



UNIVERSIDAD ANDRÉS BELLO  
Facultad de Educación

**Rol del yoga como herramienta de aprendizaje en  
la concentración y atención en segundo ciclo de  
Educación Parvularia.**

**Seminario para optar al Título de  
Educatora de Párvulos y al Grado  
Académico de Licenciado en Educación**

**Nombre alumno(s):**

María Ignacia Calderón Molina

Pamela Carolina Gana Bustos

Rina Andrea Muñoz Beroiza

Javiera Belén Roldán Alday

**Profesor Guía:**

María Beatriz Vergara Montes

**Santiago – Chile  
Diciembre 2016**

# Índice

<b>AGRADECIMIENTOS .....</b>	<b>5</b>
<b>RESUMEN.....</b>	<b>9</b>
<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>11</b>
<b>CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO Y FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA, OBJETIVOS, SUPUESTO .....</b>	<b>14</b>
<i>1.1 Planteamiento y Fundamentación.....</i>	<i>15</i>
<i>1.2 Objetivos .....</i>	<i>19</i>
<i>1.2.1 Objetivo General.....</i>	<i>19</i>
<i>1.2.2 Objetivos Específicos .....</i>	<i>19</i>
<i>1.3 Supuesto.....</i>	<i>20</i>
<b>CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>21</b>
<i>2.1 Historia del yoga .....</i>	<i>22</i>
<i>2.2 Participación del yoga en la educación .....</i>	<i>25</i>
<i>2.3 Rol del yoga en edad escolar .....</i>	<i>28</i>
<i>2.4 Atención y concentración .....</i>	<i>32</i>
<i>2.4.1 Atención .....</i>	<i>32</i>
<i>2.4.2 Atención en el Aprendizaje .....</i>	<i>33</i>
<i>2.4.3 Estados de la Atención .....</i>	<i>34</i>

2.4.5 Atención en niños de 0 a 6 años.....	36
2.4.6 Tipos de Atención.....	36
2.4.7 Características de la Atención.....	39
2.4.8 Factores externos que influyen en la Atención.....	41
2.4.9 Factores internos que influyen en la Atención.....	42
2.4.10 Concentración.....	42
2.4.11 Factores que potencian la Atención y Concentración.....	43
<b>CAPÍTULO III. MARCO REFERENCIAL.....</b>	<b>44</b>
<b>CAPÍTULO IV. MARCO CONCEPTUAL.....</b>	<b>52</b>
<b>CAPÍTULO V. MARCO METODOLÓGICO.....</b>	<b>58</b>
5.1 Tipo de investigación.....	59
5.2 Aspectos a evaluar.....	60
5.4 Sujetos de Investigación.....	62
5.5 Técnicas e Instrumentos de Recolección de datos.....	64
5.5.1 Registro de Observación.....	64
5.5.2 Etapa Pretest.....	66
5.5.3 Etapa de Intervención.....	66
5.5.4 Etapa de Postest.....	67
5.6 Metodologías de Análisis.....	70
<b>CAPÍTULO VI. APLICACIÓN DEL ESTUDIO.....</b>	<b>71</b>
6.1 Etapa I: Pre-test.....	72

6.2 Etapa II: Etapa de Intervención .....	74
6.3 Etapa III: Posttest .....	76
Ejercicios de yoga.....	77
<b>CAPÍTULO VII. DESCRIPCIÓN Y ANÁLISIS GENERAL .....</b>	<b>109</b>
7.1 Descripción y Análisis de Registros de Observación por Focos Etapa I: Pre-test ..	110
7.1.1 Análisis general por Pre-test.....	122
7.2 Descripción y Análisis de Registros de observación por Focos Etapa II: Etapa de Post-test.....	124
7.2.1 Análisis general por Post-test.....	140
7.3 Análisis General Comparativo de la Etapa I: Pre-test y Etapa II: Post-test .....	141
<b>CAPÍTULO VIII. CONCLUSIÓN .....</b>	<b>144</b>
<b>CAPÍTULO IX. BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>149</b>
DESDE AUTORES .....	150
DESDE PAGINAS WEB} .....	152
<b>ANEXOS .....</b>	<b>154</b>

## Agradecimientos

Agradezco de manera infinita a todos los integrantes de mi familia que con su cariño y apoyo incondicional, hicieron posible mi crecimiento a lo largo de toda mi formación personal y profesional, entregándome valores los cuales me permitieron culminar este proceso con mucho éxito.

Agradezco enormemente a nuestra profesora María Beatriz Vergara Montes, por haberme guiado en este proceso de Seminario de Grado, el cual fue un apoyo fundamental a lo largo de todo el desarrollo de esta investigación.

Junto a eso, quiero agradecer enormemente al profesor y profesora Roberto Fierro Bustos y Maritza Azocar, por su gran disposición a ayudarme y aconsejarme siempre que lo necesite en este Seminario de grado, y así poder concluir esta etapa exitosamente.

Finalmente, agradecer al Colegio Elvira Hurtado de Matte, de Quinta Normal, profesores(as) y alumnos del Pre-Kínder "A", por permitirnos llevar a cabo esta investigación en su establecimiento educacional.

Muchas gracias

María Ignacia Calderón Molina

Agradezco con todo mi amor y cariño a mi familia, a mi pololo y a la luli que con su paciencia, compromiso y amor incondicional, siempre estuvieron en mi proceso académico y de formación personal, apoyando y alentando para cumplir todas mis metas y sueños. Gracias por siempre estar en cada uno de mis desafíos y logros, sin ustedes no estaría donde estoy.

Agradezco infinitamente a nuestra profesora María Beatriz Vergara Montes, por su constancia y entrega en el proceso de Seminario de Grado, el cual fue un apoyo incondicional a lo largo de todo el desarrollo de esta investigación, además de dos profesores de la Universidad Andrés Bello, Roberto Fierro Bustos y Maritza Azocar por apoyar nuestra investigación y aconsejarnos para obtener mejores resultados.

Agradezco enormemente al equipo de mi centro de práctica profesional “Sala cuna y Jardín Infantil Raíz de Sueño” Por la formación que me entregaron como profesional, con cariño, respeto y apoyo incondicional.

Finalmente, agradecer al Colegio Elvira Hurtado de Matte, de Quinta Normal, profesores(as) y alumnos del Pre-Kínder “A”, por permitirnos llevar a cabo esta investigación en su establecimiento educacional.

Muchas gracias.

Rina Andrea Muñoz Beroiza

Agradezco enormemente a mis padres, pareja e hijo por ser quienes siempre confiaron mí y me apoyaron de manera incondicional durante mi formación profesional. Gracias por su paciencia y amor entregada durante este proceso, sin su ayuda jamás hubiera podido lograr desarrollarme profesionalmente. Agradezco de igual forma a mi mama Rosa, la cual se fue a la mitad de este proceso pero tengo certeza que donde se encuentre me guio mi camino.

Agradezco a cada profesor que me entregó conocimientos durante mi formación profesional, la cual me ayudó a integrar nuevos aprendizajes que me sirvieron de gran ayuda en cada práctica realizada.

Agradezco a mi profesora de seminario María Beatriz Vergara Montes, que gracias a su apoyo y ayuda en cada reunión nos permitió llevar a cabo nuestra investigación, nos entregó herramientas necesarias para realizar nuestro trabajo de manera exitosa.

Y por último agradecer al colegio Elvira Hurtado Matte, el cual nos facilitó poder llevar a cabo nuestra investigación.

Muchas gracias

Javiera Roldán

Primeramente, quiero agradecer a cada una de las personas que estuvieron en este largo camino del transcurso de la Universidad, que me tiene a puertas de ser una profesional, a toda mi familia que siempre me brindo el apoyo incondicional, en especial a mi madre Pamela y padre Luis, que me educaron para ser una gran persona desde el primer momento de mi vida, a mis hermanos, mi pareja, mi mafi que con su gran amor, dedicación paciencia me ayudaron en estos años y a todos los demás en general por el gran apoyo que siempre me brindaron día a día.

Como también quiero agradecer enormemente a nuestra profesora guía de tesis Beatriz Vergara, la cual fue un apoyo incondicional para lograr un trabajo de manera exitosa, sin dejar de lado a los profesores Roberto Fierro y Maritza Azocar por apoyar nuestra investigación.

Finalmente, quiero agradecer al Colegio Elvira Hurtado de Matte, de Quinta Normal, por el trato amable hacia mi, alumna en práctica, lo cual me voy totalmente agradecida de cada uno de los momentos y enseñanzas que viví en ese establecimiento, tanto a las profesoras(as) y alumnos del Pre-Kínder "A", también agradecer por permitirnos llevar a cabo esta investigación en su establecimiento educacional.

Muchas Gracias

Pamela Gana Bustos

## Resumen

La presente investigación pretende “Analizar los resultados que genera el yoga como herramienta de aprendizaje en relación a la concentración y atención en niños y niñas de segundo ciclo de Educación Parvularia”.

El estudio es de tipo Cualitativo. Su diseño metodológico se divide en tres instancias: La primera, está compuesta por un “Pre-test” y la segunda por una intervención y la tercera está compuesta por un “Post-test”, con una muestra de 35 alumnos de ambos sexos, pertenecientes al nivel de Pre Kínder A, del Colegio Elvira Hurtado de Matte, ubicado en la comuna de Quinta Normal, del rango etario de 4 a 5 años de edad.

En la etapa de Pre-test, el instrumento utilizado para la recolección de datos, fue el Registro de Observación, el cual se registraron las conductas de los niños durante una situación de aprendizaje, enfocado al área de lenguaje, para posteriormente realizar una descripción en base a tres focos de observación, los cuales son:

- 1.- Ambiente y Espacio.
- 2.- Comienzo de la clase.
- 3.- Desarrollo y Finalización de la actividad.

En la etapa de Intervención, se aplicaran algunos ejercicios de yoga antes, para luego continuar con la etapa de Postest en donde se registraran las conductas de los niños en una situación de aprendizaje, enfocada al área del Lenguaje utilizando el instrumento de registro de observación.

Posterior al desarrollo de ambas etapas, se realizó un análisis comparativo de acuerdo a las conductas presentadas por los niños y niñas durante una actividad sin intervención versus una actividad de la misma área con intervención, para establecer qué efectos provoca la implementación de ejercicios de yoga frente a las actividades presentadas.

La descripción de los datos se realizó de modo “Cualitativo”, considerando los mismos sujetos de estudio en ambas etapas. En las conclusiones se da cuenta del logro de los objetivos propuestos en el “Planteamiento y Fundamentación”.

Los resultados obtenidos en base a la descripción y análisis de esta investigación, pretende aportar conclusiones y orientaciones a futuras propuestas e investigaciones que consideren el yoga como una herramienta de aprendizaje como ayuda a la concentración y atención, siendo esta didáctica y lúdica.

# Introducción

En la presente investigación, se expondrá el tema del "Rol del yoga como herramienta de aprendizaje en la concentración y atención en segundo ciclo de Educación Parvularia.", teniendo como objetivo "Analizar los resultados que genera el yoga como una herramienta de aprendizaje en la concentración y atención en los niños de segundo ciclo de Educación Parvularia".

La investigación, se realizó tomando como objeto de estudio a niños y niñas de segundo ciclo de educación parvularia, pertenecientes al nivel Pre kínder A, del centro educacional Colegio "Elvira Hurtado de Matte". Este establecimiento es de tipo particular subvencionado, perteneciente a la Red de colegios SIP, ubicado en la comuna Quinta Normal de la Región Metropolitana.

Este tema surge debido a la gran cantidad de niños que tienen falta de atención y concentración en distintas actividades de aprendizaje en la sala de clase, ya que como sabemos la educación en nuestro país es muy rígida y con grandes obligaciones, esto provoca en los niños estrés y cansancio, por otro lado los docentes no buscan otras estrategias de aprendizajes para mejorar la concentración y atención, lo que puede producir dificultad en los aprendizajes del niño. Debido a esto se propone al yoga como una herramienta de aprendizaje para mejorar la concentración y atención del niño.

El desarrollo de esta investigación se basará en un resumen, una introducción acerca del tema, el planteamiento del problema y su fundamentación, a su vez los objetivos tanto específicos como general, además del supuesto de nuestra investigación. También se puede encontrar un Marco Referencial, en

donde se buscarán distintas referencias de investigaciones acerca del tema. Además de un Marco Conceptual, en donde se conocerán conceptos que nos ayudarán a entender sobre la investigación como: el yoga, la educación, la atención, la concentración, el aprendizaje y el aprender.

También se encontrará un Marco Teórico en donde se buscan distintos fundamentos para conocer más sobre la investigación, en este caso, acerca de la historia del yoga, la participación del yoga en la educación, el rol del yoga en la edad escolar y el yoga en el aula. Igualmente se encontrara un marco metodológico, en donde estará el tipo de investigación, las variables, el diseño de investigación, el sujeto de investigación, los instrumentos de recolección de datos, los registros de observación y la metodología de análisis. Finalmente se concluirá acerca del tema y cómo fue observado, analizado y si comprobamos el supuesto de investigación

Los datos obtenidos en esta investigación, serán recopilados a través de un instrumento evaluativo llamado Registro de observación, el cual se registrarán distintos Focos de Observación, tales como: Ambiente - Espacio, Comienzo de la clase, y el Desarrollo y finalización de la actividad.

Finalmente, una vez realizada las etapas de pretest y posttest se comparara los análisis pertinente a cada registro de observación, lo que permitirá analizar si se cumple o no con el supuesto de investigación.

# **CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO Y FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA, OBJETIVOS, SUPUESTO**

## **1.1 Planteamiento y Fundamentación**

“Una de las ironías más fuertes de la educación moderna es que les pedimos a los hijos y estudiantes que “estén atentos” docenas de veces al día, pero nunca les enseñamos como hacerlo” (Koncha Pinos- Pey, Cómo enseñar atención plena a niños y adolescentes)

Actualmente en la Educación Parvularia, los niños se ven sometidos a estructuras rígidas por parte de los centros educacionales, y no se implementan nuevas estrategias para favorecer el desarrollo del niño, principalmente la concentración y atención. En el momento en que los niños(as) ingresan en el sistema educativo, sus horarios y estilos de vida se ven modificados, por lo que deben cumplir con horarios fijos y con exigencias que les impone el ámbito escolar.

Los niños(as) tienen mucha fuerza y energía pero es cierto que a lo largo de la jornada escolar terminan agotados debido a las actividades y obligaciones a las que se encuentran sometidos.

El agotamiento hace que los niños(as) tengan mayor dificultad para atender a las explicaciones y concentrarse en las tareas que se proponen en el aula y todo ello hace que a veces su rendimiento académico se vea afectado de forma negativa. Actualmente cada vez es mayor el número de centros educativos que están incorporando nuevas herramientas con el fin de mejorar el aprendizaje de los niños.

Estas nuevas herramientas tratan de fomentar el aprendizaje autónomo de los alumnos(as) y sacar la creatividad que estos llevan dentro. Se trata de promover el aprendizaje significativo para lo cual es fundamental partir de las experiencias de los niños(as) y dejar que experimenten y manipulen, ya que es a través de la experiencia cómo se lleva a cabo un buen aprendizaje.

Según lo mencionado en el párrafo anterior y por Núñez, González, García, González, Roces & González (1998) se señala que las exigencias y obligaciones que los centros educacionales demandan a los niños/as acaban causando en ellos cansancio y estrés, provocando una disminución en los niveles de atención y concentración por lo que en ocasiones el rendimiento académico de los niños se ve afectado negativamente.

García (1968) señala que la práctica de yoga contribuye a disminuir la fatiga y el cansancio mental. Mediante la práctica de yoga en el aula el alumnado mejora su memoria, atención y concentración.

Pesántez (2010) justifica que esta mejora se debe a que el niño y la niña pueda fijar la atención en su cuerpo al realizar las diferentes posturas.

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

Según lo señalado por García una mejora en la concentración permite a los niños(as) trabajar más deprisa, realizar mejor los deberes y terminarlos antes y la mejora en la relajación les ayuda a asimilar la información que reciben y potencia su capacidad para razonar.

Los ejercicios de respiración, concentración y los estiramientos ayudan a que los niños/as estén concentrados, explica Franco (2010) y justifica que al terminar la sesión los niños/as están más calmados y mucho más motivados.

El yoga es una herramienta nueva que poco a poco se está incorporando en más centros educativos y que ofrece la oportunidad a los niños/as de que experimenten con su cuerpo y tomen conciencia del mismo; y les ayuda a sentir diversos estados como estar relajado, en silencio, concentrado, atento, activo etc.

Hacerles ver a los niños/as en qué momento del día debe tener una actitud activa o más pasiva, estar atentos, en silencio etc.; es esencial si queremos que se produzcan mejoras en su aprendizaje.

El yoga también mejora el comportamiento del niño, estabiliza su carácter, clarifica su visión, intensifica su capacidad de percepción, mejora en todos sus órdenes su tono neuromuscular, equilibra su afectividad, intensifica su capacidad de concentración y le permite sentirse mejor consigo mismo, más armónico. (Calle, 2004, pp. 24 -25)

Las posturas de equilibrio en el yoga, permite al niño centrarse, movilizan su atención y lo mantienen en un estado despierto y relajado a la vez. Ciertamente, permanecer en equilibrio requiere distinción, pero también exige esfuerzo de la concentración. (Giammarinaro, 2006)

García y Justicia (1993) manifiestan que a través del esfuerzo que llevamos a cabo para concentrarnos en un objeto o cosa, logramos relajarnos y unirnos con el mismo llegando a comprenderlo desde su interior.

Según Ródenas (2015), el yoga aún no está valorado en algunos establecimientos, porque la mayoría de los niños suelen tener hiperactividad, falta de concentración, impulsividad agresiva, ansiedad o estrés, es por esto que lleva a que los padres en vez de practicar el yoga mancomunadamente con sus hijos, utilicen la forma más fácil que es la medicación.

Según Calle (2004), El yoga es una práctica que ayuda a concentrarse a los niños y niñas, teniendo en cuenta que su realización también pueden practicarla niños de segundo ciclo. Según lo investigado podemos concluir que el yoga puede ser una herramienta, para poder captar la concentración de niñas y niños que presenten dificultades para concentrarse y mantener su atención.

El tema a investigar nace, a partir de la falta de estrategias por parte de los centros educativos de los niños y niñas con falta de concentración y atención.

A partir de lo mencionado anteriormente, se deduce la siguiente pregunta de investigación: ¿Es un aporte la implementación del yoga como herramienta de aprendizaje en la atención y concentración de los niños de segundo ciclo de Educación Parvularia?

## **1.2 Objetivos**

### **1.2.1 Objetivo General**

Analizar los resultados que genera el yoga como herramienta de aprendizaje en relación a la concentración y atención en niños y niñas de segundo ciclo de Educación Parvularia.

### **1.2.2 Objetivos Específicos**

- Analizar el yoga y los beneficios que este aporta a los niños de segundo ciclo de Educación Parvularia.
- Indagar la relación de la educación preescolar y el yoga como estrategia de aprendizaje en los niños y niñas de segundo ciclo de Educación Parvularia.
- Analizar los registros de observación comparando las conductas observadas de los niños y niñas de segundo ciclo de Educación Parvularia mediante un pre y post test.
- Generar una propuesta para potenciar la concentración y atención mediante la implementación del yoga como herramienta en los niños(as) de segundo ciclo de Educación Parvularia.

### **1.3 Supuesto**

La implementación del yoga como herramienta de aprendizaje, genera efectos positivos en la concentración y atención de niños de segundo ciclo de Educación Parvularia.

# **CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO**

El marco teórico que se presenta a continuación pretende cautivar al lector sobre los conceptos y fundamentos que abarca esta investigación. En primer lugar se introducirá acerca de la historia del yoga y de cómo está ha ido evolucionando día a día, luego como se ve afectado en el ámbito escolar, la importancia del yoga en el desarrollo infantil de los niños(as) en la etapa que comprende entre cuatro a cinco años de edad, la importancia que este tiene dentro de la sala de clases. En segundo lugar, se abordará la atención y concentración, en donde abarca distintos temas, tales como: *Atención en el aprendizaje, procesos de la atención según Freire, atención en niños de 0 a 6 años, tipos de atención, características de la atención, los factores internos y externos que influyen en la atención y finalmente los factores que potencian la atención y concentración.*

## **2.1 Historia del yoga**

El yoga es una práctica que se da en el Oriente y se tarda algunos años en ser reconocido en Europa, por otra parte el yoga hace referencia a una tradicional disciplina física y mental que se originó en la India, es por esto que ha ido cambiando con el pasar de los años, por el cual ha viajado por el tiempo hasta convertirse en un fenómeno mundial, en cuanto a las técnicas sobre este han evolucionado, pero los movimientos y las ideas originales del yoga se han mantenido en la actualidad.

Según el Diccionario de la Real Academia Española, 23ª edición, (2014), se entiende por yoga un *“conjunto de disciplinas físico-mental originales de la india,*

*destinadas a conseguir la perfección espiritual y la unión con lo absoluto”,  
“conjunto de las prácticas modernas derivadas del yoga hindú y dirigidas a obtener  
mayor eficacia en el dominio del cuerpo y la concentración anímica”*

Los orígenes del yoga se remontan en la era arqueológica más antigua encontrada, aproximadamente en el año 3000 antes de Cristo, y se trata acerca de sellos de piedras con figuras de posiciones yóguicas pertenecientes a las civilizaciones de los Valles del Indo y Saraswati.

Las escrituras hindúes antiguas, se encuentran entre las más antiguas del mundo, entre ellas hace referencia al yoga. La cultura hindú y en general todo lo religioso filosófico de la India, tiene su origen en los Vedas, textos sagrados que originalmente provienen del sánscrito. Constituye una acumulación de sabiduría en el campo del conocimiento del ser humano a nivel físico, metafísico y espiritual.

Este conocimiento se ha conservado de generación en generación por tradición oral, a través de la recitación de su contenido en forma de aforismo. Todo esto se encontró por escrito, por primera vez, hace aproximadamente unos cinco mil años.

Según lo mencionado por (Vanguardia, 2016), la evolución del Yoga ha sido dividida para su estudio en seis categorías:

- Proto Yoga: Se lo conoce también como Yoga Védico o Yoga Arcaico. Se trata de elementos de Yoga encontrados en los cuatro Vedas, textos sánscritos, base del sistema de escrituras sagradas del hinduismo, algunos de los cuales fueron escritos incluso antes del 3.000 a.C.
- Yoga Pre-Clásico: Se lo sitúa entre el 1.500 a.C. y el 500 a.C., época en que la práctica del Yoga era una forma de misticismo sacrificial, basado en la internalización del ritual brahmánico. Consistió en el desarrollo de una tecnología contemplativa que abarcó los conceptos del proto yoga y las prácticas fundamentadas en la metafísica vedántica del no-dualismo.
- Yoga Épico: Se refiere a la etapa que va desde el 500 a.C. al 200 d.C. Es un período en el que se produjo una proliferación de escuelas y doctrinas, en su mayoría, no-dualistas, que en algunos casos se consideran como pertenecientes a la etapa anterior
- Yoga Clásico: Se denomina también Yoga-Darshana o Yoga de Patanjali, ya que su doctrina fue establecida hacia el 200 d.C. por los Yogasutras de Patanjali. Se desarrolló a partir de un alejamiento de la base metafísica vedántica no dualista y de una estricta interpretación dualista de la realidad.
- Yoga Post-Clásico: Se extendió desde el 200 d.C. hasta el 1.900 d.C y se trató básicamente, de enseñanzas yóguicas posteriores al Yoga clásico, que retornaron a las enseñanzas no-dualistas del Yoga Pre-Clásico, pero ignorando gran parte de su filosofía no-dualista, aunque utilizaron el

camino de ocho pasos y sus definiciones. Esta etapa se corresponde con las escrituras del Tantrismo y el Hatha Yoga.

- Yoga Moderno: Se trata del Yoga Integral y las numerosas escuelas occidentales de Hatha Yoga, que se desarrollan a partir del 1.900 d.C.

## ***2.2 Participación del yoga en la educación***

Según Enrique Bravo (2007) el interés del yoga en la Educación Inicial es “favorecer el descubrimiento, la expresión y el desarrollo de las potencialidades latentes del niño, con el fin de que se auto conozca, se valore y se relaciona satisfactoriamente con los demás, también constituye una experiencia física, mental y social muy enriquecedora en la continua evolución de los alumnos”

En el plano físico, contribuye al conocimiento y la toma de conciencia del propio cuerpo y el de los demás. Cada alumno explora el cuerpo armoniosamente, respetando y aceptando sus capacidades y también sus limitaciones. Sin forzarse, sin hacerse daño. Al mismo tiempo aumenta la flexibilidad, agilidad y resistencia.

En el plano mental, el yoga apoya el desarrollo de la atención, la concentración y la memorización. Los practicantes observan que la mente necesita estar concentrada en el movimiento, mientras que la dispersión mental y la falta de atención obstaculizan una adecuada ejercitación. La respiración (que acompaña coordinadamente al movimiento), la relajación (el reposo corporal consciente) y la concentración (mantener la atención mental durante el ejercicio),

son los tres pilares físico mentales hacia los que se dirige el trabajo práctico en yoga y a los que el educador ha de prestar especial atención.

En el plano social, hacer yoga beneficia la comunicación, el funcionamiento en equipo y el intercambio de experiencias. El ambiente, las posturas, la reflexión, las críticas constructivas, la escucha de los otros, la observación a los compañeros. Aprenden a estar delante del grupo y moverse sin miedos ni rigidez. Aumenta la confianza en sus posibilidades. Al final, todos se encuentran cómodos por participar en este tipo de sesiones.

Por tanto, la experimentación del yoga va a afianzarse como un importante proyecto de expansión a través del cual se ayudará al niño a crecer, madurar y alcanzar una elevada autonomía con la que manejarse.

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

Es por esto que el yoga se ha convertido en una herramienta lúdica que nos permite llevar a cabo las clases de una manera distinta, más creativa y divertida, en un entorno armónico y que le propicia al niño calma y que logre formar lazos de amistad con sus pares, siendo esto un requisito para lograr un rendimiento satisfactorio en la educación.

Sin embargo uno de los lugares donde se está dando inicio a la práctica de yoga son en los colegios y jardines infantiles, ya que es ahí donde los niños pasan la mayor parte del día, en donde principalmente las clases son impartidas en sus

salas de clases por lo que poseen espacios adecuados para realizar los ejercicios sin dificultad.

Serra (2007), señala que el yoga fomenta las relaciones de respeto entre los alumnos, la tolerancia y la paciencia, ayuda a estos a expresar sus emociones y sentimientos reduciendo de este modo los comportamientos agresivos, también se rescata que García (2003), añade que el yoga ayuda a establecer una comunicación fluida con sus compañeros y con el docente en la que predomine el respeto.

El yoga favorece el acercamiento entre el profesor y el alumno, lo cual le permite establecer un mayor vínculo afectivo entre ellos.

Por lo tanto se puede considerar que el estado de bienestar de los niños(as) y la buena relación que este tiene con el profesor y sus pares es favorecido por el yoga, por lo que hace que los niños(as) sientan un gran interés por asistir a clases y logren una motivación por participar de las actividades en el aula.

Se dice que para que se logre una enseñanza óptima es necesario un ambiente tranquilo dentro del aula que favorezca al docente desempeñar sus habilidades, desarrollar su creatividad y enseñar conocimientos, lo cual esto lograra disminuir el tiempo de castigo para los niños(as), es por esto que el yoga proporciona las herramientas necesarias para lograr los objetivos anteriormente mencionados.

Según Morelli (2010) los profesores que quieran incluir yoga en su clase, descubrirán que los niños que se apuntan a practicarlo, se hacen día a día mas atentos y receptivos, se puede apreciar que estén sentados correctamente, que

sean más sensibles en las relaciones con sus compañeros y capaces de crear momentos de silencio.

Con lo antes mencionado podemos decir que al estar incluyendo el yoga dentro de los horarios de clase efectivamente se mejora la atención en los niños(as) por lo cual se puede observar que estén más atentos en clases, hace que su rendimiento escolar sea más eficaz, los niños tienen una mejor relación con sus compañeros, además existe una alta presencia de los niños a clases.

Según Morelli (2010), “los niños pueden aprender a hacer un mejor uso de sus facultades mentales por medio de juegos sencillos y divertidos, que les estimulen de un modo apropiado”.

De acuerdo a lo anteriormente mencionado, el yoga estimula de manera satisfactoriamente la cognición en los niños, esto quiere decir, que son capaces aún más de resolver problemas de su vida cotidiana a través de juegos lúdicos.

### ***2.3 Rol del yoga en edad escolar***

Según B.K.S (2000) “hay padres pretenden que sus hijos(as) sean los mejores en distintos ámbitos de la vida y por este motivo muchos niños se ven envueltos en diversas actividades que en ocasiones ni siquiera suscitan interés en ellos y terminan provocando en los niños(as) cansancio y agotamiento.”

Es por esto que desde muy pequeños, algunos padres les proporcionan los comportamientos de adultos, olvidándose que ellos son solo niños y lo único que quieren ellos es jugar de manera lúdica.

El estrés y la presión a la que se ven sometidos los niños(as) puede ser física, intelectual y emocional puede afectar a su conducta y rendimientos escolar, lo cual puede ocasionar en ellos un problema que le puede afectar de manera negativa a sus vidas. Es por esto que el yoga puede ser una actividad divertida que ayuda a los niños a desarrollar su creatividad y capacidad para resolver problemas de su vida cotidiana.

“Mediante la realización de una práctica de yoga a niños(as) inquietos logran regular su energía, sin embargo, los niños tranquilos el yoga les favorece en ser más activos y participativos, en cambio en niños que suelen ser más tímidos es una herramienta que les ayuda a perder el miedo para relacionarse con los demás, aumentando su seguridad, confianza y reforzando su autoestima”, según nos señala García (2003).

Al momento del desarrollo de una actividad de yoga dentro de la sala de clase hay que dejar claro que durante esta implementación no existen ganadores ni perdedores, por lo tanto, no hay lugar para la competitividad entre ellos, sino que es una actividad en donde cada uno realiza a su ritmo que más le acomode y que sean según sus propias capacidades o habilidades.

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

Según destaca Cordero (2012), la práctica de yoga aporta muchos beneficios a los niños(as) tales como:

*Beneficios a nivel Físicos:*

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

*Beneficios a nivel Intelectual:*

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

*Beneficios a nivel Emocional*

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

“El yoga está demostrando, cada vez más, ser una gran manera para conseguir este estado mental y para trabajar hacia el objetivo de la reducción del estrés, la autorregulación y una mejor habilidad para focalizar y mantener la atención necesaria para el aprendizaje.” (Lago)

Según el párrafo anterior, los niños en la actualidad se ven afectados a diferentes estímulos, lo cuales les afecta la concentración y atención durante las horas de clases. Es por esto que el yoga ayuda a canalizar la atención necesaria para el desarrollo de los niños.

Es necesario reconocer los esfuerzos de los docentes dentro de las salas de clases, para entregar conocimientos y aprendizajes a los niños y niñas. Hay veces en los cuales no son logrados estos aprendizajes, por diferentes factores o dificultades que los niños presentan, es por esto que es necesario que los docentes conozcan diferentes herramientas, sobre todo el yoga, para llevar a cabo todos estos aprendizajes (Lago).

De acuerdo al párrafo anterior, se puede concluir, que los profesores están constantemente buscando estrategias de aprendizaje, tomando en cuenta los diferentes ritmos y maneras de aprendizajes de cada niño, ya que el niño es un ser único e inigualable con intereses diferentes.

## **2.4 Atención y concentración**

### **2.4.1 Atención**

*“El estado de procesar selectivamente fuentes simultáneas de información es lo que se conoce como concentración. En el sistema visual la atención permite que nos concentremos en un objeto entre otros muchos de nuestro campo visual. También se producen interacciones entre modalidades. Claramente la atención tiene que ver en el procesamiento preferente a la información sensitiva. Entre las imágenes, los sonidos y los sabores que llegan a nuestro cerebro, somos capaces de prestar atención selectivamente a una parte de la información y de ignorar el resto.” (Bear, F. Marc, Connors. Barry, Paradiso, Michael, (2007, “Neurociencias: La Exploración del cerebro”, tercera edición, editorial LWW, Philadelphia. 644)*

Con lo antes mencionado podemos decir que la atención, la podemos usar de diferentes maneras y abarcando diferentes ámbitos. Siendo esta, una característica de la percepción que cumple la función de filtrar los estímulos ambientales para poder integrar los aspectos más relevantes, para procesar la información de manera más profunda.

La atención es la capacidad por la cual permanecemos más perceptivos a los sucesos del ambiente, centramos nuestra mente en los objetivos y realizamos una gran cantidad de tareas adecuada.

William (1890) postula que la atención es *“tomar posesión de la mente en un forma vívida y clara de uno de muchos posibles objetos o formas de pensamientos presentados en forma simultánea. La focalización y la*

*concentración de la conciencia son parte de su esencia. Implica hacer a un lado algunas cosas para poder manejar otras eficientemente.”*

Esta definición por William, permite identificar la atención como la inhibición de estímulos irrelevantes permitiendo centrar la atención en aspectos que sí son relevantes.

De igual forma Sokolov (1992) postula que la atención puede ser voluntaria, de manera que la atención responde a estímulos externos. Puede ser involuntaria para poder mantener un estado de vigilia.

“Los individuos están constantemente expuestos a estímulos como imágenes, sonidos, olores, sabores y sensaciones bombardeando a estos, que no pueden ni necesitan fijarse en todos”. “La capacidad de atención es limitada; a penas se atiende a unos cuantos estímulos cada vez. La atención, pues se interpreta, el proceso de seleccionar alguno de los muchos datos posibles”. (Schunk, 1997, p. 156)

#### **2.4.2 Atención en el Aprendizaje**

La atención es un requisito indispensable para el aprendizaje. Al asimilar las letras, el niño aprende de las características distintivas: para distinguir la *b* de la *d*, los estudiantes deben prestar atención, así como la línea vertical está a la izquierda o a la derecha del círculo, no a la mera presencia de ésta. Para aprender del maestro, han de atender a su voz e ignorar otros sonidos. Para adquirir las habilidades de la lectura de comprensión, deben fijarse en las palabras impresas y omitir datos irrelevantes como el color y tamaño de la página.

Cuando las habilidades se vuelven rutinarias, el procesamiento de información requiere menos atención consciente.

“Las diferencias en la habilidad de controlar la atención están relacionadas con la edad, la hiperactividad, la inteligencia y los problemas de aprendizaje” (Grabe, 1986).

(Schunk, 1997, pp 156-157, cap. 5)

### **2.4.3 Estados de la Atención**

#### Atención Dormida

Señala a un niño que tendrá más necesidad de ejercicios de despertar que de ejercicios de relajación. El niño es simpático ¡pero duerme! A menudo no se interesa en nada. (Micheline. Flack; 2003, pp. 109)

#### Atención Fluctuante

Es característica de los niños “agitados”, es decir, el tipo más común en nuestra época. Así como en el caso anterior podríamos inferir un predominio del sistema parasimpático, aquí es el sistema simpático el que está demasiado activo, este tipo de niños necesitará ejercicios calmantes. Le será fácil: interesado, pero de a poco a poco rato. Dilapida su energía en toda dirección. (Micheline Flack; 2003, pp. 111)

#### Atención Concentrada

Se observa en los niños “que se portan bien”, gozan de un equilibrio neuro-vegetativo que facilita el aprendizaje. Saben entregar un esfuerzo regulado. Escuchan y responden bien. Este perfil puede presentar un aspecto negativo si el niño es del tipo conformista y rutinario. En el hecho, la atención y la calma pueden ir a la par con el entusiasmo y la creatividad, dos cualidades requeridas para aquilatar el equilibrio del niño. (Micheline Flack; 2003, pp.111)

### Atención Perfecta

“Es la forma más completa entre lo que acabamos de describir, pero también la más escasa. Se encuentra en los niños dotados de una inteligencia y una facultad de concentración extraordinarias. En ellos la atención es maravillosamente espontánea. (Micheline Flack; 2003, pp.111)

#### **2.4.4 Procesos de la Atención según Freire (2008)**

**Inicio:** Se captan las principales características físicas de los objetos y los receptores sensoriales dirigen la atención hacia un estímulo. Las propiedades que se captan de lo percibido por la persona:

- Color
- Forma
- Tamaño
- Intensidad

**Mantenimiento:** Después de haber captado la atención (4 o 5 segundos posterior al inicio), se logra mantener centrados los receptores sensoriales durante un periodo de tiempo más largo aproximadamente 30 minutos.

**Cese:** Termina el tiempo de concentración debido a que la atención se fija en otro estímulo o se dispersa.

#### **2.4.5 Atención en niños de 0 a 6 años**

“La atención es una capacidad cognitiva del ser humano, que forma parte de las funciones ejecutivas que se desarrollan a lo largo de la infancia y se construyen y correlacionan con otras funciones ejecutivas en la infancia media y en la adultez.

La atención de los estudiantes de preescolar está relacionada con las funciones ejecutiva del control inhibitor, mencionada anteriormente, por lo que, al no poder controlar sus impulsos, sus periodos de atención se ven afectados y se tornan cruciales y limitados para trabajar dentro de un salón de clases” (Berry, 2010).

#### **2.4.6 Tipos de Atención**

García (1997, p. 35) “menciona que cuando la atención se pone en marcha, son los de selección, división y mantenimiento de la actividad mental. Ello ha dado lugar a que se hable de tres tipos de atención: *selectiva, dividida y sostenida*”.

##### Atención selectiva

*“Estudia los procesos del organismo para responder a un estímulo excluyendo los demás” (Puente, 1998, p. 200)*

Dicho lo anterior se puede añadir que la atención selectiva es la actividad que controla los procesos y mecanismos por los cuales el organismo procesa sólo una parte de toda la información, en este caso puede ser la respuesta tan solo a aquellas demandas del ambiente que son realmente útiles o relevantes para el individuo. Siguiendo lo mencionado, se puede destacar a (Freire, 2008), la cual señala que la Atención Selectiva *“El sujeto centra su atención en un determinado estímulo que considera importante y excluye el resto para poder responder asertivamente al requerimiento de la situación”*

#### Atención Espontánea

Según Freire (2008) *“Es involuntaria, se caracteriza principalmente por los estímulos que capta el sujeto, estímulos que impresionan y fascinan. Este tipo es propio de la edad inicial debido a que la atención de un niño se centra en cualquier objeto que llame o motive su interés”*

#### Atención Voluntaria

Según Freire (2008) *“Es aquella en donde el sujeto decide hacia donde enfocar su atención para satisfacer sus necesidades. Esta requiere esfuerzo para evitar distractores y permanecer el mayor tiempo en un estado de concentración”*

### Atención dividida

*“Estudia los procesos del organismo para atender y responder a dos o más tareas que debe realizar de forma simultánea”* (Puente, 1998, p. 200)

Según lo mencionado anteriormente la atención dividida es la actividad por el cual los mecanismos funcionan de acuerdo al organismo, en donde este se utiliza para dar respuestas a lo que el ambiente necesita pero esta vez son todas al mismo tiempo, esto quiere decir, que atiende a todo lo que pueda al mismo tiempo.

Para que se logre todo esto Añaños (1999, p. 15) añade que el “sujeto debe tener la capacidad de optimizar los recursos atencionales, cuyo logro se puede explicar en la diferenciación entre procesos automáticos y procesos controlados y en las características de su funcionamiento”.

### Atención sostenida

*“ Es la actividad que pone en marcha los procesos y/o mecanismo por los cuales el organismo es capaz de mantener el foco atencional y permanecer alerta ante la presencia de determinados estímulos durante periodos de tiempo relativamente largos”* (García, 1997, p. 140)

Añaños (1999, p. 17), añade que la “atención sostenida se caracteriza por la aparición de una disminución del rendimiento a lo largo del tiempo, que experimentalmente se ve representada en la llamada función de decremento”. Sin embargo García (1997) “menciona dos efectos relevantes que tienen las tareas de vigilancia sobre la atención, tales como:

- La distraibilidad: El sujeto comienza a desarrollar una atención más dispersa y se distrae fácilmente.

- Lapsus de la atención, que se define como descensos de los niveles de la actividad que se evidencia en una disminución de la intensidad de la atención”

#### **2.4.7 Características de la Atención**

La mayoría de los autores, en su intento por lograr definir la atención, ofrecen una descripción o hablan de las características de la atención. A continuación presentamos algunas de ellas:

##### *Distribución o amplitud.*

Mucha gente piensa que sólo puede atender a una cosa cada vez, pero ésta es una creencia errónea. 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, existe una evidencia clara que podemos 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 (Celada, 1990); (Rubenstein, 1982) (Arbieto Torres, 2009, sección de La distribución de la Atención, párr. 2)

“El concepto de amplitud o ámbito de la atención hace, pues, referencia a:1)

La cantidad de información que el organismo puede atender al mismo tiempo.2)

El número de tareas que podemos realizar simultáneamente.” (García, 1997, p. 19)

### Intensidad.

Se conoce con este nombre (intensidad de la atención) al fenómeno por el cual algunas veces estamos más atentos que otras, bajo las mismas circunstancias. García (1997) dice que:

La intensidad se define, como la cantidad de atención que prestamos a un objeto o tarea, y se caracteriza por estar relacionada directamente con el nivel de vigilia y alerta de un individuo: cuanto menos despiertos estemos, menor es nuestro tono atencional; y, por el contrario, cuando estamos bajo condiciones de alerta, es cuando se intensifica dicho tono. (pág. 20)

Es de vital importancia dejar en claro que la intensidad de la atención no siempre es de la misma manera, produciéndose cambios que se conocen con el nombre de fluctuaciones de la atención. Cuando ocurre existe una baja importante en la intensidad de la atención estamos en presencia de un lapsus de atención.

### Estabilidad.

Según Torres (2009) estabilidad de la atención “está dada por la capacidad de mantener la presencia de la misma durante un largo periodo de tiempo sobre un objeto o actividades dadas. (Celada & Cairos, 1990)

### Control.

Cuando la atención se pone en marcha y despliega sus mecanismos de funcionamiento de una manera eficiente en función de las demandas del ambiente hablamos de control atencional o atención controlada. A diferencia de la atención libre o no controlada, el control atencional exige en la mayoría de los casos un cierto esfuerzo por parte del sujeto para mantenerla. (García, 1997, p. 21)

### Oscilamiento.

Una característica de la atención es que cambia u oscila continuamente, ya sea porque tenemos que procesar dos o más fuentes de información, o porque tenemos que llevar a cabo dos tareas y se dirige alternativamente de una a otra. Dicho fenómeno se conoce con el nombre de Oscilamiento o desplazamiento de la atención. (García, 1997, p. 20)

De acuerdo a Torres (2009), Celada (1990) estableció que: “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”.(Sección de Oscilamiento de la Atención, párr. 2)

#### **2.4.8 Factores externos que influyen en la Atención**

Según Freire (2008) ha mencionado entre los más importantes:

1. Posición del estímulo en relación con el sujeto.
2. Intensidad del estímulo.
3. Tamaño
4. Color
5. Luminosidad
6. Novedad

7. Movimiento o transformación del estímulo *Factores Internos: Incluyen, entre otras, las siguientes situaciones de sujeto (mecanismos arriba-abajo)*

#### **2.4.9 Factores internos que influyen en la Atención**

Según lo señalado por Freire (2008), destaca algunos factores internos, tales como:

1. Nivel de activación fisiológica: Oxigenación cerebral, dilatación de vasos sanguíneos, ritmos respiratorios, dirección del flujo sanguíneo e intensidad de la actividad física.
2. Estados transitorios: Estrés, fatiga, ahogo, sueño.
3. Interés y expectativas.

#### **2.4.10 Concentración**

“Se le denomina concentración a la inhibición de la información irrelevante y la focalización de la información relevante, con mantenimiento de ésta por periodos prolongados” (Ardila, Rosselli, Pineda, & Lopera, 1997)

“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” (Kahneman, 1973)

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 (Celada &

Cairos, 1990); (Rubenstein, 1982). (Arbieto Torres, 2009, sección de La Concentración, párr.2)

Según Freire (2008, pp.6) *“La concentración exige que la atención se mantenga enfocada de forma permanente, constante y con cierta duración con el fin de realizar una determinada tarea. La concentración nos indica el grado de atención con el que se realiza una acción y el vínculo que tiene con la misma”*.

Según las citas mencionadas anteriormente, se puede decir que la concentración depende de la atención, ya que sin esta, no se logra un aprendizaje efectivo en el individuo, por lo tanto es fundamental que exista la atención, ya que a través de esta el individuo puede enfocarse en uno o más estímulos a la vez.

#### **2.4.11 Factores que potencian la Atención y Concentración**

Según destaca Freire (2008), los factores que favorecen en la atención y concentración son:

1. Oxigenación cerebral con ejercicios de respiración, descanso mínimo de 8 horas, alimentación equilibrada, ambiente enriquecedor, ordenado y limpio, momentos de relajación.

# **CAPÍTULO III. MARCO REFERENCIAL**

En relación a este estudio, existen diversas investigaciones o estudios ya realizadas en torno al tema expuesto, pero principalmente nos enfocaremos en investigaciones que traten de la aplicación del Yoga en educación, que tengan relación con la concentración y atención y como el yoga es aplicado dentro del aula, de los cuales se destacan las siguientes investigaciones:

1. “El yoga como herramienta en el aula incorporando distintos ejercicios” (2000). Según nos señala el diario del país (Montevideo, 2000) el yoga lo podemos utilizar como una herramienta en el aula incorporando distintos ejercicios de esta práctica, según los beneficios que quiera lograr el profesor, en la etapa inicial se utiliza a través de ejercicios de relajación. Por otra parte los sistemas educativos evalúan fundamentalmente la inteligencia lingüística y la lógica matemática, conceptos que ya están cambiando con fundamentaciones como las expuestas por el educador norteamericano Gardner que habla de la inteligencia múltiple, y esto se une con el trabajo del yoga que pasa por abrir también el concepto de inteligencia.

Estos encuentros, como lo son los ejercicios de relajación son instancias de extensión de los beneficios del yoga como un instrumento para la labor del docente. Nuestro tema pretende dar a conocer cómo el yoga en la clase supone una estrategia que permite sobre todo ayudar al alumno a que encuentre sus propios recursos para aprender, y esto lo hace con todos, nos sólo con los excelentes sino también con esos otros chicos que tienen

una forma diferente de aprender y que el sistema educativo muchas veces deja fuera.

2. "Efectos del yoga en el aula" Endara (2012), llevó a cabo una investigación en un centro escolar de Ecuador sobre los efectos del yoga en un aula con el objetivo de analizar si los ejercicios de yoga son una herramienta útil que facilita la incorporación del alumnado al aula cuando regresan a esta después de otras clases o del recreo. La intervención consistió en la realización de una prueba piloto que llevó a cabo en un aula con veintidós alumnos de segundo ciclo de primaria inexpertos en yoga, a lo largo de un periodo de cuatro días con una duración entre quince y veinte minutos.

Las sesiones de yoga fueron llevadas a cabo en periodos en los que el alumnado ingresaba al aula, cuando volvían del recreo o de otra clase, con el objetivo de comprobar si el yoga facilita la incorporación del alumnado al aula, así mismo intentando que su permanencia fuera más llevadera.

En este estudio se utilizó la entrevista como medio de recolección de datos, se seleccionó de forma aleatoria a seis alumnos(as) de la muestra y se les aplicó una serie de preguntas para conocer cuál había sido su grado de satisfacción tras la realización de las sesiones de yoga. Una vez analizados los datos obtenidos, Endara (2012) manifiesta que el yoga contribuye a propiciar un clima en el aula agradable y ayuda al alumnado a relajarse y a permanecer concentrado durante más tiempo, teniendo así una mayor disposición para abordar el aprendizaje.

3. “Aplicación de un programa de yoga a treinta y dos estudiantes”, Vernet y Nicolaci (2013). Este estudio consistió en la aplicación de un programa de yoga a treinta y dos estudiantes de la carrera de Psicología de la universidad de Venezuela con el objetivo de evaluar los efectos del yoga como herramienta para disminuir el estrés académico y la tensión muscular. El programa fue llevado a cabo en cinco sesiones de yoga con una duración de tres horas cada una, en las cuales se enseñó a los estudiantes cinco técnicas de yoga: ejercicios de estiramiento, ejercicios de respiración, pranayama, saludo de paz y relajación.

Vernet y Nicolaci (2013) pudieron comprobar una disminución del estrés académico, la tensión muscular, el insomnio, la ansiedad y la depresión del alumnado que participó en el programa y corroboran que los efectos de dicho programa se mantuvieron veintiocho días después de finalizar la intervención.

4. “Aplicación de un programa de Yoga en niños de Primer Grado” Lagorio (2003). Este estudio fue realizado de forma no convencional, en un Colegio llamado American School of Paris, una institución educativa que se encuentra en Francia. Este estudio consistió en la aplicación del kit de yoga “Yogason” en un salón de primer grado durante un año aproximadamente. Se realizaron sesiones de 10 minutos todos los días, lo cual se hizo un hincapié en los beneficios mentales como la concentración, autoconocimiento y el autocontrol. La maestra junto a la profesora de

Educación Física, escogió cinco posturas apropiadas para niños de seis años y los motivó a visualizar cada animal u objeto que estaban imitando.

Por ende los niños fueron desarrollando rápidamente el sentido de la concentración, el porte, y la calma. También aprendieron a contar sus respiraciones y a ser silenciosos, mientras mantenían las asanas (posturas) que estiran sus cuerpos e incentiven su imaginación.

Dicho lo anterior, se puede concluir que este estudio fue un gran aporte para los niños, ya que obtuvo resultados positivos, en donde se logró una mejora en la concentración de seis niños.

5. Según Marina Ebert, en su artículo yoga en el aula, trata de “integrar esta herramienta dentro de las salas de clases”, ya que investigaciones sobre neurociencia del desarrollo infantil, como el estrés excesivo daña el cerebro en desarrollo. Los educadores postulan que cuando los niños están ansiosos, estresados, distraídos o desbalanceados no pueden aprender. No es desconocido los beneficios que se obtiene del yoga, puesto que, baja considerablemente los niveles de ansiedad. Una investigación, reportó que en las escuelas que realizaron yoga durante 8 semanas, mejoraron su control de ira y fatiga, disminuyen los efectos negativos. El yoga en el aula, propone realizar posturas y actividades de yoga educación en el siglo 21: autorregulación, disposiciones prosociales, dominio y actitud positiva hacia el éxito académico . (Yoga en el aula , Marina Ebert). Estos deben ser apropiados para el espacio y el contexto. Dar posibilidad a la imaginación, siendo esta la que nos ayuda a percibir el mundo interior. Esta actividad

puede durar dentro de 15 a 20 minutos, se pueden realizar en cualquier lugar, es por esto que se debe tener una rutina establecida adecuada para la edad y lugar.

Según lo anterior, el yoga potencia significativamente a los niños intelectualmente, manteniéndolos más tiempo concentrados. Esto va favoreciendo tanto al docente como a los alumnos, creando un buen clima, teniendo a niños más interesados y concentrados, evitando el fracaso estudiantil.

6. Constituidos como grupo de trabajo del Institut de Ciències de l'Educació (ICE) de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB), docentes y no docentes que trabajan en el yoga, se forman y, a su vez, imparten sus enseñanzas a maestros. Defienden las ventajas de la aplicación del yoga en clase, desde la educación infantil al bachillerato. "Si, como hemos visto, armoniza absolutamente con la nueva ley educativa, si responde a las demandas del informe Delors y la pedagogía sistémica... ¿por qué no llega un respaldo institucional más definitivo?", plantea Serra.

Los estudios les dan la razón: son técnicas que estimulan las capacidades de aprendizaje y motivación, pulen la relación entre alumnos y profesor, disminuyen la agitación propia de las clases, aumentan el grado de atención y mejoran la conducta. "Los primeros días algunos se sienten extraños, pero luego ellos mismos son los que te piden las técnicas", explica Eulàlia Muñoz, profesora de inglés que lleva doce años usando el yoga en clase y cinco en el grupo de trabajo. Recibió su formación en

Francia. Detalla las ventajas: “Aumenta de modo espectacular la complicitad entre profesor y alumno. Se trata de un trabajo emocional que deja que cada uno crezca a su modo.

Aquí no hay uno que lidera y otro que se aparta. Todos son capaces el niño tímido o el violento y eso aumenta su autoconocimiento, socialización y concentración”.

7. “Aplicación de un programa de yoga en un Colegio Privado de Caracas” Díaz & Matos (2004). El propósito de este estudio era mejorar la atención en niños de siete y ocho años. Este programa constaba de once sesiones de veinte minutos cada una, efectuándose dos veces por semana. Se le aplicó a dos grupos a los que previamente se pasó a cada niño(a) a un pre-test para evaluar el nivel de atención previa a estos.

Posterior a esto Díaz & Matos (2004), definieron el grupo control y el grupo experimental del estudio, luego los niños(as) del grupo de estudio fue sometido a dicho programa. Una vez finalizado el programa se pasó a un post-test los niños(as) del grupo control y al del grupo de estudio para ver si se habían producido cambios en el nivel de atención de los niños(as) del grupo de estudio tras comparar los resultados Díaz & Matos, observaron que los cambios habían sido insignificantes. Es por esto que aunque los resultados no fueran tan relevantes se debió a que el programa no se llevó a cabo en un ambiente apropiado y a la escasa duración del mismo.

8. Especialistas como López y Díaz-Páez (1998), sugieren el yoga como una estrategia para desarrollar la atención, haciendo referencia que al dominar la mente, se puede tener una mayor cognición. Esta es una forma de disminuir aspectos negativos dentro de las escuelas.
  
9. “El yoga como instrumento de manejo de clase”, Thomas (2008). Este artículo analiza las técnicas utilizadas por la escuela Westminster Center en Vermont, lo cual se señala que los profesores de dicha escuela han identificado la complejidad de enseñar a niños del siglo 21, ya que se desarrollan en una sociedad compleja con mayor pobreza y dinámicas familiares difíciles, es por esto que han adoptado prácticas de yoga y de “estar presentes” durante el día de clase, lo cual ha servido a sus estudiantes para controlar sus emociones, calmarse, adquirir energía, y estar presente atento en clase.

Cabe señalar que estas técnicas que se mencionan anteriormente son variadas en la escuela Westminster Center de Vermont, pero todas parten del principio la cual se necesita mover el cuerpo y enseñar a la mente a enfocarse por completo en una cosa a la vez, por lo tanto existe una breve combinación de yoga con técnicas de meditación que le permiten a los niños(as) “estar presentes” en el aula. Según Thomas (2008), señala que se debe crear un ambiente de respeto y orden, sin tener que recurrir a severas reglas ni castigos.

# **CAPÍTULO IV. MARCO CONCEPTUAL**

En el presente Marco Conceptual, se abordarán definiciones claves para la comprensión óptima del desarrollo de la investigación, las cuales han sido rescatadas de: Real Academia Española, libros y diccionarios web. A continuación se presentan los conceptos claves para la comprensión de esta investigación:

## **Yoga**

- *“Conjunto de disciplinas físico-mentales originales de la India, destinadas a conseguir la perfección espiritual y la unión con lo absoluto”*

*(Real Academia Española, Diccionario de la Lengua Española, 23.ª edición, 2014)*

- *“Conjunto de técnicas de concentración que se practica para conseguir un mayor control físico y mental: el yoga proviene de una antigua filosofía hindú que busca alcanzar la perfección espiritual, muchas personas practican el yoga para relajarse o para mantenerse ágiles”*

*(Diccionario Manual de la Lengua Española Vox. © 2007 Larousse Editorial, S.L.)*

- *“Sistema filosófico y ascético de la India. Su práctica, como ejercicio ascético, aspira al logro de la paz, espíritu y a la liberación del espíritu mediante el dominio de las funciones fisiológicas y psíquicas”*

*(Diccionario Enciclopédico Vox 1. © 2009 Larousse Editorial, S.L.)*

## **Asana:**

1. *es el nombre en sánscrito de las posturas de yoga. Originalmente, asana quería decir "asiento": la postura sentada en la cual los yoguis antiguos practicaban meditación.*

*(Beatriz Davila, 2015)*

## **Educación**

- *"Crianza, enseñanza y doctrina que se da a los niños y a los jóvenes"*

*(Real Academia Española, Diccionario de la Lengua Española, 23.ª edición, 2014)*

- *"Proceso de socialización de los individuos. Al educarse, una persona asimila y aprende conocimientos. La educación también implica una concienciación cultural y conductual, donde las nuevas generaciones adquieren los modos de ser de generaciones anteriores"*

*(Julián Pérez Porto, 2008)*

## **Concentración**

- *"Acción y efecto de concentrar o concentrarse"*

*(Real Academia Española, Diccionario de la Lengua Española, 23.ª edición, 2014)*

- *"La inhibición de la formación irrelevante y la focalización de la información relevante, con mantenimiento de ésta en periodos prolongados"*

*(Ardila, Rosselli, Pineda & Lopera, 1997)*

- *“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”*

*(Kahneman, 1973)*

- *“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”*

*(Celada & Cairo, 1990)*

## **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. “*

*(Reategui ,1999)*

- *“Otros autores consideran que la atención es un mecanismo, va a poner en marcha a los procesos que intervienen en el procesamiento de la información, participa y facilita el trabajo de todos los procesos cognitivos, regulando y ejerciendo un control sobre ellos”*

*(García, 1997; Rosselló, 1998; Ruiz-Vargas, 1987).*

- *“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”*

*(García ,1997)*

- *“Proceso de focalización perceptiva que incrementa la conciencia clara y distinta de un núcleo central de estímulos, en cuyo entorno quedan otros más difusamente percibidos”*

*(Pinillos, op. Citi)*

## **Aprendizaje**

- *“Acción y efecto de aprender algún arte, oficio u otra cosa”*

*(Real Academia Española, Diccionario de la Lengua Española, 23.ª edición, 2014)*

- *“Un cambio en la disposición o capacidad de las personas que puede retenerse y no es atribuible simplemente al proceso de crecimiento”*

*(Gagne, 1965)*

- *“Los procesos subjetivos de captación, incorporación, retención y utilización de la información que el individuo recibe en su intercambio continuo con el medio”.*

*(Pérez Gómez, 1988)*

- *“El proceso en virtud del cual una actividad se origina o cambia a través de la reacción a una situación encontrada, con tal que las características del cambio registrado en la actividad no puedan explicarse con fundamento en las tendencias innatas de respuesta, la maduración o estados transitorios del organismo”*

*(Hilgard, 1979)*

## **Aprender**

- *“Adquirir el conocimiento de algo por medio del estudio o de la experiencia”*

*(Real Academia Española, Diccionario de la Lengua Española, 23.ª edición 2014).*

# **CAPÍTULO V. MARCO METODOLÓGICO**

El siguiente capítulo tiene como propósito dar a conocer al lector el tipo de metodología que dirige y orienta esta investigación, es por esto, que a continuación, se indican los componentes metodológicos que forman parte de la estructura de este estudio tales como: modalidad de investigación, tipo de investigación, procedimiento, población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos, aspectos a evaluar, metodologías de análisis y limitaciones de investigación.

### ***5.1 Tipo de investigación***

El tipo de investigación que utilizaremos, es de tipo **Cualitativa**, según nos señala Sandín (2003) “esta investigación es una actividad sistemática orientada a la comprensión en profundidad de fenómenos educativos y sociales, a la transformación de prácticas y escenario socioeducativo, a la toma de decisiones y también hacia el descubrimiento y desarrollo de un cuerpo organizado de conocimiento”. Con la definición anterior, podemos decir, que una investigación pretenden entender los problemas sociales o culturales que afectan a la población, no pretende dar solución a las problemáticas, sólo comprenderlos.

La investigación cualitativa entiende la realidad de forma holística, es decir que abarca diferentes ángulos y perspectivas. Con esto se utilizan diferentes técnicas interactivas, flexibles y abiertas que puedan captar la realidad de diferentes dimensiones. Massot (2001) hace referencia a este punto y destaca la

importancia de integrar a las personas parte de la realidad como un participante activo.

Una investigación cualitativa se desarrolla en contextos naturales, es decir se realiza en base a la realidad, y también se realizará en contextos intervenidos, para saber cómo reaccionan las personas en su escenario pero influido ya por ejercicios de yoga.

## **5.2 Aspectos a evaluar**

Esta investigación tiene un **Aspecto Independiente**, que apunta al yoga como herramienta de aprendizaje, observando el efecto que tiene este en la concentración y atención en los niños(as) al momento de una situación de aprendizaje, siendo esta el **Aspecto Dependiente**.

Dado que en esta investigación los objetos de este estudio es el yoga como herramienta de aprendizaje (Variable Independiente), puesto que según Sampieri, Fernández – Collado & Baptista (2006) señala que una Variable Independiente, es la condición antecedente, los efectos en la concentración y atención en los niños(as) (Variable Dependiente), tal cual señala Sampieri, Fernández – Collado & Baptista (2006) una Variable Dependiente es el efecto , provocado por dicha Variable Independiente, finalmente encontramos el **Aspecto Controlado** de este estudio que apunta al nivel de educación que se encuentran los niños(as), Segundo Ciclo de Educación Parvularia, tal como señala Erika Himmel, una variable controlada es “aquella variable controlada por el investigador

para eliminar o neutralizar cualquier efecto que podrían tener sobre el fenómeno estudiado, son las que definen la población del estudio.

### **5.3 Diseño de Investigación**

Tal como nos señala Kerlinger (2002), sostiene que generalmente se llama diseño de investigación al Plan y a la estructura de un estudio. Es el plan y estructura de una investigación concebida para obtener respuestas a las preguntas de estudios. El diseño de investigación señala la forma de conceptualizar un problema de investigación y la manera de colocarlo dentro de una estructura que se guía para la experimentación.

En cuanto al diseño de esta investigación es de *Figura de Pretest, intervención del yoga y evaluación final o Postest*.

La estructura metodológica de este estudio, está compuesta por tres etapas propias del diseño de investigación en el marco del procedimiento las cuales son: *“Etapa Pretest”, “Etapa de Intervención” y “Etapa Postest”*.

Para abordar el tema “El rol del yoga como herramienta en la concentración y atención en Segundo Ciclo de Educación Parvularia” las investigadoras han establecido dos etapas: como primera instancia esta investigación se desarrollara a través de la Etapa Pretest, en donde se describirán distintas conductas en una

situación de aprendizaje enfocada al área de lenguaje que presentan los niños(as) sin intervenir en esta.

Como segunda instancia se desarrollará una intervención, en donde se aplicarán ejercicios de yoga, para luego continuar con la tercera instancia que sera el Posttest, en donde se describirán las conductas antes una situación de aprendizaje enfocado al área de lenguaje.

#### **5.4 Sujetos de Investigación**

La presente investigación, se llevará a cabo con un universo de niños y niñas que cursan el Nivel de Transición NT1 del Colegio Elvira Hurtado de Matte, perteneciente a la Región Metropolitana.

Según Sampieri (2006) define sujetos de estudios como “Subgrupo de la población del cual se recolectan los datos y debe ser representativo de dicha población”.

Baptista, Sampieri y Fernández – Collado (2006) definen Muestra No Probabilística como: “Subgrupo de la población en la que la elección de los elementos no depende de la probabilidad sino que de las características de la investigación”.

Como se describe en el párrafo anterior, nuestro sujeto de investigación es no probabilística, es decir, sujetos-tipo, y han sido seleccionados por las

investigadoras según las características del problema de investigación. La muestra está compuesta por 35 alumnos, de los cuales 15 son de sexo masculino y 20 son de sexo femenino entre 4 y 5 años de edad, los cuales forman parte del nivel de Pre-Kínder, perteneciente al nivel de preescolar mencionado anteriormente.

Dado que el diseño de esta investigación está compuesta por tres etapas, que son: “*Etapa Pretest*”, “*Etapa de Intervención*” y “*Etapa Postest*”, es necesario especificar que, en las tres etapas observaremos a la totalidad del curso.

Es importante señalar que las investigadoras se enfocarán en las conductas que pueden presentar los niños y niñas previo y post a una intervención de Yoga. Lo cual las investigadoras partirán poniendo en marcha estas observaciones a partir del Mes de Octubre a Noviembre, durante una semana, con el grupo de alumnos(as), que forman parte de este estudio, lo que accede a establecer cierto grado de proximidad y confianza al momento de relacionarse con el grupo establecido.

## **5.5 Técnicas e Instrumentos de Recolección de datos**

El tipo de instrumento de recolección de datos que será utilizado en esta investigación será el Registro de Observación en la cual se explicaran a continuación:

### **5.5.1 Registro de Observación**

Según Galaz N, Gómez V, & Noguera E (1999) el Registro de Observación es entendido como “una herramienta para la recolección sistemática de evidencias o datos. Un referente para la descripción de la realidad en donde se sitúa la atención de observar. Es un escrito donde el lenguaje es el modo de representar lo observado”

Siguiendo la cita anterior Ruiz. J (2007) define la Observación como una herramienta de investigación social y en técnicas científica de recogida información si se efectúa, aun admitiendo que sus problemas incluyen cuestión de validez y de fiabilidad por parte del observador y los observados. Al igual que Morris (1973), se refiere al acto de notificar un fenómeno, a menudo con instrumentos y grabándose para fines científicos.

De acuerdo a las definiciones dichas anteriormente por diversos autores, se puede afirmar que la observación logra captar todo lo importante y si realmente

puede ser utilizada en cuanto a recursos que estén disponibles a su alcance para lograrlo así de una perspectiva directa. Según Ruiz, J (2007) el observador no debe intervenir, ni manipular sus objetos de observación, solo así le permitirá que sus acontecimientos relevantes se desarrollen espontáneamente, aun cuando el desarrollo no es de su agrado personal.

Dentro del marco de la observación con respecto al tipo de metodología que se utilizara en esta investigación definiremos observación cualitativa, que según Sampieri (2006) como: “No es mera contemplación (“Sentarse a ver el mundo y tomar nota”), nada de eso, implica adentrarnos en profundidad a situaciones sociales y mantener un papel activo, así como una reflexión permanente. Estar atento a los detalles, sucesos, eventos e interacciones”.

A continuación se expondrán tres etapas que conformarán parte del Registro de Observación, tales como:

### **5.5.2 Etapa Pretest**

En esta etapa llamada pre-test, las investigadoras observarán una situación de aprendizaje que forma parte de la rutina del niño(a), que será enfocado en el área de *Lenguaje*. Esto nos facilitará obtener información de cómo es la atención y concentración de los niños(as) antes de realizar una intervención de yoga. Las observaciones se realizarán con el fin de poder tener un registro antes de comenzar con la aplicación de ejercicios de yoga que serán implementados por una de las investigadoras.

### **5.5.3 Etapa de Intervención**

Finalizando la etapa de pre-test, las investigadoras implementarán algunos ejercicios de yoga, los cuales son: *postura del indio, respiración del globo, jalea, marioneta, montaña, árbol, triángulo, guerrero II, perro, gato, mariposa, gaviota, cobra, dormido, puente, vela* que serán explicados en detalle más adelante. Estos ejercicios serán realizados durante la hora de clase antes de una situación de aprendizaje enfocada al área de lenguaje para luego continuar con la Observación Postest. Estos ejercicios se seleccionaron de acuerdo a los siguientes criterios:

- Acorde a la edad y características del grupo de estudio.
- Acorde al espacio y material que se tenga a la disposición de la aplicación

- Ejercicios que puedan ser utilizados colectivamente para fomentar la participación del grupo de trabajo.
- Ejercicios de fácil acceso, para que puedan ser replicado en sus hogares.

#### **5.5.4 Etapa de Postest**

Finalizando la intervención de los ejercicios de yoga, las investigadoras observaron una situación de aprendizaje, la cual se enfocara en el área de *Lenguaje*. En esta etapa se apreciará los efectos que puede causar la realización de esta práctica en los niños de NT1, de Segundo Ciclo de Educación Parvularia.

A continuación se expondrá el instrumento evaluativo el cual fue validado por dos docentes: Roberto Fierro Bustos y Maritza Azócar a través de una carta solicitada por las investigadoras.

## Ficha de Registro de Observación

<b>Nivel: Pre-Kínder</b>	
<b>Fecha:</b>	
<b>Colegio: Elvira Hurtado de Matte</b>	
<b>Registro de Observación</b>	<b>Comentarios</b>
<b>Focos de Observación</b>	
<p><b>1. Ambiente – espacio:</b> Describir el lugar en donde se encuentran los niños(as).</p> <p><b>2. Comienzo de la Clase:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Entrada de los niños(as)</li><li>- Comienzo de la actividad</li></ul> <p><b>3. Desarrollo y Finalización Actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ¿Cómo responde las preguntas que se plantean durante la actividad?</li><li>- ¿Cómo sigue instrucciones?</li></ul>	

- ¿Cómo participa de la actividad?
- ¿Cómo es el tiempo que permanecen interesados en la actividad?
- ¿Cómo guardar el material?
- ¿Cómo responde las preguntas de finalización?

### **Análisis del registro**

## **5.6 Metodologías de Análisis.**

El tipo de metodología de análisis es por medio de la observación, que serán traspasados a registros de observación, esto nos facilitará realizar el análisis general en base al supuesto propuesto “la implementación del yoga como herramienta de aprendizaje, genera efectos positivos en la concentración y atención de niños de segundo ciclo de Educación Parvularia”, en cada caso de nuestra investigación.

Luego de realizar cada registro con su foco correspondiente, estos se interpretarán, analizarán, describirán y compararán según los efectos provocados por medio de la implementación de ejercicios de yoga con las etapa de pre y post test. Esto permitirá formular un listado de posibles efectos causados por la implementación de ejercicios de yoga, y a su vez, proporcionar lineamientos que sirvan de base para la respuesta del supuesto que guía esta investigación.

# **CAPÍTULO VI. APLICACIÓN DEL ESTUDIO**

En el siguiente capítulo, tiene como propósito dar a conocer al lector las distintas etapas observadas ante una situación de aprendizaje enfocada al área de lenguaje, en la cual una de las investigadora grabará las sesiones de observación para que sean traspasados a registros de observación por todas las investigadoras, a continuación se explicarán detalladamente.

### **6.1 Etapa I: Pre-test**

Al aplicar la Etapa de Pre-test, se grabará la actividad para realizar una observación más objetiva en primer lugar se contextualizará el ambiente físico interior en donde se realizó esta investigación (sala de clases).

La sala de clase en donde se realizó esta etapa, es de material concreto, de color blanco y con material de apoyo para el aprendizaje de los niños ubicados en las paredes. Cuenta con un amplio espacio adecuado para la cantidad total de 35 alumnos, esto les permite a los niños(as) desplazarse con facilidad. La ventilación es de forma natural, con 4 ventanales abiertos. La iluminación es de forma natural y artificial, siendo ambas utilizadas. Existen 5 rincones de situación de aprendizaje, las cuales son: *matemáticas, lenguaje, construcción, arte y ciencias*, cada una con su respectivo material concreto. Existen 17 mesas y 35 sillas, cuenta con un escritorio para la educadora y técnico. Hay un mueble de mediana altura para guardar los materiales.

Respecto a la seguridad dentro de la sala de clase, es un espacio seguro, ya que tiene identificado las zonas de seguridad en caso de alguna emergencia,

en donde los niños(as) y los adultos presentes puedan desplazarse de manera ordenada si ocurre alguna emergencia. Al haber alguna emergencia los niños y niñas se les pide que se escondan debajo de las mesas, luego se les pide que de manera tranquila salgan al patio a la zona de seguridad del establecimiento.

Dentro de la Etapa de Pre-test, se realizó un registro diario los días Lunes 28, Miércoles 30 de Noviembre y Viernes 2 de Diciembre del año 2016. Para llevar a cabo esta etapa, se observó a los niños(as) en una situación de aprendizaje, de principio a fin específicamente al área de lenguaje, enfocándonos en los siguientes tres focos: *Ambiente – espacio, comienzo de la clase, desarrollo y finalización de la actividad*, describiendo sin juicio valorativo, los Registros de Observación que se encuentran en el Capítulo VII que corresponde a la “Descripción y Análisis General”, para mayor detalle.

## **6.2 Etapa II: Etapa de Intervención**

Luego de la primera etapa de Pre-test, anteriormente mencionada, se da inicio a la etapa de Intervención, en el se realiza una aplicación con distintos ejercicios de yoga, para luego continuar con una situación de aprendizaje enfocada al área del Lenguaje

La investigadora que realizó la intervención de los ejercicios de yoga, les explico de manera breve para que sirven estas posturas de yoga con ejemplos, para una demostración de cómo ellos debían realizar.

Estas posturas de yoga fueron aplicadas una semana después de haber aplicado la primera etapa del Pre-test, durante la primera semana de Diciembre, específicamente el día lunes 5, Martes 6 y Miércoles 7 de Diciembre del año 2016.

El ambiente físico donde se realizó la intervención de estos ejercicios fue en el patio del establecimiento educacional. Es totalmente sin techo, es decir, al aire libre, presenta algunas áreas verde, en las cuales se encuentran árboles y pequeños jardines. Específicamente estas posturas se realizaron en un espacio del patio donde no hay ningún tipo de distractor para que los niños y niñas se mantuvieran atentos y concentrados.

Cabe destacar que dos de las intervenciones fueron realizadas en el patio y una de ellas en la sala de clases.

Se realizó un listado de ejercicios de yoga, que fueron extraídos del Libro “Yoga para niños” en el cual los ejercicios se especifican más adelante, para que el lector pueda tener una mayor comprensión, respecto a las posturas seleccionadas.

Dentro de la lista de los ejercicios de yoga, se pueden mencionar:

- Postura del Indio
- Respiración del Globo
- Jalea
- Marioneta
- Montaña
- Árbol
- Triángulo
- Guerrero II
- Perro
- Gato
- Mariposa
- Gaviota
- Cobra
- Relajado

- Puente
- Vela

De esta lista de 16 ejercicios se seleccionaron 8 para la primera, los 8 restantes para la segunda y en la tercera intervención se combinaron las posturas de yoga utilizadas en ambas intervenciones ya mencionadas.

### **6.3 Etapa III: Postest**

Posterior a la intervención de los ejercicios anteriormente nombrados, se observó una situación de aprendizaje enfocada al área de Lenguaje, se realizaron Registros de Observación durante la actividad sin emitir ningún juicio valórico, los días Lunes 5, Martes 6 y Miércoles 7 de Diciembre del año 2016, para luego realizar un análisis de estas en base a los siguientes focos de observación: *Ambiente-espacio, Comienzo de la clase y Desarrollo y Finalización de la Actividad.*

En relación a los registros de observación realizados, estos se encuentran de forma detallada en el Capítulo VII "*Descripción y Análisis General*".

## ***Ejercicios de yoga***

### **1. Postura del indio (Sukhasana)**

#### Paso a paso

1. Siéntate con las piernas cruzadas en el suelo o en el borde de una frazada doblada o de un cojín.
2. Estira tu espalda, lleva los hombros hacia atrás y abajo abriendo el pecho, hunde suavemente el ombligo.
3. Cierra los ojos y relaja todo tu cuerpo.
4. Junta tus manos al centro del pecho en namaste y canta tres veces el mantra OM.

La práctica del yoga la iniciamos siempre en la postura del indio. Trata de permanecer un minuto o más en silencio y concentrado en tu respiración (inhalación y exhalación por la nariz).

“ Imagina que eres una roca gigante y no te puedes mover, trata de vaciar tu mente alejando los pensamientos. Para ello concéntrate en el sonido de tu respiración y en las sensaciones de tu cuerpo: si tienes frío o calor, cómo sientes tu espalda y qué partes de tu cuerpo están en contacto con el piso “

#### Beneficios

Esta postura ayuda a preparar el cuerpo y la mente para la práctica de yoga. Elimina la ansiedad y relaja los músculos, además de enfocar la atención en la respiración.



## **2. Respiración de globo (Pranayama)**

### Paso a paso

1. Siéntate con las piernas cruzadas y la espalda larga, también puede ser acostado de espalda.
2. Coloca tus manos de guatita (abdomen) con los dedos separados.
3. Sin sacar las manos de la guatita, inhala por la nariz y observa cómo crece tu panza y cómo los dedos de tus manos se van separando.
4. Al botar el aire por la nariz (exhalar), la guatita se empieza a desinflar y los dedos de las manos vuelven a juntarse. Repite este ejercicio cuatro veces.

Respiramos de día y de noche. Estamos tan acostumbrados a ello que muchas veces ni siquiera nos damos cuenta de que lo hacemos. ¿Sabías que la respiración nos entrega oxígeno y energía? Concéntrate unos minutos en tu respiración y veras lo bien que te siente.

“Imagina que en tu guatita tienes un globo y cada vez que inhalas se infla y cada vez que exhalas se desinfla.”

### Beneficios

Este ejercicio familiariza a los niños con la respiración, además de enseñarles a usar el diafragma para respirar de manera profunda y completa. Los ejercicios de respiración les ayudan a relajar el cuerpo y la mente, otorgándoles calma y serenidad cuando sienten ansiedad o están nervioso.



### **3. Jalea**

#### Paso a paso

1. Mueve tu cabeza, luego sacude los brazos, mueve las muñecas, las manos, la cintura, las piernas y los pies. Si puedes, mueve todo tu cuerpo al mismo tiempo.
2. Baila o salta de un lado a otro. Lo importante es estar en constante movimiento.

“Muévete como si fueras una enorme jalea de frambuesa que tiembla y tiembla. Imitala y verás lo divertido que resulta sacudir y mover tu cuerpo como si fueras una jalea de verdad. Si tienes pena, rabia o simplemente estás cansado, prueba un par de minutos con estos ejercicios, te aseguro que finalmente te vas a reír.”

#### Beneficios

Esta serie de movimientos ayuda a soltar y calentar el cuerpo. Alivia tensiones, otorga energía y además ¡es muy divertido!



#### **4.Marioneta (Urdhva Hastasna a Uttanasana)**

##### Paso a paso

1. Párate derecho con tus pies paralelos a tus caderas, tus brazos relajados a los lados del cuerpo y respira profundo un par de veces.
2. Inhala, llevando tus brazos sobre la cabeza y aprovecha de estirarse al máximo.
3. Exhalando por la boca con el sonido “Ja” empieza a bajar desde la cintura como si fueras una marioneta. Dobla las rodillas. Al llegar abajo deja tus brazos, cabeza y tronco cuelguen relajadamente.
4. Sube muy despacio y repite tres veces más el ejercicio.

“Muévete igual que si fueras una marioneta. Siente cómo tu cuerpo es manejado por hilos invisibles que te hacen mover brazos, tronco, piernas y cabeza. De repente aparecen unas enormes tijeras que se encargan de cortar los hilos, lentamente comienzas a notar la cabeza, el tronco y los brazos se sueltan.”

##### Beneficios

Este ejercicio es usado como una forma de calentamiento, ayuda a relajar el cuerpo y alivia tensiones. La respiración “Ja” relaja el estrés y ayuda a respirar mejor limpiando los pulmones.



## **5.Montaña (Tadasana)**

### Paso a paso

1. Párate derecho con los pies paralelos a tus caderas y los brazos relajados a los lados del cuerpo.
2. Lleva tus hombros hacia atrás y abajo, abriendo el pecho.
3. Hunde suavemente tu ombligo hacia la espalda y lleva tu colita hacia adentro.
4. Asegúrate de que tus piernas estén firmes y de que tu cara se encuentre relajada. Mantén la posición durante 5 respiraciones.

La montaña es la postura principal de yoga, ya que nos enseña a estar derechos, tranquilos y centrados.”Cierra los ojos y observa tu cuerpo como una gran montaña. Puedes sentir que estás lleno de rocas o de nieve.

Puedes convertirte en una montaña en cualquier lugar donde estés, incluso en la fila del supermercado o en la que haces para entrar a clases.”

### Beneficios

La montaña es una postura clave en yoga, ya que de ella derivan muchas otras posiciones. La montaña alinea el cuerpo, enseña a pararse correctamente, fortalece muslos, rodillas y tobillos, tonifica el abdomen y los glúteos, alivia problemas de ciática y de pie plano.



## **6.Árbol (Vrksasana)**

### Paso a paso

1. Párate en la postura de la montaña
2. Inhala y lleva tu pie derecho al interior del muslo izquierdo
3. Junta tus manos al centro del pecho en namaste.
4. Cuando sientas que te encuentras estable, lleva las manos arriba de tu cabeza, y mantén la postura durante 4 respiraciones.
5. Baja los brazos, luego la pierna derecha y repite con la pierna izquierda.

“Ahora imagina que eres un árbol y estás en un bosque, tienes miles de años y sigues ahí estable, tranquilo y fuerte. Tus pies son las raíces que necesitan estar conectados con el piso para no caerse, tus piernas son el tronco y tus brazos las ramas en las que pueden crecer flores o frutas. Estírate y siéntate cómo tus ramas llegan hasta el cielo.”

### Beneficios

La postura del árbol ayuda a desarrollar el equilibrio, la concentración, además de generar una sensación de calma. Fortalece los pies y las piernas, flexibiliza caderas y rodillas, ayuda a abrir el pecho y a reducir el pie plano.



## 7.Triángulo (Utthitta Trikonasana)

### Paso a paso

1. Párate en la postura de la montaña con las manos en el pecho
2. Salta separando brazos y piernas
3. Gira tu pie derecho hacia fuera. El arco de tu pie izquierdo debe quedar en línea con el talón del pie derecho.
4. Exhala y extiende tu cuerpo desde la cintura hacia el lado derecho. Con tu mano derecha toma el tobillo derecho y extiende tu brazo izquierdo hacia arriba.
5. Gira la cabeza hacia arriba para mirar tu mano izquierda. Respira suavemente tratando de mantener el pecho abierto y las piernas firmes.
6. Vuelve arriba y repite la postura hacia el lado izquierdo.

“Si observas, te puedes dar cuenta de que en todos lados podemos ver la forma de un triángulo: en los techos de las casas, en los cerros o montañas, en las esquinas y en muchas otras más. Con tu cuerpo puedes formar un triángulo y probar lo fuerte, estable y relajante que puede ser esta forma geométrica.”

### Beneficios

La postura del triángulo ayuda a fortalecer y flexibilizar la espalda, las caderas, las piernas y los pies. Abre el pecho, estimula órganos abdominales ayudando a la digestión. Alivia el estrés y además puede ser usada como una postura terapéutica para la ansiedad y el pie plano.



## 8. Guerrero II (Virabhadrasana II)

### Paso a paso

1. Párate en la postura de la montaña con las manos en el pecho. Salta separando brazos y piernas.
2. Gira tu pie derecho hacia fuera, el arco de tu pie izquierdo debe quedar en línea con el talón del pie derecho.
3. Exhalando, flexiona tu pierna derecha, mantén tu rodilla derecha en la línea con tu pie derecho, suavemente gira la cabeza llevando la mirada hacia tu mano derecha.
4. Para salir de la postura estira tu pierna derecha y relaja los brazos, cuando estés listo repite el Guerrero II hacia el lado izquierdo.

“¿Quieres ser un verdadero guerrero? El guerrero en el que te tienes que convertir es fuerte, noble, valiente y lucha para que todos los seres que habitan el planeta estén en paz. Al convertirse en guerrero no pienses que tienes que pelear, ya que el yoga es una actividad pacífica, no violenta”

### Beneficios

La postura del guerrero ayuda a fortalecer las piernas, la espalda, los hombros y los brazos. Abre el pecho y los pulmones, estimula los órganos abdominales, aumenta la circulación sanguínea y la resistencia.



## **9.Perro (Adho Mukha Svanasana)**

### Paso a paso

1. Arrodíllate, separa las rodillas al ancho de tus caderas y las manos al ancho de tus hombros, con la espalda recta. Tu cabeza debe seguir la línea de la columna.
2. Apoya los dedos de los pies en el piso, inhala y presiona con las manos estirando los brazos y las piernas.
3. Al estirar piernas y brazos quedas en una V al revés. Mantén la postura y respira -inhala y exhala- por unos cuantos segundos

“Imagínate que eres un perro. Puedes ser grande o chico, peludo o no tanto, gruñón o amistoso. Tú eliges. Ahora levante del piso y estírate, cierra los ojos, respira profundamente y si quieres ladra: guau, guau.”

### Beneficios

La postura del perro ayuda a relajar la mente y aliviar el estrés, además de entregar energía al cuerpo. Esta postura es rejuvenecedora, ya que aumenta la circulación de sangre en el cerebro. El perro estira los hombros, pantorrillas, arcos de los pies, manos, espalda, caderas.



## 10.Gato I y II

### Paso a paso

1. Apoya tus rodillas y manos en el piso. Tu espalda tiene que quedar en línea con el suelo. Separa las manos al ancho de los hombros y los pies al ancho de las caderas.
2. Exhalando, curva tu espalda hacia arriba y lleva tu cabeza y cola hacia adentro
3. Al inhalar, curva tu espalda hacia el suelo, levantando tu cabeza y colita.
4. Repite este ejercicio 4 veces más, coordinando movimiento con respiración.  
Al terminar, queda con tu espalda paralela al piso.

“¿Has visto los gatos cuando curvan su espalda? Imagina que eres un gatito muy peludo, que cuando está enojado lleva su ombligo adentro metiendo su cabeza y la cola entre las patas y cuando está contento levanta su cabeza y colita. Recuerda que los gatos son muy temperamentales, así que hay que tratar con cariño y conversar en su mismo idioma: miauuuu.”

### Beneficios

Este ejercicio ayuda a flexibilizar la columna, aumenta la circulación sanguínea, relaja el corazón, además de alinear correctamente los órganos del cuerpo.



## 11. Mariposa (Baddha Konasana)

### Paso a paso

1. Siéntate en el piso con las planta de los pies juntas. Mantén tu espalda larga.
2. Con tus manos, tómate los pies, y mueve las rodillas hacia arriba y hacia abajo varias veces.
3. Extiéndete suavemente hacia delante, manteniendo tu espalda derechita. Cuando no puedas más, curva un poco tu espalda tratando de llegar con tu nariz a los pies.
4. Vuelve arriba con tu espalda y estira las piernas.

“¿Has visto cómo las mariposas mueven sus alas para volar? Apuesto que sí. Entonces ahora cierra los ojos e imagina que tus piernas son las alas de una mariposa, ¿de qué color serían? Lleva tus dedos a la cabeza, convirtiéndolos en las antenas y muévelos si quieres. Las mariposas van de flor en flor oliendo sus distintos perfumes. Si quieres puedes hacerlo acercando tu nariz a los pies. UFFF, no eran flores, eran los pies.”

### Beneficios

La postura de la mariposa ayuda a abrir las caderas, flexibiliza la pelvis, mantiene el abdomen saludable y estira la espalda. Ayuda a aliviar la ansiedad y el cansancio.



## **12.Gaviota (Urdhva Mukha Prasrita Padottanasana I)**

### Paso a paso

1. Siéntate en la postura de la mariposa, con la espalda recta, y tómate los dedos gordos de los pies.
2. Busca tu equilibrio sentándome sobre los isquiones (huesos de la cola) y lentamente estira las piernas.
3. Si no puedes estirla completamente las piernas no importa. Trata de mantener tu equilibrio y tu espalda derecha.
4. Vuelve a la postura de la mariposa.

“Imagina que eres una gaviota, y estás todo el día volando sobre el mar. Al extender tus piernas hacia los lados de tu cuerpo, piensa que estás abriendo tus alas para comenzar el vuelo. ¿Hacia dónde irás esta vez?, ¿Te has dado cuenta de lo entretenido que es volar?”

### Beneficios

La gaviota ayuda a desarrollar el equilibrio y estira la parte posterior de las piernas.



### **13.Cobra (Bhujangasana)**

#### Paso a paso

1. Acuéstate boca abajo, con los pies juntos y la frente al piso.
2. Pon las manos en el piso debajo de los hombros, inhala profundo y estira los brazos dejando los codos doblados. Levanta la cabeza, el cuello, el pecho, llevando los hombros hacia atrás y abajo.
3. Respira en la postura y trata de llegar a tu máxima extensión (la mirada va al techo)
4. Al exhalar, baja y descansa con la frente en el piso. Repite la postura una vez más.

“Conviértete en una cobra larga y llena de colores. Ahora que eres un poco más serpiente, mira un poco más arriba del piso, levanta tu pecho y tu cabeza. Al hacer este movimiento puedes sacar la lengua y hacer el sonido ZZZZZZZZZZ.”

#### Beneficios

Esta postura abre el pecho, fortalece y flexibiliza la columna, los brazos y la espalda. Alivia problemas respiratorios como el asma, ya que fortalece el diafragma. Mejora la digestión, estimula la tiroides y los riñones. Elimina el estrés y la fatiga.



## **14. Puente (Setu Bandha Sarvangasana)**

### Paso a paso

1. Acuéstate de espalda con los brazos a los lados del cuerpo, separa piernas al ancho de las caderas.
2. Apoya las plantas de los pies en el piso justo debajo de tus rodillas. Al inhalar, eleva tus caderas hacia arriba sin que los hombros se muevan del piso, presiona con tus manos el suelo.
3. Mantén la postura unas cuantas respiraciones, luego baja despacio al piso y descansa.

“Imagina que eres un puente y que debajo de ti hay un río. El puente es el responsable de que los autos, camiones y personas puedan cruzar de un lugar a otro. Es fuerte, pero a la vez flexible, porque se adapta a distintas situaciones; al viento, la lluvia o el calor. Trata de hacer la postura del puente pensando en su fortaleza y flexibilidad.”

### Beneficios

El puente abre el pecho, estira el cuello y la columna. Ayuda a relajar la mente, aliviando el estrés y la depresión. Estimula órganos abdominales, pulmones y la tiroides. Alivia piernas cansadas y dolor de cabeza. Reduce la ansiedad y la fatiga.



## **15.Vela (Salamba Sarvangasana)**

### Paso a paso

1. Acuéstate de espalda y lentamente lleva las piernas hacia arriba, mantén las manos en la espalda o las caderas.
2. Trata de quedar un par de respiraciones en la postura. Si quieres, puedes mover las piernas y sacudelas.
3. Baja apoyando primero tu espalda y luego las piernas en el piso. Descansa.

“¿Has visto alguna vez el mundo al revés? La vela cambia la forma en que miramos nuestro alrededor y te permite tener por un rato la cabeza en el lugar de los pies y los pies en el lugar de la cabeza. ¿No te parece divertido? Trata de alcanzar el cielo con tus pies, para agarrar una estrella o, tal vez, la luna.”

### Beneficios

Al ser una postura invertida, ayuda a refrescar la mente, alivia el estrés, el insomnio y la fatiga. Fortalece la parte alta del cuerpo, el pecho, los hombros y el cuello. Tonifica las piernas y la cola. Mejora la digestión y la circulación de la sangre.



## 16. Relajación (Shavasana)

### Paso a paso

1. Acuéstate de espalda, deja los brazos a los lados del cuerpo con las palmas hacia arriba, las piernas separadas al ancho de las caderas deja que los pies caigan relajados hacia los lados. Si tienes frío, tápate con una frazada.
2. Cierra los ojos, sintiendo el contacto de toda la parte posterior del cuerpo con el piso. Suelta y relajada todo el cuerpo, para esto puedes ir repasando mentalmente sus distintas partes, por ejemplo: relaja tu mano derecha, los dedos de la mano derecha, tu brazo derecho y continúa el recorrido por todo el cuerpo.
3. Queda en la relajación al menos 5 minutos. La idea no es dormir si no relajar el cuerpo, la mente y el espíritu, con conciencia.
4. Para salir de la relajación, lentamente mueve los dedos de las manos, de los pies y suavemente gira la cabeza hacia un lado y hacia el otro. Cuando estés listo, voltea tu cuerpo hacia el lado derecho, quédate un par de respiraciones en esta postura y, de a poco, siéntate con las piernas cruzadas, la espalda recta y los ojos cerrados. Junta las manos en el pecho y canta Om Shanti, Shanti, Shanti hari ommm (paz para el cuerpo, la mente y el espíritu). Namaste.

Y por fin la relajación. "Cierra los ojos e imagina que te acuestas en una nube, una de esas bien grandess que parecen de algodón y que estás flotando en el cielo.

Nada te puede molestar; tu cuerpo y mente están completamente relajados. Cada vez eres más liviano, no pesas casi nada, hasta que finalmente te conviertes en una plumita que desciende suavemente del cielo a la tierra. Al llegar, lentamente empiezas a volver a la realidad, pero con la sensación de haber flotado por el cielo.”

### Beneficios

La relajación calma, alivia el estrés, centra y rejuvenece el cuerpo, la mente y el espíritu. Reduce el cansancio, el dolor de cabeza y entrega una sensación de paz y quietud.



# **CAPÍTULO VII. DESCRIPCIÓN Y ANÁLISIS GENERAL**

## 7.1 Descripción y Análisis de Registros de Observación por Focos Etapa I: Pre-test

<b>Nivel: Pre-Kínder A</b>	
<b>Fecha: Lunes 28 de Noviembre 2016</b>	
<b>Colegio: Elvira Hurtado de Matte</b>	
<b>Registro de Observación</b>	<b>Comentarios</b>
<p>Los niños al ingresar a la sala, 10 de ellos sacan del mueble su alfombra y 18 niños utilizan sillas.</p> <p>Se demoran 5 minutos en sentarse.</p> <p>La educadora se encuentra al frente de los niños de pie, llamando la atención de ellos.</p> <p>Al comienzo de la actividad, los niños están en silencio y tranquilos en sus puestos, escuchando a la educadora.</p> <p>La educadora comienza a leer la poesía</p> <p>Al realizar la poesía 3 niños comienzan a jugar con otro compañero .</p> <p>Luego cuando se les pide a los niños que sigan la</p>	

poesía junto con ella, todos los niños la repiten.

A continuación se les pidió a los niños que encontraran una palabras que saliera en la poesía que estaba tapada

Cuando la educadora les pregunta ¿Qué palabra creen que va aca?,10 niños levantan la mano

La educadora le da la palabra a 1 niño el cual contesta palta.

La educadora lo felicita.

Dos niños se levantan de sus puestos y comienzan a jugar con material de la sala.

La técnico les llama la atención, diciéndoles que regresen a sus asientos y escuchen con atención.

Los niños regresan a sus puestos y comienzan a mirar el material que se encuentra en las paredes de la sala.

Al finalizar la actividad la educadora les preguntan ¿Qué

palabras encontraron? Dos niños contestan alzando su voz y 6 niños están jugando, 12 niños sentados en silencio y 8 niños conversan entre ellos.

La educadora les pide a los 18 niños que se encuentran en la silla que las ordenen y a los otros 10 que ordenen las alfombras.

Lo niños que tienen alfombra, las lanzan por la sala. los niños que tienen sillas las arrastran produciendo un ruido.

La actividad tiene una duración de 12 minutos.

### Focos de Observación

**1. Ambiente – espacio:** Describir el lugar en donde se encuentran los niños(as).

**2. Comienzo de la Clase:**

- Entrada de los niños(as) en orden.
- Comienzo de la actividad sin interrupciones.

**3. Desarrollo y Finalización Actividad:**

- ¿Cómo responde las preguntas que se plantean durante la actividad?
- ¿Cómo sigue instrucciones?
- ¿Cómo participa de la actividad?

- ¿Cómo es el tiempo que permanecen interesados en la actividad?
- ¿Cómo guardar el material?
- ¿Cómo responde las preguntas de finalización?

### **Análisis del registro**

Antes de comenzar la actividad la educadora se ve en la necesidad de llamar la atención para poder ser escuchada, ya que existe un grupo de niños que les cuesta estar en silencio y permanecer en sus puestos. Cuando se da inicio a la actividad, la mayoría de los niños escucha la poesía de manera atenta, y respondiendo de forma correcta las preguntas que la educadora les realiza al grupo.

En el desarrollo de la actividad alguno de los niños se distraen, y no ponen atención a lo que la educadora les solicita, interrumpiendo en la actividad, por lo que fue necesario que el adulto les llamara la atención para seguir con el desarrollo de esta.

En la finalización de la actividad, un pequeño grupo del total de niños responde de manera adecuada, presentando interés y atención por la poesía leída. Gran parte de los niños, ya no están concentrados presentando nada de interés, desconcentrando al resto, ya que jugaban, conversaban entre ellos y los demás solo estaban en silencio mirando la sala.

Cuando la educadora les dijo que ordenarán la sala, la mayoría de los alumnos comenzaron correr en la sala y jugar entre ellos, lanzando las alfombras. Los niños que tienen silla comienzan a arrastrarla, produciendo ruidos molestos, provocando un ambiente ruidoso.

<b>Nivel: Pre-Kínder A</b>	
<b>Fecha: Miércoles 30 de Noviembre 2016</b>	
<b>Colegio: Elvira Hurtado de Matte</b>	
<b>Registro de Observación</b>	<b>Comentarios</b>
<p>Los niños se sientan en sus respectivas sillas frente a su mesa lo que se demoraron 4 minutos.</p> <p>Al comenzar la actividad la educadora se para frente a los niños, 6 de ellos se encuentran conversando con el compañero de al lado, dificultando el comienzo de la actividad.</p> <p>Luego que la educadora llama la atención de los 6 niños, dando inicio a la actividad. Los niños miran a la educadora y responden a las preguntas que está realiza, las cuales fueron: ¿Conocen los tipos de líneas que están proyectadas en la pizarra?, ¿Quién me puede nombrar una?.</p> <p>un niño responde que él sí conoce las líneas proyectadas en la pizarra y tres niños que nunca las había visto antes, para la segunda pregunta 4 niños distintos levantan la mano para responder.</p> <p>La educadora les entrega el material a los niños y niñas</p>	<p>Línea recta curva y vertical, espiral y horizontal</p> <p>Paisaje</p>

para dar inicio a la actividad. La educadora comienza diciendo que el sol se debe realizar con espirales, el pasto rellenarlo con líneas curvas, el cielo con líneas verticales y los árboles con líneas verticales.

Hay dos alumnos que comienzan a jugar con los lápices, tirándose al suelo y molestando al compañero que tiene al lado. Cuando la educadora les dice que realicen la actividad y no molesten al compañero, 8 niños realizan la actividad sin seguir instrucciones, 20 realizan el trabajo de acuerdo a las instrucciones dadas por la educadora.

Para finalizar la actividad la educadora pasa por los puestos revisando a los niños que terminaron la actividad, luego la educadora les dice que archiven y dejen ordenado su lugar de trabajo.

19 niños guarda el material y se preocupa de que quede ordenado el puesto, el resto de los 10 niños comienza a correr por la sala y dejando de lado el orden, provocando

más desorden dentro del salón y distrayendo al resto.

Esta actividad duró 25 minutos..

### Focos de Observación

**1. Ambiente – espacio:** Describir el lugar en donde se encuentran los niños(as).

**2. Comienzo de la Clase:**

- Entrada de los niños(as)
- Comienzo de la actividad

**3. Desarrollo y Finalización Actividad:**

- ¿Cómo responde las preguntas que se plantean durante la actividad?
- ¿Cómo sigue instrucciones?
- ¿Cómo participa de la actividad?
- ¿Cómo es el tiempo que permanecen interesados en la actividad?
- ¿Cómo guardar el material?

### **Análisis del registro**

El ambiente de la actividad es adecuado para la realización de esta, siendo un lugar cómodo y estructurado para lograr los objetivos del trabajo.

Los niños al comienzo de la actividad se muestran desatentos, presentando poco interés a las instrucciones de la educadora.

Al trabajar en la guía hubo un grupo de niños que realizó la actividad sin seguir instrucciones, sin dejar de lado que la otra parte del curso realizó este trabajo sin mayor inconveniente.

Un grupo de niños que a pesar del llamado de atención de la educadora no logró concentrarse y se mantuvieron molestando a sus compañeros.

La educadora pasó revisando por los puestos se preocupó de que todos terminaran su actividad correctamente.

La mayoría de los niños son capaces de ordenar la sala, dejándola de la misma forma que se encontraba antes de la actividad.

<b>Nivel: Pre-Kínder A</b>	
<b>Fecha: Viernes 2 de Diciembre de 2016</b>	
<b>Colegio: Elvira Hurtado de Matte</b>	
<b>Registro de Observación</b>	<b>Comentarios</b>
<p>La educadora se para frente a los niños y les indica que van a trabajar en una actividad para eso se tienen que parar e ir a buscar las alfombras y sentarse en semicírculo.</p> <p>Los niños se paran de sus asientos a buscar las alfombras en esto se demoran 5 minutos en ordenar las alfombras para sentarse en el piso en un semicírculo.</p> <p>Al comienzo de la actividad, 25 niños miran lo que la educadora les está presentando, quedándose en silencio, 2 niños se encuentran conversando, 2 se paran de su lugar y 1 se encuentra jugando con la zapatilla.</p> <p>La educadora comienza a explicar la actividad, la cual se tratara de sílabas y contar estas con las palmas.</p> <p>Al realizar el conteo de sílabas con los objetos de la sala 10 de los niños se ponen a jugar, 4 niños hablan con el compañero de al lado y 17 participan de la actividad.</p>	

La educadora les pregunta: ¿Cuántas sílabas tiene la palabra mesa?, ¿Cuántas sílabas tiene la palabra pizarra?, ¿Cuántas sílabas tiene la palabra cuaderno?, ¿Cuántas sílabas tiene la palabra calendario?, para esto la educadora le da la palabra a un niño para que responda una pregunta.

el primer niño responde que la palabra mesa tiene 2 sílabas, el segundo niño dice que pizarra tiene 3 sílabas, el tercer niño dice que cuaderno tiene 4 sílabas y el cuarto niños responde calendario tiene 5 sílabas, todo esto con ayuda de las palmas.

Luego la educadora les dice a los niños que cuenten todos juntos, 5 de los niños no realizaron este conteo.

La educadora le dice a un niño que elija un objeto de sala para poder separar en sílabas, el niño eligió mochila, la cual fue separada en palmas y la educadora le pregunta ¿Cuántas sílabas tiene mochila?, el niño respondió que tiene 3 sílabas.

Al finalizar la actividad la educadora les pregunta: ¿Qué palabras fue la más larga? ¿Qué palabra fue la más corta? 10 niños levantan la mano para responder las preguntas. Los niños restantes se encuentran realizando otras cosas que no tienen relación a la actividad, como jugar o estar sentados sin participar.

### Focos de Observación

**1. Ambiente – espacio:** Describir el lugar en donde se encuentran los niños(as).

**2. Comienzo de la Clase:**

- Entrada de los niños(as)
- Comienzo de la actividad

**3. Desarrollo y Finalización Actividad:**

- ¿Cómo responde las preguntas que se plantean durante la actividad?
- ¿Cómo sigue instrucciones?
- ¿Cómo participa de la actividad?
- ¿Cómo es el tiempo que permanecen interesados en la actividad?
- ¿Cómo guardar el material?

### **Análisis del registro**

El ambiente de la actividad es adecuado para la realización de esta, siendo un lugar cómodo y estructurado para lograr los objetivos del trabajo.

Los niños al comienzo de la actividad se muestran desatentos, presentando poco interés a las instrucciones de la educadora, sin participar activamente en el trabajo que sea realiza en conjunto.

Al trabajar en la separación silábica un grupo grande de niños realizó la actividad con interés, mostrándose atento a lo que decía la educadora, respondiendo en cada momento y separando las palabras con ayuda de sus palmas, así para poder responder correctamente a las preguntas, el resto de los niños que no prestaron atención a esta actividad se mantuvieron jugando, conversando y moviéndose a cada minuto, interrumpiendo la actividad, creando un ambiente ruidoso para todo el curso.

Al finalizar la actividad la educadora dio fin de manera rápida, ya que el curso se encontraba un poco disperso, habían perdido el interés y atención en lo que es la separación silábica, en general en la actividad.

### **7.1.1 Análisis general por Pre-test**

De acuerdo a lo observado y descrito en cada uno de los registros y focos correspondientes a las etapas de pre y post test, a continuación se realizará un análisis general, de los registros con sus análisis respectivos, para poder estimar las diferencias y efectos de ambas etapas.

Cabe señalar que todas las observaciones, ya sean en el pre o post test, se focalizan en el área del Lenguaje.

Como se puede apreciar en la etapa de Pre-test, al **inicio** de las clases, los niños se ven distraídos y bastante conversadores, lo que es necesario por parte de la educadora un llamado de atención. Luego de esto los niños permanecen atentos e interesados por un periodo corto en las actividades, ya que con leves distractores pierden su atención y concentración para lo que queda del resto de la actividad, interrumpiendo la situación de aprendizaje y dificultando el logro del objetivo de la actividad.

Durante el **desarrollo** de la actividades se consideró diferentes actitudes en los niños, como lo vimos en el registro de observación hubo alumnos que lograron realizar la situación de aprendizaje siguiendo instrucciones, sin perder el interés por lo que se estaba trabajando. También apreciamos una gran cantidad de niños que se les dificulta la realización de la actividad, se mantenían en constante movimiento, en situaciones de juego o de una conversación continua, lo que

resultó que los demás niños que trabajaban sin interrupciones perdieran el interés y la atención en lo que quedaba de las actividades.

Al **finalizar** las actividades, como mencionamos anteriormente la gran parte de los niños se encontraban distraídos, lo notamos en diferentes momentos como: cuando tenían que responder preguntas, la gran mayoría de los niños, no sabían ni se interesaron por responder, debido a que no tuvieron una atención prolongada en toda la actividad, también al ordenar el material se apreciaba momentos de bastante desorden.

El **espacio** en donde se realizaron las tres observaciones de la etapa de pre test, fue dentro de la sala de clases, el cual es un lugar cómodo, limpio, ordenado, armónico y con los materiales a su disposición, siendo este un factor importante para lograr con éxito las actividades. El tono de voz de la educadora es moderado, ya que se aprecia a lo largo de toda la actividad, por otra parte, el ruido externo no influye en el desarrollo de la actividad.

## 7.2 Descripción y Análisis de Registros de observación por Focos Etapa II: Etapa de Post-test

<b>Nivel: Pre-Kínder A</b>	
<b>Fecha: Lunes 5 de Diciembre 2016</b>	
<b>Colegio: Elvira Hurtado de Matte</b>	
<b>Registro de Observación</b>	<b>Comentarios</b>
<p>Se reúne a los niños en la sala, corriendo las mesas y sillas, en las paredes no existen elementos. Esto demora 5 minutos.</p> <p>La educadora les dice que saquen una colchoneta. los niños sacan la colchoneta y la colocan detrás de la educadora separado de su compañero.</p> <p>Un niño comienza a pegarle con la colchoneta en la cabeza a otro niño, lo cual el responde con llanto. la educadora se acerca al niño diciéndole que no lo haga más o no podrá participar de la actividad.</p> <p>La investigadora le explica a los niños que realizaran 8 ejercicios de yoga.</p> <p>Una de las investigadora comienza a realizar la postura de marioneta, lo cual los niños comienzan hacer lo</p>	

mismo que la educadora realiza.

Se comienzan a realizar los siguientes ejercicios, marioneta, árbol, guerreo, gato, gaviota, relajación, vela y respiración del globo.

Al terminar las posturas de yoga, la investigadora le pide a los niños que guarden las colchonetas.

Los niños van con sus colchonetas y lo dejan en donde se guardan las colchonetas

La educadora le pide a los niños que luego de guardar se sienten en un semicírculo con sillas.

Cada niño saca una silla colocándola en un semicírculo.

La educadora comienza presentando el cuento, llamado “el patito feo”, lo cual los niños la observan en silencio, mientras ella narra el cuento

Todos los niños, escuchan a la educadora de manera silenciosa y en sus puestos.

Cuando la educadora finaliza el cuento, comienza a realizar preguntas como ¿De que se trata el cuento?, un niño alza la voz sin levantar la mano, la educadora le pide que tiene que levantar la mano para responder. 12 niños levantan la mano y la educadora le da la palabra a un niño el cual responde: “de un patito que sentía raro y feo y nadie lo quería”. Luego pregunta ¿Que paso al final del cuento?, 16 niños levantan la mano y la educadora le da la palabra a uno, el cual responde: “que se volvió bonito y no era pato, era un cisne”.

La educadora le pide a los niños que dibujen al patito feo, pero que primero levanten su silla y las lleven a las mesas en orden. Hay 3 niños que arrastran la silla, interrumpiendo el silencio de la sala, lo cual la educadora les pide que levanten la silla

Cada niño se va a sentar a su asiento, sacando sus lápices.

Se mantienen sentados, realizando sus dibujos.

A medida que van terminando sus trabajos, comienzan a levantar la mano para que la educadora les revise sus trabajos. Cuando terminan guardan sus lápices y archivan su trabajo.

Esta actividad duró 22 minutos.

### **Focos de Observación**

**1. Ambiente – espacio:** Describir el lugar en donde se encuentran los niños(as).

**2. Comienzo de la Clase:**

- Entrada de los niños(as)
- Comienzo de la actividad

**3. Desarrollo y Finalización Actividad:**

- ¿Cómo responde las preguntas que se plantean durante la actividad?
- ¿Cómo sigue instrucciones?
- ¿Cómo participa de la actividad?
- ¿Cómo es el tiempo que permanecen interesados en la actividad?
- ¿Cómo guardar el material?

## Análisis del registro

El ambiente de la sala, es adecuado para dar comienzo a la actividad, debido a que es cómodo y están todos en silencios ,no existen ruidos externos, con materiales a su disposición.

Los niños luego de guardar ordenadamente las colchonetas, posterior a la intervención. Se sientan de manera ordenada y tranquila en sus respectivos asientos.

Al comienzo de la actividad los niños permanecen atentos, ordenados e interesados en la actividad, ya que están en silencio escuchando a la educadora.

Cuando la educadora les realiza las pregunta pertinentes al cuento, la mayoría de los niños muestra una participación, ya que contestan correctamente , esperando en silencio su turno

Luego cuando se les pide a los niños que cuenten de qué se trató el cuento, a los niños que se les pide, lo cuentan con facilidad y grandes detalles, ya que durante todo el cuento demostraron una concentración y atención en la actividad.

Al momento de pintar, los niños lo realizan de forma ordenada y concentrados en el dibujo que están realizando, ya que terminan todos de dibujar y guardan el material

de manera ordenada, manteniendo un ambiente limpio.

<b>Nivel: Pre-Kínder A</b>	
<b>Fecha: Martes 6 de diciembre 2016</b>	
<b>Colegio: Elvira Hurtado de Matte</b>	
<b>Registro de Observación</b>	<b>Comentarios</b>
<p>La educadora reúne a los 30 niños en el patio, en un lugar tranquilo y sin distractor.</p> <p>la educadora le pide a los 30 niños que saquen una colchoneta de la bodega y que las lleven a el lugar que se les indico, el patio.</p> <p>Les dice se pongan en posición de relajación y que inhalen y exhalen por la nariz.</p> <p>La educadora les indica que realizarán los ejercicios en conjunto, y comienzan con los siguientes ejercicios: postura del indio, jalea, montaña, triángulo, perro, mariposa, cobra y puente.</p> <p>Luego de realizar los ejercicios, la educadora les dice a los niños que entren vayan a guardar sus colchonetas al mismo lugar de donde las sacaron y que a continuación se dirijan a la sala de clases.</p>	

Los 30 niños entran a la sala y se demoran 6 minutos en sentarse en sus respectivos lugares.

Al comienzo de la actividad, los niños 30 miran a lo que la educadora les presenta.

La educadora pregunta ¿Que han estado viendo este último tiempo respecto al universo?, 10 niños levantan la mano para responder, que lo que han estado viendo son los planetas del sistema solar.

Luego la educadora les dice que están en lo correcto y les muestra una imagen (Tierra), preguntando ¿Qué es? 12 niños contestan todo lo que se les pregunta.

La educadora les dice que van a realizar una actividad de grafo motricidad, en la cual tienen que bordarla tierra con lana, para luego pintarla.

Los niños realizan la actividad continuando las instrucciones de bordado, para luego comenzar a pintar dadas por la educadora. Existen 5 niños de los cuales

necesitan a un adulto para finalizar su actividad

Al finalizar la actividad cuando van terminando los 5 primeros niños guardan los lápices de colores en sus respectivos recipientes, para luego dejarlos en el mueble de los materiales, poco a poco van archivando esperando en sus respectivos lugares que la educadora comience a revisar el trabajo realizado.

La educadora comienza a revisar una vez que los niños van terminando su actividad, 6 niños se pusieron a conversar con el compañero de al lado, al término de la revisión los niños comienzan a guardar su carpeta uno a uno.

## **Focos de Observación**

**1. Ambiente – espacio:** Describir el lugar en donde se encuentran los niños(as).

**2. Comienzo de la Clase:**

- Entrada de los niños(as)
- Comienzo de la actividad

**3. Desarrollo y Finalización Actividad:**

- ¿Cómo responde las preguntas que se plantean durante la actividad?
- ¿Cómo sigue instrucciones?
- ¿Cómo participa de la actividad?
- ¿Cómo es el tiempo que permanecen interesados en la actividad?
- ¿Cómo guardar el material?

## **Análisis del registro**

El ambiente de la actividad es adecuado para la realización de esta, siendo un lugar cómodo, estructurado y con los materiales a su disposición para lograr los objetivos del trabajo .

Los niños al comienzo de la actividad muestran interés por lo que la educadora les indica, respondiendo de manera rápida y adecuada a las preguntas de lo que se está trabajando en este caso el sistema solar, los niños demuestran participación y concentración en la situación de aprendizaje.

Al trabajar en la guía de bordado los niños buscan los materiales de forma ordenada y se preparan para bordar, luego de terminar esta parte de la actividad los niños pintan el planeta tierra.

Luego de haber terminado la actividad archivan y esperan en su puesto para que la educadora comience a revisar el trabajo realizado.

La educadora pasa por los puestos revisando, unos niños se pusieron a conversar por un tiempo corto, lo cual no produjo mayores complicaciones en la actividad.

Al finalizar la actividad se pudo ver que el orden se mantuvo durante la gran parte de la actividad, manteniendo la atención de los niños y concentración de manera constante, sin provocar un ambiente ruidoso y de desconcentración en el grupo curso.

<b>Nivel: Pre-Kínder A</b>	
<b>Fecha: Miércoles 7 de Diciembre del 2016</b>	
<b>Colegio: Elvira Hurtado de Matte</b>	
<b>Registro de Observación</b>	<b>Comentarios</b>
<p>La educadora reúne a los 30 niños en el patio, en un lugar tranquilo y sin distractor.</p> <p>la educadora le pide a los 30 niños que saquen una colchoneta de la bodega y que las lleven a el lugar que se les indico, el patio.</p> <p>Les dice se pongan en posición de relajación y que inhalen y exhalen por la nariz.</p> <p>La educadora les indica que realizarán los ejercicios en conjunto, y comienzan con los siguientes ejercicios: gaviota, montaña, gato, triángulo, relajación, mariposa, árbol y respiración de globo.</p> <p>Luego de realizar los ejercicios, la educadora les dice a los niños que entren vayan a guardar sus colchonetas al mismo lugar de donde las sacaron y que a continuación se dirijan a la sala de clases.</p>	

Los 30 niños entran a la sala de manera silenciosa y se demoran 7 minutos en sentarse en sus respectivos lugares.

Al comenzar, los niños/as se quedan en silencio, y tranquilos en sus lugares.

La educadora les muestra imágenes en tarjetas de tamaño grande con distintos objetos como una lámpara, una cama, un sol, una mamadera y una pelota, la cual se ponen una a una en la pizarra, estas se nombran y las separan en sílabas con las partes de su cuerpo.

Los niños comienzan nombrando los objetos y luego los separan en las sílabas .

Todos los niños realizan la actividad mirando a la educadora siguiendo sus instrucciones.

Luego se les dice que lo hagan todos juntos y los niños/as lo hacen de manera tranquila y colaborativa.

A continuación, la educadora le pide a un niño/a que

quiera salir adelante y elija una imagen, la pegue en la pizarra y luego la separe con su cuerpo .

Sale un niño a la pizarra y pega la pelota, la separa con su cuerpo , tocando su cabeza, hombro y cintura.

Mediante la realización de la actividad que duró 20 minutos aproximadamente, los niños/as tuvieron participación a lo realizado.

Al finalizar la actividad se realizan preguntas cognitivas como ¿Qué palabra tienen más sílabas?

6 de los niños levantaron su mano, por lo que la educadora le dio la palabra a uno, el cual respondió mamadera.

La educadora lo felicita a él y a los demás niños por la participación

## Focos de Observación

1. **Ambiente – espacio:** Describir el lugar en donde se encuentran los niños(as).

2. **Comienzo de la Clase:**

- Entrada de los niños(as)
- Comienzo de la actividad

3. **Desarrollo y Finalización Actividad:**

- ¿Cómo responde las preguntas que se plantean durante la actividad?
- ¿Cómo sigue instrucciones?
- ¿Cómo participa de la actividad?
- ¿Cómo es el tiempo que permanecen interesados en la actividad?
- ¿Cómo guardar el material?

## Análisis del registro

El ambiente de la actividad es adecuado para la realización de esta, siendo un lugar cómodo, ordenado, con buena iluminación y con los materiales de un tamaño adecuado para que todos alcancen a observar .

Al comienzo de la actividad, los niños muestran interés y atención por lo que la

educadora les indica, ya que la escuchan de manera concentrada.

Participan activamente de la actividad, respetando turnos y sin realizar interrupciones.

Al desarrollar la actividad, los niños demuestran gran interés y entusiasmo por querer realizar la actividad. Al realizarla se sienten seguros y sin miedos ya que la mayoría de los niños acertó en la actividad , a excepción de algunos que se les dificulto un poco más sobre todo el objeto del sol, sin embargo estuvieron participando de igual manera.

Al finalizar la actividad , la mayoría de los niños acertaron con la respuesta a la pregunta, logrando el objetivo de la clase y manteniendo la concentración y atención durante toda la actividad.

### **7.2.1 Análisis general por Post-test**

Durante lo observado en las actividades realizadas en la etapa de post test, con una intervención de 8 ejercicios diferentes de yoga al comienzo de cada actividad. Observamos que luego de cada intervención los niños demostraban un gran interés en las actividades de principio a fin, en un tiempo prolongado, manteniendo su atención y concentración durante toda la actividad.

El espacio en el cual se realizaron los ejercicios de yoga (intervención), fue en dos ambientes, uno de ellos fue en la sala de clase, como anteriormente fue descrita. Otro ambiente fue en el patio en el cual se realizaron dos intervenciones, siendo este un espacio libre, sin distractores de importancia para los niños, siendo techado, con luz natural apropiada y una ventilación adecuada.

Durante el **principio** de la actividad de la etapa post test se realizaron las actividades dentro de la sala de clase, ya descrita anteriormente. No hubo mayor dificultad para que los niños mantuvieran el orden al inicio de situación de aprendizaje, siguiendo las instrucciones dadas por la educadora, se pudo apreciar que el tono de voz de la educadora fue en un volumen moderado, sin necesidad de elevar la voz.

Durante el **desarrollo** de la situación de aprendizaje, los niños se observaron interesados en la actividad por un tiempo prolongado, respondiendo a preguntas capciosas, aportando conocimientos y conceptos, lo cual hace una clase fluida, logrando una participación activa de la mayoría de los niños y con

gran seguridad de ellos mismo. Durante la actividad la educadora se mostró con una actitud tranquila, lo que no fue necesario llamar la atención de los niños continuamente, debido al interés que ellos demostraban por realizar la actividad.

Al **término** de la actividad se apreció, que los niños seguían con un constante interés, esto se pudo ver de manera clara cuando la educadora realiza las preguntas de finalización, ya que ellos respondieron asertivamente, su interés no se basaba en hablar con los compañeros, sino más bien, escuchar con atención, respetar a los demás, estar en silencio y enfocados en la situación de aprendizaje.

### **7.3 Análisis General Comparativo de la Etapa I: Pre-test y Etapa II: Post-test**

De acuerdo a lo analizado en el Pre-test y Post-test se comparó los cambios en la concentración y atención de los niños ante una actividad en diferentes situaciones de aprendizaje, desde el comienzo hasta su finalización, enfocado a la área de lenguaje.

Se analizaron los cambios producidos mediante la intervención de ejercicios de yoga mencionados en el capítulo VI.

Cabe destacar que el ambiente físico donde se realizaron ambas etapas se presentan de igual forma durante la aplicación.

Durante el **comienzo** de las actividades observada en el pre test se pudo apreciar que los niños presentan una concentración durante un corto periodo de tiempo, en comparación del post test, realizado posterior a una intervención, los niños presentan una mejor concentración y atención, al no jugar o molestar a sus compañeros.

Al comenzar el **desarrollo** de la actividad, se puede observar que los niños, al no realizar la intervención, se ven mas desconcentrados, se levantan de sus puestos, molestan a los compañeros, juegan con el material dispuesto en la sala o están observando las láminas expuestas en las paredes del salón, comparado con el post test, los niños se muestran más activos en el desarrollo de la actividad, mostrando interés , con una actitud participativa y colaborativa, llevando a cabo lo indicado por la educadora al principio de la actividad.

Al **finalizar** las actividades en el pre test algunos de los niños no son capaces de seguir instrucciones dadas por la educadora al comienzo de la actividad, es por esto que no logran finalizar el trabajo indicado por la educadora, por lo cual no se observa una constante y prolongada atención y concentración de los niños. Al comparar con la etapa de post test, se puede contemplar, cambios significativos en los niños, ellos logran mantener su interés y atención hasta la finalización de la situación de aprendizaje, entregando un trabajo completo, limpio y ordenado, guardando el material de manera ordenada sin interferir el trabajo de los demás niños de la sala de clases.

Siendo esto una herramienta efectiva para el dominio de curso de la educadora, ya que con la implementación de los ejercicios de yoga, se facilita la atención y concentración, para poder lograr un adecuado aprendizaje, sin tener mayores distractores y finalizando con resultados positivos.

En base a esto, a partir del presente estudio realizado es posible señalar que el yoga en este caso, puede ser utilizado como herramienta de aprendizaje para ayudar a la concentración y atención en cada situación de aprendizaje, sin dejar de lado, que esto debe implementarse clase a clase, para ver cambios significativos y trascendental en la conducta de los niños proporcionando un mejor aprendizaje, en las diferentes áreas que son utilizadas en los colegios y/o jardines infantiles.

Si bien nuestra investigación se basó en el yoga como herramienta de aprendizaje para la atención y concentración del niño, existen otras estrategias que beneficien esto, las cuales no pudimos comprobar al no haber investigado acerca de estas. Mientras que con el yoga logramos verificar que tiene efectos positivos en la conducta de los niños en una situación de aprendizaje, esto se pudo comprobar bajo la aplicación de ejercicios de yoga antes de cada actividad.

# **CAPÍTULO VIII. CONCLUSIÓN**

Las investigadoras de este estudio, decidieron enfocar esta investigación apuntando al yoga como una herramienta de aprendizaje para mejorar la atención y concentración de los niños. Debido a la escasa búsqueda de herramientas y estrategias de aprendizajes que tienen los docentes en niños con dificultades de concentración y atención en situaciones de aprendizajes.

A lo largo de la presente investigación se logró demostrar nuestro supuesto, el cual fue “La implementación del yoga como herramienta de aprendizaje, genera efectos positivos en la concentración y atención de niños de segundo ciclo de Educación Parvularia”

Se pudo demostrar este supuesto, mediante seis registros de observación, enfocados al área de lenguaje, tres de ellos fueron en la etapa de pre test y otros tres fueron en la etapa de post test.

Al comparar los resultados obtenidos en el Postest y el Pretest, se puede evidenciar una clara diferencia entre ambos, ya que en cuanto al nivel de concentración y atención, durante el desarrollo del Pretest no tuvo cambios de ningún tipo, ya sea positivos o negativos, mientras que en el Postest hubo una diferenciación positiva, ya que se pudo observar una mejoría en cuanto a la atención de los niños(as).

Al registrar cada actividad de la etapa de pre test de manera objetiva, se puede apreciar que al realizar actividades sin intervención, los niños presentan interés sólo al comienzo de la actividad. Luego de un corto periodo de tiempo los niños no presentan interés, es por esto que se necesita que un adulto intervenga, llamando la atención para que puedan mirar a la educadora. A pesar de que los alumnos estén mirando a la educadora no quiere decir que estén concentrados. Existen niños que se distraen con material pedagógico de las salas de clases, observándolas y perdiendo el foco de atención y concentración

Luego de registrar la etapa de post test de manera objetiva, se puede apreciar que los cambios a pesar de que no fueron significativos, se observa que los niños tienen más interés en la actividad realizada por la educadora. El ambiente es más ordenado, los niños ya no juegan durante la actividad, permitiendo de esta forma que los alumnos integren nuevos conocimientos.

Al comparar cada etapa realizada, pre y post test, se puede apreciar que los niños luego de una intervención presentan cambios en su concentración y atención. Tienen más interés en participar en las actividad, logrando el objetivo de la clase.

La aplicación del Yoga como herramienta de aprendizaje en niños de Segundo Ciclo de Educación Parvularia, resultó ser una experiencia positiva para cada uno de ellos, en la cual además de entregar nuevos conocimientos y potenciar el interés por la participación durante las situaciones de aprendizajes.

Esta aplicación, les abrió a los niños(as) grandes posibilidades para su desarrollo personal, ya que en la etapa infantil, los niños absorben los conocimientos, la cual son capaces de adquirir nuevos aprendizajes y llevarlos a cabo, sin juzgar, sin desmerecer, siendo capaz de valorar el entorno y personas que los rodean.

Con esto consideramos una serie de factores como: el poco tiempo que se aplicaron los ejercicios de yoga, el corto plazo para poder intervenir antes de cada situación de aprendizaje. Se puede concluir que los resultados obtenidos en nuestra investigación, no pueden ser significativos, ya que para eso se requiere de una constante intervención clase a clase para poder observar cambios radicales. A pesar de esto, obtuvimos logros satisfactorios, en los objetivos específicos propuestos en nuestra investigación.

Hay que considerar que las intervenciones fueron realizadas en el área del lenguaje, observando cambios en la concentración y atención, esto no quiere decir que solo se pueda intervenir en dicha área. También el yoga puede ser utilizado como una herramienta para las diferentes áreas de aprendizaje, permitiendo una concentración y mejor disposición en las diferentes clases.

Sin embargo, queda aún la posibilidad de ahondar en descubrimientos a través de investigaciones semejantes, en donde se cuente con una numerosa cantidad de niños, en la cual participen de una continua intervención.

# **CAPÍTULO IX. BIBLIOGRAFÍA**

## DESDE AUTORES

- *Real Academia Española, Diccionario de la Lengua Española, 23.ª edición, 2014*
- *Mapas de Progreso, 2008, Mineduc.*
- García Salve, F. (1968). *Yoga para jóvenes*. Bilbao: El Mensajero.
- García Debesa, D. (2003). *El yoga en la escuela: un aprendizaje para la vida*. Barcelona: Octaedro, S.L.
- Trökes, A. (2001). *El gran libro del yoga*. León: Everest, S.A.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2006). *Metodología de la investigación*. México. Pp. 9 – 587
- Flick, U. (2004). *Introducción a la Investigación Cualitativa*. Madrid, España: Ediciones Morata. Cap. VIII Entrevistas Semiestructuradas, Pp. 89 - 110)
- Batlle, S. Master en Paidopsiquiatría, Barcelona. *Recuperado de:* [http://www.paidopsiquiatria.cat/files/evaluacion\\_atencion.pdf](http://www.paidopsiquiatria.cat/files/evaluacion_atencion.pdf)
- Pinillos, J.L, (1988), *Principios de Psicología*. Madrid: Alianza. *Recuperado de:* <http://biblioteca2.ucab.edu.ve/anexos/biblioteca/marc/texto/AAQ0526.pdf>
- Galaz N., J., Gómez V., M., & Noguera E., M. (1999). *EL REGISTRO: una herramienta para la sistematización de la práctica y la construcción de Saber Pedagógico* (1st ed.). Santiago. Extraído el 22 de Septiembre de 2015, de <http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/File/EIRegistro.pdf>
- Kerlinger, F. N. y Lee, H. B. (2002). *Investigación del comportamiento. Métodos de investigación en ciencias sociales* (4ª ed.). México: McGraw-Hill.
- Ruiz, J. (2007). *Metodología de la Investigación Cualitativa*. Spain:

Universidad de Deusto. Cap. 4 La Observación, Pp. 125 - 126)

- Edel Navarro, R. (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. *Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 1(2),
- Añaños, E. (1999). *Psicología de la Atención y de la Percepción*. Barcelona: Servei de Publicacions Bellaterra.
- García Sevilla, J. (1997). *Psicología de la Atención*. Madrid: Editorial Síntesis S.A
- Puente Ferreras, A. (1998). *Cognición y Aprendizaje*. Madrid: ediciones Pirámides S.A
- Flack, M. (2003). *Niños que triunfan: Yoga en la escuela*. Editorial Cuatro Vientos.
- Kojakovic, M (2005). *Yoga para niños*. Editorial Grijalbo. Pp. 14 – 49)
- Freire, N. (2008). *Tesis previa la obtención del título de licenciada en educación parvularia y recreación*. Quito:UTE. Recuperado de: [http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/9877/1/35402\\_1.pdf](http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/9877/1/35402_1.pdf)
- Woolfolk, A. (2010). *Psicología educativa*. México: Pearson. Recuperado de: <https://crecerpsi.files.wordpress.com/2014/03/libro-psicologia-educativa.pdf>
- Calle, R. Editorial Kairos. Disponible en: <http://editorialkairos.com/catalogo/meditacion-para-ninos>

- *Ardila, Rosselli, Pineda & Lopera, (1997); Kahneman, (1973); Celada & Cairo, (1990); Reategui ,(1999); García, (1997; Rosselló, (1998); Ruiz-Vargas, (1987) & <http://www.psicopedagogia.com/atencion>*

## DESDE PAGINAS WEB}

- [http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/1150/4/TFG\\_AlcaláNavarrete,Cecilia.pdf](http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/1150/4/TFG_AlcaláNavarrete,Cecilia.pdf) *Recuperado el día 5 de Octubre de 2016.*
- *Julián Pérez Porto, 2008. Recuperado de: <http://definicion.de/educacion/#ixzz4LaGb1iSH><http://definicion.de/educacion/> - ixzz4LaGb1iSH*
- *Gagne, (1965); (Pérez Gómez, 1988) & Hilgard (1979) Recuperado de: <http://www.jlgcue.es/aprendizaje.htm><http://www.jlgcue.es/aprendizaje.htm>*
- <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/1485/1/103712.pdf> *Recuperado el día 5 de Octubre de 2016.*
- [https://books.google.cl/books?id=MJ59hywKArYC&pg=PA1&dq=atención&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwi6x6\\_sjKnQAhWDTZAKHWErDMkQ6AEIGTAA#v=onepage&q=atención&f=false](https://books.google.cl/books?id=MJ59hywKArYC&pg=PA1&dq=atención&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwi6x6_sjKnQAhWDTZAKHWErDMkQ6AEIGTAA#v=onepage&q=atención&f=false) *Recuperado el día 14 de Noviembre de 2016*
- <http://conciencia-fonologica.blogspot.cl/> *Recuperado el día 5 de Noviembre de 2016.*

- [http://www.ehowenespanol.com/teoria-jean-piaget-del-desarrollo-del-lenguaje-ninos-sobre\\_171585/](http://www.ehowenespanol.com/teoria-jean-piaget-del-desarrollo-del-lenguaje-ninos-sobre_171585/) Recuperado el día 28 de Noviembre de 2016
- <https://andrechile.wordpress.com/2007/08/22/procesos-iniciales-de-la-lecto-escritura/> Recuperado el día 28 de Noviembre de 2016
- *Diccionario Manual de la Lengua Española Vox. © 2007 Larousse Editorial, S.L. Recuperado de:* <http://www.agapea.com/libros/Diccionario-Manual-de-la-Lengua-Espanola-9788499741352-i.htm>  
<http://www.agapea.com/libros/Diccionario-Manual-de-la-Lengua-Espanola-9788499741352-i.htm>  
<http://www.agapea.com/libros/Diccionario-Manual-de-la-Lengua-Espanola-9788499741352-i.htm>
- *Diccionario Enciclopédico Vox 1. © 2009 Larousse Editorial, S.L. Recuperado de:* <http://www.diccionarios.com/diccionarioenciclopedico/detalle?palabra=yoga&Buscar.x=76&Buscar.y=18&Buscar=submit>  
<http://www.diccionarios.com/diccionarioenciclopedico/detalle?palabra=yoga&Buscar.x=76&Buscar.y=18&Buscar=submit>

# ANEXOS



Universidad Andrés Bello  
Facultad de Humanidades y Educación  
Carrera Educación de Párvulos

Yo, Roberto Fierro B., en mi carácter de Sub Director de Pregrado y Docente de la Universidad Andres Bello, valido el instrumento de Registro de Observación realizado por las alumnas:

María Ignacia Calderón Molina, Rut 18.172.068-9

Pamela Carolina Gana Bustos, Rut 18.466.561-1

Rina Andrea Muñoz Beroiza, Rut 18.994.465-9

Javiera Belén Roldan Alday, Rut 18.170.558-2

Que se encuentran realizando su seminario de grado de *"Rol del yoga como herramienta de aprendizaje en la atención y concentración en Segundo Ciclo de Educación Parvularia"*, para optar al Título de *"Educadora de Párvulos, Licenciado en Educación"*, ya que, considero que el instrumento de evaluación es adecuado y reúne los requisitos para ser aplicado a niños(as) del nivel de Pre-Kínder del establecimiento educacional *"Colegio Elvira Hurtado de Matte, De Quinta Normal"* y así ser presentado y sometido a evaluación por parte de la comisión que se designe.

En la ciudad de Santiago, el día 28, del mes de NOVIEMBRE, del año 2016.

Roberto Fierro Bustos

Rut:

155



Universidad Andrés Bello  
Facultad de Educación  
Carrera Educación de Párvulos

Yo, Maritza Azócar Pavelich, en mi carácter de Docente de la carrera de Educación Parvularia de la Universidad Andrés Bello, valido el instrumento de Registro de Observación realizado por las alumnas:

María Ignacia Calderón Molina, Rut 18.172.068-9

Pamela Carolina Gana Bustos, Rut 18.466.561-1

Rina Andrea Muñoz Beroiza, Rut 18.994.465-9

Javiera Belén Roldan Alday, Rut 18.170.558-2

Que se encuentran realizando su seminario de grado de *"Rol del yoga como herramienta de aprendizaje en la atención y concentración en Segundo Ciclo de Educación Parvularia"*, para optar al Título de *"Educadora de Párvulos, Licenciado en Educación"*, ya que, considero que el instrumento de evaluación se encuentra apto y reúne los requisitos suficientes para ser aplicado a niños(as) del nivel de Pre-Kínder del establecimiento educacional *"Colegio Elvira Hurtado de Matte, De Quinta Normal"* y así ser presentado y sometido a evaluación por parte de la comisión que se designe.

En la ciudad de Santiago el día 06, del mes de Diciembre, del año 2016

Maritza Azocar Pavelich

Rut: 6.840.152-6