



INSTITUTO TECNOLÓGICO
"CORDILLERA"

PROYECTO DE GRADO

**APLICAR EL YOGA COMO ESTRATEGIA PARA UNA MEJOR
CONCENTRACIÓN EN NIÑOS Y NIÑAS DE 4 AÑOS DE EDAD. GUÍA
DIDÁCTICA DE APLICACIÓN DE EJERCICIOS DE YOGA DIRIGIDA A LA
Y LOS DOCENTES DE CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL
"DESCUBRIR", UBICADO EN EL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO,
EN EL PERIODO ACADÉMICO 2016-2017**

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

AUTORA: ENRÍQUEZ ANDRADE CAROLINA JENIFER

TUTORA: MSc. KARINA FONSECA

Quito, 2017

DECLARACIÓN DEL ESTUDIANTE

Expreso con total sinceridad que el presente trabajo de investigación es de mi autoría, resultado de incansable esfuerzo, basada en estudios realizados durante la carrera, indagación certificada, revisión de documentos y estudio de campo, obteniendo conclusiones y recomendaciones descritas en el mismo. Las opiniones, criterios y comentarios expuestos en este informe son de mi absoluta responsabilidad.

ENRÍQUEZ ANDRADE CAROLINA JENIFR

CC: 1719130609

LICENCIA DE USO NO COMERCIAL

Yo, Carolina Jenifer Enríquez Andrade portador de la cédula de ciudadanía signada con el No1719130609 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 Aplicar el yoga como estrategia para mejorar la concentración en niños y niñas de 4 años de edad. Guía didáctica de aplicación de ejercicios de yoga dirigida a la y los docentes de centro de desarrollo infantil “Descubrir”, ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito, en el periodo academico 2016-2017. Con fines académicos al Instituto Tecnológico Superior Cordillera.

FIRMA

NOMBRE

Carolina Jenifer Enríquez Andrade

CEDULA

1719130609

Quito, a los 29 días del mes de Marzo del 2017

AGRADECIMIENTO

Agradezco en primer lugar a Dios, pues es el quien me dio salud y colmo mis años de estudio de muchas bendiciones, además me ayudo a levantarme después de cada tropiezo, así también agradezco al Instituto Tecnológico Superior “Cordillera”, ya que gracias a esta institución educativa, hoy mi meta está cumplida.

DEDICATORIA

Dedico este proyecto de grado a mi hija, ya que ella es el motor y mi gran motivación para seguir superándome, de igual manera este proyecto es esta dedicado a ti madre por tu apoyo y ejemplo de lucha y superación, a mis hermanas Melina y Yajaira por su ayuda y nunca dejarme sola las amo mujeres.

ÍNDICE GENERAL

PORTADA	i
DECLARACIÓN DEL ESTUDIANTE.....	ii
CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA.....	v
INDICE GENERAL.....	vi
INDICE DE TABLAS.....	xii
INDICE DE FIGURAS	xv
RESUMEN EJECUTIVO	xvii
ABSTRACT	xviii
Capítulo I	19
Antecedentes.....	19
1.01 Contexto.....	19
1.01.01 Macro.....	19
1.01.02 Meso.....	21
1.01.03 Micro.....	22
1.01.03 Matriz De Fuerzas T.....	26

Capítulo II.....	301
Análisis de Involucrados.....	31
2.01. Mapeo de involucrados.....	31
2.01 Matriz de Involucrados.....	35
Capítulo III.....	39
Problemas y Objetivos	39
3.01. Árbol de problemas.....	39
3.02 Árbol de Objetivos.....	412
Capítulo IV	445
Análisis de Alternativas	45
4.01 Matriz de Alternativas.....	45
4.02 Matriz de Impacto de los Objetivos.....	49
4.03 Diagrama de Estrategias.....	534
4.04 Matriz de Marco Lógico.....	57
Capítulo V.....	612
Propuesta.....	62
5.01 Antecedentes.....	62
5.01.01 Datos informativos.....	63
5.01.02 Reseña histórica.....	64

5.01.03 Objetivos.....	65
5.01.03.01 Objetivo general.....	65
5.01.03.02 Objetivos específicos.....	65
5.01.04 Justificación.....	66
5.01.05 Marco Teórico.....	67
5.01.05.01 Qué es yoga.....	67
5.01.05.01.01 Yoga Infantil.....	68
5.01.05.01.02 Desarrollar las inteligencias múltiples con el yoga.....	69
5.01.05.01.03 Yoga y el currículo.....	71
5.01.05.02 Concentración.....	79
5.01.05.02.01 Atención y concentración.....	79
5.01.05.02.02 Mejora la atención concentración y memoria.....	80
5.01.05.02.03 Como puede meditar un niño	80
5.01.05.03 Características de los niños y niñas de cuatro años de edad.....	82
5.02 Descripción de la herramienta o metodología que propone como solución.....	93
5.02.01 Metodología.....	93
5.02.02 Método.....	94
5.02.03 Técnicas.....	94

5.02.04 Participantes.....	95
5.02.04.01 Población.....	95
5.02.04.02 Muestra de estudio.....	96
5.02.05 Análisis de interpretación de datos.....	96
5.02.05.01 Tabulación de datos de la encuesta, antes de la socialización de la guía.....	96
1.-¿De las siguientes definiciones cual crees que es la definición de yoga infantil?.....	97
2.- ¿Sabía que el yoga puede ser utilizado como una estrategia para favorecer el desarrollo de los niños y niñas?.....	98
3.- ¿Cómo califica usted al yoga como estrategia para despertar la concentración en los niños y niñas?.....	99
4.- ¿Cómo se encuentra el espacio físico para realizar esta actividad?.....	100
5.- ¿En su planificación realiza actividades para salir de la rutina?.....	101
6.- ¿Mencione cuantas veces aplica estas actividades?.....	102
7.- ¿Piensa que estas actividades pueden influir en la adquisición de habilidades cognitivas?.....	103
8.- ¿Está usted dispuesto a recibir una capacitación sobre el yoga como estrategia para despertar la concentración en los niños y niñas?.....	104
9.- ¿En la institución donde usted labora, se realiza capacitaciones?.....	105
10.- ¿Cada cuánto tiempo se realizan estas capacitaciones?.....	106

5.02.05.02 Tabulación de datos de la encuesta evaluativa, después de la socialización de la guía.....	107
1.- ¿El yoga es una disciplina física cuyo propósito son las posturas y ejercicios de respiración para lograr la estabilidad y la relajación?.....	107
2.- ¿El yoga puede ser utilizado como una estrategia para favorecer el desarrollo de los niños y niñas?.....	108
3.- ¿El yoga ayuda a despertar la concentración en los niños y niñas?.....	109
4.- ¿Utilizaría el espacio físico para realizar las actividades de yoga con los niños y niñas?.....	110
5.- ¿El yoga puede influir en la adquisición de habilidades cognitivas?.....	111
6.- ¿Al realizar el yoga se podrán desarrollar otros ámbitos?.....	112
7.- ¿La socialización sobre el yoga fue productiva?.....	113
8.- ¿Las actividades expuestas en la socialización están acorde al tema?.....	114
9.- ¿Incluiría las actividades de yoga en su planificación?.....	115
5.03. Formulación del proceso de Aplicación de la guía.....	116
5.03.01. Taller de socialización.....	116
1.- Invitación entregada a los docentes que participaran en la socialización de la Guía Didáctica.....	116
2.- Saludo y bienvenida.....	116
3.- Dinamica de inicio.....	117

4.- Objetivos.....	117
5.- Exposición del tema.....	118
6.- Ejercicios o actividades.....	121
7.- Agradecimiento y despedida.....	123
8.-Evaluación.....	123
Capítulo VI.....	171
Aspectos Administrativos	171
6.01 Recursos.....	171
6.02. Presupuesto.....	173
Capítulo VII	177
Conclusiones y Recomendaciones.....	177
7.01 Conclusiones.....	177
7.02 Recomendaciones.....	178

ÍNDICE DE TABLAS

<i>MATRIZ DEL FUERZA T</i>	30
TABLA 2.....	38
<i>MATRIZ DE INVOLUCRADOS</i>	38
TABLA 3.....	48
<i>ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS</i>	48
TABLA 4.....	53
<i>MATRIZ DE IMPACTO DE LOS OBJETIVOS</i>	53
TABLA 6.....	97
<i>DEFINICIÓN DEL YOGA INFANTIL</i>	97
TABLA 7.....	98
<i>ESTRATEGIAS PARA FAVORECER EL DESARROLLO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS</i>	98
TABLA .8.....	99
<i>CALIFICACIÓN DEL YOGA COMO ESTRATEGIA</i>	99
TABLA .9.....	100
<i>ESPACIO FÍSICO PARA LA ACTIVIDAD</i>	100
TABLA .10.....	101
TABLA .11.....	102
<i>CUANTAS VECES REALIZA DICHAS ACTIVIDADES</i>	102
TABLA .12.....	103
<i>ADQUISICIÓN DE HABILIDADES COGNITIVAS</i>	103
TABLA .13.....	104

<i>RECIBIR CAPACITACIONES</i>	104
TABLA .14.....	105
<i>SE REALIZAN CAPACITACIONES EN LA INSTITUCIÓN</i>	105
TABLA .15.....	106
<i>TIEMPO DE CAPACITACIONES</i>	106
TABLA 16.....	107
<i>EL YOGA ES UNA DISCIPLINA</i>	107
TABLA 17.....	108
<i>EL YOGA COMO ESTRATEGIA</i>	108
TABLA 18.....	109
<i>EL YOGA DESPIERTA LA CONCENTRACIÓN</i>	109
TABLA 19.....	110
<i>ESPACIO FÍSICO</i>	110
TABLA 20.....	111
<i>EL YOGA EN LA ADQUISICIÓN DE HABILIDADES</i>	111
TABLA 21.....	112
<i>EL YOGA DESARROLLA OTROS ÁMBITOS</i>	112
TABLA 22.....	113
<i>SOCIALIZACIÓN PRODUCTIVA</i>	113
TABLA 23.....	114
<i>ACTIVIDADES ACORDES</i>	114
TABLA 24.....	115

<i>YOGA EN LA PLANIFICACIÓN</i>	115
TABLA 22.....	173
<i>RECURSOS FINANCIEROS</i>	173
TABLA 23 <i>CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES</i>	174

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1	34
<i>MAPEO DE INVOLUCRADOS</i>	34
FIGURA 3	44
<i>ÁRBOL DE OBJETIVOS</i>	44
FIGURA 4 <i>DIAGRAMA DE ESTRATEGIAS</i>	56
TABLA 5 <i>MATRIZ DE MARCO LÓGICO</i>	60
FIGURA 6 PORCENTAJE DE RESPUESTA.....	97
FIGURA 7 PORCENTAJE DE RESPUESTA.....	98
FIGURA 8 PORCENTAJE DE RESPUESTA.....	99
FIGURA 9 PORCENTAJE DE RESPUESTA.....	100
FIGURA 10 PORCENTAJE DE RESPUESTA.....	101
FIGURA 12 PORCENTAJE DE RESPUESTA.....	102
FIGURA 12 PORCENTAJE DE RESPUESTA.....	103
FIGURA 13 PORCENTAJE DE RESPUESTA.....	104
FIGURA 14 PORCENTAJE DE RESPUESTA.....	105
FIGURA 15 PORCENTAJE DE RESPUESTA.....	106
FIGURA 16 PORCENTAJE DE RESPUESTA.....	107
FIGURA 17 PORCENTAJE DE RESPUESTA.....	108
FIGURA 18 PORCENTAJE DE RESPUESTA.....	109
FIGURA 19 PORCENTAJE DE RESPUESTA.....	110
FIGURA 20 PORCENTAJE DE RESPUESTA.....	111

FIGURA 21 PORCENTAJE DE RESPUESTA.....	112
FIGURA 22 PORCENTAJE DE RESPUESTA.....	113
FIGURA 23 PORCENTAJE DE RESPUESTA.....	114
FIGURA 24 PORCENTAJE DE RESPUESTA.....	115

RESUMEN EJECUTIVO

El proyecto actual de investigación e innovación tiene como propósito contribuir con información de calidad y ejercicios innovadoras sobre el yoga como una estrategia para mejorar la concentración en los niños y niñas de cuatro años de edad.

El yoga se lo utiliza como una estrategia que fortalece y mejora la concentración, de igual manera ayuda a la adquisición de habilidades y destrezas, de esta forma se ofertara una educación de calidad y calidez a los niños y niñas, es por esta razón que los y las docentes deben buscar nuevas alternativas divertidas.

En la elaboración del presente proyecto se investigó si los y las docentes del centro de desarrollo infantil “Descubrir”, dominan y tienen conocimientos sobre el yoga, es por esta razón que se establece una propuesta innovadora a través de una guía didáctica de aplicación dirigida a los y las maestras, en donde se encuentra varios ejercicios básicos de yoga, que al aplicarlos periódicamente fortalecerán y mejoraran la concentración y atención en los niños y niñas.

Palabras Claves:

Estrategia._ Comprende una serie de tácticas que son medidas más concretas para conseguir uno o varios objetivos.

Yoga._ Se denomina el conjunto de disciplinas y prácticas de tipo físico y mental cuyo objetivo es lograr el equilibrio entre cuerpo y mente.

Concentración._ Es la capacidad para fijar la atención sobre una idea, un objeto o una actividad de forma selectiva.

ABSTRACT

The present project of investigation has as purpose reach with valuable information and innovative activities on, the yoga as a strategy to improve the concentration in the children and four-year-old girls of age.

The yoga is in use it as a strategy that strengthens and improves the concentration, with equal way it helps to the acquisition of skills and skills, of this form there was offered an education of quality and warmth to the children and girls, it is for this reason for that them and educational new entertaining alternatives must look.

In the production of the present project it was investigated if them and educational of the center of infantile development "to "discover", knowledge dominates and has on the yoga, it is for this reason that establishes an innovative offer, across a didactic guide of application directed them and the teachers, where one finds several basic exercises of yoga, which on having applied them from time to time will strengthen and they were improving the concentration and attention in the children and girls.

Key words:

Strategy: The understanding of a serie of tactics that are measured more concrete to obtain one o more aims.

Yoga: It is named the set of disciplines and practices of physical and mental type which aim is to achieve the balance between body and mind.

Concentration: It is the aptitude to fix the attention on an idea, an object or an activity of selective form.

CAPÍTULO I

ANTECEDENTES

1.01 Contexto

1.01.01 Macro

El yoga es una actividad muy popular practicada en la actualidad, trabajada en su mayoría por los adultos pero se intenta que el yoga sea practicado por los pequeños por su gran beneficio en muchas disciplinas. La edad mínima recomendada son los tres años de edad pues el niño tiene control sobre su propio cuerpo, y hasta los seis años se lo debería practicar de una manera lúdica y didáctica.

Unos de los beneficios más sobresalientes del yoga es la concentración que se adquiere al practicar esta actividad, además la relajación que producen las posturas realizadas, mejorando la flexibilidad y es considerada como una forma de vida, ya que favorece varios aspectos que mejoran la calidad de vida de las personas.

La clave del yoga es aprender a respirar de manera consciente y enseñar a que los infantes lo realicen de esta forma, pues se lograrán grandes avances en su concentración, atención y memoria mejorando no solo su parte cognitiva sino también física de esta forma también se beneficia la relación con sus pares y su entorno.

Las clases que se realizan con los niños no son igual a la de los adultos, ya que el tiempo de duración es más extenso, aproximadamente dura una hora, en los pequeños se debe considerar el tiempo de atención y concentración de igual manera la metodología que se utiliza en los niños no es la misma, ya que los infantes se distraen y tienden a perder la secuencia de la actividad, es por ello que el docente debe buscar maneras atractivas para no perder la atención del niño.

Cuando hacen yoga, los niños adquieren conciencia de su propio cuerpo, aprenden a reconocer cada una de sus partes y a adoptar buenas posturas para evitar futuros problemas, por ejemplo, de espalda. Además, fortalecen los músculos y adquieren flexibilidad.

A nivel mental, gracias a los ejercicios de respiración consiguen relajar la mente y calmarse. El yoga les ayuda a concentrarse mejor, estimula la creatividad y elimina el estrés y los complejos. Además, en el yoga para niños se fomenta el compañerismo y la amistad, ya que muchas veces se trabaja por parejas o en grupos. El respeto hacia el medio ambiente, la paz, o el amor son temas que juegan un papel importante en cada una de las sesiones. (González, 2010)

El yoga es una alternativa novedosa que ayuda a reducir el estrés en los niños provocado por el cansancio y sobre todo la desmotivación generada en los salones de clase, la forma más sencilla para combatir con estos problemas en los niños es practicar ejercicios de respiración, meditación y relajación, los cuales los encuentran en el yoga, por medio de estos ejercicios los pequeños logran controlar y mejorar su respiración además de poder actuar frente a situaciones estresantes.

Según el artículo de la revista Arista Digital: “Todo el mundo sabe o cree saber en qué consiste el yoga, sin embargo, sólo unos pocos saben que, con una adecuada adaptación, puede ser practicado por niños pequeños”. (Estarriaga, 2012). El docente deberá tomar en cuenta el ritmo de aprendizaje de cada uno de los niños para adaptar esta actividad al salón de clase y pueda ser productiva en un futuro.

Las rutinas que el docente realice con sus pequeños no deberán sobrepasar los 30 o 40 minutos, porque se debe considerar el tiempo de atención de los pequeños, se deberá iniciar la clase con técnicas de respiración, para posteriormente realizar posturas siempre explicándole al niño lo que se está realizando paso a paso, finalizando nuevamente con la respiración pues se relajara y estará más tranquilo.

1.01.02 Meso

Tomando como referencia la tesis de Mayra Guamán realizada en la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre del cantón mocha, respecto “Al yoga en la educación infantil y su incidencia en el comportamiento de los niños y niñas de 4 a 5 años” se puede evidenciar que la práctica del yoga beneficia a los pequeños en diversos ámbitos, como lo son la mente el cuerpo y el espíritu.

De esta manera los docentes pueden conocer nuevas alternativas para practicar con el pequeño, pero que algunos docentes de esta unidad educativa no estaban prestos para aceptar al yoga como una herramienta, pues se demostró en los análisis de la encuesta aplicada en dicha unidad educativa.

La presente investigación de Margarita Nieto muestra un estudio sobre la implementación del yoga en el aula, este estudio consta de cortas sesiones de yoga en los salones de clase, para mostrar que el yoga produce una sensación de relajación y concentración en los pequeños, mejorando así la predisposición de los niños a aprender.

La práctica de yoga en el ámbito educativo está tomando fuerza por su alto impacto en los infantes, pues el resultado en los niños es impresionante, ya que mejora el rendimiento escolar, es por esta razón que el yoga es recomendado en el plano educativo.

1.01.03 Micro

De acuerdo a las necesidades planteadas por el centro de desarrollo infantil “Descubrir” ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito, se puede evidenciar que los niños y niñas de cuatro años de edad de dicha institución tienen algunos problemas de concentración y atención en las aulas, es por ello que las docentes se ven en la necesidad de aplicar nuevas técnicas innovadoras y divertidas para ejecutar con los pequeños y mejorar el ambiente en las aulas.

La propuesta es incentivar a los y las maestras al uso del yoga como una estrategia para mejorar dicho problema, realizando ejercicios básicos, para de esta manera ayudar a los y las niñas a mejorar su concentración, relajación, autonomías y resolución de problemas, favoreciendo el rendimiento escolar en los infantes y mejorando su calidad de vida.

Es por ello plantea a la utilización del yoga en la propuesta, pues es una alternativa nueva y se podría implementar en dicha institución educativa beneficiando no solo a los

niños y niñas de cuatro años sino también a los y las docentes del centro infantil “Descubrir”, ya que a través de esta práctica se busca escapar de lo cotidiano y sumergirse en un mundo de relajación y reconocimiento de uno mismo.

1.02 Justificación

Teniendo en cuenta el Plan Nacional del Buen Vivir 2013-2017 en su artículo dos “Auspiciar la igualdad, la cohesión, la inclusión y la equidad social y territorial, en la diversidad” nos hace referencia a la igualdad de oportunidades que tiene los y las personas al igual que los niños y niñas, es por ello que los y las docentes no pueden discriminar por ningún motivo económico, étnico, religioso, social, entre otros a los infantes, sino incluirlos para que se sientan parte de una sociedad con los mismos derechos y oportunidades. Dicho artículo está relacionado con la propuesta, pues lo que se busca es integrar a los niños y niñas para un beneficio común.

De la misma forma analizando el currículo de educación inicial 2014 en sus destrezas de 4 a 5 años en el ámbito de convivencia se puede resaltar la siguiente destreza “Incrementar su campo de interrelación con otras personas a más del grupo familiar y escolar interactuando con mayor facilidad.” Es decir que el niño se relacionara con sus pares y con los adultos de su entorno, así mismo está en el ámbito de expresión artística la destreza “Mantener el ritmo y las secuencias de pasos sencillos durante la ejecución de coreografías,” esto se puede relacionar con los pasos de cada una de las series de los ejercicios de yoga que se les enseñara a los y las niñas de cuatro años de edad.

Guiados por el código de la niñez y adolescencia en su artículo 37 que tiene concordancia con la constitución de la república del Ecuador, nos dice que la educación es un derecho que deben recibir los niños y las niñas teniendo en cuenta las necesidades de cada uno.

Artículo 37.-Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a una educación de calidad. Este derecho demanda de un sistema educativo que:

1. Garantice el acceso y permanencia de todo niño y niña a la educación básica, así como del adolescente hasta el bachillerato o su equivalente;
2. Respete las culturas y especificidades de cada región y lugar;
3. Contemple propuestas educacionales flexibles y alternativas para atender las necesidades de todos los niños, niñas y adolescentes, con prioridad de quienes tienen discapacidad, trabajan o viven una situación que requiera mayores oportunidades para aprender;
4. Garantice que los niños, niñas y adolescentes cuenten con docentes, materiales didácticos, laboratorios, locales, instalaciones y recursos adecuados y gocen de un ambiente favorable para el aprendizaje. Este derecho incluye el acceso efectivo a la educación inicial de cero a cinco años, y por lo tanto se desarrollarán programas y proyectos flexibles y abiertos, adecuados a las necesidades culturales de los educandos; y.
5. Que respete las convicciones éticas, morales y religiosas de los padres y de los mismos niños, niñas y adolescentes. (Código de la Niñez y Adolescencia , 2014)

Sustentándose en estos artículos legales es como se justifica el proyecto y proponiendo la práctica del yoga como una estrategia novedosa para que los y las maestras apliquen en sus salones con los niños y las niñas de cuatro años de edad, para

que de esta forma se mejore el rendimiento escolar en los pequeños al igual que el ambiente donde se desenvuelven.

La importancia del proyecto está justamente en la propuesta, ya que el deporte del yoga ha sido en su mayor parte practicada por adultos, pero este deporte se lo quiere vincular con los más pequeños, pues no solo ayudara a mejorar la concentración y atención de los niños y niñas de cuatro años de edad, que es el punto por el cual se plantea este proyecto, sino que también se verán beneficiados con otras habilidades y destrezas que el yoga trae consigo, como por ejemplo una mejor postura, un excelente control de su esquema corporal, además de desarrollar habilidades motrices gruesas, relacionarse de una mejor manera con su entorno y de crear una autonomía y confianza en sí mismo.

1.01.03 Matriz De Fuerzas T

En el análisis de la matriz T se analizarán los siguientes parámetros:

Situación Actual. - Desconocimiento por parte de los y las docentes sobre nuevas estrategias para despertar la concentración en niñas y niños de cuatro años de edad.

Niños y niñas de cuatro años de edad con escasa concentración.

Situación Mejorada. - Niños y niñas de cuatro años de edad con una mejor concentración en la hora clase.

Situación Empeorada. - Niños y niñas de cuatro años de edad con escasa concentración

Fuerzas Impulsadoras:

Primero: Socialización con los y las docentes sobre el yoga como estrategia metodológica, teniendo una intensidad real de dos que equivale a un valor medio bajo, estableciendo así que el porcentaje de la socialización del tema es nulo, planteándonos así la meta de llegar a obtener un potencial de cambio de cuatro que en la escala es un valor medio alto logrando así que los y las docentes conozcan el tema para lograr los resultados esperados.

Segundo: Capacitación a las y los docentes sobre los ejercicios básicos de yoga para aplicar con los niños y niñas de cuatro años de edad, esta segunda fuerza tiene una intensidad real de uno que equivale a bajo, es decir que no se realizan capacitaciones a los maestros, esperando alcanzar un potencial de cambio de cuatro, con un valor de medio alto comprometiendo así a las autoridades que se realicen capacitaciones a los y las docentes.

Tercero: Invitar a los niños y niñas de cuatro años de edad, para realizar los ejercicios de yoga, obteniendo una intensidad real de uno equivalente a bajo, estableciendo un porcentaje mínimo para la práctica de nuevas actividades, diseñando así nuevas estrategias para alcanzar un potencial de cambio de cuatro, con un valor medio alto consiguiendo así que los y las niñas se motiven y practiquen nuevos ejercicios.

Cuarto: Elaboración de la guía didáctica de aplicación sobre los ejercicios básicos de yoga para niños y niñas de cuatro años de edad, esta última fuerza alcanza una intensidad real de uno, es decir un porcentaje bajo, queriendo mejorar el potencial de cambio a cinco

que equivale a alto, para que de esta forma beneficie a los y las niñas en su desempeño escolar.

Fuerzas bloqueadoras. - Las cuales impiden un desarrollo adecuado para alcanzar la situación mejorada que es, niños y niñas de cuatro años de edad con una mejor concentración en la hora clase

Primero: Desinterés por parte de algunos docentes sobre el tema, debido a la falta de información sobre el yoga como estrategia para mejorar la concentración en los y las niñas de cuatro años de edad, con una intensidad real de cuatro que equivale a medio alto, deseando alcanzar al potencial de cambio de dos que es un nivel medio bajo procurando de esta forma que los y las maestras conozcan sobre las nuevas estrategias para aplicar con los y las niñas.

Segundo: Abandono e inasistencia de algunos docentes a la capacitación del tema, obteniendo una intensidad real de cuatro que en la escala nos muestra un valor medio alto, aspirando alcanzar niveles bajos en el potencial de cambio, como por ejemplo dos equivalente a medio bajo, para que de esta forma los y las docentes se interesen sobre nuevos temas.

Tercero: Inasistencia de algunos niños y niñas para la práctica de ejercicios de yoga, esta fuerza bloqueadora tiene un porcentaje de cinco, que en nuestra intensidad real tiene un valor alto, anhelando una mejora en el potencial de cambio de dos que equivale a medio bajo, tratando que de esta manera los niños y niñas participen en nuevos ejercicios.

Cuarto: Escasa práctica de los ejercicios de yoga por parte de algunos docentes, obteniendo un valor de cuatro, es decir que en la intensidad real equivale a medio alto, pretendiendo alcanzar un potencial de cambio alto a fin de que los ejercicios de yoga se practiquen en las aulas.

Tabla 1

Matriz del Fuerza T

SITUACIÓN EMPEORADA	SITUACIÓN ACTUAL				SITUACIÓN MEJORADA
Niños y niñas de cuatro años de edad con escasa concentración	Desconocimiento por parte de los y las docentes sobre nuevas estrategias para despertar la concentración en niñas y niños de cuatro años de edad.				Niños y niñas de cuatro años de edad con una mejor concentración en la hora clase
Fuerzas impulsadoras	IR.	PC.	IR.	PC.	Fuerzas bloqueadoras
Socialización con los y las docentes sobre el yoga como estrategia metodológica.	1	4	4	2	Desinterés por parte de algunos docentes sobre el tema
Capacitación a las y los docentes sobre los ejercicios básicos de yoga para aplicar con los niños y niñas de cuatro años de edad.	1	4	4	2	Abandono e inasistencia de algunos docentes a la capacitación del tema
Invitar a los niñas y niños de cuatro años de edad, para realizar los ejercicios de yoga.	1	4	5	2	Inasistencia de algunos niños y niñas para la práctica de ejercicios de yoga
Elaboración de la guía didáctica de aplicación sobre los ejercicios básicos de yoga para niños y niñas de cuatro años de edad	1	5	4	2	Escasa practica de los ejercicios de yoga por parte de algunos docentes

Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina

Fuente: Investigación del proyecto I+D+I

CAPÍTULO II

ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS

2.01. Mapeo de involucrados

De acuerdo con el análisis de la situación actual se consideran, los siguientes involucrados.

- Ministerio de Inclusión Económica y Social
- Instituto Tecnológico Superior Cordillera
- Centro de Desarrollo Infantil “Descubrir”
- Docentes

El problema percibido es la falta de concentración por parte de los y las niñas de cuatro años de edad en el centro infantil “Descubrir”, es por ello que se busca nuevas estrategias como el yoga para poder implementar en las aulas; teniendo como referencia el Ministerio de Inclusión Económico y Social quien rige al centro de desarrollo infantil “Descubrir” a través del currículo de educación inicial 2014, a fin de que los docentes cumplan con lo establecido en el currículo, para ofertar una educación de calidad y calidez, para que así los padres de familia se sientan satisfechos con el trabajo de la institución educativa.

De la misma forma el Instituto Tecnológico Superior Cordillera es uno de los más importantes al involucrarse en este trabajo, puesto que es el encargado de la participación activa de docentes y estudiantes de la carrera de Desarrollo del talento infantil para la realización de este proyecto.

Ministerio de Inclusión Económica y Social, que es el ente rector de la educación inicial, es por ello que se toma en cuenta para participar en este proyecto, ya que el supervisa y regula las normas que se aplican en los centros de desarrollo infantil

Instituto Tecnológico Superior Cordillera, es la institución de educación superior que oferta la carrera de desarrollo del talento infantil en la cual curso especializándome para desempeñarla más adelante en el ámbito laboral.

El Centro de Desarrollo Infantil “Descubrir” es la institución educativa donde se pondrá en práctica el proyecto sobre el yoga como estrategia para una mejor concentración en niñas y niños de cuatro años de edad.

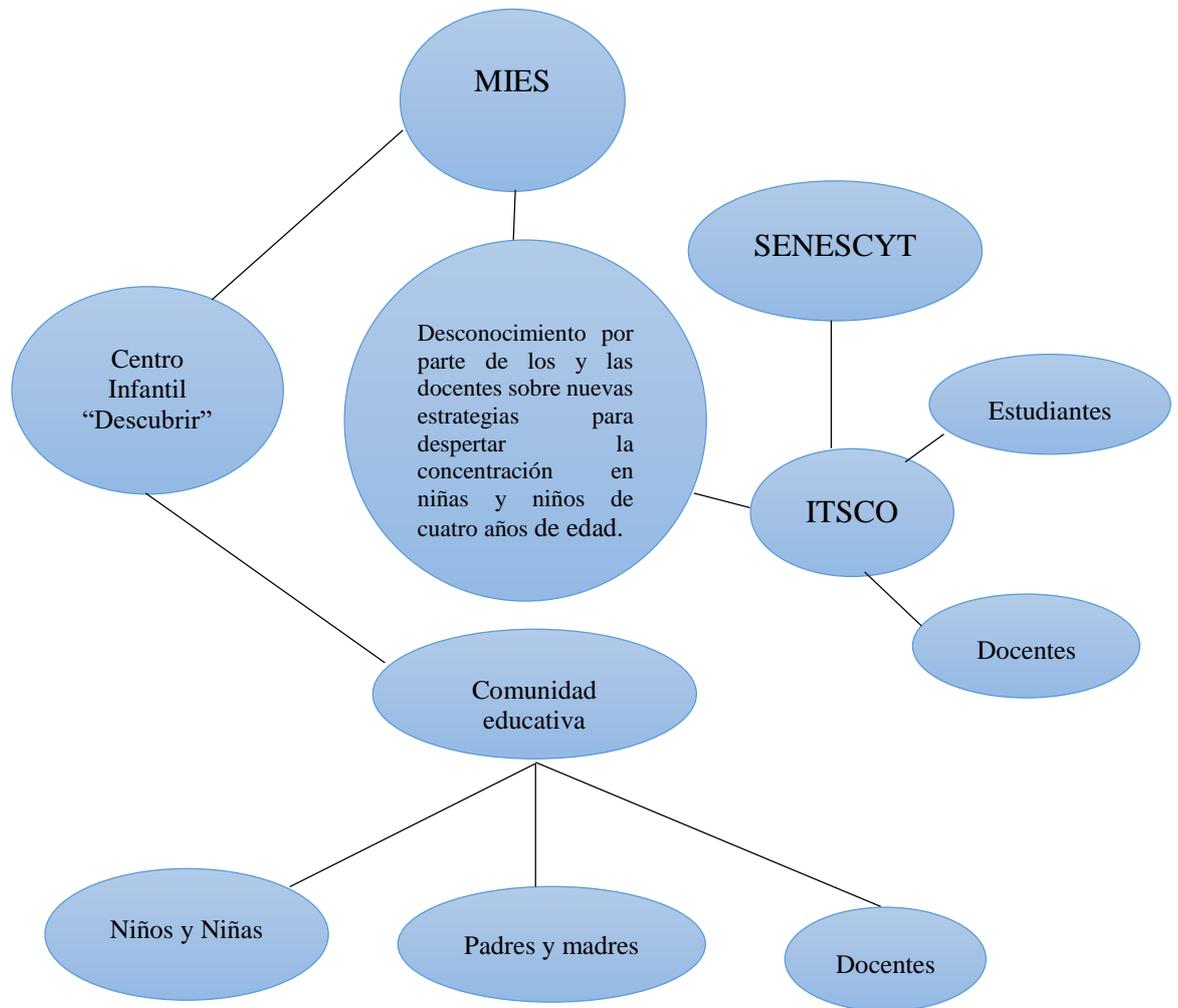
Los y las docentes del centro infantil “Descubrir” son los partícipes, pues a ellos va dirigido este proyecto, para mejorar el ambiente en las aulas con los y las niñas de cuatro años de edad.

De esta manera el proyecto muestra una nueva estrategia divertida para trabajar en las aulas, ya que de esta forma los niños y niñas puedan mejorar su concentración, además de poder reaccionar de mejor manera ante cualquier situación externa que se le presente, es por ello que este proyecto tiene como beneficiarios principal a los infantes

quienes desarrollaran habilidades y destrezas en diferentes ámbitos para que exista una educación de calidad y calidez que deleitara a los padres de familia.

Figura 1

Mapeo de Involucrados



Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina
Fuente: Investigación del proyecto I+D+I

2.01 Matriz de Involucrados

De acuerdo con el análisis de la situación actual, los siguientes involucrados son:

- Ministerio de Inclusión Económica y Social
- Instituto Tecnológico Superior Cordillera
- Centro de Desarrollo Infantil “Descubrir”
- Docentes

El problema detallado es la escasa concentración de los niños y niñas en las aulas del centro de desarrollo infantil “Descubrir” los y las docentes buscan estrategias para ayudar a los infantes de cuatro años de edad, por medio de una guía de aplicación sobre los ejercicios básicos de yoga, mismo que beneficiara a la adquisición de dicha habilidad, los y las maestras mediante capacitaciones y socialización de la quía didáctica de aplicación sobre los ejercicios de yoga podrán mejorar el ambiente en los salones.

En la matriz de involucrados se ha considerado a todas las entidades que participan directamente con el Centro de Desarrollo Infantil “Descubrir”, teniendo en primer lugar al Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES), el cual su interés sobre el problema central es un adecuado desarrollo de los niños y niñas desde su nacimiento hasta su crecimiento, el problema percibido es el desinterés por parte de la coordinadora del centro infantil, por lo cual sus recursos, mandatos y capacidades están basadas en el currículo de educación inicial 2014 quien se encarga de corregir y mejorar la educación inicial ,tomando en cuenta el interés sobre el problema que es, corregir y mejorar las oportunidades que se ofertan en la educación , uno de los conflictos potenciales es la falta de recursos económicos.

En segundo lugar está el Instituto Tecnológico Superior Cordillera, con su interés sobre el problema central que busca que los y las estudiantes participen en su proyecto de titulación, uno de los problemas percibidos son las faltas constantes de los estudiantes a las horas de tutorías las cuales perjudicaran la realización del proyecto, fundamentándonos en los recursos y mandatos del ITSCO en su reglamento general en el artículo 113, se refiere a las tres modalidades de proyectos de titulación que el estudiante puede acceder, el interés sobre el proyecto es despertar en los estudiantes la iniciativa de crear proyectos novedosos, el conflicto percibido es el desinterés por parte del docente.

En tercer lugar se encuentran el centro de desarrollo infantil “Descubrir” quien busca incentivar en los y las docentes al uso de nuevas estrategias para ser utilizadas en las aulas con los niños y niñas de cuatro años de edad, el problema percibido es el desinterés por parte de los maestros en la práctica de los ejercicios de yoga, ya que de acuerdo con los recursos y mandatos los y las docentes deben actualizarse a través de capacitaciones para de esta forma brindar una educación de calidad, uno de los intereses sobre el proyecto es, renovar los métodos de enseñanza en las aulas, un conflicto potencial es el escaso espacio físico para poder practicar dicha actividad con los niños y niñas.

Para finalizar están los y las docentes del centro infantil “Descubrir” “siendo su interés sobre el tema el fortalecer la concentración en los niños y niñas de cuatro años de edad a través del yoga, con una problemática que es el desconocimiento del tema, dentro de los recursos y mandatos nos muestran que los y las maestras deben actualizarse y buscar nuevas estrategias para desarrollar las habilidades en los niños y las niñas, el interés sobre el proyecto es motivar a las y los docentes a innovar sus clases para que de

esta forma los niños y las niñas puedan desplegar sus conocimientos y destrezas, el conflicto percibido es que los directivos del centro infantil se niegan a aplicar nuevos proyectos con los pequeños.

Tabla 2

Matriz de involucrados

Actores involucrados	Intereses sobre el problema central	Problemas percibidos	Recursos, mandatos y capacidades	Intereses sobre el proyecto	Conflictos potenciales
MIES	La prioridad del MIES es el desarrollo del niños y niñas desde su nacimiento hasta su crecimiento	Desinterés por parte de las/os coordinadores del centro Infantil	Currículo de educación inicial 2014, ámbito de expresión artística	Corregir y mejorar las oportunidades que se ofertan para la educación	Recursos financieros
ITSCO	Buscar en el estudiante la participación para la realización del proyecto de titulación	Faltas constantes a turarías	Reglamento general de estudiantes ITSCO, artículo 113 proyectos de titulación	Despertar en los estudiantes el interés para la creación de nuevos proyectos	Desinterés por parte de los estudiantes
CDI	Incentivar en los y las docentes al uso de nuevas estrategias para ser utilizadas en las aulas	Desinterés por parte de los y las docentes del centro infantil	De acuerdo con las políticas los y las docentes deben capacitarse frecuentemente	Renovar las formas de enseñanza en las aulas	Escaso espacio físico
Docentes	Fortalecer la concentración en los niños y niñas de cuatro años de edad a través del yoga	Desconocimiento sobre el tema	Actualización en nuevas estrategias	Motivar a los y las docentes a innovar en las estrategias para ser utilizadas con los y las niñas	Directivos desmotivados para la práctica de nuevos proyectos

Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina

Fuente: Investigación del proyecto I+D+I

CAPÍTULO III

PROBLEMAS Y OBJETIVOS

3.01. Árbol de problemas

De acuerdo con el análisis del árbol de problemas, se estudiado las causas y efectos del problema central, lo que nos permite organizar y evaluar de mejor forma la problemática que se quiere resolver.

Como punto de partida se ha definido como problema central la escasa utilización de estrategias por parte de los y las docentes para estimular la concentración en niños y niñas de cuatro años de edad, generando que surjan las siguientes causas y efectos.

Primera causa: Escasa información por parte de los y las docentes sobre nuevas estrategias para desarrollar la concentración, pues si los educadores no conocen sobre nuevas alternativas no se podrá afianzar los conocimientos en los niños y niñas.

Segunda causa: Insuficiente apoyo por parte de las autoridades del centro infantil para capacitar a los y las docentes, pues los administrativos consideran que los docentes ya tienen los conocimientos previos.

Tercera causa: Inapropiada utilización de información por parte de los y las docentes debido a las escasas capacitaciones, ya que los docentes al tener un desconocimiento sobre nuevas estrategias aplican inadecuadamente la información con los niños y niñas.

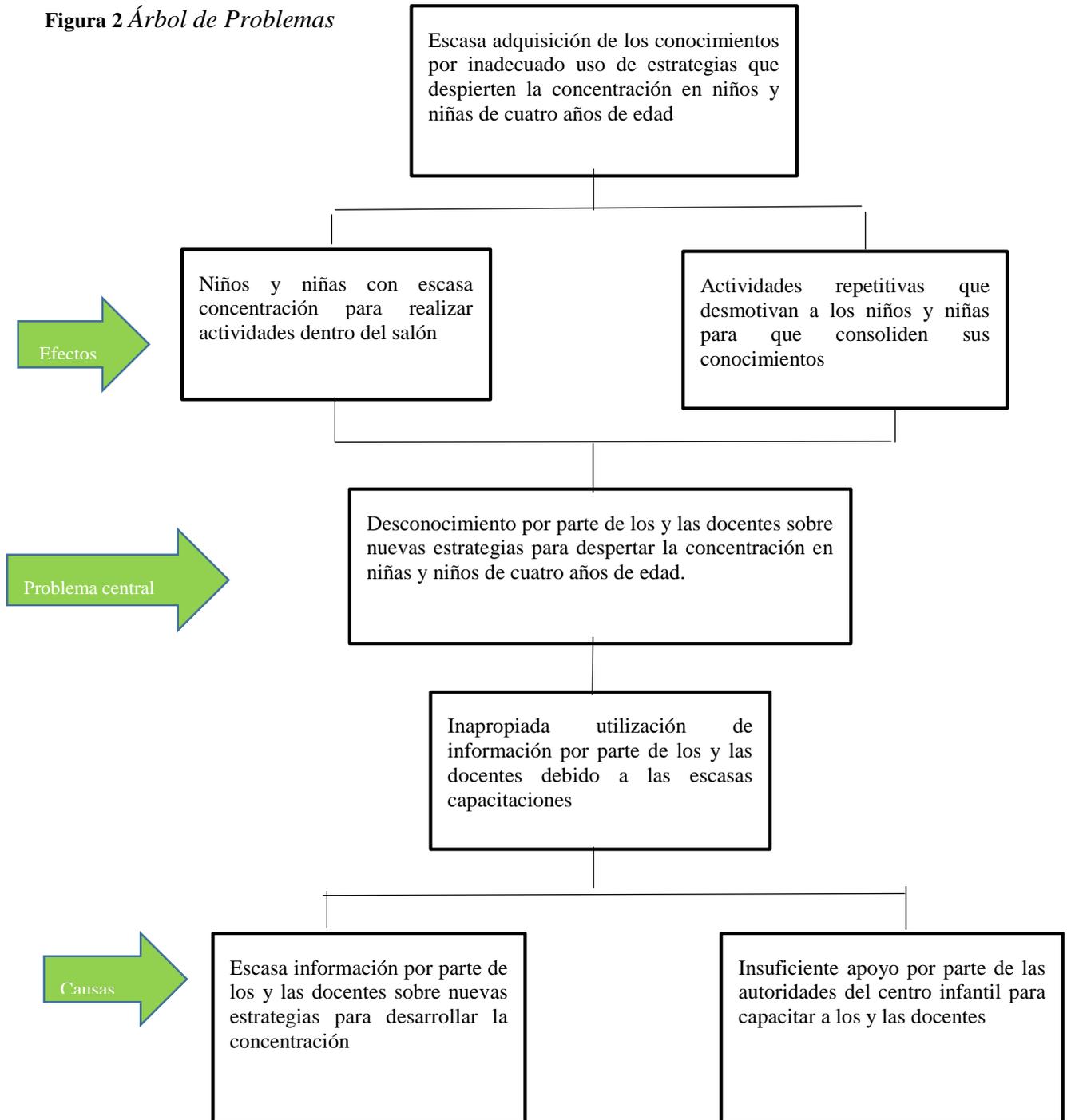
Todas las causas antes mencionadas nos conducen a los siguientes efectos:

Primer efecto: Niños y niñas con escasa concentración para realizar actividades dentro del salón, ya que los y las docentes al no contar con nuevas estrategias no logran captar la concentración en los niños y niñas.

Segundo efecto: Actividades repetitivas que desmotivan a los niños y niñas para que consoliden sus conocimientos, pues no existe una innovación de las mismas por parte de los y las docentes.

Tercer efecto: Escasa adquisición de los conocimientos por inadecuado uso de estrategias que despierten la concentración en niños y niñas de cuatro años de edad.

Figura 2 *Árbol de Problemas*



Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina
Fuente: Investigación del proyecto I+D+I

3.02 Árbol de Objetivos

De acuerdo con el análisis del árbol de objetivos, se ha realizado el análisis de los medios y fines, partiendo del objetivo general que es, motivar a los y las docentes para despertar el interés sobre nuevas estrategias que ayuden a la concentración de los niños y niñas de cuatro años de edad.

Partiendo de este objetivo, se establece capacitaciones a los y las docentes del centro infantil “Descubrir” permitiendo a los educadores que practiquen nuevas estrategias que beneficien la concentración de los niños y niñas de cuatro años de edad.

Como medios se pretende obtener:

Primer medio: Ampliar la información de los y las docentes sobre nuevas estrategias para desarrollar la concentración, para que de esta forma desarrollen actividades innovadoras para despertar el interés en los niños y niñas de cuatro años de edad.

Segundo medio: Implementar capacitaciones por parte de las autoridades para que los y las docentes conozcan sobre el tema, y de esta manera tomen la iniciativa y busquen nuevas estrategias para implementar con los niños y niñas.

Tercer medio: Promover una correcta utilización del yoga como estrategia para desarrollar la concentración en los niños y niñas, ya que es una herramienta novedosa y divertida que ayudar a que los pequeños.

Cumpliendo con todos los objetivos mencionados anteriormente se podrán alcanzar los siguientes fines.

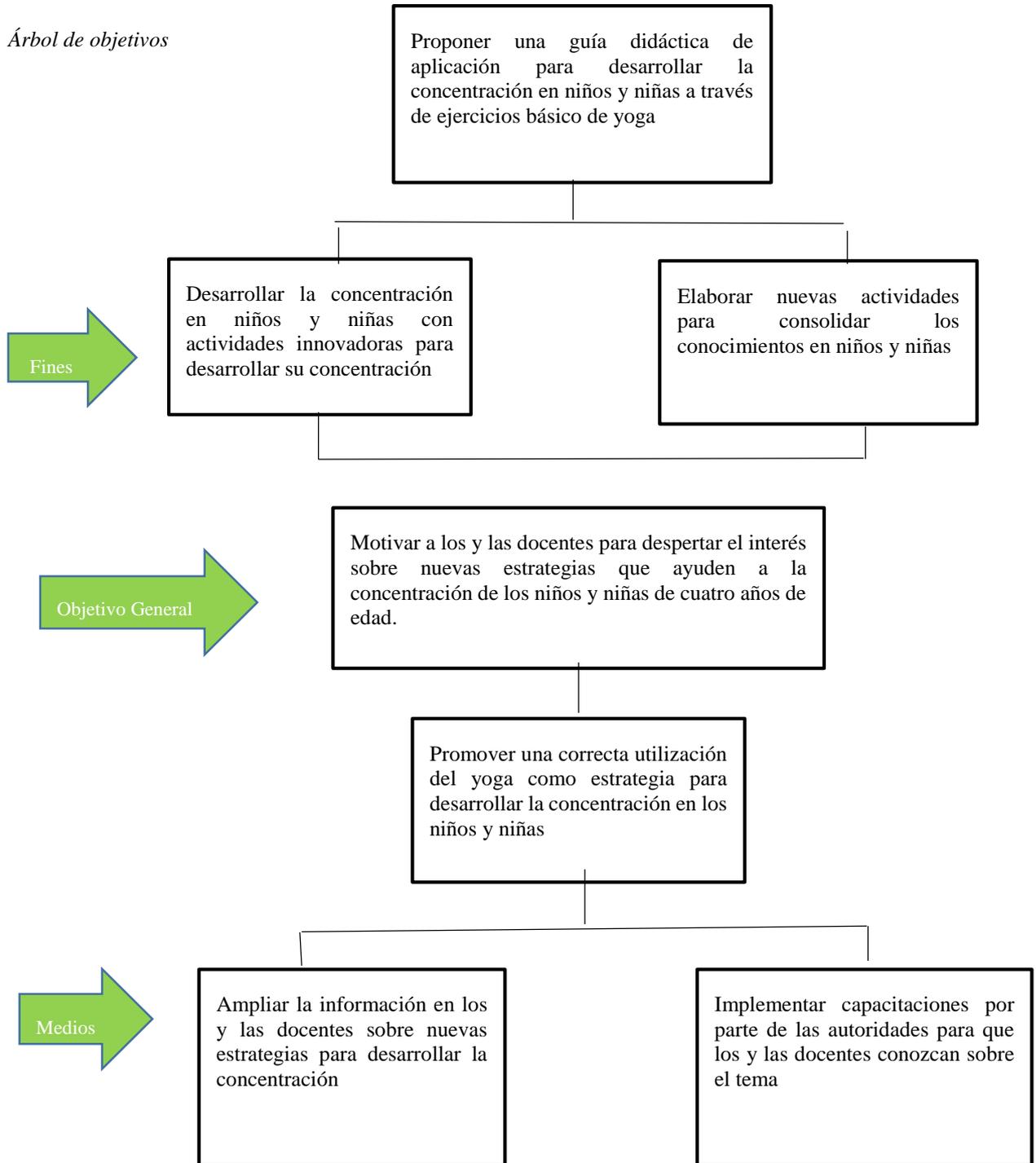
Primer fin: Desarrollar la concentración en niños y niñas con actividades innovadoras para desarrollar su concentración, despertando el interés y de esta manera captar su atención.

Segundo fin: Elaborar nuevas actividades para consolidar los conocimientos en niños y niñas, como por ejemplo los ejercicios básicos de yoga que ayudara a la adquisición de la concentración en los infantes.

Tercer fin: Proponer una guía didáctica de aplicación para desarrollar la concentración en niños y niñas a través de ejercicios básico de yoga, ya que esta es una idea moderna y práctica además de divertida para los niños y niñas.

Figura 3

Árbol de objetivos



Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina

Fuente: Investigación del proyecto I+D+I

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS

4.01 Matriz de Alternativas

El análisis de las alternativas, los objetivos específicos se realizarán a través de:

- Impacto sobre el propósito
- Factibilidad Técnica
- Factibilidad Financiera
- Factibilidad Social
- Factibilidad Política

Los objetivos que se han planteado en el presente proyecto, muestran una propuesta para la posible solución del problema encontrado, en el Centro Infantil “Descubrir” así como primer punto se consideran:

Ampliar la información en los y las docentes sobre nuevas estrategias para desarrollar la concentración, en el impacto sobre el propósito se establece un rango alto, ya que es de mucha utilidad que los y las maestras conozcan muy bien del tema para que puedan emplearla sus conocimientos correctamente con los niños y niñas, en la factibilidad técnica se determina un rango medio alto, pues se cuenta con todas la herramientas necesarias para cumplir con la meta planteada en el proyecto, en la factibilidad financiera se estipula un rango medio alto, porque se cuenta con la ayuda de la directora del centro

infantil “Descubrir”, además de estar preparados para la socialización del proyecto, de igual manera en la factibilidad social se estable un rango alto, pues el centro infantil y los directivos muestran interés en el desarrollo del proyecto ya que los beneficiarios principales son los pequeños, y para finaliza en la factibilidad política el rango es alto, ya que se busca un mejoramiento en la educación infantil con políticas que colaboren con la ejecución de este proyecto.

El segundo punto es, implementar capacitaciones por parte de las autoridades para que los y las docentes conozcan sobre el tema, el impacto sobre el propósito con un rango alto, pues el propósito fundamental es que los y las maestras tengan un conocimiento amplio sobre la temática, en la factibilidad técnica con un rango medio alto, porque se espera contar con los instrumentos para cumplir con el objetivo propuesto, de igual manera en la factibilidad financiera con un rango medio alto, las autoridades se encuentran en la posibilidad de realizar estas capacitaciones a los y las docentes del centro infantil, mientras que en la factibilidad social con un rango medio alto, se muestra interés por parte de los docentes que buscan nuevas estrategias para trabajar con sus niños y niñas, y por último en la factibilidad política con un rango alto, se promueven las normas establecida para que los y las docentes se capaciten y ayuden al mejoramiento infantil en sus diferentes ámbitos, para que exista una educación innovadora.

Como tercer punto, promover una correcta utilización del yoga como estrategia para desarrollar la concentración en los niños y niñas de cuatro años de edad, en el impacto sobre el propósito tiene un rango alto, ya que el yoga es una estrategia interesante y novedosa que atrae no solo a los niños y niñas sino también a los y las docentes, en la

factibilidad técnica se determina un rango medio alto, ya que al ser el yoga una estrategia novedosa se busca las herramientas más propicias para su utilización, en la factibilidad financiera se alcanza un rango medio alto, ya que se pretende ejecutar el proyecto en el centro infantil “Descubrir”, mientras que en la factibilidad social se establece un rango alto, pues las autoridades del centro infantil se ven interesadas en la práctica del yoga para el beneficio de los niños y niñas, finalizando con la factibilidad política con un rango alto, ya que la institución busca innovar las estrategias de enseñanzas para los niños y niñas.

Como cuarto y último punto se encuentra, motivar a los y las docentes para despertar el interés sobre nuevas estrategias que ayuden a la concentración de los niños y niñas de cuatro años de edad, con un rango alto en el impacto sobre el propósito, ya que las nuevas estrategias implementadas por los y las docentes ayudaran al rendimiento escolar en los niños y niñas, en la factibilidad técnica se determina un rango alto, pues estas nuevas estrategias implementadas serán los elementos necesarios para que los y las docentes despierten la concentración en los niños y niñas, en la factibilidad financiera se establece un rango medio alto, pues los autoridades y padres de familia se sienten interesados sobre el proyecto ya que beneficiara a los niños y niñas, mientras que en la factibilidad social se muestra un rango alto, porque al implementar nuevas estrategias se brindara una educación de calidad y calidez en el centro infantil “Descubrir”, y para finalizar la factibilidad política se establece un rango medio alto, pues el centro infantil busca ofertar una educación novedosa y divertida para desarrollar las habilidades en los niños y niñas, acorde a las políticas establecidas.

Tabla 3

Análisis de Alternativas

OBJETIVOS	IMPACTO SOBRE EL PROPÓSITO	FACTIBILIDAD TÉCNICA	FACTIBILIDAD FINANCIERA	FACTIBILIDAD SOCIAL	FACTIBILIDAD POLÍTICA	TOTAL	CATEGORÍA
Ampliar la información en los y las docentes sobre nuevas estrategias para desarrollar la concentración	5	4	4	5	5	23	Alto
Implementar capacitaciones por parte de las autoridades para que los y las docentes conozcan sobre el tema	5	4	4	4	5	22	Alto
Promover una correcta utilización del yoga como estrategia para desarrollar la concentración en los niños y niñas	5	4	4	5	5	23	Alto
Motivar a los y las docentes para despertar el interés sobre nuevas estrategias que ayuden a la concentración de los niños y niñas de cuatro años de edad.	5	5	4	5	4	23	Alto
Total	20	17	16	19	19	91	

Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina

Fuente: Investigación del proyecto I+D+I

4.02 Matriz de Impacto de los Objetivos

En el análisis crítico de esta matriz de impacto de los objetivos, se examinan los objetivos específicos, a través de:

- Factibilidad de lograrse
- Impacto de género
- Impacto ambiental
- Relevancia
- Sostenibilidad

Como primer punto se tiene, ampliar la información en los y las docentes sobre nuevas estrategias para desarrollar la concentración en niños y niñas de cuatro años de edad, con un factibilidad de logro medio alto, es decir con un puntaje de cuatro, donde los beneficiarios primordiales son los niños y niñas al igual que los y las docentes, ya que sus actividades diarias mejoraran, desarrollando de esta manera sus habilidades, causando así un impacto de género medio alto, buscando una mejora en los docentes y las docentes del mismo modo en sus planificaciones mensuales, realizando actividades novedosas, en el impacto ambiental con una categoría media alta, se desea un progreso en el desenvolvimiento y confianza de los niños y niñas dentro de su entorno educativo, familiar y social, ya que de esta manera los pequeños podrán interactuar en cualquier medio que se encuentren, en tanto que en la relevancia con un rango medio alto, se analizara cada una de las destrezas para promover actividades en función de los niños y niñas para desarrollar su concentración, al finalizar se encuentra la sostenibilidad con un nivel medio, es decir con una puntuación

de tres, ya que los y las docentes interesados en las nuevas estrategias podrán aplicarla con los niños y niñas en sus salones de clase. Logrando así una puntuación de 19 que equivale a un rango medio alto, es decir que el objetivo es realizable.

Como segundo punto, implementar capacitaciones por parte de las autoridades para que los y las docentes conozcan sobre el tema y su interés despierte, en la factibilidad de logro se tiene un rango alto, es decir de cinco en donde la institución educativa se ve favorecida ya que los docentes están capacitándose cada vez más para brindar una educación de calidad con calidez, provocando en el impacto de género una categoría media alta, donde los docentes y las docentes renovaran sus conocimientos y estrategias con el fin de que los pequeños desarrollen todos sus conocimientos, el impacto ambiental tiene un rango medio alto, favoreciendo a los y las docentes cada vez más, ya que se capacitan sobre diferentes temas y esto ayuda a un mejor desenvolvimiento profesional, entretanto en la relevancia con un rango medio alto, la institución educativa se muestra más motivada y con una mejor calidad educativa finalizando la sostenibilidad con un rango medio, en donde los y las docentes utilizan alternativas innovadoras en sus clases para que sus actividades no se conviertan en una rutina. Adquiriendo así una puntuación de 20 que equivale a medio alto, ayudando de esta manera para que el objetivo sea alcanzable.

En tercer lugar esta, promover una correcta utilización del yoga como estrategia para desarrollar la concentración en los niños y niñas de cuatro años de edad con una factibilidad de lograrse de cinco con un rango alto, donde se muestran los y las docentes prestos para conocer sobre la temática del yoga y de esta forma emplear con los pequeños,

causando un impacto de género con una categoría media alta, donde los docentes y las docentes aplicaran una nueva estrategia con los niños y niñas de cuatro años ampliando su repertorio de actividades, dentro del impacto de género se posee un rango alto, ya que el entorno escolar y familiar de los niños y niñas se verá beneficiado gracias al yoga, pues esta estrategia ayuda a que los pequeños se desenvuelvan de mejor manera, provocando una relevancia con una categoría media alta, donde los y las docentes tienen un mejor manejo de las actividades realizadas dentro del salón y de la disciplina de los pequeños, finiquitando con la sostenibilidad con un rango medio, ayudara al fortalecimiento de proceso de enseñanza en los niños y niñas de cuatro años de edad. Alcanzando un puntaje de 21 que equivale a un rango alto, es decir que el objetivo es viable.

Como cuarto y último punto esta, motivar a los y las docentes para despertar el interés sobre nuevas estrategias que ayuden a la concentración de los niños y niñas de cuatro años de edad, con una factibilidad de lograrse con un rango medio alto, donde los y las docentes se encuentran motivados por aplicar nuevas estrategias metodológicas con los niños y niñas en sus salones de clase, ocasionando un impacto de género con una categoría alta, pues los niños y niñas se ven favorecidos en sus procesos de adquisición de conocimiento y habilidades, gracias a los y las docentes al aplicar estrategias novedosas, en cuanto al impacto ambiental con un rango medio alto, hay mayor desenvolvimiento en su medio educativo con sus pares y adultos, gracias al uso del yoga, obteniendo una relevancia con una categoría alta, los niños y niñas muestran un buen desarrollo de sus habilidades cognitivas, y para finalizar la sostenibilidad con un rango medio, donde los y las docentes favorecen el progreso de los niños y niñas al usar nuevas

estrategias divertidas. Obteniendo así un valor de 21 puntos que equivale a una categoría alta siendo aplicable este objetivo.

Tabla 4

Matriz de Impacto de los objetivos

Objetivos	Factibilidad de logros	Impacto de genero	Impacto ambiental	Relevancia	Sostenibilidad	total	Categoría
Ampliar la información en los y las docentes sobre nuevas estrategias para desarrollar la concentración	Los beneficiarios primordiales son los niños y niñas al igual que los y las docentes, ya que sus actividades diarias mejoraran (4)	Mejora de los docentes y las docentes en sus planificaciones (4)	Progreso en el desenvolvimiento y confianza de los niños y niñas dentro de su entorno (4)	Analizar las destreza para promover actividades en función de los niños y niñas para desarrollar su concentración (4)	Docentes interesados en las nuevas estrategias para aplicar con los niños y niñas (3)	19	Medio Alto
Implementar capacitaciones por parte de las autoridades para que los y las docentes conozcan sobre el tema	La institución educativa se ve favorecida ya que los docentes están capacitándose cada vez mas (5)	Los docentes y las docentes renovaran sus conocimientos y estrategias (4)	Los y las docentes cada vez más capacitados sobre diferentes temas (4)	Institución educativa más motivada y con una mejor calidad educativa (4)	Los y las docentes utilizan alternativas innovadoras en sus clases (3)	20	Medio Alto
Promover una correcta utilización del yoga como estrategia para desarrollar la concentración en los niños y niñas	Docentes prestos para conocer sobre la temática del yoga y de esta forma emplear con los pequeños (5)	Los docentes y las docentes aplicaran una nueva estrategia con los niños y niñas de cuatro años (4)	Su entorno escolar y familiar se verá beneficiado gracias al yoga (5)	Docentes con un mejor manejo de las actividades realizadas dentro del salón (4)	Fortalecimiento de proceso de enseñanza en los niños y niñas de cuatro años de edad (3)	21	Medio Alto
Motivar a los y las docentes para despertar el interés sobre nuevas estrategias que ayuden a la concentración de los niños y niñas de cuatro años de edad.	Docentes motivados por aplicar nuevas estrategias metodológicas con los niños y niñas (4)	Niños y niñas favorecidos en sus procesos de adquisición de conocimiento y habilidades (5)	Mayor desenvolvimiento en su medio educativo con sus pares y adultos (4)	Niños y niñas con un buen desarrollo de sus habilidades cognitivas (5)	Los y las docentes favorecen el progreso de los niños y niñas al usar nuevas estrategias (3)	21	Medio Alto
Total	18	17	17	17	12		

Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina

Fuente: Investigación del proyecto I+D+I

Aplicar el yoga como estrategia para una mejor concentración en niños y niñas de 4 años de edad. Guía didáctica de aplicación de ejercicios de yoga dirigida a la y los docentes de centro de desarrollo infantil “Descubrir”, ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito, en el periodo academico 2016-2017.

4.03 Diagrama de Estrategias

El diagrama de estrategias nos permite conocer sobre las actividades que se pueden realizar para poder cumplir con los objetivos planteados en el presente proyecto.

La finalidad contiene, proponer una guía didáctica de aplicación para desarrollar la concentración en niños y niñas a través de ejercicios básicos de yoga, de esta manera los beneficiarios principales son los pequeños del centro infantil “Descubrir”.

Luego se muestra el propósito que es, motivar a los y las docentes para despertar el interés sobre nuevas estrategias que ayuden a la concentración de los niños y niñas de cuatro años de edad, ya que de esta forma se mejorará la calidad educativa a favor de los infantes.

Para lograr buenos resultados en cuanto a una respuesta favorable a nuestros objetivos se cuenta con los siguientes componentes.

1.-Ampliar la información en los y las docentes sobre nuevas estrategias para desarrollar la concentración en niños y niñas de cuatro años de edad en el centro infantil “Descubrir”.

En el que se proponen las siguientes actividades:

- Socializar con los y las docentes sobre el yoga como estrategia.
- Encuesta sobre el yoga como estrategia para conocer el grado de conocimiento sobre el tema.
- Promover una educación innovadora a través de la socialización.

2.- Implementar capacitaciones por parte de las autoridades para que los y las docentes conozcan sobre el tema.

En el que se formulan las siguientes actividades:

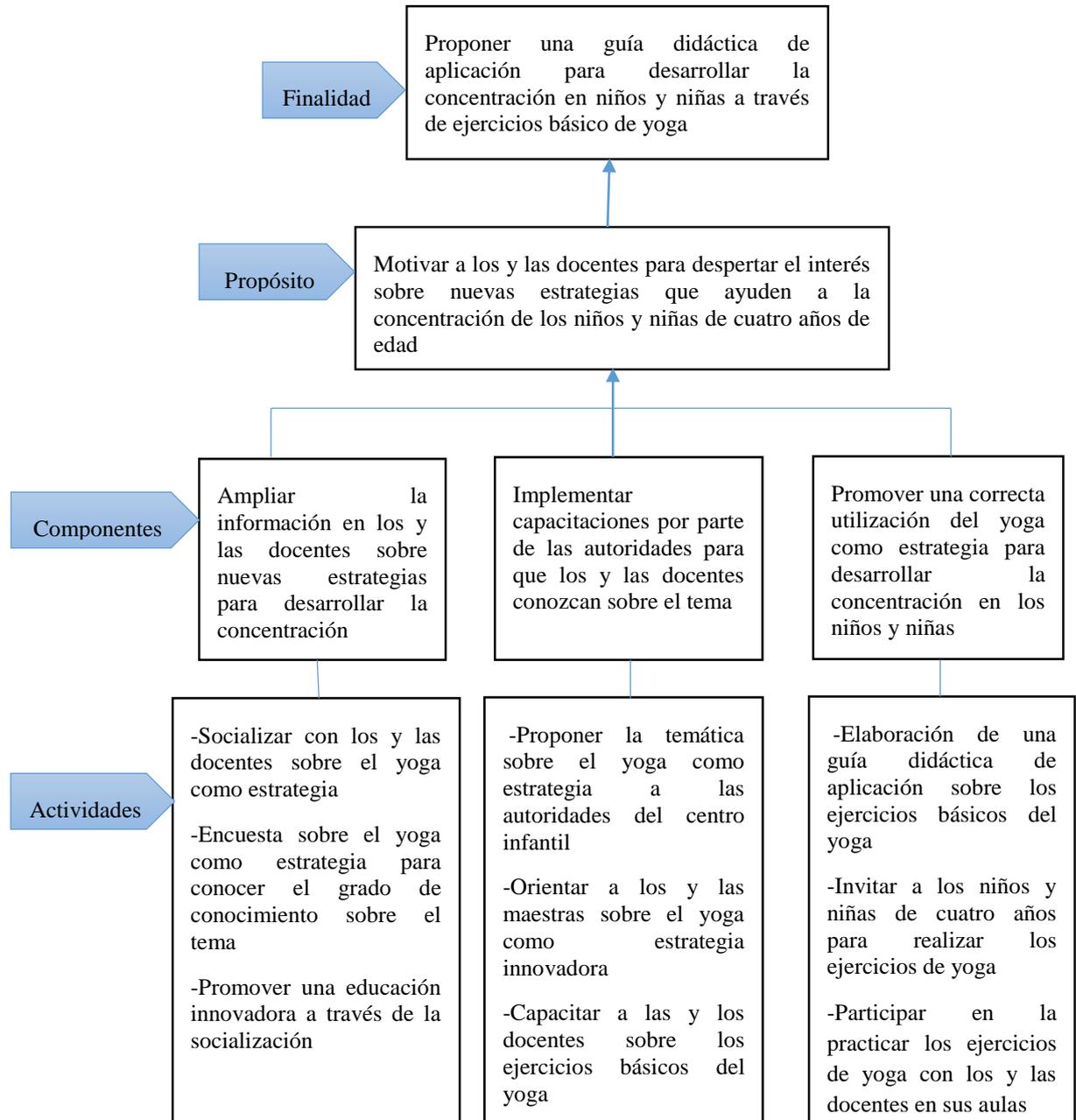
- Proponer la temática sobre el yoga como estrategia a las autoridades del centro infantil.
- Orientar a los y las maestras sobre el yoga como estrategia innovadora.
- Capacitar a las y los docentes sobre los ejercicios básicos del yoga.

3.- Promover una correcta utilización del yoga como estrategia para desarrollar la concentración en los niños y niñas.

En el que se plantean las siguientes actividades:

- Elaboración de una guía didáctica de aplicación sobre los ejercicios básicos del yoga.
- Invitar a los niños y niñas de cuatro años para realizar los ejercicios de yoga.
- Participar en la práctica de ejercicios de yoga con los y las docentes en sus aulas.

Figura 4 Diagrama de Estrategias



Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina
Fuente: Investigación del proyecto I+D+I

4.04 Matriz de Marco Lógico

La Matriz de Marco Lógico se realiza con el propósito de presentar una herramienta que nos facilita comunicar los objetivos del proyecto de una manera precisa, su fin es incorporar todas las necesidades y puntos de vista de los actores implicados en el desarrollo y ejecución del proyecto y su entorno.

Dentro de la Matriz de Marco Lógico (Tabla N°5) se considera como finalidad proponer una guía didáctica de aplicación para desarrollar la concentración en niños y niñas a través de ejercicios básico de yoga mejorando así el medio que rodea los pequeños. Al iniciar el proyecto el 67% de las y los docentes no conocían sobre el yoga como estrategia para aplicar con niños y niñas lo que indica un desconocimiento sobre la temática, pero después de la socialización el 100% de los y las docentes implementan dicha estrategia. Como medio de verificación se tiene el registro de encuestas aplicadas en el centro de desarrollo infantil “Descubrir”. El supuesto es motivar a los y las docentes a ejecutar ejercicios de yoga.

El propósito es motivar a los y las docentes para despertar el interés sobre nuevas estrategias que ayuden a la concentración de los niños y niñas de cuatro años de edad, siendo esta una herramienta que auxilie a los docentes para que conozcan estrategias novedosas antes de la socialización del proyecto un 60% de los y las docentes no buscan estrategias novedosas lo que indican clases monótonas, pero después de la socialización una 100% de los y las docentes utilizan este instrumento como medio de verificación se tiene el registro de encuestas realizado a los y las docentes. Como supuesto el yoga beneficia a la concentración de los niños y niñas de 4 años de edad.

En los componentes: primer componente, es ampliar la información en los y las docentes sobre nuevas estrategias para desarrollar la concentración, de esta manera los maestros conocerán una estrategia innovadora para aplicar con los infantes. En el mes de noviembre al iniciar el proyecto un 53% de los y las maestras desconocían al yoga como una estrategia, después de la socialización un 100% de los y las maestras utilizan el yoga como una estrategia. Como medio de verificación se tiene el listado de asistencia y el registro de firmas de la socialización. En el supuesto los maestros realizan actividades innovadoras para despertar la concentración en los niños.

Segundo componente, implementar capacitaciones por parte de las autoridades para que los y las docentes conozcan sobre el tema, a pesar de que existen capacitaciones por parte de las autoridades es deber del docente auto educarse y formarse para el beneficio de los niños y niñas. Antes de realizar la socialización del tema las autoridades del centro de desarrollo infantil “Descubrir”, realiza capacitaciones en un 93% a sus trabajadoras. Como medio de verificación se tiene la encuesta realizada a los y las docentes. El supuesto es fomentar en los y las docentes la autoeducación sobre temas novedosos.

En el tercer y último componente es promover una correcta utilización del yoga como estrategia para desarrollar la concentración en los niños y niñas, es por ello que se realizara una guía de aplicación, para que los y las docentes puedan saber los ejercicios básicos del yoga, de esta manera será un instrumento útil para el docente. Al inicio del proyecto un 27% de los y las maestras no tienen el conocimiento del yoga, pero después de la socialización un 100% de los y las docentes conocen sobre los ejercicios básicos de

yoga para aplica con los niños y niñas. Como medio de verificación se tiene la encuesta aplicada en el centro de desarrollo infantil y la guía didáctica de aplicación de ejercicios de yoga. Como supuesto los maestros predispuestos a utilizar la guía.

Tabla 5 Matriz de Marco Lógico

RESUMEN NARRATIVO	INDICADORES	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	SUPUESTOS
FINALIDAD			
Proponer una guía didáctica de aplicación para desarrollar la concentración en niños y niñas a través de ejercicios básico de yoga	Las y los docentes manifiestan un interés mayor después de la socialización ya que los infantes muestran progreso. En noviembre un 67% en tanto que en marzo 100%	Resultados obtenidos de la encuesta realizada a los y las docentes después de la socialización	Las y los docentes se muestran motivados por ejecutar las actividades planteadas en la socialización
PROPÓSITO			
Motivar a los y las docentes para despertar el interés sobre nuevas estrategias que ayuden a la concentración de los niños y niñas de cuatro años de edad	Las y los maestros muestran interés por conocer nuevas estrategias lúdicas para emplear con sus pequeños. Con un 60% en el mes de noviembre después de la socialización 100%	Encuestas realizadas a cada uno de los docentes del centro de desarrollo infantil “Descubrir”.	Los ejercicios de yoga son actividades que beneficiaran a la concentración de los y las niñas de cuatro años de edad.
COMPONENTES			
Ampliar la información en los y las docentes sobre nuevas estrategias para desarrollar la concentración.	Docentes con conocimientos más profundos sobre estrategias para despertar a concentración en los niños, en noviembre 53%. Después de la capacitación con un 100 %	Listado de asistencia y registros de firmas a la capacitación.	Maestros preparados para ayudar a los niños y niñas a realizar actividades para despertar su concentración
Implementar capacitaciones por parte de las autoridades para que los y las docentes conozcan sobre el tema	Las autoridades del centro de desarrollo infantil capacitan a sus trabajadores en un 93%	Encuesta realizada a los y las docentes del centro de desarrollo infantil “Descubrir”	Docentes y autoridades animadas por conocer temas que benefician a los niños y niñas

Aplicar el yoga como estrategia para una mejor concentración en niños y niñas de 4 años de edad. Guía didáctica de aplicación de ejercicios de yoga dirigida a la y los docentes de centro de desarrollo infantil “Descubrir”, ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito, en el periodo academico 2016-2017.

<p>Promover una correcta utilización del yoga como estrategia para desarrollar la concentración en los niños y niñas</p>	<p>Los y las docentes se muestran interesados por aplicar y conocer esta estrategia novedosa y realizarla con los niños y niñas con un 27% en noviembre. En marzo con un 100 %</p>	<p>Encuestas aplicadas en el centro de desarrollo infantil después de la socialización.</p>	<p>Maestros predispuestos a utilizar la guía de aplicación de los ejercicios básicos de yoga para ayudar en la concentración a los niños y niñas</p>
<p>ACTIVIDADES</p> <p>Encuesta sobre el yoga como estrategia para conocer el grado de conocimiento sobre el tema</p> <p>Capacitar a las y los docentes sobre los ejercicios básicos del yoga</p> <p>Elaboración de una guía didáctica de aplicación sobre los ejercicios básicos del yoga</p> <p>Invitar a los niños y niñas de cuatro años para realizar los ejercicios de yoga</p>	<p>Gastos corrientes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Horarios profesionales • Transporte • Impresiones y anillados <p>Aportaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aportaciones de las docentes del centro infantil • Aportaciones de la coordinadora del proyecto • Aportaciones de la directora del centro infantil 	<p>Recibos</p> <p>Facturas</p> <p>Tutorías capacitaciones y asesoramiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia • Interés • Colaboración de las docentes • Puntualidad • Interés de cambio

Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina

Fuente: Investigación del proyecto I+D+I

CAPÍTULO V

PROPUESTA

5.01 Antecedentes

En el Centro de Desarrollo Infantil “Descubrir” se ha evidenciado un desconocimiento por parte de las y los docentes sobre estrategia novedosas para trabajar con los niños y niñas de cuatro años de edad en los salones de clase, de la misma forma las autoridades del centro infantil solo utiliza los métodos ya conocidos para despertar la concentración en los niños y niñas, no busca innovar e ir más allá, es por esta razón que las actividades se vuelven aburridas y monótonas para los niños y niñas, generando que los pequeños no se concentren y se sientan cansados de las actividades realiza.

Por tal motivo se plantea una propuesta innovadora y divertida, con actividades novedosas que despertaran el interés de los niños y niña de cuatro años de edad, siendo una posible solución a la problemática mencionado en el centro de desarrollo infantil “Descubrir”, en donde se evidencian datos relacionados con el tema que se han realizado anterior mente

Según Mayra Puma en el (2015), “Los niños y niñas pueden realizar ejercicios de yoga, ya que estos ejercicios beneficiaran a los pequeños en varios ámbitos, de igual forma esta es la edad perfecta para comenzar con esta disciplina, ya que los infantes a los cuatro años pueden reconocer su esquema corporal”.

5.01.01 Datos informativos

Nombre de la institución: Centro de Desarrollo Infantil “Descubrir”

Provincia: Pichincha

Cantón: Quito

Parroquia Pomasqui

Dirección: Pomasqui, Marieta de Veintimilla y Manuel Romero

Teléfono: 0223954 659 / 0984835846

Email: cdidescubrir_@hotmail.es

Régimen: Sierra

Sostenimiento: Particular

Modalidad: Presencial

Jornadas: Matutina

Número de estudiantes: 135

Número de docentes: 15 docentes

Autoridad máxima: Lcda. Lorena Santander Directora

5.01.02 Reseña histórica

El centro de desarrollo infantil fue fundado el 17 de julio del 2009, el mismo que se desarrolló en base a un proyecto, anhelo por muchos años, después de haber presentado el proyecto se inició la creación de las salas esperando tener una acogida después de haber tenido 10 años de experiencia en otras instituciones en la parroquia de Pomasqui.

Se realizó un estudio socioeconómico, en base a encuestas y entrevistas sea llegado a que la institución debe cumplir con los siguientes parámetros:

MISIÓN

Contribuir al desarrollo integral del infante en un ambiente de calidad y calidez, en un entorno seguro, estimulante y divertido que favorezca el desarrollo de valores morales que le permitirá un óptimo desenvolvimiento en la escuela básica.

VISIÓN

Formar niños libres, autónomos e independientes, responsables y con valores bien arraigados que les permitirán tener un desenvolvimiento acertado dentro de la sociedad.

Personas capaces de resolver problemas por si solos, con la capacidad suficiente para destacar en el mundo como humanos exitosos en todos los ámbitos de la vida.

Niños con valores como: respeto, igualdad, amistad, tolerancia, en si, todo lo que hace una persona sea realmente de gran valor.

5.01.03 Objetivos

5.01.03.01 Objetivo general

Elaborar una guía didáctica de aplicación, mediante ejercicios básicos de yoga para mejorar el desarrollo de la concentración en los niños y niñas de 4 años de edad, en el centro de desarrollo infantil “Descubrir”.

5.01.03.02 Objetivos específicos:

- Conocer el grado de información que posee los y las docentes sobre el del yoga para despertar la concentración en niños y niñas de 4 años de edad, a través de una encuesta dirigido a os mismos.
- Investigar los ejercicios básicos del yoga, mediante una investigación bibliográfica para conocer más sobre la temática planteada, para que de esta forma los docentes sepan y apliquen con los pequeños.
- Socializar la guía didáctica de aplicación sobre los ejercicios básicos del yoga, mediante un taller participativo, para dar a conocer estrategias novedosas a los y las docentes del centro infantil “Descubrir”.

5.01.04 Justificación

La presente propuesta esta dirigida a los y las docentes del centro de desarrollo infantil “Descubrir” con la temática sobre el yoga, como una estrategia para desarrollar la concentración en los niños y niñas de cuatro años de edad, esta es una herramienta fundamental del proyecto la cual deseo que se aplique en dicho centro infantil, ya que las autoridades del centro infantil están interesados en implementar en yoga.

Las autoridades del planten se sienten atraídas por la propuesta es por ello que, desean conocer más a fondo sobre la guía de aplicación sobre los ejercicios básicos de yoga, para usar en el centro de desarrollo infantil “Descubrir” y de esta manera mejorar la calidad educativa y brindar a los padres de familia una educación de calidad y calidez para sus hijos.

El propósito de la propuesta es fomentar en los y las docentes del centro de desarrollo infantil nuevas estrategias para emplear con los niños y las niñas de cuatro años de edad, en los salones de clase y de esta forma variar las metodologías de enseñanzas y que las actividades no se tornen repetitivas.

La finalidad de la propuesta está ligada principalmente con los niños y niñas de cuatro años de edad, ya que se quiere desarrollar habilidades y destrezas como: la confianza, seguridad, integrarse con sus pares, además de mejorar su concentración y atención, para que de esta manera mejoren su rendimiento académico, emocional, social y afectivo, pues se busca que el niño y niña alcance un desarrollo integral óptimo.

Por otra parte los beneficiarios secundarios podrán ser los padres de familia, pues ellos verían reflejado un cambio significativo en sus hijos, en sus actitudes y su forma de

comportamiento, al igual que en la manera que resuelven sus problemas y se relacionan con su entorno.

5.01.05 Marco Teórico

5.01.05.01 Qué es el Yoga

Aplicar el yoga como estrategia para mejorar la concentración en niños y niñas de cuatro años de edad. Guía didáctica de aplicación de ejercicios de yoga, dirigido a los y las docentes del centro de desarrollo infantil “Descubrir”, ubicado en el distrito metropolitano de Quito, en el periodo académico 2016-2017.

El yoga es una disciplina originaria de la India, encargada de la relajación corporal provocada por el estrés diario y el ritmo de vida moderno, en un inicio el yoga no era considerado un forma de vida, es ahora en la actualidad que ha tomado fuerza y a ido evolucionando para mejorar la calidad de vida de las personas, este ejercicio ayuda la meditación y relajación del cuerpo y mente.

Los beneficios que el yoga ofrece son varios entre ellos está la energía vital, mejora la respiración, la circulación, digestión ayuda a la flexibilidad y a tener un mejor control de nuestras emociones, además reduce el estrés incremento la concentración y atención reduce el envejecimiento prematuro, favorece a los adultos mayores, ya que es un ejercicio que no involucra un impacto físico brusco contribuyendo a mantener un estado físico activo.

Un cuerpo sano no solo se basa de ejercicios, sino también de nutrirlo correctamente para que pueda funcionar de mejor manera, y el yoga nos muestra la alimentación necesaria para nuestro cuerpo, los maestros de yoga recomiendan alimentos provenientes de la tierra, es decir orgánicos sin nada de componentes sintéticos que perjudicaran nuestro organismo.

Otro elemento importante del yoga es la música, ya que gracias a ella se puede alcanzar la relajación deseada, los hindús creían que la música era el mecanismo más importante, pues eran sonidos provenientes de la naturaleza, y que mejoraban la conexión entre el ser humano con su entorno.

5.01.05.01.01 Yoga infantil

A la edad de cuatro años es la edad idónea para iniciar con el yoga, es fundamental que el docente sepa que el tiempo de atención de los pequeños a esta edad, es por ello que para iniciar una clase de yoga con los niños y niñas se debe buscar opciones como por ejemplo contarles un cuento e ir narrándoles y convertirnos en animales, plantas, o en símbolos de la naturaleza que en sí son las posiciones básicas que se practican en el yoga.

En cada clase se enseñara a los niños y niñas la forma correcta de respirar, además de una mejor postura corporal musculatura, flexibilidad beneficiando no solo su salud física sino también mental, ya que los pequeños aprenden a relacionarse con otros, su fantasía aumenta y manejan sus emociones correctamente otro punto a favor es la relajación que el infante recibe, y se ve reflejado en una mejor conciliación del sueño.

5.01.05.01.02 ¿Cómo desarrollamos las inteligencias múltiples en Yoga Infantil?

Todos los seres humanos poseen todos los tipos de inteligencia en mayor o menor medida y vamos combinándolas y desarrollándolas según nuestras necesidades. Partiendo de este enfoque el yoga infantil ayuda a desarrollar:

1. Los diferentes tipos de inteligencia en los niños.
2. Aspectos fundamentales para la felicidad del ser humano (como por ejemplo la gestión de emociones) utilizando diferentes tipos de aprendizaje para que llegue de forma natural y directa a niños con distintos tipos de inteligencia predominante.

- **Inteligencia espacial.-** la desarrollamos mediante las visualizaciones en los ejercicios dirigidos a trabajar la concentración y la relajación. Por otro lado el dibujo de mandalas, de posturas de yoga y las proyecciones gráficas de emociones también fomenta su desarrollo.
- **Inteligencia musical.-** se practica en cada sesión mediante el canto y composición de canciones, relacionadas con el yoga, la experimentación con sonidos, instrumentos como cuencos.
- **Inteligencia corporal cinestésica.-** la práctica de asanas, posturas de yoga, ayudan a desarrollar la relajación, la conciencia corporal, la flexibilidad, fuerza, agilidad y equilibrio de forma consciente y poniendo especial atención en el papel de la respiración.
- **Inteligencia lingüístico-verbal.-** se desarrolla especialmente de forma oral gracias a los “círculos de aprendizaje cooperativo”, en los que cada día los niños

comparten cómo se sienten y expresan todo tipo de inquietudes, que entre ellos van gestionando, ayudándose unos a otros desde su experiencia.

- **Inteligencia lógica-matemática.**-probablemente sea la que menos se trabaja de manera específica o en profundidad en clase de yoga. No es algo que preocep porque normalmente es ésta inteligencia junto a la lingüístico-verbal las que más se trabajan en los centros de escolares. En cualquier caso se acerca a ella mediante la aplicación del razonamiento a las cuestiones y problemas que se exponen en el “círculo de expresión”.
- **Inteligencia intrapersonal.**-La inteligencia intrapersonal se fomenta mediante ejercicios para la autoobservación, el autoconocimiento y la concentración (introducción a la meditación). También se realiza actividades para desarrollar la autoestima y la gestión de emociones.
- **Inteligencia emocional.**-Se pone especial atención en este aspecto, para desarrollar la consciencia y gestión de emociones mediante las asanas (la práctica de las posturas tiene una influencia también a nivel emocional), la consciencia de la respiración y su relación con las emociones, ejercicios de relajación, los “círculos de aprendizaje cooperativo”, canciones, cuentos, dibujos.
- **Inteligencia interpersonal.**-se trabaja principalmente mediante los “círculos de aprendizaje cooperativo” donde ellos expresan, escuchan, comparten sus emociones y “problemas e inquietudes” aportando cada uno desde su experiencia y con amor a sus compañeros en un ambiente de respeto, fomentando la empatía y la compasión. También se realiza juegos para desarrollar el conocimiento del

lenguaje no verbal y su relación con las emociones. Muchos ejercicios son en parejas o en grupo y se fomenta el juego no competitivo y cooperativo.

- **Inteligencia naturalista.**-se desarrolla la sensibilidad hacia la naturaleza debido a que muchas de las posturas de yoga están inspiradas en seres de la naturaleza, como los animales, árboles, la montaña, el saludo al sol... Rescatamos al “maestro” que hay en cada uno de estos seres. Por ejemplo, en la postura de la montaña se explora sus cualidades en nosotros, como su firmeza, su fuerza, su gran anclaje a la tierra y su coronilla apuntando hacia el cielo. Muchas visualizaciones también están relacionadas con la naturaleza. (Arbelo, 2015)

5.01.05.01.03 Yoga y el currículo

Los planes de lecciones de yoga en el aula típicamente incluyen una combinación de posturas de yoga, movimientos para impulsar la actividad del cerebro, ejercicios de respiración, visualizaciones, actividades de mindfulness, movimiento creativo y juegos de construcción de comunidad. Todos los elementos del currículo de yoga trabajan sinérgicamente con el fin de enseñar estrategias para ayudar a que los niños desarrollen resiliencia, percepciones positivas, hábitos saludables y conciencia del tiempo presente.

El bienestar, la psicología positiva y los puntos de discusión sobre construcción de la personalidad, tales como el poder del pensamiento positivos, la nutrición y ser un hacedor de paz, conducen las necesidades físicas, sociales y emocionales de los niños, mientras mejoran su preparación para el aprendizaje.

Las actividades deberían ser adecuadas para el espacio y el cronograma típicos del aula, y pueden ser fácilmente implementados en una variedad de contextos. Esto significa que todas las actividades pueden ser realizadas estando parados o detrás de un escritorio, mientras que los cuerpos permanezcan lejos del piso, alejados de la suciedad, gérmenes y químicos. Un aspecto de las prácticas contemplativas yógicas que vale la pena enfatizar es el entrenamiento de la mente a través de la imaginación. La imaginación hace posible que se perciba nuestro mundo interior.

La habilidad para la resolución de problemas, el pensamiento crítico y creativo, el enriquecimiento del lenguaje, el juego cooperativo, la liberación sensorial, la relajación y la focalización son solo algunas de las destrezas que la imaginación desarrolla en los niños. Lamentablemente, en estos días de estimulación electrónica y frenesí de alta velocidad en nuestras sobrecargadas vidas, la imaginación ha sido relegada a un segundo plano. El uso de la imaginación está tan en detrimento, que un estudio realizado en 2001 (el cual estudiaba la relación entre juego imaginativo y habilidades de autorregulación con respecto a niños del año 1940) demostró que un niño actual promedio de 7 años (quien, en 1940, se podía quedar quieto en tanto se le pedía), es incapaz de permanecer quieto por 3 minutos (la duración de tiempo alcanzada por un niño de 5 años en 1940).

Sin imaginación, nuestros niños son incapaces de focalizarse en la quietud. Y sin la quietud, el cerebro y el cuerpo se vuelven de forma creciente incapacitados para relajarse, focalizarse y aprender. En los establecimientos educacionales, la imaginación visual puede ser una forma efectiva de ayudar a los niños con la lectura y la escritura,

identificación de palabras, comunicación verbal, comprensión de conceptos abstractos, desarrollo de la memoria, habilidades de planificación y ejecutivas, habilidades de solución de problemas y sociales. Los aspectos conscientes del yoga liberan estos recursos imaginativos vitales.

¿Por dónde empezar?

Como un docente que busca mejorar el clima del aula y ayudar a los niños a focalizarse, comprometerse más, y de esta forma estar más listos para el aprendizaje, te puedes estar preguntando: ¿cómo comienzo un currículo de yoga y mindfulness y comienzo a incorporar las actividades con mis niños en la escuela? Sugerimos tener algunas secuencias de yoga apropiadas para varias ocasiones.

Una vez que sepas lo básico en cuanto a las prácticas de yoga adecuadas para las diferentes edades, puedes empezar a crear tus propias secuencias y usarlas tal como veas que encajan en el día de escuela. Una baraja de tarjetas con posturas de yoga apropiadas para cada edad puede ser una herramienta invaluable que puede fácilmente ofrecerte una actividad basada en tus necesidades al momento y que también puede servir como un soporte visual para capturar la atención de los niños.

Tanto si tienes 15 segundos o 20 minutos, el yoga y el mindfulness proveen un recreo saludable durante el día de escuela. Los siguientes son algunos momentos particularmente productivos para tomar un recreo de yoga:

- Encuentro de la mañana / comienzo del día

-
- Momentos entre asignaturas
 - Recreo pre examen o en el examen
 - Preparación de escritura o recreo de escritura
 - Después del receso
 - Después del almuerzo
 - Cuando los estudiantes están cansados
 - Cuando los estudiantes necesitan un empuje de confianza o humor
 - Para aliviar la negatividad
 - Cuando esperan en la fila
 - En cualquier momento en el que la focalización y la atención comienza a disminuir
 - Para celebrar / Solo por diversión
 - Para construir comunidad
 - Cierre del día / Conclusión

Tal como ves, las prácticas de yoga pueden ser incorporadas en cualquier punto del día de escuela, dependiendo en las necesidades de tus estudiantes. Para hacerlo más

fácil para ti también, sugerimos elegir un momento específico del día de forma de incorporar las rutinas con una base regular. Sin embargo, es importante recordar que no hay reglas estrictas acerca de la duración de la práctica, o regulaciones “escritas en roca” para las secuencias.

¡El yoga no es solo contemplativo, sino que también es un proceso muy creativo para cualquier involucrado en cualquier estado o forma! Conocer a tus niños te ayudará a encontrar el mejor momento para enseñar. (Ebert, 2014)

El yoga es una metodología que conduce a la armonía psico- física, por eso es fundamental que el niño practique yoga desde edades tempranas, ayudando en un futuro a una estabilidad emocional y a una calidad de vida plena, practicar yoga no solo beneficiara al niño en el ámbito físico, sino también tomara conciencia del mundo que lo rodea.

Desde la etapa inicial los padres tienen la responsabilidad de inmiscuir a sus hijos a una vida saludable inclinándolos a que formen hábitos sanos como lo es una buena alimentación y apoyarlos para que practiquen un deporte, y porque no que trabajen con el yoga.

El Yoga podrá ayudar al niño en varios planos:

En el plano físico:

- Disminución de tensiones.
- Combate la fatiga.

- Mejora la elasticidad y la respiración.
- Activación armónica del funcionamiento orgánico.
- Reducción de los problemas de salud.
- En el plano emocional:
 - Se aprende a enfrentar situaciones difíciles y conflictivas.
 - Armoniza y canaliza las emociones.
 - Valor.

En el plano relacional:

- Desarrolla la comunicación grupal, la solidaridad y la amistad.
- En el plano psíquico:
 - Desarrolla el poder de la creatividad.
 - La imaginación.
 - La visualización.
 - La voluntad.
 - Aumenta la confianza en uno mismo.
 - Se aprende a entrar en contacto con tu yo íntimo.
 - Se conecta con la fuente del entusiasmo y la alegría profunda.

En el plano mental:

- Aumenta la capacidad de concentración y atención sobre lo que se está haciendo.
Desarrolla la memoria.
- Contribuye a mantener la mente lúcida, facilitando el aprendizaje.

- Armoniza mente y cuerpo.
- Autodominio de pensamientos, emociones y acciones. (Orientación anduja, 2015)

5.01.05.02 Concentración

A continuación se mostrara una definición de concentración según Cecilia Ruz “La concentración es imprescindible para el aprendizaje, sin concentración es prácticamente imposible aprender. La concentración es el estado de la mente que nos permite centrarnos en algo, para aprender se necesita estar centrados en lo que se va a aprender”. (Ruiz C. R., 2013)

La concentración es muy difícil de mantenerla en los niños y es por esta razón que los se busca estrategias para desarrollar la concentración en los pequeños, el docente deberá investigar herramientas adecuadas para mantener la concentración en los infantes, pues de esta forma se beneficiara al niño y se favorecerá su capacidad de concentración.

Beneficios

- Mejoran sus resultados académicos
- Mejora su rendimiento en diferentes tareas, y esto les llevará a su éxito personal, ya que esta habilidad la emplearán en las diferentes actividades que lleven a cabo ahora y en el futuro.
- Se favorece la consecución de sus metas y logros personales
- Potencian su desarrollo personal.
- Aprenden a relajarse y a seleccionar aquello a lo que deben atender.

- Aprovechan mejor su tiempo, en menos tiempo logran hacer más cosas con mejores resultados.
- Aumenta su autoestima y su confianza. (Ruiz C. R., 2013)

¿Por qué los niños y niñas no se concentran?

¿Cuántas veces intentamos que se centren para hacer los deberes y tareas escolares sin ningún éxito? Esto es algo muy común que hace que los padres y madres se desesperen y que los pequeños pierdan un tiempo innecesario.

La mente capta todos los estímulos del ambiente y selecciona aquellos a los que atiende. Las personas siempre están prestando atención a algo, el problema es que no siempre prestan atención al estímulo deseado. Actualmente son muchos los estímulos que nos rodean, se podría decir que hay una sobre estimulación.

Los niños y niñas están rodeados de cosas que llaman su atención y centrarse en algo que no llama tanto su atención les resulta complicado. Por ello es imprescindible la concentración, entendida como habilidad para controlar los estímulos y enfocar la atención en el deseado, manteniéndola un tiempo determinado. (Ruiz C. R., 2013)

La concentración es como un músculo, se puede aprender a entrenar nuestra capacidad de atención, para así mejorar nuestros niveles de concentración, y de esta forma aumentar nuestra productividad. El cerebro, como cualquier otro órgano, se fatiga y necesita periodos de descanso para recuperar su buen nivel de funcionamiento. Al igual que el corazón o cualquier otro órgano no puede estar en su máximo rendimiento durante periodos demasiado prolongados de tiempo; con el cerebro pasa lo mismo. Y de hecho

para protegerse si nosotros no paramos la actividad, nuestro organismo nos obliga a parar, desviando la atención. (Álava, 2013)

Cuando se lleva mucho tiempo trabajando sin descanso, el nivel de concentración disminuye, aumentan las interferencias y baja la productividad. Diversos estudios demuestran que es complicado que la atención sostenida permanezca más de 25 minutos seguidos, por eso es bueno introducir descansos de 5 minutos cada 25 minutos de trabajo. Se trata de entrenar la atención, la concentración, de ser más productivos, y el tener el tiempo acotado nos ayudará a mejorar la capacidad de atención. Estar más horas no significa producir mejor, la productividad se mide por el número de objetivos conseguidos, no por el tiempo empleado. (Álava, 2013)

5.01.05.02.01 Atención y concentración

Los niños al nacer están llenos de estímulos e información nueva del mundo que los rodea generando una atención dispersa que es normal. Esta atención va incrementándose a medida que el niño va creciendo, pero el mundo actual que rodea al infante está lleno de entretenimientos, como lo son la televisión, los celular y el internet todos estos estímulos externos son un problema pues reduce el tiempo de atención de los niños que ya de por sí es muy corto para realizar algunas actividades

Considerando la investigación de Paula Ramírez respecto al tiempo de atención de los niños, ella muestra los momentos de evolución de la atención y la concentración de los pequeños.

- 0 a 1 año de 2 a 3 minutos
- 1 a 2 años de 7 a 8 minutos
- a 3 años hasta 10 minutos
- a 4 años hasta 15 minutos
- a 5 años hasta 20 minutos
- a 6 años hasta 25 minutos (Ramírez, s.f.)

5.01.05.02.02 Mejora la atención, concentración y memoria

Se considera la meditación para los niños en principio como un entrenamiento para su mente, un ejercicio mediante el cual se ejercitan los “músculos” de la atención y la concentración y cuando estos se vuelven más fuertes, la memoria mejora con ellos, y el resultado es un aprendizaje en el niño más duradero y con mejores bases.

La meditación también facilitará que los niños trabajen su interior, que generen una mayor conciencia de uno mismo y un mayor control de sus emociones para beneficiar así su proceso de aprendizaje, porque como se ha comentado, una atención que oscila interfiere negativamente en el aprendizaje de nuestros hijos, pero una regulación emocional pobre también lo hace. (Ramírez, s.f.)

5.01.05.02.03 ¿Cómo puede meditar un niño?

A partir de los 3 años ya podemos empezar a introducir al niño en la meditación y realizarlo cómo un juego guiado:

- Un simple paseo puede convertirse en una experiencia meditativa. Por ejemplo, descalzos, nos ponemos sobre una alfombra con nuestros pequeños y con los ojos

cerrados le acompañamos andando y con voz suave guiamos para que esté atento a sus movimientos: “¿Cómo nota tu pie la alfombra?, ¿es suave o rugosa? Siente tu pie al pisar, fíjate en cómo levantas la pierna al andar y la bajas al poner el pie encima de la alfombra, ahora más rápido, luego más lento...”

- Los mandalas, son imágenes circulares con figuras geométricas en su interior. En internet puedes encontrar muchísimas plantillas para descargar y colorear con los pequeños. Permítele que lo coloree como quiera y sin corregirle, acompaña con una música agradable de fondo, será una muy buena experiencia para los dos.
- Mediante los cuentos podemos hacer con ellos ejercicios muy divertidos. Lee con él alguna historia, luego dile que cierre los ojos y guíale para que recuerde los personajes de la historia, que imagine su cara, su ropa y represente ayudado por tu voz la historia en su mente. (Ramírez, s.f.)

El yoga es considerado una disciplina que ayuda a fortalecer algunos ámbitos como por ejemplo, el ámbito de identidad y autonomía, pues a través del yoga los niños y niñas puede mejora su autoestima, autocontrol y fomenta su autoconocimiento, de igual manera el ámbito de convivencia, ya que estas actividades se realizan en pareja mejorando así la relación con sus pares.

Del mismo modo se vincula el ámbito de relaciones con el medio natural y cultural, pues se practican posturas de animales y plantas en un espacio verde así mismo el ámbito lógico matemático esta inmiscuido en el yoga, ya que se realizan secuencias, conteo y nociones espaciales.

El ámbito de comprensión y expresión del lenguaje es utilizado en el yoga pues se emplea en canciones y cuentos para realizar ciertas actividades, los ámbitos de expresión artística y expresión del cuerpo y motricidad son los ámbitos más utilizados, pues el primero fortalece la creatividad del niño y la niña y el ámbito de cuerpo y motricidad mejora la motricidad gruesa.

5.01.05.03 Características de los niños y niñas de cuatro años de edad

Identidad y autonomía

En el ámbito de identidad y autonomía los niños y niñas tiene una independencia propia aumentando su seguridad y confianza su personalidad e imagen corporal se está formando a medida que el infante va adquiriendo experiencia se su medio es por ello que a continuación se muestran las destrezas de este ámbito:

- Comunicar algunos datos de su identidad como: nombres completos, edad, nombres de familiares cercanos, lugar dónde vive.
- Demostrar curiosidad por las características físicas (genitales) que le permiten reconocerse como niño y niña.
- Identificar sus características físicas y las de las personas de su entorno como parte del proceso de aceptación
- Identificar y manifestar sus emocionales y sentimientos, expresando las causas de los mismos mediante el lenguaje verbal.

-
- Tomar decisiones con respecto a la elección de actividades, vestuario entre otros, en función de sus gustos y preferencias, argumentando las mismas.
 - Identificarse como miembro de una familia reconociéndose como parte importante de la misma.
 - Practicar con autonomía hábitos de higiene personal como lavarse las manos, los dientes y la cara.
 - Realiza independientemente normas de aseo al ir al baño.
 - Vestirse y desvestirse de manera independiente con prendas de vestir sencillas.
 - Seleccionar las prendas de vestir de acuerdo al estado climático (prendas para el frío / prendas para el calor).
 - Utilizar la cuchara, tenedor y el vaso cuando se alimenta de manera autónoma.
 - Practicar hábitos de orden ubicando los objetos en el lugar correspondiente.
 - Identificar las situaciones de peligro a las que se puede exponer en su entorno inmediato y seguir pautas de comportamiento para evitarlas.
 - Practicar las acciones a seguir en situaciones de riesgo como: temblores, incendios, entre otros, determinadas en el plan de contingencia institucional.
 - Practicar normas de seguridad para evitar accidentes a los que se puede exponer en su entorno inmediato. (Ministerio de Educación, 2014)

Convivencia

- Participar juegos grupales siguiendo las reglas y asumiendo roles que le permitan mantener un ambiente armónico con sus pares.
- Proponer juegos construyendo sus propias reglas interactuando con otros.
- Incrementar su campo de interrelación con otras personas a más del grupo familiar y escolar interactuando con mayor facilidad.
- Respetar las diferencias individuales que existe entre sus compañeros como: género, diversidad cultural, necesidades especiales, estructura familiar, entre otros.
- Demostrar preferencia de jugar la mayor parte del tiempo con un amigo estableciendo niveles de empatías más estables.
- Colaborar en actividades que se desarrollan con otros niños y adultos de su entorno.
- Demostrar actitudes de solidaridad ante situaciones de necesidad de sus compañeros y adultos de su entorno.
- Demostrar sensibilidad ante deseos, emociones y sentimientos de otras personas.
- Identificar las profesiones, oficios y ocupaciones que cumplen los miembros de su familia.
- Identificar instituciones y profesiones que brindan servicios a la comunidad y los roles que ellos cumplen.
- Asumir y respetar normas de convivencia en el centro de educación inicial y en el hogar acordadas con el adulto. (Ministerio de Educación, 2014)

Todas estas destrezas relacionadas con el ámbito de convivencia ayudan a la interacción con su entorno los niños y niñas a medida que van adquiriendo cada destreza se van formando y los lazos afectivos con otras personas se incrementa al igual que su autonomía y confianza.

Relaciones con el medio natural y cultural

- Diferenciar los seres vivos y elementos no vivos de su entorno explorando su mundo natural.
- Explorar e identificar los diferentes elementos y fenómenos del entorno natural mediante procesos que propicien la indagación.
- Establecer comparaciones entre los elementos del entorno a través de la discriminación sensorial.
- Identificar las características de los animales domésticos y silvestres estableciendo las diferencias entre ellos.
- Identificar características de las plantas por su utilidad, estableciendo diferencias entre ellas.
- Observar el proceso del ciclo vital de las plantas mediante actividades de experimentación.
- Diferenciar entre alimentos nutritivos y no nutritivos identificando los beneficios de una alimentación sana y saludable.
- Practicar hábitos de cuidado y conservación del medio ambiente que eviten la contaminación del aire, suelo y agua.

- Realizar acciones de cuidado y protección de plantas y animales de su entorno erradicando actitudes de maltrato.
- Identificar prácticas socioculturales de su localidad demostrando curiosidad ante sus tradiciones.
- Participar en algunas prácticas tradicionales de su entorno disfrutando y respetando las diferentes manifestaciones culturales. (Ministerio de Educación, 2014)

Relaciones lógico-matemáticas

- Ordenar en secuencias lógicas sucesos de hasta cinco eventos en representaciones gráficas de sus actividades de la rutina diaria y en escenas de cuentos.
- Identificar características de mañana, tarde y noche.
- Identificar las nociones de tiempo en acciones que suceden antes, ahora y después.
- Reconocer la ubicación de objetos en relación a sí mismo y diferentes puntos de referencia según las nociones espaciales de: entre, adelante/ atrás, junto a, cerca/ lejos.
- Identificar en los objetos las nociones de medida: largo/ corto, grueso/ delgado.
- Asociar las formas de los objetos del entorno con figuras geométricas bidimensionales.
- Identificar figuras geométricas básicas: círculo, cuadrado y triángulo en objetos del entorno y en representaciones gráficas.
- Experimentar la mezcla de dos colores primarios para formar colores secundarios.

-
- Reconocer los colores secundarios en objetos e imágenes del entorno.
 - Contar oralmente del 1 al 15 con secuencia numérica.
 - Establecer la relación de correspondencia entre los elementos de colecciones de objetos.
 - Comprender la relación de número-cantidad hasta el 10.
 - Comprender la relación del numeral (representación simbólica del número) con la cantidad hasta el 5.
 - Clasificar objetos con dos atributos (tamaño, color o forma).
 - Comparar y armar colecciones de más, igual y menos objetos.
 - Identificar semejanzas y diferencias en objetos del entorno con criterios de forma, color y tamaño.
 - Comparar y ordenar secuencialmente un conjunto pequeño de objetos de acuerdo a su tamaño.
 - Continuar y reproducir patrones simples con objetos concretos y representaciones gráficas.
 - Producir palabras que riman espontáneamente tomado en cuenta los sonidos finales de las mismas.
 - Identificar “auditivamente” el fonema (sonido) inicial de las palabras más utilizadas.
 - Comunicarse a través de dibujos de objetos con detalles que lo vuelven identificables, como representación simbólica de sus ideas.

- Comunicar de manera escrita sus ideas intentando imitar letras o formas parecidas a letras. (Ministerio de Educación, 2014)

Comprensión y expresión del lenguaje

- Comunicarse incorporando palabras nuevas a su vocabulario en función de los ambientes y experiencias en las que interactúa
- Participar en conversaciones más complejas y largas manteniéndose dentro del tema.
- Describir oralmente imágenes gráficas y digitales, estructurando oraciones más elaboradas que describan a los objetos que observa.
- Reproducir trabalenguas sencillos, adivinanzas canciones y poemas cortos, mejorando su pronunciación y potenciando su capacidad imaginativa.
- Expresarse utilizando oraciones cortas y completas manteniendo el orden de las palabras.
- Seguir instrucciones sencillas que involucren la ejecución de tres o más actividades.
- Relatar cuentos, narrados por el adulto, manteniendo la secuencia, sin la ayuda del paratexto.
- Responder preguntas sobre un texto narrado por el adulto, relacionadas a los personajes y acciones principales.
- Reconocer etiquetas y rótulos de su entorno inmediato y los “lee”.

- Contar un cuento en base a sus imágenes a partir de la portada y siguiendo la secuencia de las páginas.
- Asociar la imagen de la portada con el título de los cuentos conocidos.
- Realizar modificaciones del contenido de un cuento relatado por el adulto, cambiando partes del él como: acciones y final.
- Colaborar en la creación de textos colectivos con la ayuda del docente.
- Realizar movimientos articulatorios complejos: movimientos de los labios juntos de izquierda a derecha, hacia adelante, movimiento de las mandíbulas a los lados, inflar las mejillas y movimiento de lengua de mayor dificultad.
- Expresarse oralmente pronunciando correctamente la mayoría de palabras, puede presentarse dificultades en la pronunciación de s, y la r. (Ministerio de Educación, 2014)

Expresión artística

- Participar en dramatizaciones, asumiendo roles de diferentes personas del entorno y de personajes de cuentos e historietas.
- Participar en rondas populares, bailes y juegos tradicionales, asumiendo los roles y respetando las reglas.
- Mantener el ritmo y las secuencias de pasos sencillos durante la ejecución de coreografías.
- Cantar canciones siguiendo el ritmo y coordinando con las expresiones de su cuerpo.

- Realizar actividades creativas utilizando las técnicas grafoplásticas con variedad de materiales.
- Expresar sus vivencias y experiencias a través del dibujo libre.
- Expresar su opinión al observar una obra artística relacionada a la plástica o a la escultura.
- Ejecutar patrones de más de dos ritmos con partes del cuerpo y elementos o instrumentos sonoros.
- Discriminar sonidos onomatopéyicos y diferencia los sonidos naturales de los artificiales. (Ministerio de Educación, 2014)

Expresión corporal y motricidad

- Caminar y correr con soltura y seguridad manteniendo el equilibrio a diferentes distancias, orientaciones y ritmos en espacios parciales.
- Saltar en dos pies en sentido vertical obstáculos de 20 a 30 cm en altura y en sentido horizontal longitudes de aproximadamente 50 a 70 cm
- Saltar de un pie a otro alternadamente, de manera autónoma.
- Subir y bajar escaleras alternando los pies.
- Trepar y reptar a diferentes ritmos y en posiciones corporales diversas (cúbito ventral y cúbito dorsal).
- Galopar y salticar coordinadamente con obstáculos ejecutando circuitos.

-
- Caminar, correr y saltar de un lugar a otro coordinadamente combinando estas formas de desplazamiento, a velocidades diferentes y en superficies planas e inclinadas con obstáculos.
 - Ejecutar actividades coordinadamente y con un control adecuado de fuerza y tonicidad muscular como: lanzar, atrapar y patear objetos y pelotas.
 - Realizar ejercicios de equilibrio estático y dinámico, controlando los movimientos de las partes gruesas del cuerpo y estructurando motricidad facial y gestual según la consigna incrementando el lapso de tiempo.
 - Mantener el equilibrio al caminar sobre líneas rectas, curvas y quebradas con altura (aprox. 20 cm) logrando un adecuado control postural.
 - Mantener un adecuado control postural en diferentes posiciones del cuerpo y en desplazamientos.
 - Realizar ejercicios que involucran movimientos segmentados de partes gruesas y finas del cuerpo (cuello, hombro, codo, muñeca, dedos, cadera, rodilla, tobillo, pie).
 - Realizar actividades de coordinación visomotriz con niveles de dificultad creciente en el tamaño y tipo de materiales.
 - Utilizar la pinza digital para coger lápices, marcadores, pinceles y diversos tipos de materiales.
 - Realizar representaciones gráficas utilizando el dibujo con detalles que le dan intencionalidad y sentido para identificarlos

-
- Realizar movimientos para la coordinación de ojo y pie como: patear pelotas hacia un punto fijo determinado.
 - Identificar en su cuerpo y en el de los demás partes y articulaciones del cuerpo humano, así como partes finas de la cara, a través de la exploración sensorial.
 - Representar la figura humana utilizando el monigote e incorporando detalles según la interiorización de su imagen corporal
 - Emplear su lado dominante en la realización de la mayoría de las actividades que utilice la mano, ojo y pie.
 - Realizar ejercicios de simetría corporal como: identificar en el espejo y otros materiales las partes semejantes que conforman el lado derecho e izquierdo del cuerpo.
 - Realizar movimientos diferenciados con los lados laterales del cuerpo (un lado y otro lado).
 - Ubicar algunas partes de su cuerpo en función de las nociones de al lado, junto a, cerca-lejos.
 - Orientarse en el espacio realizando desplazamientos en función de consignas dadas con las nociones: entre, adelante-atrás, junto a, cerca-lejos
 - Realizar desplazamientos y movimientos combinados utilizando el espacio total y parcial a diferentes distancias (largas-cortas)
 - Utilizar el espacio parcial e inicia con el uso del espacio total para realizar representaciones gráficas.

- Realiza varios movimientos y desplazamientos combinados a diferentes velocidades (rápido, lento), duración (largos y corto) (Ministerio de Educación, 2014)

5.02 Descripción de la herramienta o metodología que propone como solución.

5.02.01 Metodología

La particularidad utilizada en el proyecto I+D+I, (investigación, desarrollo e investigación), están fundamentados en investigación bibliográfica y de campo. La misma que se utiliza en el transcurso del proyecto.

El proyecto de innovación muestra temas de gran importancia como, qué es el yoga, el yoga infantil, la importancia de yoga para los infantes así como también las características de los niños y niñas de cuatro años de edad, de esta forma se intenta buscar estrategias novedosas para el docente y el alumno, por medio de una guía de aplicación con ejercicios básicos de yoga dirigido a los docentes del centro de desarrollo infantil “Descubrir” esta guía será un instrumento para mejorar la concentración en los niños y niñas de cuatro años de edad.

Contribuyendo de una manera positiva a la formación integral de los niños y niñas de cuatro años de edad, ya que se pretende brindar una educación de calidad y calidez a los pequeños de cuatro años de edad, favoreciendo la adquisición de habilidades cognitivas de una manera lúdica y creativa.

5.02.02 Método

El método utilizado en el proyecto es el método deductivo, pues es gracias a este se dedujo la problemática en el centro de desarrollo infantil, además se manejó el método inductivo que quiere decir de lo particular a lo general, es decir que se busca indagar cada vez más un tema específico, así mismo considero que el método analítico también está presente en el proyecto, pues se analiza cada tema que constituye el tema el tema general.

Se utiliza el método bibliográfico pues el proyecto consta de un sustento teórico, el mismo que ha sido obtenido por la recopilación de libros, páginas de internet y documentos encontrados en el lugar de la socialización. Del mismo modo se utiliza la investigación de campo pues esta investigación es realizada en el lugar donde se socializo la guía de actividades, es decir donde se detectó el problema, brindando una solución novedosa a la problemática.

5.02.03 Técnicas

La encuesta es una de las técnicas utilizadas en el presente proyecto, pues en ella se recopila 10 preguntas de opción múltiple, para saber el grado de conocimientos de los y las docentes de centro infantil “Descubrir”, sobre la aplicación del yoga como estrategia para mejorar la concentración en los niños y niñas de cuatro años de edad, a través de una guía didáctica de aplicación sobre los ejercicios de yoga dirigida a las y los maestros.

Por medio de esta encuesta se evidencia la problemática que existe en el centro de desarrollo infantil “Descubrir” ofreciendo una solución pertinente a través de la propuesta, generando una mejora en sus habilidades físicas, emocionales, socio afectivas

y cognitivas en los niños y niñas de cuatro años de edad, mediante la presentación de la guía didáctica a los y las docentes convirtiéndose en una herramienta útil para el proceso de enseñanza aprendizaje. (Ver anexo #1)

5.02.04 Participantes

5.02.04.01 Población

El Centro de Desarrollo Infantil “Descubrir” está conformado por un grupo de 15 docentes más su personal de apoyo una psicóloga, una trabajadora social y su coordinadora.

Autoridad: 1

- Directora

Docentes:

- Centro Infantil “Descubrir”: subnivel 2 :8
- Centro Infantil “Descubrir”: subnivel 1 :6

El Centro de Desarrollo Infantil “Descubrir” cuenta con los 14 docentes requeridos para formar parte del proyecto más una directora, estos 15 participantes son la muestra requerida para la socialización.

5.02.04.02 Muestra de estudio

Se ejecutó una encuesta a 15 docentes del centro de desarrollo infantil “Descubrir” antes de la socialización para medir el grado de conocimientos y después de la socialización para saber si la socialización cumplió su objetivo.

5.02.05 Análisis de interpretación de datos

5.02.05.01 Tabulación de datos de la encuesta, antes de la socialización de la guía.

Tema: Aplicar el yoga como estrategia para mejorar la concentración en niños y niñas de 4 años de edad. Guía didáctica de aplicación de ejercicios de yoga dirigida a la y los docentes de centro de desarrollo infantil “descubrir”, ubicado en el distrito metropolitano de Quito, en el periodo académico 2016-2017.

1.- ¿De las siguientes definiciones cual crees que es la definición de yoga infantil?

Tabla 6

Definición del yoga infantil

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Disciplina	4	27%
Estado de conciencia	2	13%
Condición	9	60%

Fuente: Encuesta dirigida a docentes
Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina

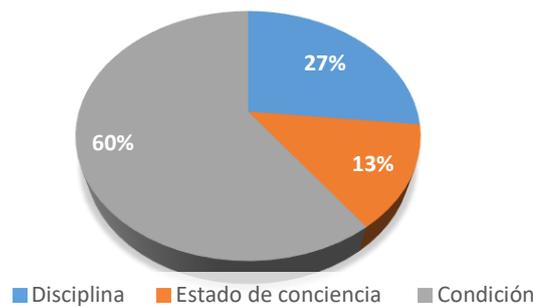


Figura 6 Porcentaje de respuesta
Fuente: Encuesta dirigida a docentes
Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina

Análisis

De acuerdo con la encuesta realiza a los y las docentes respecto a la definición del yoga un 60% de los mismos desconocen el significado de yoga, mientras que un 27% de maestras y maestros tienen un leve conocimiento sobre esta disciplina. Por lo tanto es preciso informarse sobre esta estrategia novedosa.

2. ¿Sabía que el yoga puede ser utilizado como una estrategia para favorecer el desarrollo de los niños y niñas?

Tabla 7

Estrategias para favorecer el desarrollo de los niños y niñas

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	8	53%
No	7	47%

Fuente: Encuesta dirigida a docentes
Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina

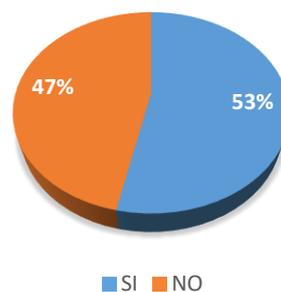


Figura 7 Porcentaje de respuesta
Fuente: Encuesta dirigida a docentes
Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina

Análisis

Respecto a la encuesta realizada a los y las docentes del centro infantil sobre la utilización del yoga como estrategia para el desarrollo en los niños y niñas, una 53% de la población está de acuerdo en utilizarlo, en tanto que un 47% de los maestro no lo utilizaría pues desconocen sobre dicha actividad.

3.- ¿Cómo califica al yoga como estrategia para despertar la concentración en los niños?

Tabla 8

Calificación del yoga como estrategia

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Bueno	9	60%
Muy bueno	3	20%
Regular	3	20%

Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina

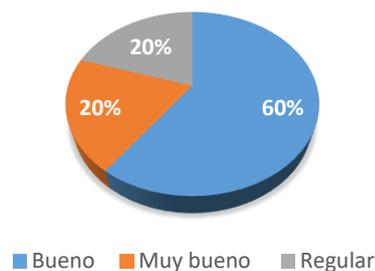


Figura 8 Porcentaje de respuesta

Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Elaborado por: ENRIQUEZ, Carolina

Análisis

En la pregunta número tres de la encuesta realizada a los y las maestras, sobre la calificación del yoga como una estrategia un 60% de maestros considera que el yoga es una buena herramienta para ser utilizada en los salones de clase, mientras que un 20% lo califica como muy bueno y regular, pues piensan que es una estrategia muy complicada para trabajar con los pequeños.

4. ¿Cómo se encuentra el espacio físico para realizar esta actividad?

Tabla 9

Espacio físico para la actividad

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Buenas condiciones	15	100%
Malas condiciones	0	0%

Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Elaborado por: ENRIQUEZ, Carolina



Figura 9 Porcentaje de respuesta

Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Elaborado por: ENRIQUEZ, Carolina

Análisis

De acuerdo con la cuarta pregunta de la encuesta realizada sobre el espacio físico para realizar yoga en el centro infantil un 100% de la población afirma que el espacio físico se encuentra en buenas condiciones, puesto que la infraestructura del centro infantil tiene amplias áreas verdes que favorecen el desarrollo de la actividad.

5.- ¿En su planificación realiza actividades para salir de la rutina?

Tabla 10

Actividades para salir de la rutina

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	9	60%
A veces	6	40%

Fuente: Encuesta dirigida a docentes
Elaborado por: ENRIQUEZ, Carolina

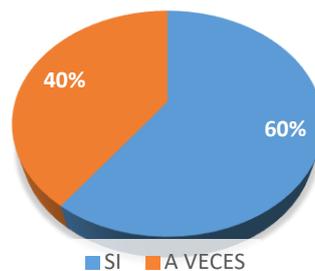


Figura 10 Porcentaje de respuesta
Fuente: Encuesta dirigida a docentes
Elaborado por: ENRIQUEZ, Carolina

Análisis

En la quinta pregunta realizada en la encuesta a docentes respecto a la realización de actividades novedosas para salir de la rutina con los niños y niñas un 60% de maestros realiza actividades novedosas, mientras que un 40% de docentes a veces lo realizan, pues su tiempo está planificado con otras actividades.

6.- ¿Mencione cuantas veces aplica estas actividades?

Tabla 11

Cuantas veces realiza dichas actividades

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Una vez por semana	13	87%
Una vez por mes	2	13%

Fuente: Encuesta dirigida a docentes
Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina

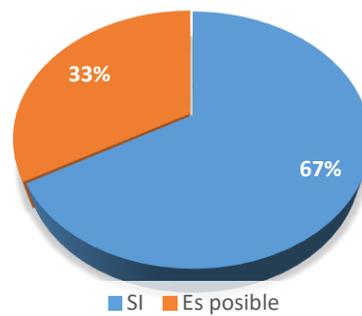


Figura 12 Porcentaje de respuesta
Fuente: Encuesta dirigida a docentes
Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina

Análisis

Respecto a la sexta pregunta relacionada con la frecuencia que los y las maestras realizan actividades para salir de la rutina un 67% de docentes lo realiza una vez por semana para despertar su creatividad, en tanto que un 33% de maestros realiza esas actividades una vez al mes ya que su tiempo es limitado.

7.- ¿Piensa que estas actividades pueden influir en la adquisición de habilidades cognitivas?

Tabla 12

Adquisición de habilidades cognitivas

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	10	67%
Es posible	5	33%

Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina



Figura 12 Porcentaje de respuesta

Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Elaborado por: ENRIQUEZ, Carolina

Análisis

Con relación a la séptima pregunta realizada en la encuesta sobre la adquisición de habilidades cognitivas, un 87% de docentes considera que si influye, ya que es un proceso continuo y estas actividades ayudan a la motivación de los pequeños, mientras que un 13% de maestros piensan que es posible adquirir dichas habilidades

8.- ¿Recibiría una capacitación sobre el yoga como estrategia para despertar la concentración en los niños y niñas?

Tabla 13

Recibir capacitaciones

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Muy desacuerdo	14	93%
Desacuerdo	1	7 %

Fuente: Encuesta dirigida a docentes
Elaborado por: ENRIQUEZ, Carolina



Figura 13 Porcentaje de respuesta
Fuente: Encuesta dirigida a docentes
Elaborado por: ENRIQUEZ, Carolina

Análisis

Respecto a la octava pregunta realizada en la encuesta, sobre recibir una capacitación del yoga como estrategia un 93% de docentes está muy de acuerdo en conocer nuevas estrategias para relacionarlo y aplicarlo en sus planificaciones, mientras que un 7% de maestros está en desacuerdo, ya que su tiempo es muy limitado fuera de la institución.

9.- ¿En la institución donde usted labora, se realiza capacitaciones?

Tabla 14

Se realizan capacitaciones en la institución

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Muy desacuerdo	14	93%
Desacuerdo	1	7%

Fuente: Encuesta dirigida a docentes
Elaborado por: ENRIQUEZ, Carolina



Figura 14 Porcentaje de respuesta
Fuente: Encuesta dirigida a docentes
Elaborado por: ENRIQUEZ, Carolina

Análisis

Conforme a los resultados de la novena pregunta en la encuesta realizada a docentes sobre las capacitaciones que brinda la institución educativa un 100% de maestros respondió que si se realizan capacitaciones en el centro infantil, pues las autoridades están al pendiente de nuevos métodos para actualizar su equipo de trabajo e innovar su metodología de trabajo.

10.- ¿Cada cuánto tiempo se realizan estas capacitaciones?

Tabla 15

Tiempo de capacitaciones

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
6 meses	5	33%
1 año	10	67%

Fuente: Encuesta dirigida a docentes
Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina



Figura 15 Porcentaje de respuesta
Fuente: Encuesta dirigida a docentes
Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina

Análisis

Finalizando con la décima pregunta de la encuesta realizada a los y las docentes sobre la frecuencia que se realiza las capacitaciones en la institución educativa un 67% de la población menciona que se realizan cada año mientras que un 33% de los docentes lo realizan cada seis meses, ya que consideran que la autoeducación y la preparación del docente no es solo de las autoridades.

5.02.05.02 Tabulación de datos de la encuesta evaluativa, después de la socialización de la guía.

1.- ¿El yoga es una disciplina física cuyo propósito son las posturas y ejercicios de respiración para lograr la estabilidad y la relajación?

Tabla 16

El yoga es una disciplina

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	15	100%
No	0	0%

Fuente: Encuesta evaluativa, dirigida a docentes

Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina

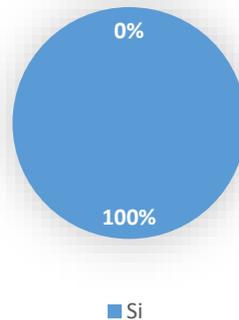


Figura 16 Porcentaje de respuesta

Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina

Análisis

De acuerdo a la encuesta realizada sobre el yoga como una disciplina física el 100% los y las docentes contestaron de forma positiva, ya que conocen sobre el propósito del yoga que es un ejercicio que ayuda a la respiración, estabilidad y la relajación.

2.- ¿El yoga puede ser utilizado como una estrategia para favorecer el desarrollo de los niños y niñas?

Tabla 17

El yoga como estrategia

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	15	100%
No	0	0%

Fuente: Encuesta evaluativa, dirigida a docentes

Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina

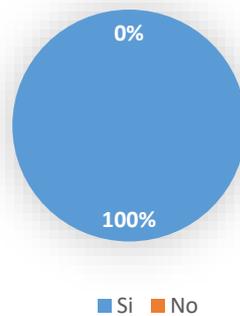


Figura 17 Porcentaje de respuesta

Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina

Análisis

Acorde a la respuesta de la segunda pregunta un 100% de los y las maestras contestaron que sí, pues el yoga puede ser utilizado como una estrategia para favorecer el desarrollo integral en los niños y niñas.

3.- ¿El yoga ayuda a despertar la concentración en los niños y niñas?

Tabla 18

El yoga despierta la concentración

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	15	100%
No	0	0%

Fuente: Encuesta evaluativa, dirigida a docentes

Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina

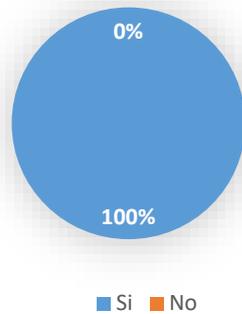


Figura 18 Porcentaje de respuesta

Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina

Análisis

Conforme a los resultados de la pregunta tres un 100% de los maestros contestaron si, a la aplicación del yoga como una estrategia para despertar la concentración en los niños y niñas de cuatro años de edad.

4.- ¿Utilizaría el espacio físico para realizar las actividades de yoga con los niños y niñas?

Tabla 19

Espacio físico

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	15	100%
No	0	0%

Fuente: Encuesta evaluativa, dirigida a docentes

Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina

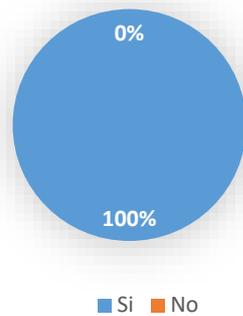


Figura 19 Porcentaje de respuesta

Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina

Análisis

De acuerdo a la cuarta pregunta con relación a la utilización del espacio físico para realizar los ejercicios de yoga con los niños y niñas un 100% de los y las docentes contesto que si lo utilizaría, pues el espacio es el apropiado.

5.- ¿El yoga puede influir en la adquisición de habilidades cognitivas?

Tabla 20

El yoga en la adquisición de habilidades

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	15	100%
No	0	0%

Fuente: Encuesta evaluativa, dirigida a docentes

Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina

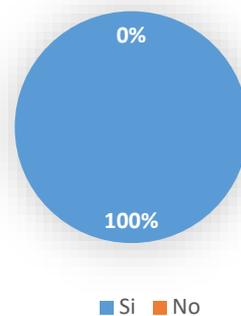


Figura 20 Porcentaje de respuesta

Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina

Análisis

Con respecto a la pregunta número cinco un 100% de los y las docentes respondieron de manera afirmativa, a la aplicación del yoga para adquirir habilidades cognitivas, en los niños y niñas de cuatro años de edad.

6.- ¿Al realizar el yoga se podrán desarrollar otros ámbitos?

Tabla 21

El yoga desarrolla otros ámbitos

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	15	100%
No	0	0%

Fuente: Encuesta evaluativa, dirigida a docentes

Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina

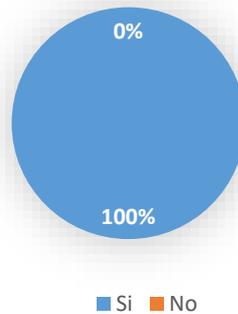


Figura 21 Porcentaje de respuesta

Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina

Análisis

De acuerdo a la realización del yoga para desarrollar otros ámbitos los y las maestras contestaron de forma positiva en un 100%, ya que el yoga además de desarrollar la concentración favorece otros ámbitos como por ejemplo cuerpo y motricidad, identidad y autonomía entre otros.

7.- ¿La socialización sobre el yoga fue productiva?

Tabla 22

Socialización productiva

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	15	100%
No	0	0%

Fuente: Encuesta evaluativa, dirigida a docentes

Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina

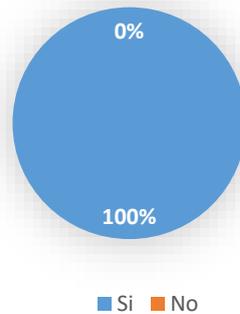


Figura 22 Porcentaje de respuesta

Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina

Análisis

Al preguntarle a los y las docentes del centro infantil si la socialización fue productiva la mayoría contestó que sí, con un 100% pues los maestros se sintieron satisfechos con la exposición.

8.- ¿Las actividades expuestas en la socialización están acorde al tema?

Tabla 23

Actividades acordes

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	15	100%
No	0	0%

Fuente: Encuesta evaluativa, dirigida a docentes

Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina

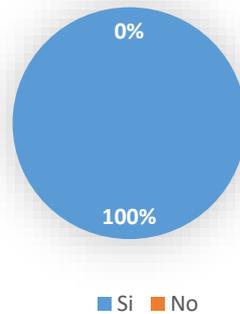


Figura 23 Porcentaje de respuesta

Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina

Análisis

Respecto a la octava pregunta las y los docentes contestaron afirmativamente con un 100%, ya que los maestros consideran que las actividades estuvieron apropiadas al tema expuesto.

9.- ¿Incluiría las actividades de yoga en su planificación?

Tabla 24

Yoga en la planificación

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	15	100%
No	0	0%

Fuente: Encuesta evaluativa, dirigida a docentes

Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina

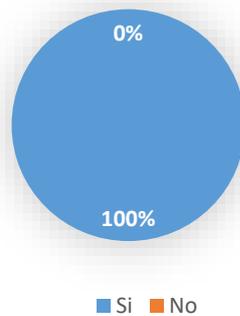


Figura 24 Porcentaje de respuesta

Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina

Análisis

De acuerdo con la pregunta respecto a incluir las actividades de yoga a la planificación escolar los y las docentes están en a favor de utilizar esta herramienta en sus salones, con un 100%.

5.03. Formulación del proceso de Aplicación de la guía.

5.03.01. Taller de socialización

1.- Invitación entregada a los docentes que participaran en la socialización de la Guía Didáctica.

1.- Invitación

“La sonrisa es el único virus que no hace daño al alma. Siempre sonrío” ♡_♡

TE INVITO AL TALLER DE SOCIALIZACION SOBRE:

TEMA: El yoga como estrategia para mejorar la concentración en niños y niñas de 4 años de edad. Guía didáctica de aplicación de ejercicios de yoga dirigida a los y las docentes del centro de desarrollo infantil “Descubrir”.

LUGAR: CDI “Descubrir”

FECHA: Miércoles, 08 de marzo del 2017

HORA: 14:30 p.m. (ver anexo # 2)

2.- Saludo y bienvenida a los asistentes

Buenas tardes estimados docentes y directora del centro de desarrollo infantil “Descubrir” sean ustedes bienvenido al taller de socialización con el tema sobre la aplicación del yoga como estrategia para mejorar la concentración en niños y niñas de 4 años de edad la propuesta planteada para este proyecto es una guía didáctica de aplicación de ejercicios de yoga dirigida a los y las docentes del centro de desarrollo infantil “Descubrir.

3.-Dinámica de inicio.

Nombre de la dinámica: Las frutas

Objetivo de la dinámica:

Crear un ambiente armónico mediante la actividad de las frutas para que los y las docentes se sientan a gusto y se conozcan

La dinámica consiste en iniciar con la presentación seguida de una frase por ejemplo, mi nombre es Carolina Enríquez y todas las mañanas me lavo los dientes, esta frase se vuelve a repetir para que los y las docentes la recuerden, a continuación las palabras me lavo los dientes es remplazada por una fruta favorita, es decir que la frase quedaría de la siguiente manera “yo soy Carolina Enríquez y todas las mañanas me lavo la mandarina” y continuaremos de esta forma hasta que todos los docentes se presenten.

4.- Objetivos

Objetivo general

Socializar la temática con los y las docentes del centro infantil “Descubrir” mediante un taller, para que los maestros conozcan nuevas herramientas y puedan aplicar con los pequeños

Objetivos específicos

- Despertar el interés en los y las docentes mediante una socialización, para que los maestros conozcan sobre nuevas estrategias.

- Ampliar la información sobre el yoga como una estrategia para despertar la concentración y aplicar con los pequeños.
- Practicar los ejercicios básicos de yoga con los y las docentes del centro infantil para que ellos puedan aplicarlo posteriormente con los infantes.

5.- Exposición del tema

Tema: Aplicar el yoga como estrategia para mejorar la concentración en niños y niñas de 4 años de edad. Guía didáctica de aplicación de ejercicios de yoga dirigida a los y las docentes del centro de desarrollo infantil “Descubrir”, ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito, en el periodo académico 2016-2017.

Qué es el yoga

Se originó en lo que es hoy la India hace más de 5000 años, como una ciencia de la vida para conservar la salud física, lograr el equilibrio mental y emocional.

Se llama “yoga” a las prácticas, entre las que se encuentran

- Posturas
- Meditación
- Respiración
- Mantras
- Rituales.

Yoga infantil

Cualquier edad es buena para comenzar a practicar yoga, tanto si es un niño como si es una persona mayor, nunca es demasiado pronto ni nunca se es demasiado tarde.

A los 4 años es la edad idónea para iniciar con el yoga, es fundamental que el docente sepa que el tiempo de atención de los pequeños a esta edad, es por ello que para iniciar una clase de yoga con los niños y niñas se debe buscar opciones como por ejemplo contarles un cuento e ir narrándoles y convertirnos en animales, plantas, o en símbolos de la naturaleza.

Beneficios

El niño aprenderá a:

- Estirarse
- Relajarse
- Respirar
- Aplicar técnicas sencillas de concentración (concentrarse)

A se mismo puede aplicarse algunas técnicas sencillas de concentración para que aprenda a ir dominando su mente con lo cual aprenderá a concentrarse.

Concentración

La concentración es la capacidad para fijar la atención sobre una idea, un objeto o una actividad. Se debe conocer el tiempo que necesita cada niño respetando ese ritmo, es la base fundamental para iniciar cualquier proceso de enseñanza-aprendizaje.

En el caso de atención por temas, los valores son otros, aquí se habla de atender a una secuencia de acciones de una misma temática, por ejemplo en el juego:

Etapa infantil 0 a 3 años – El niño se concentra sólo mientras no decaiga su interés. El surgimiento de un nuevo objeto implica el traslado instantáneo de la atención hacia él. Por eso, los niños, raras veces, logran ocuparse de una misma cosa por tiempo prolongado.

Extensión de la etapa infantil – La atención se hace más concentrada y estable. Así, los pequeños de 3 a 4 años pueden jugar a un mismo tema durante 30 o 50 min., a los 5 o 6 años la duración del juego aumenta hasta hora y media. Esto se explica por el hecho de que en el juego se reflejan las relaciones e interrelaciones más complejas entre las personas, y el interés hacia él se manifiesta en la constante introducción de situaciones nuevas.

Una clase de yoga para niños no debe ser pensada como una clase para adultos, pues si bien está compuesta por las posturas y dinámicas del yoga, siempre debe existir un contenido de por medio, es decir: un cuento o una historia.

Respecto a las posturas, se deben ocupar las posiciones de las manos pero explicándoles para qué sirven cada una, por ejemplo: para concentrarse, escuchar su corazón, su cuerpo, etc. Las clases no deberían superar los 30 minutos. (Ver anexo #3)

6.- Ejercicios o actividades.

Detalle las dos o tres actividades más importantes de su guía que va a trabajar el día de la socialización.

Ejercicio de respiración

Nombre de la actividad: la serpiente

Objetivo: Enseñar a los niños y niñas a controlar la exhalación mediante ejercicios de respiración para mejorar la mejorar el control de su respiración.

Actividad pasó a paso

La serpiente es una técnica que ayuda a la respiración de los pequeños, se utiliza la representación de animales porque es los niños le llama mucho la atención.

Para comenzar con esta actividad les pediremos a los niños que inspiren aire por la nariz profundamente, pero cuando expulse el aire lo hagan como una serpiente “ssssssssssss”.

Para que esta actividad cumpla con su objetivo que es prolongar el tiempo de exhalación se le realizara a los niños una pequeña pregunta ¿Cuánto tiempo aguantas haciendo como serpiente?

Repetir tres veces.

Ejercicio de relajación

Nombre de la actividad: La tortuga que se esconde: hombros y cuello

Objetivo: relajar los músculos del cuello y los hombros, mediante un ejercicio de relajación para liberar tensión.

Actividad pasó a paso

Esta actividad se puede realizar a través de la narración de un cuento sobre una tortuga que se esconde en su caparazón.

Esta tortuga está sentada en una roca cuando de repente empieza a llover, vamos a escondernos en nuestro caparazón levantando los hombros hacia las orejas, con la cabeza entre los hombros, bien escondidas

Vamos a sentir como la tensión en los hombros desaparece y nuestro cuello se va a relajar

El ejercicio se repite tres veces (Música relajante, 2014)

Ejercicio de postura

Nombre de la actividad: estrella

Objetivo: potenciar las habilidades motrices mediante la práctica de ejercicios posturales para reforzar el equilibrio en los niños y niñas.

Actividad pasó a paso

- Esta postura de Yoga para niños es un buen estiramiento. Se realiza así:
- Ponte de pie y estira la espalda. Luego separa los pies y levanta los brazos como formando una V.
- Inclínate hacia un lado, mantén la posición y sube.

- Repite hacia el otro lado. (Widemat, 2015)

7.- Agradecimiento y despedida

Queridos maestros y maestras espero que este taller de socialización haya sido de su agrado en beneficio de los pequeños, agradezco su tiempo y colaboración prestada.

8.- Evaluación

La socialización es evaluada con una encuesta sobre la temática expuesta, ya que se intenta determinar si la forma de la exposición es la conveniente, si la actividad propuesta está acorde al tema, y para finalizar si la expositora pudo satisfacer todas las inquietudes de los presentes. (Ver anexo #6)

5.03.02. Formulación del Proceso de aplicación de la Propuesta



Guía didáctica de aplicación de ejercicios de yoga dirigida a los y las docentes del centro infantil "Descubrir" sobre los ejercicios de yoga para mejorar la concentración en los niños y niñas de cuatro años de edad.

Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina

Tutora: MSC. Karina Fonseca

ÍNDICE

INTRODUCCION.....	1
ALGUNOS DATOS IMPORTANTES	
EL YOGA.....	2
YOGA INFANTIL.....	3
BENEFICIOS DEL YOGA.....	4
UNIDAD I RESPIRACIÓN	5
ACTIVIDAD N. 1.....	5
ACTIVIDAD N.2.....	7
ACTIVIDAD N.3.....	9
ACTIVIDAD N 4.....	11
ACTIVIDAD N 5.....	13
UNIDAD II RELAJACIÓN	15
ACTIVIDAD N.1.....	15
ACTIVIDAD N.2.....	17
ACTIVIDAD N.3.....	19
ACTIVIDAD N 4.....	21
ACTIVIDAD N 5.....	23
UNIDAD III MEDITAIÓN Y CONCENTRACIÓN	25

ACTIVIDAD N.1.....	25
ACTIVIDAD N.2.....	27
ACTIVIDAD N.3.....	29
ACTIVIDAD N.4.....	31
ACTIVIDAD N.5.....	33
UNIDAD IV POSTURAS	35
ACTIVIDAD N.1.....	35
ACTIVIDAD N.2.....	37
ACTIVIDAD N.3.....	39
ACTIVIDAD N.4.....	41
ACTIVIDAD N.5.....	43

Introducción

La guía didáctica de aplicación cuenta con ejercicios básicos de yoga que se pueden aplicar en los centros de desarrollo infantil, para mejorar diversos aspectos en los niños y niñas como son la parte física, emocional, concentración, atención, seguridad, etc. Se debe tener en cuenta que una clase de yoga es diferente a la de un adulto, pues es el docente el encargado de que esta clase sea divertida y lúdica.

La aplicación del yoga en los centros infantiles es una herramienta innovadora, pues se considera al yoga un ejercicio completo para los niños y niñas, ya que se puede evidenciar el desarrollo de las inteligencias múltiples, mejorando no solo el rendimiento académico sino también en su entorno.

Si el yoga produce un gran impacto en los adultos ¿por qué no practicar yoga en edades tempranas?, es por esta razón que se esta guía consta de cinco unidades, la primera unidad está encaminada a conocer los beneficios del yoga, meditación, relajación, respiración, es decir a conocer lo que es el yoga. La segunda unidad cuenta con ejercicios de respiración, en tanto que la tercera unidad está formada de ejercicios de relajación muscular, la cuarta unidad está conformada de ejercicios de meditación y concentración y finalmente la quinta unidad consta de posturas sencillas para aplicar con los pequeños.

QUÉ ES EL YOGA

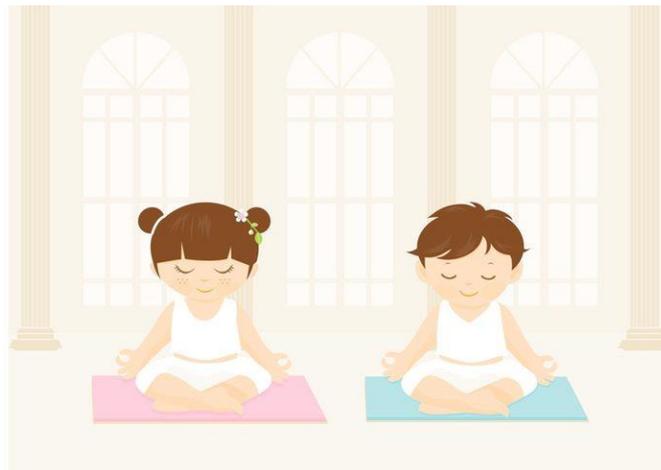
La palabra yoga significa unir o unirse, es decir la unión o fusión entre la mente cuerpo y espíritu, esta disciplina se originó inicialmente en lo que hoy llamamos la India hace unos 5.000 años atrás, esta práctica encierra lo que se conocen como postura, meditación, relajación, y respiración, gracias a esto se logra un equilibrio y una salud física.



<http://www.yogaconandrea.com/>

YOGA INFANTIL

Se recomienda que el yoga se inicie a partir de los cuatro años de edad, pues en esta edad es donde el niño y niñas tiene más control sobre su propio cuerpo, además ayuda a fortalecer sus músculos, a adoptar una postura correcta y favorece a su flexibilidad innata.



<https://es.vecteezy.com/vector-art/89061-los-ni-os-libres-practica-yoga-vector>

BENEFICIOS DEL YOGA EN LOS NIÑOS Y NIÑAS

- Mejora la fuerza y flexibilidad
- Aumenta la autoestima, la capacidad sensorial y la conciencia corporal.
- Mejora la coordinación y el equilibrio.
- Desarrolla la autodisciplina y el autocontrol.
- Fortalece la concentración.
- Fortalece y mejora todos los sistemas corporales: esquelético, nervioso, circulatorio, digestivo, respiratorio, hormonal y muscular y favorece nuestros conocimientos de anatomía.
- Fomenta la cooperación y el trabajo en equipo.
- Enseña a relajarse y a reducir el estrés.



<http://www.orientacionandujar.es/2015/11/13/el-yoga-en-los-ninos-y-ninas-beneficios-y-posturas-animales/>



UNIDAD I: RESPIRACIÓN

Nombre de la actividad: Respiración de la flor

Objetivo: Enseñar a los niños y niñas mediante ejercicios novedosos la forma correcta de respiración para que puedan mantener el aire unos segundos.

Actividad pasó a paso

Para inicial con la actividad la maestra deberá elegir una flor con un gran aroma y con colores llamativos, después pediremos a los niños y niñas que respiren profundamente por la nariz, lo más que puedan y para finalizar los pequeños deberán expulsar el aire por la boca.

Este ejercicio lo realizamos tres veces.



<http://www.psicoayudainfantil.com/yoga-para-ninos/>

INDICADORES DE EVALUACIÓN

➤ Logra una correcta respiración.



Inicio



Proceso



Consolidado



<https://s-media-cache-ak0.pining.com/736x/4a/56/24/4a5624ba20d185cc766da917a89a1aa1.jpg>

Nombre de la actividad: la serpiente

Objetivo: Enseñar a los niños y niñas a controlar la exhalación mediante ejercicios de respiración.

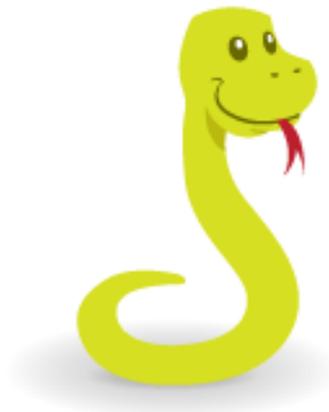
Actividad pasó a paso

La serpiente es una técnica que ayuda a la respiración de los pequeños, se utiliza la representación de animales porque es los niños le llama mucho la atención.

Para comenzar con esta actividad les pediremos a los niños que inspiren aire por la nariz profundamente, pero cuando expulse el aire lo hagan como una serpiente "ssssssssssss".

Para que esta actividad cumpla con su objetivo que es prolongar el tiempo de exhalación se le realizara a los niños una pequeña pregunta ¿Cuánto tiempo aguantas haciendo como serpiente?

Repetir tres veces.



<http://widemat.com/content/uploads/2015/09/serpiente.png> wp-

INDICADORES DE EVALUACIÓN

➤ Controla la exhalación.



Inicio



Proceso



Consolidado



<http://petitedragonfly.com/wp-content/uploads/2015/12/Captura-de-pantalla-2015-12-02-a-las->

03.18.48-p.m. -300x197.png

Nombre de la actividad: el elefante

Objetivo: aprender una técnica de respiración a través de la imitación de animales para ayudar a los niños y niñas a mejorar su respiración

Actividad pasó a paso



<http://widemat.com/wp-content/uploads/2015/09/elefante.png>

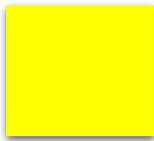
El elefante es otra forma de realizar ejercicios de respiración pues esta actividad consiste en imitar a un elefante.

Para iniciar la maestra de debera pararse frente al niño con las piernas semi abiertas (altura de las caderas), poner un brazo hacia delante y el otro debajo a la altura del codo imitando la trompa el elefante, se debera tomar aire por la nariz profundamente al tiempo que levanta el brazo por arriba de la cabeza y para finalizar el aire debera ser expulsado por la boca al tiempo que movemos el brazo hacia los lados.

Repetir tres veces.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

➤ Realiza técnicas de respiración.



Inicio



Proceso



Consolidado



<http://www.parkinsonblanes.org/logopedia/image008.jpg>

Nombre de la actividad: la abeja

Objetivo: ayudar a que los niños y niñas controlen su exhalación mediante ejercicios fáciles para beneficiar en su concentración.

Actividad pasó a paso



<http://widemat.com/wp-content/uploads/2015/09/abeja.jpg>

Esta actividad es muy buena para mantener la atención de los niños pues se realizaran ruidos con la boca

Esta actividad se realizara sentados con las piernas cruzadas, vamos a pedirle a los niños que cierre los ojos, y que respire hondo por la nariz, cuando el niño vaya a expulsar el aire por la boca le vamos a solicitar que imite el zumbido de una abeja, y cuando ya lo haya hecho, dile que lo haga tapándose los oídos con los dedos. Esto aumentará el efecto del zumbido de la abeja. (Widemat, 2015)

Repetir esta actividad tres veces.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

➤ Controla la espiración.



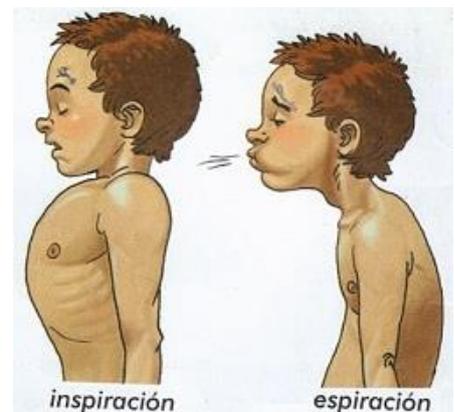
Inicio



Proceso



Consolidado



<https://sciencefusionkids.files.wordpress.com/2013/12/inspiracion-espiracion.jpg>

Nombre de la actividad: el globo más grande del mundo

Objetivo: intentar que los niños y niñas prolonga su tiempo de espiración a través de ejercicios sencillos.

Actividad pasó a paso



<http://widemat.com/wp-content/uploads/2015/09/globo.png>

Tienes que imaginar que estas inflando un globo, pero no uno cualquiera, sino el *Globo Más Grande del Mundo*, es un globo gigante, hay que respirar más hondo que en cualquiera de los juegos anteriores (tras haber hecho los juegos anteriores, los pulmones de los niños están más que preparados), recordando siempre que se respira por la nariz.

Al decirles que cojan mucho más aire que antes, seguro que los niños lo han hecho por la boca, lo que te reafirmará en que es necesario enseñarles ejercicios de respiración para niños desde pequeñitos. Corrígelos con paciencia y que vuelvan a coger aire. Al expulsarlo, llévate los dedos índice y pulgar a los labios, y con la otra mano sujeta el globo imaginario, que irá creciendo y creciendo (Widemat, 2015)

INDICADORES DE EVALUACIÓN

➤ Prolonga su tiempo de espiración.



Inicio



Proceso



Consolidado



http://comps.canstockphoto.es/can-stock-photo_csp16225893.jpg



UNIDAD II: EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

Nombre de la actividad: El juego del limón: manos y brazos

Objetivo: Estirar los músculos del brazo y manos mediante ejercicios de tensión y relajación para alcanzar la relajación

Actividad pasó a paso

Pedirle a niño que imagine que vamos a realizar una limonada y para esto debemos exprimir limones muchos limones, con la mano izquierda el niño va a exprimir un limón va a sacarle todo el jugo cuando termine con la mano izquierda vamos a realizar lo mismo con la mano derecha va a apretar intentando sacar todo el jugo de limón que pueda. Vamos a ver como se tensa y se relajan los músculos de la mano y el brazo

El proceso se repite tres veces en cada mano. (Música relajante, 2014)



<http://aatmadeya.blogspot.com/2015/06/curiosidad-primer-paso-hacia-el.html>

INDICADORES DE EVALUACIÓN

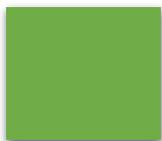
➤ Estira los músculos del brazo y mano.



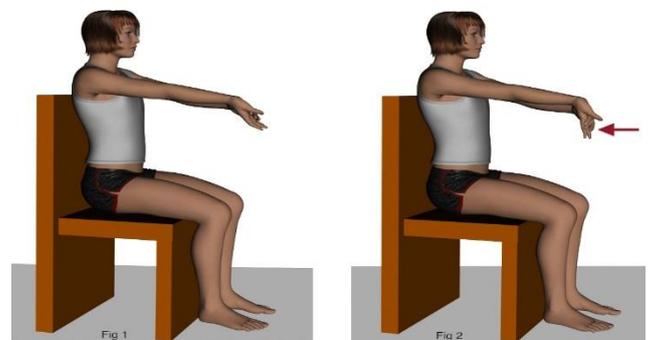
Inicio



Proceso



Consolidado



<https://traumatologiahellin.files.wordpress.com/2011/10/estiramiento-flexores-2-dibujos1.jpg>

Nombre de la actividad: Gato perezoso: brazos y hombros

Objetivo: Relajar la tensión de los brazos y hombros mediante un ejercicio para liberar la tensión muscular.

Actividad pasó a paso

Esta vez somos un gato perezoso y nos vamos a estirar porque tenemos mucha pereza.

Vamos a realizar este ejercicio de pie, pedir al niño que estire sus brazos frente a él lo más que pueda, ahora los va a estirar arriba de su cabeza y con fuerza los va a llevar a los brazos hacia atrás

Otra vez, vamos a estirar los brazos otra vez más, más fuerte. Este gatito tiene mucha fuerza. Perfecto. De nuevo los dejas caer a los lados. Muy bien. ¿Notas cómo están más relajados los hombros?

El ejercicio se repite tres veces. (Música relajante, 2014)



<http://www.musicareljante.es/videos/relajacion-para-ninos-tecnica-koeppeen/#prettyPhoto/2/>

INDICADORES DE EVALUACIÓN

➤ Relaja la tensión de brazos y hombros.



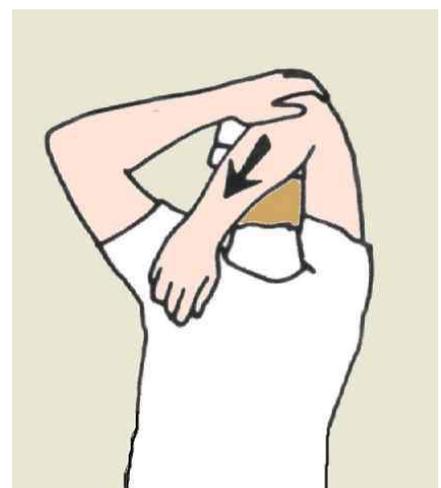
Inicio



Proceso



Consolidado



<http://www.salitremag.com/wp-content/uploads/2014/10/hombros-1-262x300.jpg>

Nombre de la actividad: La tortuga que se esconde: hombros y cuello

Objetivo: Liberar la tensión provocada en el cuello y hombros a través de ejercicios para estirar los músculos.

Actividad pasó a paso

Esta actividad se puede realizar a través de la narración de un cuento sobre una tortuga que se esconde en su caparazón.

Esta tortuga está sentada en una roca cuando de repente empieza a llover, vamos a escondernos en nuestro caparazón levantando los hombros hacia las orejas, con la cabeza entre los hombros, bien escondidas

Vamos a sentir como la tensión en los hombros desaparece y nuestro cuello se va a relajar

El ejercicio se repite tres veces (Música relajante, 2014)



<http://www.musicareljante.es/videos/relajacion-para-ninos-tecnica-koepfen/#prettyPhoto/3/>

INDICADORES DE EVALUACIÓN

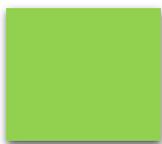
➤ Libera la tensión en el cuello y hombros.



Inicio



Proceso



Consolidado



http://www.ratser.com/upload/d/fe/dfe4fbfb4ffd6c7e_thumb.jpg

Nombre de la actividad: Jugando con un chicle enorme: mandíbula

Objetivo: relajar la mandíbula por medio de la imitación de masticar algo para estimular los músculos de la cara

Actividad pasó a paso

Esta actividad es muy divertida ya que vamos a imaginar que nos vamos a comer un chicle enorme lo mordemos con todos los músculos de nuestra mandíbula apretando bien fuerte mastícalo por todas partes

Ahora relájate, el chicle ha desaparecido. Deja caer tu mandíbula. Siente cómo está floja. Tu cuello también está suelto, está relajado.

El ejercicio se repite tres veces, con tres "chicles distintos". (Música relajante, 2014)



<http://www.musicarelaante.es/videos/relajacion-para-ninos-tecnica-koeppe/#prettyPhoto/4/>

INDICADORES DE EVALUACIÓN

➤ Relaja la mandíbula.



Inicio



Proceso



Consolidado



<https://us.123rf.com/450wm/yayayoy/yayayoy1101/yayayoy110100040/8711240-icono-gestual-que-sopla-un-chicle.jpg?ver=6>

Nombre de la actividad: La mosca pesada: cara, nariz y frente

Objetivo: contraer y relajar los músculos de la cara mediante un ejercicio sencillo para estirar los músculos faciales

Actividad pasó a paso

Con este ejercicio vamos a realizar muecas, para empezar contaremos una pequeña historia de una mosca.

Estamos sentados, cuando de repente una mosca nos molesta está volando cerca de nuestra cara se posó en tu nariz sin utilizar las manos vamos a espantarla, mueve tu nariz todo lo que puedas trata de quitarla arruga tu nariz, fíjate en como tus mejillas, frente y boca se mueven

Bien, la mosca ya se ha ido, por fin te ha dejado tranquilo. Ya puedes relajar toda tu cara: tu nariz, tus mejillas, tu frente...

Repetimos tres veces el proceso (Música relajante, 2014)



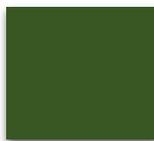
<http://www.musicarelaajante.es/videos/relajacion-para-ninos-tecnica-koeppen/#prettyPhoto/5/>

INDICADORES DE EVALUACIÓN

➤ **Contrae y relaja los músculos de la cara.**



Inicio



Proceso



Consolidado



http://cuidadoinfantil.net/wp-content/uploads/8-DE-JULIO_TICS-NERVIOSOS.jpg



UNIDAD III: MEDITACION Y CONCENTRACIÓN

Nombre de la actividad: campana

Objetivo: desarrollar su atención además de su sentido auditivo mediante la actividad de la campana

Actividad pasó a paso

En esta actividad vamos a utilizar una campana le pediremos al niño que cierre sus hojas y cuando escuche el sonido que levante su mano y cuando va no escuche nada va a levantar su otra mano

Para realizar esta actividad el niño deberá permanecer parado con sus ojos cerrados y en silencio.

Esta actividad se realiza de 3 a 5 minutos. (Técnicas de relajación y desarrollo personal, 2015)



<http://www.gifs-animados.es/clip-art/campanas-de-navidad/> 275101-

94849/

INDICADORES DE EVALUACIÓN

➤ Desarrolla su atención.



Inicio



Proceso



Consolidado



<https://image.jimcdn.com/app/cms/image/transf/dimension=331x1024:format=jpg/path/s4c7f58840dd04434/image/if79a8989d70d6ec7/version/1416219415/image.jpg>

Nombre de la actividad: Atentos y quietos como una rana

Objetivo: despertar la atención en los niños mediante el ejercicio de la ranita para desconectarlo del mundo que lo rodea.

Actividad pasó a paso

Vamos a convertirnos en ranitas nos quedaremos quietos observándolo que pasa a su alrededor, respirando con mucha calma vamos sentir cuando nuestra barriguita se hincha cuando tomamos aire y se deshincha cuando expulsamos el aire.

Esta actividad la realizaremos sentados concentrados en nuestra pancita y en la pancita de nuestro compañero.

Esta actividad se realiza de 3 a 5 minutos. (Técnicas de relajación y desarrollo personal, 2015)



<http://www.minigranada.com/wp-content/uploads/2015/07/rana-meditando.jpg>

INDICADORES DE EVALUACIÓN

➤ Despierta la atención de los niños.



Inicio



Proceso



Consolidado



<http://alimentacionpara.com/!sitios/!AlimentacionPara/ilustraciones/alimentos-deficit-atencion.jpg>

Nombre de la actividad: Respiración

Objetivo: favorecer la atención consiente e los niños a través de la respiración para mejorar su atención.

Actividad pasó a paso

Para realizar este ejercicio de respiración vamos a pedir al niño que busque una postura cómoda se recomienda acostado boca arriba y que se coloquen un peluche en la parte superior de su barriga y se concentraran en su respiración, es decir el niño va a observar cómo se mueve el peluche al respirar sube cuando inhalamos y baja cuando expiramos

Les ponemos música relajante y dejamos que se centren en la respiración a través del peluche. (Ruiz C. R., 2016)



<http://momentousinstitute.org/blog/belly-breathing>

INDICADORES DE EVALUACIÓN

➤ Favorece la atención consiente.



Inicio



Proceso



Consolidado



<http://www.gredossandiego.com/Blogs/Literland/wp-content/uploads/2014/02/alumnos.jpg>

Nombre de la actividad: el juego del silencio

Objetivo: despertar la concentración por medio del silencio y la tranquilidad

Actividad pasó a paso

Es un juego muy sencillo, los niños/as más pequeños de 2 y 3 años lo realizan sin dificultad. Nos sentamos en círculo y les preguntamos si son capaces de estar en silencio como las montañas o las flores. Les pedimos que cierren los ojos y se mantengan tranquilos y atentos hasta que se termine el tiempo. Para este ejercicio es necesario tener un medidor de tiempo que los niños puedan comprender o escuchar (reloj con alarma, si puede ser con sonidos agradables).

Esta actividad se la realiza de 30 a 60 segundos. (Vigo, 2016)



<http://www.encuentos.com/autores-de-poesias-y-poemas/mi-reloj/>

INDICADORES DE EVALUACIÓN

➤ Despierta la concentración.



Inicio



Proceso



Consolidado



<https://previews.123rf.com/images/alexeyzet/alexeyzet1102/alexeyzet110200014/8893291-ilustraci-n->
Caricatura-rojo-despertador-con-campanas-de-oro-Foto-de-archivo.jpg

Nombre de la actividad: ola de mantras

Objetivo: crear pensamientos positivos a través e mantras para mejorar su concentración

Actividad pasó a paso

Inventar o elegir entre todos (bien sea en familia o en tu aula) una frase que nos haga sentir bien y que transmita un mensaje positivo. Algo que refuerce tu estado de ánimo o te calme y te ayude con alguna sensación desagradable.

Algunas ideas pueden ser:

- Me siento fuerte y valiente
- Me siento feliz cuando ayudo a los demás
- Me quiero mucho

Añadirle a esa frase una pequeña secuencia de movimientos. Algo sencillo si los niños son pequeños, puede ser unir cada dedo con el pulgar al decir cada palabra de la frase. El juego consiste en hacer una ola de mantras sentándonos en círculo (imagínate la ola que se forma en los campos de fútbol) No pierdas tu atención Cuando tu compañero diga "la frase", comenzará tu turno. Este juego les encanta, es sencillo y muy efectivo para crear pensamientos positivos. (Vigo, 2016)



http://hildaalejandra.blogspot.com/2012_11_01_archive.html

INDICADORES DE EVALUACIÓN

➤ Crea pensamientos positivos.



Inicio



Proceso



Consolidado



<http://pad2.whstatic.com/images/thumb/0/0d/Form-an-Opinion-Step-1.jpg/728px-Form-an-Opinion-Step-1.jpg>



UNIDAD IV: POSTURAS

Nombre de la actividad: la postura del árbol

Objetivo: mejorar el equilibrio a través de la práctica de ejercicios sencillos para ayudar a su concentración.

Actividad pasó a paso

Este ejercicio ayudara al equilibrio de los pequeños y al control de su cuerpo, para empezar esta postura no ponemos de pie y levantamos una pierna doblando la rodilla y apoyando la planta del pie sobre la otra pierna que está firme a la altura de la otra rodilla, juntamos las palmas de las manos frente a nosotros y las elevamos hacia arriba.

Esta actividad se repite tres veces. (Tabuena, s.f.)



<http://aescoladossentimientos.blogspot.com/2015/09/yoga-emociona.html>

INDICADORES DE EVALUACIÓN

➤ Mejora el equilibrio.



Inicio



Proceso



Consolidado



<https://us.123rf.com/450wm/alexeyzet/alexeyzet1311/alexeyzet131100001/24099188-boy-en-equilibrio-camisa-roja-en-la-ilustracion-vectorial-de-cuerda.jpg?ver=6>

Nombre de la actividad: postura del gato

Objetivo: reconocer su cuerpo a través de la postura para mejorar su autoconocimiento corporal.

Actividad pasó a paso

Para realizar esta actividad el niño se debera poner en cuatro con la espalda recta como una mesa, después tendrá que doblar la espalda hacia arriba acompañado de su respiración, es decir cuando inhala debera doblar la espalda y cuando exhala su espalda la pondrá recta.

Esta actividad se repite tres veces. (Tabuenca, s.f.)



<https://yogatmanbarcelona.wordpress.com/2016/05/27/clase-de-yoga-con-ninos/>

INDICADORES DE EVALUACIÓN

➤ Reconoce su cuerpo.



Inicio



Proceso



Consolidado



<http://1.bp.blogspot.com/-M5G0cA-I9-g/UTkfRhrhO6I/AAAAAAAAATg/IaxohpE9s6Y/s1600/CUERPO+HUMANO+PARA+NI%C3%91OS.jpg>

Nombre de la actividad: postura del perro boca abajo

Objetivo: favorecer en su equilibrio a través de las posturas para mejorar su atención.

Actividad pasó a paso

Esta postura es una de las más conocidas, para empezar el niño se debera colocar boca abajo, subirá lentamente los pies hasta quedar en forma de V.

Es fundamental que las manos estén colocadas a la altura de los hombros y cuando los pies suban deben abrirse ligeramente a la altura de las caderas, de esta forma conseguiremos que la espalda este recta.

Esta actividad se repite tres veces. (Tabuena, s.f.)



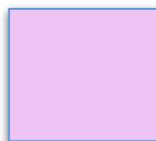
<https://yogatmanbarcelona.wordpress.com/2016/05/27/clase-de-yoga-con-ninos/#jp-carousel-831>

INDICADORES DE EVALUACIÓN

➤ Mejora su equilibrio.



Inicio



Proceso



Consolidado



http://st.depositphotos.com/1007989/5151/i/950/depositphotos_51514061-stock-photo-kids-standing-on-a-balance.jpg

Nombre de la actividad: postura de la cobra

Objetivo: estirar los músculos mediante la postura mejorando su concentración y atención.

Actividad pasó a paso

Para realizar esta actividad vamos a colocarnos boca abajo con las piernas juntas y estiradas, los brazos deben estar a la altura del pecho, lentamente vamos a estirar los brazos y alejar el pecho del suelo. Se deberá permanecer en esta postura por unos 15 segundos acompañado de una respiración suave y profunda.

Repite esta actividad tres veces. (Tabuenca, s.f.)



<https://yogatmanbarcelona.wordpress.com/2016/05/27/clase-de-yoga-con-ninos/>

INDICADORES DE EVALUACIÓN

➤ Estira los músculos.



Inicio



Proceso



Consolidado



<http://artedeyoga.com/wp-content/uploads/2016/04/image.jpeg>

Nombre de la actividad: postura de la vela

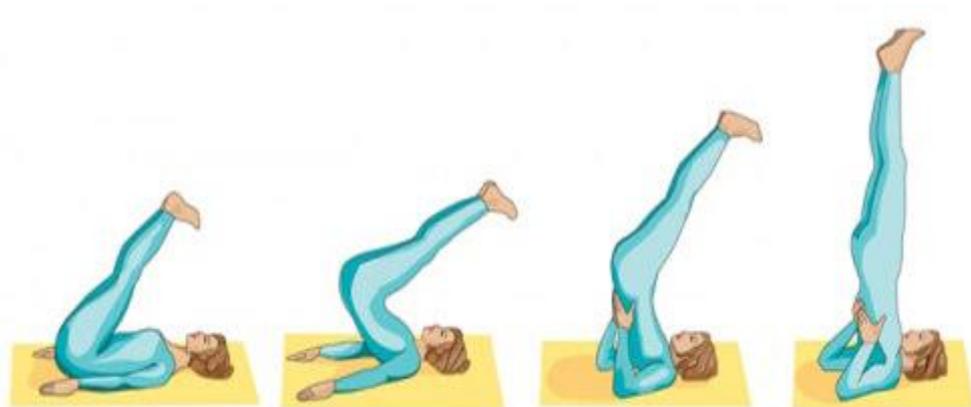
Objetivo: mejorar la circulación del cuerpo además de su seguridad y descanso corporal.

Actividad pasó a paso

Este ejercicio ayuda a la circulación de la sangre y favorece en los niños la seguridad en sí mismo.

Para iniciar nos vamos a acostar boca arriba y levantaremos las piernas juntas y estiradas apoyando primero las manos en el suelo, mientras la actividad avance las manos se colocaran en la espalda para ayudar a levantar las piernas junto al cuerpo tratando de mantener la postura por unos 15 segundos.

Esta actividad se repite tres veces. (Tabuena, s.f.)



<http://yogaesmas.com/posturas-de-yoga-la-vela-sarvangasana>

INDICADORES DE EVALUACIÓN

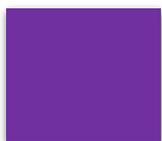
➤ Mejora la seguridad



Inicio



Proceso



Consolidado



<http://casadenenosandas.blogspot.com/2015/02/fit-pit-pilates-y-juegos-corporales.html>

CAPÍTULO VI

ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

6.01 Recursos

Para la socialización del proyecto se utilizaron algunos recursos como:

6.01.01 Recursos Humanos:

- Estudiante de la carrera de Desarrollo de Talento Infantil
- Docentes del centro de desarrollo infantil “Descubrir”

6.01.02 Recursos Materiales:

- Encuestas
- Copias
- Libros
- Pizarrón
- Resma de papel bon A4
- Salón del Centro Educativo
- Transporte
- Refrigerio
- Recuerdos

6.01.03 Recursos técnicos y tecnológicos:

- Internet
- Computadora
- Impresora
- Flash Memory
- CD
- Cámara fotográfica
- Teléfono celular
- Infocus

6.01.04 Recursos Financieros:

Los gastos empleados en la realización del proyecto están cubiertos por el estudiante, la cual realizó la guía didáctica de aplicación “sobre la aplicación del yoga como estrategia para mejorar la concentración en los niños y niñas de cuatro años de edad”, dirigido a los y las docentes del centro de desarrollo infantil “Descubrir”, el presupuesto empleado en el proyecto es de 380\$ dólares.

6.02. Presupuesto

Se detalla en el cuadro de presupuesto todo lo relacionado a recursos financieros.

Tabla 22

Recursos financieros.

Insumo	Cantidad	Valor unitario	Valor total
Impresiones	350	0.05	175.00
Alimentación	10	2.00	20.00
Pasajes		0.40	25.00
Anillado	4	13.00	52.00
Empastado	1	50.00	50.00
Flash Memory 8GB	1	08.00	08.00
Imprevistos	10%	50.00	50.00
TOTAL			380.00 \$

Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina

Fuente: Investigación del proyecto I+D+I

6.03 Cronograma

Aplicar el yoga como estrategia para una mejor concentración en niños y niñas de 4 años de edad. Guía didáctica de aplicación de ejercicios de yoga dirigida a la y los docentes de centro de desarrollo infantil “Descubrir”, ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito, en el periodo academico 2016-2017.

Tabla 23 Cronograma de Actividades

MES	OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO			
SEMANA	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
ACTIVIDAD																								
Aprobación del tema	X	X	X	X																				
Delimitación de tema e investigación de campo					X	X	X	X																
CAPÍTULO I									X															
Antecedentes									X															
Macro.										X														
Meso.										X														
Micro.										X														
Justificación											X													
Definición de la Matriz "T"											X													
CAPITULO II											X													
Matriz de análisis de involucrados											X													
CAPITULO III												X												

Aplicar el yoga como estrategia para una mejor concentración en niños y niñas de 4 años de edad. Guía didáctica de aplicación de ejercicios de yoga dirigida a la y los docentes de centro de desarrollo infantil "Descubrir", ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito, en el periodo academico 2016-2017.

CAPÍTULO VII

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.01 Conclusiones

Luego de la ejecución de este proyecto se llega a las siguientes conclusiones.

- Como resultado de la elaboración del proyecto se puede concluir lo siguiente, los y las docentes del centro de desarrollo infantil “Descubrir”, reconocen al yoga como una estrategia para mejorar la concentración en los niños y niñas de cuatro años de edad, ya que al realizar los ejercicios con los pequeños las docentes ven una mejoría.
- Por otro lado la directora del centro infantil “Descubrir”, desea aplicar el yoga en las aulas de la institución, pues se muestra interesada en los beneficios que el yoga brinda a los pequeños.
- Es debido a esto que se puede concluir que los beneficiarios principales son los niños y niñas de centro infantil “Descubrir”, puesto que el yoga no solo mejoro su concentración sino que ayudo a desarrollar otros ámbitos como lo son su motricidad, convivencia, autonomía.

7.02 Recomendaciones

- Los docentes deberían tomar en cuenta el yoga en las planificaciones escolares, puesto que esta estrategia se la debería utilizar no solo para la concentración sino también para apoyar el desarrollo de habilidades y destrezas de otros ámbitos de desarrollo planteados en el currículo de educación inicial.
- Se debería tomar en cuenta el yoga como un ejercicio innovador, y además convendría que el centro de desarrollo infantil “Descubrir”, practique el yoga con toda la comunidad educativa, pues no solo se mejorará el rendimiento escolar en el niño y niñas sino también se verá favorecido el entorno educativo entre maestro y padres de familia.
- Se recomienda que las autoridades del centro de desarrollo infantil tome un día a la semana para practicar con los y las docentes los ejercicios de yoga para que se liberen del estrés provocado y mejoren su rendimiento laboral y el ambiente entre docentes y autoridades.

7.03 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Álava, S. (09 de 10 de 2013). *El confidencial* . Obtenido de La concentración es como un músculo: consejos para mejorar nuestra atención:
http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2013-10-09/la-concentracion-es-como-un-musculo-consejos-para-mejorar-nuestra-atencion_38892/

Alicante, U. d. (s.d de s.m de 2009). *Psicología Básica* . Obtenido de El Aprendizaje:
http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:dD_Z6YX3M4EJ:rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/12917/5/Tema%25205.%2520Aprendizaje..pdf+&cd=3&hl=es&ct=clnk&gl=ec

Arbelo, C. B. (22 de 05 de 2015). *Yoga y meditación*. Obtenido de Cómo trabajamos las Inteligencias Múltiples en Yoga Infantil: <http://awayogalaspalmas.com/como-trabajamos-las-inteligencias-multiples-en-yoga-infantil/>

Chiner, P. E. (s.d de s.m de 2003). *Evaluación Psicológica* . Obtenido de la metodología observacional: <http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/19380/38/Tema%2010-Observacion.pdf>

Código de la Niñez y Adolescencia . (2014). *Congreso Nacional*. Recuperado el 27 de 10 de 2016, de Código de la Niñez y Adolescencia :
<http://www.igualdad.gob.ec/docman/biblioteca-lotaip/1252--44/file.html>

-
- Ebert, M. (11 de 2014). *green teacher*. Obtenido de yoga en el aula :
<http://www.greenteacher.com/wp-content/uploads/2014/11/Yoga-for-classrooms-Sp.pdf>
- Estariaga, L. I. (2012). Yoga para niños. *Revista Arista Digital*, 10-11. Recuperado el 27 de 10 de 2016, de YOGA PARA NIÑOS: BENEFICIOS,METODOLOGÍA Y APLICACIÓN:
http://www.afapna.es/web/aristadigital/archivos_revista/2012_octubre_2.pdf
- González, V. (2010). *ser padres* . Recuperado el 09 de 11 de 2016, de Yoga para niños::
[www.serpadreYoga para niños:s.es/3-6-anos/educacion-desarrollo/articulo/144299-yoga-para-ninos-todo-son-ventajas](http://www.serpadreYoga.com/niños:s.es/3-6-anos/educacion-desarrollo/articulo/144299-yoga-para-ninos-todo-son-ventajas)
- Guamán, M. G. (2015). *Repositorio Universidad Técnica de Ambato*. Recuperado el 26 de octubre de 2016, de Yoga , Estrategias , Comportamiento metodología:
<http://repo.uta.edu.ec/handle/123456789/16219>
- Ministerio de Educación. (2014). *Curriculo de Educacion inicial 2014*. Recuperado el 25 de 11 de 2014, de Curriculo de Educacion inicial 2014:
<https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/06/curriculo-educacion-inicial-lowres.pdf>
- Música relajante. (07 de 2014). *dedicate tu tiempo*. Obtenido de relajación para niños:
<http://www.musicareljante.es/videos/relajacion-para-ninos-tecnica-koeppen/>
- Nieto, M. E. (30 de 05 de 2012). *repositorio Usfq*. Recuperado el 27 de 10 de 2016, de yoga en el aula: <http://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/1485>
-

Orientación anduja. (15 de 11 de 2015). *yoga para niños y niñas*. Obtenido de el yoga en la escuela: <http://www.orientacionandujar.es/2015/11/15/yoga-para-ninos-y-ninas-el-yoga-en-la-escuela-vol-1/>

Oróstegui, N. (05 de 31 de 2006). *Salud Actual*. Recuperado el 09 de 11 de 2016, de pediatría yoga infantil: <http://www.saludactual.cl/pediatrica/yoga-infantil.php>

paginas de la vida. (2010). *proyecto*. Obtenido de la concentración: <http://www.proyectopv.org/2-verdad/concentracionpsiq.htm>

Ramírez, P. (s.f.). *Edukame*. Obtenido de como mejorar la atención y concentración en los niños : <https://edukame.com/como-mejorar-la-atencion-y-concentracion-en-los-ninos>

Ruiz, C. R. (7 de 10 de 2013). *Educa y Aprende*. Obtenido de fomentar la concentración: <http://educayaprende.com/fomentar-la-concentracion/>

Ruiz, C. R. (25 de 05 de 2016). *educa y aprendo*. Obtenido de juegos para niños atentos a la respiración: <http://educayaprende.com/juegos-ninos-atentos-la-respiracion/>

Santaella, C. (07 de 06 de 2011). *monografias .com*. Obtenido de El Aprendizaje: <http://www.monografias.com/trabajos87/aprendizaje-el/aprendizaje-el.shtml>

Tabuenca, E. (s.f.). *Deporte*. Obtenido de ejercicios de yoga para niños : <https://deporte.uncomo.com/articulo/ejercicios-de-yoga-para-ninos-39912.html>

Técnicas de relajación y desarrollo personal. (5 de 02 de 2015). Obtenido de 5 ejercicios de minfulness para niños. consejos para su practica :

<https://turelajacion.wordpress.com/2015/02/24/5-ejercicios-de-mindfulness-para-ninos-consejos-para-su-practica/>

Vigo, R. (16 de 03 de 2016). *a escola dos sentimentos*. Obtenido de actividades de mindfulness para ninos: <http://aescoladossentimentos.blogspot.com/2016/03/10-actividades-de-mindfulness-para-nins.html>

Widemat. (2015). *La mejor esterilla para hacer yoga en casa*. Obtenido de 5 ejercicios de respiracion para niños .

Anexos

Anexo 1 *Primera encuesta realizada a los docentes*

ENCUESTA

Estimados docentes se está realizando una investigación con el fin de obtener información sobre el yoga como estrategia metodológica. Sus respuestas serán de gran ayuda por lo cual solicitamos que responda con honestidad. Apreciamos la atención prestada.

1. ¿De las siguientes definiciones cual crees que es la definición de yoga infantil?
 - Disciplina física más antigua en existencia. El propósito original de las posturas y ejercicios de respiración era lograr la estabilidad y la relajación,
 - Es un estado de conciencia, en muchas ocasiones se define como un estado del cuerpo en que los músculos están en reposo
 - Es la condición de armonía que genera un balance entre el cuerpo, la mente y el espíritu.
2. ¿Sabía que el yoga puede ser utilizado como una estrategia para favorecer el desarrollo de los niños y niñas?

SI

NO

¿Por qué? _____

3. ¿Cómo califica usted al yoga como estrategia para despertar la concentración en los niños y niñas?

BUENO

MUY BUENO

REGULAR

MALO

¿Por qué? _____

4. ¿Cómo se encuentra el espacio físico para realizar esta actividad?

BUENAS CONDICIONES

MALAS CONDICIONES

¿Por qué? _____

5. ¿En su planificación realiza actividades para salir de la rutina?

SI

NO

A VECES

¿Por qué? _____

6. ¿Mencione cuantas veces aplica estas actividades?

Una vez por semana

Una vez al mes

Nunca

¿Por qué? _____

7. ¿Piensa que estas actividades pueden influir en la adquisición de habilidades cognitivas?

SI

NO

ES POSIBLE

¿Por qué? _____

8. ¿Está usted dispuesto a recibir una capacitación sobre el yoga como estrategia para despertar la concentración en los niños y niñas?

MUY DEACUERDO

DE ACUERDO

DESACUERDO

¿Por qué? _____

9. ¿En la institución donde usted labora, se realiza capacitaciones?

SI

NO

A VECES

¿Por qué? _____

10. ¿Cada cuánto tiempo se realizan estas capacitaciones?

3 meses

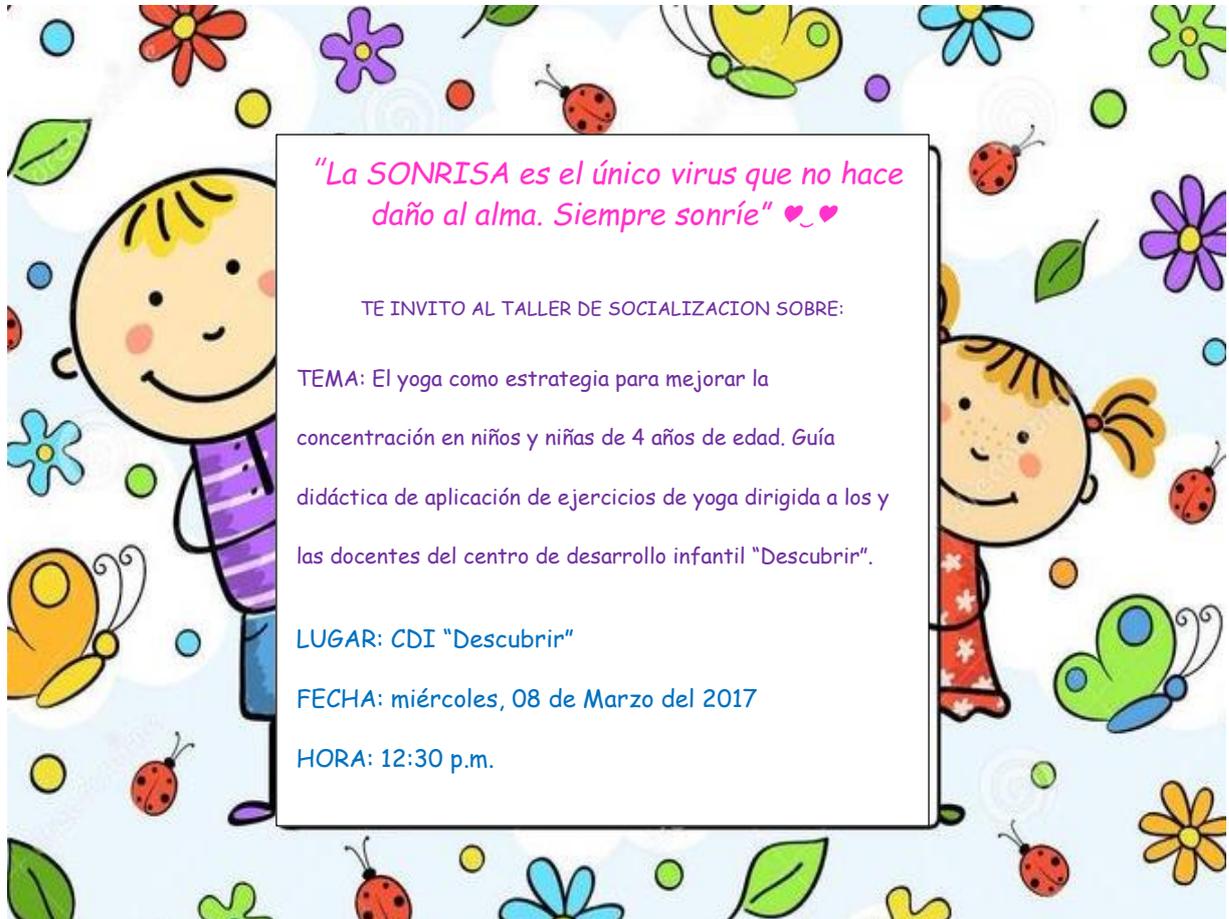
6 meses

1 año

NUCA

¿Por qué? _____

Anexo 2 Invitación a la socialización



Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina

Anexo 3 Diapositivas de la socialización



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA
DESARROLLO DEL TALENTO INFANTIL

Desarrollo del Talento Infantil

TEMA: Aplicar el yoga como estrategia para mejorar la concentración en niños y niñas de 4 años de edad. Guía didáctica de aplicación de ejercicios de yoga dirigida a los y las docentes del centro de desarrollo infantil "Descubrir", ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito, en el periodo académico 2016-2017



fppt.com

Objetivos

- Despertar el interés en los y las docentes mediante una socialización, para que los maestros conozcan sobre nuevas estrategias.
- Ampliar la información sobre el yoga como una estrategia para despertar la concentración y aplicar con los pequeños



fppt.com

Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina

Aplicar el yoga como estrategia para una mejor concentración en niños y niñas de 4 años de edad. Guía didáctica de aplicación de ejercicios de yoga dirigida a la y los docentes de centro de desarrollo infantil "Descubrir", ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito, en el periodo academico 2016-2017.

Qué es el yoga

- El yoga se origino en lo que es hoy la India hace más de 5.000 años, como una ciencia de la vida para conservar la salud física, lograr el equilibrio mental y emocional



- Llamamos "yoga" a las prácticas, entre las que se encuentran

- posturas
- meditación
- respiración
- Relajación



fppt.com

Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina

El yoga infantil

- Los niños adquieren conciencia de su propio cuerpo, aprenden a reconocer cada una de sus partes y a adoptar buenas posturas. Además, fortalecen los músculos y adquieren flexibilidad.



fppt.com

Yoga infantil

Beneficios

El niño aprenderá a:

- Estirarse
- Relajarse
- Respirar
- Aplicar técnicas sencillas de concentración (concentrarse)



fppt.com

Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina

CONCENTRACIÓN

- La concentración es la capacidad para fijar la atención sobre una idea, un objeto o una actividad
- Debemos conocer el tiempo que necesita cada niño respetando ese ritmo, es la base fundamental para iniciar cualquier proceso de enseñanza-aprendizaje.



fppt.com

PROPUESTA

Ejercicios básicos del yoga

Respiración: "la serpiente"

Enseñar a los niños y niñas a controlar la espiración mediante ejercicios de respiración para mejorar el control de su respiración.

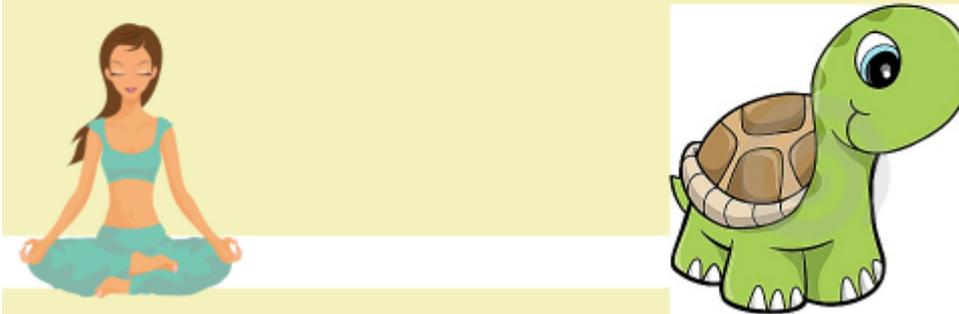


fppt.com

Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina

- Ejercicios de relajación: La tortuga que se esconde: hombros y cuello

Relajar los músculos de los hombros y el cuello a través de ejercicios sencillos.



Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina

Anexo 4 Fotos de la Socialización



Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina

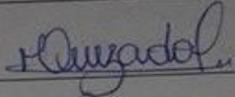
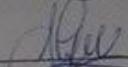
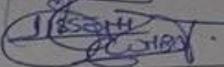
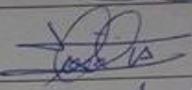
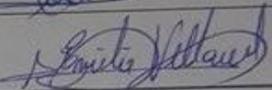
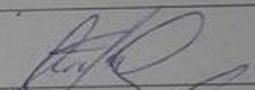
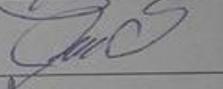
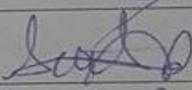
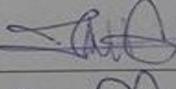
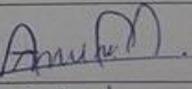
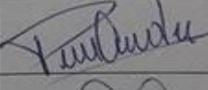
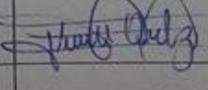
Aplicar el yoga como estrategia para una mejor concentración en niños y niñas de 4 años de edad. Guía didáctica de aplicación de ejercicios de yoga dirigida a la y los docentes de centro de desarrollo infantil "Descubrir", ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito, en el periodo academico 2016-2017.



Elaborado por: ENRÍQUEZ, Carolina

Aplicar el yoga como estrategia para una mejor concentración en niños y niñas de 4 años de edad. Guía didáctica de aplicación de ejercicios de yoga dirigida a la y los docentes de centro de desarrollo infantil “Descubrir”, ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito, en el periodo academico 2016-2017.

Anexo 5 Registro de asistencia a la socialización

REGISTRO DE ASISTENCIA A LA SOCIALIZACION	
NOMBRE	FIRMA
Moritzza Elizabeth Quezada C	
Alexandra Guachamin Romero	
Jesseth Carolina Zumba	
Luz Starcón	
Emilia Villarreal	
Estefanía Calveñas	
Mónica Bure	
Josana Santander P	
Sofía Samaniego	
Jonatanc Caranqui	
Andrea Martínez	
Priscila Caicedo	
Viviana Ortiz	

9. ¿Incluiría las actividades de yoga en su planificación?

SI

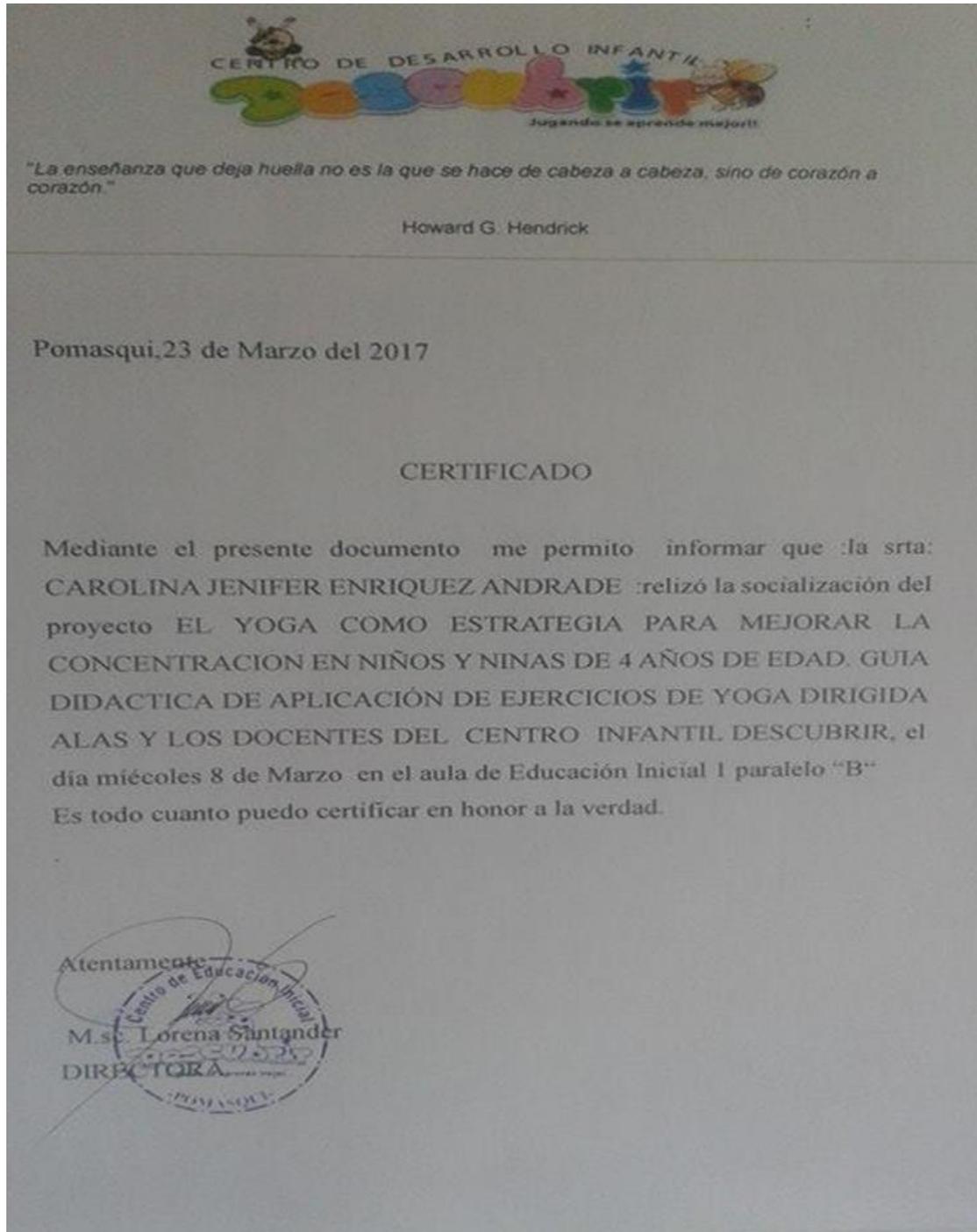
NO

10. ¿El yoga puede ser una herramienta para despertar la concentración en los niños y niñas?

SI

NO

Anexo 7 Certificado de Socialización



Aplicar el yoga como estrategia para una mejor concentración en niños y niñas de 4 años de edad. Guía didáctica de aplicación de ejercicios de yoga dirigida a la y los docentes de centro de desarrollo infantil "Descubrir", ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito, en el periodo academico 2016-2017.

Anexo 8 Certificado Urkund



Urkund Analysis Result

Analysed Document: 1617_ti_Cenriquez_yogaestrategia.pdf (D26646055)
Submitted: 2017-03-21 21:57:00
Submitted By: CAROLINAENRIQUEZ_@hotmail.com
Significance: 9 %

Sources included in the report:

PROPUESTA PEDAGGICA222.docx (D10709416)
ESQUEMA-PROYECTO (1).docx (D23878849)
tesis-constructivismo-correcto-1.docx (D15084191)
CAPÍTULO II Anita.docx (D14879004)
urkummm.docx (D26622293)
<http://www.orientacionandujar.es/2015/11/13/el-yoga-en-los-ninos-y-ninas-beneficios-y-posturas-animales/>
<http://www.musicareljante.es/videos/relajacion-para-ninos-tecnica-koeppen/#prettyPhoto/2/>
<http://www.igualdad.gob.ec/docman/biblioteca-lotaip/1252--44/file.html>
http://www.afapna.es/web/aristadigital/archivos_revista/2012_octubre_2.pdf
<http://www.orientacionandujar.es/2015/11/15/yoga-para-ninos-y->
<http://www.proyectopv.org/2-verdad/concentracionpsiq.htm>
<https://edukame.com/como-mejorar-la-atencion-y-concentracion-en->
<http://educayaprende.com/juegos-ninos-atentos-la-respiracion/>
<http://educayaprende.com/fomentar-la->
<https://deporte.uncomo.com/articulo/ejercicios-de-yoga-para-ninos-39912.html>
<https://turelajacion.wordpress.com/2015/02/24/5-ejercicios-de-mindfulness->
<http://repo.uta.edu.ec/handle/123456789/16219>

Instances where selected sources appear:

85