



CARRERA DE DESARROLLO DEL TALENTO INFANTIL

**INFLUENCIA DEL YOGA EN LA CONCENTRACIÓN DE NIÑOS DE 4 AÑOS DE
EDAD DEL CENTRO INFANTIL MARIO BENEDETTI, UBICADO EN EL
DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO, AÑO 2020.**

Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Tecnóloga en:
Desarrollo del Talento Infantil.

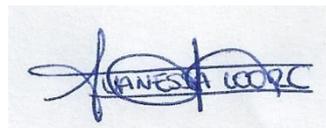
AUTOR: Loor Castañeda Vanessa Liliana

TUTOR: Esparza Hernández Pablo Bolívar

Quito, Marzo 2020

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, **Vanessa Liliana Loor Castañeda**, declaro bajo juramento que la investigación es absolutamente original, auténtica, es de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes. Las ideas, doctrinas, resultados y conclusiones a los que he llegado son de mi absoluta responsabilidad.

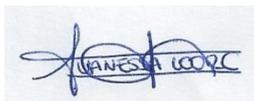


LOOR CASTAÑEDA VANESSA LILIANA

C.C: 1754723011

LICENCIA DE USO NO COMERCIAL

Yo, Vanessa Liliana Loor Castañeda portador de la cédula de ciudadanía signada con el No. 1754723011 de conformidad con lo establecido en el Artículo 110 del Código de Economía Social de los Conocimientos, la Creatividad y la Innovación (INGENIOS) que dice: “En el caso de las obras creadas en centros educativos, universidades, escuelas politécnicas, institutos superiores técnicos, tecnológicos, pedagógicos, de artes y los conservatorios superiores, e institutos públicos de investigación como resultado de su actividad académica o de investigación tales como trabajos de titulación, proyectos de investigación o innovación, artículos académicos, u otros análogos, sin perjuicio de que pueda existir relación de dependencia, la titularidad de los derechos patrimoniales corresponderá a los autores. Sin embargo, el establecimiento tendrá una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra con fines académicos. Sin perjuicio de los derechos reconocidos en el párrafo precedente, el establecimiento podrá realizar un uso comercial de la obra previa autorización a los titulares y notificación a los autores en caso de que se traten de distintas personas. En cuyo caso corresponderá a los autores un porcentaje no inferior al cuarenta por ciento de los beneficios económicos resultantes de esta explotación. El mismo beneficio se aplicará a los autores que hayan transferido sus derechos a instituciones de educación superior o centros educativos.”, otorgo licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial del proyecto denominado Influencia del yoga en la concentración de niños de 4 años de edad del centro infantil Mario Benedetti, ubicado en el distrito metropolitano de QUITO, año 2020., con fines académicos al Instituto Tecnológico Superior Cordillera.



Vanessa Liliana Loor Castañeda

C.C: 175472301-1

Quito, 22 de Julio de 2020

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR EN EL REPOSITORIO DIGITAL

DATOS PERSONALES:

1. **NOMBRE COMPLETO DEL ESTUDIANTE**
VANESSA LILIANA LOOR CASTAÑEDA
2. **CÉDULA DE CIUDADANÍA**
1754723011
3. **FECHA DE NACIMIENTO**
20/08/1998
4. **NACIONALIDAD**
Ecuatoriana
5. **DIRECCIÓN DE RESIDENCIA**
AV. EQUINOCCIAL Y CHAUPI
6. **PROVINCIA DE RESIDENCIA**
Pichincha
7. **CANTÓN DE RESIDENCIA**
Quito
8. **CORREO ELECTRÓNICO**
vanaliki20@outlook.es
9. **TELÉFONOS**
022396002/ 0983987780
10. **FECHA DE SUSTENTACIÓN**
Julio del 2020

TEMA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR:

INFLUENCIA DEL YOGA EN LA CONCENTRACIÓN DE NIÑOS DE 4 AÑOS DE EDAD DEL CENTRO INFANTIL MARIO BENEDETTI, UBICADO EN EL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO, AÑO 2020.

EN CASO DE HABER REALIZADO INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA:

ESCRIBA LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: ESTUDIO DE PROCESOS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

COMPLETE Y AÑADA SU FIRMA DIGITAL A CONTINUACIÓN TIPO DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

I-D+i

INCUBADORA EMPRESARIAL

PRODUCCIÓN ARTÍSTICA

Yo, LOOR CASTAÑEDA VANESSA LOOR, portador de la cédula de identidad N° 1754723011, autorizo al Instituto Tecnológico Superior Cordillera la publicación del Trabajo de Integración Curricular en el Repositorio Digital.



FIRMA DEL ALUMNO

ENTIDAD QUE AUSPICIO EL TRABAJO: CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL "MARIO BENEDETTI"

NOMBRE DEL REPRESENTANTE LEGAL: CAROLINA ERAZO

TELÉFONO Y/O CELULAR EMPRESA: 0896073490

Ing. William Patricio Parra López

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradezco a Dios por bendecir mi camino y poder llegar hasta esta nueva etapa, por haber permitido llenar mi vida de conocimientos nuevos y por la bendición de cada día para cumplir una meta más.

Agradezco al Instituto Tecnológico Superior Cordillera y a la carrera de Desarrollo del Talento Infantil por haberme abierto sus puertas para poder culminar mis estudios y meta anhelada.

A mi tutor Pablo Esparza por todo su tiempo, esfuerzo y dedicación que me ha brindado, quien supo impartir sus conocimientos, experiencia y esfuerzo para poder lograr culminar mis estudios.

A todos mis docentes durante todo mi ciclo de estudios, por su paciencia, sus motivaciones y por sus conocimientos que han sabido aportar.

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mis padres por haberme apoyado y motivado constantemente en mis estudios, quienes me han sabido forjar en valores en toda mi etapa de vida.

A mis hermanos por brindarme todo su apoyo y conocimientos sabios.

A mi esposo por haber puesto su confianza y apoyo total en el transcurso de mi meta anhelada.

A mi hija por ser el motivo más grande para superarme profesionalmente con el sacrificio debido.

ÍNDICE DE CONTENIDO

DECLARACIÓN DE AUTORÍA	II
LICENCIA DE USO NO COMERCIAL.....	III
FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR EN EL REPOSITORIO.....	IV-V
AGRADECIMIENTO	VI
DEDICATORIA.....	VII
ÍNDICE DE CONTENIDO	VIII
ÍNDICE DE TABLAS	XI
ÍNDICE DE FIGURAS	II
INDICE DE ANEXOS.....	III
RESUMEN	IV
ABSTRACT	V
CAPÍTULO I.....	1
1. EL PROBLEMA	1
1.01. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.02. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	3
1.03. OBJETIVO GENERAL	3
1.04. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	4
CAPÍTULO II.....	5
2. MARCO TEÓRICO.....	5
2.01. Antecedentes del Estudio	5

2.02.	Fundamentación Teórica	7	
2.03.	Fundamentación Conceptual.....	8	
2.04.	Fundamentación Legal.....	10	
En el artículo 2 de la Ley Orgánica De Educación Intercultural se encuentran los siguientes literales:.....			10
2.05.	Formulación de Hipótesis o Pregunta Directrices de la Investigación	11	
2.06.	Caracterización de las Variables.....	12	
2.07.	Indicadores	12	
CAPÍTULO III			13
3.	METODOLOGÍA	13	
3.01.	Diseño de la Investigación.....	13	
3.02.	Población y Muestra.....	13	
3.03.	Operacionalización de Variables.....	14	
3.04.	Instrumentos de Investigación.....	14	
3.05.	Procedimientos de la Investigación	15	
3.06.	Recolección de la Información.....	15	
CAPÍTULO IV.....			16
4.	PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS	16	
4.01.	PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE CUADROS ESTADÍSTICOS.....	16	
4.02.	CONCLUSIONES DEL ANÁLISIS ESTADÍSTICO.....	26	
4.03.	RESPUESTAS A LA HIPÓTESIS O INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	27	
CAPÍTULO V			42
5.	PROPUESTA.....	42	

5.01. ANTECEDENTES (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGÍA QUE PROPONE COMO SOLUCIÓN)	42
5.02. JUSTIFICACIÓN (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGÍA QUE PROPONE COMO SOLUCIÓN).....	43
5.03. DESCRIPCIÓN (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGÍA QUE PROPONE COMO SOLUCIÓN).....	44
EN EL TALLER QUE SE LLEVARÁ A CABO EN EL CENTRO INFANTIL “MARIO BENEDETTI” PERMITIRÁ CONOCER LOS BENEFICIOS QUE TIENE LA APLICACIÓN DE LOS DIFERENTES EJERCICIOS DEL YOGA Y LOS BENEFICIOS QUE APORTA, EN LO QUE AYUDARÁ A LOS NIÑOS A TENER UNA ADECUADA CONCENTRACIÓN, ASÍ PERMITIRÁ A LAS DOCENTES DEL CENTRO INFANTIL NO DEJAR A UN LADO LA PRÁCTICA DEL YOGA YA QUE DESDE UNA TEMPRANA EDAD SERÁ DE UN GRAN BENEFICIO PARA QUE LOS NIÑOS DE POCO A POCO VAYAN DESARROLLÁNDOSE EN SU ENTORNO.	44
5.04. FORMULACIÓN DEL PROCESO DE APLICACIÓN DE LA PROPUESTA.....	45
CAPÍTULO VI.....	46
6. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS	46
6.01. RECURSOS	46
6.02. PRESUPUESTO	47
Formulación de Hipótesis o Pregunta Directrices de la Investigación	49
Caracterización de variables	49
Indicadores.....	49
CAPÍTULO VII.....	52
7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	52
7.01. CONCLUSIONES	52

7.02. RECOMENDACIONES	52
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	54
ANEXO N° 1.....	59

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Pregunta 1	16
Tabla 2. Pregunta 2	18
Tabla 3. Pregunta 3	19
Tabla 4. Pregunta 4	20
Tabla 5. Pregunta 5	21
Tabla 6. Pregunta 6	22
Tabla 7. Pregunta 7	23
Tabla 8. Pregunta 8	24
Tabla 9. Pregunta 5	25

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Pregunta 1.....	17
Figura 2. Pregunta 2.....	19
Figura 3. Pregunta 3.....	20
Figura 4. Pregunta 4.....	21
Figura 5. Pregunta 5.....	21
Figura 6. Pregunta 6.....	22
Figura 7. Pregunta 7.....	23
Figura 8. Pregunta 8.....	24
Figura 9. Pregunta 9.....	25

INDICE DE ANEXOS

Anexo 1.....	54
ENCUESTA.....	54
Anexo 2.....	58
ACTA DE APROBACIÓN.....	58
Anexo 3.....	59
INFORME URKUD	59

RESUMEN

En el presente trabajo de investigación hace referencia a la influencia que tiene el yoga en la concentración de los niños.

En el Ecuador los niños no tienen suficiente concentración al momento de hacer sus actividades, incluyendo deberes, es por esto que se ha manifestado la práctica del yoga como una alternativa para disminuir dicho problema como es a concentración en los niños, se debe poner en práctica incluyendo los docentes para que ellos como su principal mediador fortalezcan una buena atención.

El yoga se ha ido poniendo en práctica con los niños por tal motivo de que brinda beneficios útiles y efectivos para que aumenten su nivel de conocimientos sin alguna distracción.

En la ciudad de Quito, los docentes desconocen los beneficios que aporta el yoga para la buena concentración, dentro de varios centros infantiles se ha evidenciado principalmente el centro de desarrollo infantil donde se va a realizar este trabajo, para poner en práctica no solamente los ejercicios básicos, al contrario, se practicará los más efectivos y eficientes que se centren en evitar el problema.

Palabras claves: concentración, beneficios, atención, relajación, comportamiento, movimiento

ABSTRACT

In this research work, he refers to the influence that yoga has on the concentration of children.

In Ecuador children do not have enough concentration when doing their activities, including duties, which is why the practice of yoga has been manifested as an alternative to reduce this problem as it is to concentration in children, it must be put into practice including teachers so that they, as their main mediator, strengthen good care.

Yoga has been put into practice with children for such a reason that it provides useful and effective benefits so that they increase their level of knowledge without any distraction.

In the city of Quito, teachers are unaware of the benefits that yoga brings for good concentration. Within several children's centers, the child development center where this work is to be carried out has been evidenced, to implement not only the exercises On the contrary, the most effective and efficient ones that focus on avoiding the problem will be practiced.

Keywords: concentration, benefits, attention, relaxation, behavior, movement

CAPÍTULO I

1. El Problema

1.01. Planteamiento del Problema

Cuál es la influencia del yoga en la concentración de los niños de 4 años de edad.

El presente proyecto de investigación tiene como finalidad mostrar si el yoga es una estrategia adecuada, logrando en los niños de 4 años de edad la capacidad de concentración, aportando con la información necesaria de cómo influye el yoga, de tal manera que se cumpla con el objetivo de llegar a una educación de calidad y calidez para los niños.

En este sentido la educación tradicional implementa las mismas técnicas con los niños, entre ellas: la técnica memorística y la técnica tradicional por parte de los docentes. Una de las causas es la capacitación a docentes acerca de temas que tengan que ver con la concentración, de tal manera que puedan implementar técnicas para la concentración de los niños.

La práctica del yoga en los niños es una herramienta sumamente interesante e importante porque de esta manera se va fortaleciendo la concentración y atención: previniendo así todo comportamiento inadecuado por parte del alumnado.

La presente investigación es realizada porque los niños de esta generación tienen problemas de atención, existen reportes en el centro infantil Mario Benedetti de una manera empírica, esto puede llevar a muchos factores: insomnio, problemas familiares, psicológicos, sin embargo, se considera que existe poca información referente a cómo ayudar a que los niños mejoren y logren una mayor concentración.

El yoga es un buen aliado contra el insomnio, porque reduce niveles de estrés, permitiéndole al niño eliminar ciertos trastornos del sueño, el docente debe poner en práctica técnicas de yoga previniendo conductas negativas por parte de los niños, evitando interrumpir sus clases por motivo de que sus alumnos se duerman mientras imparte sus conocimientos.

Los problemas familiares es uno de los factores que afecta directamente a los niños dentro del aula, contraen ciertos inconvenientes o traumas psicológicos que intervienen en la concentración de los niños, provocando la poca atención o distracción. Es un problema que se va expandiendo de generación en generación, por tal motivo el docente debe estar capacitado para evitar o prevenir estos casos, poniendo en práctica estrategias y técnicas que el niño debe ir desarrollando para la adecuada concentración.

Por este motivo se realizará una investigación bibliográfica que permita mostrar ciertas alternativas que ayuden a que el niño se concentre de mayor forma, poniendo en práctica los distintos ejercicios, evitando el aburrimiento y trastornos habituales.

Los docentes desconocen sobre el tema, no tienen mayor conocimiento sobre técnicas del yoga, entre estos está la relajación, la concentración y la atención, esto se da por falta de capacitaciones, poco tiempo, apoyo económico sea del ministerio, de las autoridades superiores o del encargado del centro infantil que en este caso sería el director/a.

Es muy importante que el personal encargado del centro infantil y los docentes conozcan sobre el tema para dar un aprendizaje único y eficaz a los niños, beneficiándoles de una manera autónoma para fortalecer en ellos sus habilidades y destrezas.

1.02. Formulación del Problema

¿Cuál es la influencia del yoga en la concentración de los niños de 4 años de edad?

1.03. Objetivo General

- Mostrar como el yoga influye en la concentración en los niños de 4 años de edad del Centro infantil Mario Benedetti.

1.04. Objetivos Específicos

- Indagar acerca de los beneficios del yoga.
- Recolectar información acerca de la concentración infantil y que factores la estimulan.
- Mostrar la relación que existe entre el yoga y la concentración de los niños.

CAPÍTULO II

2. Marco Teórico

2.01. Antecedentes del Estudio

Estudios anteriores se refieren a los beneficios del yoga en la educación, uno de los estudios que prueban este beneficio es el proyecto de Díaz, L. (2015) menciona: “El yoga es importante para el desarrollo de la dimensión corporal, nace de preguntarse acerca de nuevas estrategias que permitan el desarrollo corporal y expresivo en los niños y niñas, encontrando en el Yoga una práctica pertinente para lograr dicha intención a través de una mirada en el desarrollo de la dimensión corporal desde el Lineamiento Pedagógico Curricular para la Educación Inicial en el Distrito”.

En tal virtud Díaz, L menciona a que el yoga es importante para el área corporal, siendo un punto muy importante para tratar con los niños ya que al implementarlo se desarrolla sus movimientos corporales e incluso se puede reforzar los conocimientos sobre sus partes del cuerpo mediante la práctica del yoga, permitiendo así desarrollar su plasticidad cerebral en los niños, dando paso a conocimientos más amplios y aprendizajes óptimos.

Así mismo, una de las mejores herramientas que los docentes pueden utilizar para lograr la adecuada atención es poner en práctica diversas técnicas del yoga, ir más allá de la rutina, provocando en los niños interés por los conocimientos brindados por parte de los docentes; según Díaz, L. (2015): “Yoga para niños, herramienta para la atención; debido a la poca indagación sobre una solución para mejorar la atención y por los casos de inatención que se presentan a menudo, surgió la iniciativa de averiguar una estrategia creativa, llamativa e innovadora como alternativa para ser utilizada por los docentes dentro de la rutina pedagógica escolar, con la finalidad de mejorar la atención de los estudiantes en general, ya que por ser fundamental para el proceso de aprendizaje, se estaría optimizando dicho proceso”.

Respecto a Díaz, María menciona que el yoga es una buena estrategia que tiene bastantes beneficios que influyen e impactan mucho en el aprendizaje dentro y fuera del aula, siendo un factor positivo donde los niños pueden irse desarrollando cognitiva y físicamente, adquiriendo fácilmente los aprendizajes y conocimientos por parte del docente.

Por otro lado, el proyecto de Correa, C. (2006) menciona: “El yoga y mindfulness como una alternativa para el desarrollo socioemocional en niños de preescolar de 3 a 6 años, los niños y niñas comienzan a aprender a expresar sus sentimientos de manera consciente en la etapa preescolar. Cuando un niño no reconoce sus emociones, no logra gestionar las relaciones consigo mismo y con los demás, a causa de que su cuerpo y mente están separados de sus emociones”.

Por tal motivo la presente investigación muestra que el yoga no solo brinda beneficios para la concentración, sino también en el desarrollo de la dimensión corporal, a través de posturas específicas, obteniendo resultados relevantes. Otro tema vinculado es, el yoga y mindfulness como una alternativa para el desarrollo socioemocional en niños, permitiéndoles enfrentarse correctamente ante diversas situaciones de la vida.

2.02. Fundamentación Teórica

(Rafael, Capital Federal) menciona: “Yo recomiendo Yoga con el objetivo de que produzca relajación. La serie de ejercicios del yoga posturas y todo eso, lo que yo noto es que sirve para que la gente esté más relajada. Casi como una gimnasia con una onda más espiritual y de vivir el aquí y el ahora. Más Zen. Y al mismo tiempo es una actividad que comparten con otros y hace que se conozca gente. Al mismo tiempo el Yoga es una actividad con buena prensa, es como algo bueno en sí mismo que a la gente no le genera rechazo”

El Yoga nos ofrece un enfoque y una praxis que puede ser de utilidad ante este problema. En el segundo aforismo del primer capítulo de los Yoga Sutras de Patanjali, el Yoga se define como “chitta vrtti nirodhah” (Patanjali, 1999, p. 31) que significa: “la supresión de las fluctuaciones de la mente” o “restricción de la actividad mental”. En otro importante tratado, el Hatha Yoga Pradipika, el yoga se define como “prana vrtti nirodhah”, que significa aquietar las fluctuaciones de la respiración” (Iyengar, 2001a, p. 21).

Por otra parte, Bhagavad Gita dice en su capítulo sexto: “Una llama no oscila cuando no sopla el viento” (Iyengar, 1980, p. 20). Estas tres citas entregan una imagen útil que resume el propósito central del Yoga: Lograr un estado de tranquilidad y de lucidez alerta que trascienda los vaivenes de la mente habitual, logrando alcanzar una paz interior consistente que no sea fácilmente derribada por los vientos mentales.

En palabras del maestro contemporáneo de yoga B.K.S Iyengar, creador de uno de los métodos de práctica más difundidos en occidente, el yoga es: “la senda que cultiva el cuerpo y los sentidos, refina la mente, civiliza la inteligencia y halla su descanso en el alma”.

(Iyengar, 2001a, p. 9) advierte que: Muchas personas piensan que es una mera disciplina física, y que la práctica del hatha yoga [es] tan solo un tipo de gimnasia. Pero el yoga es más que físico. Es celular, mental, intelectual y espiritual: afecta al hombre en todo su ser.

2.03. Fundamentación Conceptual

Yoga: “El Yoga es un estado de unidad que no puede ser enseñado, únicamente podemos experimentarlo. Lo que el yoga trata de alcanzar es la unión entre el cuerpo y la mente, simplemente de este modo podremos conseguir un estado de armonía y bienestar con nosotros mismos”. (Trökes, 2001).

Chamali (2008) explica “El yoga ayuda a dirigir nuestra atención hacia las cosas, evitando así la abstracción; este estado de concentración en el que permanece la mente se llama meditación”.

- ✓ **Concentración:** Se define como “el aumento de la atención sobre un estímulo en un espacio de tiempo determinado” (Gallegos & Gorostegui, 1990).

La concentración es una destreza aprendida, de reaccionar pasivamente o de no distraerse ante estímulos irrelevantes. La concentración también significa el estar totalmente aquí y en el ahora, en el presente (Schmid y Peper, 1991).

- ✓ **Comportamiento:** “la conducta es lo que el organismo hace o dice, incluyendo bajo esta denominación tanto la actividad externa como la interna, de acuerdo con su propia terminología”. Watson (1924)
- ✓ **Atención:** “Todo el mundo sabe lo que es la atención. Es tomar posesión de la mente, de una forma clara y vivida, de uno de los que parecen ser diferentes objetos o líneas de pensamiento que suceden de forma simultánea. Su esencia son la localización y la concentración de la conciencia, implica dejar de lado algunas cosas para poder tratar de forma efectiva otras”. William James (1890, pp. 403-404)
- ✓ **Creatividad:** “La creatividad, es el arte de razonar ante cualquier circunstancia suscitada en la vida cotidiana”. Guilford (1952)
- ✓ **Movimiento:** Es la acción y efecto de mover hacer que un cuerpo deje el lugar que ocupa y pase a ocupar otro; agitar una cosa o parte del cuerpo; dar motivo para algo. (Julián Pérez Porto y María Merino, 2011)

- ✓ **Equilibrio:** Se conoce como equilibrio a la situación en la que se encuentra un cuerpo cuando, pese a tener poca base de sustentación, logra mantenerse sin caerse. (Julián Pérez Porto y María Merino, 2009)
- ✓ **Relajación:** La acción y efecto de relajarse, o aflojarse tanto física como mentalmente (Real Academia Española, 2012).

2.04. Fundamentación Legal

Según la Constitución de la República del Ecuador en el Art. 347 numeral 1, señala: “Será responsabilidad del Estado: Fortalecer la educación pública y la coeducación; asegurar el mejoramiento permanente de la calidad, la ampliación de la cobertura, la infraestructura física y el equipamiento necesario de las instituciones educativas públicas”.

Según el Currículo de Educación Inicial (2014) en el ámbito de Expresión Corporal y Motricidad se considera que el infante a través de procesos sensorio-perceptivos le permiten obtener una adecuada estructuración de su esquema corporal y coordinación en la ejecución de movimientos y desplazamientos. Esto le permite al niño realizar técnicas y ejercicios de yoga para desarrollar la concentración.

En el artículo 2 de la Ley Orgánica De Educación Intercultural se encuentran los siguientes literales:

b) Educación para el cambio. - La educación constituye el medio de transformación de nuestro entorno; que ayuda a la construcción del país, de los proyectos de vida y de la libertad de sus habitantes, pueblos y nacionalidades; reconoce a las y los seres humanos, en particular a las niñas, niños y adolescentes, como centro del proceso de aprendizajes y sujetos de derecho; y se organiza sobre la base de los principios constitucionales

Art. 40.- Nivel de Educación Inicial.- El nivel de educación inicial es el proceso de acompañamiento al desarrollo integral que considera los aspectos cognitivo, afectivo, psicomotriz, social, de identidad, autonomía y pertenencia a la comunidad y región de los niños y niñas desde los tres años hasta los cinco años de edad, garantiza y respeta sus derechos, diversidad cultural y lingüística, ritmo propio de crecimiento y aprendizaje, y potencia sus capacidades, habilidades y destrezas.

Con los anteriores artículos citados debemos tener en cuenta lo importante que es la enseñanza óptima a los niños desde muy corta edad, es por esto, que el implementar técnicas y estrategias nuevas en ellos fortalecerán sus habilidades y capacidades; una de las mejores estrategias utilizadas es el yoga, permitiendo en los niños mayor atención y concentración mediante ejercicios nuevos y que generen interés en practicarlo.

2.05. Formulación de Hipótesis o Pregunta Directrices de la Investigación

El yoga es una práctica exitosa donde se utilizan estrategias para lograr una buena concentración en los niños, generando en ellos conocimientos previos y aprendizajes significativos.

¿Cuál es la influencia del yoga en la concentración de los niños de 4 años de edad?

2.06. Caracterización de las Variables

Variable Independiente: El Yoga

El yoga es el fundamento principal para poder ejercer en los niños la concentración mediante técnicas apropiadas y significativas, donde el niño disfrute de la práctica y adquiera conocimientos apropiados desde muy temprana edad.

Variable Dependiente: La Concentración

La concentración es la base del problema que presentan los niños al momento de ejercer una actividad o adquirir conocimientos, es por esto que los docentes deben estar aptos para implementar técnicas donde los niños aprendan y pongan atención por su propia voluntad.

2.07. Indicadores

- ✓ Tranquilidad
- ✓ Relajación
- ✓ Obediencia
- ✓ Buen rendimiento escolar

CAPÍTULO III

3. Metodología

3.01. Diseño de la Investigación

La presente investigación utilizará el manual de metodología de CLACSO “Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales en cuanto a la:

Investigación cualitativa.- se ha evidenciado la problemática por medio de revisiones bibliográficas, en revistas científicas de lo que dicen algunos autores sobre cómo es la influencia del yoga en la concentración de los niños

Investigación cuantitativa.- se realizó un enfoque cuantitativo a través una encuesta que nos permitirá evidenciar la problemática, para mostrar los resultados mediante un análisis estadístico de todos los datos recopilados.

3.02. Población y Muestra

En cuanto a la Población es un total de 20 docentes de Educación Inicial del Centro de Desarrollo Infantil “Mario Benedetti” No se obtendrá una muestra ya que la población presenta una cantidad mínima.

3.03. Operacionalización de Variables

Variable Independiente: El Yoga

El yoga es el fundamento principal para poder ejercer en los niños la concentración mediante técnicas apropiadas y significativas, donde el niño disfrute de la práctica y adquiera conocimientos apropiados desde muy temprana edad.

Variable Dependiente: La Concentración

La concentración es la base del problema que presentan los niños al momento de ejercer una actividad o adquirir conocimientos, es por esto que los docentes deben estar aptos para implementar técnicas donde los niños aprendan y pongan atención por su propia voluntad.

3.04. Instrumentos de Investigación

Ficha de observación.- En el contexto realizado se llevó a cabo mediante una ficha de observación en la cual favoreció en el momento de la realización de la tabulación para cada uno de sus indicadores.

Encuesta.- Se utilizó la técnica de la encuesta a los docentes del Centro Infantil “Mario Benedetti” para obtener la recolección de información y la evidencia del problema planteado, en esta técnica existe las preguntas cerradas y va dirigida a la población docente del Centro Infantil.

3.05. Procedimientos de la Investigación

- ✓ Como primer punto se tomó en cuenta un instrumento de investigación para analizar el problema que se presenta dentro del centro infantil mediante una encuesta para los docentes.
- ✓ Como siguiente punto se procede a realizar la encuesta que consta de 10 preguntas a los docentes del centro infantil “Mario Benedetti”.
- ✓ Se realizará la tabulación de los resultados obtenidos en la encuesta a docentes.
- ✓ Se lleva a cabo un estudio estadístico de los datos obtenidos para la representación de los resultados.
- ✓ Luego se realizan los resultados estadísticos
- ✓ Posteriormente se lleva a cabo la interpretación de aquellos resultados estadísticos que se obtuvieron mediante las preguntas de la encuesta con su respectiva respuesta.
- ✓ Finalmente se establecen las respectivas conclusiones y recomendaciones de cada resultado o caso.

3.06. Recolección de la Información

La encuesta fue realizada con la finalidad de conocer si las docentes del Centro Infantil “Mario Benedetti” tienen el conocimiento óptimo acerca de los beneficios que aporta el yoga y cómo influye el yoga en la concentración de los niños de 4 años de edad.

CAPÍTULO IV

4. Procesamiento y Análisis

4.01. Procesamiento y Análisis de Cuadros Estadísticos

Pregunta N° 1: ¿Los niños que están a su cargo les cuesta mantener la atención en clase?

Tabla 1. Pregunta 1

ÍTEM	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
A	Siempre	0	0%
B	Casi Siempre	13	65%
C	Frecuentemente	5	25%
D	A veces	2	10%
E	Nunca	0	0%
	TOTAL	20	100%

Fuente: Encuesta aplicada a docentes.

Elaborado por: Vanessa Loor

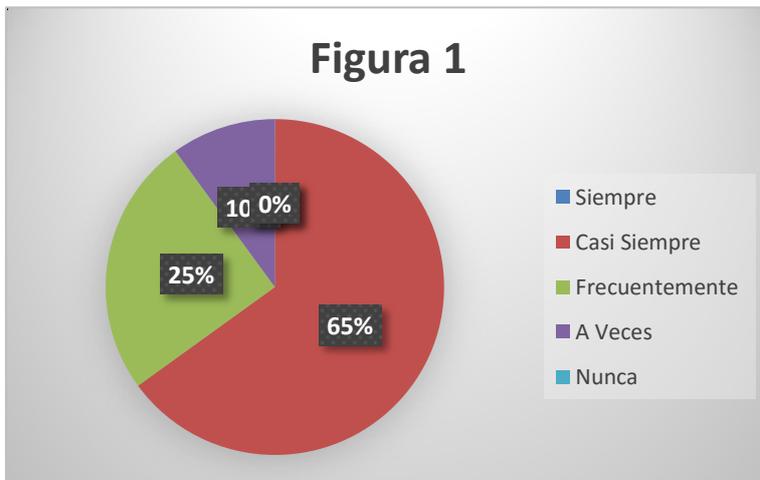


Figura 1. Pregunta 1

Fuente: Encuesta aplicada a docentes.

Elaborado por: Vanessa Loor

Análisis

De los 20 encuestados, se ha analizado que el 65% de los niños y niñas de cuatro años de edad les cuesta mantener casi siempre la atención en clase, mientras que el 25 % no presta atención frecuentemente, y el 10% de los infantes presta atención a veces. Mediante los resultados obtenidos se ha reflejado que los docentes no determinan una estrategia adecuada para el desarrollo de cada uno de los niños. las cuales favorezcan el aprendizaje y mejora de concentración.

Pregunta N° 2: ¿Sus niños se distraen con mucha facilidad?

Tabla 2. Pregunta 2

ÍTEM	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
A	Siempre	2	10%
B	Casi Siempre	11	55%
C	Frecuentemente	6	30%
D	A veces	1	5%
E	Nunca	0	0%
	TOTAL	20	100%

Fuente: Encuesta aplicada a docentes.

Elaborado por: Vanessa Loor

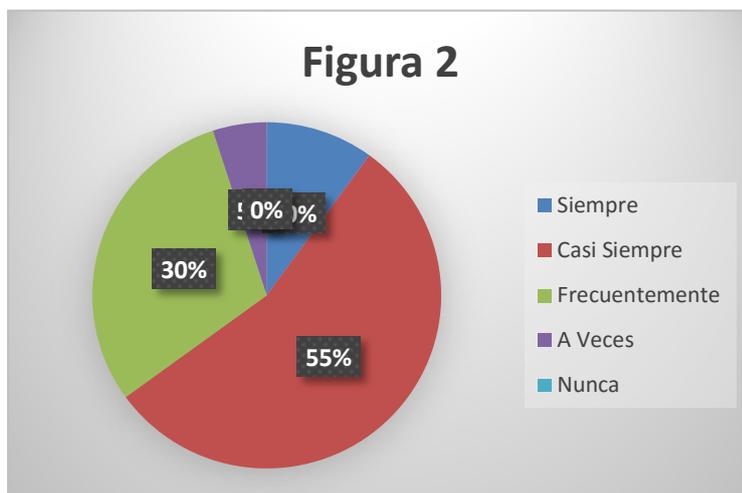


Figura 2. Pregunta 2

Fuente: Encuesta aplicada a docentes.

Elaborado por: Vanessa Loor

De las 20 docentes encuestadas del Centro Infantil “Mario Benedetti”, el 10% de los niños se distraen con facilidad en momento de atender, el 55% consideran que casi siempre sus niños se distraen con mucha facilidad, el 30% señalan que lo hacen de manera frecuente el distraerse en horario de clase, el 5% fue el resultado de que los niños del centro infantil se distraen a veces.

Pregunta N° 3: ¿Los niños a su cargo recuerdan con frecuencia actividades pasadas que se desarrollaron dentro del centro infantil?

Tabla 3. Pregunta 3

ÍTEM	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
A	Siempre	0	0%
B	Casi Siempre	3	15%
C	Frecuentemente	5	25%
D	A veces	12	60%
E	Nunca	0	0%
TOTAL		20	100%

Fuente: Encuesta aplicada a docentes.

Elaborado por: Vanessa Loor

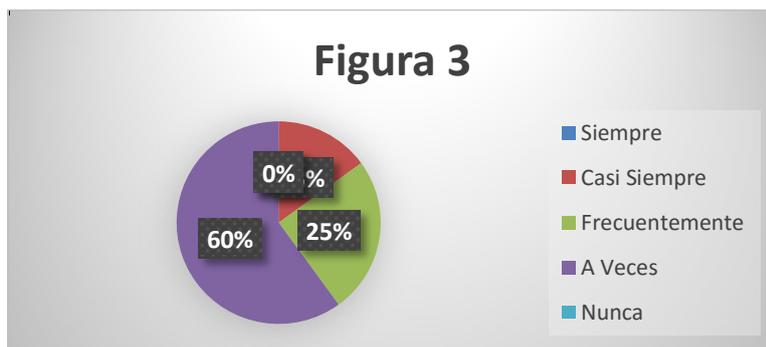


Figura 3. Pregunta 3

Fuente: Encuesta aplicada a docentes.

Elaborado por: Vanessa Loor

De acuerdo a las encuestas, 20 docentes del Centro Infantil “Mario Benedetti” se ha evidenciado que los niños y niñas que están a su cargo no recuerdan siempre las actividades realizadas con anterioridad, es decir que solo recuerdan frecuentemente un 25 % de los niños y niñas y un 60 % de los niños lo recuerdan a veces; es por esto que es necesario implementar ejercicios del yoga en un tiempo limitado dentro de clases para que los niños y niñas puedan adquirir conocimientos y fortalecer la atención y concentración.

Pregunta N° 4: ¿Con qué frecuencia adapta su clase a las necesidades de los niños con problemas de concentración?

Tabla 4. Pregunta 4

ÍTEM	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
A	Siempre	1	5%
B	Casi Siempre	3	15%
C	Frecuentemente	4	20%
D	A veces	9	45%
E	Nunca	3	15%
	TOTAL	20	100%

Fuente: Encuesta aplicada a docentes.

Elaborado por: Vanessa Loor

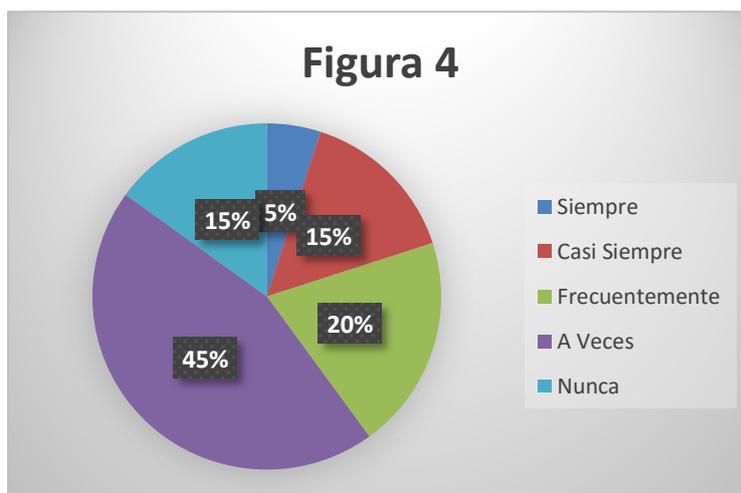


Figura 4. Pregunta 4

Fuente: Encuesta aplicada a docentes.

Elaborado por: Vanessa Loor

Se ha podido evidenciar que de las 20 encuestadas del centro infantil “Mario Benedetti” solo el 5% adaptan sus clases para tomar en cuenta las necesidades que tienen los niños con problemas de concentración, un 15% lo hace casi siempre, un 20% toman en cuenta frecuentemente, un 45% a veces y un 15% no toman en cuenta nunca las necesidades que presentan algunos niños para concentrarse.

Pregunta N° 5: ¿Tiene un horario fijo para dedicarse en los problemas de concentración con los niños?

Tabla 5. Pregunta 5

ÍTEM	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
A	Si	4	20%
B	No	16	80%
TOTAL		20	100%

Fuente: Encuesta aplicada a docentes.

Elaborado por: Vanessa Loor

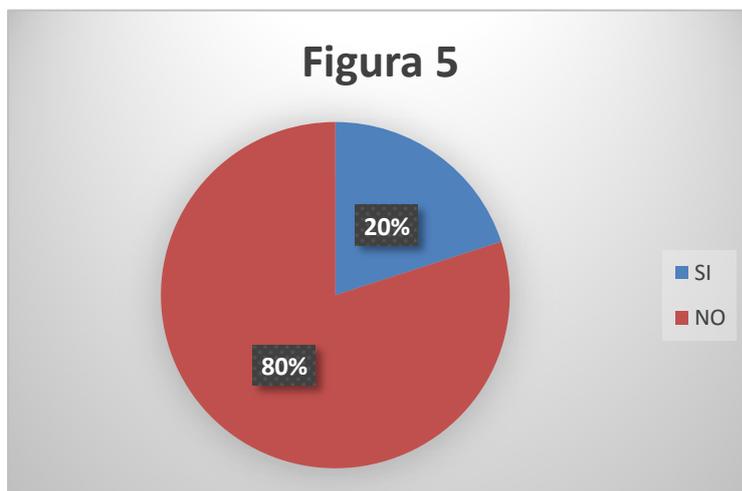


Figura 5. Pregunta 5

Fuente: Encuesta aplicada a docentes.

Elaborado por: Vanessa Loor

El 20% de las docentes encuestadas del centro infantil “Mario Bendetti” si disponen con un horario fijo para poder dedicarse a los niños que poseen problemas para concentrarse, y un 80% de las docentes no establecen un horario fijo para poner en práctica nuestras estrategias para los niños que presentan dificultades para poder concentrarse en alguna actividad.

Pregunta N° 6: ¿Conoce el yoga como técnica para ayudar a la concentración de los niños?

Tabla 6. Pregunta 6

ÍTEM	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
A	Si	8	40%
B	No	12	60%
TOTAL		20	100%

Fuente: Encuesta aplicada a docentes.

Elaborado por: Vanessa Loor

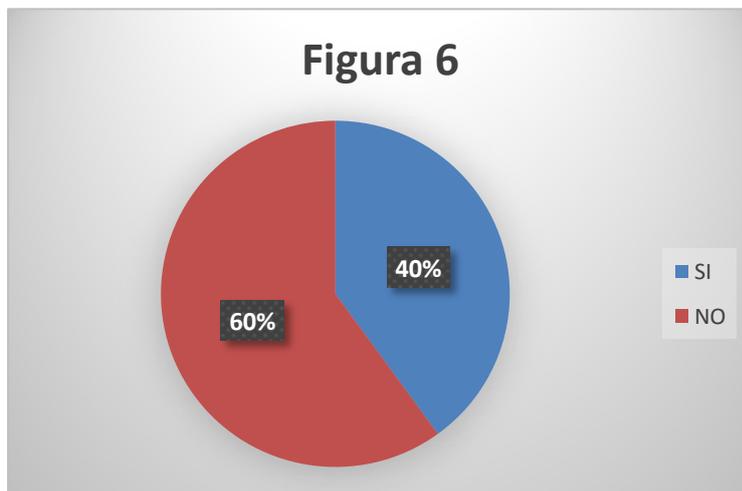


Figura 6. Pregunta 6

Fuente: Encuesta aplicada a docentes.

Elaborado por: Vanessa Loor

De las docentes del centro infantil “Mario Benedetti”, el 40% conoce al yoga como una herramienta o técnica que ayuda a los niños a tener buena concentración, el 60 % de las encuestadas no tiene conocimiento de que el yoga sirve como una técnica que ayuda a que los niños adquieran los conocimientos impartidos, ya que el yoga fortalece la concentración y atención.

Pregunta N° 7: ¿Considera usted al yoga como un factor importante para la concentración en los niños?

Tabla 7. Pregunta 7

ÍTEM	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
A	Si	20	100%
B	No	0	0%
TOTAL		20	100%

Fuente: Encuesta aplicada a docentes.

Elaborado por: Vanessa Loor

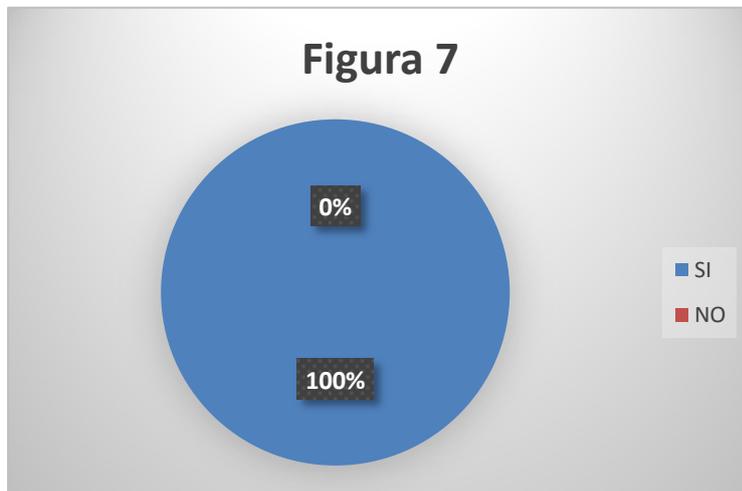


Figura 7. Pregunta 7

Fuente: Encuesta aplicada a docentes.

Elaborado por: Vanessa Loor

De acuerdo a los resultados obtenidos, el 100% de las encuestas consideran que el yoga es un factor importante para la concentración en los niños de 4 años de edad, el yoga es portador de varios beneficios que brinda para el buen aprendizaje. Es por esto que las docentes están dispuestas a practicar el yoga porque es fundamental en el desarrollo de los niños.

Pregunta N° 8: ¿Conoce usted acerca de los beneficios que tiene el yoga y como aporta en la concentración de los niños y niñas?

Tabla 8. Pregunta 8

ÍTEM	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
A	Mucho	3	15%
B	Poco	15	75%
C	Nada	2	10%
	TOTAL	20	100%

Fuente: Encuesta aplicada a docentes.

Elaborado por: Vanessa Loor

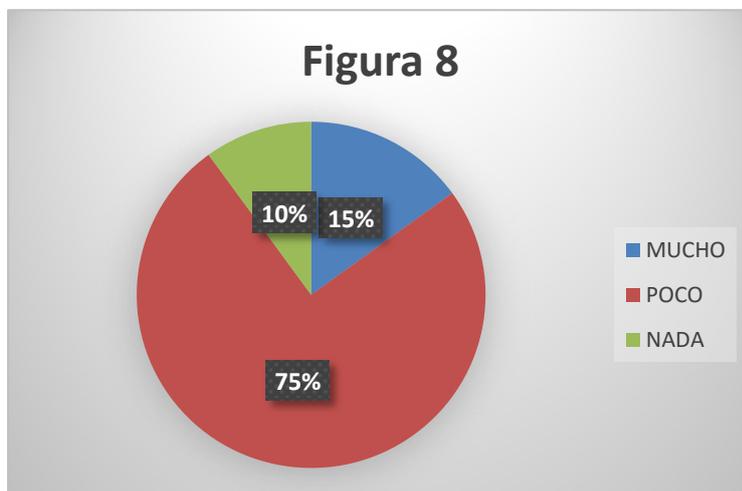


Figura 8. Pregunta 8

Fuente: Encuesta aplicada a docentes.

Elaborado por: Vanessa Loor

De las 20 docentes encuestadas se ha evidenciado que el 15% conocen mucho acerca de los beneficios que aporta el yoga en la concentración de los niños y niñas, el 75% conocen muy poco sobre los beneficios que brinda el yoga para desarrollar la concentración en los niños y niñas, un 10% no conoce nada sobre el tema. Por esto que se ha recalcado en las docentes poner en práctica el yoga para el buen aprendizaje que requiere cada uno de los niños y conocer más acerca de los beneficios que aportan.

Pregunta N° 9: ¿Cree usted que deberían darse un tiempo en su horario de clase para poner en práctica el yoga para una mejor concentración?

Tabla 9.Pregunta 5

ÍTEM	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
A	Si	20	100%
B	No	0	0%
TOTAL		20	100%

Fuente: Encuesta aplicada a docentes.

Elaborado por: Vanessa Loor

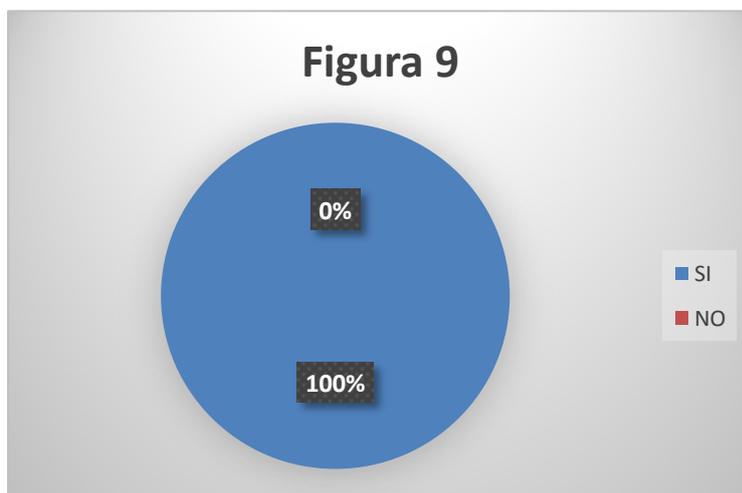


Figura 9. Pregunta 9

Fuente: Encuesta aplicada a docentes.

Elaborado por: Vanessa Loor

El 100% de las docentes creen que es de suma importancia poner un horario fijo para practicar los diversos ejercicios del yoga con sus niños a cargo, de tal manera que los niños adquieran mayor conocimiento mediante una adecuada concentración, sin frustraciones ni actividades monótonas.

4.02. Conclusiones del Análisis Estadístico

De acuerdo al trabajo que se realizó se puede concluir lo siguiente:

Según los resultados obtenidos se ha llegado a la conclusión de que un porcentaje alto de las docentes manifiestan que es necesario e importante poner en práctica a diario los diversos ejercicios de yoga, ya que es necesario que los niños desarrollen sus capacidades y habilidades con calma dentro de un espacio o ambiente agradable, el centro infantil consta de espacios adecuados para la práctica de yoga, es por esto que van a tomar en cuenta que es indispensable en los niños fortalecer su concentración para un aprendizaje óptimo.

A su vez se evidenció un porcentaje bajo en el cual no disponen de horarios para observar y reaccionar ante situaciones que presentan algunos niños de acuerdo a la poca concentración que tienen, por esta razón el presente proyecto implica desarrollar estrategias nuevas acerca del yoga.

Con respecto al tema realizado mediante las encuestas, las docentes están comprometidas a establecer rutinas diarias del yoga, no solo por practicar algo diferente con los niños, al contrario, es de gran ayuda tanto para las docentes como para los niños, para las docentes porque los niños estarían más dispuestos a colaborar aprendiendo y participando en sus clases con demasiada atención y para los niños porque van a ir desarrollando diversas capacidades y expresando sus mejores conocimientos en cuanto van aprendiendo.

4.03. Respuestas a la Hipótesis o Interrogantes de Investigación

¿Cuál es la influencia del yoga en la concentración de los niños de 4 años de edad?

La presente pregunta va a ser desarrollada a partir de la problemática evidenciada de las encuestas y evidentemente la propuesta bibliográfica.

De tal manera, considero que el yoga influye en los siguientes aspectos:

- RELAJACIÓN

Según varios resultados de estudios realizados por los autores Lupin, Braud y Duer (1974) “se muestra la efectividad del tratamiento al aplicar las técnicas de relajación muscular y meditación, las mismas que fueron utilizadas como una alternativa viable para evitar el consumo de medicamentos.” La principal técnica que se usaba era la relajación muscular progresiva de Jacobson acompañada de ejercicios de respiración, cuyo objetivo principal era modificar la conducta (Bellack, Hersen y Hazdín, 1982).

De acuerdo a lo mencionado anteriormente se ha llegado a la conclusión de que no es necesario medicar a los niños que tienen problemas de concentración, se ha evidenciado que hay otras maneras de desarrollar la adecuada conducta en los niños, una de las mejores técnicas para tengan una buena concentración es la relajación, aplicando los diferentes ejercicios de relajación ayudarán mucho en el proceso de aprendizaje.

“A partir de la importancia que se ha dado a la educación inicial en los últimos años y los cambios efectuados en el currículo del Ecuador, los cuales se ha enfocado no

solo en el desarrollo cognitivo sino en el desarrollo a nivel integral, se habla acerca de la relajación de una manera informal en la que se menciona no solo la relajación del estudiante, sino también del docente como eje fundamental para fomentar la relajación dentro del aula” (Ministerio de Educación, 2015).

Es importante recalcar siempre la inclusión de los docentes en todas las actividades que se van a realizar dentro del centro infantil, son los principales mediadores de enseñanza y sobretodo es una guía que debe tener cada infante, además desde los docentes es por donde se debería empezar a practicar los ejercicios de relajación para que puedan transmitir positivismo a sus alumnos, inculcando a la buena conducta para llegar a tener una concentración necesaria y de esta manera los niños adquieran los suficientes aprendizajes.

García (2003) señala que “el yoga ayuda a potenciar la unión entre ambos hemisferios cerebrales favoreciendo de esta forma el equilibrio entre ellos, lo que permite mejorar el nivel de relajación y atención en los discentes.”

El yoga es una técnica que produce y brinda beneficios tanto para la mente como para el cuerpo, reforzando en los niños habilidades de control corporal, además de ayudar a la estimulación cerebral, cuando se le hace al niño practicar ejercicios donde se involucren los dos hemisferios al mismo tiempo ejecutan acciones en el cuerpo para lograr una comunicación de forma armónica.

- ENTORNO

Endara (2012) manifiesta que “el yoga contribuye a propiciar un clima en el aula agradable y ayuda al alumnado a relajarse y a permanecer concentrado durante más tiempo, teniendo así una mayor disposición para abordar el aprendizaje.”

Por tal motivo, los docentes deben generar aprendizajes significativos e innovadores mas no aprendizajes monótonos, generando en los niños la motivación al momento de prestar atención a la clase, uno de los puntos principales es que los docentes establezcan cierto tiempo antes de impartir sus conocimientos a sus alumnos para aportar con algunos ejercicios del yoga, de esta manera los niños van a estar relajados y pueden estar totalmente llenos de energías para poder adquirir ciertos conocimientos.

En el momento que se practica el yoga los docentes estan ayudando a los niños a poder expresar y transmitir ciertas inquietudes que tengan mediante diversos movimientos, de esta manera es una ventaja para los docentes poder realizar estos ejercicios porque así los niños ya no van a sentirse agotados ni frustrados, generando una buena concentración y atención en los infantes.

Faúndez (2014) según el artículo que ha leído de una revista menciona que: “Actualmente la práctica e integración del Yoga dentro del aula, está cada vez más avalada y legitimada desde las neurociencias, pudiendo reconocerse múltiples beneficios en ella, como el aumento de la vitalidad, mejoras en la convivencia y el bienestar, aumento de la concentración y la disminución de la ansiedad, previniendo enfermedades a nivel físico, mental y emocional.”

El yoga tiene varios beneficios e impactos a nivel corporal y mental, que regula la calidad de vida y el estado anímico de las personas que lo practican. Y por ser tan beneficiosa para las personas es que las neurociencias la respaldan. Por esto, es que como docentes debemos implementar en las jornadas un tiempo determinado para practicar el yoga con los niños y niñas.

- **ATENCIÓN**

Chamali (2008) explica que “el yoga ayuda a dirigir nuestra atención hacia las cosas, evitando así la abstracción; este estado de concentración en el que permanece la mente se llama meditación”.

El yoga se basa prácticamente en meditar, este estado nos permite ver las cosas más allá de lo que aparentan ser, y nos ayuda a analizarlos y así también podemos ver soluciones, si es que existiera algún problema en nuestra vida. Meditar es una forma de canalizar la atención hacia cosas relevantes de nuestra mente.

En las posturas que se realizan en yoga es muy importante mantener la atención en la respiración debido a que es el espejo de nuestro estado corporal y mental. En este sentido Bernalte (2005) revela que: “el ritmo respiratorio refleja nuestro estado mental, así una respiración excitada es el reflejo de una mente insegura, mientras que cuando la respiración es tranquila nuestro estado mental es armonioso.”

Como elemento esencial en el yoga tenemos la respiración que nos ayuda a controlar y a regular las emociones y el estado de nuestro cuerpo, al nosotros respirar y soltar el aire estamos regulando el dolor, la contención, el nerviosismo y el enojo, entre otros estados

que fatigan la mente y el cuerpo, y al respirar nuevamente nos llenamos de alegría, calma, tranquilidad, relajación y atención. De esta forma la respiración nos ayuda a abandonar las emociones y los sentimientos negativos.

Las emociones dentro del yoga, es lo que todo ser humano posee, en los niños es mucho más evidente al momento de realizar variedad de actividades, se frustran o sienten fatiga, es por esto que, el yoga es un tema que debe estar presente en todo momento ya que aporta gran variedad de beneficios, de esta manera, si los docentes ponen en práctica los diferentes ejercicios del yoga sacarán provecho no solo para poder controlar las emociones sino también para que los niños se den un tiempo para reflexionar, calmarse e incluso mejorar su memoria, su atención y su concentración.

Al practicar yoga estamos haciendo que los niños y niñas primero interioricen su atención para luego exteriorizarla, y fijarse en su entorno, lo cual realmente le ayuda al aprendizaje de nuevos conocimientos.

El yoga es un seno de amor y paz reduciendo tensiones físicas y mentales, es decir, cuando una persona hace uso de las diferentes técnicas del yoga se está ayudando a sí mismo a tener su cuerpo tranquilo y calmado, es muy importante tomar en cuenta que el yoga no sustituye un análisis clínico, sino que es un proceso de liberación que ayuda mucho en la atención y concentración o ante cualquier situación negativa.

- AUTOESTIMA

La unión entre la mente, el cuerpo y la respiración que se pretende con la práctica del yoga hace que nos sintamos bien mental y físicamente, dando lugar a sentir un estado interior de paz y tranquilidad, alcanzando de este modo la felicidad.

(García, 2003) señala: “A través de una práctica de yoga los niños/as inquietos aprenden a regular su energía, sin embargo, en niños/as más tranquilos el yoga se convierte en un medio para activarlos. En niños/as más tímidos es una herramienta que les ayuda a desinhibirse y a perder el miedo para enfrentarse a los demás, aumentando así su seguridad, confianza y reforzando su autoestima.”

El yoga como expresión corporal permite establecer equilibrio entre la mente y el cuerpo del infante, atiende de forma específica a diversas necesidades expresivas y conductuales de niños y niñas.

(Burgos Cancino, Karla Andrea. Santa Cruz Valenzuela, Gabriela, 2012) señalan que: “El yoga aumenta en el niño la capacidad de calmarse y enfocarse, además de cultivar la autoestima y la autodisciplina. Muchos encuentran que, con la práctica regular de yoga, los niños llegan a lograr una mayor conciencia de sus propios pensamientos y emociones.”

El yoga es una herramienta con la cual podemos reforzar la inteligencia emocional de los niños y niñas, así enfocar y dirigir de manera positiva su conducta sensitiva.

El yoga es fundamental para poner en práctica con los niños, les ayuda a desarrollar el autocontrol sobre sus actos, permitiéndoles que hagan un cambio positivo en su carácter y comportamiento. Además, posibilita el acceso a decidir por ellos mismo, siendo claros con sus objetivos y sobretodo sean independientes.

- **REDUCE LA ANSIEDAD**

A, Long (2006) menciona: “el yoga no solo nos ayuda a curar diversas dolencias, también ayuda a expulsar la ansiedad acumulada, justificando que es un medio idóneo para reducir el estrés y nos ayuda a encontrar un espacio de armonía y paz en nuestro interior.”

El yoga ayuda a tener una vida más armónica, llena de paz, ya que el cúmulo de energías negativas hace presión en el cuerpo, lo cual empeora el estado anímico de los niños y niñas y las personas en general. Por eso los docentes al practicar yoga con los niños y niñas hacen que ellos se sientan más aliviados y puedan comportarse de mejor manera.

Hernández (2012) justifica que “el yoga ayuda a disminuir la impulsividad de los niños/as que sufren este tipo de trastornos y ha observado que tienen una mayor aptitud para controlarse, permanecen atentos a las tareas durante más tiempo y su ansiedad ha disminuido.”

Los niños y niñas que realizan actividades de yoga aprenden a manejar mejor sus acciones impulsivas, por esta razón podría servir como terapia para niños/as que tienen TDAH y otros que impliquen hiperactividad, impulsividad, falta de control de si mismos, entre otros.

- MEJORA LA COORDINACIÓN

“La coordinación es la capacidad para realizar eficientemente los movimientos, de manera precisa, rápida y ordenada; permite mover de forma sincronizada todos los músculos implicados en una acción para realizarla de la manera adecuada” (Chalapud & Escobar, 2017, p. 94).

Es importante realizar movimientos coordinados ya que así se crea en la mente la percepción de orden, los movimientos coordinados refuerzan la motricidad gruesa y la motricidad fina, ayudándole a sincronizar sus músculos.

La autora Aimone (S/A), menciona: “El yoga te enseña a concentrar la mente, lo que quiere decir reducir su actividad al mínimo, enfocarla y centrarla. En este plano la mente puede descansar, relajarse, descargarse para iniciar los procesos de reflexión, reorganización, control y equilibrio.”

El yoga es una herramienta que ayuda a que el cerebro cese su actividad y se organice creando pensamientos reflexivos y a la vez se relaje. El yoga enseña más a la mente que al cuerpo, ya que la mente usa al cuerpo para expresar pensamientos, sentimientos y emociones almacenados o sentidos en dicho momento.

Ponce (2000) menciona “es bueno para los niños de todas las edades y capacidades físicas. Promueve fuerza y flexibilidad, buena coordinación y postura...enseña a los niños a relajarse, a concentrarse, a saber, cómo estar tranquilos”.

El yoga contiene elementos que tranquiliza a los niños inquietos y activa a los niños tímidos, desarrolla y refuerza habilidades corporales conectadas a las habilidades mentales.

El yoga es un factor muy importante en cuanto a la mejora que genera para la motricidad gruesa y fina, por motivos de que mientras los niños practican los ejercicios no solamente tranquilizan la mente y ayuda a la concentración, el yoga fortalece las partes del cuerpo, aumentando el nivel corporal de coordinación y firmeza en cada unos de los movimientos ejercidos.

- **DESARROLLA LA DIMENSIÓN CORPORAL**

Philizot (S/A), nos dice: "la práctica del yoga es una actividad útil, ya que cada músculo, cada articulación, cada órgano, es estimulado o relajado suavemente. Sobre todo, el movimiento del cuerpo se desarrolla mejor en la infancia, y se mantiene en forma en la edad adulta. Además, nos dice que es una actividad en armonía, porque las posturas son un diálogo calmado y amigable con uno mismo, así también como una actividad consciente, ya que nada en esta práctica se ejecuta mecánicamente o repetitivamente, sino que debe existir un equilibrio entre lo físico y lo mental".

El yoga tiene impacto en el cuerpo tanto exterior como interior, las habilidades que se desarrolle en el infante las guardarán hasta que sea adulto, los movimientos que realicemos con los infantes creará una relación amigable consigo mismo.

Botero (2007) nos dice sobre una buena postura corporal: “Los niños cargan muchas cosas pesadas sobre la espalda, pasan largas horas sentados en los pupitres de la escuela, frente al televisor, o con los videojuegos. La práctica del yoga fortalece la espalda y los abdominales, y una espalda fuerte evita problemas durante la vejez.”

El yoga es una estrategia que favorece a los niños el buen desarrollo de sus movimientos corporales, su elasticidad; es por esto que, es fundamental implementar el yoga dentro y fuera de un aula, por motivos de que aportan en los niños mayor fuerza y control ante movimientos bruscos que lo hacen a diario.

Los ejercicios del yoga no tienen límite de tiempo para poder practicarlo, sino que se lo puede realizar desde temprana edad, precautelando lesiones y afectando en un futuro no solo su cuerpo sino también su tranquilidad mental y mejorando desde niños el sistema inmunológico.

Ponce (2000) “El yoga ayuda a los niños desde una temprana edad a comprender como trabaja el cuerpo. Les ayuda a desarrollar el sentido común del cuerpo, la base para construir una vida significativa.”

El yoga aparte de desarrollar el cuerpo y la mente, ayuda a mejorar todas sus capacidades y habilidades motrices, aporta también grandes beneficios para la velocidad mental e incluso logra efectividad al momento de que los niños resuelvan sus problemas.

- ESTABILIDAD EMOCIONAL

Serra (2007) señala: “el yoga fomenta las relaciones de respeto entre los discentes, la tolerancia y la paciencia, ayuda a estos a expresar sus emociones y sentimientos reduciendo de este modo los comportamientos agresivos.”

El yoga fortalece la mejora de relaciones o conflictos que existe entre los niños, precautelando que haya algún tipo de agresión entre ellos, estabilizando su carácter mediante actividades lúdicas que fortalezcan valores como el trabajo en equipo, para que de esta manera puedan tolerar y ejecutar acciones de compañerismo sin tener ningún tipo de discusiones expresando positivismo hacia los demás.

Calle (2012) menciona: “La práctica del yoga favorece tanto a niños como ancianos. Los niños en el yoga encontrarán un medio excelente para conocer vivencialmente su cuerpo y armonizarlo, favoreciéndose a sí mismo el crecimiento, tranquilizando las emociones e integrando la mente. El yoga además previene contra desordenes emocionales propios del niño y del estrés escolar”

De acuerdo a lo anteriormente mencionado, está claro que no existe una edad determinada para poder practicar el yoga, el yoga es un estimulante que aporta ya sea a niños o adultos en su nivel físico, mental y emocional; en los niños ayuda a proteger sus huesos y a tener mayor concentración y en los adultos previene enfermedades y a tener mejor su postura.

DESARROLLA SU CREATIVIDAD

Navarro (2003) señala: “el yoga para niños/as es un recurso que ofrece al alumnado la oportunidad de aprender jugando, de conectar los dos hemisferios del cerebro y de reconocer y ejercer sus propias aptitudes.”

Mediante el transcurso en que los niños practican los ejercicios de yoga, ellos tienen su cuerpo y mente tranquila, es ahí donde ellos pueden expresar sus emociones a través de juegos innovadores y creativos, liberan pensamientos negativos.

Según Serra (2007) “el yoga es una oportunidad para desarrollar en los niños/as un conjunto de valores a través del juego y la diversión, mediante los cuales tomen conciencia de sus capacidades y adquieran conductas apropiadas para desenvolverse en la vida de manera pacífica.”

Con el yoga no solamente podemos hacer los ejercicios básicos, podemos añadir juegos para que cada uno de los niños adquieran valores y puedan fortalecerlos mediante lo que ellos más pueden hacer, demostrar sus capacidades y habilidades, compartiendo conocimientos entre ellos mismos sin tener conductas negativas de unos hacia otros.

- AUMENTA LA CONFIANZA EN SÍ MISMO

Compagnino y Martinelli (2001) argumentan: “El yoga nos ayuda a conocernos a nosotros mismos argumentan, es decir, a perfeccionar nuestra conciencia. A través de los diferentes ejercicios y posturas aprenderemos a reconocer las distintas partes de nuestro cuerpo y su estructura.”

En el momento que los niños practican el yoga están vinculados con su mundo interior, de acuerdo a lo que el autor menciona es que es necesario que los niños practiquen los ejercicios del yoga, ya que cada uno contienen diferentes posturas o movimientos, mientras lo hacen la docente puede sacar provecho de esto e involucrar las partes del cuerpo para que adquieran conocimientos no solo teóricos, por tal motivo de que los infantes aprenden de una manera rápida mediante la practica o actividades lúdicas.

(Cordero 2012) señala: “La práctica del yoga permite descubrir nuestro yo, es decir, nos ayuda a desarrollar el auto concepto que tenemos de nosotros mismos, como somos físicamente, mentalmente, socialmente, afectivamente y nos ayuda a descubrir y a ser conscientes de nuestras capacidades y limitaciones.”

La práctica del yoga ayuda a los niños a ser seguros de lo que son capaces de ser y hacer, desarrollando su propio concepto de lo que pueden lograr. Se involucra también la parte de la autoestima porque si un niño siempre va a ser negativo no podrá descubrir hasta donde es capaz de llegar y no puede tener claras sus capacidades que puede que tenga, pero no expresa, es por esto que el yoga es necesario practicarlo desde muy temprana edad para que los niños tengan un momento de su tiempo para reflexionar que es lo que quieren y que son capaces de ser.

Botero (2007) señala: “En el yoga no hay premios o castigos, no hay ganadores o perdedores, mejores o peores. El único premio que se gana es con uno mismo, con su propia práctica. A los niños les gusta este tipo de enfoque, no tienen que competir, ni ser los mejores, son libres para expresarse, sin ser juzgados. Esta libertad les ayuda a desarrollar una sensación de aprecio por sí mismos, su autoestima se siente retroalimentada y se fortalece. Además, al no sentirse juzgados, ellos desarrollan el hábito de no juzgar o criticar y harán de esta una buena costumbre que llevarán consigo por el resto de sus vidas.”

El yoga es como un deporte, pero dentro de este no hay nada que competir, ya que los niños y las personas que lo practican deben estar totalmente tranquilos sin tensiones para poder resolver situaciones por las que están pasando, demostrarse a sí mismos de lo que pueden lograr.

Son ejercicios donde se involucran todos los valores para enseñarles a los niños desde muy pequeños a no discriminar ni hacer de menos a los demás por tener capacidades o habilidades diferentes a las que poseemos cada uno, es donde se va fortaleciendo su autoestima poco a poco para tener en claro que todo lo que se proponen lo pueden lograr sea a corto o largo plazo, es únicamente un factor donde se puede conectar el cuerpo con la mente para extraer pensamientos negativos.

Según Cordero (2012) la práctica de yoga aporta muchos beneficios a los niños/as entre los cuales destacan:

Beneficios físicos:

- ✓ El yoga ayuda a los niños/as a desarrollar una postura corporal correcta disminuyendo así problemas de espalda.
- ✓ Potencia cualidades físicas como la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación mejorando su tono muscular y agilidad.
- ✓ Le enseña a respirar de forma correcta.
- ✓ Le ayuda a conocer su cuerpo y a relacionarse con él.
- ✓ Estimula el sistema circulatorio.

Beneficios a nivel intelectual:

- ✓ Potencia cualidades mentales como la atención, memoria, concentración e imaginación.
- ✓ Ayuda a desarrollar la creatividad y aumenta la motivación y el interés.
- ✓ Mejora el rendimiento escolar.

Beneficios a nivel emocional:

- ✓ Ayuda a calmar los nervios.
- ✓ Permite al niño/a dormir mejor y disminuye el insomnio.
- ✓ Reduce la agresividad.
- ✓ Aumenta la seguridad y confianza, reforzando así la autoestima.
- ✓ Contribuye a mejorar la interacción con los demás.
- ✓ Promueve en los niños/as una actitud de respeto hacia los demás y hacia su entorno, aprendiendo a respetar las diferencias.
- ✓ Disminuye el estrés.
- ✓ Estimula su sensibilidad.

CAPÍTULO V

5. Propuesta

Taller informativo dirigido a los docentes, relacionado a la influencia que tiene el yoga en la concentración de los niños y niñas de 4 años de edad del Centro Desarrollo Infantil “Mario Benedetti”, ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito, año 2019.

5.01. Antecedentes (de la herramienta o metodología que propone como solución)

Las actividades realizadas por las docentes del Centro Infantil “Mario Benedetti” son un eje fundamental para el desarrollo de la concentración en los niños y niñas de cuatro años de edad, sin embargo en la actualidad existe un gran porcentaje de centros de desarrollo infantil que no cuentan con objetivos para fomentar la práctica del yoga como importancia para la concentración, de acuerdo a lo evidenciado las docentes adquieren como alternativa poner en práctica los ejercicios del yoga para el mejor desenvolvimiento en los niños y niñas, de esta manera, se ha llegado a optar como una estrategia innovadora el yoga para impulsar a los niños a tener buena concentración y atención.

5.02. Justificación (de la herramienta o metodología que propone como solución)

El presente proyecto es indispensable, permite determinar el por qué es importante la implementación de los diferentes ejercicios del yoga para un buen desarrollo y concentración en los niños y niñas de 4 años de edad, dados los resultados de las encuestas las docentes del Centro Infantil “Mario Benedetti” no conocen los beneficios que aporta el yoga en la concentración de los infantes, por tal motivo se ha tomado en cuenta algunos argumentos:

Según (Calecki & Thévenet, 1986) menciona “se dice que el yoga ayuda a la concentración, a enfocar la atención de la mente, y a la relajación. Sin embargo, es importante contar con evidencia neurológica de dichos cambios o mejoras cognitivas.”

El yoga es esencial en los niños porque tiene influencias positivas a lo largo de su camino, además de asociarse al trabajo corporal y social. Los niños al momento de practicar el yoga deben estar relajados y sentirse cómodos para que adquieran la concentración y atención necesaria.

Según Santangelo (2009) manifiesta que “los efectos del yoga para niños aún no tienen mayor acreditación, ya que los estudios que se han realizado son pocos, y de muestras muy pequeñas, por lo tanto, es difícil generalizarlos. Sin embargo, se ha considerado interesantes estudios que evidencian cambios a nivel neurológico después de la práctica del yoga, y cambios psicológicos, principalmente en el comportamiento.”

De acuerdo a lo que menciona el autor Santangelo hace referencia a que no hay muchos estudios sobre los efectos que tiene el yoga, los pocos que existen evidencian la gran importancia que ofrece y genera la práctica del yoga en los niños, por tal motivo se señala que transmiten cambios a nivel físico y mental del infante. Como lo hemos ido mencionando anteriormente el yoga primero debe ser ejecutado en los docentes para que puedan impartir después con los niños a su cargo, reconociendo en que ayuda y que ejercicios son necesarios para que los niños desarrollen su concentración al máximo.

Khalsa (1998) sugiere que “la práctica del yoga para los niños debe ser sumamente lúdica, para lograr que ellos la disfruten.”

Es importante saber que los niños adquieran conocimientos a través de actividades diferentes y totalmente dinámicas, es por esto que, los docentes serán los encargados de que los niños tengan el interés para practicar el yoga, no solamente beneficiándoles a los infantes, sino también a los docentes porque es una ayuda para que los niños tengan mayor concentración en las actividades requeridas.

5.03. Descripción (de la herramienta o metodología que propone como solución)

En el taller que se llevará a cabo en el Centro Infantil “Mario Benedetti” permitirá conocer los beneficios que tiene la aplicación de los diferentes ejercicios del yoga y los beneficios que aporta, en lo que ayudará a los niños a tener una adecuada concentración, así permitirá a las docentes del centro infantil no dejar a un lado la práctica del yoga ya que

desde una temprana edad será de un gran beneficio para que los niños de poco a poco vayan desenvolviéndose en su entorno.

5.04. Formulación del Proceso de aplicación de la propuesta

El presente taller informativo se pretende orientar a las docentes de una manera más fácil para dar a conocer lo importante que es poner en práctica los ejercicios del yoga, en la realización del taller se buscó estrategias y más que todo ejercicios que las docentes desconocen para así llamar la atención desde las docentes, de esta manera generar pongan interés en practicarlos con los niños a su cargo y además explicarle los beneficios que porta cada uno de los ejercicios y el fortalecimiento de la concentración de los niños al momento de realizarlos.

Dentro de los talleres informativos se encuentran varios puntos los cuales pueden ser de gran ayuda implementar en las aulas como una herramienta de aprendizaje dirigido a las docentes del Centro de Desarrollo Infantil “Mario Benedetti”.

CAPÍTULO VI

6. Aspectos administrativos

6.01. Recursos

Recursos Técnicos y Tecnológicos

- ✓ Computadora
- ✓ Teléfono celular
- ✓ Internet
- ✓ Impresora

Recursos Humanos

- ✓ Estudiante de la carrera de Desarrollo del Talento Infantil
- ✓ Tutor de tesis
- ✓ Directora de centro infantil “Mario Benedetti”
- ✓ Docentes del centro infantil “Mario Benedetti”
- ✓ Padres de Familia
- ✓ Niños y niñas del centro infantil “Mario Benedetti”

6.02. Presupuesto

Insumo	Cantidad	Valor unitario	Valor total
Impresiones del proyecto B/N	166	0.05	8.30
Impresiones de proyecto a color	83	0.15	12.45
Anillados	2	1.50	3.00
Emplastado	1	7.00	7.00
Cd del proyecto	3	2.00	6.00
Otros gastos	1	40	40
Total			76.75

Fuente: Proyecto de investigación

Elaborado por: Vanessa Loor

CAPÍTULO VII

7. Conclusiones y recomendaciones

7.01. Conclusiones

- ✓ El yoga ayuda a mantenerse concentrado en dichas ocasiones.
- ✓ El yoga beneficia en la educación y a la captación de conocimientos.
- ✓ El yoga ayuda a mantener nuestro cuerpo a tener una buena postura corporal.
- ✓ El yoga ayuda en los niños a desarrollar su creatividad.
- ✓ El yoga ayuda tanto a los docentes como a los infantes a tener confianza en si mismos.
- ✓ El yoga ayuda a los infantes a fortalecer su atención.

7.02. Recomendaciones

- ✓ Se recomienda que el yoga no solamente debe ser practicado con los niños, sino que debe empezar desde los docentes.
- ✓ Se recomienda practicar los ejercicios de yoga antes de empezar las clases.

-
- ✓ Se recomienda practicar los ejercicios de yoga antes de ir a la casa para que los infantes vayan relajados.
 - ✓ Se recomienda realizar capacitaciones permanentemente a las docentes para que pongan en práctica con sus alumnos los diferentes ejercicios del yoga.
 - ✓ Se recomienda a los docentes que tengan un horario fijo para poner en práctica el yoga ya que es para el buen aprendizaje y concentración de los niños.
 - ✓ Se recomienda a la comunidad educativa del Centro Infantil “Mario Benedetti” que dispongan de su tiempo para poner en práctica las diversas estrategias del yoga para el desarrollo óptimo de los niños.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

(Leydi Lorena Díaz Molano, 2015). Beneficios del yoga. Obtenido de: https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/3995/TPED_RinconAntivarDaniela_2015.pdf?sequence=1

(Leydi Lorena Díaz Molano, 2015). Yoga herramienta para la atención. Obtenido de: https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/3995/TPED_RinconAntivarDaniela_2015.pdf?sequence=1

(Catalina Correa, 2016). Desarrollo socioemocional. Obtenido de: http://repositorio.unab.cl/xmlui/bitstream/handle/ria/6033/a119812_Briano_C_Yoga_%20y_%20mindfulness_2016_Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y

(Rafael, 2007). Relajación. Obtenido de: <https://www.aacademica.org/000-073/133.pdf>

(Patanjali, 1999, p. 31). Propósito central del yoga. Obtenido de: <https://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/view/90/150>

(Iyengar, 1980, p. 20). Propósito central del yoga. Obtenido de: <https://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/view/90/150>

(Iyengar, 2001a, p. 9). Yoga como un tipo de gimnasia. Obtenido de: <https://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/view/90/150>

(Trökes, 2001). Definición de Yoga. Obtenido de: <https://redsocialeduca.net/Aportaciones-yoga-alumnado>

(Chamali, 2008) Definición del yoga. Obtenido de: <https://docplayer.es/9963099-Aportaciones-del-yoga-como-mejora-de-los-factores-de-aprendizaje.html>

(Schmid y Peper, 1991). Definición de concentración. Obtenido de: <https://www.unpa.edu.mx/~blopez/tutorados/AtencionConcentracion.pdf>

(Watson, 1924). Definición de Comportamiento. Obtenido de: <http://www.robertexto.com/archivo6/comportamiento.htm>

William James (1890, pp. 403-404). Definición de atención. Obtenido de:
http://www.paidopsiquiatria.cat/files/evaluacion_atencion.pdf

(Guilford, 1952). Definición de creatividad. Obtenido de:
<https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/31888/TPAM.pdf.txt?sequence=2>

(Julián Pérez Porto y María Merino, 2011). Definición de movimiento. Obtenido de:
<https://definicion.de/movimiento/>

(Julián Pérez Porto y María Merino, 2009). Definición de equilibrio. Obtenido de:
<https://definicion.de/equilibrio/>

(Margarita Nieto, 2012). Definición de Relajación. Obtenido de: Real Academia Española. Recuperado de: <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/1485/1/103712.pdf>

(Karla Flores, 2016). Relajación como una hipótesis del yoga. Obtenido de:
<http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/5535/1/UDLA-EC-TLEP-2016-07.pdf>

(Cecilia Navarrete, 2014). Relajación como una hipótesis del yoga. Obtenido de:
http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/1150/4/TFG_Alcal%C3%A1Navarrete,Cecilia.pdf

(Cecilia Navarrete, 2014). Relajación como una hipótesis del yoga. Obtenido de:
http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/1150/4/TFG_Alcal%C3%A1Navarrete,Cecilia.pdf

(Cecilia Navarrete, 2014). Entorno como una hipótesis del yoga. Obtenido de:
http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/1150/4/TFG_Alcal%C3%A1Navarrete,Cecilia.pdf

Faúndez (2014). El entorno como una hipótesis del yoga. Obtenido de:
<http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/3068/TPARV%2039.pdf?sequence=1>

(Cecilia Navarrete, 2014). La atención como una hipótesis del yoga. Tomado de:
(Chamali, 2008). Obtenido de:
http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/1150/4/TFG_Alcal%C3%A1Navarrete,Cecilia.pdf

(Cecilia Navarrete, 2014). La atención como una hipótesis del yoga. Tomado de: (Bernalte, 2005). Obtenido de: http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/1150/4/TFG_Alcal%C3%A1Navarrete,Cecilia.pdf

(Cecilia Navarrete, 2014). El autoestima como una hipótesis del yoga. Tomado de: (García, 2003). Obtenido de: http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/1150/4/TFG_Alcal%C3%A1Navarrete,Cecilia.pdf

(Burgos Cancino, Karla Andrea. Santa Cruz Valenzuela, Gabriela, 2012). El autoestima como una hipótesis del yoga. Obtenido de: <https://docplayer.es/9079902-Yoga-infantil-y-el-desarrollo-emocional-en-educacion-parvularia.html>

(Cecilia Navarrete, 2014). El yoga reduce la ansiedad. Tomado de: A, Long (2006) . Obtenido de: http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/1150/4/TFG_Alcal%C3%A1Navarrete,Cecilia.pdf

(Cecilia Navarrete, 2014). El yoga reduce la ansiedad. Tomado de: Hernández (2012). Obtenido de: http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/1150/4/TFG_Alcal%C3%A1Navarrete,Cecilia.pdf

(Chalapud & Escobar, 2017, p. 94). El yoga mejora la coordinación. Obtenido de: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/12498/1/T-UCSG-PRE-MED-TERA-155.pdf>

(Karla Burgos, Gabriela Santa Cruz, 2015). El yoga enseña a concentrar la mente. Tomado de: Aimone (S/A). Obtenido de: <http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/3068/TPARV%2039.pdf?sequence=1>

(Karla Burgos, Gabriela Santa Cruz, 2015). El yoga Promueve fuerza y flexibilidad. Tomado de: Ponce (2000). Obtenido de: <http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/3068/TPARV%2039.pdf?sequence=1>

(Karla Burgos, Gabriela Santa Cruz, 2015). La práctica del yoga es una actividad útil.

Tomado de: Philizot (S/A). Obtenido de:

<http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/3068/TPARV%2039.pdf?sequence=1>

(Karla Burgos, Gabriela Santa Cruz, 2015). Buena postura corporal. Tomado de: Botero (2007). Obtenido de:

<http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/3068/TPARV%2039.pdf?sequence=1>

(Karla Burgos, Gabriela Santa Cruz, 2015). Como ayuda el yoga a los niños. Tomado de: Ponce (2000). Obtenido de:

<http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/3068/TPARV%2039.pdf?sequence=1>

(Cecilia Navarrete, 2014). El yoga fomenta las relaciones de respeto. Tomado de: Serra (2007). Obtenido de:

http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/1150/4/TFG_Alcal%C3%A1Navarrete,Cecilia.pdf

(Calle, 2012). La práctica del yoga favorece tanto a niños como ancianos. Obtenido de: <https://www.espaimagatzem.com/2012/12/31/el-yoga-y-sus-beneficios/>

(Navarro, 2003). El yoga desarrolla la creatividad. Obtenido de:

https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/40777/ESQUITINO_CORREA_PILAR.pdf;jsessionid=1ACBDC0DA34C4A152FC8689B74C4DCB1?sequence=1

(Cecilia Navarrete, 2014). El yoga como oportunidad en los niños. Tomado de: Serra (2007). Obtenido de:

http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/1150/4/TFG_Alcal%C3%A1Navarrete,Cecilia.pdf

(Cecilia Navarrete, 2014). El yoga como oportunidad en los niños. Tomado de: Compagnino, Martinelli (2001). Obtenido de: http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/1150/4/TFG_Alcal%C3%A1Navarrete,Cecilia.pdf

(Cecilia Navarrete, 2014). La práctica del yoga permite descubrir nuestro yo. Tomado de: Cordero (2012). Obtenido de: http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/1150/4/TFG_Alcal%C3%A1Navarrete,Cecilia.pdf

(Cecilia Navarrete, 2014). El yoga aumenta la confianza en sí mismo. Tomado de: Botero (2007). Obtenido de: http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/1150/4/TFG_Alcal%C3%A1Navarrete,Cecilia.pdf

(Cecilia Navarrete, 2014). Beneficios del yoga. Tomado de: Cordero (2012). Obtenido de: http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/1150/4/TFG_Alcal%C3%A1Navarrete,Cecilia.pdf

(Margarita Nieto, 2012). El yoga ayuda a la concentración. Tomado de: (Calecki & Thévenet, 1986). Obtenido de: <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/1485/1/103712.pdf>

ANEXO N° 1

ENCUESTA

Tema: INFLUENCIA DEL YOGA EN LA CONCENTRACIÓN DE NIÑOS DE 4 AÑOS DE EDAD DEL CENTRO INFANTIL MARIO BENEDETTI, UBICADO EN EL

DIS
TRI
TO

Fecha: _____
Nombre de la entrevistada: _____

METROPOLITANO DE QUITO, AÑO 2020.

Nombre de la entrevistadora: Vanessa Liliana Loor Castañeda

1.- ¿Los niños que están a su cargo les cuesta mantener la atención en clase?

- A. Siempre _____
- B. Casi siempre _____
- C. Frecuentemente _____
- D. A veces _____
- E. Nunca _____

2.- ¿Sus niños se distraen con mucha facilidad?

- A. Siempre _____
- B. Casi siempre _____
- C. Frecuentemente _____
- D. A veces _____
- E. Nunca _____

3.- ¿Los niños a su cargo recuerdan con frecuencia actividades pasadas que se desarrollaron dentro del centro infantil?

- | | | |
|----|----------------|-------|
| A. | Siempre | _____ |
| B. | Casi siempre | _____ |
| C. | Frecuentemente | _____ |
| D. | A veces | _____ |
| E. | Nunca | _____ |

4.- ¿Con qué frecuencia adapta su clase a las necesidades de los niños con problemas de concentración?

- | | | |
|----|----------------|-------|
| A. | Siempre | _____ |
| B. | Casi siempre | _____ |
| C. | Frecuentemente | _____ |
| D. | A veces | _____ |
| E. | Nunca | _____ |

5.- ¿Tiene un horario fijo para dedicarse en los problemas de concentración con los niños?

- | | | |
|----|----|-------|
| A. | Si | _____ |
| B. | No | _____ |

6.- ¿Conoce el yoga como técnica para ayudar a la concentración de los niños?

- | | | |
|----|----|-------|
| A. | Si | _____ |
|----|----|-------|

B. No _____

7.- ¿Considera usted al yoga como un factor importante para la concentración en los niños?

A. Si _____

B. No _____

8.- ¿Conoce usted acerca de los beneficios que tiene el yoga y como aporta en la concentración de los niños y niñas?

A. Mucho _____

B. Poco _____

C. Nada _____

9.- ¿Cree usted que deberían darse un tiempo de su horario de clase para poner en práctica el yoga para una mejor concentración en los niños?

A. Si _____

B. No _____

ANEXO 2

ACTA DE APROBACIÓN

Quito, 31 de marzo del 2020

APROBACIÓN DE TRABAJOS DE TITULACIÓN

Yo, ESPARZA HERNÁNDEZ PABLO BOLÍVAR en calidad de tutor(a) del trabajo de titulación, de la estudiante LOOR CASTAÑEDA VANESSA LILIANA, con C.C 1754723011, apruebo el trabajo de titulación denominado: INFLUENCIA DEL YOGA EN LA CONCENTRACIÓN DE NIÑOS DE 4 AÑOS DE EDAD DEL CENTRO INFANTIL MARIO BENEDETTI, UBICADO EN EL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO, AÑO 2020., para que sea presentado en el proceso de lectoría.

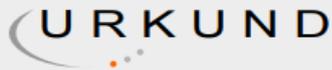


Tutor(a) de proyecto

Msc. Pablo Esparza

CI.171500987-2

INFORME URKUD



Urkund Analysis Result

Analysed Document: Proyecto Loor.pdf (D66975344)
Submitted: 3/30/2020 7:56:00 PM
Submitted By: pablo.esparza@cordillera.edu.ec
Significance: 1 %

Sources included in the report:

DAYANA LISBETH CERÓN MANOSALVAS pdf.pdf (D56456881)
DAYANA LISBETH CERÓN MANOSALVAS word.docx (D56456882)
TESIS SOLEY final.pdf (D56546038)
<http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/1485/1/103712.pdf>
<http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/3068/TPARV%2039.pdf?sequence=1>
<https://www.dspace.cordillera.edu.ec/bitstream/123456789/2256/1/66-DTI-16-16-1721822458.pdf>

Instances where selected sources appear:

8



Tutor(a) de proyecto

Msc. Pablo Esparza

CI.171500987-2

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA									
BITACORA PARA EL CONTROL DE PROYECTOS DE TITULACIÓN									
NOMBRE TUTOR:		ESPARZA HERNANDEZ PABLO BOLIVAR							
NOMBRE ESTUDIANTE:		LOOR CASTANEDA VANESSA LILIANA							
CARRERA:		DESARROLLO DEL TALENTO INFANTIL							
TEMA DE TITULACIÓN:		INFLUENCIA DEL YOGA EN LA CONCENTRACIÓN DE NIÑOS DE 4 AÑOS DE EDAD DEL CENTRO INFANTIL MARIO BENEDETTI, UBICADO EN EL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO, AÑO 2020.							
IMPRESIÓN REPORTE:		Quito, 05 de mayo del 2020 10:58:21							
TIPO REPORTE:		ACUMULATIVO							
ESTADO FINAL/OBSERVACION:		PROYECTO ACTIVO / NO GRADUADO /							
MODALIDAD:		INVESTIGACION CIENTIFICA				PERIODO:		OCT 2019_M_R 2020	
NO.	CODIGO	FECHA TUTORIA	TIPO ASESORIA	HORA INICIO	TEMA TRATADO	HORA FIN	HORAS	OBSERVACION	ESTADO SC
1	205575	2019-11-07	INSITU	2019-11-07 12:00:00	EL PROBLEMA / PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2019-11-07 13:00:00	1.00	BÚSQUEDA DE LITERATURA.	PROCESADO
2	205576	2019-11-07	AUTONOMA	2019-11-07 15:00:00	EL PROBLEMA / PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2019-11-07 22:00:00	7.00	BÚSQUEDA DE LITERATURA.	PROCESADO
3	205577	2019-11-14	INSITU	2019-11-14 12:00:00	EL PROBLEMA / FORMULACION DEL	2019-11-14 13:00:00	1.00	ELECCIÓN DE LITERATURA.	PROCESADO

INFLUENCIA DEL YOGA EN LA CONCENTRACIÓN DE NIÑOS DE 4 AÑOS DE EDAD DEL CENTRO INFANTIL MARIO BENEDETTI, UBICADO EN EL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO, AÑO 2020

					PROBLEMA				
4	205578	2019-11-14	AUTONOMA	2019-11-14 15:00:00	EL PROBLEMA / FORMULACION DEL PROBLEMA	2019-11-14 22:00:00	7.00	RECOLECTA DATOS.	PROCESADO
5	205579	2019-11-21	INSITU	2019-11-21 12:00:00	EL PROBLEMA / OBJETIVO GENERAL	2019-11-21 13:00:00	1.00	DESARROLLO DE OBJETIVOS.	PROCESADO
6	205580	2019-11-21	AUTONOMA	2019-11-21 15:00:00	EL PROBLEMA / OBJETIVO GENERAL	2019-11-21 22:00:00	7.00	BUSCA INFORMACIÓN Y DESARROLLA OBJETIVOS.	PROCESADO
7	205581	2019-11-28	INSITU	2019-11-28 12:00:00	EL PROBLEMA / OBJETIVOS ESPECIFICOS	2019-11-28 13:00:00	1.00	DESARROLLO DE OBJETIVOS.	PROCESADO
8	205582	2019-11-28	AUTONOMA	2019-11-28 15:00:00	EL PROBLEMA / OBJETIVOS ESPECIFICOS	2019-11-28 22:00:00	7.00	BUSCA INFORMACIÓN Y DESARROLLA OBJETIVOS.	PROCESADO
9	205583	2019-12-12	INSITU	2019-12-12 12:00:00	MARCO TEORICO / ANTECEDENTES DEL ESTUDIO	2019-12-12 14:00:00	2.00	SE REALIZA INDICACIONES DE BÚSQUEDA DE TESIS Y PROYECTOS SIMILARES.	PROCESADO
10	205584	2019-12-12	AUTONOMA	2019-12-12 15:00:00	MARCO TEORICO / ANTECEDENTES DEL ESTUDIO	0000-00-00 00:00:00	[INVÁLIDO]	BUSCA PROYECTOS Y TESIS SIMILARES A SU INVESTIGACIÓN.	PROCESADO
11	205585	2019-12-19	INSITU	2019-12-19 12:00:00	MARCO TEORICO / FUNDAMENTACION TEORICA	2019-12-19 15:00:00	3.00	SE PLANTEA BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN EN REVISTAS INDEXADAS Y LIBROS ESPECIALIZADOS EN EL TEMA.	PROCESADO
12	205586	2019-12-19	AUTONOMA	2019-12-19 16:00:00	MARCO TEORICO / FUNDAMENTACION TEORICA	0000-00-00 00:00:00	[INVÁLIDO]	REALIZA LA BÚSQUEDA EN LA WEB Y BIBLIOTECAS.	PROCESADO
13	209970	2019-12-26	AUTONOMA	2019-12-26 14:00:00	MARCO TEORICO / FUNDAMENTACION CONCEPTUAL	2019-12-26 22:00:00	8.00	TRABAJA EN LA ELABORACIÓN DEL PROYECTO.	PROCESADO
14	209971	2020-01-02	AUTONOMA	2020-01-02 12:00:00	MARCO TEORICO / FUNDAMENTACION CONCEPTUAL	2020-01-02 22:00:00	10.00	TRABAJA EN EL PROYECTO.	PROCESADO
15	209972	2020-01-09	INSITU	2020-01-09 12:00:00	MARCO TEORICO / FUNDAMENTACION LEGAL	2020-01-09 13:00:00	1.00	IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES.	PROCESADO
16	209973	2020-01-09	INSITU	2020-01-09 14:00:00	MARCO TEORICO /	2020-01-09 22:00:00	8.00	IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES.	PROCESADO

INFLUENCIA DEL YOGA EN LA CONCENTRACIÓN DE NIÑOS DE 4 AÑOS DE EDAD DEL CENTRO INFANTIL MARIO BENEDETTI, UBICADO EN EL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO, AÑO 2020

					FUNDAMENTACION LEGAL				
17	209974	2020-01-16	INSITU	2020-01-16 12:00:00	MARCO TEORICO / FORMULACION DE HIPOTESIS O PREGUNTAS DIRECTRICES DE LA INVESTIGACION	2020-01-16 13:00:00	1.00	ANÁLISIS DE VARIABLES.	PROCESADO
18	209975	2020-01-16	AUTONOMA	2020-01-16 14:00:00	MARCO TEORICO / FORMULACION DE HIPOTESIS O PREGUNTAS DIRECTRICES DE LA INVESTIGACION	2020-01-16 22:00:00	8.00	ANÁLISIS DE VARIABLES.	PROCESADO
19	209981	2020-01-23	INSITU	2020-01-23 12:00:00	MARCO TEORICO / CARACTERIZACION DE LAS VARIABLES PREGUNTAS DIRECTRICES DE LA INVESTIGACION	2020-01-23 13:00:00	1.00	SE PLANTEA DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.	PROCESADO
20	209982	2020-01-23	AUTONOMA	2020-01-23 14:00:00	MARCO TEORICO / CARACTERIZACION DE LAS VARIABLES PREGUNTAS DIRECTRICES DE LA INVESTIGACION	2020-01-23 22:00:00	8.00	REALIZA DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.	PROCESADO
21	209983	2020-01-30	INSITU	2020-01-30 12:00:00	MARCO TEORICO / INDICADORES	2020-01-30 13:00:00	1.00	DISEÑO DE ENCUESTA.	PROCESADO
22	209984	2020-01-30	AUTONOMA	2020-01-30 12:00:00	MARCO TEORICO / INDICADORES	2020-01-30 13:00:00	1.00	EJECUTA LA ENCUESTA.	PROCESADO

INFLUENCIA DEL YOGA EN LA CONCENTRACIÓN DE NIÑOS DE 4 AÑOS DE EDAD DEL CENTRO INFANTIL MARIO BENEDETTI, UBICADO EN EL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO, AÑO 2020

23	209985	2020-02-06	INSITU	2020-02-06 12:00:00	METODOLOGIA / DISEÑO DE LA INVESTIGACION	2020-02-06 13:00:00	1.00	RELACIONA LA INVESTIGACIÓN DE CAMPO CON LA BIBLIOGRÁFICA.	PROCESADO
24	209986	2020-02-06	AUTONOMA	2020-02-06 14:00:00	METODOLOGIA / DISEÑO DE LA INVESTIGACION	2020-02-06 22:00:00	8.00	REALIZA REDACCIÓN.	PROCESADO
25	214159	2020-02-13	INSITU	2020-02-13 12:00:00	METODOLOGIA / POBLACION Y MUESTRA	2020-02-13 12:30:00	0.50	CORROBORA LA POBLACIÓN ESTUDIADA.	PROCESADO
26	214160	2020-02-13	AUTONOMA	2020-02-13 14:00:00	METODOLOGIA / POBLACION Y MUESTRA	2020-02-13 19:00:00	5.00	REDACTA AVANCES DE PROYECTO.	PROCESADO
27	214170	2020-02-13	INSITU	2020-02-13 12:30:00	METODOLOGIA / OPERACIONALIZACION DE VARIABLES	2020-02-13 12:45:00	0.25	CORROBORA LA POBLACIÓN ESTUDIADA.	PROCESADO

28	214172	2020-02-14	AUTONOMA	2020-02-14 14:00:00	METODOLOGIA / OPERACIONALIZACION DE VARIABLES	2020-02-14 19:00:00	5.00	AVANZA PROYECTO.	PROCESADO
29	214174	2020-02-13	INSITU	2020-02-13 12:45:00	METODOLOGIA / INSTRUMENTOS DE INVESTIGACION	2020-02-13 13:00:00	0.25	CORROBORA LA POBLACIÓN.	PROCESADO
30	214175	2020-02-15	AUTONOMA	2020-02-15 14:00:00	METODOLOGIA / INSTRUMENTOS DE INVESTIGACION	2020-02-15 19:00:00	5.00	AVANZA PROYECTO.	PROCESADO
31	214177	2020-02-20	INSITU	2020-02-20 12:00:00	METODOLOGIA / PROCEDIMIENTOS DE LA INVESTIGACION	2020-02-20 12:20:00	0.33	CONFIRMA LEVANTAMIENTO DE INFORMACIÓN.	PROCESADO
32	214178	2020-02-20	AUTONOMA	2020-02-20 14:00:00	METODOLOGIA / PROCEDIMIENTOS DE LA INVESTIGACION	2020-02-20 22:00:00	8.00	REDACTA PROYECTO.	PROCESADO
33	214179	2020-02-20	INSITU	2020-02-20 12:20:00	METODOLOGIA / RECOLECCION DE LA INFORMACION	2020-02-20 12:40:00	0.33	CORROBORA DATOS.	PROCESADO

INFLUENCIA DEL YOGA EN LA CONCENTRACIÓN DE NIÑOS DE 4 AÑOS DE EDAD DEL CENTRO INFANTIL MARIO BENEDETTI, UBICADO EN EL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO, AÑO 2020

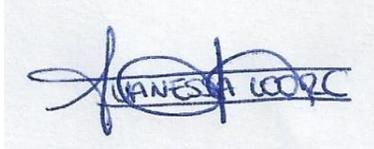
34	214181	2020-02-21	AUTONOMA	2020-02-21 14:00:00	METODOLOGIA / RECOLECCION DE LA INFORMACION	2020-02-21 22:00:00	8.00	REDACTA AVANCES.	PROCESADO
35	214190	2020-02-20	INSITU	2020-02-20 12:40:00	PROCESAMIENTO Y ANALISIS / PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE CUADROS ESTADISTICOS	2020-02-20 13:00:00	0.33	REALIZA ANÁLISIS DE RESULTADOS.	PROCESADO
36	214191	2020-02-22	AUTONOMA	2020-02-22 14:00:00	PROCESAMIENTO Y ANALISIS / PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE CUADROS ESTADISTICOS	2020-02-22 22:00:00	8.00	REDACTA PROYECTO.	PROCESADO
37	214196	2020-02-27	INSITU	2020-02-27 12:00:00	PROCESAMIENTO Y ANALISIS / CONCLUSIONES DEL ANALISIS ESTADISTICO	2020-02-27 12:30:00	0.50	CONCLUYE ANÁLISIS DE RESULTADO.	PROCESADO
38	214197	2020-02-27	AUTONOMA	2020-02-27 14:00:00	PROCESAMIENTO Y ANALISIS / CONCLUSIONES DEL ANALISIS ESTADISTICO	2020-02-27 22:00:00	8.00	REDACTA PROYECTO.	PROCESADO
39	214199	2020-02-27	INSITU	2020-02-27 12:30:00	PROCESAMIENTO Y ANALISIS / RESPUESTAS A LA HIPOTESIS O INTERROGANTES DE INVESTIGACION (PREGUNTAS DIRECTRICES)	2020-02-27 12:45:00	0.25	REFUERZA LA RESPUESTA A LA INTERROGANTE DE LA INVESTIGACIÓN.	PROCESADO
40	214200	2020-02-28	AUTONOMA	2020-02-28 14:00:00	PROCESAMIENTO Y ANALISIS / RESPUESTAS A LA HIPOTESIS O INTERROGANTES DE	2020-02-28 22:00:00	8.00	REDACTA EL PROYECTO.	PROCESADO

INFLUENCIA DEL YOGA EN LA CONCENTRACIÓN DE NIÑOS DE 4 AÑOS DE EDAD DEL CENTRO INFANTIL MARIO BENEDETTI, UBICADO EN EL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO, AÑO 2020

					INVESTIGACION (PREGUNTAS DIRECTRICES)				
41	214201	2020-02-27	INSITU	2020-02-27 12:45:00	PROPUESTA / ANTECEDENTES	2020-02-27 13:00:00	0.25	PLANTEA PROPUESTA.	PROCESADO
42	214203	2020-02-29	AUTONOMA	2020-02-29 14:00:00	PROPUESTA / ANTECEDENTES	2020-02-29 22:00:00	8.00	REDACTA PROYECTO.	PROCESADO
43	214222	2020-03-05	INSITU	2020-03-05 12:00:00	PROPUESTA / JUSTIFICACION	2020-03-05 12:30:00	0.50	REALIZA LA JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA.	PROCESADO
44	214223	2020-03-05	AUTONOMA	2020-03-05 14:00:00	PROPUESTA / JUSTIFICACION	2020-03-05 22:00:00	8.00	REDACTA PROYECTO.	PROCESADO
45	214224	2020-03-05	INSITU	2020-03-05 12:30:00	PROPUESTA / DESCRIPCION	2020-03-05 12:45:00	0.25	DESCRIBE PROPUESTA.	PROCESADO
46	214225	2020-03-06	AUTONOMA	2020-03-06 14:00:00	PROPUESTA / DESCRIPCION	2020-03-06 22:00:00	8.00	REDACTA PROYECTO.	PROCESADO
47	214226	2020-03-05	INSITU	2020-03-05 12:45:00	PROPUESTA / FORMULACION DEL PROCESO DE APLICACION DE LA PROPUESTA	2020-03-05 13:00:00	0.25	DETALLA LA PROPUESTA.	PROCESADO
48	214227	2020-03-07	AUTONOMA	2020-03-07 14:00:00	PROPUESTA / FORMULACION DEL PROCESO DE APLICACION DE LA PROPUESTA	2020-03-07 22:00:00	8.00	REDACTA PROYECTO.	PROCESADO
49	214229	2020-03-12	INSITU	2020-03-12 12:00:00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / RECURSOS	2020-03-12 13:30:00	1.50	ESCRIBE PROPUESTA.	PROCESADO
50	214230	2020-03-12	AUTONOMA	2020-03-12 14:00:00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / RECURSOS	2020-03-12 23:00:00	9.00	REDACTA PROYECTO.	PROCESADO
51	214231	2020-03-13	AUTONOMA	2020-03-13 14:00:00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / PRESUPUESTO	2020-03-13 23:00:00	9.00	REDACTA PROYECTO.	PROCESADO
52	214232	2020-03-14	AUTONOMA	2020-03-14 14:00:00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / CRONOGRAMA	2020-03-14 23:00:00	9.00	REDACTA PROYECTO.	PROCESADO

INFLUENCIA DEL YOGA EN LA CONCENTRACIÓN DE NIÑOS DE 4 AÑOS DE EDAD DEL CENTRO INFANTIL MARIO BENEDETTI, UBICADO EN EL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO, AÑO 2020

53	214234	2020-03-19	AUTONOMA	2020-03-19 14:00:00	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES / CONCLUSIONES	2020-03-19 22:00:00	8.00	REDACTA PROYECTO.	PROCESADO	
54	214236	2020-03-19	INSITU	2020-03-19 12:00:00	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES / CONCLUSIONES	2020-03-19 14:31:00	2.52	REDACTA CONCLUSIONES.	PROCESADO	
55	214235	2020-03-19	AUTONOMA	2020-03-19 14:00:00	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES / RECOMENDACIONES	2020-03-19 22:00:00	8.00	REDACTA RECOMENDACIONES.	PROCESADO	
56	214237	2020-03-26	AUTONOMA	2020-03-26 12:00:00	INFORME FINAL DE TUTOR / INFORME FINAL	2020-03-26 21:00:00	9.00	REDACTA RECOMENDACIONES E INFORME FINAL. FINALIZA PROYECTO.	PROCESADO	
TOTAL HORAS:							240.01			

			
<p>ESPARZA HERNANDEZ PABLO BOLIVAR</p>	<p>LOOR CASTAÑEDA VANESSA LILIANA</p>	<p>GRANJA PAEZ EVELYN CONSUELO</p>	
<p>TUTOR</p>	<p>ALUMNO</p>	<p>DELEGADO</p>	
<p>CI: 1715009872</p>	<p>CI: 1754723011</p>	<p>CI: 1719133272</p>	<p>FECHA: 22-07-2020</p>