobre la posición de postura correcta para iniciar la actividad ya que estarán de oyente.
- La maestra apertura un dialogo sobre el YOGA y sus beneficios para poder controlar nuestro miedo, como también la postura que han realizada
- La maestra menciona lo que trabajaremos ME RECONFORTO.

**DESARROLLO:**

- La maestra hace la demostración a las niñas y los niños una nueva forma de posición mientras está sentados; cruzando las piernas hacia adelante y las manos en posición de rezo, e indicamos la respiración inhalamos y exhalamos y pedimos una intención. que todo lo que hagamos nos favorezca positivamente.
- Las niñas y los niños ejecutan lo observado por parte de sus maestras.
- La maestra realiza la actividad del calentamiento con el SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños que imiten los movimientos. Esta actividad se Repetirá por 2 (dos) oportunidades.
- La maestra realiza la postura GUERRERO para dar inicio a la armonización del cuerpo, las niñas y los niños imitan la posición, todos ya en posición correcta escuchan la indicación: “Dejen volar su imaginación mientras escuchan la narración o lectura del cuento: MI TESORO
- La maestra indica que en este cuento reflejamos que podemos evidenciar algunas estrategias para identificar y calmar nuestros miedos y así poder regularlos.
- Los niños y las niñas realizan los movimientos que relata el cuento.
- Finalizando la sesión, se realiza EL SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños que imiten los movimientos que observan de sus maestras.

**CIERRE:**

La maestra pide a las niñas y niños que realicen un círculo para recoger sus saberes, así se podrá apreciar a cada niña y cada niño y estos podrán ver a sus compañeros de manera frontal.

1. ¿Qué es lo que más les gusta?
2. ¿Cómo se siente su cuerpo?

Invitamos a cada niña y niño a tomar agua ó comer una fruta jugosa

## TALLER N°10

### CONTROL DEL MIEDO

¿Conozco el miedo de los demás?



**FECHA:** 28-10-2021

#### NECESIDADES Y NECESIDADES DEL NIÑO:

Aprendiendo la técnica de yoga en la práctica para el control de su emoción

**PROPOSITOS DE APRENDIZAJE:** Enseñar a las niñas y a los niños para poder controlar el miedo mediante las técnicas de yoga para su entrenamiento e interiorización en la concentración de su mente y cuerpo.

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su psicomotricidad	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comprenden de su cuerpo.</li><li>• Se expresa corporalmente</li></ul>	Realiza acciones y juegos de manera autónoma combinando habilidades motrices básicas como: saltar, correr, trepar, rodar, deslizarse, hacer giros y volteretas- en los que expresa sus emociones- explorando las posibilidades de su cuerpo con relación al espacio, el tiempo, la superficie y los objetos estas acciones muestran el mayor predominio del manejo de lado de su cuerpo.

#### ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS Y MATERIALES:

- Aula acondicionada para el trabajo (salón abierto o aire libre)
- Alfombra recomendada en el uso de actividades de yoga
- Siluetas de las posturas de yoga- postura de la MARIPOSA, LOTO

#### SECUENCIA METODOLOGICA:

##### INICIO:

- La maestra al observar que las niñas y niños están acomodados proceden a sentarse
- La maestra orienta sobre la posición de postura correcta para iniciar la actividad ya que estarán de oyente.
- La maestra apertura un dialogo sobre el YOGA y sus beneficios para poder controlar nuestro miedo, como también la postura que han realizada
- La maestra menciona lo que trabajaremos **¿CONOZCO LA EMOCION DE LOS DEMAS?**

- **DESARROLLO:**

- La maestra hace la demostración a las niñas y los niños una nueva forma de posición mientras está sentados; cruzando las piernas hacia adelante y las manos en posición de rezo, e indicamos la respiración inhalamos y exhalamos y pedimos una intención. que todo lo que hagamos nos favorezca positivamente.
- Las niñas y los niños ejecutan lo observado por parte de sus maestras.
- La maestra realiza la actividad del calentamiento con el SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños que imiten los movimientos. Esta actividad se Repetirá por 2 (dos) oportunidades.
- La maestra sugiere a los niños que formemos un círculo, para dialogar sobre las emociones de las demás personas, cuáles son las características de una persona que tiene miedo.
- La maestra solicita a los niños que opinen si alguna vez ellos observaron a una persona cuando tiene miedo.
- La maestra escucha y mira como describen a su manera lo ellos observaron.
- La maestra realiza la postura de la MARIPOSA para dar inicio a la armonización del cuerpo, las niñas y los niños imitan la posición, todos ya en posición correcta escuchan la indicación.
- La maestra indica que con este dialogo podemos conocer que otras personas también tienen la emoción del miedo
- La maestra realiza la postura del LOTO para poder interiorizar nuestro miedo las niñas y los niños imitan la posición, todos ya en posición correcta escuchan la indicación. Esta es una estrategia para identificar y calmar nuestros miedos y así poder regularlos.
- Finalizando la sesión, se realiza EL SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños que imiten los movimientos que observan de sus maestras.

**CIERRE:**

La maestra pide a las niñas y niños que realicen un círculo para recoger sus saberes, así se podrá apreciar a cada niña y cada niño y estos podrán ver a sus compañeros de manera frontal.

¿cómo sienten que esta su cuerpo?

¿Qué es lo que más les gusto?

¿Qué aprendieron de esta actividad?

## TALLER N°11:

### Un intruso en mis emociones



**FECHA:**29/10/21

#### NECESIDADES Y NECESIDADES DEL NIÑO:

Aprendiendo la técnica de yoga en la práctica para el control de su emoción

**PROPOSITOS DE APRENDIZAJE:** Enseñar a las niñas y a los niños para poder controlar la ira mediante las técnicas de yoga para su entrenamiento e interiorización en la concentración de su mente y cuerpo.

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su psicomotricidad	<ul style="list-style-type: none"><li>• Compren de su cuerpo.</li><li>• Se expresa corporalmente</li></ul>	Realiza acciones y juegos de manera autónoma combinando habilidades motrices básicas como: saltar, correr, trepar, rodar, deslizarse, hacer giros y volteretas- en los que expresa sus emociones- explorando las posibilidades de su cuerpo con relación al espacio, el tiempo, la superficie y los objetos estas acciones muestran el mayor predominio del manejo de lado de su cuerpo.

#### ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS Y MATERIALES:

- Aula acondicionada para el trabajo (salón abierto o aire libre)
- Alfombra recomendada en el uso de actividades de yoga
- Canción infantil “LA CALMA”
- Siluetas de las posturas de yoga- postura de la MARIPOSA, LOTO

#### SECUENCIA METODOLOGICA:

##### INICIO:

- La maestra al observar que las niñas y niños están acomodados proceden a sentarse
- La maestra orienta sobre la posición de postura correcta para iniciar la actividad ya que estarán de oyente.
- La maestra apertura un dialogo sobre el YOGA y sus beneficios para poder controlar nuestra ira, como también la postura que han realizada
- La maestra observa que todos estén en sus lugares y entonaremos una canción clamada “mis emociones”. Utilizando las panderetas
- La maestra dialoga con las niñas y niñas preguntando ¿Cómo se sienten el día de hoy?

- **DESARROLLO:**

- La maestra hace la demostración a las niñas y los niños una nueva forma de posición mientras está sentados; cruzando las piernas hacia adelante y las manos en posición de rezo, e indicamos la respiración inhalamos y exhalamos y pedimos una intención. que todo lo que hagamos nos favorezca positivamente.
- Las niñas y los niños ejecutan lo observado por parte de sus maestras.
- La maestra realiza la actividad del calentamiento con el SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños que imiten los movimientos. Esta actividad se Repetirá por 2 (dos) oportunidades.
- La maestra mientras habla con tranquilidad se indica se acuesten en la alfombra boca arriba y seguidamente toquen su pecho-lado izquierdo- escuchen el sonido de su corazón.
- Luego se pide a los niños a colocarse de pie en el mismo lugar, aquí se realiza la postura del NIÑO RELAJADO para dar inicio a la armonización del cuerpo, luego la postura del LEON.
- La maestra en esta postura comenta a los niños que hay una emoción que nos hace sentir con mucha cólera y que esta emoción no es positiva.
- Seguidamente la maestra pregunta: ¿saben cuándo están molestos?, ¿Qué cosas los hace sentir molestos?, ¿Cómo se sienten?
- La maestra espera las respuestas de todos los niños.
- La maestra realiza la postura del LOTO que ayuda a reconocer si siente la emoción de la ira. Las niñas y niños imitan la posición, todos ya en posición correcta escuchan la indicación. Esta es una estrategia para identificar nuestra ira y así poder regularlos.
- Finalizando la sesión, se realiza EL SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños que imiten los movimientos que observan de sus maestras.

**CIERRE:**

La maestra pide a las niñas y niños que realicen un círculo para recoger sus saberes, así se podrá apreciar a cada niña y cada niño y estos podrán ver a sus compañeros de manera frontal.

Preguntas

¿cómo sienten que esta su cuerpo?

¿Qué es lo que más les gusto?

¿Qué aprendieron de esta actividad?

**TALLER N°12:****CONTROL DE LA IRA****¿Que cosas me molestan?****FECHA:**29/10/21**NECESIDADES Y NECESIDADES DEL NIÑO:**

Aprendiendo la técnica de yoga en la práctica para el control de su emoción

**PROPOSITOS DE APRENDIZAJE:** Enseñar a las niñas y a los niños para poder controlar la ira mediante las técnicas de yoga para su entrenamiento e interiorización en la concentración de su mente y cuerpo.

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su psicomotricidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprenden de su cuerpo.</li> <li>• Se expresa corporalmente</li> </ul>	Realiza acciones y juegos de manera autónoma combinando habilidades motrices básicas como: saltar, correr, trepar, rodar, deslizarse, hacer giros y volteretas- en los que expresa sus emociones- explorando las posibilidades de su cuerpo con relación al espacio, el tiempo, la superficie y los objetos estas acciones muestran el mayor predominio del manejo de lado de su cuerpo.

**ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS Y MATERIALES:**

- Aula acondicionada para el trabajo (salón abierto o aire libre)
- Alfombra recomendada en el uso de actividades de yoga
- Siluetas de las posturas de yoga- postura del LOTO, LEON, NIÑO, PUENTE Y SALUDO AL SOL

**SECUENCIA METODOLOGICA:****INICIO:**

- La maestra observa que las niñas y niños están acomodados proceden a sentarse
- La maestra orienta sobre la posición de postura correcta para iniciar la actividad ya que estarán de oyente.
- La maestra apertura un dialogo sobre el YOGA y sus beneficios para poder controlar nuestra ira, como también la postura que han realizada
- La maestra observa que todos estén en sus lugares y entonaremos una canción clamada “mis emociones”. Utilizando las panderetas
- La maestra dialoga con las niñas y niños preguntando ¿Cómo se sienten el día de hoy?

- **DESARROLLO:**

- La maestra hace la demostración a las niñas y los niños una nueva forma de posición mientras está sentados; cruzando las piernas hacia adelante y las manos en posición de rezo, e indicamos la respiración inhalamos y exhalamos y pedimos una intención. que todo lo que hagamos nos favorezca positivamente.
- Las niñas y los niños ejecutan lo observado por parte de sus maestras.
- La maestra realiza la actividad del calentamiento con el SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños que imiten los movimientos. Esta actividad se Repetirá por 2 (dos) oportunidades.
- La maestra habla con tono de voz suave y pide estén tranquilos e indica se acuesten en la alfombra boca arriba, se toquen su pecho y escuchen el sonido de su corazón.
- La maestra pide a los niños a colocarse de pie en el mismo lugar, y realiza la postura del NIÑO RELAJADO para dar inicio a la armonización del cuerpo, luego la postura del LEON.
- La maestra en esta postura comenta a los niños que hay una emoción que nos hace sentir con mucha cólera y que esta emoción no es positiva.
- Seguidamente la maestra pregunta: ¿saben cuándo están molestos?, ¿Qué cosas los hace sentir molestos?
- La maestra espera las respuestas de todos los niños.
- La maestra realiza la postura del LOTO para luego reconocer si siente la emoción de la ira las niñas y los niños imitan la posición, todos ya en posición correcta escuchan la indicación. Esta es una estrategia para identificar la ira y así poder regularlos.
- Finalizando la sesión, se realiza EL SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños que imiten los movimientos que observan de sus maestras.

**CIERRE:**

La maestra pide a las niñas y niños que realicen un círculo para recoger sus saberes, así se podrá apreciar a cada niña y cada niño y estos podrán ver a sus compañeros de manera frontal

¿cómo sienten que esta su cuerpo?

¿Qué es lo que más les gusta?

¿Qué aprendieron de esta actividad?

**TALLER N°13:**  
**CONTROL DE LA IRA**

¡Expreso lo que siento ;



<p><b>FECHA:</b>03/11/21</p>	<p><b>NECESIDADES Y NECESIDADES DEL NIÑO:</b> Aprendiendo la técnica de yoga en la práctica para el control de su emoción</p>	
<p><b>PROPOSITOS DE APRENDIZAJE:</b> Enseñar a las niñas y a los niños para poder controlar la ira mediante las técnicas de yoga para su entrenamiento e interiorización en la concentración de su mente y cuerpo.</p>		
<p><b>COMPETENCIAS</b></p>	<p><b>CAPACIDADES</b></p>	<p><b>DESEMPEÑO</b></p>
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su psicomotricidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compren de su cuerpo.</li> <li>• Se expresa corporalmente</li> </ul>	<p>Realiza acciones y juegos de manera autónoma combinando habilidades motrices básicas como: saltar, correr, trepar, rodar, deslizarse, hacer giros y volteretas- en los que expresa sus emociones- explorando las posibilidades de su cuerpo con relación al espacio, el tiempo, la superficie y los objetos estas acciones muestran el mayor predominio del manejo de lado de su cuerpo.</p>
<p><b>ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS Y MATERIALES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aula acondicionada para el trabajo (salón abierto o aire libre)</li> <li>• Alfombra recomendada en el uso de actividades de yoga</li> <li>• Siluetas de las posturas de yoga- postura del PUENTE, LEON, GATO, PERRO Y LA SERPIENTE.</li> </ul>		
<p><b>SECUENCIA METODOLOGICA:</b></p>		
<p><b>INICIO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La maestra al observar que las niñas y niños están acomodados proceden a sentarse</li> <li>• La maestra orienta sobre la posición de postura correcta para iniciar la actividad ya que estarán de oyente.</li> <li>• La maestra apertura un dialogo sobre el YOGA y sus beneficios para poder controlar nuestra ira, como también la postura que han realizada</li> <li>• La maestra observa que todos estén en sus lugares y entonaremos una canción clamada “mis emociones”. Utilizando las panderetas</li> <li>• La maestra dialoga con las niñas y niñas preguntando ¿Cómo se sienten el día de hoy?</li> </ul>		

- **DESARROLLO:**

- La maestra realiza demostración a las niñas y los niños una nueva forma de posición mientras está sentados; cruzando las piernas hacia adelante y las manos en posición de rezo, e indicamos la respiración inhalamos y exhalamos y pedimos una intención. que todo lo que hagamos nos favorezca positivamente.
- Las niñas y los niños ejecutan lo observado por parte de sus maestras.
- La maestra realiza la actividad del calentamiento con el SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños que imiten los movimientos. Esta actividad se Repetirá por 2 (dos) oportunidades.
- La maestra realiza la postura DEL PUENTE para dar inicio a la armonización del cuerpo, las niñas y los niños imitan la posición, todos ya en posición correcta escuchan la indicación: cierran los ojos y recuerden ¿por qué se ponen muy furiosos con ira?
- La maestra sugiere que realicen un círculo, pausadamente dialogando sobre algunas causas que pueden hacernos sentir muy enojados, todos los niños escuchan muy atentos.
- La maestra escucha las opiniones de los niños.
- Seguidamente la maestra indica que cambiaran de postura EL LEON, todos os niños imitan a la maestra; en posición recordamos lo importante que es decir cómo nos sentimos
- La maestra da la instrucción: todos de pie y juntos realizamos los movimientos corporales, que son LAS POSTURAS, del GATO, del PERRO Y LA SERPIENTE cada postura se mantendrá por 10 segundos y se repetirá 5 veces,
- La maestra indica estas posturas es una estrategia para identificar nuestra ira y así poder regularlos.
- .Finalizando la sesión, se realiza EL SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños que imiten los movimientos que observan de sus maestras.

**CIERRE:**

La maestra pide a las niñas y niños que realicen un círculo para recoger sus saberes, así se podrá apreciar a cada niña y cada niño y estos podrán ver a sus compañeros de manera frontal.

Preguntas:

¿cómo sienten que esta su cuerpo?

¿Qué es lo que más les gusto?

¿Qué aprendieron de esta actividad?

## TALLER N°14:

### CONTROL DE LA IRA

¡Calmando la ira!



FECHA:04/11/21

#### NECESIDADES Y NECESIDADES DEL NIÑO:

Aprendiendo la técnica de yoga en la práctica para el control de su emoción

**PROPOSITOS DE APRENDIZAJE:** Enseñar a las niñas y a los niños para poder controlar la ira mediante las técnicas de yoga para su entrenamiento e interiorización en la concentración de su mente y cuerpo.

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su psicomotricidad	<ul style="list-style-type: none"><li>• Compren de su cuerpo.</li><li>• Se expresa corporalmente</li></ul>	Realiza acciones y juegos de manera autónoma combinando habilidades motrices básicas como: saltar, correr, trepar, rodar, deslizarse, hacer giros y volteretas- en los que expresa sus emociones- explorando las posibilidades de su cuerpo con relación al espacio, el tiempo, la superficie y los objetos estas acciones muestran el mayor predominio del manejo de lado de su cuerpo.

#### ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS Y MATERIALES:

- Aula acondicionada para el trabajo (salón abierto o aire libre)
- Alfombra recomendada en el uso de actividades de yoga
- Siluetas de las posturas de yoga- postura del GUERRERO, EL CONEJO, LA SERPIENTE.

#### SECUENCIA METODOLOGICA:

##### INICIO:

- Se invita a las niñas y a los niños a ubicarse en el lugar que más le agrada para sentarse, con los pies descalzos y utilizando la alfombra
- La maestra observa que las niñas y niños están acomodados proceden a sentarse
- La maestra orienta sobre la posición de postura correcta para iniciar la actividad e indican a las niñas y niños que seguirán e imitarán las posturas
- La maestra dialoga sobre el YOGA y sus beneficios, como también la postura que juntos estarán realizando.
- La maestra realizan las indicaciones sobre otras posturas que se van a realizar.

- **DESARROLLO:**

- La maestra hace la demostración a las niñas y los niños una nueva forma de posición mientras están sentados; cruzando las piernas hacia adelante y las manos en posición de rezo, e indicamos la respiración inhalamos y exhalamos y pedimos una intención. que todo lo que hagamos nos favorezca positivamente.
- Las niñas y los niños ejecutan lo observado por parte de sus maestras.
- La maestra realiza la actividad del calentamiento con el SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños que imiten los movimientos. Esta actividad se repetirá solo una vez.
- La maestra realiza la postura de FLOR DE LOTO para dar inicio a la armonización del cuerpo, las niñas y los niños imitan la posición, todos ya en posición correcta escuchan la indicación: que relajen sus brazos, manos, mantener los ojos cerrados, inhalamos profundamente y exhalamos (3veces)
- La maestra mientras los niños están en esta postura pide que repitan “CALMA CORAZONCITO”
- La maestra realiza la postura del NIÑO RELAJADO las niñas y los niños imitan la posición, todos ya en posición correcta escuchan la indicación: que relajen todo su cuerpo. Esta postura de yoga y la respiración nos ayuda mucho a calmarnos cuando estamos muy enojado.
- La maestra da la instrucción: todos de pie y juntos realizan los movimientos corporales, que son LAS POSTURAS, del ANGEL, del PERRO Y EL PUENTE cada postura se mantendrá por 10 segundos y se repetirá 5 veces,
- Finalizando la sesión, se realiza EL SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños que imiten los movimientos que observan de sus maestras.

**CIERRE:**

La maestra pide a las niñas y niños que realicen un círculo para recoger sus saberes, así se podrá apreciar a cada niña y cada niño y estos podrán ver a sus compañeros de manera frontal.

Preguntas:

¿cómo sienten que esta su cuerpo?

¿Qué es lo que más les gusto?

¿Qué aprendieron de esta actividad?

## TALLER N°15:

### CONTROL DE LA IRA

#### Lectura y movimiento



FECHA:05/11/21

#### NECESIDADES Y NECESIDADES DEL NIÑO:

Aprendiendo la técnica de yoga en la práctica para el control de su emoción

**PROPOSITOS DE APRENDIZAJE:** Enseñar a las niñas y a los niños para poder controlar la ira mediante las técnicas de yoga para su entrenamiento e interiorización en la concentración de su mente y cuerpo.

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su psicomotricidad	<ul style="list-style-type: none"><li>• Compren de su cuerpo.</li><li>• Se expresa corporalmente</li></ul>	Realiza acciones y juegos de manera autónoma combinando habilidades motrices básicas como: saltar, correr, trepar, rodar, deslizarse, hacer giros y volteretas- en los que expresa sus emociones- explorando las posibilidades de su cuerpo con relación al espacio, el tiempo, la superficie y los objetos estas acciones muestran el mayor predominio del manejo de lado de su cuerpo.

#### ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS Y MATERIALES:

- Aula acondicionada para el trabajo (salón abierto o aire libre)
- Alfombra recomendada en el uso de actividades de yoga
- Cuento LA FURIA DEL LEON
- Siluetas de las posturas de yoga- postura del GUERRERO, LEON, CONEJO, LA RANA, EL NIÑO RELAJADO

#### SECUENCIA METODOLOGICA:

##### INICIO:

- Se invita a las niñas y a los niños a ubicarse en el lugar que más le agrada para sentarse, con los pies descalzos y utilizando la alfombra
- La maestra observa que las niñas y niños están acomodados proceden a sentarse
- La maestra orienta sobre la posición de postura correcta para iniciar la actividad e indican a las niñas y niños que seguirán e imitarán las posturas
- La maestra dialoga con las niñas y niños sobre el YOGA y sus beneficios, como también la postura que juntos estarán realizando.
- La maestra realiza las indicaciones sobre otras posturas que se van a realizar.

- **DESARROLLO:**

- La maestra indica tomar la postura de meditación, mientras los niños están sentados; cruzando las piernas hacia adelante y las manos en las rodillas se indica que se realizara la respiración inhalamos y exhalamos y pedimos una intención.
- Las niñas y los niños ejecutan lo observado por parte de sus maestras.
- La maestra realiza la actividad del calentamiento con el SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños que imiten los movimientos. Esta actividad se repetirá solo una vez.
- La maestra realiza la postura GUERRERO para dar inicio a la armonización del cuerpo, las niñas y los niños imitan la posición, todos ya en posición correcta escuchan la indicación: “Dejen volar su imaginación mientras escuchan la narración del cuento: LA FURIA DEL LEON.
- La maestra utiliza el tambor mientras se narra el cuento. Mientras se menciona los nombres de los animales, las maestras y los niños y niñas realizan las posturas de los animales EL CONEJO, LA RANA, EL NIÑO RELAJADO Y EL LEON, cada postura se mantendrá por 10 segundos y se repetirá 5 veces,
- Seguidamente la maestra dialoga con los niños y pregunta: ¿ustedes creen que estaría bien que el león dañe a sus amigos cuando está molesto?, ¿ustedes alguna vez dañaron a alguien cuando están muy enojados?, ¿Qué deberíamos hacer para calmar nuestro enojo?
- La maestra espera las respuestas de los niños y recuerda que pueden respirar profundamente para calmar nuestro enojo.
- Finalizando la sesión, se realiza EL SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños que imiten los movimientos que observan de sus maestras.

**CIERRE:**

La maestra pide a las niñas y niños que realicen un círculo para recoger sus saberes, así se podrá apreciar a cada niña y cada niño y estos podrán ver a sus compañeros de manera frontal.

Preguntas:

¿cómo sienten que esta su cuerpo?

¿Qué es lo que más les gusto?

¿Qué aprendieron de esta actividad?

## TALLER N°16:

### CONTROL DE LA IRA ¡Los demás no tienen la culpa!



FECHA:08/11/21

#### NECESIDADES Y NECESIDADES DEL NIÑO:

Aprendiendo la técnica de yoga en la práctica para el control de su emoción

**PROPOSITOS DE APRENDIZAJE:** Enseñar a las niñas y a los niños para poder controlar la ira mediante las técnicas de yoga para su entrenamiento e interiorización en la concentración de su mente y cuerpo.

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su psicomotricidad	<ul style="list-style-type: none"><li>• Compren de su cuerpo.</li><li>• Se expresa corporalmente</li></ul>	Realiza acciones y juegos de manera autónoma combinando habilidades motrices básicas como: saltar, correr, trepar, rodar, deslizarse, hacer giros y volteretas- en los que expresa sus emociones- explorando las posibilidades de su cuerpo con relación al espacio, el tiempo, la superficie y los objetos estas acciones muestran el mayor predominio del manejo de lado de su cuerpo.

#### ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS Y MATERIALES:

- Aula acondicionada para el trabajo (salón abierto o aire libre)
- Alfombra recomendada en el uso de actividades de yoga
- Cuento del conejo molesto
- Siluetas de las posturas de yoga- postura del GUERRERO, LEON, CONEJO, LA RANA, EL NIÑO RELAJADO

#### SECUENCIA METODOLOGICA:

##### INICIO:

- Se invita a las niñas y a los niños a ubicarse en el lugar que más le agrada para sentarse, con los pies descalzos y utilizando la alfombra
- La maestra observa que las niñas y niños estén cómodos, proceden a sentarse con postura correcta espalda recta y posición de rezo para iniciar la actividad e indican a las niñas y niños que seguirán e imitarán las posturas
- sobre el YOGA y sus beneficios, como también la postura que juntos estarán realizando.
- La maestra realiza las indicaciones sobre otras posturas que se van a realizar.

##### DESARROLLO:

- La maestra indica la posturas de meditación, mientras los niños están sentados; cruzando las piernas hacia adelante y las manos en las rodillas se indica que se realizara la respiración inhalamos y exhalamos y pedimos una intención.

- Las niñas y los niños ejecutan lo observado por parte de sus maestras.
- La maestra realiza la actividad del calentamiento con el SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños que imiten los movimientos. Esta actividad se repetirá solo una vez.
- La maestra realiza la postura GUERRERO para dar inicio a la armonización del cuerpo, las niñas y los niños imitan la posición, todos ya en posición correcta escuchan la indicación: “Dejen volar su imaginación mientras escuchan la narración del cuento: EL RATON MOLESTO.
- La maestra utiliza el tambor mientras se narra el cuento. Mientras se mencionan los nombres de los animales, las maestras y los niños y niñas realizan las posturas de los animales EL CONEJO, LA RANA, EL GATO, cada postura se mantendrá por 10 segundos y se repetirá 5 veces,
- Seguidamente se pregunta: ¿ustedes creen que estaría bien que el ratón culpe a sus amigos por lo enojado que está?, ¿ustedes culpan a sus amigos por estar molestos?, ¿Qué deberíamos hacer para calmar nuestro enojo?
- La maestra espera las respuestas de los niños y recuerda que pueden respirar profundamente para calmar nuestro enojo.
- Finalizando la sesión, se realiza EL SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños que imiten los movimientos que observan de sus maestras.

**CIERRE:**

La maestra pide a las niñas y niños que realicen un círculo para recoger sus saberes, así se podrá apreciar a cada niña y cada niño y estos podrán ver a sus compañeros de manera frontal.

Preguntas:

¿cómo sienten que está su cuerpo?

¿Qué es lo que más les gusta?

¿Qué aprendieron de esta actividad?

## TALLER N°17:

### CONTROL DE LA TRISTEZA

¡Cuando estoy triste!



FECHA:09/11/21	<b>NECESIDADES Y NECESIDADES DEL NIÑO:</b> Aprendiendo la técnica de yoga en la práctica para el control de su emoción	
<b>PROPOSITOS DE APRENDIZAJE:</b> Enseñar a las niñas y a los niños para poder controlar la tristeza mediante las técnicas de yoga para su entrenamiento e interiorización en la concentración de su mente y cuerpo.		
COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su psicomotricidad	<ul style="list-style-type: none"><li>• Compren de su cuerpo.</li><li>• Se expresa corporalmente</li></ul>	Realiza acciones y juegos de manera autónoma combinando habilidades motrices básicas como: saltar, correr, trepar, rodar, deslizarse, hacer giros y volteretas- en los que expresa sus emociones- explorando las posibilidades de su cuerpo con relación al espacio, el tiempo, la superficie y los objetos estas acciones muestran el mayor predominio del manejo de lado de su cuerpo.
<b>ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS Y MATERIALES:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aula acondicionada para el trabajo (salón abierto o aire libre)</li><li>• Alfombra recomendada en el uso de actividades de yoga</li><li>• Cuento del “CONEJO TRISTE”</li><li>• Siluetas de las posturas de yoga- postura del EL CONEJO, MONTAÑAS, LAGIMAS, ANGEL, FLOR DE LOTO, EL PUENTE</li></ul>		
<b>SECUENCIA METODOLOGICA:</b>		
<b>INICIO:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Se invita a las niñas y a los niños a ubicarse en el lugar que más le agrada para sentarse, con los pies descalzos y utilizando la alfombra</li><li>• La maestra observa que las niñas y niños están acomodados proceden a sentarse</li><li>• La maestra orienta sobre la posición de postura correcta para iniciar la actividad e indican a las niñas y niños que seguirán e imitarán las posturas</li><li>• La maestra dialoga sobre el YOGA y sus beneficios, como también la postura que juntos estarán realizando.</li><li>• La maestra realiza las otras posturas que se van a realizar.</li></ul>		

- **DESARROLLO:**

- La maestra indica tomar la postura de meditación, mientras los niños están sentados; cruzando las piernas hacia adelante y las manos en las rodillas se indica que se realizara la respiración inhalamos y exhalamos y pedimos una intención.
- Las niñas y los niños ejecutan lo observado por parte de las maestras.
- La maestra realiza la actividad del calentamiento con el SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños que imiten los movimientos. Esta actividad se repetirá solo una vez.
- La maestra realiza la postura del PUENTE para dar inicio a la armonización del cuerpo, las niñas y los niños imitan la posición, todos ya en posición correcta escuchan la indicación: “Dejen volar su imaginación mientras escuchan la narración del cuento: EL CONEJO TRISTE.
- La maestra utiliza una música con sonidos suaves mientras se narra el cuento. Mientras se menciona algunos integrantes del cuento: LA MONTAÑA, LAS LAGRIMAS EL CONEJO las maestras y los niños y niñas realizan las posturas de los animales, cada postura se mantendrá por 10 segundos y se repetirá 5 veces,
- Seguidamente las maestras dialogan con los niños y pregunta: ¿Qué pasara cuando estamos tristes?
- La maestra espera las respuestas de los niños y comenta que cuando estamos triste tenemos muchas formas de sentirlo como: estamos sin energías, no comemos, nos duele el corazón.
- La maestra da la instrucción: todos de pie y juntos realizamos los movimientos corporales, que son LAS POSTURAS, del ANGEL, LA FLOR DE LOTO Y EL PUENTE cada postura se mantendrá por 10 segundos y se repetirá 5 veces,
- Finalizando la sesión, se realiza EL SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños que imiten los movimientos que observan de sus maestras.

**CIERRE:**

La maestra pide a las niñas y niños que realicen un círculo para recoger sus saberes, así se podrá apreciar a cada niña y cada niño y estos podrán ver a sus compañeros de manera frontal.

Preguntas:

¿cómo sienten que esta su cuerpo?

¿Qué es lo que más les gusto?

¿Qué aprendieron de esta actividad?

## TALLER N°18:

### CONTROL DE LA TRISTEZA ¿Por qué me pongo triste?



FECHA:10/11/21

#### NECESIDADES Y NECESIDADES DEL NIÑO:

Aprendiendo la técnica de yoga en la práctica para el control de su emoción

**PROPOSITOS DE APRENDIZAJE:** Enseñar a las niñas y a los niños para poder controlar la tristeza mediante las técnicas de yoga para su entrenamiento e interiorización en la concentración de su mente y cuerpo.

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su psicomotricidad	<ul style="list-style-type: none"><li>• Compren de su cuerpo.</li><li>• Se expresa corporalmente</li></ul>	Realiza acciones y juegos de manera autónoma combinando habilidades motrices básicas como: saltar, correr, trepar, rodar, deslizarse, hacer giros y volteretas- en los que expresa sus emociones- explorando las posibilidades de su cuerpo con relación al espacio, el tiempo, la superficie y los objetos estas acciones muestran el mayor predominio del manejo de lado de su cuerpo.

#### ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS Y MATERIALES:

- Aula acondicionada para el trabajo (salón abierto o aire libre)
- Alfombra recomendada en el uso de actividades de yoga
- Siluetas de las posturas de yoga- postura de LA VACA, EL GATO Y EL LEON, EL PUENTE

#### SECUENCIA METODOLOGICA:

##### INICIO:

- La maestra invita a las niñas y a los niños a ubicarse en el lugar que más le agrada para sentarse, con los pies descalzos y utilizando la alfombra
- La maestra observa que las niñas y niños están acomodados proceden a sentarse
- La maestra orienta sobre la posición de postura correcta para iniciar la actividad e indican a las niñas y niños que seguirán e imitarán las posturas
- La maestra dialoga sobre el YOGA y sus beneficios, como también la postura que juntos estarán realizando.
- La maestra realiza las indicaciones sobre otras posturas que se van a realizar.

- **DESARROLLO:**

- La maestra indica tomar la postura de meditación, mientras los niños están sentados; cruzando las piernas hacia adelante y las manos en las rodillas se indica que se realizara la respiración inhalamos y exhalamos y pedimos una intención.
- Las niñas y los niños realizan lo observado por parte de sus maestras.
- La maestra realiza la actividad del calentamiento con el SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños que imiten los movimientos. Esta actividad se repetirá solo una vez.
- La maestra realiza la postura del PUENTE para dar inicio a la armonización del cuerpo, las niñas y los niños imitan la posición, todos ya en posición correcta escuchan la indicación: ¡todos pensemos en algunas cosas que nos ponen tristes!
- La maestra utiliza una música con sonidos suaves.
- Seguidamente las maestras dialogan con los niños y pregunta a cada uno ¿qué es lo que les pone triste?
- La maestra escucha las respuestas de cada uno de los estudiantes.
- La maestra da la instrucción: todos de pie y juntos realizamos los movimientos corporales, que son LAS POSTURAS, de LA VACA, EL GATO Y EL LEON cada postura se mantendrá por 10 segundos y se repetirá 4 veces, mientras realizan estas posturas la maestra indica lo importante que es realizar estas posturas de yoga para controlar nuestra tristeza.
- Finalizando la sesión, se realiza EL SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños que imiten los movimientos que observan de sus maestras.

**CIERRE:**

La maestra pide a las niñas y niños que realicen un círculo para recoger sus saberes, así se podrá apreciar a cada niña y cada niño y estos podrán ver a sus compañeros de manera frontal.

Preguntas:

¿cómo sienten que esta su cuerpo?

¿Qué es lo que más les gusto?

¿Qué aprendieron de esta actividad?

## TALLER N°19:

### CONTROL DE LA TRISTEZA Me reconforto



**FECHA:**11/11/21

#### NECESIDADES Y NECESIDADES DEL NIÑO:

Apreniendo la técnica de yoga en la práctica para el control de su emoción

**PROPOSITOS DE APRENDIZAJE:** Enseñar a las niñas y a los niños para poder controlar la tristeza mediante las técnicas de yoga para su entrenamiento e interiorización en la concentración de su mente y cuerpo.

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su psicomotricidad	<ul style="list-style-type: none"><li>• Compren de su cuerpo.</li><li>• Se expresa corporalmente</li></ul>	Realiza acciones y juegos de manera Autónoma combinando habilidades motrices básicas como: saltar, correr trepar, rodar, deslizarse, hacer giros y volteretas- en los que expresa sus emociones- explorando las posibilidades de su cuerpo con relación al espacio, el tiempo, la superficie y los objetos estas acciones muestran el mayor predominio del manejo de lado de su cuerpo.

#### ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS Y MATERIALES:

- Aula acondicionada para el trabajo (salón abierto o aire libre)
- Alfombra recomendada en el uso de actividades de yoga
- Siluetas de las posturas de yoga- postura de LA VACA, EL GATO Y EL LEON
- Globo

#### SECUENCIA METODOLOGICA:

##### INICIO:

- Se invita a las niñas y a los niños a ubicarse en el lugar que más le agrada para sentarse, con los pies descalzos y utilizando la alfombra
- La maestra observa que las niñas y niños están acomodados proceden a sentarse
- La maestra orienta sobre la posición de postura correcta para iniciar la actividad e indican a las niñas y niños que seguirán e imitarán las posturas
- La maestra dialoga sobre el YOGA y sus beneficios, como también la postura que juntos estarán realizando.
- La maestra realiza las indicaciones sobre otras posturas que se van a realizar.

**DESARROLLO:**

- La maestra indica tomar la postura de meditación, mientras los niños están sentados; cruzando las piernas hacia adelante y las manos en las rodillas se indica que se realizara la respiración inhalamos y exhalamos y pedimos una intención.
- Las niñas y los niños ejecutan lo observado por parte de sus maestras.
- La maestra realiza la actividad del calentamiento con el SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños que imiten los movimientos. Esta
- La maestra realiza la postura DEL PUENTE para dar inicio a la armonización del cuerpo, las niñas y los niños imitan la posición,
- La maestra da la instrucción: todos de pie y tomen un globo cada uno y juntos realizamos la actividad de RESPIRACION usando el globo esta actividad se mantendrá por 10 segundos y se repetirá 5 veces,
- La maestra observa que todos los niños aprendan esta técnica para poder controlar la tristeza.
- La maestra dialoga con los niños y pregunta: ¿ustedes cómo se tranquilizan cuando están muy tristes?
- La maestra espera las respuestas, seguidamente mostramos otras formas de tranquilizarme cuando estoy triste mediante posturas de yoga.
- Las maestras dan la instrucción: todos de pie y juntos realizamos los movimientos corporales, que son LAS POSTURAS, de LA VACA, EL GATO Y EL LEON cada postura se mantendrá por 10 segundos y se repetirá 4 veces
- Finalizando la sesión, se realiza EL SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños que imiten los movimientos que observan de sus maestras.

**CIERRE:**

La maestra pide a las niñas y niños que realicen un círculo para recoger sus saberes, así se podrá apreciar a cada niña y cada niño y estos podrán ver a sus compañeros de manera frontal.

Preguntas:

¿cómo sienten que esta su cuerpo?

¿Qué es lo que más les gusto?

¿Qué aprendieron de esta actividad?

## TALLER N°20:

### CONTROL DE LA TRISTEZA Reconozco la tristeza de los demás



FECHA: 12/11/21

#### NECESIDADES Y NECESIDADES DEL NIÑO:

Aprendiendo la técnica de yoga en la práctica para el control de su emoción

**PROPOSITOS DE APRENDIZAJE:** Enseñar a las niñas y a los niños para poder controlar la tristeza mediante las técnicas de yoga para su entrenamiento e interiorización en la concentración de su mente y cuerpo.

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑO
Se desenvuelve de Manera autónoma a través de su psicomotricidad	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comprenden de su cuerpo.</li><li>• Se expresa corporalmente</li></ul>	Realiza acciones y juegos de manera Autónoma combinando habilidades motrices básicas como: saltar, correr, trepar, rodar, deslizarse, hacer giros y volteretas- en los que expresa sus emociones- explorando las posibilidades de su cuerpo con relación al espacio, el tiempo, la superficie y los objetos estas acciones muestran el mayor predominio del manejo de lado de su cuerpo.

#### ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS Y MATERIALES:

- Aula acondicionada para el trabajo (salón abierto o aire libre)
- Alfombra recomendada en el uso de actividades de yoga
- Siluetas de las posturas de yoga- postura de LA SERPIENTE, EL MONO, EL LEON

#### SECUENCIA METODOLOGICA:

##### INICIO:

- Se invita a las niñas y a los niños a ubicarse en el lugar que más le agrade para sentarse, con los pies descalzos y utilizando la alfombra
- La maestra observa que las niñas y niños están acomodados proceden a sentarse
- La maestra orienta sobre la posición de postura correcta para iniciar la actividad e indican a las niñas y niños que seguirán e imitarán las posturas
- La maestra dialoga sobre el YOGA y sus beneficios, como también la postura que juntos estarán realizando.
- La maestra realizan las indicaciones sobre otras posturas que se van a realizar.

- **DESARROLLO:**

- La maestra indica tomar la postura de meditación, mientras los niños están sentados; cruzando las piernas hacia adelante y las manos en las rodillas se indica que se realizara la respiración inhalamos y exhalamos y pedimos una intención.
- Las niñas y los niños ejecutan lo observado por parte de sus maestras.
- La maestra realiza la actividad del calentamiento con el SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños que imiten los movimientos. Esta
- La maestra realiza la postura GUERRERO para dar inicio a la armonización del cuerpo, las niñas y los niños imitan la posición,
- La maestra indica a los niños que formen un círculo donde dialogan que todas las personas sentido tristeza y cada una de ellas muestran su tristeza de manera diferente
- La maestra pregunta a los niños: ¿Cómo te das cuenta que tu amigo esta triste? ¿Cómo podrías ayudarlo?
- La maestra espera las respuestas de todos los niños.
- los movimientos corporales, que son LAS POSTURAS, de LA SERPIENTE, EL MONO, EL LEON cada postura se mantendrá por 10 segundos y se repetirá 4 veces
- Finalizando la sesión, se realiza EL SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños que imiten los movimientos que observan de sus maestras.

**CIERRE:**

La maestra pide a las niñas y niños que realicen un círculo para recoger sus saberes, así se podrá apreciar a cada niña y cada niño y estos podrán ver a sus compañeros de manera frontal.

Preguntas:

¿cómo sienten que esta su cuerpo?

¿Qué es lo que más les gusto?

¿Qué aprendieron de esta actividad?

## TALLER N°21:

### CONTROL DE LA TRISTEZA

Busco formas para calmar su tristeza



**FECHA:** 13/11/21

#### NECESIDADES Y NECESIDADES DEL NIÑO:

Aprendiendo la técnica de yoga en la práctica para el control de su emoción

**PROPOSITOS DE APRENDIZAJE:** Enseñar a las niñas y a los niños para poder controlar la tristeza mediante las técnicas de yoga para su entrenamiento e interiorización en la concentración de su mente y cuerpo.

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su psicomotricidad	<ul style="list-style-type: none"><li>• Compren de su cuerpo.</li><li>• Se expresa corporalmente</li></ul>	Realiza acciones y juegos de manera autónoma combinando habilidades motrices básicas como: saltar, correr, trepar, rodar, deslizarse, hacer giros y volteretas- en los que expresa sus emociones- explorando las posibilidades de su cuerpo con relación al espacio, el tiempo, la superficie y los objetos estas acciones muestran el mayor predominio del manejo de lado de su cuerpo.

#### ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS Y MATERIALES:

- Aula acondicionada para el trabajo (salón abierto o aire libre)
- Alfombra recomendada en el uso de actividades de yoga
- Siluetas de las posturas de yoga- postura MARIPOSA Y LOTO
- Video de respiración de la abeja y relajación la nube

#### SECUENCIA METODOLOGICA:

##### INICIO:

- Se invita a las niñas y a los niños a ubicarse en el lugar que más le agrada para sentarse, con los pies descalzos y utilizando la alfombra
- La maestra observa que las niñas y niños están cómodos proceden a sentarse
- La maestra orienta sobre la posición de la postura correcta para iniciar la actividad, indica a las niñas y niños imiten las posturas
- La maestra dialoga sobre el YOGA y sus beneficios, como también la postura que juntos estarán realizando.
- La maestra realiza las indicaciones sobre otras posturas que se van a realizar.

- **DESARROLLO:**

- La maestra indica realizar la postura de meditación; cruzando las piernas hacia adelante y las manos en las rodillas se indica que se realizara la respiración inhala y exhala se pide una intención. Que todo lo que hagan favorezca positivamente
- La maestra realiza la actividad del calentamiento con el SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños realizan las posturas.
- Se pide que escuchen la música y se realiza la respiración SUMBO COMO UNA ABEJA. Esta ayudara a calmar los pensamientos y dar inicio a la armonización. Inhala, exhala y se eleva los brazos hacia arriba y se pronuncia la le letra m varias veces.
- Luego la maestra indica que se echaran en la alfombra e imaginaran ser nubes, mientras escuchas la canción.
- La maestra pregunta: ¿crees que esta actividad te sirva para calmar tu tristeza?
- La maestra espera las respuestas de todos los niños.
- La maestra invita a cantar un cantar la canción de OM MANI PADME HUM acompañado de la pandereta
- Finalizando la sesión, se realiza EL SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños que imiten los movimientos que observan de sus maestras.

**CIERRE:**

La maestra pide a las niñas y niños que realicen un círculo para recoger sus saberes, así se podrá apreciar a cada niña y cada niño y estos podrán ver a sus compañeros de manera frontal.

Preguntas:

¿cómo sienten que esta su cuerpo?

¿Qué es lo que más les gusto?

¿Qué aprendieron de esta actividad?

**TALLER N°22:**  
**CONTROL DE LA TRISTEZA**

¿Qué cosas me ponen feliz?



<p><b>FECHA:</b> 15/11/21</p>	<p><b>NECESIDADES Y NECESIDADES DEL NIÑO:</b>                  Aprendiendo la técnica de yoga en la práctica para el control de su emoción</p>	
<p><b>PROPOSITOS DE APRENDIZAJE:</b> Enseñar a las niñas y a los niños para poder controlar la tristeza mediante las técnicas de yoga para su entrenamiento e interiorización en la concentración de su mente y cuerpo.</p>		
<p><b>COMPETENCIAS</b></p>	<p><b>CAPACIDADES</b></p>	<p><b>DESEMPEÑO</b></p>
<p>Se desenvuelve de Manera autónoma a través de su psicomotricidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprende su cuerpo.</li> <li>• Se expresa corporalmente</li> </ul>	<p>Realiza acciones y juegos de manera autónoma combinando habilidades motrices básicas como: saltar, correr, trepar, rodar, deslizarse, hacer giros y volteretas- en los que expresa sus emociones- explorando las posibilidades de su cuerpo con relación al espacio, el tiempo, la superficie y los objetos estas acciones muestran el mayor predominio del manejo de lado de su cuerpo.</p>
<p><b>ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS Y MATERIALES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aula acondicionada para el trabajo (salón abierto o aire libre)</li> <li>• Alfombra recomendada en el uso de actividades de yoga</li> </ul>		
<p><b>SECUENCIA METODOLOGICA:</b></p>		
<p><b>INICIO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se invita a las niñas y a los niños a ubicarse en el lugar que más le agrade para sentarse, con los pies descalzos y utilizando la alfombra</li> <li>• La maestra observa que las niñas y niños están cómodos proceden a sentarse</li> <li>• La maestra orienta sobre la posición de la postura correcta para iniciar la actividad, indica a las niñas y niños imiten las posturas</li> <li>• La maestra dialoga sobre el YOGA y sus beneficios, como también la postura que juntos estarán realizando.</li> <li>• La maestra realiza las indicaciones sobre otras posturas que se van a realizar.</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>DESARROLLO:</b></li> </ul>		

- La maestra indica realizar la postura de meditación; cruzando las piernas hacia adelante y las manos en las rodillas se indica que se realizara la respiración inhala y exhala se pide una intención. Que todo lo que hagan favorezca positivamente
- La maestra realiza la actividad del calentamiento con el SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños realizan las posturas.
- Se pide que se relajen y se recuesten sobre las alfombras, cerrado sus ojos. Inhala , exhala.
- Luego echados en la alfombra la maestra pide que recuerden que es lo que más les pone felices.
- La maestra indica que una de las estrategias para calmar nuestro llanto y tristeza es recordar momentos felices. ¿Qué es lo que te ponen feliz? Se pregunta a cada niño y niña.
- La maestra espera las respuestas de todos los niños.
- La maestra invita a realizar las siguiente posturas EL ARBOL, EL CISNE, EL GATO, cada postura se realizará por 5 minutos.
- Finalizando la sesión, se realiza EL SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños que imiten los movimientos que observan de sus maestras.

**CIERRE:**

La maestra pide a las niñas y niños que realicen un círculo para recoger sus saberes, así se podrá apreciar a cada niña y cada niño y estos podrán ver a sus compañeros de manera frontal.

Preguntas:

¿cómo sienten que esta su cuerpo?

¿Qué es lo que más les gusto?

¿Qué aprendieron de esta actividad?

## TALLER N°23:

### Recordamos lo aprendido-I



FECHA:16/11/21

**NECESIDADES Y NECESIDADES DEL NIÑO:**  
Aprendiendo la técnica de yoga en la práctica para el control de su emoción

**PROPOSITOS DE APRENDIZAJE:** Enseñar a las niñas y a los niños para poder controlar la tristeza mediante las técnicas de yoga para su entrenamiento e interiorización en la concentración de su mente y cuerpo.

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su psicomotricidad	<ul style="list-style-type: none"><li>• Compren de su cuerpo.</li><li>• Se expresa corporalmente</li></ul>	Realiza acciones y juegos de manera autónoma combinando habilidades motrices básicas como: saltar, correr, trepar, rodar, deslizarse, hacer giros y volteretas- en los que expresa sus emociones- explorando las posibilidades de su cuerpo con relación al espacio, el tiempo, la superficie y los objetos estas acciones muestran el mayor predominio del manejo de lado de su cuerpo.

#### ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS Y MATERIALES:

- Aula acondicionada para el trabajo (salón abierto o aire libre)
- Alfombra recomendada en el uso de actividades de yoga

#### SECUENCIA METODOLOGICA:

##### INICIO:

- Se invita a las niñas y a los niños a ubicarse en el lugar que más le agrada para sentarse, con los pies descalzos y utilizando la alfombra
- La maestra observa que las niñas y niños están cómodos proceden a sentarse
- La maestra orienta sobre la posición de la postura correcta para iniciar la actividad, indica a las niñas y niños imiten las posturas
- La maestra dialoga sobre el YOGA y sus beneficios, como también la postura que juntos estarán realizando.
- La maestra realiza las indicaciones sobre otras posturas que se van a realizar.

- **DESARROLLO:**

- La maestra indica realizar la postura de meditación; cruzando las piernas hacia adelante y las manos en las rodillas se indica que se realizara la respiración inhala y exhala se pide una intención. Que todo lo que hagan favorezca positivamente
- La maestra realiza la actividad del calentamiento con el SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños realizan las posturas.
- La maestra indica, hoy recordaran todo lo aprendido durante estas 4 semanas, sobre el control de las emociones.
- La maestra invita formar un círculo y dialogar sobre las emociones que recordamos en estos talleres y cómo podemos mejorar, escuchamos a los niños y niñas.
- La maestra invia a los niños y niñas a realizar las posturas que nos ayudaran al control de la emoción del MIEDO.
- La maestra observa las posturas que realizan los niños y niñas.
- Finalizando la sesión, se realiza EL SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños que imiten los movimientos que observan de sus maestras.

**CIERRE:**

La maestra pide a las niñas y niños que realicen un círculo para recoger sus saberes, así se podrá apreciar a cada niña y cada niño y estos podrán ver a sus compañeros de manera frontal.

Preguntas:

¿cómo sienten que esta su cuerpo?

¿Qué es lo que más les gusto?

¿Qué aprendieron de esta actividad?

## TALLER N°24:

### Recordamos lo aprendido-II



**FECHA:** 17/11/21

#### NECESIDADES Y NECESIDADES DEL NIÑO:

Aprendiendo la técnica de yoga en la práctica para el control de su emoción

**PROPOSITOS DE APRENDIZAJE:** Enseñar a las niñas y a los niños para poder controlar la tristeza mediante las técnicas de yoga para su entrenamiento e interiorización en la concentración de su mente y cuerpo.

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su psicomotricidad	<ul style="list-style-type: none"><li>• Compren de su cuerpo.</li><li>• Se expresa corporalmente</li></ul>	Realiza acciones y juegos de manera autónoma combinando habilidades motrices básicas como: saltar, correr, trepar, rodar, deslizarse, hacer giros y volteretas- en los que expresa sus emociones- explorando las posibilidades de su cuerpo con relación al espacio, el tiempo, la superficie y los objetos estas acciones muestran el mayor predominio del manejo de lado de su cuerpo.

#### ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS Y MATERIALES:

- Aula acondicionada para el trabajo (salón abierto o aire libre)
- Alfombra recomendada en el uso de actividades de yoga

#### SECUENCIA METODOLOGICA:

##### INICIO:

- Se invita a las niñas y a los niños a ubicarse en el lugar que más le agrade para sentarse, con los pies descalzos y utilizando la alfombra
- La maestra observa que las niñas y niños están cómodos proceden a sentarse
- La maestra orienta sobre la posición de la postura correcta para iniciar la actividad, indica a las niñas y niños imiten las posturas
- La maestra dialoga sobre el YOGA y sus beneficios, como también la postura que juntos estarán realizando.
- La maestra realiza las indicaciones sobre otras posturas que se van a realizar.

##### DESARROLLO:

- La maestra indica realizar la postura de meditación; cruzando las piernas hacia adelante y las manos en las rodillas se indica que se realizara la respiración inhala y exhala se pide una intención. Que todo lo que hagan favorezca positivamente

- La maestra realiza la actividad del calentamiento con el SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños realizan las posturas.
- La maestra invita dialogar sobre la emoción del Enojo recordamos lo aprendido en los talleres y cómo podemos mejorar, escuchamos a los niños y niñas.
- La maestra invita a los niños y niñas a realizar las posturas que nos ayudaran al control de la emoción del ENOJO.
- La maestra observa las posturas que realizan los niños y niñas.
- Finalizando la sesión, se realiza EL SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños que imiten los movimientos que observan de sus maestras.
- Finalizando la sesión, se realiza EL SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños que imiten los movimientos que observan de sus maestras.

**CIERRE:**

La maestra pide a las niñas y niños que realicen un círculo para recoger sus saberes, así se podrá apreciar a cada niña y cada niño y estos podrán ver a sus compañeros de manera frontal.

Preguntas:

¿cómo sienten que está su cuerpo?

¿Qué es lo que más les gusta?

¿Qué aprendieron de esta actividad?

## TALLER N°25:

### YOGA Ayudando al control de mis emociones



**FECHA:** 18/10/21

#### NECESIDADES Y NECESIDADES DEL NIÑO:

Aprendiendo la técnica de yoga en la práctica para el control de su emoción

**PROPOSITOS DE APRENDIZAJE:** Enseñar a las niñas y a los niños para poder controlar la tristeza mediante las técnicas de yoga para su entrenamiento e interiorización en la concentración de su mente y cuerpo.

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su psicomotricidad	<ul style="list-style-type: none"><li>• Compren de su cuerpo.</li><li>• Se expresa corporalmente</li></ul>	Realiza acciones y juegos de manera autónoma combinando habilidades motrices básicas como: saltar, correr, trepar, rodar, deslizarse, hacer giros y volteretas- en los que expresa sus emociones- explorando las posibilidades de su cuerpo con relación al espacio, el tiempo, la superficie y los objetos estas acciones muestran el mayor predominio del manejo de lado de su cuerpo.

#### ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS Y MATERIALES:

- Aula acondicionada para el trabajo (salón abierto o aire libre)
- Alfombra recomendada en el uso de actividades de yoga
- Siluetas de las posturas de yoga- postura EL GATO, EL GUERRERO, LA MARIPOSA, EL ARBOL.

#### SECUENCIA METODOLOGICA:

##### INICIO:

- Se invita a las niñas y a los niños a ubicarse en el lugar que más le agrade para sentarse, con los pies descalzos y utilizando la alfombra
- La maestra observa que las niñas y niños están cómodos proceden a sentarse
- La maestra orienta sobre la posición de la postura correcta para iniciar la actividad, indica a las niñas y niños imiten las posturas
- La maestra dialoga sobre el YOGA y sus beneficios, como también la postura que juntos estarán realizando.

- La maestra realiza las indicaciones sobre otras posturas que se van a realizar.

- **DESARROLLO:**

- La maestra indica realizar la postura de meditación; cruzando las piernas hacia adelante y las manos en las rodillas se indica que se realizara la respiración inhala y exhala se pide una intención. Que todo lo que hagan favorezca positivamente
- La maestra realiza la actividad del calentamiento con el SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños realizan las posturas.
- 
- La maestra indica, el día de hoy recordaremos lo aprendido sobre como podemos controlar la emoción la tristeza
- La maestra pide que realicen un círculo, dialogaremos sobre que aprendieron.
- La maestra escucha a los niños y niñas.
- La maestra realiza junto a los niños las posturas que aprendieron para el control de sus emociones.
- Finalizando la sesión, se realiza EL SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños que imiten los movimientos que observan de sus maestras.
- La maestra invita a cantar un cantar la canción de OM MANI PADME HUM acompañado de la pandereta
- Finalizando la sesión, se realiza EL SALUDO AL SOL mencionando a las niñas y a los niños que imiten los movimientos que observan de sus maestras.

**CIERRE:**

La maestra pide a las niñas y niños que realicen un círculo para recoger sus saberes, así se podrá apreciar a cada niña y cada niño y estos podrán ver a sus compañeros de manera frontal.

Preguntas:

¿cómo sienten que esta su cuerpo?

¿Qué es lo que más les gusto?

¿Qué aprendieron de esta actividad?

## Anexo 6: Evidencias Fotográficas



Las investigadoras acompañadas por la Jefatura de Investigación y el docente formador del área de investigación en la Inauguración del Programa Yoga Infantil



Las investigadoras Aplicando el Pre test A los participantes del Programa Yoga Infantil

## **Los niños participando de los talleres del programa**



**Los niños y niñas realizan la postura del guerrero agarrando el globo y saber cómo tienen que inhalar y exhalar. Imaginando que los globos son sus pulmones**



**Postura del guerreero, ayuda a los niños y niñas botar las malas energía con gritos y estiramientos, haciendo que se sientan más fuerte**

**Las investigadoras aplicando fichas relacionadas al Post test**



**Participando de la clausura del programa Yoga Infantil**

