



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## EXTENSIÓN PUJILÍ

### CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL

### PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

## “EJERCICIOS DE YOGA INFANTIL COMO HERRAMIENTA PARA LA PSICOMOTRICIDAD EN EDUCACIÓN INICIAL”

Proyecto de Investigación presentado previo a la obtención del Título de Licenciadas en Ciencias de la Educación Inicial.

#### **Autoras:**

Otáñez Flores Paulina Elizabeth  
Villamarin Molina Lisbeth Marisol

#### **Tutor:**

PhD. María Fernanda Constante Barragán

PUJILÍ – ECUADOR  
MARZO 2024

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Otáñez Flores Paulina Elizabeth, con cédula de ciudadanía No.0504152885, Villamarin Molina Lisbeth Marisol, con cédula de ciudadanía No. 0503899700 declaramos ser autoras del presente PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: **“EJERCICIOS DE YOGA INFANTIL COMO HERRAMIENTA PARA LA PSICOMOTRICIDAD EN EDUCACIÓN INICIAL ”**, siendo la Lic. María Fernanda Constante Barragán PhD., Tutor del presente trabajo; y, eximimos expresamente a la Universidad Técnica de Cotopaxi y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones legales.

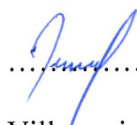
Además, certificamos que las ideas, conceptos, procedimientos y resultados vertidos en el presente trabajo investigativo, son de nuestra exclusiva responsabilidad.

Pujilí, febrero del 2024



.....

Otáñez Flores Paulina Elizabeth  
C.C: 0504152885



.....

Villamarin Molina Lisbeth Marisol  
C.C: 0503899700

## **AVAL DEL TUTOR DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

En calidad de Tutor del Proyecto de Investigación sobre el título:

**“EJERCICIOS DE YOGA INFANTIL COMO HERRAMIENTA PARA LA PSICOMOTRICIDAD EN EDUCACIÓN INICIAL”**, de Otáñez Flores Paulina Elizabeth; Villamarin Molina Lisbeth Marisol, de la carrera de Educación Inicial, considero que dicho Informe Investigativo es merecedor del aval de aprobación al cumplir las normas técnicas, traducción y formatos previstos, así como también ha incorporado las observaciones y recomendaciones propuestas en la pre-defensa.

Pujilí, febrero, 2024



PhD. María Fernanda Constante Barragán  
C.C.: 0502767957  
**TUTOR**

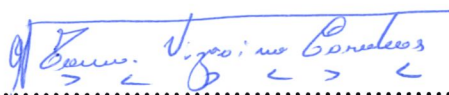
## AVAL DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN

En calidad de Tribunal de Lectores, aprueban el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Extensión Pujilí; por cuanto, las postulantes: Otáñez Flores Paulina Elizabeth; Villamarin Molina Lisbeth Marisol, con el título de Proyecto de Investigación: **“EJERCICIOS DE YOGA INFANTIL COMO HERRAMIENTA PARA LA PSICOMOTRICIDAD EN EDUCACIÓN INICIAL”**, han considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de sustentación del trabajo de titulación.

Por lo antes expuesto, se autoriza grabar los archivos correspondientes en un CD, según la normativa institucional.

Pujilí, febrero del 2024

Para constancia firman:



PhD. Tania Libertad Vizcaíno Cárdenas  
CC: 0501876668  
**LECTOR 1 (PRESIDENTE)**



Mgtr. José María Bravo Zambonino  
CC: 0501940100  
**LECTOR 2 (MIEMBRO)**



Msc. Erika Maribel Sigcha Ante  
CC: 0503570129  
**LECTOR 3 (MIEMBRO)**

## **AGRADECIMIENTO**

*Agradecemos infinitamente a la Universidad Técnica de Cotopaxi quienes nos permitieron formarnos como seres humanos útiles para el país y sobre todo como profesionales, en la distinguida carrera de Educación Inicial la cual nos inculco el verdadero amor, compromiso, respeto y liderazgo por los más pequeños quienes día a día nos han enseñado que escogimos la mejor carrera.*

**Paulina O**

## **AGRADECIMIENTO**

*Un Dios les pague a todos los docentes que fueron parte de esta grandiosa travesía que gracias a todos los conocimientos inculcados en nosotras han dado frutos somos personas de bien y profesionales comprometidas a la Educación de todos los niños en especial a nuestra tutora PhD. María Fernanda Constante Barragán por guiarnos y durante todo el desarrollo de la investigación.*

***Lisbeth V***

## **DEDICATORIA**

*Este proyecto de tesis es dedicado a mis ángeles del cielo que es mi (Madre, hermana y abuelita) al Niñito de Isinche quienes me guiaron por el camino del bien y por cada decisión sabía, a mi querido padre Jorge Otáñez que fue mi pilar fundamental desde el principio me apoyo en cada paso, a mis abuelitos Jorge Flores, Lurdes Salazar quienes fueron mi guía que estuvieron para mi hasta llegar a la meta, a todos por ser mi apoyo incondicional.*

**Paulina**

## **DEDICATORIA**

*Este proyecto es dedicado con amor a Dios quien me guio por el camino del bien a mi amada Familia, Molina Chasiqiza. En especial a mi Madre Lourdes T. Molina Ch, hermano Cristofer abuelos Julio y Flor que con su Bendición lograron ver a su nieta formarse como profesional a Kevin G. por ser mi apoyo incondicional.*

***Lisbeth***



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## EXTENSIÓN PUJILÍ

**TÍTULO: “EJERCICIOS DE YOGA INFANTIL COMO HERRAMIENTA PARA LA PSICOMOTRICIDAD EN EDUCACIÓN INICIAL EN LA PARROQUIA DE PÍLALO”**

**Autoras:**

Otáñez Flores Paulina Elizabeth  
Villamarin Molina Lisbeth Marisol

### RESUMEN

La psicomotricidad es fundamental para el desarrollo del cuerpo y la mente de los infantes, la ausencia de ejercicios detectados en los niños de preparatoria de tres instituciones educativas ubicadas en la parroquia Pívalo, cantón Pujilí constituyó gran preocupación para el ámbito educativo; en tal virtud surge el siguiente objetivo investigativo “Diseñar ejercicios de yoga infantil como una herramienta de trabajo para el fortalecimiento de la psicomotricidad en los niños de Inicial en las tres Unidades Educativas de Pívalo”. El enfoque cualitativo permitió conocer las cualidades, habilidades y desarrollo del sistema corporal mediante la utilización del Yoga, el alcance de la investigación fue descriptiva, además se utilizó el método bibliográfico y la investigación de campo. Las técnicas e instrumentos que permitieron levantar información son: la observación y la entrevista, con la guía de observación y la guía de preguntas respectivamente. La población de estudio son 16 niños de tres instituciones educativas de educación inicial y preparatoria; bajo el muestreo intencional se tomó la decisión de trabajar con el mismo número de la población, además acogió el criterio de 3 docentes. Los resultados de la presente investigación constituyen 14 ejercicios divididos en respiración y posturas evidenciados mediante la planificación micro curricular para niños de 4 a 5 años. En conclusión, el yoga contribuye a la paz mental, a la concentración, al estiramiento de músculos, al fortalecimiento de los pulmones y a la coordinación de extremidades superiores e inferiores.

**Palabras clave:** Yoga, motricidad, aprendizaje, habilidades, conocimiento.

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## EXTENSIÓN PUJILÍ

### THEME:

### Authors:

Otáñez Flores Paulina Elizabeth  
Villamarin Molina Lisbeth Marisol

### ABSTRACT

Psychomotricity is fundamental for the development of the body and mind of infants, the absence of exercises detected in high school children of three educational institutions located in the parish Pívalo, Pujilí canton constituted great concern for the educational field; in such virtue arises the following research objective "To design children's yoga exercises as a working tool for the strengthening of psychomotricity in children of Initial in the three Educational Units of Pívalo". The qualitative approach allowed to know the qualities, abilities and development of the body system through the use of Yoga, the scope of the research was descriptive, in addition the bibliographic method and field research were used. The techniques and instruments that allowed the collection of information were: observation and interview, with the observation guide and the questions guide respectively. The study population is 16 children from three educational institutions of initial and preparatory education; under the intentional sampling, the decision was made to work with the same number of the population, in addition to the criteria of 3 teachers. The results of the present research constitute 14 exercises divided into breathing and postures evidenced through micro-curricular planning for children from 4 to 5 years old. In conclusion, yoga contributes to peace of mind, concentration, stretching of muscles, strengthening of the muscles, and strengthening of the body.

**Keywords:** Yoga, motor skills, learning, skills, knowledge.

## *AVAL DE TRADUCCIÓN*


En calidad de Docente del Idioma Inglés del Centro de Idiomas de la Universidad Técnica de Cotopaxi; en forma legal **CERTIFICO** que:

La traducción del resumen al idioma Inglés del proyecto de investigación cuyo título versa: **“EJERCICIOS DE YOGA INFANTIL COMO HERRAMIENTA PARA LA PSICOMOTRICIDAD EN EDUCACIÓN INICIAL EN LA PARROQUIA DE PÍLALO”** presentado por: **Otáñez Flores Paulina Elizabeth y Villamarin Molina Lisbeth Marisol** egresadas de la Carrera de: **Licenciatura en Educación Inicial**, perteneciente a la **Extensión Pujilí**, lo realizaron bajo mi supervisión y cumple con una correcta estructura gramatical del Idioma.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad y autorizo a las peticionarias hacer uso del presente aval para los fines académicos legales.

Latacunga, Febrero del 2024.

Atentamente,



Mg. Marco Paúl Beltrán Semblantes

**DOCENTE CENTRO DE IDIOMAS-UTC**

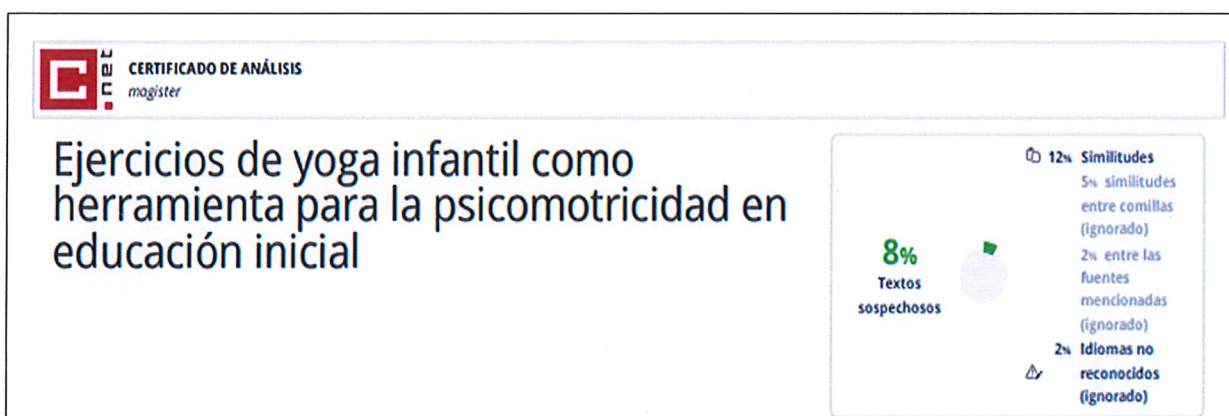
CC: 0502666514



CENTRO  
DE IDIOMAS

## CERTIFICACIÓN DE INFORME DE SIMILITUD

En mi calidad de Tutor del Proyecto de Investigación con el tema: “Ejercicios de yoga infantil como herramienta para la Psicomotricidad en educación inicial en la parroquia de Pívalo”, de Otáñez Flores Paulina Elizabeth y Villamarin Molina Lisbeth Marisol, de la carrera de Educación Inicial, remito la captura de pantalla del reporte del sistema de reconocimiento de texto Compilatio, con un porcentaje de coincidencias del 8%; y, expreso una vez más, mi conformidad en cuanto a la dirección del trabajo de titulación.



Particular que comunico a usted para los fines pertinentes.

Pujilí, febrero 2024

*Tania Libertad Vizcaíno Cárdenas*

PhD. Tania Libertad Vizcaíno Cárdenas  
C.C.:0501876668

LECTOR 1

## ÍNDICE GENERAL

DECLARACIÓN DE AUTORÍA.....	ii
AVAL DEL TUTOR DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.....	iii
AVAL DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN.....	iv
<i>AGRADECIMIENTO</i> .....	v
<i>AGRADECIMIENTO</i> .....	vi
<i>DEDICATORIA</i> .....	vii
<i>DEDICATORIA</i> .....	viii
RESUMEN.....	ix
ABSTRACT .....	x
INFORMACIÓN GENERAL.....	16
TÍTULO DEL PROYECTO.....	18
INTRODUCCIÓN .....	18
ANTECEDENTES.....	19
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....	23
JUSTIFICACIÓN.....	23
OBJETIVOS.....	24
Objetivo general .....	24
Objetivos específicos.....	25
<b>BENEFICIARIOS DEL PROYECTO</b> .....	25
<b>Beneficiarios Directos</b> .....	25
Beneficiarios Indirectos.....	26
ENFOQUE PEDAGÓGICO .....	26

FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA .....	28
Yoga.....	28
Beneficios del yoga .....	29
Clasificación del yoga .....	30
Yoga Infantil.....	31
Psicomotricidad.....	33
Psicomotricidad Educativa .....	34
Psicomotricidad en Educación Inicial .....	34
Importancia de la Psicomotricidad .....	35
Beneficios de la Psicomotricidad .....	36
METODOLOGÍA .....	37
Enfoque Cualitativo.....	37
Métodos de investigación.....	37
Investigación bibliográfica .....	37
Investigación de campo .....	38
Técnicas.....	38
Observación:.....	38
Instrumentos .....	39
Guía de Observación .....	39
DESARROLLO DE LA PROPUESTA .....	39
Los ejercicios constan con los nombres de:.....	40
Ejercicios de reparación.....	40
Ejercicios de postura.....	41
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	43

Conclusiones.....	43
Recomendaciones .....	43
REFERENCIAS .....	45
APENDICE 1 .....	50
Hoja de vida tutor .....	50
APENDICE 2 .....	52
Hoja de Vida.....	52
APENDICE 3:.....	53
Hoja de Vida.....	53
APENDICE 4: Validación de la guía.....	54

## **ÍNDICE DE TABLAS**

<i>Tabla 1 diagnostico periodo académico 2023 .....</i>	<i>21</i>
<i>Tabla 2 Beneficiarios del Proyecto .....</i>	<i>25</i>
<i>Tabla 3.- Beneficiarios Indirectos.....</i>	<i>26</i>





**Área de Conocimiento:**

Educación Inicial

**Línea de investigación:**

Educación, comunicación y diseño para el desarrollo humano y social.

**Sub líneas de investigación de la Carrera:**

Prácticas pedagógico, didácticas, curriculares, e inclusivas en las áreas del conocimiento.

## TÍTULO DEL PROYECTO

Ejercicios de yoga infantil como herramienta para la psicomotricidad en educación inicial en la parroquia Pívalo

## INTRODUCCIÓN

La elaboración de ejercicios que está basada en el yoga infantil como una herramienta útil para la psicomotricidad surge tras la necesidad de encontrar un momento del día que el alumnado pueda desconectarse de sus tareas diarias, para llegar a un estado de calma, en el que estén predispuestos a tener un aprendizaje diferente, siendo activado su capacidad de atención y concentración a través de ejercicios psicomotores basados en el yoga. Las sesiones de yoga se presentarán como un juego con el que van a divertirse, conocer su cuerpo y controlar su respiración de forma consciente. Tomando en cuenta que será de gran utilidad para conectarse con su interior, van a descubrir sus emociones y van a ser capaces de gestionarlas mucho mejor, en áreas de focalizar su atención a una mejor predisposición del aprendizaje de las tareas que tengan en el aula y en su entorno en el que se rodean, ayudando también al mejoramiento del aprendizaje significativo del niño y aportando de manera correcta a la psicomotricidad para que por medio de cada sesión se vaya ejecutando la misma y así tener resultados de calidad y que se vean reflejados durante el aprendizaje y convivencia con su habitad.

Además de ser un implemento fundamental para que docentes, o futuras docentes conozcan cómo se debe aplicar el yoga para trabajar la psicomotricidad del estudiante y a su vez lograr que el niño libere la atención a través de actividades recreativas, al trabajar con niños del nivel inicial les va ayudar también a controlar sus emociones, por otro lado también mejorara su desempeño

dentro del aula, las docentes deben aplicar diferentes estrategias con el fin de buscar el bienestar de sus estudiantes.

## ANTECEDENTES

Revisadas fuentes bibliográficas de las diferentes bibliotecas de las universidades como de la Universidad Técnica de Ambato, Universidad Técnica de Cotopaxi, Universidad Central del Ecuador, Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE y fuentes web gráficas se pudo encontrar los siguientes antecedentes:

En la Universidad de Granada, Carrera de Licenciatura en. Mención Educación Infantil, se ha realizado una investigación, la misma que es redactada por Diez (2022), en su proyecto de investigación con el tema “El yoga infantil como recurso didáctico en la educación infantil” con el objetivo de elaborar y llevar a cabo una intervención didáctica sobre el Yoga Infantil durante el periodo de prácticas en la etapa de Educación Infantil. se ha utilizado diversas consultas bibliográficas que les ayudo a conocer el yoga infantil y como este se complementa en el aula, Siguiendo a ello han realizado una propuesta que incluye 14 sesiones que atienden a la diversidad de los alumnos, llegando a la conclusión de que los maestros del centro donde hemos estado realizando las prácticas, han sentido mucho interés en que las sesiones se llevaran a cabo con su alumnado. Todos coincidimos en que los alumnos regresan al aula más concentrados, relajados y, lo más importante, con un mayor respeto hacia sí mismos, hacia los demás y al entorno que les rodea.

En la Universidad Técnica de Ambato, se realizó una investigación en la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, para la obtención del título de Pos Grado, redactada por Para Quintana (2022), en su proyecto de pregrado con el tema “El yoga infantil en el desarrollo

de la atención en escolares de educación inicial” publicado en la ciudad de Ambato en el año 2022 con el objetivo “determinar la relación entre el yoga infantil y el desarrollo de la atención en la edad escolar infantil.” Indica que para la investigación ha utilizado el instrumento de evaluación denominado test EDAH, para evaluar los niveles de atención a través de un plan de yoga dentro de las clases escolares de educación inicial utilizando la dinámica y entretenimiento con los estudiantes, después de haber evaluado ha obtenido como resultado una hipótesis positiva dando a conocer que el yoga incide con el desarrollo en la atención de los infantes de educación inicial, llegando a la conclusión de que se diagnosticó el nivel de atención en los escolares de educación inicial de la Unidad Educativa “Ricardo Descalzi” mediante la aplicación del test EDAH, obteniendo como resultados se evidencio un nivel alto de atención en los escolares, pero a su vez existe un nivel medio, es decir que necesitan de mayor estimulación para adquirir un nivel de atención adecuado.

Se realizó una investigación en la Universidad Técnica de Cotopaxi de pre grado, en la carrera de Educación Parvulario, redactada por Monge & Velásquez (2023), manifiestan que en su tesis de grado titulada el “Yoga infantil como herramienta para psicomotricidad en educación infantil en la Parroquia de Pívalo” se establece como objetivo Identificar la importancia del yoga infantil a través de la indagación cualitativa para facilitar el desarrollo de la psicomotricidad en educación infantil de la parroquia Pilaló con el fin de analizar los fundamentos teóricos y conceptuales del yoga de una forma eficaz para mejorar la psicomotricidad en los infantes, mediante esta práctica de posturas y movimientos que favorecen al desarrollo del equilibrio, coordinación y flexibilidad en los infantes teniendo como conclusión que se valoró el nivel de atención posterior a la aplicación de un programa de yoga infantil en los escolares de educación inicial, determinando que mediante diversas actividades y ejercicios de yoga los niños se sienten

en un ambiente armónico tanto en el entorno escolar y familiar, lo cual demuestra que el yoga favoreció en gran manera al desarrollo de la atención en los niños, llegando a la conclusión que se analizó fundamentos teóricos y conceptuales del yoga donde nos dicen que es una forma eficaz para mejorar la psicomotricidad en los niños, mediante esta práctica de posturas y movimientos que favorecen al desarrollo del equilibrio, coordinación y flexibilidad en los infantes.

*Tabla 2 Diagnóstico del periodo académico 2023*

Ejercicios de yoga infantil como herramienta para la psicomotricidad en educación Inicial	
Técnica	Instrumento
Entrevista	Guía de preguntas
1.- ¿Qué es para usted el yoga?	Los tres entrevistados concuerdan que el yoga es ejercicios para el cuerpo.
2.- ¿Piensa usted que el yoga sería una metodología para la educación infantil?	Los tres concuerdan que si porque ayuda al desarrollo del niño
3.- ¿Considera usted que las técnicas del yoga ayudan a los niños y niñas a controlar sus emociones?	Todos los entrevistados dicen que si porque controlan sus emociones
4.- ¿Ha escuchado de alguna postura del yoga como metodología infantil?	Los entrevistados mencionan que si conocen algunas posturas
5.- ¿Cree que se puede potenciar el yoga a través de la inteligencia múltiple como la kinestésica?	Todos los entrevistados dicen que si porque experimentan a través del conocimiento
6.- ¿Piensa que es fundamental la teoría de Wallon (padre de la psicomotricidad) en los principios de la psicomotricidad?	Todos los entrevistados dicen que si es fundamental porque ayuda a la psicomotricidad
7.- ¿El tipo de psicomotricidad educativa ayuda al desarrollo motor de los estudiantes?	Los tres entrevistados mencionan que si porque la psicomotricidad promueve el control
8.- ¿Toma en consideración que el área cognitiva de la psicomotricidad ayuda a desarrollar la percepción corporal en los infantes?	Los usuarios dicen que si porque ayuda a los infantes a desarrollar su percepción corporal.
9.- ¿Opina usted que un elemento primordial para la psicomotricidad es la lateralidad?	Todos concuerdan que si porque facilita a la coordinación
10.- ¿Cree que un factor importante para la psicomotricidad es la maduración motriz?	Los entrevistados concuerdan que si porque la maduración motriz se relaciona con el desarrollo
Diagnostico:	

Como parte del proceso de investigación decimos que se ha visitado tres diferentes instituciones educativas de la parroquia Pilaló, donde se evidencio y comprobó que las escuelas cuentan con varios docentes, pero hay excepciones en ciertos niveles de educación donde existe un docente para dos niveles de educación, de acuerdo a los instrumentos aplicados se denota que los docentes saben información básica sobre el tema de yoga y no se lo aplica en el aula de clase como herramienta para el desarrollo de los niños, en consecuencia la falta de conocimiento que existe provoca un desfase en la aplicación para nuevas técnicas en la educación de los niños.

*Nota: Elaborado por Mongue y Velázquez*

## FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo ayudaría el Yoga Infantil en el desarrollo de la psicomotricidad en el nivel Inicial de las 3 Unidades Educativas de Pilaló?

## JUSTIFICACIÓN

La investigación que se realizó en la parroquia de Pilaló se manifiesta que el yoga es una herramienta necesaria para el desarrollo de los niños por lo cual es fundamental implementar ejercicios de yoga que fortalezcan la psicomotricidad de los niños de preescolar, para que conozca y practiquen ayudando al docente a realizar una clase más dinámica para un aprendizaje significativo, a su vez al ser un ejercicio de relajación ayuda a que los estudiantes puedan liberar las tenciones o emociones que van presentándose en el diario vivir.

El aporte que brinda esta investigación es realizar ejercicios que sirva como base al docente para que conozca más acerca del yoga y sus diferentes componentes recalando que mencionados ejercicios puede brindar beneficio físico y mental al igual que mejorar su salud reduciendo así el estrés y fortaleciendo la concentración en los niños.

Los beneficiarios directos de esta investigación serán las docentes del nivel inicial ya que se les proporcionara un documento que contiene distintas actividades estructuras en posturas,

técnica de respiración y recursos para implementar el yoga en las horas clases, como también beneficia a los estudiantes brindándoles un mejor desarrollo social, físico y mental.

A su vez, los beneficiarios indirectos serán la comunidad educativa conjuntamente con los padres, los cuales ayudarán a contribuir en el entorno educativo para desarrollar las actividades del yoga que fueron elaboradas detalladamente por las estudiantes.

El impacto al diseñar ejercicios referentes al yoga dirigida a los estudiantes de las instituciones educativas de la parroquia de Pilaló, se puede evidenciar que es un avance significativo ya que promueve el desarrollo físico, emocional y cognitivo, al mismo tiempo fomentando la concentración y relajación de cada infante, este proyecto tiene una relevancia por su objetivo que al implementar el yoga en horario de clases ayuda a desarrollar habilidades sociales y mejorar su estado de vida.

Por lo tanto, la utilidad práctica que puede traer este estudio es brindar una herramienta alternativa y diferente a la educación tradicional ya que puede ser utilizada en todos los niveles educativos por el motivo que desarrolla las habilidades físicas, mentales y sociales de los niños. Con la finalidad de lograr incorporar los ejercicios de yoga para el bienestar de los estudiantes del nivel inicial con el propósito de mejorar su proceso de aprendizaje además de que ayudara en el desarrollo de la psicomotricidad del niño.

## OBJETIVOS

Objetivo general



Diseñar ejercicios de yoga infantil como una herramienta de trabajo para el fortalecimiento de la psicomotricidad en los niños de preparatoria en las Unidades Educativas de la parroquia Pívalo en el año lectivo 2023-2024

#### Objetivos específicos

Analizar los ejercicios del yoga infantil para el fortalecimiento de la psicomotricidad en los niños de 4 a 5 años.

Validar los ejercicios del yoga infantil por expertos en el área.

Elaborar ejercicios de Yoga Infantil para el fortalecimiento de la psicomotricidad en los niños de 4 a 5 años.

#### BENEFICIARIOS DEL PROYECTO

##### Beneficiarios Directos

Los beneficiarios de manera directa son los docentes y los estudiantes de las 3 instituciones educativas de la Parroquia de Pívalo.

*Tabla 2 Beneficiarios del Proyecto*

<b>Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe "General Condorazo"</b>	
Niñas	5
Docente	1
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>
<b>Centro Educativo Comunitario Intercultural bilingüe de Educación Básica "Juan Manuel Ayala"</b>	
Niñas	5
Niños	3
Docente	1
<b>TOTAL</b>	<b>9</b>

<b>Escuela de Educación Básica “José Joaquín Olmedo”</b>	
Niñas	1
Niños	2
Docente	1
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>

*Nota: Se presenta los beneficiarios Directos*

*Elaborado por: Fuente propia*

### **Beneficiarios Indirectos**

Los beneficiarios indirectos del proyecto son los padres de familia de las 3 unidades educativas de la Parroquia de Pívalo.

*Tabla3.- Beneficiarios Indirectos*

<b>Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe “General Condorazo”</b>	
Padres de familia	5
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>
<b>Centro Educativo Comunitario Intercultural bilingüe de Educación Básica “Juan Manuel Ayala”</b>	
Padres de familia	8
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>
<b>“Escuela de Educación Básica “José Joaquín Olmedo”</b>	
Padres de familia	3
<b>TOTAL</b>	<b>3</b>

*Nota: Se presenta los beneficiarios Indirectos*

*Elaborado por: Fuente propia*

### **ENFOQUE PEDAGÓGICO**

Los enfoques pedagógicos son de gran utilidad dentro del proceso de aprendizaje en el nivel inicial ya que permite mejorar y ampliar de manera significativa el aprendizaje de los estudiantes dentro del aula de clase, además de ayudar de manera directa a los docentes a aplicar el mejor método según las necesidades del estudiante.

Romero (2021), menciona que, “Los enfoques pedagógicos desempeñan un papel fundamental en los procesos educativos de diversos niveles. Básicamente, representan sistemas y filosofías que guían las prácticas académicas con el objetivo de mejorarlas y ampliar su alcance.”

La implementación de estos enfoques está directamente relacionada con las características específicas de los estudiantes y el entorno en el que se encuentran, lo que permite a los profesionales de la educación determinar cuál estilo educativo y de enseñanza puede resultar más efectivo para el desarrollo educativo del estudiante teniendo en cuenta que será aplicado en niños del nivel inicial.

Para Cifuentes (2018), “el enfoque pedagógico comprende las diversas formas del saber al servicio de la humanidad y la sociedad, donde las autocríticas en los procesos del conocimiento posibilitan la transformación de las estructuras, relaciones y problemas sociales.”

El progreso humano, la adquisición de habilidades y competencias con un sentido de responsabilidad social, así como la promoción de valores, se comprometen también con el desarrollo de las diversas dimensiones individuales, abarcando el pensamiento, el sentimiento, la acción y las relaciones interpersonales. Estas áreas se consideran fundamentales en el proceso de formación integral.

En términos prácticos, la educación, bajo la perspectiva socio crítica, busca ir más allá de la simple transmisión de conocimientos. Su objetivo es formar individuos no solo competentes en habilidades, sino también conscientes de su papel en la sociedad y guiados por valores éticos. Este enfoque reconoce la interconexión entre el desarrollo personal y la contribución a una sociedad más justa y equitativa, teniendo en cuenta integralmente las dimensiones cognitivas, emocionales y sociales de los estudiantes.

Monge (2023), "La educación no es llenar un balde, sino encender un fuego".

De acuerdo a la autora citada el yoga infantil llega al enfoque constructivista de manera impactante ya que ayuda al niño a expresar sus habilidades a relajarse, explorar, educarse de manera creativa y significativa gracias a la misma ya que el niño es espontáneo, libre. Acotando también que maneja su esquema corporal siendo de gran importancia ya que ayuda de manera directa al estudiante a no limitarse a las actividades que él pueda desarrollar de forma creativa y con la ayuda de la docente quien ejecute la clase, padre de familia quien será su motivación, y se puede desarrollar grandes cambios en la educación del infante gracias a los ejercicios de yoga infantil y sobre todo al enfoque constructivista quien va de la mano en todo momento con la educación de dicho infante.

## FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

### Yoga

El Yoga es un conjunto de ejercicios en el cual no solo se ve involucrado la actividad física, sino que también la actividad mental, el yoga permite que se conecte el cuerpo y el alma a través de ejercicios de relajación donde con la ayuda de la respiración y la postura se logran grandes avances dentro de la salud de las personas que lo practican.

Según Moratalla et al (2019) "El yoga como disciplina física y mental va a contribuir en el estudiante a hacer frente al estrés, le proporcionará herramientas para resolver situaciones conflictivas y mejorará su concentración"

De acuerdo a las autoras mencionadas el yoga es una actividad, donde abarca la parte física y la parte mental y permite al estudiante liberar el estrés, y mejorar su rendimiento dentro del proceso educativo.

Por otro lado, Paz (2012), define que “El yoga es un conjunto de técnicas aplicadas al desarrollo integral del ser humano, métodos y actividades, mediante las cuales es posible desarrollar el estado de yoga, es decir, unión entre cuerpo, mente, espíritu y el mundo que le rodea”

Acotando con lo mencionado define que el yoga es muy importante combinarlo en nuestra vida volviéndolo cotidiano sin importar en qué edad se encuentre ya que es de gran ayuda para el desarrollo del esquema corporal aún más en el infante ya que aporta a su cuerpo y mente grandes beneficios ayudando a una infancia sana y de calidad.

### Beneficios del yoga

El yoga es una actividad que conlleva varios beneficios para las personas que lo practican, algunos de ellos pueden ser reducir su presión arterial y su frecuencia cardíaca, ayudarle a relajarse, mejorar su confianza en usted mismo además de reducir el estrés.

Giménez (2020), menciona “el Yoga es clasificado como ejercicio físico no convencional, es una práctica milenaria que posee tres componentes esenciales: elongaciones musculares, ejercicios para el control de la respiración y meditación para una intervención mente-cuerpo.” La autora nos menciona que el yoga es muy beneficioso para la salud ya que cualquier persona puede practicar Yoga, no importa la edad, ni la condición física.

Por otro lado, también puede ser beneficioso para mujeres embarazadas y hace énfasis en prepararlas para el parto pues las hace flexibles y a la vez fortalece la musculatura, además, desarrolla emociones positivas en aquellas mujeres que entran a la menopausia y las ayuda a aceptar y afrontar limitaciones, así como en los adultos mayores.

Moratalla et al (2019), mencionan “El docente, en la etapa de Educación Inicial, es importante que oferte y fomente experiencias de control y dominio. La sensación de control en el

estudiante viene determinada por la confianza que tiene en sus propias capacidades y en la posibilidad de poder cambiar cosas en el entorno que le rodea. El estudiante en sus primeros años de vida recorre el entorno y lo manipula.”

Es muy importante que los niños practiquen este ejercicio dentro del aula de clase, ya que en ese nivel es importante desarrollar sus habilidades dentro del proceso educativo, para liberar la tensión o estrés.

El yoga puede mejorar el nivel general de su estado físico y mejorar su postura y su flexibilidad. También puede, reducir su presión arterial y su frecuencia cardíaca además el yoga contribuye a evitar la pérdida de masa ósea, aumenta la flexibilidad de las articulaciones y nos ayuda a tener un cuerpo más tonificado.

Para Levine (2017), “Practicar yoga realmente es aprender a respirar, gozar de nuestro movimiento, aprender a sanarnos nosotros mismos, a ser quien cuida de nuestra salud, aprender a meditar a liberarnos del estrés, a vivir la paz, el silencio, el gozo, el amor, eso es realmente practicar yoga, practicar yoga es amarnos a nosotros mismos en la maravilla del ser que somos y ser muy felices.”

De acuerdo con la autora, el yoga es trabajar el silencio y la paz de la mente del cuerpo, de la respiración, aprender a descansar, a liberar el estrés a darnos momentos de vida y de calidad, de conexión con nosotros mismos.

### Clasificación del yoga

Según una investigación realizada por Martalla (2023), existen al menos ocho tipos de yoga.

Japa-yoga, considerado “altamente efectivo ya que elimina las impurezas de la mente y calma los nervios”

Karma-yoga, que según Ayush enseña a realizar una acción sin desear su fruto a cambio, “es el yoga de la acción y se enfoca en realizar los resultados del trabajo como una ofrenda espiritual”

Gyana yoga, “el camino que conduce al descubrimiento de la realidad a través de la percepción, el conocimiento y la práctica”.

Bhakti-yoga, también conocido como el camino de la devoción, es el sentimiento de unidad con el espíritu divino, “al practicar esta forma de yoga, uno supera todas las penas mundanas y experimenta una completa liberación de todos los miedos y preocupaciones”

Raja yoga (o Ashtanga Yoga) que hace que el individuo sea intrépido, independiente y autónomo, este tipo está organizado en ocho partes centrales: Yama (autocontrol), Niyama (Disciplina), Asana (ayuda a despertar los poderes internos que guían el camino para lograr la autorrealización), Pranayama (ejercicios de respiración), Pratyahara (Retiro de los sentidos), Dharana (Concentración), Dhyana (Meditación) y Samadhi (Realización completa).

Swara yoga, que se relaciona con el control de la respiración; kundalini, una forma de práctica tántrica que se cree que conduce a la liberación divina; y nadi, que “describe la red de canales que permiten que la energía viaje por el cuerpo utilizando distintos canales, luz, color, sonido y otras características”.

### Yoga Infantil

Es una disciplina adaptada y abordada desde el juego que permite que los niños, entre los 4 y 12 años de edad, conozcan su cuerpo y lo conecten con su mente. El manejo de la respiración y las diferentes posturas del yoga permiten que los niños desarrollen habilidades de concentración, atención, memoria y relajación.

Mongue & Velasquez (2023), mencionan que “Principalmente el yoga inquiera conectar cuerpo y mente, a través de posturas corporales con el propósito de encontrar un estado de relajación y armonía interior.”

El yoga es una metodología o conjunto de técnicas de desarrollo interior, cuyo objetivo es lograr la plena realización del ser humano y a través de esta metodología los niños aprenden a gestionar sus emociones, a mejorar su concentración, a liberarse de conflictos y de complejos, a incrementar sus actitudes positivas, a incrementar la interacción con los demás, a estimular su creatividad y a adquirir saludables hábitos corporales.

Principalmente el yoga inquiera conectar cuerpo y mente, a través de posturas corporales con el propósito de encontrar un estado de relajación y armonía interior, Bendriss (2015) afirma que:

El yoga es una metodología o conjunto de técnicas de desarrollo interior, cuyo objetivo es lograr la plena realización del ser humano y a través de esta metodología los niños aprenden a gestionar sus emociones, a mejorar su concentración, a liberarse de conflictos y de complejos, a incrementar sus actitudes positivas, a incrementar la interacción con los demás, a estimular su creatividad y a adquirir saludables hábitos corporales.

Así mismo Guin (2009), dice que “El yoga es un conjunto de técnicas aplicadas al desarrollo integral del ser humano, métodos y actividades, mediante las cuales es posible desarrollar el estado de yoga, es decir, unión entre cuerpo, mente, espíritu y el mundo que le rodea”.

Habitualmente el practicar yoga ayuda a los estudiantes a guiar su energía y autoestima, perfeccionando la seguridad en sí mismos, mostrando actitudes más sociables y alegres disminuyendo los niveles de agresividad. A su vez, se ha convertido en una necesidad específica



del tiempo, pues pretende disponer claves, técnicas y métodos para perfeccionarse así mismo, por medio de diferentes ejercicios y posturas a través de la práctica de la meditación y relajación.

### Psicomotricidad

La psicomotricidad desempeña un papel fundamental en el desarrollo armónico de la personalidad. Partiendo de esta concepción se desarrollan distintas formas de intervención psicomotriz que encuentran su aplicación, cualquiera que sea su edad, en los ámbitos preventivo, educativo, reeducativo y terapéutico.

Monge & Velásquez (2023), menciona que la psicomotricidad tiene un lugar importante en el funcionamiento y desarrollo de los niños, adolescentes y adultos. Sobre todo, en la primera etapa de la vida y a lo largo de la misma refiriendo a movimientos de coordinación es ahí donde hablamos sobre psicomotricidad. Con el fin de conocer y tener mayor claridad del tema se define conceptualmente el término de la psicomotricidad.

La psicomotricidad es el conjunto “de interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensorio motrices en la capacidad de ser y de expresarse en un contexto psicosocial

Mediaras (2008), menciona que “El concepto de psicomotricidad está sujeto a distintas formas de interpretación y comprensión, dependiendo del contenido que se le asigne y del contexto en que se utilice. En la actualidad tiene un campo muy amplio de actuación (preventivo, educativo, reeducativo y terapéutico).”

La psicomotricidad permite principalmente el desarrollo integral de las personas abordando esta temática como un todo, teniendo en cuenta que la psicomotricidad cuenta con aspectos social, intelectual, físico, motriz y afectivo, puesto que permite descubrir las partes del cuerpo y su capacidad de movimiento, de forma que la misma libertad procura fomentar las habilidades y la

resolución de problemas pues parte importante de esta temática es permitir que los niños puedan ser autónomos y despertar la curiosidad del mundo exterior.

### Psicomotricidad Educativa

En el ámbito educativo la psicomotricidad, implica aspectos socio afectivos, motrices, psicomotrices e intelectuales, ya que se preocupa del progreso global del niño a partir de sus vivencias corporales que le facilitan el desarrollo de las capacidades de percepción, comunicación y expresión mediante la interacción activa de su cuerpo con el medio que le rodea.

Para Mediaras (2008), “la psicomotricidad educativa como una forma de entender la educación, basada en la psicología evolutiva y la pedagogía activa (entre otras disciplinas), que pretende alcanzar la globalidad del niño (desarrollo equilibrado de lo motor, lo afectivo y lo mental) y facilitar sus relaciones con el mundo exterior (mundo de los objetos y mundo de los demás).”

La psicomotricidad educativa, así concebida, no pertenece a un área determinada ni excluye a ningún educador, para quien la psicomotricidad permite sustentar estrategias educativas en diferentes medios el matemático, el sonoro, el musical, el plástico, y que en mi caso concreto es la educación física.

### Psicomotricidad en Educación Inicial

En las Instituciones de Educación Inicial, La psicomotricidad es un momento dentro del horario de clases en el que el niño puede desarrollar habilidades motoras, expresivas y creativas haciendo uso de su cuerpo ya que a partir de él es que adquirirá otros conocimientos.

Para Bocanegra (ss.ff), “la psicomotricidad es un enfoque de la intervención educativa o terapéutica cuyo objetivo es el desarrollo de las posibilidades motrices, expresivas y creativas a partir del cuerpo, lo que le lleva a centrar su actividad e interés en el movimiento.”

De acuerdo a la opinión de la autora citada la psicomotricidad es una práctica que ofrece a los niños el desarrollo de sus posibilidades motrices, del proceso de maduración psicológica y emocional a través del movimiento.”; por lo que se puede hablar del desarrollo del pensamiento lógico del niño a través del desarrollo de la psicomotricidad.

### Importancia de la Psicomotricidad

La Psicomotricidad Favorece el control del cuerpo, a través de la psicomotricidad, el niño aprende a dominar y adaptar su movimiento corporal, ayuda a afirmar su lateralidad, control postural, equilibrio, coordinación, ubicación en tiempo y espacio.

Conislla & Ramos (2017), mencionan “La ausencia de una correcta aplicación de la Psicomotricidad se debe fundamentalmente al desconocimiento de la temática por parte de las maestras de este nivel, que no han adquirido en los procesos de formación profesional ni en los de formación continua, o que si recibieron esta preparación no la ponen en práctica en forma adecuada dentro del aula”

En los primeros años de vida, la Psicomotricidad juega un papel muy importante, porque influye valiosamente en el desarrollo intelectual, afectivo y social del niño favoreciendo la relación con su entorno y tomando en cuenta las diferencias individuales, necesidades e intereses de los niños y las niñas.

A nivel motor, le permitirá al niño dominar su movimiento corporal.

A nivel cognitivo, permite la mejora de la memoria, la atención y concentración y la creatividad del niño.

A nivel social y afectivo, permitirá a los niños

## Beneficios de la Psicomotricidad

La psicomotricidad desde su funcionalidad se desarrolla en tres niveles: a nivel motor o de movimiento corporal, a nivel cognitivo o mental, atención, creatividad, concentración, etc y a nivel social y afectivo.

Para Bocanegra (ss.ff), “En las Instituciones de Educación Inicial, la psicomotricidad es un momento dentro del horario de clases en el que el niño puede desarrollar habilidades motoras, expresivas y creativas haciendo uso de su cuerpo ya que a partir de él es que adquirirá otros conocimientos.”

El movimiento en los niños es una necesidad que el Jardín tiene en cuenta como punto de partida para el logro de nuevos aprendizajes. La psicomotricidad se trabaja a través del juego, usando técnicas que nos permitan estimular las destrezas motoras, expresivas y creativas del niño y a través de estas acciones el niño desarrollará el control de sus movimientos, la coordinación, el equilibrio y la orientación.

Según Dallo (2014), “El yoga es una práctica física, mental y espiritual de tradición antigua y que se originó en la India. La palabra «yoga» proviene del sánscrito y significa «unidad», porque simboliza la unión del cuerpo y la mente. Este día quiere concientizar a la población de los beneficios de esta práctica.”

Al realizar estos juegos de movimiento el niño descarga su impulsividad, natural en ellos que aún no saben controlar sus emociones, permitiendo así un equilibrio afectivo. También es la mejor forma para que conozca su cuerpo y sus posibilidades de movimiento, además de desarrollar la atención, concentración y seguimiento de órdenes, importantes para la adquisición de los aprendizajes.

## METODOLOGÍA

### Enfoque Cualitativo

Blasco & Pérez (2007) señalan “La investigación cualitativa estudia la realidad en su contexto natural y cómo sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas”

El proyecto de investigación se realizó bajo un enfoque cualitativo ya que este permitió conocer las cualidades, habilidades y desempeño de los niños dentro del aula de clase con relación a la implementación del yoga dentro del aula de clase, accediendo de esta forma a conocer su realidad en el aula, dando paso para que los investigadores pudieran tener un acercamiento profundo en la aplicación del yoga en el desarrollo de la psicomotricidad, y de esta forma obtener datos reales sin ninguna alteración que pueda perjudicar la investigación en Educación Inicial en la parroquia Pívalo.

### Métodos de investigación

#### Investigación bibliográfica

Ocampo (2019), menciona que “Es un proceso mediante el cual recopilamos conceptos con el propósito de obtener un conocimiento sistematizado. El objetivo es procesar los escritos principales de un tema particular. Este tipo de investigación adquiere diferentes nombres: de gabinete, de biblioteca, documental, bibliográfica, de la literatura, secundaria, resumen, etc.”

La investigación se realizó bajo un método bibliográfico mismo que permitió la revisión e indagación de distintos materiales bibliográficos que abarquen el tema investigado, usando diferentes fuentes de información, sitios web, artículos científicos, informes de pos grado e

inclusive tesis de la misma universidad obteniendo como resultado la recopilación de información necesaria para llevar a cabo la investigación del yoga en el desarrollo de la psicomotricidad.

#### Investigación de campo

Colina & Valle (2014), mencionan “Una investigación de campo también se emplea datos secundarios, sobre todo los provenientes de fuentes bibliográficas, a partir de los cuales se elabora el marco teórico. No obstante, son los datos primarios obtenidos a través del diseño de campo, lo esenciales para el logro de los objetivos y la solución del problema planteado.”

Se utilizó una investigación de campo ya que esta le permite al investigador recoger datos desde el lugar en que se desarrolla el problema, es decir él se puede involucrar con la situación, vivir las experiencias propias ya que estudia la situación desde el lugar en este caso en la Unidad Educativa de Pívalo.

#### Técnicas.

La técnica que se utilizó dentro de la investigación fue:

#### Observación:

Zapata (2006), manifiesta “Que las técnicas de observación son procedimientos que utiliza el investigador para presenciar directamente el fenómeno que estudia, sin actuar sobre él, esto es son modificarlo o realizar cualquier tipo de operación que permita manipular”

Se tomó en cuenta la técnica de la observación debido a que como señala el autor, permite explorar a profundidad sobre el tema investigado y nos ayuda a tener información de primera mano sobre la aplicación de ejercicios de yoga infantil dentro del aula de clase en las Instituciones de la parroquia de Pívalo.

## Instrumentos

Por otro lado, se aplicó el siguiente instrumento el cual permitió recopilar información verídica y de gran importancia para poder desarrollar de mejor manera la investigación.

### Guía de Observación

Para Zapata (2006), “Este instrumento permite registrar los datos con un orden cronológico, practico y concreto para derivar de ellos el análisis de una situación o problema determinado”

Se aplicó dentro de la investigación ya que es un conjunto de preguntas que se elabora con la finalidad de recolectar información sobre el tema que se está investigando, por el cual nos guiamos a través de indicadores que fueron creados con la finalidad de recolectar información.

## DESARROLLO DE LA PROPUESTA

Elaboración de ejercicios sobre el yoga infantil como herramienta para la psicomotricidad ayudando al desarrollo de destrezas y conocimientos con la ejecución del yoga la misma que estará dirigida a Docentes, niñas y niños de Educación Inicial y Preparatoria en la parroquia Pívalo.

Se elaboro los ejercicios del yoga infantil como herramienta de trabajo para la psicomotricidad ayudando al desarrollo de sus destrezas y conocimientos, motivando al aprendizaje significativo en el niño tomando en cuenta que los docentes serán los guías quienes ayudaran al estudiante a desarrollar todo su esquema corporal con la aportación de los ejercicios que se mencionan.

Los ejercicios de yoga está, destinada a las Unidades Educativas de Pívalo y público en general a niños de 4 a 5 años de edad en grupos de trabajo 10 niños pensando en el desarrollo, aprendizaje de todos los estudiantes ya que surge tras la necesidad de encontrar un momento del

día en el que el alumnado pueda desconectarse de sus tareas diarias, para llegar a un estado de calma, en el que estén predispuestos al aprendizaje, habiendo activado su capacidad de atención y concentración a través de ejercicios basados en el yoga. Las sesiones se presentarán como un juego con el que van a divertirse, conocer su cuerpo y controlar su respiración de forma consciente.

Las planificaciones son de gran importancia en los ejercicios puesto que se ira dividiendo correctamente el tiempo para la ejecución de cada sesión del yoga que será de 30 a 35 minutos ya que es de gran importancia que cada sesión sea planificada para que el niño pueda obtener un excelente aprendizaje y que tenga el tiempo suficiente para que se pueda desarrollar la clase sin ningún apuro tomando en cuenta que la maestra será la guía en tiempos y aprendizajes.

El aprendizaje será evaluado por la docente a través de la ficha de observación con la escala de I, EP, A con 5 indicadores que concuerdan con el ejercicio, la misma que será de gran utilidad para poder socializar, mejorar.

Se clasifico los ejercicios de respiración y ejercicios de postura los mismos que constan de siete ejercicios adecuados, para los estudiantes.

Los ejercicios constan con los nombres de:

Ejercicios de reparación

Respira y silva

Respiración Profunda

Velita mágica



Respira con tu peluche favorito

La técnica de la silla

Jugando con la pelota y la respiración

Respirando con mi cuerpo

Ejercicios de postura

El desmayo

Postura del niño

Postura de la mariposa

Postura del indio

Postura del gato

Postura del árbol

Postura del perro

Mencionando que nos solidarizamos con el medio ambiente en el fácil acceso a los materiales para las distintas, sesiones de yoga que se llevaran a cabo en las 3 Unidades Educativas de Píllalo.

Se llegó a la conclusión que los actuales ejercicios ayudaran a todos los niños, a salir de su rutina diaria a los padres a guiar y fortalecer el crecimiento, de sus hijos a no permitir que caigan en depresión y sobre todo regalarles amor propio es lo que hoy en la actualidad en el 2024 hace tanta falta. Mediante la elaboración de los ejercicios, se han desarrollado con tanto amor cada uno

de los ejercicios para que sea de gran facilidad realizarlos. Dichos ejercicios ayudando también al fortalecimiento del esquema corporal y la respiración, motivando al infante que obtenga toda la seguridad en el ambiente en el que se rodea mencionando que dichos ejercicios se pueden desarrollar a cualquier momento, del día en cualquier lugar con materiales que son de fácil acceso.

Recomendamos durante el desarrollo de los ejercicios que siempre los realice con un adulto para que pueda cuidar su integridad.

Mantenerse siempre cómodos con deportivos.

Recordar hidratarse y siempre llevar un botellón de agua es un muy buen aliado.

No frustrarse e intentarlo varias veces recordar que todo es posible

Hacer todo con mucho amor y recibirás grandes respuestas

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### Conclusiones

Después de la investigación se elaboró los ejercicios de yoga infantil con la finalidad de fortalecer la psicomotricidad de los niños del nivel preparatoria de la Unidad Educativa de Pívalo, ya que es esencial que se apliquen estos tipos de ejercicios dentro del aula de clase ya que mejora hasta la concentración de los estudiantes, además de que se permitió que los estudiantes de dicha institución se informen como el yoga mejora su educación y su vida en general.

En las 3 Unidades Educativa de Pívalo, se validó los ejercicios propuestos por las estudiantes de la carrera de Educación Inicial con el propósito de implementarla dentro del proceso educativo, esperando obtener resultados favorables en el desempeño de los estudiantes dentro del aula de clase y también en el desarrollo de su psicomotricidad, adicional a su salud mental y física.

Se evidencio que los Ejercicios de Yoga infantil será de gran utilidad para los infantes, público en general aportando en su aprendizaje y reforzando su psicomotricidad dentro del nivel inicial.

### Recomendaciones

Se recomienda capacitar a todos los docentes para que sean expertos en tema del Yoga con la iniciativa de poder brindar al infante una educación de calidad gracias a la implementación de una asignatura nueva.

Se sugiere desarrollar investigaciones con profundidad para la aportación del yoga en el infante, y conocer más sobre cuáles son los ejercicios que se pueden implementar dentro del aula de clase para los niños de preparatoria o Inicial, su correcta implementación para poder brindar la mejor preparación en su proceso de aprendizaje.

Es necesario implementar los ejercicios propuestos dentro de las Unidades Educativas de Pílalo, para de esta forma fomentar el ejercicio físico en los niveles de preparatoria, y así poder adaptarse a todas las necesidades de los estudiantes durante su proceso educativo.

## REFERENCIAS

- Ackerman, T. (2013). The puppet as a metaphor. *J. Puppetry in education and therapy*, 6-11.
- Amaguaña, S. V. (2013). "LOS TITERES COMO ESTRATEGIA PARA EL DESARROLLO DEL HABITO DE CUIDADO PERSONAL EN LOS NIÑOS (AS) DE PRIMER GRADO PARALELO "B" DEL CENTRO EDUCATIVO CRISTÓBAL VELA ORTEGA DE LA PARROQUIA PICAIHUA CANTÓN AMBATO. Ambato: UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.
- Barragán, C. (2015). *Hablar en clase: cómo trabajar la lengua oral en el centro escolar*. España: Grao.
- Behar, D. S. (2008). *metodología de la investigación*. shalom 2008.
- Bernal. (2016). *El fundamento de titere funcional del lenguaje*. Grecia: teach four.
- Bernal, A. (2016). *El fundamento de titere funcional del lenguaje*. Grecia: teach four.
- Betancourt, V. (2016). Alfa de Cronbach. *Educación*, 7.
- Blasco, & Pérez. (2007). *Enfoque cualitativo*.
- Bocanegra, O. M. (ss.ff). *La Psicomotricidad en el aula del nivel inicial*. La Psicomotricidad en el aula del nivel inicial.
- Bofarull, M., Cerezo, M., & Gil, R. (2017). *Comprensión Lectora: El uso de la lengua como procedimiento*. Barcelona: Editorial GRAÓ S.L.
- Calderón. (2017). *El titere de Don Juan en el aula de clases*. Guayaquil: s.asociation.
- Calero, S. (2013). *Los títeres como recurso motivador para el proceso de enseñanza aprendizaje en los niños del primer año de educación básica de la escuela "Zumbahua" de la comunidad Cochahuma, parroquia Zumbahua, cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi*". Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- Caplan, D. (2016). *Aphasic syndromes*. In *Clinical neuropsychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Castañeda. (2016). *El titere fundamental de la educacion formativa*. Bolivia: UNACE.

- Cedillo, N. M. (2019). *Los títeres como estrategia didáctica para el desarrollo del lenguaje y expresión oral en niños de 5 a 6 años de la escuela de EGB Alfredo Pérez Guerreros*. Quito: Universidad Politécnica Salesiana.
- Cifuentes, J. M. (2018). *Universidad Piloto de Colombia*. Retrieved 2024, from Universidad Piloto de Colombia: <https://www.unipiloto.edu.co/descargas/Enfoque-Pedagogico.pdf>
- Cofre, B. (2013). *Guía metodológica para el manejo adecuado de títeres en el aula taller de la carrera de educación parvularia de la Universidad Técnica de Cotopaxi de la parroquia Eloy Alfaro del cantón Latacunga, en la provincia de Cotopaxi durante el período 2011-2012*. Cotopaxi: Universidad Técnica de Cotopaxi.
- Colina, J., & Valle, M. d. (2014). *INVESTIGACION DE CAMPO COMO ESTRATEGIA METODOLOGICA PARA LA RESOLUCION DE PROBLEMAS*. Venezuela .
- Conislla, G., & Ramos, N. (2017). *IMPORTANCIA DE LA PSICOMOTRICIDAD EN EDUCACIÓN INICIAL*. Huancavelica. [https://apirepositorio.unh.edu.pe/server/api/core/bitstreams/4fc578bb-3f2c-42b9-8beb-7f6b58ea3a9c/content#:~:text=Seg%C3%BAAn%20Guti%C3%A9rrez%20\(2009\)%20la%20psicomotricidad,topol%C3%B3gicas%20o%20grafomotricidad%20entre%20otros](https://apirepositorio.unh.edu.pe/server/api/core/bitstreams/4fc578bb-3f2c-42b9-8beb-7f6b58ea3a9c/content#:~:text=Seg%C3%BAAn%20Guti%C3%A9rrez%20(2009)%20la%20psicomotricidad,topol%C3%B3gicas%20o%20grafomotricidad%20entre%20otros).
- Dallo, I. (2014). *Yoga: los beneficios de una disciplina milenaria* . Yoga: los beneficios de una disciplina milenaria: <https://drignaciodallo.com.ar/yoga-los-beneficios-de-una-disciplina-milenaria/>
- Diéguez, C. y. (2018). *Los títeres son del titiritero*. Santiago de Chile: S.CH.
- Diez, P. G. (15 de Febrero de 2022). *Uvadoc*. Universidad de Valladolid: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/52293/TFG-B.%201746.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Galarza, D. E. (2016). *La estimulación temprana y su importancia en el desarrollo oral de los niños de tres años*. Guayaquil: Universidad de Guayaquil.
- García, R. (2016). *Lectura Rápida Método Completo de Lectura Veloz y Comprensiva*. Madrid: Editorial EDAF, S.A.
- GEOGRAPHIC, N. (2023 ). *Cuáles son los tipos de yoga y sus beneficios en el cuerpo*. Cuáles son los tipos de yoga y sus beneficios en el cuerpo:

<https://www.nationalgeographicla.com/historia/2022/12/cuales-son-los-tipos-de-yoga-y-sus-beneficios-en-el-cuerpo>

Giménez, G. C. (2020). Yoga: beneficios para la salud. Una revisión de la literatura. *Scielo*.  
[http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1816-89492020000200137](http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1816-89492020000200137)

Gonzalez, J. (2016). *Obras para teatro de títeres: temas, educación sanitaria y social*. Buenos Aires: Librería del Colegio.

Guanotuña, M. E. (2011). *El teatro infantil como ayuda pedagógica para el desarrollo del lenguaje oral de los alumnos del primer año de básica de la unidad educativa Dr. Carlos Andrade Marín del recinto La Josefina, parroquia Guasaganda, cantón la Maná, provincia de Cotopaxi*. Ambato Ecuador: Universidad Técnica de Ambato.

Gutiérrez, M. (2014). El desarrollo del lenguaje. *Educación*, 5.

Hulme, C., & Bowyer, C. (2016). The causal role of phoneme awareness and letter-sound knowledge in learning to read: Combining intervention studies with mediation analyses. *Psychological Science*, 572.

Hulme, C., & Snowling, M. (2015). Learning to Read: What We Know and What We Need to Understand Better. *Child Dev Perspect*, 7(1), 1-5. <https://doi.org/10.1111/cdep.12005>

Jiménez, A. (2018). Estrategias básicas de aprendizaje. *Educación*, 6.

Jiménez, C. (2013). *Enfoque pedagógico*. file:///C:/Users/USER/Downloads/Recurso1%20(1).pdf

Levine, J. (2017). *La importancia de practicar yoga*. La importancia de practicar yoga:  
<https://jeanettelevine.com.mx/importancia-practicar-yoga/>

Mendiaras, J. (2008). La Psicomotricidad Educativa: un enfoque natural. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27414780012.pdf>

Minedu. (2017). *El ejercicio físico saludable para la niñez*.  
<https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/1184/ORDAS%20TISNADO%20JUAN%20MANUEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Definici%C3%B3n.%2D%20Se%20define%20al%20ejercicio,ocasiones%20de%20periodos%20exentos%2C%20en>

- Monge & Velasquez. (2023). "EL YOGA INFANTIL COMO HERREMIENTA PARA LA. <https://repositorio.utc.edu.ec/jspui/bitstream/27000/10738/1/PP-000281.pdf>
- Monge Stefany, V. (2023). "EL YOGA INFANTIL COMO HERREMIENTA PARA LA PSICOMOTRICIDAD EN EDUCACIÓN INFANTIL. <https://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/10738/1/PP-000281.pdf>
- Monge, S., & Velásquez, J. (Agosto de 2023). *Repositorio UTC*. Repositorio UTC: <https://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/10738/1/PP-000281.pdf>
- Mongue & Velasquez. (2023). "EL YOGA INFANTIL COMO HERREMIENTA PARA LA. <https://repositorio.utc.edu.ec/jspui/bitstream/27000/10738/1/PP-000281.pdf>
- Moratalla, S., Carrasco, A., & Sánchez, C. (2019). *Scielo*, 28(55). [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1019-94032019000200006](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1019-94032019000200006)
- Moratalla, S., Carrasco, A., & Sanchez, C. (2019). El yoga: estrategia para la mejora de la convivencia y de la participación activa en la vida social de la institución educativa en la etapa de educación inicial. *Scielo*. <http://www.scielo.org.pe/pdf/educ/v28n55/a06v28n55.pdf>
- Muñoz, C. I. (2015). *Metodología de la investigación*. Mexico: Progreso S. A de C. V.
- Ocampo, D. S. (2019). Investigación bibliográfica. *Investigación bibliográfica*. <https://investigaliacr.com/investigacion/investigacion-bibliografica/>
- Oliveira, C. (2021). Importancia de la lectura en la educación infantil. *Educación*, 78.
- Páez. (2018). *Efoque pedagogico basado en el aprendizaje*. <file:///C:/Users/USER/Downloads/Recurso1.pdf>
- Palomino, N. (2015). Los títeres, recurso de aprendizaje en un contexto lúdico. *Dramatización y títeres*, 10.
- Paz, R. (2012). *Yoga para niños, técnicas, asanas y rutinas*. Perú: Ediciones Mirbet.
- Pennington, B., & Olson, R. (2015). *Genetics of dyslexia*. In: Snowling MJ, Hulme C, editors. *The science of reading: A handbook*. Oxford, England: Blackwell.
- Pérez, B. y. (2007). *Enfoque cualitativo*.
- Piantoni, C. (2017). Importancia del trabajo con títeres. *Educación Especial*, 52.
- Quijada, V., & Contreras, V. (2016). *Comprensión Lectora*. México D.F.: UNID.



- Quintana, J. (2022). *Repositorio de UTA*. Repositorio de UTA: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/36035/1/EST.%20QUINTANA%20YUGCHA%20JOSELYN%20ANABEL%20TESIS%20FINAL.pdf>
- Rivero, D. S. (2008). *Metodología de la investigación*. shalom .
- Romero, A. (21 de Abril de 2021). *Universidad de Concordia*. Enfoques Pedagógicos : <https://www.universidadlaconcordia.edu.mx/blog/index.php/enfoques-pedagogicos>
- Ruíz, E. (2015). *Guía Práctica de Técnicas de Estudio*. Madrid: Anaya.
- Sánchez, C. (2016). *Aplicación de estrategias didácticas en contextos desfavorecidos*. Madrid: Editorial UNED.
- Santander Universidades. (2022). *¿Qué es el aprendizaje constructivista y cómo funciona?* <https://www.becas-santander.com/es/blog/aprendizaje-constructivista.html>
- Tamayo, C. (s.f.). *DEPARTAMENTO ACADÉMICO DE METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACION*. UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE: <https://www.postgradoune.edu.pe/pdf/documentos-academicos/ciencias-de-la-educacion/23.pdf>
- Todoí, D. (2017). Los títeres y el lenguaje. *Educación Infantil*, 17.
- Ugalde, M. d. (2015). *El lenguaje, caracterización de sus formas fundamentales*. España: Universidad Nacional.
- Vera, E. M. (2015). *Utilización de títeres como herramienta para estimular el lenguaje oral en niños de dos años*. Quito Ecuador: Instituto Tecnológico "Cordillera".
- Verdugo, M. (2015). *La importancia de los títeres en el proceso de enseñanza aprendizaje y su incidencia en el desarrollo del lenguaje oral en niños de 4 años*. Quito: Universidad Politécnica Salesiana.
- Zapata. (2006). *Técnicas de Observación*.

## APENDICE 1

### Hoja de vida tutor

#### DATOS PERSONALES

**Nombres:** María Fernanda

**Apellidos:** Constante Barragán

**Cedula de Identidad:** 0502767957

**Edad:** 41 años

**Estado civil:** Casada

**Lugar de Nacimiento:** Latacunga

**Fecha de Nacimiento:** 05 de febrero del 1983

**Dirección:** Belisario Quevedo-Barrio San miguel – Calle 24 de mayo.

**Teléfono:** 0982548886

**Correo electrónico:** [maría.constante@utc.edu.ec](mailto:maría.constante@utc.edu.ec)

#### Estudios Realizados:

**Técnico Superior:** Universidad Técnica de Ambato.

**Título:** Tecnóloga en Recreación y motivación infantil.

**Tercer Nivel:** Universidad Técnica de Ambato.

**Título:** Profesora en Educación Parvularia.

**Tercer Nivel:** Universidad Técnica de Ambato.

**Título:** Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Educación Parvularia



**Cuarto Nivel:** Universidad Técnica de Ambato Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

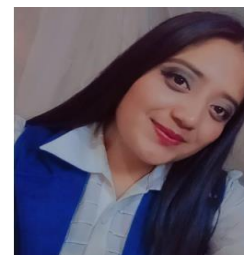
**Título: Magister en Ciencias de la Educación Mención en Gestión Educativa y Desarrollo Social.**

**Cuarto Nivel:** Universidad Tecnológica Indoamérica.

**Título: Magister en Ciencias de la Educación Mención Educación Parvularia**

**APENDICE 2****Estudiante Nro. 1**

## Hoja de Vida

**DATOS PERSONALES****Nombres:** Paulina Elizabeth**Apellidos:** Otáñez Flores**Cedula de Identidad:** 0504152885**Edad:** 23 años**Estado civil:** Soltera**Lugar de Nacimiento:** Latacunga - La Matriz**Fecha de Nacimiento:** 29 de enero de 2001**Dirección:** Pujilí: Calle Vicente Rocafuerte y Marcelo Arroyo**Teléfono:** 0998467357**Correo electrónico:** [paulina.otanez2885@utc.edu.ec](mailto:paulina.otanez2885@utc.edu.ec)**Estudios Realizados:**

- **Primaria:** Esc. Antonio Aristarco Jácome y Esc. Pedro Vicente Maldonado
- **Secundaria:** Unidad Educativa Provincia de Cotopaxi
- **Universitarios:** Cursando el octavo semestre de la carrera de Educación Inicial en la Universidad Técnica de Cotopaxi

**Cursos Realizados**

- Taller: desarrollo de inteligencias múltiples para niños en edad escolar a través de las artes escénicas.

**APENDICE 3:****Estudiante Nro.2**

Hoja de Vida

**DATOS PERSONALES****Nombres:** Lisbeth Marisol**Apellidos:** Villamarin Molina**Cedula de Identidad:** 0503899700**Edad:** 22 años**Estado civil:** Soltera**Lugar de Nacimiento:** Latacunga - La Matriz**Fecha de Nacimiento:** 08 de enero de 2002**Dirección:** Belisario Quevedo-Barrio San miguel – Calle 24 de mayo.**Teléfono:** 0998995041**Correo electrónico:** [lisbeth.villamarin9700@utc.edu.ec](mailto:lisbeth.villamarin9700@utc.edu.ec)**Estudios Realizados:**

- **Primaria:** Unidad Educativa Luis Felipe Chávez

**Secundaria:** Unidad Educativa General Miguel Iturralde

Unidad Educativa General Eloy Alfaro

- **Universitarios:** Cursando el octavo semestre de la carrera de Educación Inicial en la Universidad Técnica de Cotopaxi

**Cursos Realizados**

- Curso de Auxiliar en Enfermería
- Taller: desarrollo de inteligencias múltiples para niños en edad escolar a través de las artes escénicas.