



**UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS
FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL

**LA APLICACION DEL YOGA PARA MEJORAR LA ATENCION DE LOS NIÑOS
DE 3 AÑOS**

PRESENTADO POR:

BACH. DEYSI MARIBEL PUMA HUANACO

ORCID: 0000-0001-7615-3095

ASESOR

DR. MANUEL ANTONIO HERNANDEZ FELIX

ORCID: 0000-0002-4952-6105

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA
EN EDUCACIÓN INICIAL**

Arequipa – PERU

2022

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de suficiencia profesional a mi familia, amigos que siempre han estado apoyándome incondicionalmente en el transcurso de mis estudios y en cada instante de mi vida.

AGRADECIMIENTO

Muy agradecida en primer lugar, a Dios por siempre acompañarme a lo largo de este camino, a mi familia, amigos, a los docentes de la Universidad Alas Peruanas, por sus sabias experiencias, orientaciones y lograr mis objetivos propuestos en mi titulación profesional.

RESUMEN

El presente trabajo de suficiencia profesional aborda el tema: “La aplicación del yoga para mejorar la atención de los niños de 3 años en la I.E.I “Ciudad de Dios km16” en la localidad de Yura, región de Arequipa 2022 debido a que por causa de la pandemia los niños sufrieron estrés, perdieron el entusiasmo de aprender y hubo ausentismo escolar en las clases virtuales.

El objetivo principal de esta metodología motivadora en el campo educativo es describir el beneficio individual, social, familiar logrando el interés, atención a nuevos conocimientos, prepararlo para la vida con salud física y mental, logre todo lo que se proponga amándose a sí mismo, respetando a la naturaleza y a los demás.

En conclusión, sin lugar a duda la aplicación del yoga para su práctica se necesita pocos implementos que tienen un bajo costo y trae muchos beneficios para su formación de los niños de educación inicial propiciando a tener una mejor atención ya que los libera de pensamientos negativos, permite que tengan entusiasmo, energía, interés, atención en el proceso del aprendizaje del campo educativo y es una gran ayuda para los docentes y padres de familia.

ÍNDICE GENERAL

HOJA DE RESPETO

CARATULA

DEDICATORIAiii

AGRADECIMIENTOvi

RESUMENv

INDICE DE CONTENIDOSvi

INTRODUCCIÓNviii

CAPÍTULO I: ASPECTOS GENERALES DEL TEMA 1

1.1 ASPECTO GENERAL DEL TEMA 1

1.1.1 Descripción de la Problemática 1

1.1.2 Antecedentes 3

1.1.3 Contextualización del tema 4

1.1.4 Descripción general del tema 5

1.2 JUSTIFICACIÓN DEL TEMA 6

1.2.1 Justificación teórica 6

1.2.2 Justificación práctica 7

1.2.3 Justificación social 8

CAPÍTULO II: FUNDAMENTACIÓN..... 9

2.1 BASES TEORICAS DEL TEMA 9

2.1.1 Definición de yoga 9

2.1.2 Yoga para niños: Experiencias de trabajo con yoga en la Institución Educativa 11

2.1.3 Los ocho niveles del yoga clásico 12

2.1.4 Saludos y tipos de respiración de yoga infantil y sus beneficios 12

2.1.5 Posturas para los niños en la práctica del yoga 19

2.1.6 La plenitud del niño 20

2.1.7 Efectos beneficiosos del yoga para niños 21

2.1.8 Factores importantes para la clase de yoga 22

2.1.9 Técnicas de enseñanza para los diferentes grupos de edades 23

2.2 LA ATENCIÓN..... 25

2.2.1 Definición de atención 25

2.2.2 Desarrollo de la atención 28

2.2.3 Funciones de la atención 30

2.2.4 Características de la atención..... 30

2.2.5 Tipos de atención 33

2.2.6 Factores determinantes de la atención 34

2.2.7 Causas de distracción más comunes y formas de enfrentarlas.....	36
2.3 DESCRIPCION DE LA METODOLOGIA Y PROCEDIMINETOS PARA RESOLVER EL TEMA.....	39
2.4 GLOSARIO	40
CAPITULO III: APORTES Y DESARROLLO DE EXPERIENCIAS.....	41
3.1 APORTES TEORICOS Y PRACTICOS PARA EL PROPCESO DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	41
3.2 APORTES EN LAS SOLUCIONES DE PROBLEMAS DEL TEMA DESDE LA EXPERIENCIA	42
CONCLUSIONES	44
RECOMENDACIONES	45
REFERENCIAS	
ANEXOS	
ANEXO 1: LAMINAS DE POSTURAS DEL YOGA	
ANEXO 2: SALUDOS Y RESPIRACION	
ANEXO 3: FICHAS DE POSTURAS	

INTRODUCCIÓN

El trabajo desarrollado por Suficiencia Profesional se titula: La aplicación del yoga para mejorar la atención en los niños de 3 años de la Institución Educativa “ciudad de Dios km 16”, Región Arequipa, Provincia Arequipa, Distrito de Yura, 2020.

La pandemia ha afectado emocionalmente a los niños porque se encontraban encerrados en casa y no podían desenvolverse socialmente y con libertad en ambientes fuera de casa. Los problemas que evidencio en los niños fue el ausentismo, aburrimiento y falta de atención en el proceso de aprendizaje por parte de los niños en las clases virtuales.

La problemática se encuentra en que la Institución Educativa "Ciudad de Dios Km 16", que los niños de 3 años del nivel inicial presenta ciertas dificultades de atención y concentración, básicamente a diversos estímulos externos como en la actualidad generados por el estrés a causa de la pandemia del coronavirus 19 que se extiende a la familia de dichos niños entorpeciendo su proceso educativos y a ello se agrega la presencia de escasa motivación en las aulas que influye en la atención de los educando.

La idea surge a partir de la identificación de la problemática que se presentan en las aulas y por la pandemia en las clases virtuales, como las dificultades de atención y concentración en los niños, debido a los múltiples factores externos, como en la

actualidad provocados por el estrés a causa de la pandemia desvían el foco de atención entorpeciendo sus procesos educativos, esto gracias, a que en las instituciones se manejan metodologías poco motivadoras que no capturan ampliamente la atención a los estudiantes en los procesos formativos.

El propósito de este trabajo de suficiencia es lograr obtener los beneficios que trae consigo la práctica del yoga para mejorar la educación de los niños del nivel inicial durante los procesos de aprendizaje.

La práctica del yoga es importante porque es una ciencia vital y tiene el propósito de favorecer de múltiples beneficios físicos, emocionales, mentales y espirituales, contribuyendo a mejorar la capacidad de atención y concentración y lograr un buen rendimiento escolar y que se sientan felices.

La propuesta fue realizada en la Institución Educativa “Ciudad de Dios km 16” teniendo como participantes a los niños de 3 años del nivel inicial con los que se realizó diferentes actividades al respecto del yoga con sesiones cortas, donde el docente debe ser optimista y motivar y mostrar respeto para que la práctica se realice de forma natural para fomentar un clima de confianza, de tranquilidad para captar la atención de los niños y esto ayudara al docente a realizar mejor su trabajo y a sentirse más auto-realizado y comprometerse con su labor.

El trabajo de suficiencia está estructurado en tres capítulos:

- **Capítulo I:** Aspectos generales del tema
- **Capítulo II:** Fundamentación.
- **Capítulo III:** Aportes y desarrollo de experiencias

Finalmente se entrega las conclusiones, sugerencias, bibliografía y los respectivos anexos.

La presente investigación ha sido realizada con el mayor empeño posible y se espera que este trabajo constituya un modesto aporte en el ámbito educativo y con ello se contribuya al desarrollo de nuestro país.

CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES DEL TEMA

1.1 ASPECTO GENERAL DEL TEMA

1.1.1 DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA

El presente trabajo de suficiencia está enfocado a la aplicación del yoga para mejorar la atención de los niños de 3 años en la Institución Educativa Inicial “Ciudad de Dios Km 16” se localiza en el distrito de Yura de la provincia y región Arequipa que pertenece a la Ugel Norte. Es indudable que la educación infantil es una etapa vital y sirve de base para la Educación Primaria y en la actualidad contribuye en la formación integral de la infancia.

El tradicionalismo educativo busca la implementación de acciones y actividades pedagógicas donde se elabora las distintas dimensiones de desarrollo cognitivo, corporal, socio-afectivo, comunicativo entre otros de modo fragmentado donde existe el predominio de enfatizar el desarrollo cognitivo.

Lo anterior se basa en el academicismo y preocupación de los padres de familia que sus niños tengan más conocimientos y que entren escribiendo y leyendo al nivel primario, dejando de lado lo principal en la vida de los niños como es la pretensión de su formación integral. Se aspira que la etapa infantil solo debe centrarse en el acceso a la Educación Primaria, y ello puede generar aspectos negativos, como el abandono escolar, la repetición de asignatura o inasistencia a clases debido entre otros factores al aburrimiento, el caso de interés, de entusiasmo y todo ello influye para que los niños encuentren excusas y no ir a la Institución Educativa.

La problemática requiere replantear que instrucción infantil debe ser orientarse a fortalecer la formación completa en niños, mediante estrategias, modelos y acciones periódicas, distinta a la existente. Es por ello se debe diseñar y proponer una alternativa pedagógica que posibilita la potenciación de la formación integral de los niños.

En este contexto el yoga integra la dimensión psíquica con el cuerpo al estar fundamentados en una actitud de atención y disposición de lo interno, precisando de mayor atención en la ejecución de los ejercicios a fin de cultivar la conexión mente-cuerpo evitando la mecanicidad de movimientos y haciendo énfasis en la coordinación de los mismos con la respiración.

La educación infantil es considerada como vital en el sistema educativo dado en niños que se encuentran en proceso de formación y es importante debido a que se sientan los fundamentos para su posterior desarrollo en los niños y ello implica detectar a su debido tiempo algunas limitaciones que existen en los niños de la institución educativa, y debe considerarse como un todo a nivel físico, mental y lo intelectual y lograr niños felices

Arbietro Kenny (s.f.) indica que la atención envuelve un protocolo de discriminar y es complejo estando vinculado con el todo el procesamiento cognitivo, además posibilita la filtración en la búsqueda y al paralelo asigna recursos para posibilitar la acomodación no externa del organismo en vinculación a las demandas externas. El déficit implica un trastorno que

afectan a los niños en sus relaciones con su entorno familiar, comunidad y formativo. Se caracteriza por un comportamiento generalizado que presenta dificultades de atención (inatención o desatención) que, si bien está presente desde los primeros años de vida, se manifiesta con mayor claridad cuando los niños y niñas inician su experiencia educativa formal.

En esta problemática están involucrados los padres de familia y profesora. Los progenitores de rama familiar muy interesados en ver que sus descendientes progresen impulsan de una manera u otra presionando de cierta forma., los presionan, trayendo consigo stress, ocasionando en los niños no muestren atención adecuada en su formación. Por éste motivo la práctica del yoga aplicando los ejercicios son muy beneficioso para los niños en edad preescolar, ya que se les brinda la oportunidad de desarrollar la flexibilidad, desarrollo de los sentidos y la salud corporal a la par que estimula la creatividad y el crecimiento intelectual.

1.1.2 ANTECEDENTES:

1.1.2.1 ANTECEDENTES LOCALES

Luna, (2018), Programa de yoga para desarrollar la atención en niños y niñas de cinco años de una Institución Educativa Pública, de la ciudad de Trujillo y presentada en la Universidad Cesar Vallejo. Se empleó el diseño cuasi-experimental mediante una población de 84 niños. Los datos se realizan en base a dos aulas. Se empleó el test de atención. Los resultados revelan que el grupo experimental en el pre test de atención se ubicó en el nivel bajo con un 86 % y 14 % en el nivel alto; en el post test alcanzó el 83 % en el nivel alto y 17 % en el nivel bajo, este importante resultado es debido a la ejecución del programa de yoga que desarrolló significativamente la atención en las niñas y niños.

Morales y Franzzua, (2019), Taller “yoga” para disminuir la agresividad en niños de 5 años de una Institución Educativa estatal Trujillo de la universidad Cesar Vallejo El presente trabajo

de investigación se realizó con el objetivo es determinar si el taller yoga disminuye la agresividad en niños de 5 años de la institución educativa estatal. El tipo de estudio es experimental y diseño cuasi experimental, con un muestreo no probabilístico, Con una población de 105 niños y una muestra de 48 niños de los cuales 24 conformaron el grupo control (aula lila) y 24 conformaron el equipo experimental (fucsia), a quienes se les aplicó como instrumento la ficha de observación de agresividad de Leandro adaptada por Quispe (2017), con un coeficiente de alfa de crombach se pudo obtener una confiabilidad .953 cuya técnica fue la observación. Los resultados según la U de Mann Whitney revelan que los rangos promedios obtenidos en agresividad del grupo experimental y control, después de la aplicación de del taller existe una diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) con un rango promedio mayor en el grupo experimental respecto del grupo control, lo mismo sucede en las dimensiones: física, verbal y psicológico. Lo que permite determinar la hipótesis general que indica que si existe influencia significativa ($p < .05$) del taller yoga permite disminuir la agresividad ayudado a el cultivo de pensamientos positivos, la buena convivencia e inclusión, además de enseñar a respirar y mantener la calma, a ser consciente de los estados mentales y corporales

1.1.3 CONTEXTUALIZACIÓN DEL TEMA:

Se desarrolló en la Institución Educativa Inicial “Ciudad de Dios Km 16” de la Región Arequipa, Provincia de Arequipa, Distrito de Yura, con 19 niños de la sección de 3 años del nivel inicial, la comunidad educativa está conformada por la directora, 5 docentes, 1 auxiliar 2 de personal administrativo.

La institución educativa tiene 4 aulas, una loza deportiva, cocina, aula de psicomotricidad, área de juego al aire libre, jardín y 4 baños.

1.1.4 DESCRIPCIÓN GENERAL DEL TEMA:

El presente trabajo de suficiencia está enfocado a la aplicación del yoga para mejorar la atención de los niños de 3 años del nivel inicial en la Institución Educativa “Ciudad de Dios Km 16”. Ya que debido a la pandemia hay ausencia escolar, desinterés, falta de atención en los procesos de aprendizaje y están sufriendo de estrés por estar en confinamiento en sus casas. El yoga es un tipo de educación que posibilita a los niños integrar los distintos aspectos cognitivos, emocionales, físicos, creativo e integral donde se aprende a observar, atender, moverse, respirar, a contar con conciencia corporal, la relajación, a conocerse, vincularse, en despertar la creatividad y la interacción. La práctica de yoga posibilita una mayor autoestima y equilibrio.

- a. **A nivel físico se trabaja:** Ejercitando las asanas (posiciones de Yoga).
- b. **A nivel mental:** Con la aplicación de ejercicios de concentración, atención y observación.
- c. **A nivel emocional:** Se ejecuta mediante juegos y cuentos la vinculación a uno mismo y con los demás, los valores, la resolución de problemas de una forma armónica y la valoración personal.

Los beneficios que proporciona el yoga en cuanto al mejoramiento del estado físico de los infantes:

- Posibilita trabajar con los músculos de modo armónico.
- Contribuye a la flexibilidad, equilibrio y coordinación.
- Posibilita contar con hábitos de posturales sanos y al mismo tiempo a respirar de manera eficiente.
- Aumenta la capacidad de dirigir y sostener la atención de los niños.
- Mejora la concentración de los niños para la lectura, así como las tareas que realizan.

- Comprensión positiva de la dirección en la conducta
- Crecimiento de la creatividad.
- Potencia la autoestima y la confianza.
- Mejora la confianza vinculación con uno mismo en cuanto a la paz interior y la capacidad de experimentar los errores de modo constructivo.
- El niño se sentirá feliz y tomará atención con facilidad en las clases virtuales.

1.2 JUSTIFICACIÓN DEL TEMA:

1.2.1 JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

El yoga ayudara a unir su cuerpo, mente, espíritu con el (energía interna) mundo que lo rodea y en esta edad los niños tienen una increíble sensibilidad e inteligencia, una vitalidad donde son curiosos y tienen el deseo de aprender, pero esto se puede dañar por múltiples problemas externos a los que están expuestos que puede afectar su cuerpo y su mente, por eso es muy importante la aplicación del yoga porque posibilita que el niño cuente con mayor capacidad para calmarse y además se cultiva la autodisciplina y autoestima. Los niños alcanzan una mejor conciencia de sus propias emociones y pensamientos, captarán poniendo atención, así como podrán imitar y aprender la totalidad de influencias que se encuentren con su mundo exterior y captarán los conocimientos de los padres de familia, profesores, amistades y el entorno.

Es indudable que el yoga mejora el nivel de estado emocional en niños, porque existen dificultades por la exposición de modo constante a diversos agentes distractores lo que influye de modo negativo en su capacidad de motivación, así como para dirigir sus conductas hacia sus metas educativas.

Se considera que el yoga consentirá optimizar la postura física, vincular el juego con la concentración, relajación, equilibrio y canalizar su energía ratificando su autoestima haciendo frente por sí mismo al estrés y controlar sus tensiones, que posibilita herramientas valiosas para aspectos conflictivos y mejorará la relación y mostrará confianza, así como optimismo con el docente y compañeros.

Durante la aplicación del yoga el docente debe ser optimista, motivar, mostrar ánimo, respeto y moderación y no debe de obligar a los niños, esta práctica debe de fluir de forma natural como una manera de descanso así se relajen y se diviertan imitando a los diferentes animales que simulan diversas posturas, aprendiendo a respirar de diferentes formas realizando ejercicios que les ayudara a aprender a relajarse y esta práctica se puede acompañar con música relajante, objetos de la naturaleza , etc. y trae muchos beneficios físico, mental y espiritual y logra que uno se ame así mismo y lograr lo esencial de ser feliz.

Esta investigación tiene justificación teórica porque permitirá vincular la práctica de yoga para favorecer la atención de los niños y de esta manera lograr un adecuado aprendizaje en ellos.

1.2.2 JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA

Este trabajo tiene justificación practica porque el yoga posibilita una diversidad de movimientos o ejercicios específicos en cada sesión de aproximadamente de 30 minutos. Se debe tener en cuenta que unos ejercicios dan mayor énfasis a la respiración, otros a fortalecer determinados músculos o flexibilidad, pero todos requieren una coordinación con la respiración.

Las clases de Yoga vinculan la labor anatómica y intelectual. Con referencia a los niños se debe tener en cuenta que la motivación es vital porque le favorecen a ellos en el ámbito de la Educación Inicial al desarrollo del perfeccionamiento de los sentidos, calmarse, relajarse y tener mejor desarrollo de la atención, concentración, memoria equilibrio emocional e imaginación logrando tener un mejor rendimiento escolar.

El yoga trae muchos beneficios para el docente y estudiantes: tendrán una buena salud física y mental, tendrán una mejor la postura de su cuerpo, tendrán más confianza en sí mismos, podrán hacer frente al estrés, tendrán mejor concentración, memoria y tendrá una mejor capacidad de atención.

En el aula durante la práctica de yoga el docente estrechara lazos con ellos y esto facilitara que los niños estén tranquilos y atentos facilitando un clima de mayor confianza y esto ayudara al docente a realizar mejor su trabajo y a sentirse más auto-realizado y comprometerse con su labor.

Este trabajo tiene justificación práctica porque permitirá vincular el yoga con la atención lo que contribuirá en la práctica en que los niños sienten con mayor calma y disciplina en las clases de educación inicial contribuyendo con su educación integral.

1.2.3 JUSTIFICACIÓN SOCIAL

El Yoga es posible practicarla en unión con toda la comunidad educativa, debido a que puede ejecutarse desde niños hasta ancianos esto ayuda a mejorar la seguridad y confianza en uno mismo y mejora las relaciones con los demás y favorece la relación de padre a hijo y también en el trabajo con docentes en el proceso de aprendizaje en las clases virtuales.

Este trabajo tiene justificación social porque permitirá vincular la práctica del yoga con la atención de los niños y de otra manera los niños podrán contar con mejores posibilidades de relacionarse con su entorno como son padres, padre de familia, profesores y comunidad. De este modo los niños logran una mayor disciplina y tendrán mejor atención e interés en el aula.

CAPÍTULO II

FUNDAMENTACIÓN

2.1 BASES TEÓRICAS DEL TEMA

2.1.1 DEFINICION DE YOGA

Según el Dr. Raynaud explica “no es una forma de psicología ni de filosofía ni es una religiosidad, podría ser conceptuada como un erudito Transcendental, un sistema de mejoramiento de la existencia hacia la Sabiduría”.

Mediante el yoga se perfecciona los distintos planos de la persona en los aspectos físico, emocional, mental y espiritual vinculando con los estados de existencia y conciencia con la finalidad de contar con una vida equilibrada. En consecuencia, el yoguismo va más allá de la práctica, posturas y acústica

Es una cultura indispensable de la cual nos permite se aperture el ingreso a efectos de llegar al objetivo de alcanzar una determinada potencialidad y lograr un progreso pleno de nuestras potencialidades. Es importante señalar que el ejercicio del mismo debería ser a inicio del infante persuade

al mismo para que desarrolle ampliamente seguridad y sea coherente en su desenvolvimiento personal y alrededor de él. Es así que significaría para los progenitores el inicio del bienestar y tranquilidad de sus descendientes a través del desarrollo total de mediante la realización plena de sus Competitividads.

BURGOS (2015) según Philizot, precisa al yoga como la operación bajo el sistema la cual impulsa o inmoviliza a un organismo corpóreo siendo el detalle de forma constante e interesante, asistido con respiración vigilada.

ALCALA (2014) precisa al yoga de forma que hay una unión entre lo material e intelectual. Siendo que dicha actividad la conforman toda una serie de entrenamientos otorgando avances en el cuerpo y sentido, los que a su vez otorgan tranquilidad global y bienestar en forma personal.

GUERRERO Yazmin y col (2011); el yoga es una sabiduría primitiva cuyo objetivo es crear salud y bienestar, edificando sabiduría, ímpetu y elasticidad los que se aplica en la mente como en el cuerpo.

BASAVARADDI (2015) La palabra "yoga" deriva de "Yuj", que significa "unir" o "enyugar" o "reunir".

El yoga es la acción que permite activar o detener el cuerpo humano de modo constante e interesante y al mismo tiempo se acompaña de una respiración controlada. Es indudable que existe una íntima vinculación entre el cuerpo y la mente. El yoga está conformado por un conjunto de ejercicios que posibilitan el mejoramiento físico y mental de la persona, cuyo propósito es alcanzar un estado de paz y plenitud con uno mismo.

Con referencia al yoga para los niños posibilita incrementar la tranquilidad y concentración, del mismo modo mejora el autocontrol y la autoevaluación. Así también aprende a manejar mejor la respiración y calmar las emociones.

Es preciso indicar los beneficios del yoga en los niños aprenden a canalizar sus energías, así como contribuye con los niños para que no sean tímidos y posibilita la pérdida de miedo y desarrolla la confianza, seguridad y autoestima.

2.1.2 YOGA PARA NIÑOS - EXPERIENCIAS DE TRABAJO CON YOGA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA.

BURGOS (2015) capacidad de calmarse y enfocarse, además de cultivar la autoestima y la autodisciplina. Muchos encuentran que, con la práctica regular de yoga, los niños llegan a lograr una mayor conciencia de sus propios pensamientos y emociones.

Los beneficios del yoga que otorga a los infantes con su desarrollo constituyen un hábito el cual repercute ampliamente en los órganos los cuales poseen nervios transmitiendo señales al organismo, produciéndose la unificación de masa corpórea, y de los sentidos es por esto que el yoga significa unión, ya que une tanto el cuerpo, sentido y el ánimo en sí de manera general de los individuos.

La terapia en mención podría ejercitarse en sus inicios del infante desde 3 años, porque constituye un periodo determinado el cual se aprende buen y mejor conducción de la respiración, calmar la mente y las impresiones. Desplegando de tal forma una práctica del yoga infantil, logrando poseer superior disposición en la existencia de la etapa la juventud y adultez.

Esta práctica les entrega a los niños y niñas, las posibilidades de éxito en su trayectoria. Adicional a ello beneficia de forma total el aprovechamiento integral, total y consciente con las ayudas que brinda el desarrollo de dichos hábitos y posturas del yoga, en lo que refiere a su existencia diaria o futura.

2.1.3 LOS OCHO NIVELES DEL YOGA CLÁSICO

Patanjali designa, e sus escritos, ocho partes o niveles del yoga que son:

1. **YAMA:** Mejora de nuestras relaciones con el entorno, ayuda a trabajar las actitudes para relacionarse con el entorno
2. **NIYAMA:** Eliminación de toxinas y de pensamientos negativos, se produce la limpieza de la mente y cuerpo para iniciar la ejecución en el asana.
3. **ASANAS:** La postura, se trabaja las posiciones; en especial la espalda
4. **PRANAYAMA:** Control de la respiración, es donde se trabajará la respiración para controlar la tensión y así lograr llegar al quinto nivel.
5. **PRATYAHARA:** Retraer los sentidos que es muy difícil evitarlas distracciones externas, la capacidad de relajación, es donde se alcanzara la relajación y el control de la postura para lograr llegar al sexto nivel.
6. **DHARANA:** Se logra la concentración en un punto único.
7. **DHYANA:** Meditación es un estado de contemplación a varios puntos
8. **SAMADHI:** Supra-conciencia.

En el ámbito educativo, los seis primeros niveles son los más útiles para lograr mejorar la concentración y la actitud de los niños ante el aprendizaje.

2.1.4 SALUDOS Y TIPOS DE RESPIRACIÓN DE YOGA INFANTIL Y SUS BENEFICIOS

- a. **Saludo al sol:** Se estira bien los brazos hacia el cielo lo más alto que se pueda. Se mira hacia el techo, se gira a la derecha, izquierda de modo rápido diciendo bien fuerte “¡Hola Sol!”.
- b. **Saludo a la tierra:** Se dobla hacia adelante, buscando tener las piernas las más estiradas posibles. Se estira los brazos, teniendo

las palmas de la mano mirando hacia el suelo, se gira a la derecha e izquierda de modo rápido diciendo al mismo tiempo ¡Hola tierra!

La respiración es la base de la vida, podemos estar sin comer, sin beber, sin dormir durante un periodo más o menos largo de tiempo, nos encontraremos mal pero no nos moriríamos, prueba cuanto tiempo puedes estar sin respirar... todos lo sabemos, y sin embargo mi experiencia como profesora de yoga me muestra el desconocimiento que tenemos muchos adultos de ella, la respiración es una maravillosa herramienta que nos puede ayudar a mejorar nuestro estado de salud, aprendamos, enseñemos y experimentemos junto a nuestros hijos.

- ✓ **Toma de conciencia:** Empieza preguntándole si sabe respirar, y que te muestre como lo hace.
- ✓ **Explica la diferencia de inhalar y exhalar:** Coger aire (inhala), saco aire (exhala).
- ✓ **Observa por donde inhala y exhala:** Lo más común es que inhale por la nariz y exhale por la boca, aunque hay algunos niños que inhalan y exhalan por la boca.
- ✓ **Recuerda que es un niño y es un juego:** A los niños les gusta aprender y se aburren cuando creen que lo que le están enseñando ya lo saben, o simplemente no les interesa, así que paciencia, conviértete en un niño y disfruta tú también jugando, recuerda que a los niños lo que más le gusta es que le dediquemos nuestra atención y tiempo.

Coger una flor, un jabón, un peluche, etc., que desprenda algo de olor y dile que lo huelo, (este es el primer paso para que se den cuenta de que inhalan por la nariz), ahora observa si exhalan también por la nariz, si no es así, el primer juego consistirá en que respiren con la boca cerrada, es decir inhalar y exhalar por la nariz. Esto es bueno para incrementar la capacidad respiratoria pulmonar, y les ayudara también a protegerse de los virus y

ambientes cargados, ya que en la nariz tenemos unos filamentos (pelillos) que nos hacen de filtro.

Podemos inventarnos una palabra que nos lo recuerde, y decirla cuando nos veamos, como un hola, un adiós, será nuestra palabra mágica, nuestro secreto. A la palabra le añadimos un número detrás.

Por ejemplo, la palabra que inventó el niño para este juego es mariposa y empezamos por el dos, decimos mariposa-2, tenemos que inhalar contando dos y exhalar contando dos, podemos ir sumando números, y añadiendo también la retención, inhalo contando dos, mantengo sin respirar cuento dos, y exhalo contando dos, siempre respetaremos los tiempos de los niños, y les dejamos que sean ellos los que cambien el número.

- ✓ **Respiración de la flor:** Se considera que es una forma adecuada de iniciar la enseñanza en los niños, a que se refiere el yoga y de modo divertido. El yoga es apropiado para los niños porque atrae los olores y los colores llamativos de las flores. Para los niños implica descubrir, incluyendo a niños que no han podido observar de modo detenido o intentar distinguir unas flores de otras mediante el olor.

La respiración de la flor es posible presentarla en un juego, es decir como una respiración para niños.

Se elige una flor del jardín de la Institución Educativa o de la casa o de un lugar cercano. Lo aconsejable es que sea una flor que tenga mucha fragancia, que sea de colores llamativos o que combine diversos colores o que sea un poco rara. Se le indica a los niños en pleno juego que respiren a fondo por la nariz todo lo que puedan aspirar y que lo expulsen a través de la boca.

Para iniciar, está bien. Posteriormente de modo progresivo se le enseña a los niños a mantener el aire unos segundos de acuerdo a la edad y con el transcurso del tiempo los niños aprenden que

pueden expulsar aire por la boca de manera lenta, no todo de golpe, como seguro harían al principio.

- ✓ **La Serpiente:** Es una manera de realizar ejercicios de respiración para niños, partiendo del juego. Además, en el presente caso, será más sencillo debido a que los animales atraen demasiado a los niños.

La serpiente consiste en un juego donde los niños aspiran aire de modo profundo y cuando lo expulsan lo hacen siseando, como imitando a una “serpiente”. Esto significa que los niños moverán mucho la lengua. Se puede enseñar a prolongar la exhalación realizando una pregunta ¿Cuánto puedes aguantar, haciendo la serpiente?

- ✓ **El elefante:** Se trata de contribuir con ejercicios de respiración. El juego consiste en imitar a un animal, en este caso es el elefante. Posiblemente porque lo han visto en la televisión o en zoológico. El juego empieza poniéndose el profesor al frente del niño de pie y abre las piernas mucho, más allá de la altura de las caderas. Se pone un brazo encima del otro y se lleva a la cara, imitando la trompa de un elefante. Se aspira aire de modo profundo por la nariz y al mismo tiempo se eleva los brazos por encima de la cabeza. Y luego se expulsa el aire por la boca, mientras se baja los brazos que se mueven de un lado a otro, recordando a un elefante. Se repite el ejercicio dos veces más. Es un ejercicio de respiración para niños y que les resulta divertido.
- ✓ **La abeja:** Mediante este juego se busca mantener la atención del niño, mediante el empleo de los sonidos y la boca. Los niños se sientan en el suelo con las piernas cruzadas. No se trata de enseñarle las asanas, más bien se refiere a ejercicios de respiración para niños y tendrá una postura parecida a la del loto. Se pide que cierre los ojos, sin embargo, algunos niños solo cerraran un ojo porque lo ven divertido. Posteriormente se cierran los ojos de verdad y se respira de manera profunda por la nariz. Se imita el sonido de la abeja y cuando se haya hecho, se le dice a los

niños que se tapen los oídos con los dedos. Esta situación aumentara el efecto del zumbido de la abeja.

- ✓ **El globo más grande del mundo:** Mediante este juego se busca que los niños aumenten el tiempo para expulsar el aire, empleando la imaginación. Para ello se imaginan cada niño, que se encuentra hinchado como un globo, pero no uno cualquiera sino el globo más grande del mundo.

Dado que cada niño es un globo gigante, por lo tanto, la respiración será más profunda que en cualquiera de los juegos anteriores. Esta situación puede darse porque los niños se encuentran con mayor preparación.

Es posible que los niños hayan aspirado aire por la boca, pero se trata de que los niños aprendan ejercicios de respiración desde pequeños. Se coordina con paciencia y se les señala a los niños que vuelvan a aspirar aire. Al expulsarlo se lleva los dedos índice y pulgar a los labios y con la otra mano retiene la esfera ficticia que supuestamente crecerá y crecerá.

- ✓ **Respiración pajita:** (a partir de 3 años) coge una pajita y pon delante una bolita de pan, dile que vaya soplando para que se vaya desplazando hasta una meta.
- ✓ **Respiración globo:**(a partir de 3 años) es la respiración abdominal, esta les ayudará a calmarse y relajarse.

Le decimos al niño que se estire (es muy buena hacerla en la cama, antes de dormir), le diremos que se imaginen que su barriguita es un globo, que lo vamos a inflar y desinflar, cuando inhalo, lo inflo, y lo desinflo al exhalar, por la nariz. Al principio se inflará poco, pero motiva a tu hijo cada noche a que vea que, con la práctica, cada día se infla un poco más, puedes ponerle también un osito de peluche para que vea como sube y baja cuando respira.

- ✓ **Respiración cohete:** (a partir de 5 años) amplía la capacidad respiratoria.

Las manos juntas a la altura del pecho, los pulgares en el esternón, inhalando por la nariz ir subiendo manos juntas y los brazos hacia

arriba, los separare por los costados cuando necesite exhalar. Mis manos son un cohete que se encuentra en una base, esperando para el despegue, puedo mentalmente cuando este inhalando contar hacia detrás 5-4-3-2-1 y 0, pasamos a separamos manos y dejamos que los brazos bajen por los lados. Empezamos contando por 3-2-1-0, y el juego consiste en que vayan sumando números antes de separar las manos y finalizar el despegue del cohete.

- ✓ **Respiración silbido:** (a partir de 6 años) abre los canales de energía, cuando veas que tu hijo está cansado. Dile que respire silbando, inhalar silbando y exhalar silbando.
 - ✓ **Respiración de perro:** (a partir de 3 años) les ayuda a liberar el exceso de energía. Haz que saque la lengua afuera y jadeen como un perro.
 - ✓ **Respiración de serpiente:** (a partir de 4 años) relaja el diafragma. Inhalar por la nariz y exhalar a través de los dientes apretados, realizando el sonido siseante de serpiente, podemos utilizar las manos y moverlas como si fueran serpientes.
 - ✓ **Respiración con la lengua:** (a partir de 8 años) les ayuda a bajar la fiebre y a enfriar las emociones calientes (rabetas).
Consiste en hacer una U con la lengua, la boca en forma de O, doblar la lengua formando una U, la lengua asoma un poco por los labios. Tienen que inhalar por la boca y exhalar por la nariz.
 - ✓ **Respiración con la lengua:** (a partir de 3 años) purificar y limpiar la garganta.
Sentado sobre los talones con las manos en el suelo, diles que saquen la lengua y rujan como lo hace un león.
 - ✓ **Respiración abejorro:** (a partir de 4 años) les ayuda a concentrarse, y tomar conciencia de su mundo interior, relajar el diafragma.
Con los ojos cerrados, dile que se tape con el dedo índice cada oído, con los dientes apretados que exhale e inhale por la nariz.
- Respiración del sol y luna: (a partir de 7 años) les ayuda a equilibrarse y a armonizarse.

Consiste en tapar una fosa nasal con el dedo pulgar e inhalar y exhalar por la nariz por la otra fosa, al orificio derecho le llamamos sol, y al orificio izquierdo le llamamos luna. Respirar por el orificio derecho les activa y respirar por el orificio izquierdo les relaja. Deja que experimenten y se den cuenta ellos solos de cómo pueden cambiar su estado emocional y mentales a través de esta respiración.

Nota: Las edades son orientativas y basadas en mi experiencia con niños de estas edades, pero tengamos también en cuenta que cada niño es único y tiene su propia madurez, observando a tu hijo y dejar que experimente sin forzar.

- ✓ **Respiración lunar para niños inquietos.** Sitúa al niño en un lugar tranquilo, en una posición cómoda con la columna erguida. Coloca el pulgar de su mano derecha sobre la fosa nasal derecha para taparla con el resto de los dedos estirados hacia el cielo. Que comience a respirar lento, pausado y profundo por el lado izquierdo, de manera que perciba los cambios en su organismo.

La respiración Lunar genera sensaciones muy profundas en el Ser, lleva al niño a una percepción más sutil de sí mismo y de su entorno. Fomenta la tranquilidad, la introspección, la calma, la creatividad y la imaginación, estos dos últimos muy presentes en los niños. Se le llama lunar porque hace referencia a las energías cósmicas de la Luna que fluyen por el canal sutil Ida, que tiene su inicio en el lado izquierdo de la nariz.

- ✓ **Respiración Sitali para niños inquietos.** Para la respiración Sitali, pídele al niño que se siente con las piernas cruzadas, las manos sobre las rodillas con las palmas mirando hacia arriba en Jñana-Mudra, en el que el pulgar y el índice se rozan por las yemas y el resto de los dedos quedan estirados. La columna se mantiene suavemente erguida, los labios se colocan en forma de pico enroscando la lengua», creando un canutillo. Se inhala por la boca

y se exhala por la nariz de forma suave y silenciosa. Repetir cinco veces.

- ✓ **Respiración Brahmari para niños inquietos.** La respiración Brahmari se practica en distintas posturas, puede ser de rodillas en el suelo, sentado o estirado. Para hacerla, hay que taparse los oídos suavemente con los pulgares, tomar aire profundamente por la nariz de forma lenta y pausada, preferiblemente con los ojos cerrados. Luego al espirar haciendo el sonido “MMMM” alargando el sonido lo que dure la espiración del aire. Repetir cinco veces.
Brahmari ayuda a calmar la mente y a tranquilizarse.

Todos estos ejercicios de yoga para niños, respiración y Pranayama puedes practicarlos con tus pequeños. Contribuirán a fortalecer los lazos entre ambos y verás cómo en poco tiempo los niveles de ansiedad, inquietud e hiperactividad comienzan a bajar, y a la par incrementará el bienestar del niño, que vivirá cada vez más en armonía con su cuerpo y mente.

Se trata de que los niños asimilen el concepto de yogas de manera natural mediante diversos juegos y son divertidos. Se estimula los sentidos y pasan un momento divertido, en estrecha unión con ellos.

2.1.5 POSTURAS PARA LOS NIÑOS EN LA PRÁCTICA DEL YOGA.

- | | | |
|-------------------|-----------------|-------------------|
| a. Barca | f. León | k. Rana |
| b. Libro | g. Árbol | l. Tortuga |
| c. Pez | h. Búho | m. Media |
| d. Abeja | i. Cobra | luna |
| e. Montaña | j. Cisne | |

2.1.6 LA PLENITUD DEL NIÑO

LARK Liz (2003) Las personas deben imaginar el cuerpo y la mente como un jardín donde existen semillas y que son abonadas mediante impresiones recibidas que permiten moldear el comportamiento y la forma de apreciar al mundo. Cuando se reciben mensajes positivos se avanza y se crece, pero cuando recibimos impresiones negativas se retrocede.

El yoga posibilita los medios requeridos para la expulsión del jardín del organismo de distintas semillas perjudiciales (palabras que tienen la posibilidad de convertirse en hábito) y de otro lado se parecía que el cultivo de semillas buenas mediante ejercicios de respiración y estiramiento. Además de una adecuada nutrición y descanso.

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

Los cinco principios son:

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

La práctica de yoga en niños reafirma que ellos son moldeables y por lo tanto mediante los ejercicios de respiración pueden lograr una mayor atención.

En la práctica del yoga se transmiten valores esenciales de la ecología, la anatomía, la nutrición, y de las cosas que nos rodean, la conciencia de que la vida es sagrada y la necesidad de cuidar de uno mismo y de los demás. Dichos valores permiten la autoestima y la confianza, así como se

estimula la capacidad de expresión personal, siendo factores esenciales para las personas en cuanto a salud emocional, social y mental.

2.1.7 EFECTOS BENEFICIOSOS DEL YOGA PARA NIÑOS

El yoga mantiene los huesos sanos, fuertes y correctamente alineados, y los músculos que los envuelven flexibles como la masilla o la plastilina. La práctica de muchas posturas sirve como masajes para los músculos.

Las posturas de equilibrio mejoran la estabilidad, orientación, agilidad y la concentración, además de agudizar la mente y avivar la creatividad.

Las posturas son nominadas con nombres de animales y de figuras geométricas que potencian la fantasía, recreación y también la adecuada forma física, fuerza y disciplina. En conjunto se posibilita regular el peso y se trabaja con la totalidad de la persona, es decir, cuerpo, espíritu, emociones y mente.

- Equilibrio, estabilidad y aplomo. Estas destrezas buscan que los deportes se ejerciten mediante posturas que aseguran una adecuada alineación del cuerpo.
- Coordinación y ritmo. El niño logra estas capacidades al realizar de una postura a otra.
- Concentración, disciplina y enfoque. Son aptitudes que permiten mejorar el aprendizaje, contribuye la “atención sin tensión” y generan mentes curiosas, receptivas y despiertas.
- permite que los niños cuenten con una respiración libre y relajada
Un cuerpo saludable y enérgico. La práctica de yoga posibilita lograr una adecuada postura, huesos fuertes, una columna recta, pulmones sanos y músculos flexibles. Todo ello.
- Fuerza y flexibilidad.
- Felicidad interior.
- Confianza.

- Creatividad e inspiración. Mediante la estimulación de visualizaciones, cuentos y viajes dirigidos se posibilita que los niños cuenten con una mejor expresión, seguridad y crecimiento de su autoestima
- Valor.
- Salud mental. Así como la conciencia de las interrelaciones existentes entre la totalidad de las cosas, la práctica de la no violencia, el respeto de la vida. Todo lo anterior realizado a partir de la energía y emociones de cada niño.
- Actividad mental. Se genera el crecimiento de actividad mental debido a que el yoga necesita la intervención del cuerpo y también de la mente.
- Energía y entusiasmo por la vida. Se debe tener en cuenta que la energía vinculada de modo directo con la estructura de la columna vertebral que actúa como un canal de energía hacia el cerebro.
- Comprensión emocional y creativa. Cuando se trabaja la expresión personal con otros niños se posibilita el desarrollo de las capacidades comunicativas y el respeto por las ideas de las demás personas.
- Estabilidad emocional y calma.

2.1.8 FACTORES IMPORTANTES PARA LA CLASE DE YOGA.

- a) La motivación es esencial siendo ser muy importante, es razón de eso, que en una clase no haya más de 15 niños reunidos.
- b) Los niños deben sentirse en un ambiente cómodo y relajado.
- c) Contar con ropas holgadas, confortables y ligeras que posibiliten efectuar diversos movimientos.
- d) Debe existir un ambiente tranquilo, limpio, ventilado y con silencio.
- e) Es posible emplear alfombrillas o colchonetas y los niños pueden usar calcetines o estar descalzos.

- f) El yoga puede ser practicado en cualquier momento del día, pero lo aconsejable es por las mañanas.
- g) Se recomienda tomar un vaso de agua temperada y evitar ingerir alimentos sólidos por lo menos dos horas antes de la práctica.

2.1.9 TÉCNICAS DE ENSEÑANZA PARA LOS DIFERENTES GRUPOS DE EDADES:

Para niños de 3 a 6 años:

GUERRERO Jazmín y col (2011) cita; una clase de 30 – 60 minutos. A esta edad los niños ponen a prueba los límites, así que sé claro con las reglas en la clase. Su atención se distrae fácilmente y es por ello que deberás utilizar muchos accesorios y poses que capten su imaginación. Da vida a las poses, juegos, historias y relajaciones mediante la utilización de temas y de muchísima creatividad. Nada es demasiado bobo para ellos. Están sedientos por aprender, y por lo general están dispuestos a intentar cualquier cosa.

Los niños logran el aprendizaje observando e imitando y cada vez dan respuestas mejores, así como explicar con claridad y de modo corto. Además, pueden efectuar demostraciones personales. Permíteles que prueben, se equivoquen y la verdad, en el yoga no existe la posibilidad de cometer errores.

Consejos para ayudar a dirigir la clase:

- **Rápido:** los niños son ágiles de modo que, para seguirles el ritmo, el profesor también será rápido
- **Tienen una cantidad de energía infinita:** No se debe reprimir a los niños y la clase ser muy activa.
- **Tienen una imaginación desbocada:** Mediante el yoga se puede exagerar movimientos con el cuerpo y con la voz.

- **Trata de averiguar cuáles son los límites:** El profesor debe generar límites claros. Debe mantener las reglas siendo estas muy difíciles, por ello se recomienda que no existan muchas reglas.
- **Se aburren con la repetición:** El profesor debe efectuar mucha variedad en el aula.
- **Pueden mantener el equilibrio por sí mismos:** Los niños logran mejorar la coordinación, es posible que se queden quietos por mayor tiempo y comprendan mejor las distintas instrucciones.
- **Su capacidad para mantener la atención es corta:** El profesor debe alternar entre la rapidez y la lentitud, juegos y posturas, relajación y respiración. Se debe variar la estructura de la clase con el propósito de mantener el interés en los niños.

2.2 LA ATENCION

2.2.1 DEFINICION DE ATENCIÓN

Se considera que la atención son procesos mentales donde la información que las personas reciben de los distintos órganos de los sentidos de modo simultáneo para después debe enfocarse en uno de ellos y por tanto ignorar al resto.

En el aula es vital la atención que implica la habilidad de centrar la capacidad mental hacia ciertos estímulos y también de modo simultáneo se debe prescindir de otras.

La atención ocurre cuando la persona se enfoca en algo concreto que sucede a su alrededor. En lo referente a la atención debe enfocarse en aspectos relevantes de su ambiente y también ignorar sucesos que lo distraen.

En consecuencia, la atención es vital en el proceso educativo ya que básicamente por desinterés en el aula, falta de estímulos, y otros aspectos dificultan dicho aprendizaje.

La atención implica un proceso de focalización hacia un determinado estímulo o varios. La atención por lo general se vincula solo con el oído o la vista, sin embargo, es posible extenderlo a los estímulos olfativos, gustativos o táctiles.

Se aprecia que la atención involucra recibir ciertos estímulos donde es vital la selección de estímulos y desatender a otros. La atención es focalizar de modo selectivo y también se refiere a desechar información.

Se considera que la atención se refiere a la capacidad que tiene la persona para centrar los recursos mentales de ciertos estímulos y para desechar las interferencias.

La atención debe ser selectiva y sostenida. Esto último implica el esfuerzo mental y permanente de focalizar un estímulo. Es estar alerta en un periodo de tiempo.

Se debe tener en cuenta que la práctica del yoga contribuya a mejorar la atención de los niños y con ello a mejorar su aprendizaje significativo que viene a ser un proceso intencional, por ello resulta indispensable que el alumno muestre la cualidad próspera a educarse de modo significativo; vale indicar el poseer inclinación a instruirse, de allí la importancia del protocolo, la habilidad intelectual y motivacional del alumno, porque permitirá instituir una interacción de los conocimientos efectivos del y los conocimientos a acoger por parte de sus docentes..

El aprendizaje significativo hace que el estudiante participe como actor en el correcto desarrollo como alumno donde aprenderá autónomamente siendo benéfico su instrucción de acuerdo a lo requerido, de tal forma que aplicara pericias y maestrías a efectos de brindar salida a dificultades.

Es importante precisar que el aprendizaje significativo es el resultado de una experiencia directa e inmediata con los objetos, los hechos y las personas e implica una acción directa y activa por parte del estudiante. Requiere una comprensión recóndita del docente de las operaciones metodológicas inevitables a efectos de que exista conjugación, fuerte, en una ordenación en el transcurso de instrucción y ejercicio con la instrucción desarrollado por el niño por sí mismo.

Un aprendizaje es un proceso complejo, y continuo que se logra con la intervención activa estudiantil en la cimentación propia del conocimiento, establecido en el contenido nacional, auténtico y educativo.

En suma, es por ello importante la práctica del yoga por parte de los niños para mejorar su atención y tratar de que no existan distracciones. Si enfocan su atención en el aula se contribuirá con su aprendizaje que viene a ser un proceso que implica adquirir nueva información y habilidades a

partir de lo que el estudiante ya sabe, esto la hace por medio de actividades y experiencias y más aún cuando manipula, utiliza materiales educativos.

“Atención - Concentración” Objetivo: “El alumno analizará las herramientas significativas que obstaculizan y favorecen la aplicación y la concentración en el proceso de aprender significativamente”.

- Una visión en la energía psíquicas del sentido definido.
- La facultad de fijar una idea determinada o el espíritu sobre un objeto
- Un estado de claridad sensorial que posee un foco y un margen.

Los psicólogos cuentan con diversas opiniones sobre la naturaleza de esta facultad. Algunos aprecian solo un aspecto de la percepción, pero otros dan énfasis de ser una facultad en sí misma

De las definiciones anotadas con anterioridad, podemos concluir que en términos generales hay un consenso en que la atención contiene tres elementos importantes:

- a) Es un ajuste de los órganos sensoriales y del organismo en general.
- b) En el que hay una conciencia clara y vívida de ciertos estímulos o ideas.
- c) Tener disposición óptima para la acción.

La atención involucra dirigir los sentidos hacia un foco, hacia un objeto, acción o situación. En lo referente a la concentración implica una reflexión profunda de modo consiente sobre el material por cierto estímulo. Un elemento que es esencial para ambos está en el proceso de voluntad "debemos querer", es decir, poner atención para lograr concentrarnos.

La falta de atención y/o concentración se muestra común en los estudiantes al momento de estudiar. Se distraen por la disminución, pérdida o ausencia de interés.

El individuo que se “distrae” debe pensar reflexivamente y profundizar acerca de las razones de su distracción y una vez descubiertas esas causas, trabajar para suprimirlas. El alumno debe procurar detallar qué, cómo y cuándo es afectado por la causa de la distracción para lograr atacarla y/o minimizarla. (Dgoserver, 2015).

2.2.2 DESARROLLO DE LA ATENCIÓN

Un infante, desde sus primeros días de vida, recibe estímulos que provienen de su entorno a través de los sentidos. La atención involuntaria comienza a desarrollarse en las primeras semanas de vida, poco después de que aparezcan el reflejo de orientación y la capacidad orientadora (Londoño, 2009). Paulatinamente irá mostrando su interés en relación a los objetos que le rodean y a las acciones realizadas con ellos. En la etapa infantil, comienza a dominar la atención voluntaria; en parte, gracias a la acción mediadora del adulto quien orienta, organiza y dirige la atención del niño a través de actividades y acciones que le sean llamativas. Por ello, las fuentes de la atención voluntaria son propiciadas por la acción del adulto, sobre todo a través del juego y las actividades propuestas, fomentando que mantenga la atención a un buen nivel (Ruíz, 2013).

En la etapa de los pequeños les resulta difícil concentrarse mucho tiempo en una actividad, y más si ésta es aburrida y poco atractiva; por ello, pocas veces logran desarrollar de una misma tarea durante un tiempo alargado. Poco a poco, incrementará el tiempo de su interés por algo (conservará su atención mientras no decaiga su interés) y dirigirán su atención hacia el objeto de su atracción, a guiarla conscientemente y a mantenerla dirigida hacia el centro de su atención, siendo ésta cada vez más concentrada y estable. El infante alcanzará con posterioridad a guiar la atención por sí mismo.

En el segundo año del infante de existencia, la atención se hace más clasificadora. Los niños de 3 y 4 años pueden recrearse a un mismo juego en el lapso 30 o 50 minutos, mientras que a los 5 o 6 años el tiempo del

jugueteo aumenta hasta hora y media. Esto es debido a que en el juego se reflejan los trabajar en equipo e interrelaciones más complicadas entre las personas, y el interés hacia él se manifiesta en la constante introducción de situaciones nuevas. El niño va aumentando su nivel de atención, sobre todo cuando observa láminas ilustradas, escucha cuentos, etc. De esta manera, el tiempo de permanencia en la contemplación de una lámina aumenta mucho al final de la etapa infantil. Pero un niño de seis años no sólo permanece más tiempo que uno de tres sobre una lámina, sino que la capta mejor, destacando más detalles en ella.

A lo largo de la infancia aumenta notablemente el uso del lenguaje para organizar la atención. Al principio, los adultos organizan la atención del niño mediante indicaciones verbales, recordatorios y explicaciones. Más tarde, el niño comienza por sí solo a denominar verbalmente los objetos y fenómenos sobre los que debe prestar atención para lograr el resultado deseado. Esto se manifiesta, por ejemplo, por el hecho de que a la hora de cumplir las tareas siguiendo las instrucciones del adulto, los niños de 5 a 6 años se ponen de acuerdo en lo que van a hacer con una frecuencia diez o doce veces mayor que los niños de 4 a 5 años. De este modo, la atención voluntaria se forma a lo largo de la etapa infantil en relación con el aumento general del papel del lenguaje en la regulación de la conducta del niño. A medida que se desarrolla la función planificadora del lenguaje, el niño es capaz de organizar previamente su atención en relación a las condiciones de la actividad a realizar, expresar verbalmente hacia qué se debe orientar (Bruna et al., 2011). El lenguaje, pues, juega un papel fundamental en el desarrollo de la atención, algo a tener en cuenta cuando se analice el desarrollo de la atención en el niño con síndrome de Down.

En síntesis, la primera infancia se caracteriza por una mayor elaboración de las conductas sensoriales y motoras, con un importante incremento en la capacidad de respuesta del niño respecto a los estímulos del medio ambiente (Londoño, 2009). La segunda infancia (entre los 6 y 12 años) y la adolescencia (entre los 12 y 18 años) se caracterizan por el desarrollo

de funciones cognitivas cada vez más complejas (Roselli y Ardila, 1997). Por tanto, la atención se desarrolla durante la infancia y adolescencia, se dirige hacia estímulos relevantes y se hace cada vez más flexible (Téllez, 2002). A su vez, las habilidades cognitivas maduran y se vuelven más eficientes siendo el lenguaje el principal regulador de la atención cuando el niño es mayor ya que organiza la atención (Ruíz, 2013) y la motivación incide sobre la dirección y la estabilidad de la atención. (Fundación Iberoamericana, 2016).

2.2.3 FUNCIONES DE LA ATENCIÓN

Se considera las siguientes funciones:

- ✓ Se posibilita ejercer el control sobre la capacidad cognitiva.
- ✓ Permite activar el organismo ante situaciones nuevas atractivas y planificadas o de modo insuficientemente aprendidas.
- ✓ Posibilita prevenir la excesiva carga de información.
- ✓ Permite la estructura de la actividad humana.
- ✓ Contribuye con la motivación consciente para desarrollar habilidades y determina la dirección de la atención (la motivación)
- ✓ Permite asegurar el proceso de percepción adecuado de los estímulos sensoriales más relevantes.

2.2.4 CARACTERÍSTICAS DE LA ATENCIÓN

Se consideran las siguientes características:

- a) La Concentración:** Se denomina concentración a la focalización de la información con mantenerlo por un determinado tiempo. La concentración de la atención se manifiesta por su intensidad y por su resistencia. La concentración de la atención está vinculada con el volumen y la distribución de la misma. Mientras menos objetos haya que entender mayor será la posibilidad de concentrar la atención

- b) La distribución de la concentración:** tiene la capacidad limitada que está en función del volumen de la información a procesar así como del esfuerzo que realice el estudiante.
- Se manifiesta durante cualquier actividad y consiste en conservar de modo simultáneo en el foco de la atención de diversos objetos o situaciones distintas.
- c) La estabilidad de la atención:** Está la capacidad de mantener la presencia durante un largo periodo de tiempo.
- Se debe descubrir en el objeto nuevas facetas, aspectos y relaciones.
- El grado de comprensión depende del interés de la persona con respecto a la materia.
- d) Amplitud:** Esta referida a la cantidad de información que puede atender al mismo tiempo y cantidad de tareas que podemos realizar de modo simultáneo. Hay que tener en cuenta que la atención es un recurso limitado y aunque se pueda atender a más de una cosa a la vez llegará un punto en el que no sea posible.
- e) Intensidad:** Denominada tono atencional y es conocido como la cantidad de recursos que se prestan a un estímulo dado. En otras palabras, pueden presentarse fluctuaciones en el nivel de recursos que dirigimos a un estímulo determinado, pudiendo efectuar tareas básicas sin prestar atención (tareas automáticas) y otras que requieren altos recursos atencionales (tareas controladas).
- f) Oscilamiento o desplazamiento de la atención:** La **atención alternada** viene a ser la capacidad de poner cambiar el foco atencional de un evento a otro (atención alternada). En otras palabras, la atención alternada se genera cuando se efectúa más de una actividad al mismo tiempo y ambas actividades requieren los mismos tipos de recursos cognitivos, por ello se debe cambiar

el foco de una a otra, debido a que no es posible atender dos cosas al mismo tiempo. El foco atencional es posible dividirlo de acuerdo a su dirección, a su dirección externa (estímulo que proceden del entorno) o internos (estímulos que proceden de la propia persona); y de acuerdo a su amplitud amplia (posibilita percibir varios estímulos al mismo tiempo) o estrecho (la persona efectúa un filtro de estímulos no deseados). En otras palabras, la persona bloquea el resto de distractores para atender solo una única tarea. En otras palabras, la atención alternada se genera cuando efectuamos más de una actividad al mismo tiempo y ambas actividades demandan los mismos tipos recursos cognitivos, por lo que debemos cambiar el foco de una a otra, debido a que si se atiende a las dos al mismo tiempo no es posible

Se debe tener en cuenta que el foco de atención se divide en dirección externa (estímulos que proceden del entorno) o interno (estímulos que proceden de la propia persona); y según su amplitud amplia (posibilita percibir varios estímulos a la vez) o estrecho (la persona efectúa un filtro de los estímulos no deseados. Es decir, en otras palabras, el ser humano bloquea a los demás distractores con el propósito de atender a una única tarea).

g) Control: Se debe tener en cuenta que la atención puede ser voluntario o involuntaria. Con referencia con la atención voluntaria o activa el individuo debe efectuar un esfuerzo mental para movilizar, procesar la información entrante y mantener el tiempo requerido para después dar la respuesta más adecuada. En otras palabras, la persona controla y regula los procesos cognitivos, destinados a efectuar una actividad mental. Por contrario existen estímulos por si solos son capaces de atraer nuestra atención sin necesidad de efectuar esfuerzo alguno. La atención voluntaria o pasiva es aquella mediante la cual es posible captar de modo automático y se refleja desde un estímulo. Este tipo de atención

implica un estado de alerta, que se vincula con el nivel de activación del ser humano para recibir un estímulo.

2.2.5 TIPOS DE ATENCIÓN

Los tipos de atención son los siguientes:

- a) **Atención interna:** Esta referida a la atención mediante los estímulos externos que proceden del entorno.
- b) **Atención externa:** Atención captada por los estímulos externos y procedentes del entorno.
- c) **Atención abierta:** Implica las respuestas motoras que apoyan y contribuyan para atender. Un ejemplo es cuando se mueve la cabeza hacia el estímulo que se desea atender.
- d) **Atención encubierta:** Posibilita atender a los estímulos sin la apariencia de que se esté efectuando a cabo el acto.
- e) **Arousal:** Capacidad de estar despierto y mantener la alerta, en otras palabras, es la capacidad de seguir estímulos y órdenes.
- f) **Atención focal:** Es la habilidad de la persona para enfocar la atención en cierto estímulo ya sea auditivo, táctil o visual.
- g) **Atención sostenida.** Capacidad para mantener en el tiempo la atención y dar respuestas adecuadas.
- h) **Atención selectiva.** Capacidad para seleccionar y centrar la atención en un cierto estímulo, prescindiendo de otros que no son importantes, que pueden interferir en el proceso de atención.

- i) **Atención alternante.** Capacidad para perturbar el centro de atención entre diversas tareas que implican requerimientos cognitivos distintos, controlando qué información es procesada en cada momento.
- j) **Atención dividida.** Viene a ser la capacidad de atención o focalización de dos cosas de modo simultáneo. Es la capacidad de efectuar la selección de más de una información a la vez o de más de un proceso o esquema simultáneamente. Por ejemplo, conducir y escuchar música al mismo tiempo. (Neuropsicología, Carla A, 2016).

2.2.6 FACTORES DETERMINANTES DE LA ATENCIÓN

Existe diversidad de factores determinantes que afectan a la atención pueden definir a qué estímulo se va a dirigir la atención. Los factores son externos o internos:

- a) **Factores externos (determinantes externos):** Surgen del entorno y contribuyen o pueden dificultar la concentración sobre los estímulos relevantes. Algunos son:
- **Intensidad:** Está referida en cuanto más intenso es un estímulo (potencia del estímulo) siendo más probable que se le preste mayor atención.
 - **Tamaño:** cuanto mayor es el tamaño del estímulo, entonces más recursos atencionales lo captura.
 - **Movimiento:** Los estímulos en movimiento posibilitan captar más la atención que aquellos que se encuentran estáticos.
 - **Novedad:** Los estímulos más raros o extraños generan en mayor dimensión nuestra atención.

- **Cambio:** Cuando surge un estímulo distinto que rompe con la dinámica, entonces la atención se dirigirá al nuevo estímulo.
- **Color:** Los estímulos que presentan llaman más la atención que aquellos que presentan tonos negros y blancos.
- **Contraste:** Los estímulos por su contraste destacan entre un conjunto llamaran más nuestra atención.
- **Carga emocional:** Tanto los estímulos positivos como negativos atraen la atención en mayor medida que los neutros.

b) Factores internos (determinantes internos): Surgen de la propia persona y en consecuencia dependen de cada individuo. Algunos son:

- **Intereses:** Las personas se concentran más sobre aquellos estímulos que son de nuestro interés.
- **Emoción:** los estímulos que generan emociones de mayor intensidad provocan en mayor medida la atención de las personas. Pero se debe tener en cuenta que los estados de ánimo positivos posibilitan la focalización de recursos atencionales, pero sin embargo los estados emocionales negativos dificultan la concentración.
- **Esfuerzo requerido por la tarea:** Los individuos efectúan una previa evaluación del esfuerzo que se necesita para realizar la tarea y de ello depende atraer en mayor o menor medida su atención.
- **Estado orgánico:** Depende del estado físico en el que se encuentre el individuo, de manera que malestar, cansancio, fiebre, etc. obstaculizan la movilización de la atención. Si por el contrario, el individuo presenta estados vinculados con la supervivencia entre ellos hambre o sed esto atraerá en mayor medida los recursos atencionales.
- **Curso del pensamiento:** cuando el pensamiento sigue un curso determinado, basado en unas ideas concretas, la

aparición de algún estímulo relacionado con ellas captará nuestra atención. (Bitbrain, 2018).

2.2.7 CAUSAS DE DISTRACCIÓN MÁS COMUNES Y FORMAS DE ENFRENTARLAS

Las principales causas de distracción son las siguientes:

- a) **Agotamiento físico.** Por lo general el agotamiento es generado por exceso de una actividad laboral, debido a que se encuentra desvelado y además porque no descansa de modo apropiado y el tiempo requerido. También porque la persona puede encontrarse enfermo se encuentra débil o puede ser porque no existe una adecuada alimentación.
- b) **Cansancio intelectual.** Este factor genera distracción. La actividad laboral excesiva (dejar todo al último momento) y esta situación genera fatiga por demasiadas horas de trabajo, efectuar muchas actividades (una tras otra) sin el descanso adecuado y dedicarse solo a la actividad laboral o a la institución educativa sin ningún tipo de actividad placentera contribuye a la distracción y las personas no se concentran a causa de la fatiga mental. Ante esta situación se requiere una mejor organización de las actividades y lo recomendable es contar con un momento de descanso entre actividad y actividad para posibilitar la relajación y la concentración mantenida a lo largo de la tarea efectuada. Las personas no solo deben preocuparse por el trabajo o tareas escolares, sino que es esencial efectuar actividades que generen placer y que no tengan nada que vincularse con la Institución Educativa o actividad laboral. Todo ello contribuye a la relajación y a encontrarse menos estresado.
- c) **Permanecer mucho tiempo en una sola actividad.** La situación de permanecer demasiado tiempo en una sola actividad puede generar distracciones. Se recomienda por lo menos dedicar una hora a una determinada materia y se debe hacer dos descansos de

5 minutos y posteriormente cambiar a otras materias, efectuando una tarea distinta, esto permitirá lograr la atención y concentración.

d) Falta de conocimientos básicos. En diversas oportunidades en la Institución Educativa se requiere conocimientos y que apreciamos y arrastramos lagunas de conocimiento y que son una base para comprender un nuevo conocimiento. Esta situación genera distracción o también las personas tratan de evitarlo. Se recomienda manifestarlo al profesor o al compañero que si ha comprendido para que le expliquen nuevamente o también pueden contar con algún curso para repasar y solventar dicha laguna de conocimiento.

e) Ambiente poco adecuado. Existen ambientes que no permiten para nada la concentración debido a que las personas pueden encontrarse rodeados de estímulos externos que generan la distracción. Entre los ejemplos se encuentran la televisión, el internet, la música y inmobiliario inadecuado. Las personas deben observar todo aquello que interfiere en la atención y concentración para efectuar cambio y modificaciones de este modo disminuye estos factores en el futuro.

f) Aspectos fisiológicos. En algunas oportunidades por el apuro u otras circunstancias los estudiantes no ingieren alimentos y al momento de estar en clases se está pensando en una torta o cualquier comida.

Puede ser que existe desvelo por encontrarse viendo la televisión, y en la clase se encuentra bostezando. Es importante evitar aquellas situaciones que imposibilitan presentar atención o concentración. Lo recomendable es asistir a clases o al examen descansado, sin desvelo y bien alimentado.

g) Por problemas personales o familiares. Puede haber circunstancias personales o familiares que imposibilitan poner atención o concentrarse en las diversas actividades escolares y que influyen en la disminución o que desaparezca el interés. Por ello se debe intentar en lo posible para solucionar dicha

problemática, pero si esto no se logra lo recomendable sería desahogarse con una persona cercana. Es vital ocuparse de lo que se está afectando y ello absorbe los pensamientos.

- h) Falta de interés.** Existe materias o temas que no despiertan interés alguno dirían que son muy fáciles o también ser difíciles y se prefiere evitarlas. Esta situación hace que la distracción poco a poco aumente. Por ello se requiere un cambio de actitud. Se requiere apoyarse en una persona con mayor experiencia y conocimiento. Debemos ver el reto para enfrentar el problema. En algunas oportunidades se deben tomar apuntes, siendo esta sugerencia recomendable para que posteriormente se pueda entender y ser explicado por nuestras propias palabras.
- i) Falta de orden y no empleo de un adecuado método de estudio.** Es importante el orden y contar con una adecuada estrategia de aprendizaje o técnica de estudio. Por ello es recomendable trabajar lo que se ha venido realizando. Es necesario analizar lo que se ha venido realizando, ver la estrategia empleada y efectuar los cambios necesarios o reestructurar. Es necesario observar la organización de las cosas.
- j) La falta de didáctica en el docente.** El educador es vital para generar interés de los estudiantes. Se pueden emplear diversas estrategias, pero de preferencia emplear dinámicas y que sean divertidas para evitar el aburrimiento de los estudiantes. Lo vital es lograr una "conciencia" de identificación de lo que le está afectando y bajo "que circunstancias" y solucionar dicha situación.

2.3 DESCRIPCIÓN DE LA METODOLOGÍA Y PROCEDIMIENTOS PARA RESOLVER EL TEMA

Este trabajo de suficiencia está dirigido en la aplicación del yoga en el aula de 3 años de Educación Inicial tomando en cuenta los siguientes aspectos.

Está repartida en sesiones de media a una hora como máximo, donde el profesor, mediante ciertas técnicas de respiración y relajación, enseña

ejercicios y posturas. Dichas sesiones están referidas en un trabajo mental y corporal y cuenta en cinco pasos.

- ❖ **El primer paso es la motivación.** Lo conveniente es que en una clase de yoga no haya más de 15 estudiantes reunidos. Es importante que se sientan relajados y cómodos. Así es como deben vestirse con ropas ligeras, holgadas y confortables que les permitan hacer cualquier movimiento con comodidad. Las sesiones deben darse en un ambiente limpio, tranquilo, ventilado y silencioso. Se pueden utilizar colchonetas o alfombrillas y los estudiantes pueden estar descalzos o con calcetines. El yoga puede ser practicado a cualquier hora del día, pero el mejor horario perfecto para su práctica es por la mañana.
- ❖ **El segundo paso es aprender a relajarse.** Se debe efectuar la concentración mediante diversos sonidos en el tiempo de tres minutos con luz tenue y una música suave (música relajante alfa, beta).
- ❖ **El tercer paso,** Es estar de pie y observar una práctica realizada con los alumnos para visualizar las respiraciones. Se debe inhalar y exhalar posibilitando que se estire y obtener el equilibrio requerido para iniciar la práctica de diversas posturas de yoga.
- ❖ **En el cuarto paso, se trabajan las posiciones.** El profesor debe apreciar si los niños lograron el control de la respiración y posteriormente se empezará con las posturas. El propósito de las posiciones implica aspectos positivos, debido a que se empieza desde muy niño reconocerá la toma de conciencia del cuerpo, así como el mayor conocimiento y movimiento de cada parte de él. De este modo se centran más en su respiración y aprenden a mantener un estado de paz.
- ❖ **El quinto paso** sería el procedimiento para efectuar diversas posturas aconsejables para niños.

Con la práctica continua del yoga se contribuye al dominio del movimiento corporal, posibilita una mejor memoria, concentración y atención, y contribuye con la creatividad de los niños, así como se fomentan hábitos para valorar,

fortalecer, cuidar su cuerpo de forma independiente, tengan su mente libre de cosas negativas y estén con todas las energías para prestar atención en los aprendizajes que se les brinde en clase.

2.4 GLOSARIO

Yoga: define el yoga como el lazo entre cuerpo y la mente.

El yoga está compuesto por un conjunto de ejercicios que proporcionan una mejora física y mental, cuyo objeto es lograr un estado de plenitud y paz con uno mismo.

Macrocosmo: energía proveniente del universo.

Microcosmo: energía interna de un ser.

Chakras: significa sanscrito, círculo según la ubicación representa la energía en diferentes partes del cuerpo y son 7 y representan la unión entre la conciencia o la mente y la materia o el cuerpo y de esta manera nuestro ser físico, emocional, espiritual y social se unen.

Yama: Son códigos éticos morales en sociedad, mejora de nuestras relaciones con el entorno, ayuda a trabajar las actitudes para relacionarse con el entorno.

Niyama: Son códigos de conducta personal, eliminación de toxinas y de pensamientos negativos, se produce la limpieza del cuerpo y la mente para comenzar a trabajar en el Asana

Asanas: La postura, se trabaja las posiciones; en especial la espalda

Atención: Es una capacidad cognitiva que permite atender tanto a los estímulos ambientales como a los estados internos de cada uno, siendo un gran número los estímulos y eventos que solicitan nuestros recursos atencionales al mismo tiempo. Esta capacidad cognitiva es limitada y además, con el paso de los años, el estrés o determinadas patologías, entre otras causas, puede deteriorarse.

CAPÍTULO III

APORTES Y DESARROLLO DE EXPERIENCIAS

3.1 APORTES TEÓRICOS Y PRÁCTICOS PARA EL PROCESO ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

Con este trabajo se pretende evitar en algunas medidas que los niños sufran del estrés que afecta no solo a los adultos sino también a los niños, ya que les afecta el funcionamiento de determinadas hormonas perjudicando su campo emocional y psicológico lo que afecta su atención, retención y retención de nuevo conocimiento. En el caso de los adultos se refleja en la alteración del sueño estado de ánimos y trastornos psicosomáticos entre otros.

Con referencia a los niños se presenta de distintos modos que pueden ir desde variaciones en cuanto al estado de ánimo, irritabilidad, cansancio, decaimiento, escasa motivación, frustración, impulsividad o ansiedad y también puede darse alteraciones físicas que se manifiesta en dolores estomacales, alergias, dolor de cabeza, o de columna vertebral entre otros.

Se debe tener en cuenta que identificar estrés infantil es más complejo en comparación con el adulto y por ello es vital que las personas mayores identifiquen y realicen un monitoreo tanto de la presencia como los niveles de estrés de los niños. Debido a que esto genera perjuicios que afectan las emociones, así como el aprendizaje, la capacidad de retención, almacenamiento y recuperación de información, así como las relaciones con los demás.

El nivel crítico del estrés es la depresión y peor la ansiedad. Esta enfermedad, que ha sido catalogada como la enfermedad del siglo XXI, conduce, en algunos casos, hasta la afectación de la memoria. Diversos estudios han comprobado que las hormonas esteroides son liberadas cuando el niño está estresado, lo que puede afectar al hipocampo el órgano cerebral encargado de almacenar información.

Los padres se centran en brindar a los hijos una buena educación y alimentación, pero muchas veces dejan de lado otros aspectos esenciales, como privarlos de una disciplina que les permita regular sus estados psicofísicos, porque se enfocan en lo material y dejan de lado la salud mental.

Con la aplicación del yoga que puede practicar desde los 3 años en adelante, aprendemos un buen y mejor manejo de la respiración, tranquilizar la mente y las emociones. Desarrollando así un hábito del yoga infantil, se podrá tener una mejor calidad de vida durante la adolescencia y la adultez.

Esta práctica les entrega a los niños y niñas, las posibilidades de éxito en su vida en general. Además, permite que ellos aprovechen total y conscientemente todos los beneficios que nos confieren los ejercicios y posturas del yoga, tanto en su vida cotidiana, o donde deseen desempeñarse.

3.2 APORTES EN LAS SOLUCIONES DE PROBLEMAS DEL TEMA DESDE LA EXPERIENCIA

Los niños debido a la pandemia mostraban aburrimiento, algunos no querían participar en la clase virtuales, tuvieron pérdidas de familiares, estuvieron en ambientes cerrados y a causa del estrés en algunos casos de ansiedad de familiares directos, se sentían tristes deprimidos, presentaban desgano en la realización de sus actividades escolares virtuales lo que afectaba a no tomar atención en la asimilación de sus conocimientos.

Se aprecia que con la propuesta de yoga ha sido posible mejorar la atención y los niños ya no se distraen en gran medida, siendo un paso positivo que las distintas sesiones de yoga permiten que los niños centren su foco en las

diversas actividades que se realizan, así como mejoran su confianza, seguridad y autoestima. En consecuencia, es indudable que el yoga posibilita una mayor atención y por ende los estudiantes pueden contar con un mejor aprendizaje. A raíz de lo detallado y para mejorar la atención de los niños de 3 años del nivel inicial se comenzó a programar y organizar las sesiones de yoga que inicialmente eran de 30 minutos a más, pero no mayor de 60 minutos, se pidió el apoyo de los padres de familia para que en casa adecuar un espacio adecuado con materiales adecuados o adaptadas que sirvan para la aplicación del yoga, al investigar acerca del tema, se busca mejorar la atención de los niños en sus aprendizajes y ampliar nuestros conocimientos para mejorar la asimilación de aprendizaje en los niños y lo más importante lograr que los niños se sientan felices y sepan afrontar por si mismos diversos problemas que se les presente en su vida.

CONCLUSIONES

Primera: En este trabajo de suficiencia profesional al aplicarlo se fortaleció sus capacidades físicas y motoras, su personalidad, identidad y también favorecerá sus órganos y su sistema inmunológico

Segunda: Lo más importante de la aplicación del yoga es que los niños al practicar los diferentes ejercicios de respiración aprenden a mantener su mente calmada y relajada reduciendo el estrés, los ayuda a concentrarse, mejorar su atención en su aprendizaje y a tener una mejor capacidad para resolver con más Calma distintos problemas, como lidiar con la mala conducta de otros niños.

Tercera: Los padres de familia fue un apoyo importante ya que pudieron facilitar los materiales y algunos padres pudieron acompañar a sus niños, para realizar de la mejor manera los ejercicios del Yoga.

Cuarta: Lo más difícil de la aplicación del yoga, mediante las clases virtuales, los niños no tenían buena señal o se les acababa los megas de su celular y no podían participar, algunos padres de familia no daban la importancia necesaria porque más estaban enfocados en ir a trabajar y algunos niños se quedaban solos o con los abuelitos que no tenían conocimiento del uso del celular.

RECOMENDACIONES

Primera: La práctica del yoga en la Institución Educativa siendo una actividad importante que debía formar parte de la educación integral y por lo tanto debería ser integrada en el plan de estudio, ya que forman hábitos de vida saludables en la promoción, prevención y reducción del estrés, ansiedad y inseguridad, desconfianza y con ello se mejorará la atención en los niños

Segunda: Es importante señalar durante la práctica de yoga con los niños no se realiza con el estómago lleno, se debe esperar por lo menos dos horas, no se debe forzar a los niños a realizar ejercicios debido a que es vital que ellos se diviertan y que cuenten con libertad para hacer lo que puedan.

Tercera: El yoga debe practicarse desde los primeros niveles de vida, porque es precisamente en la edad en que resulta más educable y se invita a los padres de familia a seguir apoyando a los docentes porque favoreció a sus niños a tener un buen desenvolvimiento en sus aprendizajes.

Cuarta: Concientizar a los padres de familia y docentes practicar el yoga ya que se obtiene muchos beneficios y propicia la unión familiar ya lo pueden realizar desde niños hasta ancianos y esto ayuda a mejorar la seguridad del niño, confianza en uno mismo, mejora la atención y las relaciones con los

demás, también promueve a tener mejor desempeño en las actividades de aprendizaje con el docente.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

ARBIETO, TORRES KENNY. Deficit de atención

BENDRISS, Y. (2015). Yoga en familia. Guía práctica para padres y educadores

Bitbrain septiembre 19, 2018

CARVAHLO, C. (2016). Neuropsicología ¿Qué es la atención?

El yoga: estrategia para la mejora de la convivencia y de la participación activa en la vida social.

FAÚNDEZ, J. (2014). Estrategias no tradicionales en la educación diferencial y en procesos de mediación personalizada.

FURLÁN, E. (2012). Yoga para niños y niñas. Barcelona: Editorial Hispano Europea.

Guiainfantil.com, yoga

GUIN, J. (2009). Karma Yoga, una vida saludable.

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

KOJAKOVIC, M. (2005). El yoga para niños. Santiago de Chile: Random House Mandadori, S. A.

LAHOZA, L. I. (2012). Yoga para niños: beneficios, metodología y aplicación práctica.

Libro Yug Yoga Yoghismo. [1] Dr. Serge Raynaud

La[https://www.questionsvitals.com/10-tipos-de-respiracion de yoga infantil y sus beneficios/ Ferrière.](https://www.questionsvitals.com/10-tipos-de-respiracion-de-yoga-infantil-y-sus-beneficios/)

Neuropsicología ¿Qué es la atención? 4 marzo, 2016 por Carla A. Carvalho Gómez

PAULO FREIRE. Revista de Pedagogía Crítica, 13(15), julio.

Sentido-de-las-asanas-en-el-metodo-de-yoga-solar-6-gimnasia-psicofisica-beneficios-y-caracteristicas-de-su-estructura.html

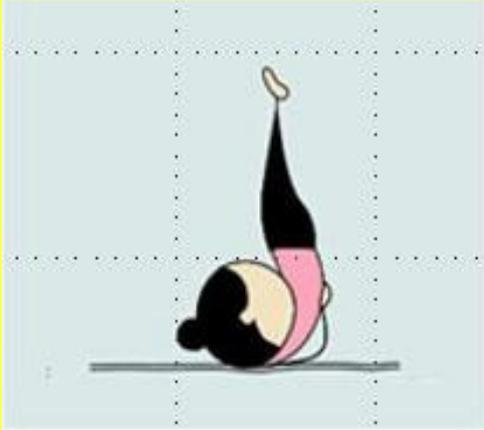
SERRA, L. (2014). El yoga educa. Recuperado de [http://www.elyogaeduca.com/lidia-serra-lopez/? lang=es](http://www.elyogaeduca.com/lidia-serra-lopez/?lang=es).

www.dgoserver.unam.mx › Aprender › texto atención

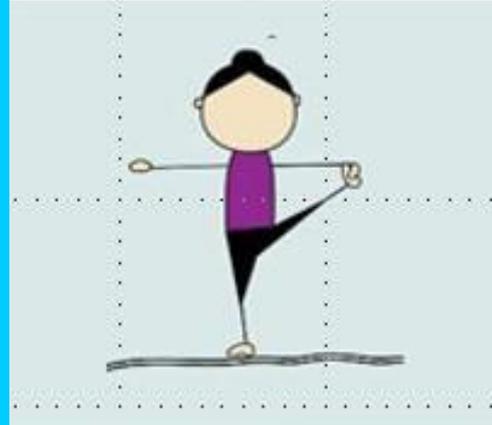
ANEXOS

ANEXO 1: LÁMINAS DE POSTURAS DEL YOGA

SALUDO DE PIES



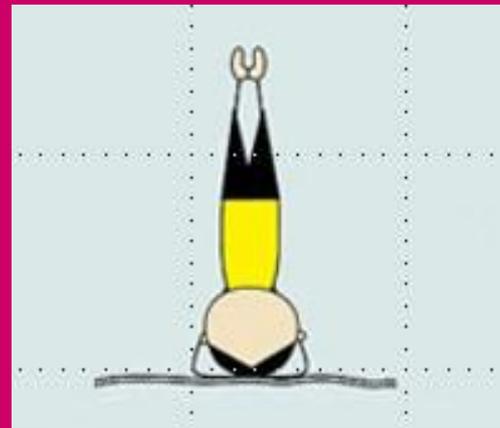
VELA DE BARCO



SALUDO AL SOL



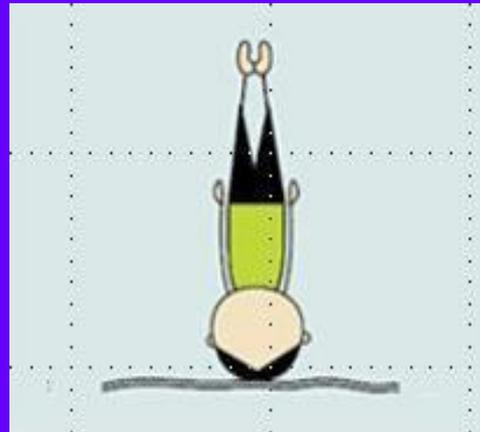
BANDERA



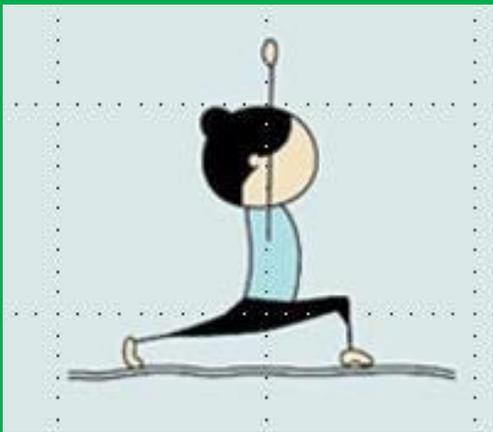
MONTAÑA



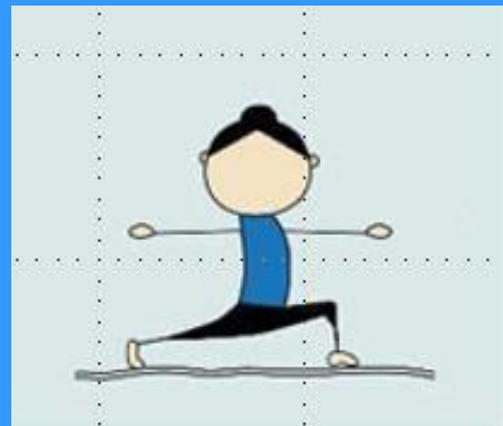
EQUILIBRIO



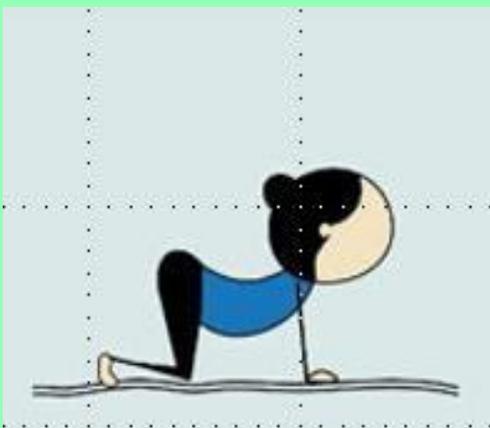
GUERRERO



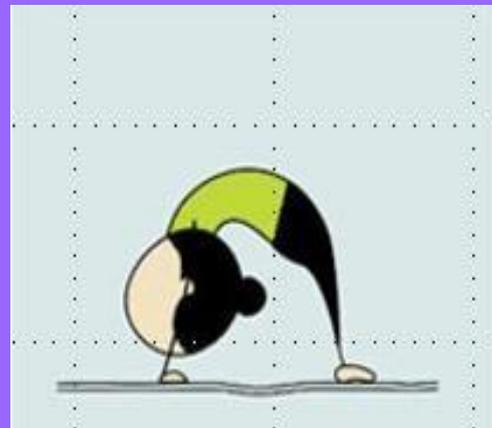
SUPER GUERRERO



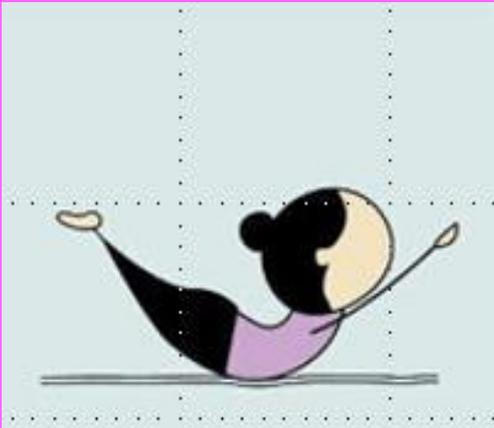
VACA



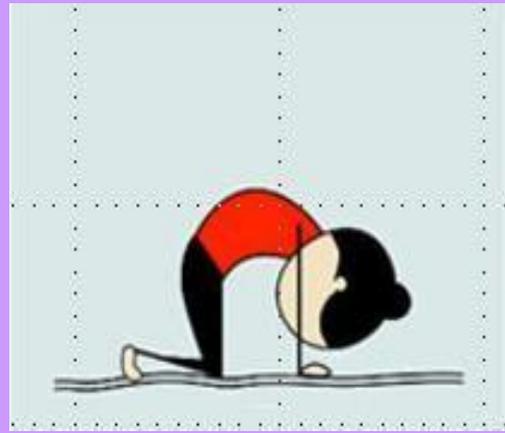
PUENTE



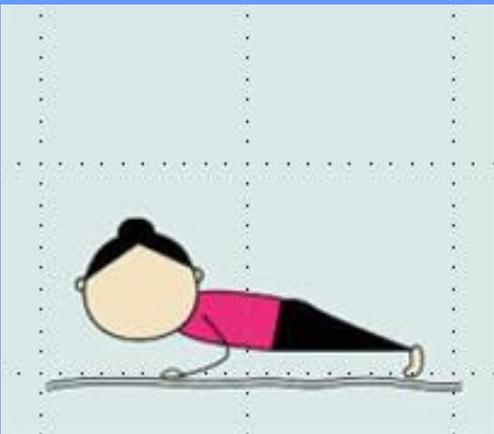
LANGOSTA



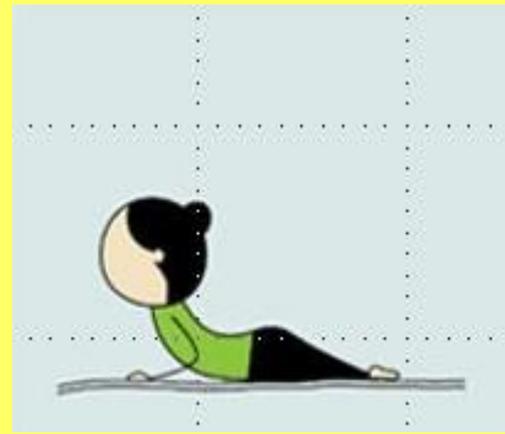
GATO



CHATURANGA



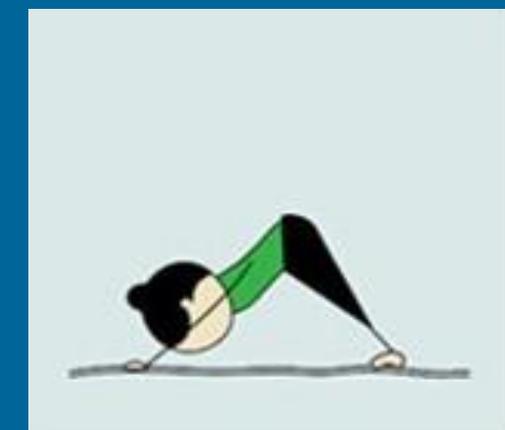
COBRA



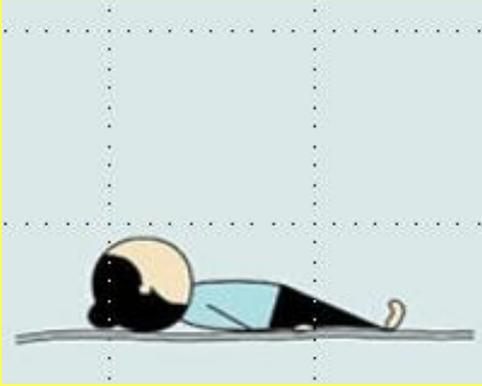
MARIPOSA



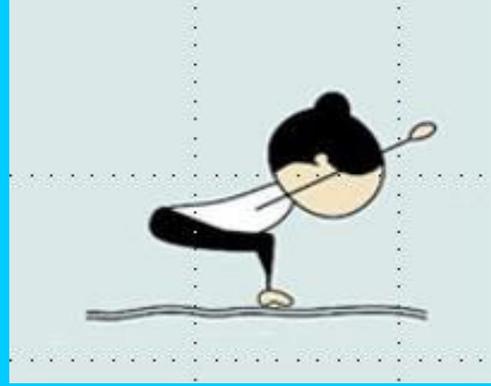
PERRO



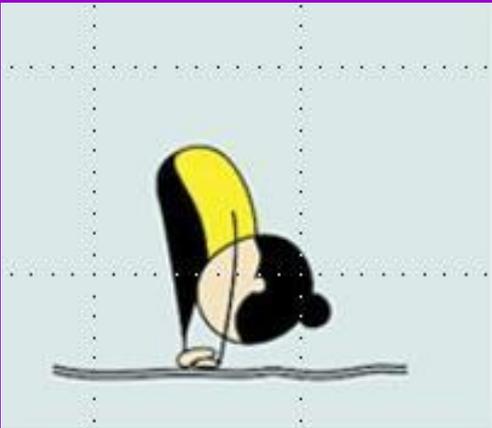
DORMIDO



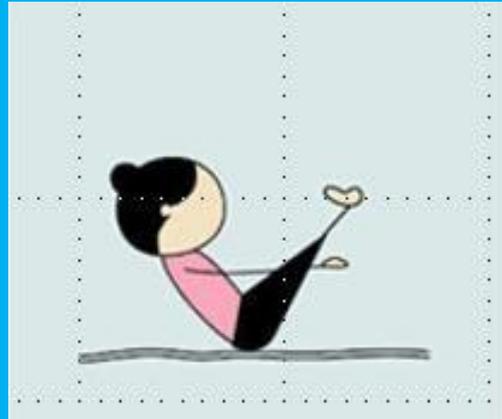
SILLA



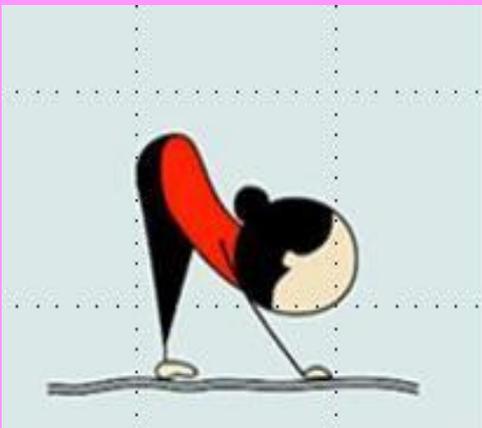
CIGÜEÑA



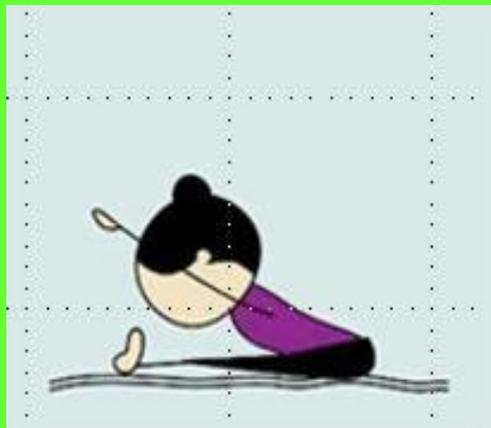
BARCO



MONO



REMANDO



ANEXO 2: SALUDOS Y RESPIRACIÓN

SALUDOS	
	
SALUDOS AL SOL	SALUDO A LA TIERRA

RESPIRACIONES DEL YOGA	
	
RESPIRACION PAJITA	RESPIRACION GLOBO



RESPIRACION COHETE



RESPIRACION SILVIDO



RESPIRACION DE PERRO



RESPIRACION DE SERPIENTE



RESPIRACION CON LA LENGUA



RESPIRACIÓN ABEJORRO

ANEXO 3: FICHAS DE POSTURAS

FICHA 1- La barca



FICHA 1.- La barca.



Cómo lo hacemos

Nos sentamos en el suelo con las piernas juntas y estiradas. Inclínamos el tronco hacia atrás. Cogemos aire por la nariz mientras levantamos las piernas, de tal manera que el cuerpo adopte la forma de una V o de una barca. Mantenemos los brazos estirados, paralelos con el suelo. ¡Y a navegar!



Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Refuerza la musculatura abdominal, piernas, caderas, espalda y brazos
- . Estimula el riego sanguíneo
- . Aumenta la resistencia del cuerpo
- . Alivia los problemas gástricos
- . Tonifica los riñones



Cómo ayuda a nuestro humor

- . Desarrolla la concentración y la voluntad
- . Mejora el sentido del equilibrio



FICHA 2- El gato.

• y el gato el perro y el gato el perro



Cómo lo hacemos

Nos arrodillamos con las manos tocando al suelo, la espalda plana y la cabeza colgando. Respiramos, y al sacar el aire por la nariz, vamos escondiendo la cabeza, a la vez que acercamos la barbilla hacia el pecho. Vamos subiendo la espalda hacia arriba, imaginando que somos un gato enfadado. Cogemos el aire por la nariz mientras hundimos la espalda hacia abajo y levantamos la cabeza. ¡Ahora somos un perro contento!



Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- Da flexibilidad a la espalda y la refuerza
- Estira los músculos de la espalda, cuello y brazos
- Libera la tensión de la espalda y el cuello
- Proporciona un suave masaje en la columna vertebral y los órganos del abdomen



Cómo ayuda a nuestro humor

- Ayuda a limpiar la carga emocional
- Da sensación de bienestar
- Induce a la relajación profunda



FICHA 3- El pez.

z el pez el pez el pez el pez el pez



Cómo lo hacemos

Nos estiramos boca arriba con las piernas juntas y estiradas. Colocamos las manos debajo de las nalgas con las palmas hacia abajo. Cogemos aire por la nariz y apoyándonos sobre los codos, levantamos el torso. Dejamos caer la cabeza hacia atrás. Respiramos por la nariz y nos relajamos, mientras imaginamos que somos un pez del tamaño, forma y color que más nos guste.



Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- Refuerza todos los músculos del cuello, la espalda, el pecho y el abdomen
- Abre el pecho
- Aumenta la capacidad respiratoria
- Aligera los problemas respiratorios
- Estimula los órganos del abdomen



Cómo ayuda a nuestro humor

- Libera la ansiedad
- Va bien contra el cansancio



FICHA 4- La abeja.

abeja respiración de la abeja, respira



Cómo lo hacemos

Nos sentamos cómodamente. Nos tapamos los oídos suavemente con el dedo índice y escuchamos nuestra respiración. Cogemos aire por la nariz y lo sacamos por la boca haciendo el sonido de la abeja "zzzzzz". Si cerramos los ojos nos concentramos más. Lo repetimos varias veces. Nos imaginamos que somos una abeja que va de flor en flor en un prado lleno de flores de colores.



Cómo ayuda a nuestro humor

- . Relaja la mente, sobretodo cuando estamos nerviosos o cansados
- . Calma el sistema nervioso
- . Relaja la cabeza por dentro



FICHA 5- La montaña.

La montaña la montaña la r



Cómo lo hacemos

Nos arrodillamos con las manos tocando el suelo. Doblamos los dedos de los pies contra el suelo. Sacamos aire por la nariz mientras estiramos las piernas. Escondemos la cabeza entre los brazos. Acercamos el pecho hacia los muslos... y las caderas hacia el cielo para ser la cima de una montaña ¡altísima!



Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Refuerza los brazos y las piernas
- . Alinea la columna vertebral
- . Da vitalidad a todo el cuerpo
- . Estira los gemelos, los hombros y las manos
- . Alivia el dolor de espalda



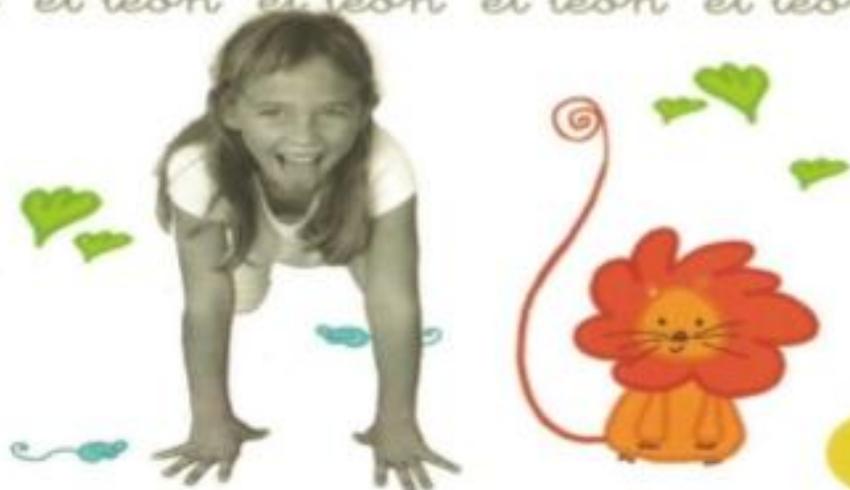
Cómo ayuda a nuestro humor

- . Reduce el estrés, el dolor de cabeza y el cansancio
- . Calma el cerebro



FICHA 6- El león.

ón el león el león el león el león e



Cómo lo hacemos

Nos sentamos encima de los talones. Colocamos las manos encima de las rodillas o en el suelo con las palmas hacia abajo. ¡Sacamos las garras del león! Hombros relajados. Respiramos. Al sacar el aire por la nariz abrimos los ojos y la boca al máximo. Sacamos la lengua tanto como podamos imitando el rugido de un león ¡aaaaahhhhh!



Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Aumenta el riego sanguíneo del cuello y lo refuerza
- . Ayuda a prevenir resfriados
- . Limpia la lengua
- . Tonifica y relaja los músculos de la cara, el maxilar inferior y el cuello



Cómo ayuda a nuestro humor

- . Libera tensiones
- . Sirve para perder el miedo
- . Da fuerza, seguridad y sensación de bienestar
- . Trabaja la confianza en uno mismo



FICHA 7- El árbol.



Cómo lo hacemos

Nos ponemos de pie con la mirada fija en un punto. Cogemos aire por la nariz mientras levantamos la pierna izquierda y colocamos la planta del pie contra la parte interior del muslo. Respiramos profundamente. Cuando estamos en equilibrio, levantamos los brazos por encima de la cabeza y juntamos las palmas de las manos. Nos imaginamos que somos un árbol y tenemos buenas raíces! Elegimos el que más nos guste... un pino, un roble, un cerezo...



Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Mejora la postura corporal
- . Estira la columna vertebral
- . Refuerza pies, tobillos, gemelos y piernas



Cómo ayuda a nuestro humor

- . Mejora el equilibrio y centra la mente
- . Desarrolla la fuerza de voluntad y la concentración
- . Refuerza el sistema nervioso



FICHA 8- El libro.



Cómo lo hacemos

Nos sentamos en el suelo con las piernas estiradas. Cogemos aire por la nariz a la vez que levantamos los brazos hacia arriba hasta la vertical. Cuando sacamos el aire, vamos bajando hacia delante, con la espalda bien estirada y los brazos al lado de las orejas. Sin doblar las rodillas nos cogemos los pies con las manos. Si no llegamos nos cogemos los tobillos. Si podemos tocamos las rodillas con la cabeza. ¡Acabamos de cerrar nuestro libro! Para volverlo a abrir, cogemos aire por la nariz y vamos subiendo la espalda con los brazos al lado de las orejas, hasta la vertical.



Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Nos da un masaje en los riñones y los órganos internos del aparato digestivo
- . Nos estira la espalda y la parte posterior de las piernas
- . Aumenta la flexibilidad de las caderas



Cómo ayuda a nuestro humor

- . Aporta calma y serenidad a la mente
- . Aligera el estrés, la ansiedad, el cansancio y el dolor de cabeza

FICHA 9- El búho.



Cómo lo hacemos

Nos sentamos con las piernas cruzadas. Brazos relajados sobre las rodillas. Espalda erguida. Giramos la cabeza hacia un lado. Miramos con los ojos bien abiertos, como los de un búho. Después hacemos lo mismo hacia el otro lado.



Cómo ayuda a nuestro cuerpo

. Ayuda al movimiento de las vértebras cervicales



Cómo ayuda a nuestro humor

. Relaja y calma la mente



FICHA 10- La cobra.

ra la cobra la cobra la cobra la co



Cómo lo hacemos

Nos estiramos en el suelo boca abajo con los pies juntos. Ponemos las manos al lado de los hombros. Cogemos aire por la nariz mientras vamos subiendo la frente, la nariz, la barbilla, los hombros y el pecho. Imaginamos que somos una cobra al acecho. Bajamos sacando el aire por la nariz, desde la cintura, el pecho, los hombros, la barbilla, la nariz y la frente.



Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Tonifica el abdomen, la región lumbar, las dorsales y las cervicales.
- . Refuerza y da flexibilidad a la espalda
- . Aumenta el riego sanguíneo en las lumbares
- . Estira los músculos abdominales
- . Abre el pecho



Cómo ayuda a nuestro humor

- . Da vitalidad al cerebro
- . Facilita la respiración profunda
- . Ayuda a liberar el estrés y el cansancio
- . Abre el corazón y los pulmones



FICHA 11- El cisne.



Cómo lo hacemos

Nos imaginamos que somos un cisne que descansa en medio de un lago. De rodillas, ponemos las manos en el suelo, ante nosotros. Llevamos el peso del cuerpo hacia las manos y estiramos una pierna hacia atrás. La pierna estirada debe quedar alineada con la pierna que tenemos flexionada delante. Sacamos el pecho hacia fuera y levantamos la cabeza. Las manos tocan el suelo con los brazos estirados.



Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- Tonifica y fortalece la parte superior del cuerpo, los hombros y la columna
- Alinea la pelvis
- Abre la región de las caderas y el pecho



Cómo ayuda a nuestro humor

- Calma y relaja
- Da sensación de paz y serenidad



FICHA 12- La rana.



Cómo lo hacemos

Nos agachamos con las piernas flexionadas y abiertas. Los brazos quedan entre las rodillas. Las manos tocan el suelo para poder impulsarnos al saltar. Y saltamos hacia arriba, como lo hacen las ranas!



Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- Da agilidad y fuerza a los brazos y las piernas
- Flexibiliza y refuerza las articulaciones de brazos y piernas



Cómo ayuda a nuestro humor

- Descarga tensiones



FICHA 13- La tortuga.

tortuga la tortuga la tortuga la tortuga



Cómo lo hacemos

Sentados en el suelo con la espalda recta. Al coger aire por la nariz doblamos las piernas. Al sacar aire por la nariz dejamos que las rodillas bajen hacia el suelo. Pasamos el brazo derecho por debajo de la pantorrilla derecha y el izquierdo por la pantorrilla izquierda. Colocamos las palmas de las manos en el suelo. Llevamos el tronco hacia delante y redondeamos la espalda. ¡Nos convertimos en una tortuga y escondemos la cabeza dentro del caparazón!



Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Estira y aumenta la flexibilidad de la parte superior de los brazos, los músculos de las ingles, de las rodillas y de las caderas
- . Elimina la tensión de la espalda, los hombros y el cuello



Cómo ayuda a nuestro humor

- . Estimula la mente y ayuda a relajarla



FICHA 14- La media luna.

luna la media luna la n



Cómo lo hacemos

Nos colocamos de pie con los pies paralelos y juntos. Levantamos los brazos por encima de la cabeza con las palmas de las manos tocándose. Cogemos aire por la nariz y al sacarlo, doblamos el cuerpo suavemente desde la cintura hacia la izquierda. ¡Ya somos la luna creciente! Con la punta de los dedos podemos hacer cosquillas a las estrellas. Volvemos al centro y cambiamos de lado. ¡Ahora somos la luna menguante!



Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Aumenta la elasticidad y la flexibilidad del cuerpo, en especial de las caderas
- . Estira y tonifica los músculos de la cintura y los brazos
- . Favorece la apertura torácica
- . Alinea la columna vertebral
- . Estira y refuerza la espalda



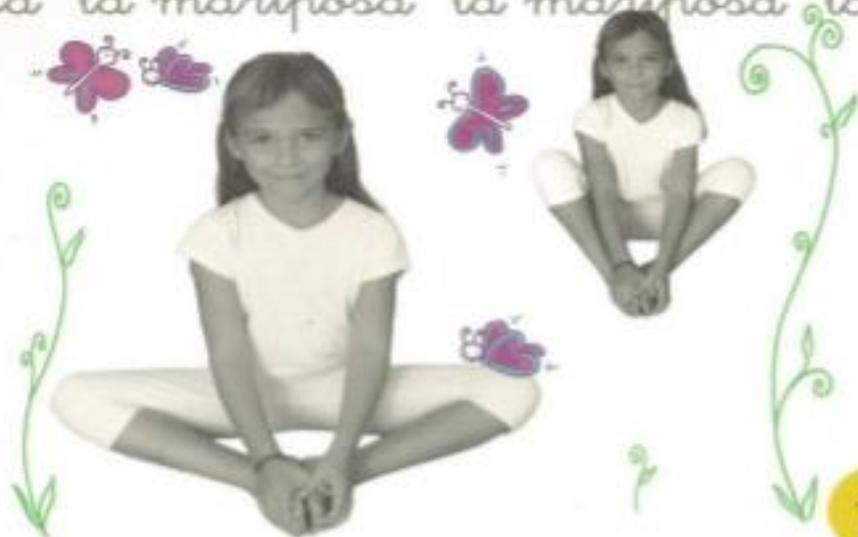
Cómo ayuda a nuestro humor

- . Libera el estrés y la ansiedad
- . Va bien contra el cansancio
- . Desarrolla la coordinación
- . Elimina tensiones neuromusculares



FICHA 15- La mariposa.

posa la mariposa la mariposa la m



Cómo lo hacemos

Nos sentamos en el suelo con las piernas flexionadas y la espalda recta. Juntamos las plantas de los pies y nos los cogemos con las manos. Acercamos los pies al máximo al cuerpo. Balanceamos las piernas arriba y abajo simulando una mariposa que coge el suelo. Cogemos y sacamos el aire por la nariz mientras batimos las alas de nuestra mariposa.



Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Relaja las articulaciones
- . Refuerza las piernas
- . Mejora la circulación sanguínea
- . Desbloquea la pelvis



Cómo ayuda a nuestro humor

- . Relaja y calma la mente

