

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO
ESCUELA DE POSTGRADO**



**PROGRAMA DE YOGA INFANTIL “YOGUI” PARA MEJORAR LA
ATENCIÓN EN NIÑOS DE CINCO AÑOS DEL JARDIN RETOS
DE LA CIUDAD DE TRUJILLO - 2016**

**TESIS
PARA OBTENER EL GRADO DE
MAESTRA EN EDUCACIÓN**

AUTOR:

Br. YOLANDA ELIZABETH ROJAS SILVA

ASESOR:

Dr. JAIME ALBA VIDAL

Trujillo – Perú
2016

**PROGRAMA DE YOGA INFANTIL “YOGUI” PARA MEJORAR LA ATENCIÓN
EN NIÑOS DE CINCO AÑOS DEL JARDIN RETOS
DE LA CIUDAD DE TRUJILLO - 2016**

DEDICATORIA

A LAS MAESTRAS DE INICIAL, INNOVADORAS, QUE EJERCEN SU CARRERA CON PASIÓN Y CONSIDERAN A LA EDUCACIÓN COMO LA BASE PARA TENER UN MUNDO MEJOR, DAN TODO DE SI EN CADA MOMENTO, SON EJEMPLO Y ASUMEN CON RESPONSABILIDAD, ENTREGA Y COMPROMISO LA LABOR QUE REALIZAN.

AGRADECIMIENTOS

A DIOS POR LA VIDA, POR TODAS LAS OPORTUNIDADES DE APRENDER CADA DÍA, POR GUIARME Y PONER EN MI CAMINO A PERSONAS QUE CON SUS CONOCIMIENTOS Y CONSEJOS ME AYUDAN SIEMPRE.

A MIS PADRES, ESOSO E HIJOS POR SU PACIENCIA, CONFIANZA; POR SER MI PRINCIPAL FUENTE DE MOTIVACIÓN Y ESTAR A MI LADO APOYÁNDOME CONSTANTEMENTE.

A MIS ASESORES Y MAESTROS QUE HAN INFLUENCIADO EN MÍ, DÁNDOME UN GRAN EJEMPLO, LAS MEJORES ORIENTACIONES, ENSEÑANZAS Y CONSEJOS, PERMITIENDO CULMINAR CON ÉXITO LA PRESENTE INVESTIGACIÓN.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo determinar si la aplicación del Programa de Yoga Infantil “Yogui”, mejora la atención de los niños de cinco años del Jardín Retos de la ciudad de Trujillo – 2016; ésta investigación se enmarcó dentro de un enfoque cuantitativo.

A través de la aplicación del programa se lograron resultados muy significativos, al realizarse 12 sesiones de actividades con la participación de los alumnos de 24 niños que asistieron durante los meses de agosto y setiembre del presente año.

Se utilizó el tipo de Investigación pre- experimental “Prueba - Post Prueba y grupos intactos uno de ellos de control, como se evidencia en las tablas y gráficos. Se utilizó como instrumento el test de Atención, para verificar el nivel de atención que poseen los niños.

De acuerdo a los resultados obtenidos luego de la aplicación del programa, se afirma que el Programa de yoga, mejora significativamente la Atención, puesto que se obtuvo una $p = .002^{**}$ que es evidencia de diferencia muy significativa ($p < .01$), la cual permite aceptar la hipótesis planteada.

Finalmente se puede afirmar que la aplicación del Programa de yoga “Yogui” mejoró el nivel de atención en los niños del Jardín “Retos” de la ciudad de Trujillo.

ABSTRACT

The present research aims to determine if the application of the "Yogi" Yoga Program improves the attention of the children of five years of the Garden Challenges of the city of Trujillo - 2016; this research was framed within a quantitative approach.

Through the implementation of the program, very significant results were achieved by 12 sessions of activities with the participation of students from 24 children who attended during the months of August and September of this year.

We used the experimental Investigation type "Test - Post Test and intact groups one of them control, as evidenced in tables and graphs. The Attention test was used as an instrument to verify the level of attention children have.

According to the results obtained after the application of the program, it is affirmed that the yoga program significantly improves attention, since a $p = .002^{**}$ is obtained, which is evidence of a very significant difference ($p < .01$), which allows to accept the hypothesis.

Finally, it can be affirmed that the application of the Yoga Program "Yogi" improved the level of attention in the children of the Garden "Challenges" of the city of Trujillo.

INDICE

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTOS	3
RESUMEN	4
ABSTRACT	5
INTRODUCCIÓN	
1. Introducción	9
1.1. Problema de investigación	9
1.1.1. Realidad problemática	9
1.1.2. Formulación del problema	10
1.2. Justificación	10
1.3. Objetivos	11
1.3.1. Objetivo general	11
1.3.2. Objetivo específico	11
1.4. Hipótesis	11
2. Marco referencial	12
2.1. Antecedentes	12
2.2. Marco teórico	13
A. Atención	13
1. Definición	13
2. Características de la atención	13
a. La concentración	14
b. La distribución de la atención	15
c. La estabilidad de la atención	15
d. Oscilamiento de la atención	15
3. Clasificación	16
4. La atención y su relación con otros procesos	17
a. Atención, motivación y emoción	17
b. Atención y percepción	18
c. Atención e inteligencia	19
d. Atención y memoria	19
5. Déficit de atención	20

B. El Yoga	21
1. Definición	21
2. Yoga para niños	21
3. La plenitud del niño	22
4. Los efectos beneficiosos del yoga para niños	23
5. Técnicas de enseñanza para diferentes grupos de edades	25
3. Material y métodos	26
3.1. Materia	26
3.1.1. Población	26
3.1.2. Muestra	27
3.1.3. Criterios de inclusión	27
3.2. Método	27
3.2.1. Tipo de estudio	27
3.2.2. Diseño de investigación	28
3.2.3. Variables y operativización de las variables	29
3.2.4. Cuadro de operacionalización de las variables	29
3.2.5. Instrumento de recolección de datos	32
3.2.6. Procesamiento y análisis de datos	34
4. Resultados	35
5. Discusión de resultados	41
6. Conclusiones	43
7. Recomendaciones	44
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	45
ANEXOS	47

ANEXOS

Anexo 01:	Prueba de Normalidad	48
Anexo 02:	Normas en percentiles Test de atención A1	49
Anexo 03:	Confiabilidad por estabilidad	50
Anexo 04:	Puntuación del grupo experimental y control antes de la aplicación	51
Anexo 05:	Puntuación del grupo experimental y control después de la aplicación	52
Anexo 06:	Programa “Yogui”	53
Anexo 07:	Test de atención A1	80
Anexo 08:	Evidencias (Fotografías)	84

1. INTRODUCCIÓN:

1.1. PROBLEMA DE INVESTIGACION:

1.1.1. Realidad Problemática:

La educación infantil es el nivel más importante del sistema educativo, ya que en él, se forman las bases para el desarrollo de habilidades a futuro de los niños, por ello resulta imprescindible detectar a tiempo algunas dificultades que se presentan en el aula.

ARBIETRO Kenny (s.f.) señala que la atención es un proceso discriminativo y complejo que acompaña todo el procesamiento cognitivo, además es el responsable de filtrar información e ir asignando los recursos para permitir la adaptación interna del organismo en relación a las demandas externas. señalan: El déficit de atención constituye uno de los trastornos del desarrollo más importantes dentro de los problemas que afectan a los niños y niñas en sus relaciones con su entorno familiar, social y educativo. Se caracteriza por un comportamiento generalizado que presenta dificultades de atención (inatención o desatención) que, si bien está presente desde los primeros años de vida, se manifiesta con mayor claridad cuando los niños y niñas inician su experiencia educativa formal.

En esta problemática están involucrados los padres de familia y maestras; los padres de familia que con su ansiedad que los hijos avancen, los presionan y hasta los estresan, trayendo como consecuencia que los niños no presten atención o la desarrollen adecuadamente.

Según lo observado en esta realidad; en el aula, los niños se distraen muy fácilmente, su atención es dispersa, fácil desconcentración, no desarrollan adecuadamente su motricidad fina, lo que conlleva al estrés y tensión emocional del niño.

Por éste motivo como investigadora propongo la aplicación del Programa “Yogui” para los niños y niñas de 5 años de educación inicial pues el yoga tiene

un valor inestimable para los niños en edad preescolar, ya que se les ofrece la oportunidad de desarrollar la flexibilidad y la salud corporal a la par que estimula la creatividad y el crecimiento intelectual. La vida de un niño no puede dividirse entre lo físico y lo intelectual, sino que debe considerarse como un todo y, en especial, cuando es pequeño y está empezando a formarse. Citado por LARK Liz (2003).

1.1.2. Formulación del problema:

¿En qué medida la aplicación del Programa de yoga “Yogui” permite mejorar el nivel de atención en los niños de 5 años del nivel inicial del Jardín RETOS de la ciudad de Trujillo, 2016 ?

1.2. Justificación:

El yoga aumenta en el niño la capacidad de calmarse y enfocarse, además de cultivar la autoestima y la autodisciplina. Muchos encuentran que con la práctica regular de yoga, los niños llegan a lograr una mayor conciencia de sus propios pensamientos y emociones. Los niños captarán, imitarán y aprenderán todas las influencias a las que estén expuestos y se empaparán de los conocimientos de sus padres, profesoras, amigos y entorno. Son increíbles canales de energía y optimismo y los adultos pueden beneficiarse mucho observando su naturaleza intrínseca.

El programa de yoga “Yogui” mejorará el nivel de atención en niños y niñas, pues debido a la exposición constante a agentes distractores vienen repercutiendo negativamente en su capacidad para motivarse y dirigir sus conductas hacia sus metas educativas.

Las implicaciones prácticas de este programa es que nos permitirá ayudar a resolver el problema de la poca o falta de atención de los niños de cinco años, desarrollando su interés por aprender, atender y comprender lo que se le enseña, mejorar la postura física, unir el juego con la relajación, concentración y equilibrio y canalizar su energía reafirmando su autoestima.

Del punto de vista teórico, el desarrollo de la investigación va a servir como un modelo que permitirá optimizar la atención de los niños de cinco años mediante la aplicación del programa de Yoga Infantil “Yogui”.

Metodológicamente el presente trabajo de investigación servirá como una nueva estrategia para solucionar problemas de falta de atención en el aula de los preescolares.

1.3. Objetivos:

1.3.1. Objetivo General:

Mejorar la atención de los niños de cinco años del Jardín Retos, mediante la aplicación del Programa de Yoga Infantil “Yogui”.

1.3.2. Objetivos específicos:

- Identificar el nivel de atención antes de la aplicación del Programa de Yoga Infantil “Yogui”, en los niños de cinco años del Jardín Retos.
- Diseñar y aplicar un programa de Yoga Infantil “Yogui”, en los niños de cinco años del Jardín Retos.
- Identificar el nivel de atención después de la aplicación del programa de Yoga Infantil “Yogui”
- Medir el nivel de significancia antes y después de la aplicación del Programa de Yoga Infantil “Yogui”, en los niños de cinco años del Jardín Retos.

1.4. Hipótesis:

La aplicación del Programa de Yoga Infantil “Yogui”, tendrá efectos positivos en el nivel de atención en los niños de 5 años del Jardín Retos de la ciudad de Trujillo, 2016.

2. MARCO REFERENCIAL:

2.1. Antecedentes:

DÍAZ María, MATOS Emily (2004), Yoga para niños, una herramienta para la atención. Tipo de investigación: experimental. Llegaron a la siguiente conclusión: al finalizar la investigación se observaron cambios en la capacidad de los niños para seguir instrucciones orales y escritas, esto se evidencia al ver los logros en la atención focalizada que son evidentes en los resultados de la escala de estimación y de la lista de cotejo. De igual manera se observaron avances en la atención selectiva que se refiere a la capacidad de los niños de centrarse en su trabajo sin hacer preguntas, de abstenerse de hablar con los compañeros y de evitar fijarse en el trabajo de los demás, por último, en cuanto a la atención sostenida, los niños mejoraron su capacidad de terminar el trabajo en el tiempo establecido. Esta resolución al comparar los resultados del pretest y del postest, referentes al grupo de estudio.

ENDARA N. Margarita (2012). Yoga en el aula. Quito – Ecuador. Tipo de investigación: cualitativa, llegó a la conclusión: Los resultados sugieren que los niños perciben al yoga como una práctica que les relaja y les hace sentir bien. Por lo tanto, se recomienda la utilización de la práctica del yoga como instrumento de transición en la clase. Correlaciones positivas entre el yoga y el aprendizaje también son sugeridas.

BURGOS C., Karla y SANTA CRUZ V. Gabriela (2015). Yoga infantil y el desarrollo emocional en educación parvularia. Santiago. Tipo de investigación: Naturalista o cualitativo, llegaron a la conclusión: los beneficios alcanzados se logran a través de un largo proceso de construcción entre los niños y niñas, sus pares, adultos, su entorno y ambiente, ya que la práctica del yoga al ser un ejercicio constante, se adquiere resultados que irán viendo paulatinamente en su proceso escolar como también en su vida cotidiana.

PÉREZ P. Diana (2010), Propuesta pedagógica para potenciar el desarrollo integral de niños de 5 – 6 años de edad mediante la práctica del yoga. Bogotá. Tipo de investigación: cualitativa, llegó a la conclusión: se considera viable y oportuno diseñar, formular e implementar una propuesta pedagógica, que, desde la práctica de yoga, permita potenciar el desarrollo integral de niños de 5 – 6 años que asisten al sistema educativo regular. De esta manera se puede establecer una relación entre la educación inicial y la práctica de

yoga destinada a niños de 5 – 6 años de edad, ya que esta última se convierte en una alternativa para incrementar el rendimiento académico.

ALCALÁ N., Cecilia (2014), Aportaciones del yoga: Como mejora de los factores de aprendizaje. Jaén. Tipo de investigación: Propuesta pedagógica. Llegó a la conclusión: que el yoga es un método innovador e interesante para mejorar los factores de aprendizaje en los niños/as ya que a través de él se crea un ambiente de relajación en el aula, que ayuda a mejorar la atención y concentración del alumnado repercutiendo positivamente en su rendimiento académico. Al ser una técnica innovadora los niños muestran más interés y por tanto su motivación es mayor fomentando de este modo su participación en el desarrollo de la clase.

2.2. Marco teórico:

A. ATENCIÓN:

1. Definición:

LURIA(1979) citado por BENITES Violeta (2009), La atención es un proceso de orientación mental selectivo hacia unos determinados estímulos en función de la cual nuestra percepción de ellos se hace clara y precisa, lo que implica la centración de la actividad cognoscitiva en un estímulo o actividad o la inhibición simultanea de los demás estímulos o actividades recurrentes. Para que el organismo atienda, el nivel de vigilancia es fundamental, lo que implica un determinado grado de activación de los procesos nerviosos.

ALVARES (2004) citado por BENITES Violeta (2009), La atención es la capacidad mental para fijarse en uno o varios aspectos de la realidad y prescindir de los restantes, implica un acto que requiere la energía para poder delimitar ciertas actividades de carácter sensorial.

En cierto modo la atención es el proceso de focalizar el aparato perceptual hacia cierto estímulo o conjunto de estímulos. La atención se suele asociar con la vista o el oído, pero esto se puede extender a estímulos táctiles, gustatorios u olfativos.

La atención es una capacidad, habilidad para concentrar la experiencia perceptiva sobre una porción limitada de la información sensorial disponible y así lograr una impresión clara.

REATEGUI (1999) citado por ARBIETRO Kenny (s.f.) señala que la atención es un proceso discriminativo y complejo que acompaña todo el procesamiento cognitivo, además es el responsable de filtrar información e ir asignando los recursos para permitir la adaptación interna del organismo en relación a las demandas externas.

2. Características de la Atención:

ARBIETO Kenny (s.f.) señala; A pesar que no se ha llegado hasta la actualidad, a definir satisfactoriamente la atención dada la diversidad de criterios, la mayoría de los autores en sus intentos por lograrlo nos ofrecen una descripción o nos hablan de sus características. Si bien fenomenológicamente la orientación seleccionadora es considerada como la característica principal de la atención (Kahneman, 1973; Rubenstein, 1982; Rosselló, 1998), presenta además otras características entre las que destacan:

a. La Concentración.

ARBIETO Kenny (s.f.) Se denomina concentración a la inhibición de la información irrelevante y la focalización de la información relevante, con mantenimiento de ésta por periodos prolongados. La Concentración de la atención se manifiesta por su intensidad y por la resistencia a desviar la atención a otros objetos o estímulos secundarios, la cual se identifica con el esfuerzo que deba poner la persona más que por el estado de vigilia.

La concentración de la atención está vinculada con el volumen y la distribución de la misma, las cuales son inversamente proporcionales entre sí, de esta manera mientras menos objetos haya que atender, mayor será la posibilidad de concentrar la atención y distribuirla entre cada uno de los objetos.

b. La Distribución de la atención

ARBIETO Kenny (s.f.) A pesar que la atención tiene una capacidad limitada que está en función del volumen de la información a procesar y del esfuerzo que ponga la persona, es posible que podamos atender al mismo tiempo a más de un evento.

La Distribución de la atención se manifiesta durante cualquier actividad y consiste en conservar al mismo tiempo en el centro de atención varios objetos o situaciones diferentes. De esta manera, cuanto más vinculados estén los objetos entre sí, y cuanto mayor sea la automatización o la práctica, se efectuará con mayor facilidad la distribución de la atención. Esta característica como la amplitud de la atención, que hace referencia al número de tareas que podemos realizar en simultáneo.

c. La Estabilidad de la atención.

ARBIETO Kenny (s.f.) Está dada por la capacidad de mantener la presencia de la misma durante un largo periodo de tiempo sobre un objeto o actividades dadas.

Es necesario recalcar que para obtener estabilidad en la atención se debe descubrir en el objeto sobre el cual se está orientado nuevas facetas, aspectos y relaciones, la estabilidad dependerá también de condiciones como el grado de dificultad de la materia, la peculiaridad y familiaridad con ella, el grado de comprensión, la actitud y la fuerza de interés de la persona con respecto a la materia.

d. Oscilamiento de la atención.

ARBIETO Kenny (s.f.) Son periodos involuntarios de segundos a los que está supeditada la atención y que pueden ser causadas por el cansancio.

El cambio de la atención es intencional, lo cual se diferencia de la simple desconexión o distracción, dicho cambio proviene del carácter de los objetos que intervienen, de esta forma siempre es más difícil cambiar la atención de un

objeto a otro cuando la actividad precedente es más interesante que la actividad posterior.

Esta capacidad para oscilar o desplazar la atención puede ser considerado como un tipo de flexibilidad que se manifiesta en situaciones diversas, especialmente en las que tenemos que reorientar nuestra atención de forma apropiada porque nos hemos distraído o porque tenemos que atender a varios estímulos a la vez (García, 1997; Rubenstein, 1982; Orjales, 1999). Citado por BENITES Violeta (2009)

De otro lado, otros autores resaltan como característica del mecanismo atencional al control que se ejerce sobre los procesos de selección, distribución y sostenimiento de la atención, y como un mecanismo de control responsable de la organización jerárquica de los procesos que elaboran la información (Rosselló, 1998). Citado por ARBIETO Kenny (s.f.)

3. Clasificación:

ARBIETO Kenny (s.f.) Veamos, por tanto, los distintos procesos implicados en esta actividad psicológica.

a. Atención Selectiva:

Puede definirse como la capacidad para centrarse en uno o dos estímulos importantes, mientras se suprime deliberadamente la consciencia de otros estímulos distractores (Zillmer y Spiers, 1998). Se encarga de controlar los procesos y mecanismos por los cuales el organismo procesa tan sólo una parte de toda la información, y da respuestas tan sólo a aquellas demandas del ambiente que son realmente útiles o importantes para el individuo. En este sentido, la atención selectiva implica la selección de los estímulos que se presentan en el ambiente, y la selección del proceso y/o respuesta que se va a realizar.

b. La atención dividida

Hace referencia a la actividad mediante la cual se ponen en marcha los mecanismos que el organismo utiliza para dar respuesta ante las múltiples demandas del ambiente. En este caso se trata no de seleccionar aspectos específicos de la información, sino de atender a todo lo que se pueda al mismo tiempo

c. Atención Sostenida:

Ha sido definida como la actividad que pone en marcha los procesos y/o mecanismos por los cuales el organismo es capaz de mantener el foco atencional y permanecer alerta ante la presencia de determinados estímulos durante períodos de tiempo relativamente largos (Parasuraman, 1984). Citado por ARBIETO Kenny (s.f.)

4. La atención y su relación con otros procesos:

ARBIETO Kenny (s.f.) indica; La actividad psicológica del hombre se caracteriza por el funcionamiento conjunto e interactivo de procesos y mecanismos, las cuales tienen funciones concretas, de esta manera la atención no es una actividad aislada, sino que se relaciona directamente con los procesos psicológicos a través de los cuales se hace notar.

La relación entre la atención y los procesos psicológicos radica en que la atención actúa como mecanismo vertical, que controla y facilita la activación y el funcionamiento de dichos procesos. Las relaciones que se pueden establecer son las siguientes.

a. Atención, motivación y emoción.

ARBIETO Kenny (s.f.) Por motivación se entiende al proceso que de algún modo inicia, dirige y finalmente detiene una secuencia de conductas dirigidas a una meta, es uno de los factores determinantes del comportamiento, y que tiene que ver con variables hipotéticas que son los motivos.

Ahora bien, motivación y emoción han sido considerados como factores determinantes de la atención, de este modo un estado de alta motivación e interés estrecha nuestro foco atencional, disminuyendo la capacidad de atención dividida, así como el tono afectivo de los estímulos que nos llegan y nuestros sentimientos hacia ellos contribuyen a determinar cuál va a ser nuestro foco de atención prioritario

La atención, motivación y emoción se encuentran relacionadas desde el punto de vista neurobiológico. Establece estrechas relaciones neuroanatómicas con el Hipotálamo, que es el centro motivacional por excelencia y forma parte del cerebro de las emociones al estar integrada en el sistema límbico.

b. Atención y percepción.

ARBIETO Kenny (s.f.) La atención ha sido concebida en muchas ocasiones como una propiedad o atributo de la percepción, gracias a la cual seleccionamos más eficazmente la información que nos es relevante.

Indica que la atención considerada como propiedad de la percepción produce dos efectos principales:

- Que se perciban los objetos con mayor claridad.
- Que la experiencia perceptiva no se presente de forma desorganizada, sino que al excluir y seleccionar datos, estos se organicen en términos de figura y fondo.

La existencia de la atención en el proceso de percepción significa que el hombre no solamente oye, sino que también escucha, incluso a niveles intensos, y que el hombre no solo ve, sino que observa y contempla.

Para Kahneman (1973), la atención interviene en una de las fases del proceso de percepción, cuando en una fase inicial de la percepción se dividen en unidades, segmentos o grupos el campo que forma la estimulación, la atención entra en juego en el momento en que algunas de esas unidades subdivididas reciben mayor realce de figuras que otros.

c. Atención e inteligencia.

ARBIETO Kenny (s.f.) La inteligencia ha sido entendida de manera general como la capacidad de dar soluciones rápidas y eficaces a determinados problemas. Sin embargo para realizar un trabajo de manera eficiente se requiere de habilidad, en este sentido la atención sería una de las herramientas que posibilita y optimiza dicha habilidad.

La capacidad de un individuo de reorientar su atención con cierta rapidez (oscilación de la atención) y de atender a más de un estímulo a la vez (distribución de la atención) puede ser considerada como componentes importantes de la inteligencia. De esta forma atención e inteligencia se definen en términos de habilidad para manejar gran cantidad de información.

d. Atención y memoria.

ARBIETO Kenny (s.f.) La memoria es el proceso mental mediante el cual la persona fija y conserva las experiencias vividas y las re-actualiza de acuerdo a las necesidades del presente (Celada y Cairo, 1990). La memoria asegura el almacenamiento de la información, siendo la atención uno de los factores asociados a su buen funcionamiento, entendida esta como el esfuerzo realizado por la persona tanto en la fase de almacenamiento como en la fase de recuperación de la información

La formación de esquemas, el uso de estrategias de codificación para la información, y el tipo de tarea recuerdo a realizar constituyen otros de los factores que aseguran el trabajo de una memoria eficaz. Sin embargo, hay autores que consideran que la atención no resulta tan necesaria para la codificación en la memoria, dado que la memoria también se expresa en tareas que no requieren una manifestación consciente de la experiencia pasada, como suele suceder con el aprendizaje implícito o inconsciente (Ruiz-Vargas, 1994).

5. Déficit en la atención:

ARBIETO Kenny (s.f.) señala: El déficit de atención constituye uno de los trastornos del desarrollo más importantes dentro de los problemas que afectan a los niños y niñas en sus relaciones con su entorno familiar, social y educativo. Se caracteriza por un comportamiento generalizado que presenta dificultades de atención (inatención o desatención) que, si bien está presente desde los primeros años de vida, se manifiesta con mayor claridad cuando los niños y niñas inician su experiencia educativa formal.

Algunas características de los niños con déficit de atención:

- Parecen estar atendiendo pero están atrapados en su mundo interior, que no los deja escuchar a la profesora (como soñadores)
- Se distraen con facilidad (Cualquier objeto, ruido o movimiento los distrae).
- Pierden objetos (útiles escolares, ropa de deportes, etc.)
- Tienen dificultad para concentrarse cuando hay ruido a su alrededor (voces de sus compañeros,...).
- Se olvidan de hacer lo que se les encarga, a pesar de que se les recuerde constantemente.
- Evitan actividades de gran esfuerzo mental.

B. EL YOGA

1. Definición:

GUERRERO Yazmin y col (2011); el yoga es una ciencia antigua que ayuda a crear salud y bienestar, construyendo conciencia, fuerza y flexibilidad tanto en la mente como en el cuerpo.

El autor Philizot (S/A), citado por BURGOS Karla y col (2015) define al yoga como: Una actividad que pone en movimiento o inmoviliza el cuerpo de forma útil, armoniosa, inteligente, consciente y agradable, al ritmo de una respiración consciente.

2. Yoga para niños - Experiencias de trabajo con Yoga en la Escuela.

BURGOS Karla y col (2015) cita: El libro “Yoga para niños, técnicas, asanas (posturas) y rutinas” (2012), nos dice lo siguiente: “El yoga aumenta en el niño la capacidad de calmarse y enfocarse, además de cultivar la autoestima y la autodisciplina. Muchos encuentran que con la práctica regular de yoga, los niños llegan a lograr una mayor conciencia de sus propios pensamientos y emociones.”

El yoga en los niños y niñas es una práctica, la que beneficia tanto sus sentidos externos como los internos, es por esto que el yoga significa unión, ya que une tanto el cuerpo, la mente y el espíritu de las personas en general.

Este tipo de terapia se puede practicar desde los 3 años en adelante, ya que en esta etapa es donde aprendemos un buen y mejor manejo de la respiración, tranquilizar la mente y las emociones. Desarrollando así un hábito del yoga infantil, se podrá tener una mejor calidad de vida durante la adolescencia y la adultez.

Philizot (S/A) citado por BURGOS Karla y col (2015), dice: “En su práctica más simple, solicita el cuerpo y la mente al mismo tiempo, favoreciendo un armonioso desarrollo en el niño.” Es decir, esta práctica les entrega a los niños y niñas, las posibilidades de éxito en su vida en general. Además permite que

ellos aprovechen total y conscientemente todos los beneficios que nos confieren los ejercicios y posturas del yoga, tanto en su vida cotidiana, o donde deseen desempeñarse.

3. La plenitud del niño:

LARK Liz (2003) Podemos imaginar la mente y el cuerpo como un jardín, donde las semillas plantadas se van abonando con las impresiones recibidas, que moldean nuestro comportamiento y nuestra forma de ver el mundo. Cada vez que recibimos mensajes positivos, avanzamos y crecemos, pero cuando nos llegan impresiones negativas, retrocedemos.

El yoga nos proporciona los medios necesarios para expulsar del jardín del cuerpo las semillas negativas (expresiones que pueden convertirse en hábitos y Jung denomina “complejos”) y aprender a cultivar las semillas buenas, a través de ejercicios de estiramiento, respiración y pensamiento positivo combinados con una nutrición y descanso adecuados.

El yoga Sivananda, fundado por Swami Sivananda, ofrece cinco principios básicos que podemos utilizar para empezar a ocuparnos del jardín de nuestro cuerpo y cuidarlo bien, teniendo en cuenta siempre que, a lo largo de toda la vida, somos una “obra en proceso de creación”. Los cinco principios son:

1. El correcto ejercicio (principios y asanas).
2. La correcta respiración (pranayama).
3. La correcta relajación (savasana, junto con el descanso físico, mental y espiritual)
4. Una dieta correcta(alimentos frescos, variados, naturales y equilibrados)
5. El pensamiento positivo y la meditación (la conciencia del “ser”)

En uno de sus libros de yoga para niños, el maestro Swami Satyananda explica que son moldeables, como el metal y fáciles de moldear. Un maestro debe ser responsable y transmitir conocimientos provechosos para alcanzar la salud del cuerpo y la mente y una actitud mental positiva. El yoga es un arte integral para vivir bien y es también un sistema de enseñanza interdisciplinario que combina las múltiples inteligencias que hay en nuestro interior. Por eso puede despertar

el interés de cualquier niño, sin ser exclusivo y contribuir a que los niños sean personas creativas, con criterio, sensibles, inteligentes y felices.

El niño puede alcanzar su plenitud a través de los cuentos, las imágenes de colores, la visualización, la música, el lenguaje, la pronunciación, la articulación del cuerpo y el teatro (imitando animales y elementos de la naturaleza). En la práctica del yoga se transmiten valores fundamentales de la ecología, la anatomía, la nutrición, la interdependencia de las cosas, la conciencia de que la vida es sagrada y la necesidad de cuidar de uno mismo y de los demás. Estos valores generan confianza y autoestima y estimulan la capacidad de expresión personal, factores vitales para la salud mental, emocional y social.

El yoga tiene un valor inestimable para los niños en edad preescolar, ya que se les ofrece la oportunidad de desarrollar la flexibilidad y la salud corporal a la par que estimula la creatividad y el crecimiento intelectual. La vida de un niño no puede dividirse entre lo físico y lo intelectual, sino que debe considerarse como un todo y, en especial, cuando es pequeño y está empezando a formarse. Citado por LARK Liz (2003).

4. Los efectos beneficiosos del yoga para niños:

LARK Liz (2003) El yoga ayuda a controlar y calmar sus emociones, porque permite eliminar la ansiedad a través de los estiramientos y la respiración, y mejora la concentración mental y la forma física.

Además, de aumentar la autoestima, los beneficios de la respiración favorecen el sueño y el descanso. Aprendiendo a ser conscientes de su respiración, los niños podrán controlar mejor su ira (se darán cuenta de la negatividad y del exceso de energía que representa), los más tímidos ganarán confianza y aprenderán a aceptarse como son. El yoga mantiene los huesos sanos, fuertes y correctamente alineados, y los músculos que los envuelven flexibles como la masilla o la plastilina. De hecho, muchas de las posturas sirven para masajear los músculos. Las posturas de equilibrio mejoran el sentido de la orientación, la estabilidad, la agilidad y la concentración, además de avivar la creatividad y

agudizar la mente. Las posturas que llevan nombres de animales y de figuras geométricas potencian la imaginación y el juego, así como la fuerza, la buena forma física y la disciplina. En conjunto, se regula el peso y se trabajan todos los aspectos posibles: la mente, el cuerpo, las emociones y el espíritu.

Además de todo esto, el yoga está al margen de todos los dogmas religiosos. Se adapta a cualquier filosofía y disciplina religiosa y permite profundizar en ella aunque sus raíces se hallen en la antigua cultura hindú. Ahora más que nunca, debemos liberar el mundo del racismo, y el yoga es la disciplina igualitaria e integradora que abre la mente y el corazón para aceptar las diferencias entre las personas. El yoga nos enseña a abrir la mente y el corazón para ejercer la no violencia o ahimsa.

Swami Satyamanda enumera en su libro de yoga para niños los múltiples beneficios directos que el yoga puede proporcionar. La periodista y escritora Stacie Stukin los reprodujo en la revista yoga Journal en noviembre del 2001., citado por LARK Liz (2003) Son los siguientes:

- Equilibrio, estabilidad y aplomo. Estas habilidades esenciales para los deportes se ejercitan mediante posturas que aseguran la correcta alineación del cuerpo.
- Coordinación y ritmo. El niño trabaja estas capacidades al pasar de una postura a otra.
- Concentración, disciplina y enfoque. Son aptitudes que mejoran la capacidad de aprendizaje, favorecen la “atención sin tensión” y crean mentes despiertas, receptivas y curiosas.
- Un cuerpo sano y fuerte. Practicar yoga puede ayudar a conseguir una buena postura, una columna recta, músculos flexibles, huesos fuertes y pulmones sanos que respiren libre y relajadamente.
- Flexibilidad y fuerza.
- Bienestar interior.
- Confianza.

- Creatividad e inspiración. Estas cualidades se estimulan mediante visualizaciones, cuentos y viajes dirigidos. La posibilidad de expresarse le da al niño más seguridad y así crece su autoestima.
- Valor.
- Salud mental, optimismo y bienestar, así como la consciencia de las interrelaciones que existen entre todas las cosas, el respeto por la vida y la práctica de la no violencia, todo ello trabajando a partir de las emociones y las energías de cada uno.
- Actividad mental. Se produce un aumento de la actividad mental porque el yoga requiere la participación tanto del cuerpo como de la mente.
- Energía y entusiasmo por la vida. La energía está directamente relacionada con la estructura de la columna vertebral, que actúa como una canal de energía hacia el cerebro.
- Comprensión emocional y creativa. Trabajando la expresión personal junto con otros niños, se desarrollarán las capacidades comunicativas y el respeto por la ideas de los demás.
- Calma y estabilidad emocional.

5. Técnicas de enseñanza para los diferentes grupos de edades:

Para niños de 3 a 6 años:

GUERRERO Jazmín y col (2011) cita; una clase de 45 – 60 minutos. A esta edad los niños ponen a prueba los límites, así que sé claro con las reglas en la clase. Su atención se distrae fácilmente y es por ello que deberás utilizar muchos accesorios y poses que capten su imaginación. Da vida a las poses, juegos, historias y relajaciones mediante la utilización de temas y de muchísima creatividad. Nada es demasiado bobo para ellos. Están sedientos por aprender, y por lo general están dispuestos a intentar cualquier cosa.

Aprenden por observación e imitación y responderán mejor a explicaciones cortas y claras y a demostraciones personales. Permíteles que prueben, se

equivocan y – la verdad -, en el yoga no existe la posibilidad de cometer errores.

Consejos para ayudar a dirigir la clase:

- 1. Rápido:** ellos son rápidos, así que para seguirles el ritmo tú también deberás ser rápido.
- 2. Tienen una cantidad de energía infinita:** No trates de reprimirla. Haz la clase muy activa.
- 3. Tienen una imaginación desbocada:** vete de viaje de yoga y sé exagerado con tu cuerpo y con tu voz.
- 4. Trata de averiguar cuáles son los límites:** crea límites claros. Mantén tus reglas a toda costa, las reglas son difíciles, así que no hagas muchas reglas.
- 5. Se aburren con la repetición:** así que da mucha variedad en todo.
- 6. Pueden mantener el equilibrio por sí mismos:** tienen mayor coordinación, se pueden quedar quietos por más tiempo y entienden mejor las instrucciones.
- 7. Su capacidad para mantener la atención es corta:** alterna entre rápido y lento, posturas y juegos, y respiración y relajación. Cada vez que cambias el tipo de actividad su umbral de atención comienza de nuevo. Varía la estructura de la clase para mantener las cosas interesantes.

3. MATERIAL Y MÉTODOS:

3.1. Material:

3.1.1. Población:

La población, objeto de estudio estuvo constituida por dos grupos:

- Grupo control: constituido por 24 niños que asisten regularmente y se encuentran matriculados en el aula de 5 años “A” del jardín RETOS de Trujillo.
- Grupo experimental: constituido por 24 niños que asisten regularmente y se encuentran matriculados en el aula de 5 años “B” del jardín RETOS de Trujillo.

La población se encuentra distribuida de la siguiente manera:

Cuadro N 1: Población de niños de 5 años del jardín RETOS de Trujillo.

Aulas	Estudiantes
Kinder A	24
Kinder B	24
TOTAL	48

Fuente: Registro de matrícula de la Institución Educativa.

3.1.2. Muestra:

La muestra estuvo constituida por 24 niños, entre varones y mujeres, del aula de 5 años “B”, integrantes del grupo experimental; y por las 24 niños del aula de 5 años “A”, del jardín RETOS, integrantes del grupo control.

3.1.3. Criterios de Inclusión:

- Haber estado presentes al momento de la evaluación Pre y Post test.
- Haber asistido a las doce sesiones del programa de Yoga.
- Tener el consentimiento informado de los padres.

3.2. Método:

3.2.1. Tipo de estudio:

La investigación es experimental de tipo aplicativo.

3.2.2. Diseño de investigación:

El presente es un estudio que corresponde a una investigación experimental “Prueba - Post Prueba y grupos intactos uno de ellos de control”, cuyo esquema es el siguiente:

G1	O1	X	O2
G2	O3	-----	O4

Dónde:

O1= Pre Prueba

X = Programa

O2= Post Prueba

Para el segundo grupo:

O3= Pre Prueba

O4 = Post prueba

La ejecución de este diseño; según Sampieri, collado y Lucio (1987), implica tres pasos a saber, realizados por parte el examinador:

- Una medición previa de la variable dependiente a ser estudiada (pre prueba) en dos grupos similares características.
- Introducción y aplicación de una variable independiente “X” a los sujetos de un solo grupo de ellos.
- Una medición de la variable dependiente a ambos grupos (post prueba)

Hernández et al. (2003), considera que los experimentos “auténticos o puros” manipulan variables independientes para observar sus efectos sobre variables dependientes en una situación de control.

Para los autores el diseño experimental posee 3 requisitos:

- La manipulación internacional de una o más variables independientes. La variable independiente es la que considera como supuesta causa en una relación

entre variables, es la condición antecedente, y al efecto provocado por dicha causa se denomina variable dependiente (consecuente).

- Medir el efecto que la variable independiente tiene en la variable dependiente. Según esto, en la variable dependiente se observa el efecto y por eso la medición debe ser válida y confiable, de lo contrario y si no nos aseguramos que la medición sea adecuada, los resultados no servirán y el experimento será una pérdida de tiempo.
- Todo experimento “verdadero” debe cumplirle requisito del control o la validez interna de la situación experimental. EL término “control” tiene varias connotaciones, pero la más común es que en el experimento se observe que una o más variables independientes hacen variar a las dependientes y que la variación de estas últimas se debe a la manipulación y no a otros factores o causas; es decir, tener “control” significa saber que está ocurriendo realmente con la relación entre variables independientes y las dependientes.

3.2.3. Variables y operativización de las variables:

- Variable independiente: Programa de yoga infantil “YOGUI”
- Variable dependiente: Nivel de Atención

3.2.4. Cuadro de Operacionalización de variables:

Variables	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento
<p>Variable Independiente</p> <p><i>Programa de yoga infantil “YOGUI”.</i></p> <p>BURGOS Karla y col (2015) cita: El libro “Yoga para niños, técnicas, asanas y rutinas” (2012), nos dice lo siguiente: “El yoga aumenta en el niño la capacidad de calmarse y enfocarse, además de cultivar la autoestima y la autodisciplina. Muchos encuentran que con la práctica regular de yoga, los niños llegan a lograr una mayor conciencia de sus propios pensamientos y emociones.”</p>	<p>El programa consistirá en realizar ejercicios físicos que fortalezcan el nivel de atención de los niños, a través de un programa de doce sesiones, dos veces por semana, con actividades como respirar, estirar el cuerpo, relajarse, jugar, cuentos, música, dramatización, creatividad; aprovechando estas capacidades naturales que tienen los niños de disfrutar, sentir y vivir el presente, su gran imaginación ayuda a fusionar en un instante su mente y cuerpo.</p>	<p>Cognitivo</p> <p>Emocional</p> <p>Social</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memoria • Visualización • Organización <ul style="list-style-type: none"> • Motivación • Emoción <ul style="list-style-type: none"> • Cuidado • Respeto • Seguir instrucciones orales y escritas. 	<p>Técnicas Participativas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Viajes de yoga. ♦ Cuentos de yoga. ♦ Danza. ♦ Música. ♦ Imaginación. ♦ Dramatización. ♦ Ejercicios de estiramiento. ♦ Correcta respiración. ♦ Correcta relajación. ♦ Pensamiento positivo. ♦ Equilibrio. 	<p>Programa de yoga “YOGUI”.</p>

<p>Variable Dependiente</p> <p><i>Atención</i></p> <p>REATEGUI (1999) citado por ARBIETRO Kenny (s.f.) señala que la atención es un proceso discriminativo y complejo que acompaña todo el procesamiento cognitivo, además es el responsable de filtrar información e ir asignando los recursos para permitir la adaptación interna del organismo en relación a las demandas externas.</p>	<p>El nivel de atención, se obtendrá a través del Test de Atención A-1, cuyo objetivo es evaluar el nivel de atención, mediante la aplicación de subpruebas. Con una duración de diez minutos. Su nivel es a través de Baremos.</p>	<p>Atención selectiva.</p>	<p>1. Velocidad o calidad de trabajo.</p> <p>Relacionado a la motivación e intensidad de atención.</p> <p>2. Calidad de trabajo: precisión.</p> <p>Relacionado al control de la atención.</p> <p>3. Relación entre la velocidad y la precisión de la actuación.</p>	<p>* Van a poner una X sobre las caras de los GATITOS... sólo gatitos. Pueden empezar” (Se cronometran 20 segundos exactos)... Alto.</p> <p>* Deben marcar con una X los botones REDONDOS. De todos los muñecos... sólo los botones redondos. Pueden empezar (Se cronometran 30 segundos exactos)...Alto.</p> <p>* Van a marcar con una X sólo las Margaritas del paisaje. No marquen otras flores... sólo Margaritas (Se cronometran 25 segundos exactos) Alto.</p> <p>* Deben marcar con una X los animales que aparecen en el dibujo. No dejen ninguno sin marcar. Atentos... Sólo se marcan los animales. Pueden empezar.... (Se cronometran 25 segundos) Alto</p>	<p>Test de Atención</p> <p>A - 1</p>
---	---	----------------------------	---	--	--------------------------------------

				<p>* Deben marcar con una X todas las peras que ven en el dibujo. Únicamente peras..... Pueden empezar. (Se cronometran 30 segundos) Alto.</p>	
--	--	--	--	--	--

3.2.5. Instrumento de recolección de datos:

Para la recolección de datos se utilizó la técnica de evaluación directa, utilizando como instrumento:

Test de Atención A - 1

Ficha técnica:

- Título: Test de Atención A - 1
- Autor: Ps. Enrique Díaz Langa Director del gabinete de Orientación Psicológica EOS.
- Procedencia: Batería Psicopedagógica EOS – Edición revisada, 1996, Madrid, España.
- Adaptación y normalización: Ps. Cesar Ruiz Alva – Cátedra Diagnóstico de problemas de Aprendizaje, Universidad Mayor de San Marcos, Facultad de Educación Unidad de Post grado. Segunda Especialidad de Aprendizaje, Lima Perú, 2000.
- Propósito: evaluar el nivel de Atención – Concentración de los niños a fin de identificar a aquellos que requieren de una oportuna intervención Psicopedagógica.
- Usuarios: útil para niños del Primer grado de Primaria (edad promedio 6 años).
- Tarea que deben realizar los niños: marca con una X según las breves instrucciones que recibe.
- Nivel de dificultad de la prueba: es creciente.

- Tiempo de Duración: es un test corto, que todo en promedio, dura de 7 a 10 minutos.
- Forma de Aplicación: Colectiva (grupos hasta de 20) pudiéndose aplicar a más niños con apoyo de un asistente. También se administra individualmente, si el caso lo requiere.
- Normas que ofrece: Puntuaciones Percentiles (centiles) y de eneatisos.
- Baremo: Lima, 2000, Champagnat – primaria elaborada por el Psicólogo Cesar Ruiz Alva.

VALIDEZ: La validez apunta a estudiar el grado en que una prueba mide aquello que dice medir y lo hemos comprobado correlacionando los puntajes en la prueba de atención A – 1 con la Prueba de Toulouse – Pierón que mide también la atención concentrada, y los índices de validez que arrojan las tres muestras de niños de primer grado con los que se trabajó (total 150) son: a) en niños el coeficiente es $r = 0.58$ – en las niñas es $r = 0.66$ y en grupos mixtos de $r = 0.64$ que son bastante buenas al tratarse de validez .

También se estiman los puntajes considerando el juicio del maestro de aula después de 3 meses de tener a los niños bajo su cargo. La correlación entre puntajes del Test A – 1 y el criterio docente mediante una escala cuantitativa de comportamientos referidos a atención concentrada en el salón de clase que la docente responde, es de $r = 0.68$ en una muestra al azar de 96 escolares.

CONFIABILIDAD: la confiabilidad nos habla de la consistencia de los puntajes y el grado de confianza que nos brindan los resultados de las pruebas, por lo que en nuestro estudio, se la estudió mediante la confiabilidad de la división del test en dos mitades (en una muestra de 100 casos al azar) y el coeficiente que alcanza es de $r = 0.92$ considerado bueno.

También con la misma muestra se aplicó la fórmula 21 de Küder – Richardson, para obtener la confiabilidad del estadístico de ítems arrojando un $r = 0.96$, muy bueno.

3.2.6. Procedimiento y análisis estadísticos de datos:

Las puntuaciones obtenidas por los niños del Jardín “Retos”, en el Test de Atención, datos, tanto en el grupo experimental como en el grupo control, antes y después de la aplicación del Programa “yogui” fueron ingresadas en la hoja de cálculo Excel para luego procesarlos con el soporte del paquete estadístico SPSS 23.0, usando métodos y técnicas que proporcionan tanto la estadística descriptiva e inferencial. En primer lugar se evaluó la confiabilidad del test por consistencia interna a través del coeficiente Alfa de Cronbach; En seguida se aplicó la prueba de normalidad para determinar el uso de la prueba paramétrica t de Student o de la prueba de Mann Whitney en el proceso de comparación de grupos; Las puntuaciones obtenidas en el test en base a las normas elaboradas, fueron convertidas en niveles; procediendo luego a establecer la distribución numérica y porcentual según niveles de Atención para cada grupo de estudio y según momento de evaluación (antes y después del Programa). Luego se aplicó la prueba estadística t de Student para grupos independientes en la comparación de la Atención promedio entre los integrantes del grupo Experimental y del grupo Control, y la prueba t de Student para grupos relacionados en la comparación de promedios del mismo grupo de estudio antes y después de la aplicación del Programa para mejorar la atención.

4. RESULTADOS:

4.1. Distribución según nivel de Atención en niños integrantes de los grupos experimental y control antes y después de la aplicación del Programa

Tabla 1

*Distribución según nivel de Atención en integrantes de los grupos experimental y control **antes** de la aplicación del Programa “Yogui” en niños del Jardín Retos*

Nivel de Atención	Grupo de estudio			
	Experimental		Control	
	n	%	n	%
Bajo	6	30.0	6	30.0
Medio	13	65.0	12	60.0
Alto	1	5.0	2	10.0
Total	20	100.0	20	100.0

Nota:

n: Número de alumnos integrantes del grupo de estudio

Fuente: Información obtenida del test aplicado a niños del Jardín Retos de la ciudad de Trujillo

Interpretación: Según la Tabla 1 y la Figura 1, se percibe que antes de la aplicación del Programa “Yogui”, el 30.0% de los niños integrantes de los grupos experimental y control registró un nivel bajo de Atención; Asimismo se aprecia que solo el 5.0% de los niños en el grupo experimental, alcanzó un nivel alto y el 10.0% alcanzaron este nivel en el grupo control; Siendo la distribución de los niños integrantes de ambos grupos de estudio muy similar en los niveles bajo, medio y alto antes de la aplicación del Programa.

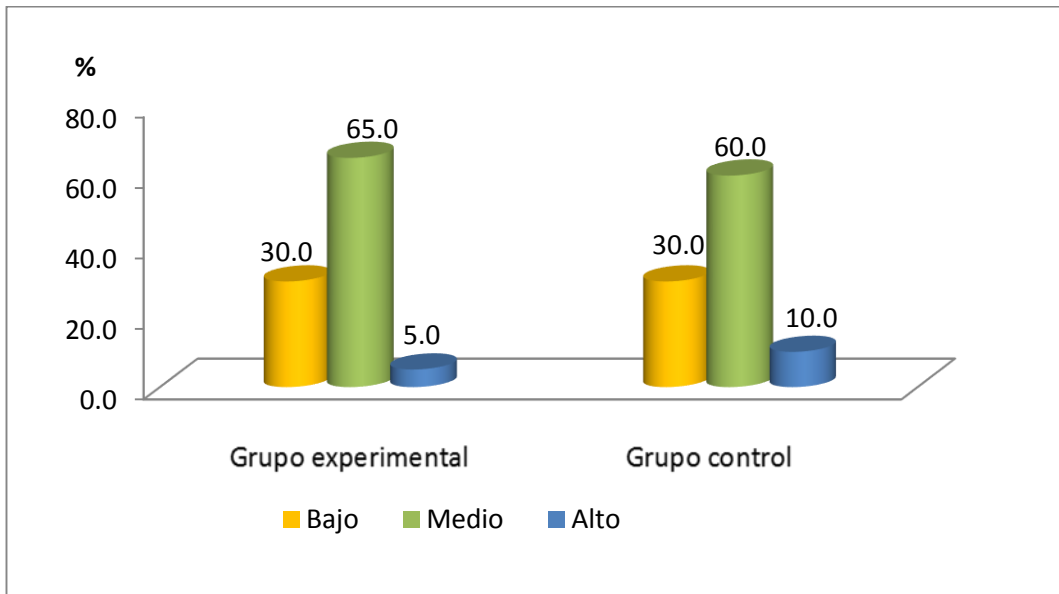


Figura 1. Distribución según nivel de Atención en integrantes del grupo experimental antes la aplicación del Programa “Yogui” en niños integrantes del grupo experimental

Tabla 2

*Distribución según nivel de Atención en integrantes de los grupos experimental y control **después** de la aplicación del Programa “Yogui” en niños del Jardín Retos*

Nivel de Atención	Grupo de estudio			
	Experimental		Control	
	n	%	n	%
Bajo	0	0.0	6	30.0
Medio	9	45.0	9	45.0
Alto	11	55.0	5	25.0
Total	20	100.0	20	100.0

Nota:

n: Número de alumnos integrantes del grupo de estudio

Fuente: Información obtenida del test aplicado a niños del Jardín Retos de la ciudad de Trujillo

Interpretación: Los resultados que se evidencian en la Tabla 2 y en la Figura 2, permiten visualizar que después de la aplicación del Programa “Yogui”, ningún niño integrante del grupo experimental registró un nivel bajo de Atención; frente al 30.0% de niños que registró este nivel en el grupo control. Igualmente se evidencia que el 55.0% de los integrantes del grupo experimental alcanza un nivel alto frente solo al 25.0% de los niños integrantes del grupo control que mostraron este nivel. Situación que permitiría afirmar la efectividad del Programa “Yogui” en la mejora de la Atención en la población en estudio.

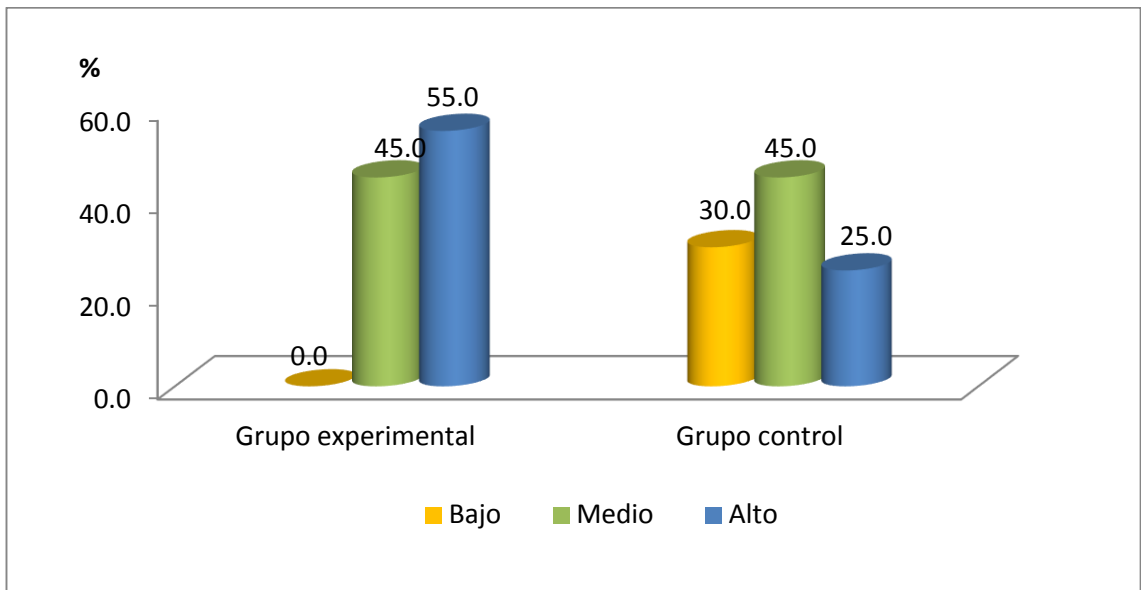


Figura 2. Distribución según nivel de Atención en integrantes de los grupos experimental y control después de la aplicación del Programa “Yogui” en niños del Jardín Retos

Resultados sobre la comparación de la Atención en niños integrantes de los grupos experimental y control antes y después de la aplicación del Programa

Tabla 3

Comparación de la Atención en niños integrantes de los grupos experimental y control, antes de la aplicación del Programa “Yogui” en niños del Jardín Retos

	Grupo de estudio		Prueba t Entre grupos
	Experimental	Control	
Media	33.2	34.3	t = -.402
Desviación estándar	7.6	9.6	p = .690
n	20	20	

Nota:

- n : Número de alumnos integrantes del grupo de estudio
- p : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta
- p>.05 : Diferencia no significativa

En la tabla 3 se presenta la comparación de la Atención promedio en los niños integrantes del grupo experimental y del grupo control antes de la aplicación del Programa “Yogui”. La prueba t de Student para grupos independientes no encuentra evidencia de diferencia significativa (p>.05) en el grupo experimental (33.2) y el grupo control (34.3); lo que indica la homogeneidad de grupos antes de la aplicación del Programa.

Tabla 4

Comparación de la Atención en niños integrantes de los grupos experimental y control, después de la aplicación del Programa “Yogui” en niños del Jardín Retos

	Grupo de estudio		Prueba t Entre grupos
	Experimental	Control	
Media	43.8	34.9	t = 3.30
Desviación estándar	6.8	10.0	p = .002**
n	20	20	

Nota:

- n : Número de alumnos integrantes del grupo de estudio
- p : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta
- **p<.01 : Diferencia muy significativa

En la tabla 4, se muestra la comparación de la Atención promedio en los integrantes del grupo experimental y del grupo control después de la aplicación del Programa; La prueba t de Student para grupos independientes encuentra evidencia de diferencia muy significativa ($p < .01$) en el grupo experimental (43.8) y el grupo control (34.9), a favor del grupo experimental. En consecuencia se acepta la hipótesis de investigación, que refiere que la aplicación del Programa mejora significativamente la Atención en los niños del Jardín “Retos” de la ciudad de Trujillo.

5. DISCUSION DE LOS RESULTADOS:

Después del análisis estadístico realizado al estudio realizado a través del programa de yoga “Yogui”, coincidimos con las siguientes investigaciones:

El desarrollo y el fortalecimiento de la atención es uno de los procesos más importantes en el crecimiento del niño, pues mejora sus relaciones con su entorno familiar, social y educativo. Es requisito de todo centro educativo de trabajar y enriquecer este proceso, pues ayudará a una mejor adquisición de la lectura – escritura.

Del estudio realizado, se observa que antes de la aplicación del Programa “Yogui”, el 30.0% de los niños integrantes de los grupos experimental y control registró un nivel bajo de Atención; Asimismo, se aprecia que antes de la aplicación del Programa sólo el 5.0% de los niños en el grupo experimental, alcanzó un nivel alto y el 10.0% alcanzaron este nivel en el grupo control; Siendo la distribución de los niños integrantes de ambos grupos de estudio muy similar en los niveles bajo, medio y alto antes de la aplicación del Programa. Éstos datos coinciden con los resultados de la investigación realizada por PÉREZ (2010), quién considera viable y oportuno diseñar, formular e implementar una propuesta pedagógica, que, desde la práctica de yoga, permita potenciar el desarrollo integral de niños de 5 – 6 años que asisten al sistema educativo regular. De esta manera se puede establecer una relación entre la educación inicial y la práctica de yoga destinada a niños de 5 – 6 años de edad, ya que esta última se convierte en una alternativa para incrementar el rendimiento académico. Así también DÍAZ (2004), Llegaron a la conclusión: se encontraron cambios en la capacidad de los niños para seguir instrucciones orales y escritas, esto se evidencia al ver los logros en la atención focalizada que son evidentes en los resultados de la escala de estimación y de la lista de cotejo. De igual manera se observaron avances en la atención selectiva que se refiere a la capacidad de los niños de centrarse en su trabajo sin hacer preguntas, de abstenerse de hablar con los compañeros y de evitar fijarse en el trabajo de los demás, por último, en cuanto a la atención sostenida, los niños mejoraron su capacidad de terminar el trabajo en el tiempo establecido. Esta resolución al comparar los resultados del pretest y del postest, referentes al grupo de estudio.

Al igual que en la presente investigación, pues los resultados evidencian que después de la aplicación del Programa de yoga “Yogui”, ningún niño integrante del grupo experimental registró un nivel bajo de Atención; frente al 30.0% de niños que registró este nivel en el grupo control. Igualmente se evidencia que el 55.0% de los integrantes del grupo experimental alcanza un nivel alto, frente sólo al 25.0% de los niños integrantes del grupo control que mostraron este nivel. Situación que permitiría afirmar la efectividad del Programa “Yogui” en la mejora de la Atención en la población en estudio.

Es necesario mencionar que el yoga tiene un valor inestimable para los niños en edad preescolar, ya que se les ofrece la oportunidad de desarrollar la flexibilidad y la salud corporal a la par que estimula la creatividad y el crecimiento intelectual. La vida de un niño no puede dividirse entre lo físico y lo intelectual, sino que debe considerarse como un todo y, en especial, cuando es pequeño y está empezando a formarse. LARK (2003).

Demostramos con la presente investigación que la aplicación de un programa de Yoga Infantil “Yogui” mejora significativamente la Atención en los niños del Jardín “Retos” de la ciudad de Trujillo. Finalmente es necesario mencionar que estos resultados guardan relación con los resultados obtenidos por ALCALÁ (2014), quien en su Propuesta pedagógica brinda Aportaciones del yoga: Como mejora de los factores de aprendizaje. Es así que llegó a la conclusión de que el yoga es un método innovador e interesante para mejorar los factores de aprendizaje en los niños/as ya que a través de él se crea un ambiente de relajación en el aula, que ayuda a mejorar la atención y concentración del alumnado repercutiendo positivamente en su rendimiento académico. Al ser una técnica innovadora los niños muestran más interés y por tanto su motivación es mayor fomentando de este modo su participación en el desarrollo de la clase.

6. CONCLUSIONES:

1. Se percibe que antes de la aplicación del Programa “Yogui”, el 30.0% de los niños integrantes de los grupos experimental y control registró un nivel bajo de Atención. Se aprecia que antes de la aplicación del Programa sólo el 5.0% de los niños en el grupo experimental, alcanzó un nivel alto y el 10.0% alcanzaron este nivel en el grupo control; Siendo la distribución de los niños integrantes de ambos grupos de estudio muy similar en los niveles bajo, medio y alto antes de la aplicación del Programa.
2. Los resultados permiten visualizar que después de la aplicación del Programa “Yogui”, ningún niño integrante del grupo experimental registró un nivel bajo de Atención; frente al 30.0% de niños que registró este nivel en el grupo control. Igualmente se evidencia que el 55.0% de los integrantes del grupo experimental alcanza un nivel alto frente sólo al 25.0% de los niños integrantes del grupo control que mostraron este nivel.
3. La comparación de la Atención promedio en los integrantes del grupo experimental y del grupo control después de la aplicación del Programa; evidencia diferencia muy significativa ($p < .01$) entre el grupo experimental (43.8) y el grupo control (34.9), a favor del grupo experimental.
4. Se diseñó y aplicó un Programa de Yoga Infantil “Yogui”, a través de 12 sesiones de trabajo, 2 veces por semana, las cuales permitieron mejorar el nivel de atención en los niños del Jardín Retos.
5. En consecuencia, la investigación revela que la aplicación del Programa mejora significativamente la Atención en los niños del Jardín “Retos” de la ciudad de Trujillo.

7.- RECOMENDACIONES:

- Dar a conocer al equipo de trabajo, los resultados obtenidos en la presente investigación con el fin que puedan observar y valorar el trabajo de los padres.
- Capacitar a las docentes en yoga Infantil, con el fin principal de aplicar las técnicas de yoga durante las sesiones de aprendizaje, para que se pueda obtener un aprendizaje dinámico y enriquecedor.
- Concientizar a los padres sobre los beneficios de la práctica de yoga en el desarrollo integral de sus hijos.
- La presente investigación servirá como estrategia educativa, del cual se podrá hacer replica en otras Instituciones Educativas

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Alcalá Navarrete, C. (2014). *Aportaciones del yoga: Como mejora de los factores de aprendizaje*. Jaén. Recuperado de

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

Amir, G. y Fialkova, K. (2011). *Yoga para niños y familias. Curso de entrenamiento para maestros. Una caja completa de herramientas*. Editorial Rainbow Kids Yoga.

Arbieto, K. (s.f.) *Trastorno por déficit de atención*. Madrid. Recuperado de

<http://www.psicopedagogia.com/trastorno-por-deficit-de-atencion>

Arbieto, K. (s.f.). *Psicopedagogia.com. La Atención*, Madrid. Recupera de

<http://www.psicopedagogia.com/atencion>

Benites, V. y Garboza, N. (2009) “Taller de Estrategias Metacognitivas “ATCO” para desarrollar la atención – concentración en los estudiantes del primer grado de educación primaria de la Institución Educativa N°81015” Carlos Emilio Uceda Meza”- Trujillo – 2008

Burgos C., K. y Santa Cruz V., G. (2015). *Yoga infantil y el desarrollo emocional en educación parvularia*. Santiago. Recuperado de

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

Díaz Langa, E. (2012). *Test de atención D2: Datos normativos y desarrollo evolutivo de la atención en educación primaria*. España.

Díaz, M. y Matos, E. (2004). *Yoga para niños, una herramienta para la atención*. Caracas, Recuperado de

<http://biblioteca2.ucab.edu.ve/anexos/biblioteca/marc/texto/AAQ0526.pdf>

Endara, M. (2012). *Yoga en el aula*. Quito, Ecuador. Recuperado de <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/1485/1/103712.pdf>

Espacio Alternativo Escolar 2016. Boletín: *Los problemas de Aprendizaje, Atención y Concentración*. Perú. Recuperado de <http://www.tangram.edu.pe/boletines/los-problemas-de-atencion-concentracion-y-aprendizaje-de-nuestros-hijos-y-alumnos>

Flak, M. y De Coulon, J. (2006). Niños que triunfan: *El yoga en la escuela*. (5° Edición). Santiago, Chile. Editorial Cuatro Vientos.

Jerusalim, J. (2002). *Guía de yoga*. (1° Edición). Barcelona: Editorial Parragon.

Lark, L. (2003). *Yoga para niños*. (Primera edición). Barcelona, España: Editorial Norma, S.A.

Navarrete, M. (2005). *Trastornos Escolares: detección, Diagnóstico y Tratamiento* (Edición 2005). España: Editorial Lexus Editores.

Pérez, D. (2010). *Propuesta pedagógica para potenciar el desarrollo integral de niños de 5 – 6 años de edad mediante la práctica del yoga*. Bogotá. Recuperado de <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/6675/tesis135.pdf?sequence=1>

Problemas de Aprendizaje. Soluciones paso a paso. *Una guía práctica para conocer y ayudar al niño con problemas de aprendizaje*. Tomo 1 (Edición 2010). México: Ediciones Euroméxico, S.A. de C.V.

Anexos

ANEXO 01

Prueba de Normalidad

Tabla A1

Prueba de Normalidad de Kolmogorov-Smirnov, de las puntuaciones obtenidas en el test de Atención antes y después de la aplicación del Programa en niños integrantes de los grupos experimental y control

	N	K-S	Sig.(p)
Grupo experimental			
Pretest	20	0.18	0.091
Postest	20	0.19	0.079
Grupo control			
Pretest	20	0.18	0.081
Postest	20	0.19	0.089

Nota:

n : Tamaño de muestra
K-S : Estadístico de Kolmogorov-Smirnov
p> .05 : Muy significativa

En la tabla A1 se muestran los resultados de la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, correspondientes al test de Atención antes y después de la aplicación del Programa, donde se observa que las puntuaciones obtenidas a nivel general no registraron diferencia significativa ($p > .05$) de la distribución normal. De los resultados obtenidos de la prueba de normalidad se dedujo que la prueba estadística a usar en el proceso de comparación de promedios es la prueba paramétrica t de Student.

ANEXO 02

Tabla A2

Normas en percentiles Test de Atención A1, en niños del Jardín Retos

Pc	Puntuación directa
99	54
98	54
97	54
95	53
90	52
85	51
80	44
75	43
70	43
65	42
60	42
55	41
50	41
45	39
40	37
35	36
30	31
25	30
20	29
15	27
10	24
5	22
3	18
2	17
1	17

Nota:
Pc: Percentil

En la Tabla A2, se muestran las normas que corresponden Test de Atención en los niños participantes en la investigación, donde se puede inferir que un niño que registró un puntaje de 51 en el test, superó al 85 de sus compañeros en Atención.

ANEXO 03

Confiabilidad por estabilidad

Tabla A3

Coefficiente de Confiabilidad test-retest del Test Atención A-1 en niños del Jardín "Retos"

Nº Ítems	r_c	Sig.(p)	Nivel
5	.807	.000***	Muy bueno

Nota:

Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

** : $p < .01$, Muy significativa

r_c : Coeficiente de confiabilidad por estabilidad

En la tabla A3 se muestran los resultados de la confiabilidad por estabilidad calculada mediante el método test-retest con el coeficiente de correlación de Pearson, donde se evidencia que este coeficiente de correlación entre la primera y segunda aplicación del test a los niños que conforman la muestra investigada .toma un valor de .807 que corresponde a un nivel muy bueno de confiabilidad.

ANEXO 04

Tabla A4

Puntuación obtenida en el Test de Atención por los niños integrantes del grupo experimental y control antes de la aplicación del Programa *en niños del Jardín “Retos”*

	Momento de evaluación			
	Experimental		Control	
	P. directa	Nivel	P. directa	Nivel
1	34	Medio	33	Medio
2	20	Bajo	33	Medio
3	35	Medio	37	Medio
4	22	Bajo	25	Bajo
5	42	Medio	53	Alto
6	22	Bajo	48	Alto
7	25	Bajo	18	Bajo
8	42	Medio	37	Medio
9	45	Alto	21	Bajo
10	33	Medio	38	Medio
11	43	Medio	42	Medio
12	31	Medio	35	Medio
13	39	Medio	23	Bajo
14	28	Bajo	36	Medio
15	31	Medio	21	Bajo
16	35	Medio	26	Bajo
17	39	Medio	43	Medio
18	39	Medio	43	Medio
19	25	Bajo	42	Medio
20	33	Medio	31	Medio

Nota:

Fuente: Información obtenida del test aplicado a niños de la I.E.

ANEXO 05

Tabla A5

Puntuación obtenida en el Test de Atención por los niños integrantes del grupo experimental y control después de la aplicación del Programa

	Momento de evaluación			
	Experimental		Control	
	P. directa	Nivel	P. directa	Nivel
1	41	Medio	35	Medio
2	34	Medio	31	Medio
3	44	Alto	35	Medio
4	34	Medio	24	Bajo
5	53	Alto	51	Alto
6	36	Medio	52	Alto
7	41	Medio	17	Bajo
8	53	Alto	36	Medio
9	54	Alto	22	Bajo
10	46	Alto	39	Medio
11	52	Alto	43	Medio
12	44	Alto	37	Medio
13	51	Alto	22	Bajo
14	33	Medio	39	Medio
15	38	Medio	26	Bajo
16	40	Medio	24	Bajo
17	49	Alto	44	Alto
18	46	Alto	44	Alto
19	41	Medio	44	Alto
20	46	Alto	33	Medio

Nota:

Fuente: Información obtenida del test aplicado a niños de la I.E.

Programa de yoga

“YOGUI”



PROGRAMA DE YOGA “YOGUI” PARA MEJORAR EL NIVEL DE ATENCIÓN EN LOS NIÑOS DEL JARDÍN RETOS, TRUJILLO 2016

1. Datos Generales:

- * **Denominación:** “YOGUI... mi cuerpo, instrumento del alma”.
- * **Población:** 24 niños del aula Kinder “B”
- * **Edad:** 5 años
- * **Tiempo de sesión:** 35 min.
- * **Responsable:** Br. Yolanda Elizabeth Rojas Silva.

2. Fundamentación:

Lark Liz (2003)... El yoga es un arte integral para vivir bien y es también un sistema de enseñanza interdisciplinario que combina las múltiples inteligencias que hay en nuestro interior. Por eso puede despertar el interés de cualquier niño, sin ser exclusivo, y contribuir a que los niños sean personas creativas, con criterio, sensibles, inteligentes y felices.

El niño puede alcanzar su plenitud a través de los cuentos, las imágenes de colores, la visualización, la música, el lenguaje, la pronunciación, la articulación del cuerpo y el teatro (imitando animales y elementos de la naturaleza). En la práctica del yoga se transmiten valores fundamentales de la ecología, la conciencia de la vida sagrada y la necesidad de cuidar de uno mismo y de los demás. Estos valores generan confianza y autoestima y estimulan la capacidad de expresión personal, factores vitales para la salud mental, emocional y social.

El yoga tiene un valor inestimable para los niños en edad preescolar, ya que les ofrece la oportunidad de desarrollar la flexibilidad y la salud corporal a la par que estimula la creatividad y el crecimiento intelectual. La vida de un niño no puede dividirse entre lo físico y lo intelectual, sino que debe considerarse como un todo y, en especial, cuando es pequeño y está empezando a formarse.

Es por ello, que se desarrollará el presente programa con la finalidad de mejorar el nivel de atención que poseen los niños de 5 años “kínder B” del jardín RETOS. Lo cual; será relegado en su desempeño a diario durante sus clases. Así mismo; permitirá desarrollar capacidades y habilidades que permitan su desarrollo integral.

3. Objetivo:

Mejorar el nivel de atención en los niños de 5 años, como parte importante de su desarrollo integral.

4. Estrategias metodológicas:

- Técnicas de respiración
- Ejercicios de equilibrio
- Posturas
- Danza
- Cuentos
- Teatro
- Imaginación
- Sonidos.

5. Recursos:

a. Humanos:

- Maestra
- Auxiliar de aula
- Directora del jardín
- Evaluadora
- Niños

b. Materiales:

- Pre test
- Pos test
- Equipo de sonido
- CD
- Equipo multimedia
- Papel bond
- Colores
- Plumones.
- Papel bond A3
- Lana
- Plastilina – masa
- Pelotas
- Láminas de animales
- Tarjetas de memoria
- Títere de sapo
- Títere de serpiente
- Papel bond de colores para origami.
- Plumones
- Rompecabezas de animales
- Rompecabezas de las cosas
- Diamantina de colores

- Clips
- Pabilo
- Piscina de plástico
- Peces de plástico o de papel
- Frutas
- Colchonetas
- Peces de plástico: dorado

6. Actitudes de la facilitadora:

La facilitadora es responsable de crear un ambiente adecuado de trabajo, favorable para los niños. Así como; estará dispuesta a despejar las dudas e interrogantes de los participantes.

7. Desarrollo del programa:



Sesión 1:

“Conociéndonos en Yogui”

Objetivo: reforzar la integración del grupo, mediante estrategias que le permitan conocer su cuerpo.

Desarrollo:

Dinámica de integración: comenzar la sesión cantando la canción “¿cómo están mis amigos?, ¿Cómo están?”; continuamos con la dinámica “La pelota caliente”, formamos a los niños en círculo, la examinadora tendrá una pelota en su mano y les dirá: “ésta es una pelota caliente, cada vez que llegue a sus manos, deberán dar un giro en su sitio, luego dirán su nombre y que animalito les gusta y lo representaran con una mímica”.

Respiración:

Aprenderemos a reconocer nuestra respiración. Realizaremos la respiración de globo: la examinadora manifiesta; “ahora somos como unos globos y colocaremos nuestras manos en el centro del pecho, cerramos nuestros ojos y comenzamos a respirar, largo y profundo, como si un gran globo se inflara, cuando el aire entra y se desinfla cuando el aire sale. Haremos esta repetición, con lentitud y calmada. Luego; la examinadora les dirá: “soy una aguja, y cuando los toque, ustedes van a explotar y caer la piso expandiendo sus brazos y piernas como si hubieran explotado.

Posturas:

El grupo se sienta y separados entre ellos, trabajaremos la postura “El coche”. La examinadora, les explica que aprenderemos una postura que nos ayude a sentirnos bien y relajados. La evaluadora irá creando un cuento y los niños irán agregando la mímica acorde: por ejemplo; “Hoy es un día soleado y hemos planeado ir al campo, nos vamos a imaginar que subimos a un carro y que debemos conducir hasta llegar a nuestro destino, nos sentamos con las piernas estirada enfrente de ti y agarra el volante con las dos manos, para ir cuesta arriba, échate hacia atrás. Caso contrario si quieres ir cuesta abajo, inclínate hacia delante y para coger una curva inclínate hacia un lado. Con estas indicaciones, la examinadora irá contándoles la historia.

Despedida:

Apagaremos nuestro auto imaginario, salimos del el, los felicitaremos a todos por su participación, luego nos ponemos cómodos, respiramos profundamente y cantamos “en el auto de papá”, todos en grupo; afianzando lo aprendido diariamente.

Retroalimentación.



Sesión 02:

“Ve, veo... ¿Qué ves?”

Objetivo: fortalecer la atención, utilizando el sentido de la vista, la respiración y las posturas.

Desarrollo:

Dinámica de inicio:

La **examinadora** da la bienvenida a la sesión de Yoga. Iniciaremos con la dinámica: contándoles que estamos en un parque donde hay muchos niños y para no perdernos al momento de explorar, debemos unirnos a un compañero o compañera con quien vamos a jugar. La evaluadora les va contando sobre como es el parque donde estamos, los niños son libres de expresar sus ideas y aportar para la creación imaginaria del parque.

Respiración:

Iniciamos con ejercicios de respiración, nos imaginamos que somos un globo e inhalamos y exhalamos en 5 tiempos; luego, la evaluadora, coloca a los niños frente a frente a cada pareja se les da un globo y se les indica que deberán transportarlo de un extremo al otro del aula, sólo soplándolo sin permitir que toque el piso. Cumple el reto quien más globos transporte de un lugar al otro sin que caigan. Éste juego debe ir acompañado de música alegre. Al concluir esta etapa volvemos a entrar en calma con respiración pausada.

Postura:

Realizaremos “Bicicletas en parejas”, sobre colchonetas, acostamos a los niños boca arriba, pies contra pies (descalzos y sin medias). La examinadora ira cantando la Canción: “conduzco mi pequeña bicicleta “y los niños, irán pedaleando de acuerdo al mensaje y los tiempos establecidos en la canción.

Despedida:

Se le brinda a cada niño un grupo de colores, un impreso con una mandala y se indicará que busque un lugar cómodo dentro del aula donde se pueda ubicar para iniciar la decoración de su mandala. “nos ubicamos en un lugar cómodo, cerramos los ojos, realizamos respiración larga y profunda, recuerda cuáles son tus colores favoritos y empieza a pintar”. Se le coloca música relajante como fondo.

Retroalimentación.



Sesión 02:

“Veo, veo... ¿Qué ves?”

Anexo:

Canción:

Conduzco mi pequeña bicicleta

Conduzco mi pequeña bicicleta

Voy a la tienda

Y cuando veo la luz en rojo,

Sé que me tengo que parar.

Conduzco mi pequeña bicicleta

Voy hasta la escuela

Y cuando veo la luz en amarillo

Sé que tengo que parar.

Conduzco mi pequeña bicicleta

Voy al teatro,

Y cuando veo la luz verde

Sé que tengo que avanzar....



Sesión 02:

“Veo, veo... ¿Qué ves?”

Colorea tu mandala.

Nombre: _____





Sesión 03:

“Yo...un cachorro juguétón”

Objetivo: reforzar el nivel de atención, mediante el sentido del oído.

Desarrollo:

Dinámica de inicio: Iniciamos la sesión cantando y bailando la canción “El baile de los animales”. Nos ponemos en círculo con ayuda del video y la canción todos los niños y la evaluadora bailan esta canción.

Respiración: Acostados en las colchonetas, iniciamos nuestra etapa de relajación mediante la respiración profunda; luego de cinco respiraciones y con los ojos cerrados, se les indicará a los niños que vamos a escuchar diferentes sonidos y debemos reconocerlos en nuestra mente, cuando la examinadora indique el nombre del niño o niña, será cuando en voz alta indicará que sonido fue el que escucho, así se trabajará en un par de rondas.

Debe haber música suave de fondo y los sonidos a escuchar deben ser colocado dando espacios entre cada uno.

Postura: Trabajaremos la postura “El perro”. La examinadora inicia indicándoles que nos vamos a imaginar que somos unos perritos y que nos vamos a ir de paseo por el parque. Todos toman la postura, empujamos el suelo con las manos y levantamos la cadera, enderezamos las piernas. La examinadora irá creando una historia dándole acciones a los perritos, *“camino por el parque observando el jardín, es un día muy soleado, encontramos a amigos en el camino y nos saludamos con un ladrido y moviendo la cola, de tanta alegría, damos dos vueltas en nuestro lugar. Al seguir paseando legamos a un charco de agua y damos 2 lengüetazos para calmar la sed, a lo lejos vemos a otro amigo y corremos hacia él, al darle el encuentro estamos tan cansados que sacamos la lengua y respiramos como un perro... para descansar un poco de tanto paseo nos acercamos todos al árbol que da sombra y nos tumbamos como muertitos para descansar de este divertido paseo”*. Se les puede ir creando más acciones que sean divertidos para los niños. Se debe colocar música de fondo.

Retroalimentación.





Sesión 04:

Brinca, brinca mi ranita.

Objetivo: fortalecer la atención, utilizando nuestra imaginación y la visualización como fuente de calma y tranquilidad.

Desarrollo:

Dinámica de inicio: se les entrega a todos los niños la hoja gráfica “Mi ranita”, donde ellos deberán decorar con lana de color de colores el dibujo de la ranita. Durante éste tiempo, la examinadora les ira contando la historia de una ranita, irá explicándoles cómo vive una ranita, de que se alimenta y cómo se traslada. Al terminar todos cuelgan su hoja gráfica en la zona indicada.

Respiración: todos nos acostamos en el piso, motivamos a los niños a cerrar los ojos y a respirar con calma y tranquilidad, hacemos este ejercicio unas 5 repeticiones y luego orientamos su imaginación diciendo: “Todos sabemos que las ranitas son de color verde, vamos a imaginar el color verde que tiene una ranita, éste color nos transmite calma, tranquilidad y paz. Imagínense que ese color los cubre como si fuera una sábana y ahora todos somos de color verde, ¡qué bonito!, respiramos con calma pues ahora nos sentimos calmados y muy contentos.”. Después de unos minutos les indicamos que abran los ojos se levanten de su lugar y se estiren. Esta etapa debe ir acompañada con música de la naturaleza.

Postura: a continuación realizaremos la postura de la Ranita. La examinadora se coloca un títere de rana que va atado a las manos y los pies y les dice que hoy imitaremos el comportamiento de una ranita, “todos nos colocamos en la posición de una ranita; nos sentamos en cuclillas, doblando las rodillas y poniendo las manos en el suelo entre los pies. Abrimos los dedos de la mano para que parezcan las manos de la rana, hinchamos las mejillas como una rana y empujamos el aire fuera de tus mejillas para hacer ruidos divertidos: croa” e imitamos por un momento el salto de la rana. Luego se les pregunta ¿cómo caza una rana?... La examinadora, motiva la postura de caza, es decir, los niños deben quedar en silencio y quietos sin emitir ruidos, tal como la haría la rana antes de cazar. Esto se repite unas 3 veces, alcanzando el trabajo

Despedida: Como despedida, bailamos y cantamos “El baile de la ranita”, finalmente sacudimos las manos, agradecemos por haber disfrutado de una linda actividad, respiramos y soplamos hacia arriba lentamente varias veces.

Retroalimentación.





Sesión 04:

Brinca, brinca mi ranita.

Nombre: _____

Consigna: Decora la ranita, con lana de colores.





Sesión 05

Confió en mí... confió en ti.

Objetivo: mejorar y reforzar la confianza entre compañeros, prestando atención a las necesidades del otro.

Desarrollo:

Dinámica de inicio: se les da la bienvenida a los niños y se les va a entregar una tarjeta. En ella, encontraran la mitad de la foto de una animalito. Se les indica que van a buscar al compañero (a) que tiene la otra mitad del dibujo, pero lo harán sin hablar, sólo podrán imitar el sonido o el movimiento del animalito. Una vez que encontraron a su compañero se colocaran juntos frente al salón e imitaran el sonido y la mímica del movimiento del animalito que les tocó, para que sus pares reconozcan que animalito representan. De fondo se les coloca la canción "Mi ranchito". Una vez que cada pareja representó a su animalito, bailamos la canción.

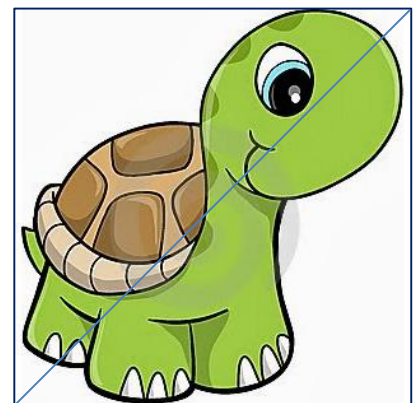
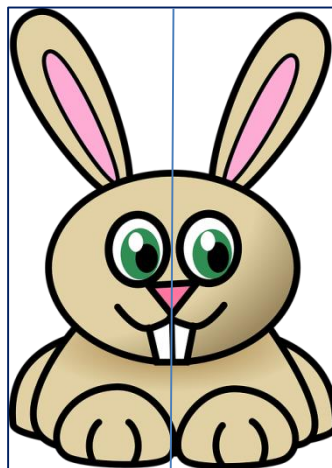
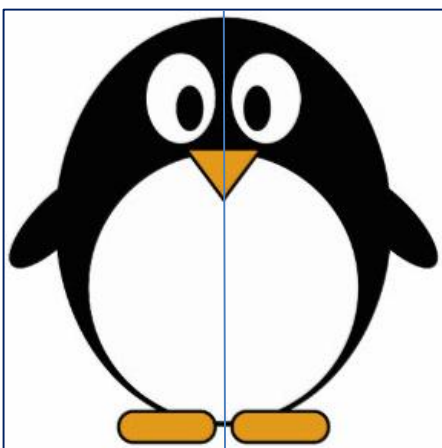
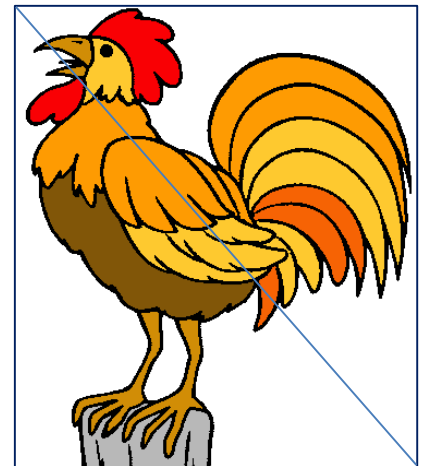
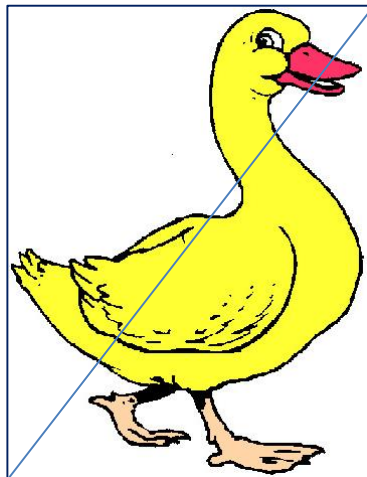
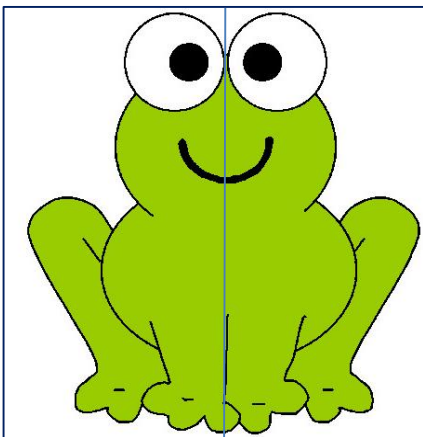
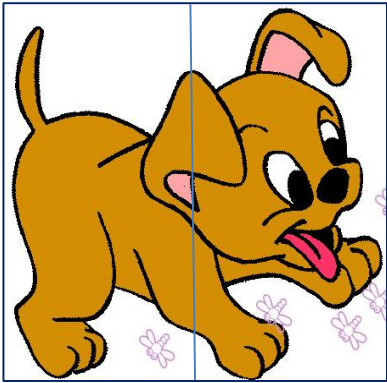
Postura: Luego por turnos, cada pareja de niños, realizarán las posturas de los diferentes animalitos que les toco, sus compañeros adivinarán de qué animalito se trata y luego imitarán así sucesivamente lo que representa cada pareja de niños.

Despedida: Terminamos con la rueda de los abrazos, todos formados en círculo iremos dando un abrazo a cada uno de sus compañeros. Y aplaudiendo la buena actividad que han realizado.

Retroalimentación.



TARJETAS DE ANIMALES





Sesión 06

Pintémonos de colores.

Objetivo: reforzar la atención - concentración, mediante la visualización guiada, este viaje les permite estar conectado con su cuerpo y su entorno.

Desarrollo:

Dinámica de inicio: iniciamos la sesión con la dinámica Hocky poky, se coloca a los niños en círculo para cantar y realizar las acciones que se van mencionando. En cada nuevo verso se sustituye “pie derecho” por una parte diferente: pie izquierdo, brazo, cabeza y todo el cuerpo.

Meditación: Realizaremos la dinámica “Para y escucha”. Se les pide que caminen por toda el aula, se mezclen entre ellos, y cuando escuchen el sonido de la pandereta, se deben quedar quietos y cerrar los ojos y escuchan muy atentos el sonido, sólo cuando el sonido haya desaparecido por completo y ya no puedan oír nada de nada, pueden todos volver a andar. Esto se repite varias veces.

Visualización: “Arco Iris”, se les pide a los niños que acuesten en sus colchonetas y se les va guiando: “relájense... permítete suspirar unas cuantas veces... suéltate, relájate acomódate en la colchoneta. Imagina que estas caminando por un bello jardín, mira al cielo, y el cielo está despejado, a lo lejos ves un arcoíris muy grande, con colores fuertes y brillante, camina con paciencia y calma hasta llegar al arcoíris. Una vez frente al arcoíris ponte debajo y deja que su color y sus bellos rayos de color te llenen de Felicidad. Estás conectado con toda la naturaleza... ahora tú eres un arcoíris lleno de colores...rojo: fuerte y a salvo. Naranja; feliz y juguetón, amarillo: orgullosos y lleno de autoconfianza, verde amable y generoso, azul es sincero y veraz, índigo: es sabio y creativo.

Despedida: Se les entrega una hoja de papel bond donde ellos deben dibujar y pintar el arcoíris que vieron en su imaginación, son libres de colocar todos los detalles que observaron en su viaje interno, luego contarán lo que dibujaron, finalmente agradeceremos por estar rodeados de lindos colores.

Retroalimentación.



Sesión 06

Pintémonos de colores.

Anexo:

Canción:

Hoky Poky

Pon tu pie derecho adentro,
Pon tu pie derecho afuera,
Adentro, afuera, adentro, afuera,
Y sacúdelo por completo,
Haz el hoky poky (meneando la cintura)
Y te das la vuelta completa
¡Esto es de lo que se trata.



Nombre: _____



Instrucciones:

Dibuja el arcoíris que viste en tu viaje y decóralo con diamantina.



Sesión 07

¡Ando, ando... parando!

Objetivo: reforzar su atención y creatividad, utilizando su cuerpo y guiados por su imaginación.

Desarrollo:

Dinámica de inicio: iniciamos con la dinámica “Imagen de espejo”, nos colocamos todos en pareja por afinidad, uno recibe la letra A y el otro la letra B. entonces empezamos con la letra A, el niño o niña deberá ponerse en una postura y el niño B, imitará la acción que observa, él hará de espejo, cada uno tendrá 2 acciones y luego se cambian los papeles. Se les indica que deben estar muy atentos para imitar la postura igual a la de su compañero y quedaran en ella hasta que la examinadora los observe.

Yoga divertido: a continuación realizaremos “Yoga estatuas” es un juego con música divertida y el cuerpo libre. Los niños pueden caminar y bailar por todo el espacio con toda libertad, cuando pare la música todos se deben congelar y tomar una postura de yoga. Segunda actividad, continuando con la música divertida, la examinadora dice un color, todos los niños buscan el color en el ambiente corren a tocarlo y se quedan inmóviles. Tercera actividad, todos los niños siguen caminando en el espacio, al momento de parar la música los niños deben colocarse en un postura que ellos inventen ¡una postura que nunca se haya visto!, la examinadora pasara por sus ubicaciones preguntándoles a cada niño cual es el nombre de la postura que inventaron. Cuarto momento; los niños siguen caminando y bailando y al momento de apagar la música se les pide que en grupos de tres se coloquen en una postura conectada, la evaluadora pasara por sus ubicaciones. Y por último en un cuarto momento; la examinadora colocara en el piso tarjetas con figuras de animales pero volteadas, cuando se pare la música, todos los niños deberán colocarse en una tarjeta e imitar la postura del animal que le tocó, terminada la observación de la examinadora. Los niños continúan bailando. Este proceso se puede repetir hasta en dos oportunidades. Teniendo en cuenta la actitud de los niños.

Despedida: ubicados en un lugar y en una postura cómoda colorean su mandala. Se debe colocar música de relajación para acompañar el momento y ser conscientes de su respiración.

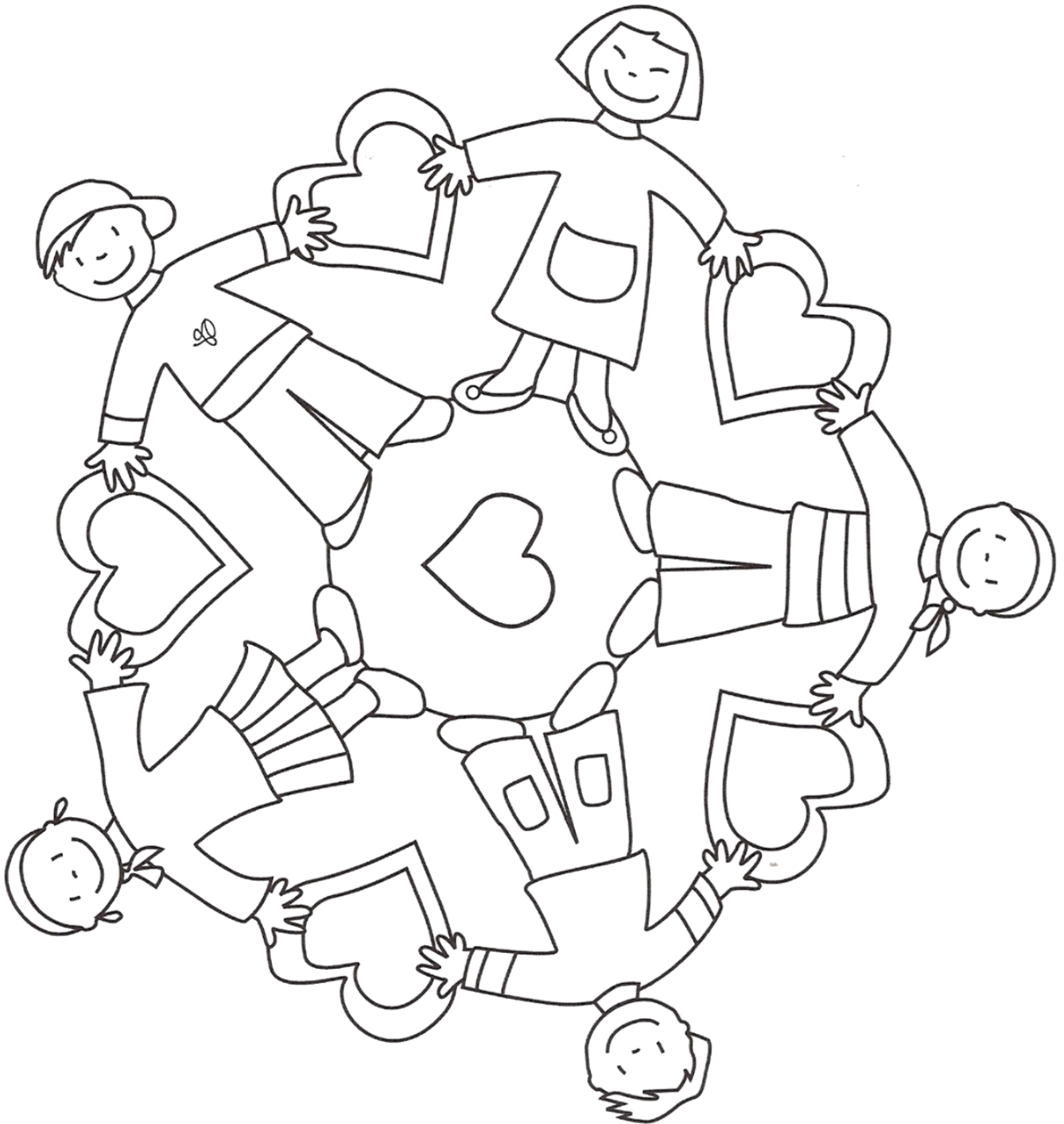
Retroalimentación.



Sesión 07

¡Ando, ando... parando!

Nombre: _____



Consigna: Imagina y colorea tu mandala:



Sesión 08

Somos diferentes

Objetivo: reforzar la atención – concentración, mediante ejercicios de percepción visual, rapidez y postura yoga.

Desarrollo:

Dinámica de inicio: iniciamos la sesión cantando y bailando la canción “La forma de caminar”. Donde todos los niños irán imitando la forma de caminar de la tortuga (lento), del gusanito (arrastranose), del gangrejo (hacia atrás), del caballo (saltando) y en los intermedios la examinadora podrá crear un paso para caminar.

Yoga Divertido: Formamos un círculo con todos los niños y la examinadora, trae al grupo a una amiguita llamada ZIZI, ella es una linda serpiente, a quien le encanta jugar con los niños, pero en especial con sus pies; ella va a girar en medio del círculo, y ustedes no deben permitir que ZIZI toque sus pies, ni su cuerpo; a quien toque, deberá pasar al centro y realizar una postura; deberán estar atentos y saltar o moverse, cada vez que a ZIZI le toque pasar por su lado.

Postura: Realizaremos la postura Serpiente/cobra. Se les pide a todos los niños acostarse en su colchoneta muy cómodamente. Iniciaremos con ejercicios de respiración profunda en unas 6 repeticiones. Luego, se les indica: nos vamos a imaginar que estamos en la selva y que somos serpientes como ZIZI, para eso, acuéstense boca abajo, las manos en el suelo debajo de los hombros. Empujamos el suelo con las manos y levanta la cabeza y el pecho (mantenemos los codos un poco doblados), ya somos unas lindas serpientes. Ahora vamos a movernos lentamente como una serpiente, sacamos la lengua de arriba y abajo para oler que pasa a tu alrededor. Saben creo que hay algo o alguien a nuestro lado así que debemos mirar por encima del hombro, girando la cabeza a un lado y luego al otro. Seguimos avanzando con calma y tranquilidad por la selva, cuando de pronto vemos a un amiguito a nuestro lado, para saludarlo seseamos (pronunciamos la letra Z) imitando el sonido que hace una serpiente y moviéndonos de un lado a otro. Para finalizar, la examinadora le indicará que las serpientes tienen ganas de descansar pues el paseo estuvo divertido, todos se acuestan en sus lugares hacemos 5 respiraciones, nos paramos colocamos las manos juntas en el pecho, nos inclinamos agradeciendo y los niños que deseen podrán manifestar porque agradecen o que desean agradecer en ese momento.

Despedida: creamos las serpientes muy, pero muy largas; se les entrega a cada niño dos colores de serpentina y entrelazando una con otra iremos creando nuestras serpientes. Entre ellos se pueden intercambiar colores, pueden hacer una sola serpiente o varias de diferentes tamaños.

Retroalimentación.





Sesión 09

mmm... ¡hay que rico y divertido!



Objetivo: estimular la atención, a través de la visualización guiada y el sentido del gusto.

Desarrollo:

Nota: en esta sesión se pide la colaboración de 2 auxiliares para observar y agilizar el trabajo en la sesión.

Dinámica de inicio: iniciaremos con el juego “Que pase el rey”. Se escogen a dos niños voluntarios del grupo a cada uno se le indica el nombre de una fruta “Pera - Manzana”. Los dos niños se toman de las manos y los demás empiezan a pasar debajo del puente. Todos cantan “Que pase el rey que haré pasar, que el hijo del conde, haré quedar”, los niños que quedan en el centro escogerán a que equipo ir. Al estar ubicados todos los niños, se las filas se tomaran de la cintura y los del centro de las manos a la cuenta de tres cada equipo jalará tratando de conseguir más integrantes para su grupo.

Yoga divertido: nos sentamos en media luna, la examinadora con la ayuda de la auxiliar tendrá a su alrededor frutas: una entera y otra cortada en pedacitos (al número de los niños). La examinadora ira preguntando a los niños ¿qué fruta es?, ¿Cómo es?, ¿Qué tiene al centro? (semilla), cada niño probará un trozo de cada fruta y explicará sobre su sabor y textura. (Manzana, papaya, durazno, uva, mandarina)

Visualización guiada: “Ser un árbol de frutas”; la examinadora indica que todos deben acostarse sobre sus colchonetas, cerramos los ojos y respiramos hasta sentirnos calmados. Luego inicia el momento de imaginación: imagina que eres una semilla y que la han plantado en la tierra. Siente la tierra a tu alrededor. Entonces empezó a llover, escuchamos la lluvia que humedece la tierra donde estas, entonces empieza a salir el sol y sentimos la energía y el calor que nos abriga, entonces empezamos a crecer, nos salen raíces que nos permiten crecer, ahora somos un árbol pequeño con hojas verdes y brillantes. Nos alimentamos de la luz del sol y del agua, con esto vamos creciendo poco a poco; ahora somos un árbol muy bonito, tenemos flores de colores, son muy hermosas. Tienes amigas, las abejas ellas te quieren mucho porque se alimentan de tus flores, no te pican pues tú eres un árbol de frutas. Ahora te están saliendo frutos. ¿Qué fruta quieres ser?, tienes muchas frutas ricas, los niños llegan a visitarte y comer una de ellas. Las frutas los hacen muy felices. Ahora algunas frutas están cayendo a la tierra y nuevamente eres una semilla escondida en el centro de la fruta. Y volveremos a crecer como un árbol de fruta. A la cuenta de tres abrimos los ojitos muy lentamente, nos estiramos y contamos nuestra experiencia.

Despedida: se les entrega masa de diferentes colores, para que los niños puedan crear las frutas que probaron y las que vieron en su mente.

Retroalimentación.



Sesión 10

Pescando paciencia.

Objetivo: reforzar la atención – concentración, mediante la paciencia, observación y estrategia en su trabajo.

Desarrollo:

Dinámica de inicio: “Nos vamos de pesca”, formaremos un círculo a cada uno se les entregará una soga corta, y en un extremos debe ir sujetado un clip entre abierto que cumplirá la función de anzuelo, al centro del círculo, se colocará una piscina y en ella varios peces (papel o plástico), los que tendrán una argolla. Se les indica a los niños que somos marineros en un barco y que hemos emprendido un viaje a alta mar para ir de pesca. Cada niño estará implementado con su sombrero de marinero, su anzuelo y su balde. Los niños deberán estar atentos y observar con cuidado para pescar la mayor cantidad de peces.

El marinero que pesque la mayor cantidad de peces, se llevará pez de oro.

Postura: ahora nos vamos a imaginar que somos un “Pez” y que estamos en el mar, todos nos sentamos con las piernas rectas delante de ti y llevamos las manos, las palmas hacia abajo, en la parte baja de tu espalda con los dedos apuntando hacia tus piernas. Inclínate hacia atrás de modo que puedas descansar los codos y los brazos en la colchoneta. Levanta el pecho y lleva la cabeza hacia atrás y toca la colchoneta con tu cabeza. (el peso debe estar en codos y brazos, no en la cabeza). Ya en la postura se indica que debemos respirar lentamente. Además, se les indica: se acuerdan como respira un pez, todos movemos la boca como respira un pez, se le puede agregar un movimiento muy suave en su lugar imitando a un pez.

Ahora cerramos los ojos y nos imaginamos que estamos dentro del mar, que damos un pequeño paseo debajo del agua, observa de qué color eres, imagínate que te encuentras con muchos peces amigos.

Despedida: se coloca sobre el suelo diferentes cortes de papel de colores y utilizando la técnica de origami, plegaremos el papel y en grupo les enseñaremos a armar peces de papel.

Retroalimentación.

Para casa: los niños de premio, llevara una hoja gráfica divertida, para realizarla en familia.





Sesión 10

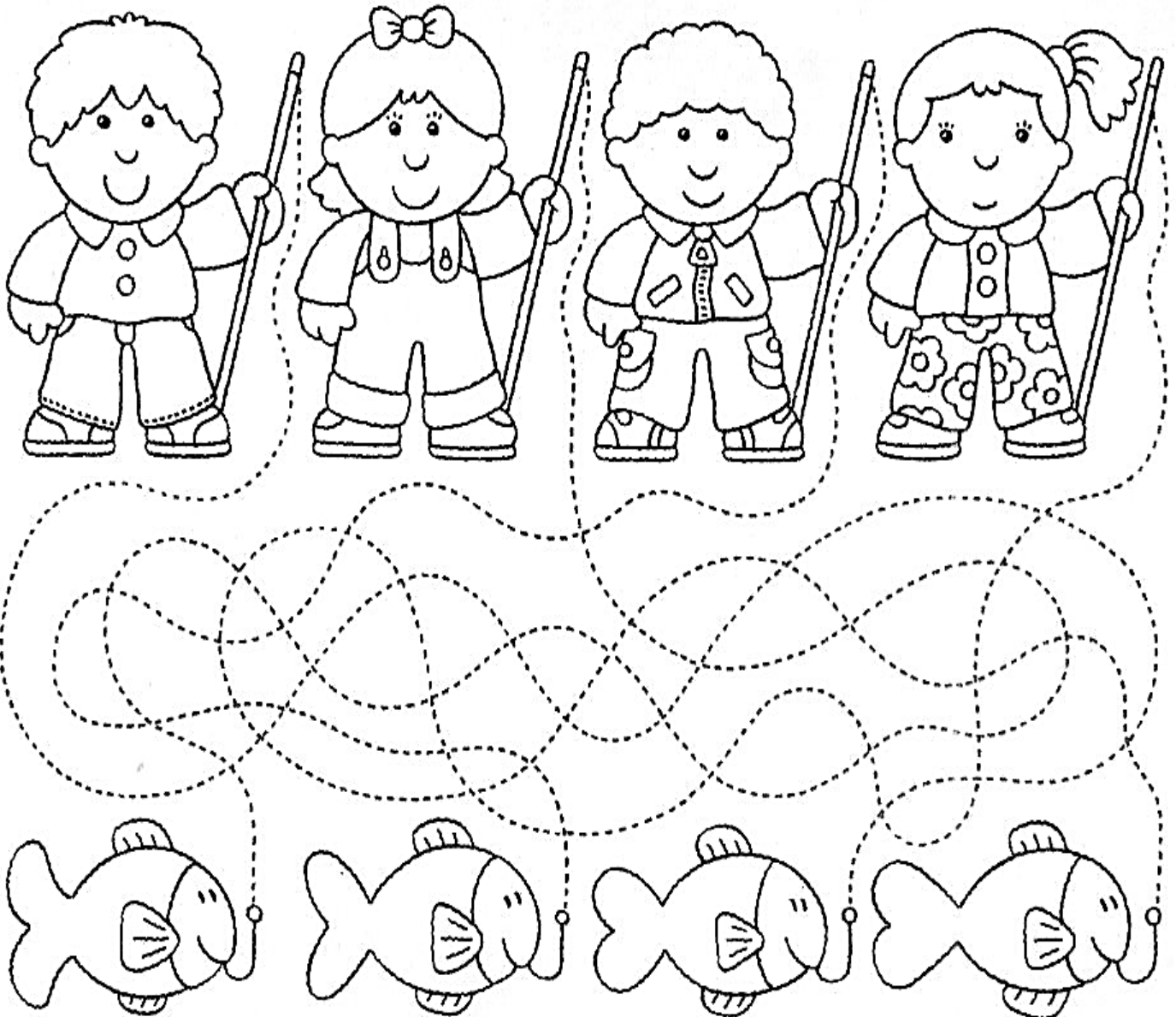
Pescando paciencia.

Anexo:

Hoja gráfica para casa:

PESCA COMPLICADA

CON LÁPICES DE DIFERENTES COLORES, SIGUE LA LÍNEA DE PUNTOS DE CADA HILO PARA QUE PODAMOS SABER QUÉ PEZ PESCÓ CADA CHICO.





Sesión 11

¡Ando de modelo!

Objetivo: reforzar su capacidad de observación, discriminación y asociación lógica, que permitan mejorar el nivel de atención.

Desarrollo:

Dinámica de inicio: los niños se sientan en media luna, la examinadora les mostrará unas láminas con imágenes de objetos: taza, tetera, tenedor, cuchillo, cuchara, cucharón, plato hondo, plato llano, salero, azucarero, batidora y olla exprés. Cada vez que se les muestre una lámina, los niños deberán indicar sus características, su utilidad, beneficios y hasta contar alguna experiencia. La examinadora debe motivar la mayor cantidad de intervenciones por niño.

Luego en grupos de 3 se les entrega un sobre con una tarjeta en piezas (rompecabezas), de los objetos mostrados y en el menor tiempo posible lo deben armar.

Dinámica grupal: nos ponemos de pie para aprender la mímica de la canción “Soy una Taza”, primero lo haremos sin música, para que los niños aprendan los pasos, una vez logrado; se coloca la música y bailamos la canción dos veces.

Postura: realizaremos la postura de la “Tetera”. La examinadora va dando las indicaciones: después de haber aprendido las posturas de las cosas, vamos a imaginarnos que somos una tetera muy grande y estamos llenas de té; nos paramos con las piernas separadas, una mano en la cintura (esa sería el asa) y convierte tu otra mano en el pico. Nos inclinamos a un lado para servir el té. Servimos unas tres trazas y luego cambiamos la postura de los brazos para poder servir hacia el otro lado.

Luego para complementar a algunos niños se les da la postura de taza, para que puedan recibir el té que sirve la tetera. Se realiza hasta que todos los niños logren realizar las dos posturas.

Despedida: Ahora así con mucha atención vamos a buscar en una hoja gráfica (anexo), objetos, alimentos y más, según la indicación... Antes de finalizar ordenamos todos los materiales utilizados. La examinadora prenderá una velita y todos dirán lindos deseos, luego todos respirarán profundo y soplarán la velita.

Retroalimentación.

Sesión 11

¡Ando de modelo!

Nombre: _____

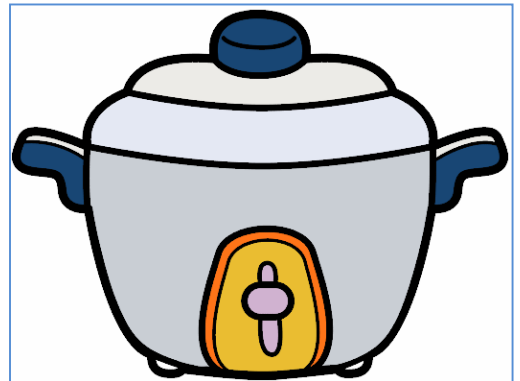
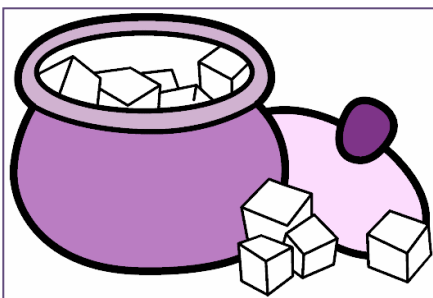
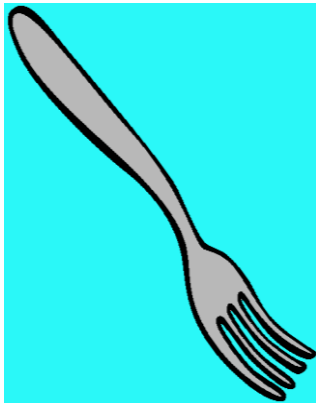


Consigna: busca y colorea en la escena los objetos que se encuentran al lado del dibujo.



Imágenes para las láminas y rompecabezas.

Anexo: Sesión 11





Sesión 12

Mi casita bonita

Objetivo: reforzar la observación, coordinación y el trabajo con el cuerpo, con la finalidad de mejorar el nivel de atención en los niños.

Desarrollo:

Dinámica de inicio: “Mi casita”, se les entrega a cada niño una hoja de papel bond A3 y sus colores. Cada niño de manera individual dibujara su casa y le colocará todos los detalles que le guste o desee colocarle. Es un dibujo libre. Al terminar se les pedirá que salgan al frente y muestren su dibujo y que nos cuenten que dibujaron.

Postura: realizaremos la postura “Casa”, se les indica a los niños colocarse en parejas, entre ambos van a construir una casa con sus cuerpos. Se para frente a frente, levanten sus brazos y unan sus palmas. Saquen la cadera hacia atrás y empujen sus palmas. Observen como su pecho y espalda superior se abre. ¡Han construido una hermosa casa! La examinadora pasará debajo de cada casa observando y valorando lo bueno y bonito de su casa.

Dinámica grupal: Aprenderemos y bailaremos la canción “Yo tengo una casita”, todos los niños se colocarán a media luna y realizarán la mímica de la canción, luego nos imaginamos que nos vamos a jugar a.....(propuestas de los niños) y jugaremos a pasar la pelota por arriba y por abajo (la recibo arriba, la paso por debajo y así sucesivamente).

Canción: “Yo tengo una casita que es así y así. Que por la chimenea sale el humo así y así. Que cuando quiero entrar yo golpeo así y así. Me limpio los zapatos así y así y así”.

Respiración: para terminar vamos trabajar “El abrazo personal”, nos ponemos de pie, cerramos los ojitos y realizamos entre siete y diez respiraciones profundas; al lograrlo; se les indica que abran sus brazos muy lentamente hacia los lados; exhala y date un fuerte abrazo, llevando los brazos a cada uno de los hombros opuestos y con un suave balanceo hacia un lado y hacia el otro, repetimos la frase: “ Yo soy bueno, yo soy feliz! Abrimos los ojos y nos aplaudimos muy fuerte y agradecemos por el hogar que tenemos cada uno, por nuestra familia, por nuestra salud, etc.

Retroalimentación.



Sesión 12

Mi casita bonita

Nombre: _____

Consigna: Dibuja tu casita o un lugar donde te gustaría vivir.

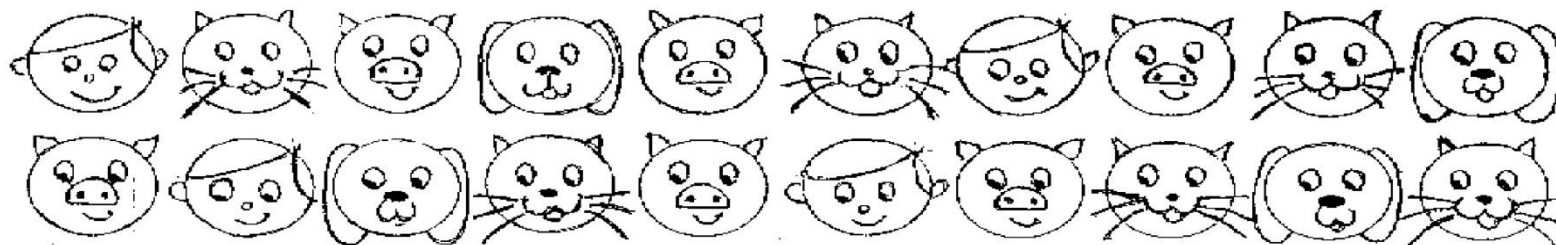
ANEXO 07

Test de Atención

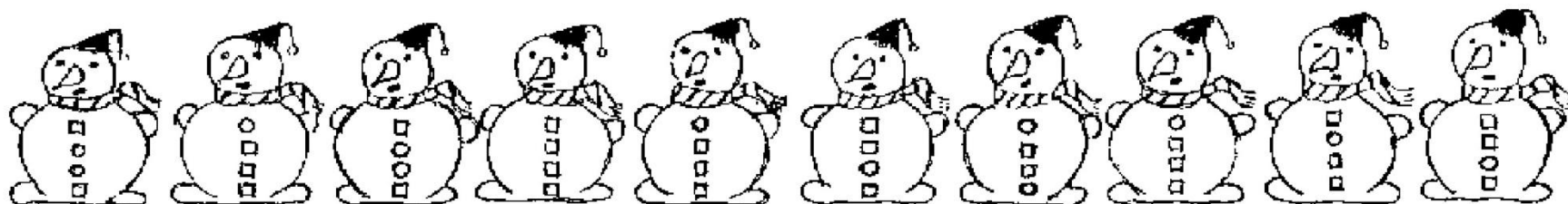
A - 1

Nombre:	Grado:
Fecha:	

1. TACHA CON UNA X TODOS LOS GATTITOS



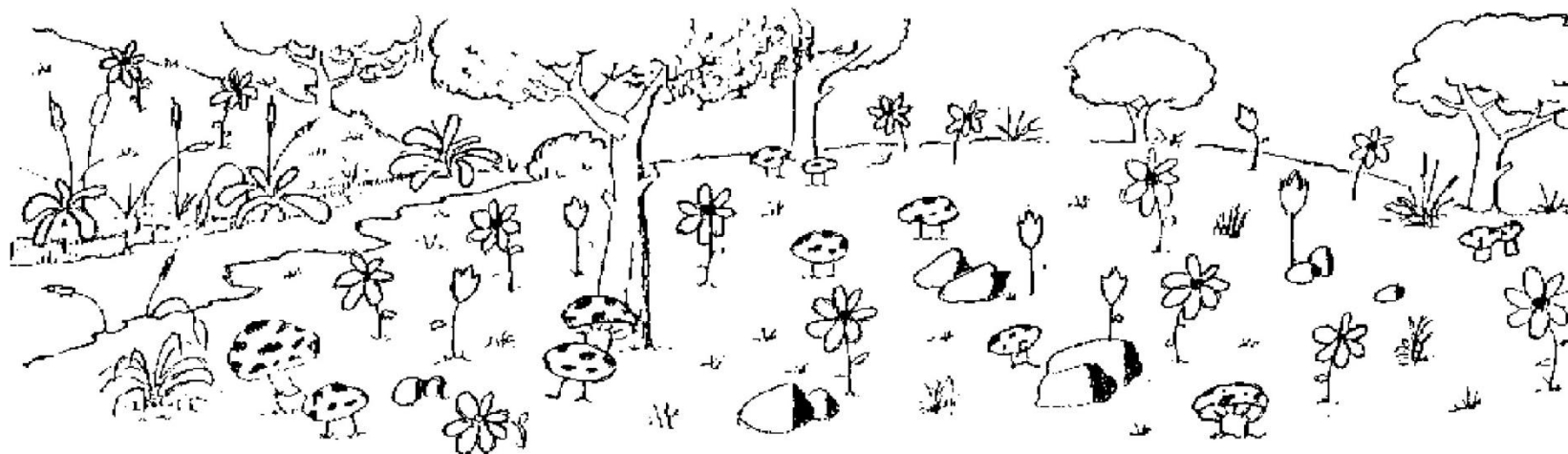
2. TACHA CON UNA X TODOS LOS BOTONES REDONDOS : O



3. TACHA CON UNA X TODAS LAS MARGARITAS,

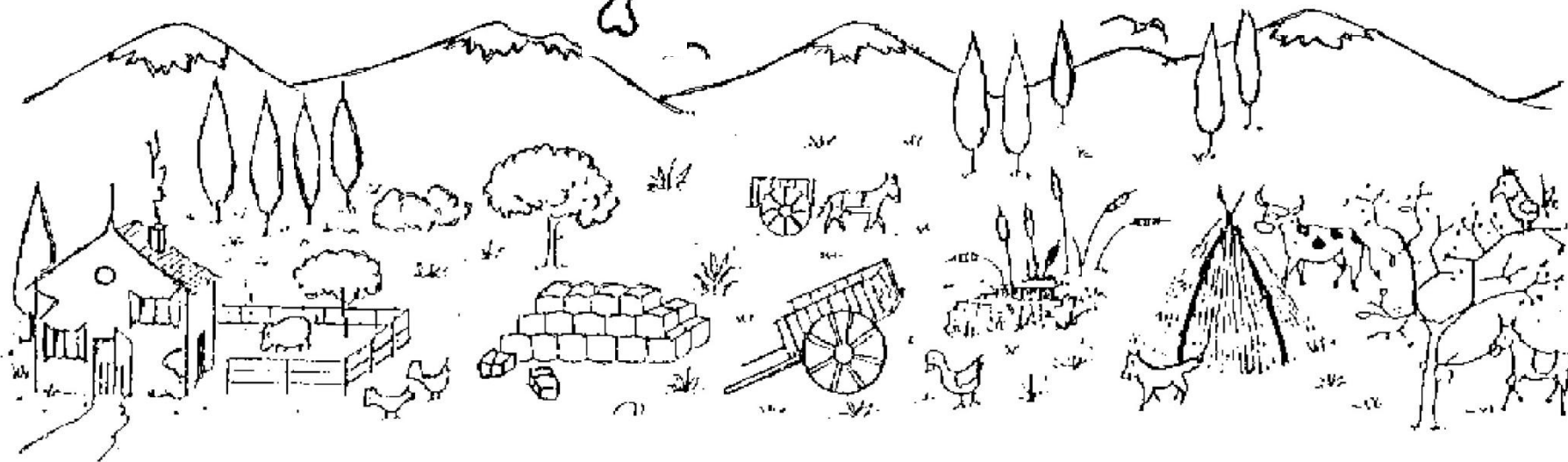


TENIENDO CUIDADO EN NO TACHAR LAS OTRAS FLORES



4.. TACHA CON UNA X TODOS LOS ANIMALES

PRESEN EN LA ESCENA:



5. TACHA CON UNA X TODAS LAS PERAS:



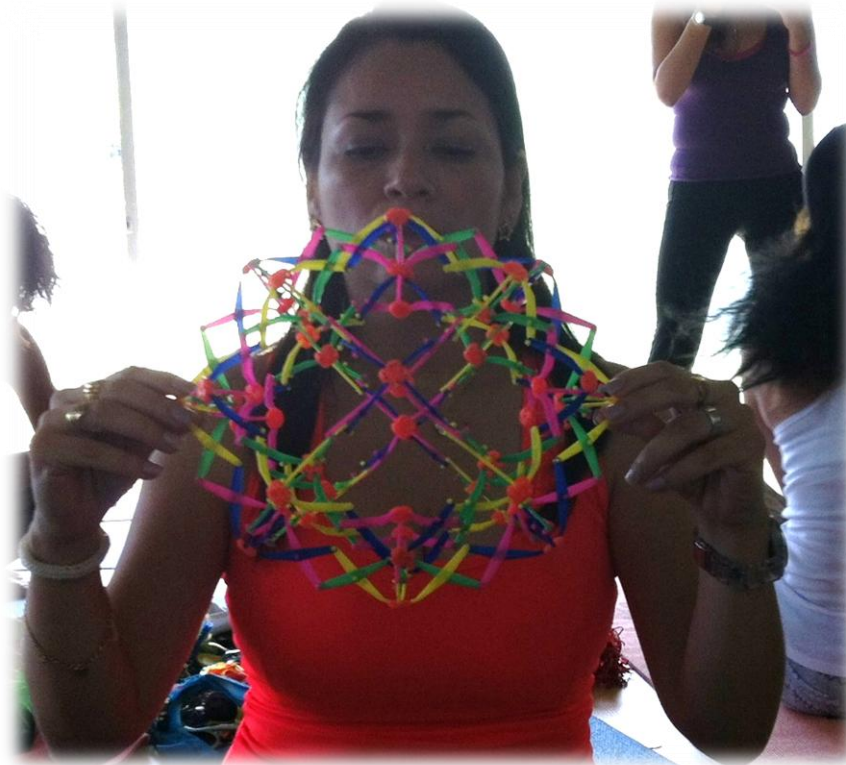
Evidencias



Aprendiendo nuevas técnicas y estrategias para mejorar la atención en los niños



Cuando el aprendizaje va acompañado de emoción y alegría, es asimilado con mayor facilidad



Evaluando el nivel de atención de los niños de 5 años del Jardín RETOS - 2016



Compartiendo lo aprendido con padres y maestros



APLICANDO EL PROGRAMA DE YOGA INFANTIL “YOGUI”



Los niños aprendieron a:

Respirar



Estirarse



Relajarse



