



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
(UTN)

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
(FECYT)

CARRERA: Educación Inicial.

TRABAJO DE TITULACIÓN, EN LA MODALIDAD PRESENCIAL.

TEMA:

El yoga como estrategia para evitar la ansiedad en los niños del Centro de Desarrollo Infantil Chispitas de Vida.

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciatura en Educación Inicial.

Línea de investigación: Gestión, calidad de la educación, procesos pedagógicos e idiomas

Autor (a): Baldeón Maspud Nathalia Lizeth

Director: Msc. Marieta Magdalena Carrillo Bejarano

Ibarra 2024

Identificación de la obra



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información.

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1004815609		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Baldeón Maspud Nathalia Lizeth		
DIRECCIÓN:	Ibarra, Calle Segundo Luis Moreno		
EMAIL:	nathaliabaldeon15@gmail.com		
TELÉFONO FIJO:		TELF. MOVIL	0981187194

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	El yoga como estrategia para evitar la ansiedad en los niños del Centro de Desarrollo Infantil Chispitas de Vida.
AUTOR (ES):	Baldeón Maspud Nathalia Lizeth
FECHA: AAAAMMDD	14/02/2024
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciatura en Ciencias de la Educación Inicial
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. Marieta Carrillo

CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 14 días del mes de Febrero de 2024.

EL AUTOR:

(Firma).....
Baldeón Maspud Nathalia Lizeth

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR

Ibarra, los 14 días del mes de febrero de 2024

MSc. Marieta Magdalena Carrillo Bejarano

DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CERTIFICA:

Haber revisado el presente informe final del trabajo de titulación, el mismo que se ajusta a las normas vigentes de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología (FECYT) de la Universidad Técnica del Norte; en consecuencia, autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.



MSc. Marieta Magdalena Carrillo Bejarano
C.C.: 1001729886


APROBACIÓN DEL COMITÉ CALIFICADOR

El Comité Calificado del trabajo de Integración Curricular El yoga como estrategia para evitar la ansiedad en los niños del Centro de Desarrollo Infantil Chispitas de Vida, elaborado por Baldeón Maspud Nathalia Lizeth, previo a la obtención del título de Licenciada en Educación Inicial, aprueba el presente informe de investigación en nombre de la Universidad Técnica del Norte:

(f): 

Msc Marieta Magdalena Carrillo Bejarano

1001729886

(f): 

Phd. Lorena Isabel Toro Mayorga

1802569705

Dedicatoria

Con mucho cariño este proyecto está dedicado para mi hijo Thiago quien ha sido la motivación de mi vida para nunca rendirme, seguir cada día mejorando para ser un buen ejemplo a seguir ya que sin él no podría haberlo logrado.

También se lo dedico a mis padres que se han esforzado día a día por darme el estudio y ayudarme a cumplir mis sueños, por su compañía constante, por formar a una persona de bien y brindarme su amor incondicional y nunca dejarme sola en los momentos más difíciles.

A toda mi familia que es lo mejor y más valioso que Dios y la vida me ha dado.

Agradecimiento

Mi agradecimiento a Dios por darme salud y permitirme termina mis estudios, y desarrolla este trabajo. Agradezco a mi hermana por su apoyo incondicional el cariño que me brindo, ser la persona quien apoyo para la realización de este trabajo por nunca dejarme sola y apóyame a seguir adelante siempre.

A la Msc. Marieta Carrillo mi tutora quien me guio para pode logra este trabajo y transmitió conocimientos y su paciencia para la realización mi trabajo.

Agradezco a mi madre por el apoyo en cada paso que doy y nunca dejarme sola en ningún momento.

Resumen

En educación inicial se ha podido observar que la ansiedad es uno de los problemas manifestados con mayor frecuencia, lo que se atribuye a posibles factores tanto físicos como emocionales, lo desestabilizan y presenta diferentes cambios en su comportamiento que afectan en su desarrollo. Con un enfoque mixto dado que los datos obtenidos fueron de carácter cualitativo y de carácter cuantitativo que permitió conocer de cerca la realidad con una tipología de investigación descriptiva al obtener características sobre el objeto de investigación, además se basó en el diseño documental bibliográfico con el cual se pudo fundamentar el marco teórico, de acuerdo las variables que constan en la matriz categorial el yoga como estrategia y ansiedad en los niños. También es considerada de campo ya que el estudio se lo realizo en el área en la cual se desenvuelve el sujeto de estudio, además. Los resultados que se obtuvieron fueron de informantes claves en el desarrollo de la presente investigación, uno de los instrumentos usados fue la entrevista realizada a las docentes las cuales se encargaron de brindar información acerca del comportamiento el otro instrumento utilizado fue la ficha de observación a cada uno de los niños en donde se pudo evidenciar que los niños sufren de ansiedad. Después de observar los resultados obtenidos permitió realizar el análisis y discusión d ellos mismos se pudo obtener. Los resultados arrojados de la investigación nos permite realizar la propuesta de solución presenta en una guía lúdica con actividades interactivas para realiza en su jornada estudiantil las cuales puedan conectar todos los sentidos del niño, como ayuda para el centro infantil ya que de esta manera los niños despejan su mente y conectan varios aspectos físicos y emocionales para la adquisición de nuevos conocimientos.

Palabras Claves: Ansiedad, yoga, guía, estrategias

Abstract

Anxiety is currently one of the most common problems experienced at an early age, due to high-stress situations that children face, as well as extreme changes. Children tend to become accustomed to a lifestyle with a daily routine, and when separated from their parents, various physical and emotional factors destabilize them, resulting in changes in their behavior, emotions, and physical environment. For this reason, a playful guide with interactive activities has been developed to be carried out during the school day, which can connect all of the child's senses. The present research was carried out with a mixed approach, as the data obtained were descriptive and quantitative in nature, with a descriptive research typology obtaining characteristics about the research object. The definitions developed were organized historically depending on the year of publication of the relevant data and fieldwork, as the study was carried out in the area in which the object works. The results obtained were from key informants in the development of the present research. One of the instruments used was an interview with teachers who provided assertive information on how children develop in the classroom. The other instrument used was an observation sheet for each of the children, which provided information to continue developing the proposal based on satisfying all indicators. The implementation of a guide with specifications for yoga exercises proved to be of great help for the childcare center, as children clear their minds and connect various physical and emotional aspects for the acquisition of new knowledge.

Keywords: Anxiety, yoga, guide, strategies

ÍNDICE DE CONTENIDO

Identificación de la obra	II
Dedicatoria	V
Agradecimiento	VI
Resumen	VII
Abstract	VIII
Introducción	XIV
Formulación del problema	XVII
Objetivos	XVII
Objetivo general	XVII
Objetivos específicos	XVII
Preguntas de investigación	XVII
Justificación	XVIII
Capítulo I: Marco teórico	1
1.1 Antecedentes	1
1.2 Marco teórico	3
1.2.1 Yoga	3
1.2.2 Tipos de yoga	9
1.2.3 Posturas de Yoga	13
1.2.4 Técnicas preventivas del yoga	19
1.2.5 Factores generadores de la ansiedad	20
1.2.6 Ansiedad	21
Capitulo II: Marco metodológico	25
2.1 Paradigma	25
2.2 Tipo de Investigación	25
2.2.1 Investigación descriptiva	25
2.2.2 Investigación Documental	26
2.2.3 Investigación de campo	26
2.3 Instrumentos	26
2.3.1 Entrevista	26
2.3.2 Ficha de Observación	26
2.4 Preguntas de investigación	27
2.5 Participantes	27

Capitulo III: Resultados y discusión	28
3.1 Análisis de la entrevista aplicada a los docentes para la observación de datos relevantes en la investigación	28
3.2 Análisis de la guía de observación aplicada a los niños de inicial 2 para la observación de datos relevantes en la investigación	33
CAPITULO IV: Propuesta	43
4.1 Nombre de la propuesta	43
4.2 Introducción de la propuesta	43
4.3 Justificación de la propuesta	44
4.4 Objetivos de la guía	44
4.5 Contenido de la guía	45
4.5.1 Título	45
4.5.2 Introducción	45
4.5.3 Objetivo	45
4.5.4 ¿Que es la ansiedad en los niños?	45
4.5.5 ¿Porque es importante el yoga en los niños?	45
4.5.6 Ejercicios de yoga	45
Conclusiones y recomendaciones	59
Conclusiones	59
Recomendaciones	60
Referencias	61
Anexos	69
Anexo 1. Matriz	69
Anexo 2. Formato de entrevista	73
Anexo 3. Formato guía de observación	78
Anexo 4. Validación de instrumentos	80
Anexo 5. Certificados	82

Índice de figuras

FIGURA 1 VINYASA	10
FIGURA 2 IYENGAR	11
FIGURA 3 KUNDALINI.....	12
FIGURA 4 POSTURA DEL ARCO	30
FIGURA 5 POSTURA MARIPOSA	30
FIGURA 6 POSTURA LA GRULLA	31
FIGURA 7 ANÁLISIS DE INDICADOR 1	33
FIGURA 8 ANÁLISIS DE INDICADOR 2	34
FIGURA 9 ANÁLISIS DE INDICADOR 3	35
FIGURA 10 ANÁLISIS DE INDICADOR 4	36
FIGURA 11 ANÁLISIS DE INDICADOR 5	37
FIGURA 12 ANÁLISIS DE INDICADOR 6	38
FIGURA 13 ANÁLISIS DE INDICADOR 7	39
FIGURA 14 ANÁLISIS DE INDICADOR 8	40
FIGURA 15 ANÁLISIS DE INDICADOR 9	41
FIGURA 16 ANÁLISIS DE INDICADOR 10	42
FIGURA 17 PORTADA FIGURA 18 INTRODUCCIÓN	47
FIGURA 19 OBJETIVO FIGURA 20 ¿QUE ES LA ANSIEDAD EN LOS NIÑOS?	48
FIGURA 21 ¿PORQUE ES IMPORTANTE EL YOGA EN LOS NIÑOS? FIGURA 22 EJERCICIOS DE YOGA.....	49
FIGURA 23 EJERCICIO 1. POSTURA LA MARIPOSA FIGURA 24 DURACIÓN- BENEFICIO.....	50

FIGURA 25 EJERCICIO 2. POSTURA LA COBRA	FIGURA 26 DURACIÓN-
BENEFICIO.....	51
FIGURA 27 EJERCICIO 3. POSTURA EL CAMELLO	FIGURA 28 DURACIÓN-
BENEFICIO.....	52
FIGURA 29 EJERCICIO 4. POSTURA RUEDA	FIGURA 30 DURACIÓN-
BENEFICIO.....	53
FIGURA 31 EJERCICIO 5. POSTURA NIÑO	FIGURA 32 DURACIÓN-
BENEFICIO.....	54
FIGURA 33 EJERCICIO 6. POSTURA EL PERRO	FIGURA 34 DURACIÓN-
BENEFICIO.....	55
FIGURA 35 EJERCICIO 7. POSTURA ÁRBOL	FIGURA 36 DURACIÓN-
BENEFICIO.....	56
FIGURA 37 EJERCICIO 8. POSTURA EL GUERRERO	FIGURA 38 DURACIÓN-
BENEFICIO.....	57
FIGURA 39 EJERCICIO 9. POSTURA VELA	FIGURA 40 DURACIÓN-
BENEFICIO.....	58

Índice de tablas

Tabla 1 Participantes..... 27

Introducción

El yoga es una disciplina que nace hace miles de años, con el paso de los años se ha convertido en popular. Lo que permite generar una gran variación de tipos de yoga, desde estar colgado en el aire hasta realizarlo en contacto a altas temperaturas, el objetivo primordial del yoga en cualquier modalidad es la conexión de la mente, las emociones y el cuerpo en conjunto con la respiración y posturas corporales.

Entre los beneficios del yoga destacan la reducción de ansiedad y estrés, la práctica constante aporta un cambio significativo en la reducción de este estado; la calidad del sueño se mejora y el insomnio se disminuye, el agotamiento se trata mediante técnicas de respiración y el nivel de concentración ayuda al desarrollo de académico por disminución de presión, nervios o estrés en los estudios.

La ansiedad se da como una emoción o mecanismo de defensa al enfrentarse a situaciones estresantes o de peligro, ayuda para alertar al cuerpo sobre algo importante; los mecanismos del cerebro con la ansiedad están relacionados en cuanto al desarrollo de sensaciones y emociones a situaciones en las que se organiza la información del pasado como los recuerdos, con el presente y con las consecuencias que se harán en el futuro.

El yoga es una técnica que contribuye para evitar la ansiedad en los niños, logrando así de una en el desarrollo de un niño como una reducción del impacto en acontecimientos del diario vivir como potenciador de los recursos personales para fomentar hábitos de vida sociales y nuevas experiencias fundamentado en Senplades (2017) en el Objetivo 3 sobre mejorar la calidad de vida de la población, con la protección y prevención de riesgos en cuanto a la salud de los niños, profundizando en técnicas de prevención y creación de espacios saludables generando un equilibrio y un ambiente de armonía en la ámbito educativo.

En donde la práctica se yoga en educación es relevante, ya que le permite un buen desarrollo en diferentes ámbitos en las aulas y mejora la capacidad de mantener su mente y cuerpo en n estado

de paz. La educación en los niños es primordial para el desarrollo físico, social y mental; depende de padres de familia, docentes e incluso gobernantes, uno de los ejes principales para el niño también se basa en la nutrición y alimentación como detalla Barrezueta (2021) en la Ley Orgánica de Educación Intercultural en el artículo 2 que se especifican los principios de escuelas saludables y seguras con el fin de garantizar la calidad y universalización de servicios básicos y atención de salud gratuita. El desarrollo en conjunto de las principales actividades para el niño es relevante, ya que motiva al sentido de pertenencia para asegurar una formación acorde a las necesidades de cada estudiante.

La ansiedad es una reacción que se desenvuelve en los niños por diversas razones como puede ser la pérdida de un familiar cercano, la separación de los padres, cambios grandes en actividades cotidianas como el mudarse de casa o de ciudad o antecedentes de violencia familiar. La ansiedad responde al estrés en cuanto a emociones que atraviesa el niño a distintas situaciones de miedo o peligro, como conocer nuevas personas o hacer un examen, con el crecimiento del niño se incrementan como habilidades de la vida cotidiana para enfrentar nuevos retos con el tiempo.

En el Ecuador la ansiedad que desarrollan los niños se basa en distintos aspectos como lo menciona la UNICEF (2020) en un estudio realizado tras la pandemia de COVID-19 sobre el impacto de la educación en modalidad en línea y la marca que dejó en los niños en la salud mental, para esta investigación se realizaron diversas encuestas a los padres de familia en cuanto a la situación del estado de ánimo que atraviesan sus hijos, con el apoyo del Ministerio de Educación la escala la cual se manejó fue que 4 de cada 10 niños afirmaron poseer miedo y angustia, consecuente de estos estados de ánimo pasaron a desarrollar ansiedad la cual se relacionó con la salud mental y la importancia del bienestar emocional ya que de esta forma se puede determinar la capacidad de los niños sobre el manejo del estrés y la correcta forma de relacionarse e interactuar entre sus compañeros.

La ansiedad es un problema de salud mental que genera un fuerte impacto, porque en niño genera tensión por estrés o aspectos físicos y emocionales, la influencia del tipo y estilo de vida combinados con la adaptación a un nuevo ambiente.

La ansiedad en los niños es una de las problemáticas, que llama la atención a las maestras y padres de familia en nivel general. Alrededor del mundo la población infantil desarrolla la ansiedad desde temprana edad, en varios casos se desarrolla desde el vientre materno; la problemática de la investigación radica en una de las preocupaciones de la población infantil como es la ansiedad, se debe a varios casos en los cuales los niños no superan sus miedos y preocupaciones excesivas, lo cual causa interferencia en cuanto al desarrollo de actividades dentro del aprendizaje.

La ansiedad en los niños es un problema que causa confusión, ya que piensan de diferentes formas, de igual manera el aprendizaje es distinto entre cada uno, la ansiedad tiene diferentes formas de expresarse, física o emocionalmente, en varias ocasiones el no saber cuáles son las señales de la ansiedad se procede de una manera errónea al tratarla. Es importante conocer cuáles son algunas señales que puede tener el niño, ya que con el tiempo también se pueden desarrollar en la conducta que tiene, para ayudar y prevenir la ansiedad, es necesario observar el comportamiento del niño para descubrir algún cambio en su conducta o si presenta algún patrón analizarlo con detenimiento.

La ansiedad en los niños es una de las problemáticas, que más llama la atención a las maestras y padres de familia en nivel general. Alrededor del mundo la población infantil desarrolla la ansiedad desde temprana edad, en varios casos se desarrolla desde el vientre materno. La problemática de la investigación radica en una de las preocupaciones de la población infantil como es la ansiedad, se debe a varios casos en los cuales los niños no superan sus miedos y preocupaciones excesivas, lo cual causa interferencia en cuanto al desarrollo de actividades dentro del aprendizaje.

Formulación del problema

¿De qué forma favorece el yoga como técnica preventiva para la ansiedad en los niños de inicial del centro infantil Chispitas de Vida?

Objetivos

Objetivo general

- Describir la incidencia del yoga como técnica para evitar la ansiedad en los niños del centro infantil Chispitas de Vida.

Objetivos específicos

- Definir los beneficios del yoga como estrategia preventiva para la ansiedad en los niños del centro Infantil.
- Analizar los factores que generan ansiedad en los niños del centro infantil.
- Determinar las características de los niños que padecen ansiedad del centro infantil chispitas de vida.
- Diseñar una propuesta que contribuya al manejo de la ansiedad en los niños del centro infantil.

Preguntas de investigación

- ¿Cuáles son los beneficios del yoga como una estrategia preventiva para los niños del centro infantil Chispitas de Vida?
- ¿Qué características se presentan en los niños que padecen de ansiedad?
- ¿De qué manera contribuye la propuesta en el manejo de la ansiedad de los niños del centro infantil?

Justificación

En la actualidad la ansiedad es uno de los trastornos más comunes que se desarrolla en la población mundial, depende mucho del estilo de vida que lleva cada individuo, en los niños se ha ido desarrollando esta enfermedad con el paso del tiempo, esto se debe a cambios en su entorno físico, con el desarrollo de la tecnología, en sus emociones y en el orden de sus actividades diarias tal es el ejemplo en los niños de inicial 2, ya que existen casos en los cuales el niño por primera vez se está integrando a un esquema académico lo que produce el desarrollo de emociones encontradas en el infante, al experimentar nuevas cosas en sus actividades del día a día tiende a desarrollar cambios en varios ámbitos los cuales desencadenan diferentes tipos de comportamiento que llevan a la ansiedad.

El yoga como una estrategia preventiva es usada en varios países transformado la vida de los niños de una manera significativa realizando actividades con movimientos corporales los cuales mejoran el cuerpo la mente y espíritu creando armonía. En donde los ejercicios ayudan de manera progresiva a crecer fuertes, flexibles y favoreciendo la capacidad de concentración, atención, también contribuye al equilibrio emocional. El yoga por lo general era visto solo para el uso en las personas adultas, pero según el estudio de Estarriaga (2021) llegó a la conclusión que los niños también se pueden beneficiar de esta actividad tan provechosa, ya que en la actualidad gran parte de padres de familia trata de compartir con los niños y no tiene el tiempo necesario para realiza actividades junto a sus hijos.

La investigación que se desarrolló brindó información de importante relevancia para la propuesta de solución al problema, la guía con ejercicios de yoga en el manejo de la ansiedad en los niños del centro infantil para evitar consecuencias graves como son los ataques de pánico recurrentes los cuales pueden desencadenar una serie de eventos los cuales pueden perjudicar el desarrollo del niño en el ámbito académico Urrutia (2021) en su investigación describe que las actividades diarias

se convierten en aburridas y monótonas, la ansiedad cuando presenta cambios visibles a tiempo, se puede brindar una solución mediante varios ejercicios como los del yoga que sirven de gran apoyo para el niño, ya que el estiramiento muscular sirve para el desarrollo físico del niño y mejora su flexibilidad, esto apoya al sistema nervioso porque mantiene atento y despierto al niño, en conjunto con la respiración controlada desarrolla el autocontrol y la importancia de acatar una indicación por parte de la docente y en conjunto estos beneficios aportan en el desarrollo del infante para reducir el estrés y la fatiga al encontrarse en su periodo escolar y al inicio del año lectivo les ayuda en cuanto a la adaptación de su nueva rutina de actividades diarias.

Los principales beneficios como lo menciona Huberty (2020) son reconocer cuales son las señales que presenta un niño con ansiedad como son las señales físicas como son dolor en la cabeza y estómago, aunque no exista causa médica, pierde el apetito, los objetos de su alrededor lo distraen con facilidad, ante situaciones incómodas tiende a sudar excesivamente. Las señales emocionales son el niño peseta mucha sensibilidad, llora incontrolablemente, se enoja con facilidad en ocasiones sin un motivo aparente, presenta temor al estar en lugares nuevos o desconocidos. Las señales conductuales son evitar participar dentro las actividades escolares, no presenta deseo de asistir a la escuela, prefiere pasar su tiempo solo que, en alguna actividad con sus compañeros de clase, se limita en sus capacidades al realizar actividades escolares, realiza berrinche dentro la escuela.

El trabajo de investigación tiene aporte metodológico, ya que el estudio y la observación en los niños de inicial dos, aporta conocimiento en cuanto los estándares que con posterioridad se pueden evaluar en el desarrollo de la ansiedad para futuras investigaciones, puesto que el tema desarrollado presenta gran trascendencia en el campo investigativo debido a que se pueden dar diversas soluciones de diferentes métodos que sean lúdicos y que alivien cualquier malestar al niño.

Capítulo I: Marco teórico

1.1 Antecedentes

El presente proyecto de investigación se enfoca en el cantón Ibarra, provincia de Imbabura específicamente en el centro infantil “Chispitas de Vida”, ubicado en el área urbana de la ciudad de Ibarra, el centro infantil es un establecimiento dedicado a proporcionar desarrollo y aprendizaje a niños, la ansiedad en los niños es un estudio fundamental, se debe a que este factor influye mucho en cuanto al desarrollo en la educación de un niño.

La ansiedad en los niños es uno de los temas el cual llama mucho la atención para realizar diversos estudios como es el caso de Vélez G.(2020) el cual realizo un estudio en el cual presenta una serie de ejercicios en los cuales se examina la ansiedad en los niños, desarrollando la aceptación por parte del infante y de los padres del mismo, en cuanto a una evaluación de sus fortalezas y debilidades dando una solución efectiva para sobrellevar de una manera asertiva en cuanto al desarrollo y exploración de nuevas actividades.

El yoga en la infancia como desarrollo emocional en los niños de educación inicial en el estudio de Victorio (2022) se refleja la importancia de la salud emocional de un niño para el desarrollo de sus competencias académicas mediante diversas posturas de yoga ideales para cierto tipo de edad, las cuales generan seguridad al niño y conexión con su lado emocional para brindar tranquilidad y así el infante pueda concentrarse en sus actividades escolares y no se distraiga con el entorno y que el conocimiento es el más óptimo.

El yoga sirve como una técnica para mejorar la relación con los niños dentro de la institución y en la participación de actividades como lo manifiesta Sánchez (2021) la práctica de ejercicios de yoga y respiración que se realizaron de manera lúdica permitió analizar los comportamientos nuevos de

los niños y de la actitud tranquila con la que el infante se desenvuelve y puede comprender el control de su cuerpo.

Los berrinches es una señal clara de un niño que está pasando por un cuadro de ansiedad, así como lo describe Trahan (2019) son una crisis emocional cuando se enfrenta a una situación de alto estrés, es una reacción de pérdida de autodominio cuando el niño no puede controlar sus impulsos emocionales a tal grado que desproporciona de la situación, la razón principal para esta reacción es cuando el niño se enfrenta a diversos cambios lo que ocasiona ansiedad.

Las situaciones de alto impacto generan un cambio drástico en los niños como es un estudio relacionado en la ciudad de Ambato como lo menciona Toapanta (2021) los casos de estrés que se presentaron tras la pandemia de COVID-19 generaron varios episodios de ansiedad sobre todo en los estudiantes pero con énfasis en los niños, ya que la vida diaria tal cuales ellos la conocían sufrió cambios drásticos razón por la cual se desarrollaron diferentes episodios de interrupción en sus actividades presenciales.

El yoga como una estrategia para fortalecer la expresión corporal. Gaona (2020) indico que en la ciudad de Loja se realizó un estudio para resaltar la importancia que tiene la realización del yoga en los niños y el impacto que causo, está dando un favorable resultado en el desarrollo de sus capacidades motrices, de la conexión entre sus movimientos corporales y su sistema nervioso permitiendo la correcta integración del niño con el espacio físico que lo rodea.

El estudio que se realizara en este establecimiento será de beneficio mutuo, ya que se proporcionará una herramienta de fácil uso y aplicación para que el niño que acuda al centro infantil pueda ser parte de esta experiencia con el fin de prevenir cualquier señal de ansiedad, que pueda ser de interferencia para su desarrollo en cuanto a la educación y aprendizaje que se imparte en el centro infantil, de esta forma el niño podrá explorar todos los ámbitos educativos que pertenecen a su edad y aprovechar al máximo los conocimientos que recibirán por parte de sus maestras.

1.2 Marco teórico

1.2.1 Yoga

1.2.1.1 Definición

El yoga es una actividad mental y física, la cual proviene de la India, su objetivo principal es la unión espiritual para el alcance de la perfección, mediante el predominio de la concentración mental y el dominio de movimientos corporales. Garay (2019) menciona el equilibrio de la mente y el cuerpo es fundamental en la práctica de esta actividad teniendo como fin la armonía de la mente y las emociones para generar mayor concentración.

El yoga es considerado como una actividad de relajación enfocándose en la meditación y liberación de energías fortaleciendo el cuerpo, la mente y con su evolución se han convertido en ejercicios suaves que se aplican para todo tipo de edad como lo enuncia Muñoz (2020) el yoga es la mejor solución para contrarrestar los problemas de las personas, arbitra los niveles de la ansiedad apoyando la salud mental y física.

1.2.1.2 Beneficios del yoga

Los beneficios del yoga en niños de educación inicial es que la energía corporal es la encargada de reforzar el sistema inmunológico mediante la liberación de toxinas. Antizana (2020) Manifiesta que con los estímulos del entorno y la optimización del funcionamiento combatiendo enfermedades.

1.2.1.3 Ayuda a relajarse

El yoga es una actividad mediante la cual los niños evolucionan su inteligencia emocional desarrollando los buenos hábitos alimenticios, en donde se formará sus habilidades intelectuales y físicas, los beneficios de la relajación con el yoga como los enlista Giménez (2020) son los siguientes:

- Genera confianza en uno mismo.

Ayudará que el niño se sienta seguro de las acciones y podrá expresarse de manera libre sin sentirse juzgado.

- Ayuda a concebir el sueño.

Ya que el niño se sentirá relajado y no cuenta con pensamientos agobiantes para el podrá descansar de manera adecuada.

- Fortalece la circulación de la sangre.

Beneficiará de manera adecuada ya que la circulación de la sangre será bombeada de manera adecuada para un buen funcionamiento del sistema.

- Favorece la concentración y la memoria.

Logrará que el niño capte mejor y pueda recordar por más tiempo una idea o lo aprendido.

- Aumenta la calidad en el aprendizaje.

Mejora el nivel de comprensión en el infante ya podrá aprender sin sufrir en el proceso.

- Reduce tensiones musculares y el déficit mental.

Ayuda a disminuir el estrés o que este agobiado y que su cuerpo se vuelva duro sus músculos se encuentren tensos y que no disminuya su capacidad de comprensión.

- Modera la energía del niño.

Regula la energía ya que divide en actividades que consuman energías en el niño para que pueda estar en cada momento con una acción moderada.

- Reduce características de introversión.

En niño podrá ser más sociable y podrá encaja con los niños de manera considerable.

- Produce sensación de tranquilidad y estabilidad emocional.

El infante se sentirá en paz consigo mismo y con su entorno y podrá controla las emociones.

- Disminuye el porcentaje de ansiedad.

Bajará el nivel de preocupación en el niño, el nivel de ansiedad será disminuido logrando que el niño se sienta seguro y bien con el mismo.

- Dominio de sus propias acciones.

El niño sea consciente de las actividades que quiere realizar y podrá da su punto de vista o su opinión sobre un tema.

- Desarrollo de capacidades para enfrentar miedos.

Ayuda a que se sienta seguro, capaz de controlar lo que él se proponga y ser más valiente para enfrentar sus grandes temores.

Ayuda a los niños a relajarse ya que se realiza cortos periodos en donde el infante pueda descansar de las actividades que pueden ser agobiantes y el niño pueda sentirse tranquilo.

1.2.1.4 Mejora su confianza

La confianza que se presenta en los niños se basa en el respeto en conjunto con la comprensión teniendo como fundamento la importancia del dialogo con una motivación y aceptación. Los niños tienen diferentes rasgos de personalidad en donde cada uno vive de diferentes formas la confianza. Mejía (2019) Define que la confianza es uno de los valores primordiales que tiene los niños en su entorno escolar que de ese fundamentado con la amabilidad y el respeto; los concejos para fortalecer la confianza en los niños son los siguientes:

- Promover la sinceridad fomentándola los principios de la verdad.
- Estimulo de confianza mediante normas de convivencia basadas en el respeto y la comprensión entre niños mejorando la interacción para el fortalecimiento de la confianza.
- Formar la libertad de expresión en los niños en un entorno adecuado en donde puedan expresar libremente sus sentimientos e ideas.

- Idear normas de disciplina que ayudaran al niño a conocer que es lo correcto y que puede hacer aumentando la confianza durante su desarrollo.
- Crear ambiente de dialogo en donde sea primordial la confianza para que exista una buena comunicación.

1.2.1.5 Coordinación

La coordinación se desarrolla a través de movimientos corporales fáciles a complejos realizados en la primera infancia, para poder ejecutar este deber tiene que existir un correcto contacto la mente con las extremidades del cuerpo Robles (2018) Manifiesta que la coordinación es importante porque ayuda a realizar tareas diarias como:

- Concentración y atención a actividades a desarrollar.

Es que el niño dirija todos sus sentidos y reflexionar directamente, enfocándose profundamente de manea consciente hacia una acción o una situación u objeto, atendiendo a un estímulo de agrado que trata de comprender.

- El control de sus pies y manos.

El niño desarrolla el control de músculos más pequeños mejorando habilidades con sus manos y dedos con movimientos más coordinados siendo más cuidadoso y más sensible a la manipulación o textura de un objeto

- Fortalecimiento de músculos.

Es el desarrollo de los músculos mejorando su consistencia y beneficiando su flexibilidad siendo muy valioso ya que aumenta su fuerza.

- El control de su posición caporal.

Fortalece la motricidad fina y gruesa mejorando su coordinación corporal desarrollando diferentes habilidades, haciendo que el niño reconozca su propio cuerpo de las capacidades para manejarlo en distintas situaciones.

- Mejora sus 5 sentidos.

Desarrolla el sentido de la visión al recrea los movimientos que realiza la profesora, el tacto al estar en contacto con distintas texturas, de la audición al momento de escuchar una orden y que reconozca sonidos más agudos al momento de escuchar música relajante.

1.2.1.6 Aumenta su concentración

La concentración es donde la persona se encuentra fijando su atención a algo preciso sin ninguna distracción al mejorar su concentración trae ventajas efectivas para el niño, Rúa (2017) menciona las siguientes:

- Existe un progreso en el ámbito académico ya que si es capaz de concentrarse en las actividades a realizar tendrá buenos resultados escolares o deportivos.
- Utiliza mejor su tiempo de manera adecuada.
- Fortalecimiento es importante para que los niños tengan actividades en las cuales la conviva con un grupo de niños de su misma edad.

1.2.1.7 Reduce el estrés

El estrés en los niños puede ser muy común ya que se da en cualquier situación es producido por cambios momentáneos negativos que afectan de manera directa al niño como una calamidad domestica o fallecimiento de un familiar muy cercano que da como resultado el estrés, alteando el pensamiento, comportamiento, sentimientos y actuaciones del niño. Pérez (2017) alude que existen síntomas del estrés las cuales son:

- Desagrado por la comida y la falta de apetito

El niño sentirá que su estómago está lleno y la comida no llamará su atención, no tendrá ganas de probar ni un alimento

- Malestar del cuerpo

Sentirá su cuerpo muy agotado le dolerán sus músculos y no le agrada realiza actividades.

- Frecuentemente mojará su cama

El niño no despertará de su sueño para acudir a un baño y no será consciente de sus actuaciones que serán involuntarias.

- Tendrá sueños incómodos

El niño soñará con momentos que le asustaron, incómodos, tistes pensamientos que el niño tenga en su cabeza de acuerdo al estado de ánimo que se encuentre.

- Cambio de horario de sueño

La hora de dormir se verá muy tarde ya que sus horas de sueño disminuirán y serán inadecuadas para el descanso del niño y si el infante no duerme durante el día se sentirá cansado y dormirá en horarios inadecuados.

- Decaimiento o impaciencia

No cuenta con ganas ni paciencia para realizar actividades estará enfadado que querrá es terminar de manera deprisa, no le gustará nada.

- Cosquilleo en el cuerpo

Sentirá un hormigueo alrededor de todo su cuerpo y se sentirá incómodo.

- Miedos

Padecerá de miedos nuevos y antiguos que atormentarán la mente del niño son permitirle estar tranquilo.

- Obsesionarse a la compañía del adulto

El niño no se sentirá bien si no está acompañado por alguien que lo proteja y que tenga que tener junto a él durante largas horas.

- Llanto incontrolado

El niño llora de manera que no pueda controlar ni evita hacerlo.

- Agresividad frente a otro niño

El niño se encontrará a la defensiva y considera que todos están en contra de él y que no lo entienden.

1.2.2 Tipos de yoga

El reconocer su mismo cuerpo es primordial al momento de aplicar ejercicios de yoga en donde cada uno de ellos otorga un gran beneficio significativo para cada niño. Ramírez (2020) señala el logro de controlar su propio cuerpo en donde podrá inspeccionar cada técnica disfrutando de cada movimiento.

1.2.2.1 Vinyasa

Este ejercicio conlleva una sucesión dinámica de acuerdo a la edad se mide el nivel de dificultad unida por diferentes posturas mediante la respiración, trabajando su flexibilidad su fuerza el equilibrio y también la concentración y al momento de trabajar esta postura es importante la música de relajación. Robles (2022) menciona que esta postura es la unión del movimiento con la respiración teniendo beneficios como:

- Mejora la flexibilidad en los músculos fortaleciendo la masa.
- Aleja pensamientos malos que afectan a la concentración.
- Calmando su sistema nervioso regulando horarios de sueño.

Figura 1 Vinyasa



Fuente: Evalufit (2023)

1.2.2.2 Iyengar

Esta posición es un estilo muy conocido como mules de yoga porque en la práctica se usan accesorios que mejoren la postura como mantas, correas, bloques se basa en una buena alineación.

Iyengar (2019) señala algunos beneficios de esta postura que son:

- El uso de esta técnica es terapéutico ya que se enfoca en cada necesidad de cada niño.
- En esta práctica mantiene proporcionado todos los beneficios en donde se aumentará la paz, la fuerza y el conocimiento de su propio cuerpo.
- Esta técnica ayuda a que la postura del cuerpo este correcta.
- Ayuda a soltar el estrés del cuerpo siendo usada también como una terapia física.

Figura 2 Iyengar



Fuente: THE CLASS (2023)

1.2.2.3 Kundalini yoga

Es una práctica realizada por una variedad de series de posturas de movimientos dinámicos consecuentes coordinando el ejercicio con la respiración del niño marcado por un tiempo determinado enfocándose primordialmente en transmisión de energía, Sivananda (2018)

Manifiesta características de esta postura:

- Tiene una secuencia de posturas de yoga y actividades dinámicas en donde se realiza con música y movimientos con tiempos de cada respiración en cada cambio de movimiento.
- Esta posición es apta para todo tipo de personas acomodándose a cada niño que participa.
- Es importante el uso de ropa cómoda y estirable y de colores claros.

- Esta técnica también se nombra como yoga de conciencia porque estas en contacto con el cuerpo con el alma, energía, mente siendo responsable con los límites que el cuerpo mismo lo tiene.

Figura 3 Kundalini



Fuente: Xuan Lan Yoga (2022)

1.2.2.4 Hatha yoga

Este es uno de las técnicas clásicas usando la respiración desarrollando el equilibrio logando tener un balance igual entre la flexibilidad y la fuerza, hay que cumplir con un requerimiento como la meditación, respiración y flexibilidad, Fornaris (2018) aporta algunos de los beneficios:

- Mejora la musculatura fortaleciendo la musculatura de los niños.
- Aumenta la salud del niño, mejora la digestión, los órganos realizan un mejor funcionamiento
- Ayuda a mantener la columna vertebral.
- Libera el estrés del niño y ayuda relaja y bajar la tensión del cuerpo.
- Potencia la respiración.

1.2.3 Posturas de Yoga

La postura del yoga busca lograr la concentración y en mejora el desarrollo mental y corporal, tiene importancia porque es un motivo para reconocer el cuerpo, ayuda a mejorar el estado físico y mental del cuerpo y la flexibilidad del niño aporta algunos beneficios que son:

- Beneficia el ritmo cardiaco y la presión arterial.

Disminuye alteraciones cardiacas manteniendo en un estado adecuado a la edad del niño y evita que la presión arterial sea elevada para la edad del niño.

- Mejora la relajación.

Ayuda a que el niño disminuya el estrés mental y evita que el cuerpo este tenso, el niño podrá descansar de la rutina diaria permitiéndole al niño poder llegar a un estado de bienestar.

- Disminuye la ansiedad.

Ayuda al niño a que este más tranquilo y que se sienta seguro con el mismo con las actividades que el realiza y con el entorno en donde se encuentra aliviando los malestares que sienta el infante.

- Perfecciona la autoconfianza.

Es mejorar la fuerza o impulsos que enriquece y hace crecer ante la gran cantidad de problemas que se le presenten.

- Combate problemas de insomnio.

Combate con los problemas de sueño generando pautas para el insomnio logrando que el niño alcance el sueño profundo que necesita para un buen desarrollo y crecer sanos.

- Ayuda con el mejoramiento de la concentración y coordinación.

1.2.3.1 Postura de la mariposa

La postura de la mariposa es una de las mejores posiciones para iniciar en el ámbito del yoga, aporta en la relajación aliviando tensión en la parte baja del cuerpo. Civil (2018) menciona que es una de las posturas más recomendadas al pasar tiempo sentada teniendo los siguientes beneficios:

- Mejora la apertura de caderas, debido a que los huesos se alinean y se comprimen para la realización de la postura y esto es lo que ayuda en cuanto a su posición y movilidad.
- Ayuda con la flexibilidad ya que desarrolla sus articulaciones para mejorar la flexibilidad en cuanto a las posturas que el niño realiza.
- Perfecciona la posición de la columna vertebral ya que al realizar diferentes posiciones la columna vertebral se posiciona en su sitio adecuado para el desarrollo del sistema óseo del niño.
- Favorece la circulación de la sangre debido a los ejercicios de respiración que se realiza durante la postura.

La posición de la mariposa es una de las más básicas para la realización de esta se puede tener en cuenta los siguientes pasos:

- Para iniciar se parte desde la posición sentada llevando el glúteo hacia atrás.
- Se procede a juntar y estirar las piernas, con los talones pegados al suelo y los dedos de los pies en sentido frente al rostro.
- Con el apoyo de las manos se continua a flexionar las rodillas individualmente, de esta forma se juntará la planta del pie.
- En esta posición las rodillas se dirigen a los lados y se deja caer al piso, se puede sujetar los tobillos o los pies.

- La respiración en esta posición se direcciona a zonas del cuerpo que más lo necesiten.

1.2.3.2 Postura de la cobra

La postura de la cobra es fundamental como lo define, es una posición para iniciar ya que se realiza un saludo al sol, se ejecuta para compensar el equilibrio del cuerpo, su realización es de un nivel básico, Romero (2019) menciona los buenos resultados en cuanto a relajación y fortalecimientos de los músculos, en esta posición se puede tener un buen grado de meditación y con beneficios como:

- Mejora la flexibilidad y elasticidad del cuerpo con énfasis en la espalda.
- La tensión que existe en los músculos se alivia y se relaja.
- Beneficia los músculos de la espalda para mejorar la postura
- La fuerza en los abdominales, brazos y piernas se fortalece.
- La condición física se mejora debido a que se desarrolla la capacidad pulmonar.

La realización de esta postura es muy fácil y los pasos a seguir son:

- Para iniciar hay que acostarse boca abajo, los pies deben estar estirados y juntos.
- La posición de las manos es en el suelo y con los dedos hacia adelante.
- Se empieza con la frente apoyada en el suelo y a medida que se va respirando se eleva la cabeza y se estira hacia la parte de atrás tanto como sea posible.
- Para el descenso se suelta el aire lentamente manteniendo la mirada hacia la parte superior, relajando el torso superior y bajando de una forma lenta controlando los movimientos.

1.2.3.3 Postura del camello

La postura del camello busca la profundización de la extensión de la columna y estirar toda la parte frontal del cuerpo, esta posición es una de las beneficiosas para el mejoramiento del estado de

ánimo en cuanto a los niveles de energía de cada persona como lo establece Rivera (2019) los beneficios son:

- El estirar ciertas partes del cuerpo para activar diferentes zonas del cerebro.
- Mediante los movimientos la espalda gana mayor elasticidad y se vuelve fuerte.
- Mejora la postura y el cuello se alinea a la espalda.
- Las costillas y el pecho se abren para genera mejor capacidad en los pulmones y se fortalece.

La forma adecuada para realizar esta postura es la siguiente:

- Al iniciar esta postura se debe colocar las rodillas sobre el suelo, abiertas al ancho de las caderas.
- Los dedos de los pies se posicionan sobre el suelo y los talones hacia arriba.
- El abdomen se mantiene firme durante la realización de la postura.
- Las manos se sitúan en los talones, el pecho y las caderas se mueven a la parte frontal y lentamente el torso se va hacia atrás y el cuello adopta la misma postura.

1.2.3.4 Postura de la rueda

La postura de la rueda como lo enuncia es conocida también como la postura del arco ascendente, esta posición consiste en doblar la columna vertebral hacia la parte de atas formando un arco, ayuda a enfrentar los miedos y llena al ser humano de felicidad, alivia dolor de espalda y reduce el sueño y cansancio, Calle (2019) menciona los beneficios que aporta esta postura son:

- El cuello se estira y produce alivio en cuanto a dolor de cabeza.
- La digestión mejora significativamente y se fortalece el torso superior.
- El sistema nervioso se estimula y se desarrolla proporcionando claridad mental.
- La respiración mejora en gran escala ya que los pulmones se expanden.

La postura de la rueda se la puede llevar a cabo de la siguiente forma:

- La postura se parte desde estar acostada en el suelo oca arriba con las rodillas flexionadas y los brazos extendidos.
- Los pies se recogen hasta que el talón tope el glúteo y las manos se posicionan junto a los oídos.
- Se procede a levantar la cadera y la espalda con la ayuda de las piernas hacia arriba.
- Los hombros se elevan junto con la cabeza y las manos se presionan en el suelo formando un arco.

1.2.3.5 Postura del niño

Esta postura consiste en imitar una posición fetal dentro del vientre de la madre, para ello es necesario que el niño se coloque en el piso sobre una manta con sus rodillas al suelo de manea que los glúteos toquen los talones de los pies, deberá estirar los brazos hacia adelante apoyando la frente del niño en el suelo esta posición es ideal para reforzar la respiración ayudando a que los musculo estén estirados y se relajen siendo una postura de descanso.

1.2.3.6 Postura del perro

Mejora la postura de la columna del niño fortalece los músculos de las piernas, espalda y el abdomen, estimulando el sistema nervioso evita dolores de hombros y cuello y mejora su flexibilidad y permitiendo que la circulación sanguínea sea mejor. Ayuda a liberar de las rutinas diarias y pensamientos negativos abriendo a una actitud positiva y más liberado.

González (2018) manifiesta el niño debe imita los movimientos de estiramiento de un perro, para esto el niño se debe colocar con las rodillas y manos sobre el suelo y tiene que espiar profundo mientras levanta sus manos y sus piernas hasta que con su cuerpo pueda formar una V invertida que el niño mire hacia sus pies en estas posiciones tiene que estar unos minutos cortos y luego volver a su posición anterior.

1.2.3.7 Postura del árbol

Ayuda a fortalecer las piernas estimula a la buena digestión aliviando el estreñimiento en los niños, mejora su equilibrio ya que simula la posición de un árbol y coordinación corrigiera su postura, encontrara la calma y en control en situaciones complicadas.

Roger (2018) indica el niño debe colocando los brazos extendidos estar de pie con sus pies juntos y flexionara su pierna derecha colocándolo en la panterilla de la pierna izquierda y deberá juntar las manos y se debe toma aire por la nariz profundamente y que exhale mientras se vuelve a la posición principal y se debe repetir con la otra pierna.

1.2.3.8 Postura del guerrero

Esta postura ejercita la fuerza, equilibrio y flexibilidad del movimiento con grandes beneficios tonifica los músculos mejora su estabilidad corporal aumentara la concentración del niño, liberación de estrés permitiéndole relajarse ya que maneja la respiración del infante para que sea adecuada.

Roger (2018) enuncia que se debe estirar una pierna hacia adelante impulsando la cadera para enfrente y la planta del pie deberá quedase muy quieta aferrada al suelo en donde la pierna, los brazos se debe estirar hacia arriba juntando las palmas y la vista hacia al frente sin tensionar los músculos.

1.2.3.9 Postura de la vela

Ayuda a que la circulación de la sangre sea más fluida y pueda llegar a la parte superior del cuerpo, relaja el intestino evitando el estreñimiento fortalece la columna vertebral ayudando con problemas que tenga en la columna el niño permitirá colocarte en otra perspectiva ayudando a que el cuerpo y la mente se encuentre relajado.

Calle (2019) menciona primero debe de colocarse el niño recostado en el piso junto a una pared impulsándose con los pies debe ir subiendo su cuerpo y colocando sus brazos sujetando la espalda hasta que pueda levantar al máximo que llegue el niño y se debe mantener en esa posición unos segundos y respirar profundamente.

1.2.4 Técnicas preventivas del yoga

El yoga como una técnica preventiva abarca distintos niveles en el ámbito intelectual, físico, emocional y de seguridad; la práctica de esta disciplina conecta tres aspectos como son el cuerpo, alma y la mente como lo define Herrera (2019) los estudiantes de educación inicial se enfrentan a diversos cambios en su vida cotidiana, los cuales requieren esfuerzo mental y físico.

1.2.4.1 Respiración

La respiración es una acción común que todas las personas lo realizan en donde inhala aire siendo una acción del sistema respiratorio en donde se debe realiza consiste en dos procesos en donde el primer proceso es inspiración que permite que el aire pase hacia los pulmones, pasar a la expiración es donde expulsa gases que están dentro de los pulmones permitiendo que exista un intercambio de aire.

1.2.4.2 Relajación

La relajación como lo define es el estado en el cual el cuerpo humano disminuye la rigidez de los músculos, proporcionando descanso, equilibrando la respiración y frecuencia cardiaca, genera un equilibrio en el metabolismo. Martínez (2017) la relajación tiene como objetivo alcanzar la tranquilidad y calma generando la sensación de sueño en estado activo.

1.2.4.3 Meditación

La meditación es un proceso mediante el cual la conciencia analiza el pensamiento, se basa en disminuir el estrés esta visto también como remedio adicional para el cuerpo y mente produciendo

una situación tranquila ya que elimina el pensamiento agobiante y molesto, la meditación es clasificada de esta manera Gutiérrez (2018):

- La meditación guiada se basa en visualizar en la mente lugares o ambientes relajantes usando gran variedad de sonidos, distintos olores y texturas en donde debe existir un guía en todo este asunto.
- Meditación mantra consiste estar en silencio y repetir una sola palabra o una frase que calmen y alejen pensamientos de distracción.
- Meditación atención plena se enfoca en estar muy conciente del instante que se encuentra y se concentra en las emociones y sus ideas y estar calmado con una respiración tranquila.
- Yoga realiza un conjunto de posturas y movimientos mientras se trabaja la respiración, motivando la flexibilidad del cuerpo y los músculos al momento de aplicar posturas es necesario reforzar el equilibrio y sus emociones mejorando el estado de ánimo de los niños.

1.2.5 Factores generadores de la ansiedad

1.2.5.1 Traumas

Los traumas son causas de ansiedad ya que son momentos sorprendentes que no son fáciles de superar para un niño la muerte de un familiar, conflictos dentro del hogar, maltrato físico o psicológico al infante, problemas médicos, desastres naturales produciendo reacciones muy alteradas en el infante, cambios emocionales muy graves, irritabilidad y conductas muy alteradas Rojas, (2018).

1.2.5.2 Estrés debido a una enfermedad

El estrés debido a una enfermedad se genera como un sentimiento el que genera tensión emocional o física, por lo general proviene de situaciones o pensamientos frustrantes, de enojo o que de nervios. Collado (2019) manifiesta que las enfermedades que puede desarrollar estrés en los niños

son aquellas que se presentan con mayor frecuencia, las mismas evitan que el niño realice sus actividades de rutina lo que causa varios sentimientos y se genera el estrés.

1.2.5.3 Acumulación de estrés

La acumulación de estrés en los niños aparece por diversas circunstancias de cambio o de adaptación a nuevos entornos y actividades, por lo general los cambios negativos ya que la acumulación de este procede a cambiar al niño en la forma de sentir, actuar o pensar. La acumulación se presenta como una respuesta a un estímulo de cambio a gran escala en el cual no se puede desarrollar el sentido de dominio o control al construir una identidad Miller, (2023).

1.2.6 Ansiedad

1.2.6.1 Definición

La ansiedad es un sentimiento de pánico, inseguridad e inquietud, que se presenta en los niños cuando existe un cambio en cuanto a la rutina diaria que ya se encuentran acostumbrados; este trastorno es difícil de controlar y en ocasiones obstruye con desarrollo de actividades diarias, ya que el control de estas se vuelve más complicado por el tiempo que duran estos episodios, los miedos y las preocupaciones se vuelven más intensos y se presentan con mayor persistencia como lo enuncia Fundación Mayo para la Educación y la Investigación Médicas, (2021).

1.2.6.2 Tipos de ansiedad

1.2.6.2.1 Ansiedad generalizada

La ansiedad generalizada como lo define Fundación Mayo para la Educación y la Investigación Médicas, (2021), se trata de una excesiva y persistente preocupación en eventos y actividades, ya sean importantes o de rutina, es complicada de controlar porque afecta físicamente y distorsiona la situación por la que se atraviesa.

1.2.6.2.2 Ansiedad específica

La ansiedad específica como lo enmarca Martínez (2019) se basa en el miedo enfocado a una cosa o actividad en particular, el niño empieza a generar temor, el nivel de ansiedad que sientes puede llegar a ser desmedido razón por la cual los niños empiezan a generar el sentimiento de asimilar que se están volviendo locos, por lo general los ataques de ansiedad son imprecisos y llegan en una cantidad elevada.

1.2.6.2.3 Ansiedad de separación

La ansiedad de separación es cuando existe temor, miedo, intranquilidad enorme por estar lejos de un miembro de su familia o una persona que paso gran parte del tiempo con él, por lo general sienten que pueden perder a su familia o que no la volverán a ver. Orgilés, (2018) Menciona algunos síntomas de este trastorno:

- Negarse a dormir sin su mamá.
- Sueños repetidos.
- Preocupación por quedarse sin su familia.
- Negarse a ir a la escuela
- Esta todo el tiempo solo.
- Dolor de estómago y otros órganos.
- Dependencia exagerada de su mamá para realizar actividades.
- Llanto excesivo y comportamiento inadecuado.

1.2.6.2.4 Ansiedad social

La Ansiedad social como lo define Ortiz (2017) se enfoca en que el niño tiene temor, vergüenza, miedo a compartir momentos con la sociedad o ser juzgado por las demás personas alterando la forma de vida afectando las actividades diarias del infante.

1.2.6.3 Características de la ansiedad

La ansiedad posee varias características, depende de cada niño la forma en la que estas se desarrollan, las que se presentan con mayor frecuencia son:

1.2.6.3.1 Agitación o tensión

La agitación o tensión como lo enuncia Fundación Mayo para la Educación y la Investigación Médicas (2021) es una de las características más comunes que se presenta en los niños que tienen ansiedad, por lo general se manifiesta mediante una excesiva cantidad de movimientos, el niño cambia la percepción sobre las cosas que están bien y mal y su conducta se transforma en molesta y hostiga; la hiperactividad se hace presente ya que el niño no obedece órdenes y en varios casos su estado de ánimo es de enojo, lo que produce discusiones o gritos; en el ámbito educativo provoca déficit de atención por lo que el niño solicita que se le repita la información de una manera constante.

1.2.6.3.2 Pánico

El pánico se define como el miedo extremo que llega a paralizar al niño, este puede prolongarse durante mucho tiempo en diversas ocasiones produce mareos y vómito, el niño procede a iniciar un estado de crisis el cual es difícil de controlar, ya que inhibe percepciones por la intranquilidad e imposibilita una reacción rápida lo que produce llegar a la ansiedad según Nardone, (2019).

1.2.6.3.3 Aumento de ritmo cardíaco

El aumento del ritmo cardíaco, se presenta en el niño cuando los latidos del corazón aumentan considerablemente en respuesta al estrés, los síntomas principales son la falta de oxígeno, existe dolor en el pecho, el pulso se acelera, la falta de aire es común y en ocasiones los niños pueden llegar hasta desmayarse como lo enuncia Vélez, (2020).

1.2.6.3.4 Sudoración

La sudoración es más común en pies y manos cuando se sienten amenazados, problemas de autoestima, temor o con presión elevando la temperatura corporal siendo un problema para el niño. Castellanos (2018) lo menciona de una forma en la cual se sentirá incomodo al momento de realizar actividades en donde deban compartir con compañeros afectando emocionalmente otorgando más inseguridad al infante la sudoración, no produce mal olor que pueda incomodar a las personas que tenga en su alrededor.

1.2.6.3.5 Debilidad o cansancio

La ansiedad principalmente causa cansancio debido a que el cuerpo está en alerta constante en donde los órganos trabajan de forma acelerada sin que sea necesario que realice este trabajo de esta manera, afectando diferentes partes de cuerpo dañando la estabilidad emocional del niño provocando insomnio, pesadillas tensión del cuerpo, momentos de pánico este síntoma afecta de manera directa al infante y personas de su entorno así lo define Ganado, (2019).

1.2.6.3.6 Problemas de concentración

La ansiedad es un momento en donde altera la concentración del niño es un proceso cognitivo que se altera de manera progresiva no permitiendo al infante concentrarse ya que considera amenazas teniendo que estar alerta, Ortega, (2018) menciona que puede contar con pensamientos alterados por su mente y no podrá estar en estado adecuado para actividades diarias y consumiendo toda la energía que el cuerpo necesita para mantener su estado correcto.

Capítulo II: Marco metodológico

2.1 Paradigma

El paradigma de la investigación según Urbina (2020) la modalidad cualitativa es utilizada para comprender distintas características explicando el comportamiento, conociendo que piensa cada parte de la población.

La investigación cuantitativa es la encargada de recolectar datos y analizarlos numéricamente es utilizado para reconocer promedio, obteniendo resultados de la población como lo enuncia Novoa, (2019).

La investigación a utilizar es de enfoque mixto, los datos cuantitativos y cualitativos se obtienen con el propósito de hacer uso de los dos métodos, detallando completamente los determinados fenómenos siendo una forma completa de adquirir información en cuanto a cualidades y datos numéricos permitiendo a la investigación ser más específica y a su vez se convierte en extensa, facilitando la realización de cuestionarios más eficientes con un planteamiento abierto en donde se conoce la opinión de los gestores de información.

2.2 Tipo de Investigación

2.2.1 Investigación descriptiva

La investigación descriptiva es aquella con la cual se logrará reunir información necesaria sobre el objeto a investigar, el cual se basa en describir la incidencia del yoga como técnica para evitar la ansiedad en los niños del centro infantil “Chispitas de Vida” de inicial 2, los datos a obtener son de carácter específico mediante características determinadas para que el análisis sea detallado en cuanto a información clave y de relevancia sobre el comportamiento de los niños en el entorno educativo para un estudio determinado del objeto y buscar la posible solución más efectiva para la resolución del problema de investigación. Este tipo de investigación se desarrolló en el marco

referencial porque se pudo analizar y deservir la información textual para el desarrollo de la investigación.

2.2.2 Investigación Documental

La recolección de información es fundamental en este tipo de investigación ya que el análisis de los documentos con historia es de gran importancia, esto se debe a que la información se reúne para dar una posible solución al objeto de estudio y considerar de forma más indudable el análisis de los datos.

2.2.3 Investigación de campo

La obtención de datos de una manera directa en el campo en el que se desarrolla el objeto de estudio utilizando la observación en la aérea que se desenvuelve la problemática de la investigación, basándose en lo real y no en percepciones y los resultados que obtengas ayudara a estar al tanto de la muestra de nuestro objeto conociendo lo que se necesite y se dese conocer.

2.3 Instrumentos

2.3.1 Entrevista

La entrevista ayuda a la obtención de datos muy valiosas que consiste en realizar varias preguntas a docentes del centro infantil Chispitas de vida, debido a que son informantes clave en la recolección de datos de gran importancia en la investigación.

2.3.2 Ficha de Observación

La ficha de observación es una técnica en la cual se puede llevar un registro ordenado de la información relevante para la investigación, la elaboración de la ficha es de campo ya que los datos a recolectar son de carácter presencial, es decir el investigador se encuentra en el lugar de investigación para que los datos sean verificables sobre el objeto de estudio, la ficha se realizara en el centro infantil Chispitas de Vida ya que es el espacio en el que se desarrolla el problema de investigación.

2.4 Preguntas de investigación

- ¿Cuáles son los beneficios del yoga como una estrategia preventiva para los niños del centro infantil Chispitas de Vida?
- ¿Qué características se presentan en los niños que padecen de ansiedad?
- ¿De qué manera contribuirá la propuesta en el manejo de la ansiedad de los niños del centro infantil?

2.5 Participantes

La población a usar en la investigación es finita, al tratarse de las maestras que pertenecen al centro infantil y a los padres de familia de la institución.

Tabla 2 Participantes

Población	Número	Instrumento de investigación
Niños Inicial 2	14	Ficha de Observación
Maestras	3	Entrevista

Fuente: Centro Infantil Chispitas de Vida

La muestra a tomar en cuenta son los niños del centro infantil, los cuales fueron escogidos de una forma intencional, al ser portadores de información relevante en cuanto al objeto de estudio con información relevante para la propuesta de solución.

Capítulo III: Resultados y discusión

3.1 Análisis de la entrevista aplicada a los docentes para la observación de datos relevantes en la investigación

1. ¿Qué es para usted la ansiedad en los niños?

Las docentes poseen conocimiento acerca de lo que es la ansiedad y lo asocian con movimientos corporales que presenta el niño durante el día, como lo relaciona Delgado, (2021) la ansiedad es una respuesta emoción que expresa temor con un conjunto de reacciones como son sudoración, tensión, el no poder prestar atención, palpitaciones. Esto se debe a que el cuerpo del niño está presentando una cadena de episodios de alto estrés, se puede presentar al inicio de actividades de aprendizaje que son nuevas para el niño.

2. Según su observación ¿Por qué cree usted que los niños pierden la concentración con facilidad?

De la entrevista realizada a las docentes del Centro de desarrollo infantil chispitas de vida manifiestan que los niños pierden su concentración por falta de atención de parte de los padres y por el uso excesivo de la tecnología, como lo menciona Rusco (2020), en muchas ocasiones los niños pierden el interés debido a que se enfrentan a nuevas experiencias lo que provoca varias acciones, en consecuencia de esto puede ser que el tema del cual se está hablando el niño no preste atención o lo considera sin importancia lo cual genera un retraso en el aprendizaje y desarrollo del infante y de esta forma causa dificultades en cuanto al escuchar y realizar una acción.

3. Usted como docente que características cree que tiene un niño con ansiedad?

Las docentes pudieron identificar características como comerse las uñas, estar inquieto, no prestar atención y distraerse con facilidad. Como lo argumenta Trujillo (2021) las características de la ansiedad se pueden presentar de diferentes modos a manera de que se sienta confundido, molesto, preocupado provocando que el niño se desespere y comience a reaccionar incontrolablemente demostrando sudoración indicando cansancio y agitación.

4. ¿Conoce que tipos de ansiedad se desarrollan en los niños?

La información que pudimos obtener de las docentes es que conoces acerca de la ansiedad por separación de sus padres como lo define Mijares (2020) es cuando el niño siente con temor o pánico de estar gran cantidad del tiempo alejado de sus familiares y causales preocupación en cuanto accidentes que puedan suceder a sus miembros más cercanos este trastorno tiende desarrollarse cuando el niño depende mucho de sus padres o en ocasiones también se desarrolla cuando se celebra una festividad inespecífico porque toda la familia se reúne y permanece excesivamente con los familiares cercanos.

5. ¿Cuál es la estrategia que ha usado para la prevención de la ansiedad?

Las docentes mencionaron que ha utilizado algunas técnicas como dialogando realizando juegos que puedan mantenerlos tranquilos. García (2022) menciona que los juegos son un gran estímulo para el desarrollo de actividades cognitivas para el niño ya que mantiene su mente ocupada y asocia con más personas para formar un vínculo y así al infante no sienta el desapego por parte de sus familiares, mientras que el dialogo es muy necesario en el desarrollo ya que por medio de este se le puede hacer comprender al niño cuales son las causas de porque sus padres no se encuentran en el aula de clases.

6. ¿Usted conoce cuales son los beneficios del yoga tiene en los niños?

Las docentes pudieron comentar que el yoga ayuda a relajar y tranquilizar a los niños Hermida-Barros (2023) el yoga posee varios beneficios los cuales pueden ser de gran ayuda para el desarrollo del niño sirve como técnica de relajación y se la puede usar intercalada con actividades escolares para que los niños tengan un mejor aprendizaje y se encuentren en un ambiente de tranquilidad en el cual se sientan a gusto al obtener conocimientos nuevos.

7. ¿Según su criterio cual es el tipo de yoga ideal para disminuir la ansiedad en los niños?

Las docentes mencionan que ellas han podido realiza en su aula algunas técnicas de respiración y posturas de animales. Centeno (2022) menciona que los ejercicios de respiración son muy necesarios en el día, ya que ayuda a reducir la tensión y al relajamiento para el niño y poder realizar posturas ayudara la flexibilidad del infante y a que al estirar su cuerpo se pueda sentir más tranquilo.

8. Según los gráficos ¿Qué postura de yoga considera usted es la adecuada para el uso en los niños?
¿Por qué?

Figura 4 Postura del arco



Fuente: CmdSport, (2023)

Figura 5 Postura mariposa



Fuente: Sport Life, (2023)

Figura 6 Postura la grulla



Fuente: Hola, (2022)

La posición que las docentes escogieron fue la numero dos, llamada la mariposa. Calle, (2020) menciona que se escogió esta postura por los múltiples beneficios que aporta al niño como son relaja el cuerpo y la mente para aportar mayor concentración, mejora la flexibilidad y con esto la circulación de la sangre lo que produce que el niño este mas despierto más atento y dinámico en su proceso de aprendizaje

9. ¿Usted en el salón de clases que tipo de ejercicio de relajación a practicado con los niños?

Las docentes del centro infantil pudieron mencionar que ellas realizaban con los niños ejercicios de respiración en donde el niño se recuesta y respira profundo, masajes entre los niños. Caiza (2021) explica sobre la importancia de la realización de ejercicios dentro del aula con los niños ya que ayudara a sentirse más seguro y confiado del lugar donde se encuentra y poder realizar masajes mejora la conexión entre los niños.

10. ¿Cuál es la técnica que usted considera ideal para la implementación en la prevención de ansiedad en los niños?

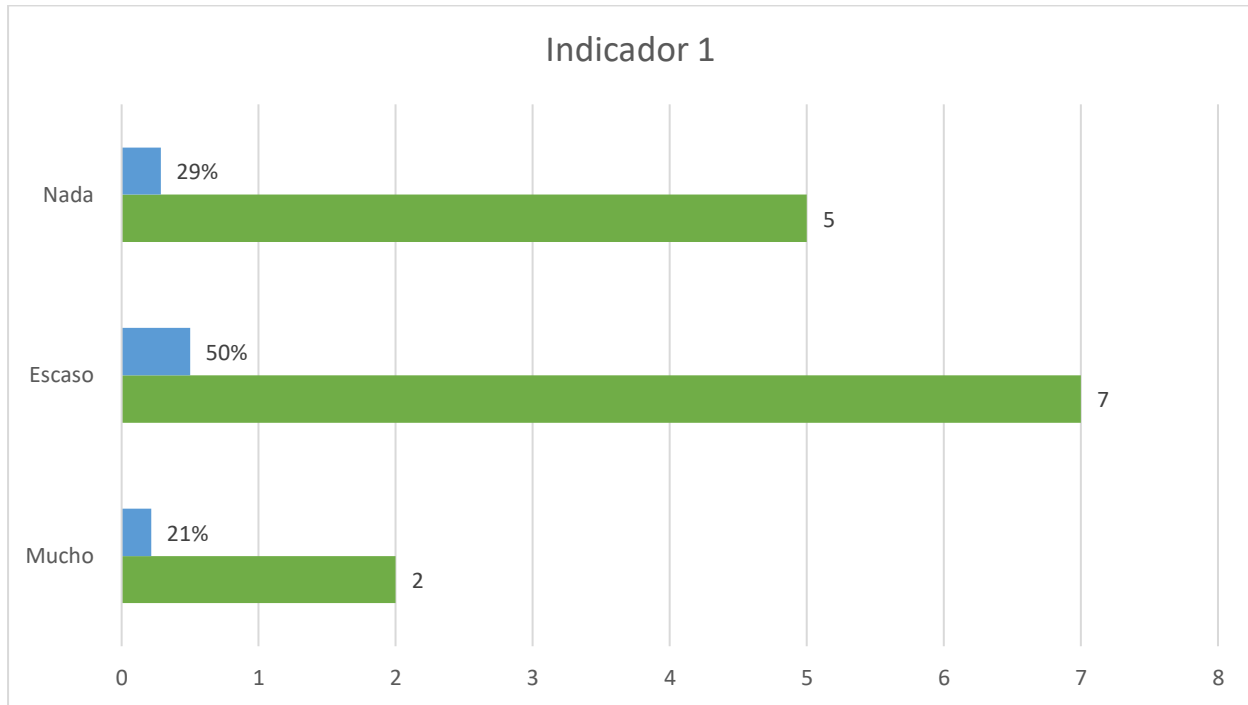
En opinión de las docentes consideraron como una mejor opción usar la técnica de una guía con ejercicios de yoga para la institución como prevención de la ansiedad en los niños. Urrutia (2021)

menciona que la mejor técnica para evita la ansiedad es el realizar ejercicios combinados con respiración para que el cerebro del niño se oxigenado y pueda concentrarse mejor el ejercicio físico beneficia en cuanto despejar el cansancio, quitar el sueño y así poder generar mayor concentración para el aprendizaje.

3.2 Análisis de la guía de observación aplicada a los niños de inicial 2 para la observación de datos relevantes en la investigación

1. El niño llora demasiado al momento de separarse de sus padres.

Figura 7 Análisis de indicador 1

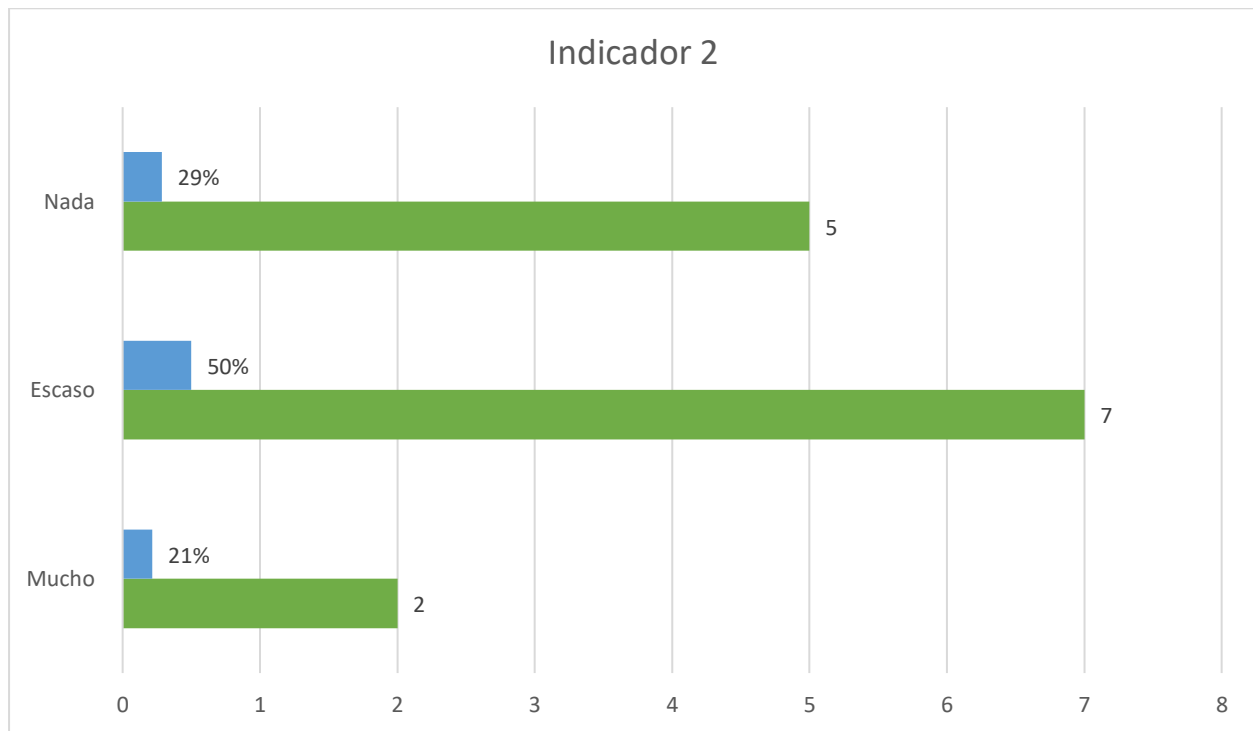


Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños de inicial 2 del Centro Infantil Chispitas de vida.

El análisis del primer indicador presento que La mitad de los niños observados corresponde a que el niño sí llora al separarse de sus padres, mientras que la tercera parte no lo hacen, la otra tercera parte se observa que llora mucho cuando sus padres los dejan. El desapego de un niño hacia sus padres como lo menciona Marinelli (2020) es una etapa por donde los niños atraviesa, pero con el desarrollo del niño va madurando y volviéndose independiente pero cuando el niño permanece por una etapa muy prolongada en donde la desesperación le producirá llanto excesivo al darse cuenta que no está con sus familiares.

2. El niño se integra normalmente con su maestra y compañeros.

Figura 8 Análisis de indicador 2

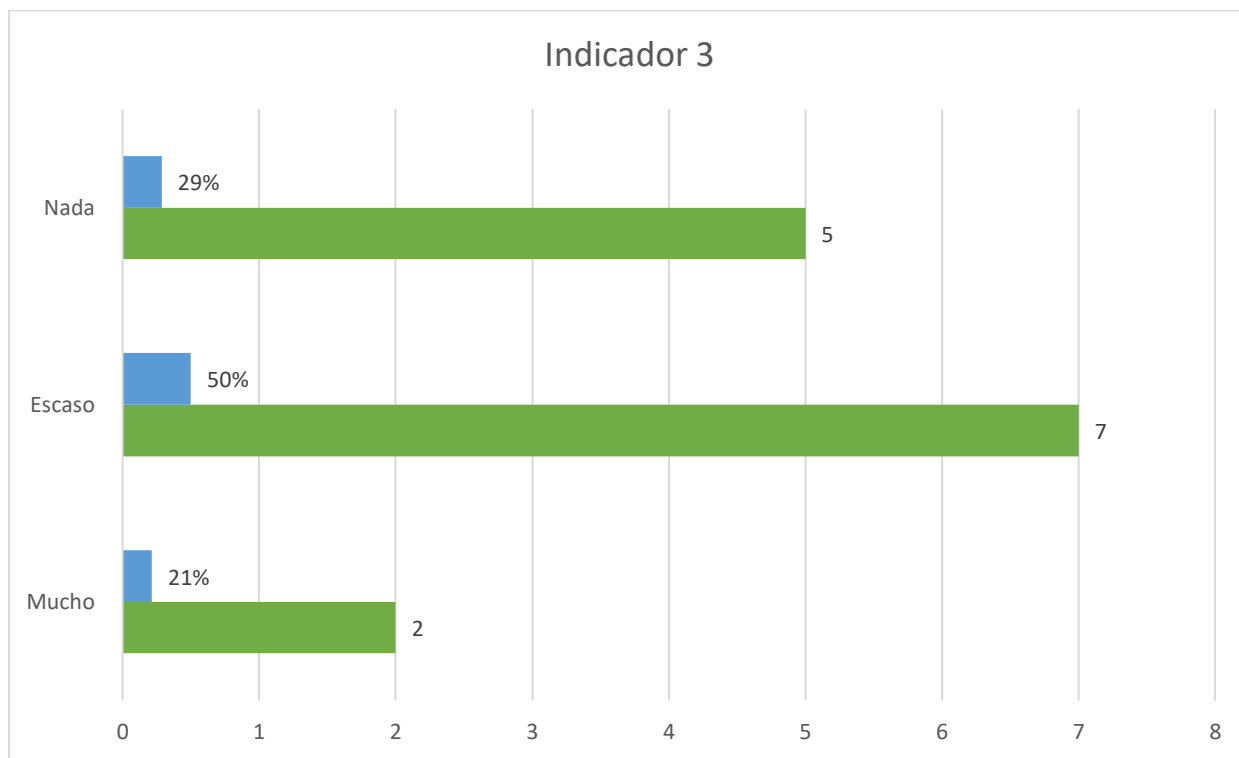


Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños de inicial 2 del Centro Infantil Chispitas de vida.

El análisis del indicador se puede observar que la mitad de la población se integra de una manera escasa a diferencia que un poco más de la tercera parte de niños no se integran con normalidad con la maestra y compañeros y menos de la tercera parte de los niños se acopla con normalidad a la docente y niños. Los niños deben de sentir confianza al momento de encontrarse con su maestra y compañeros como lo menciona Caballero (2021), el niño debe de mantener una comunicación adecuada con la maestra, debe tener confianza con las personas que se encuentra es de gran relevancia la comunicación, comprensión y compañerismo para poder ayudar a que el niño se sienta seguro y pueda expresar sus sentimientos de manera libre y seguro del entorno donde se encuentra.

3. El niño agrade a los compañeros.

Figura 9 Análisis de indicador 3

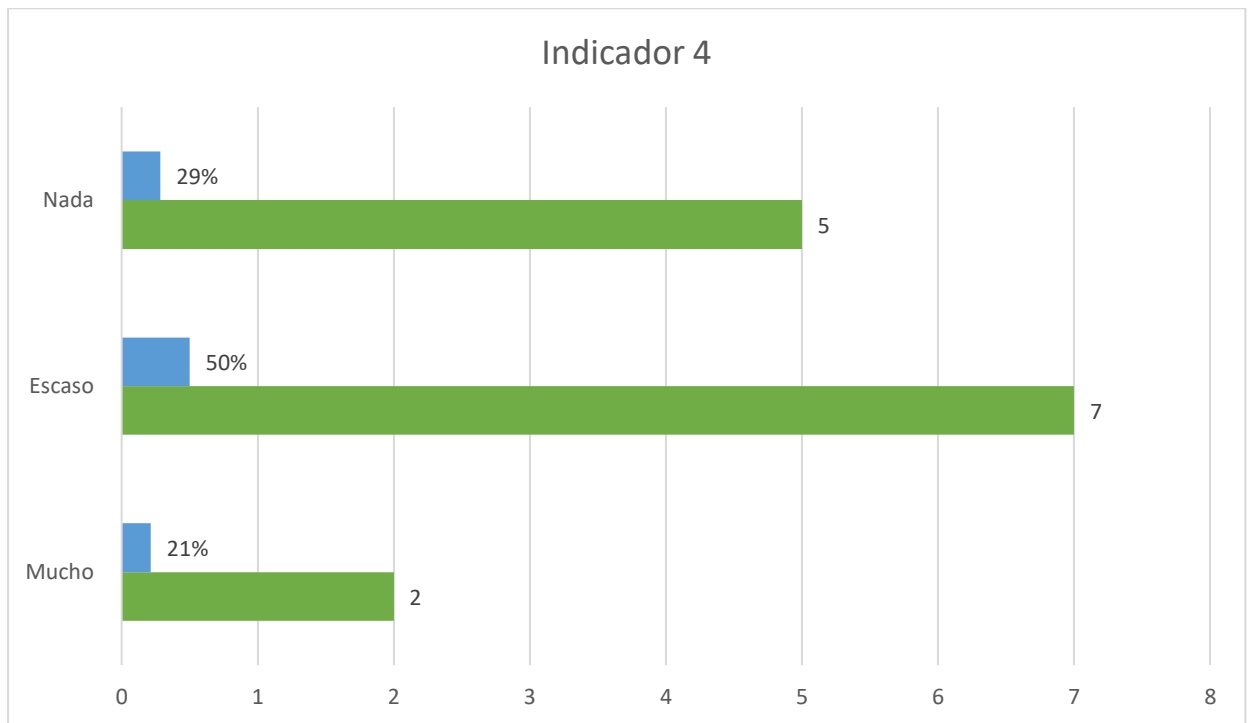


Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños de inicial 2 del Centro Infantil Chispitas de vida.

En el análisis se pudo observar que la mitad de los niños escasamente agreden a sus compañeros y más de la tercera parte de los niños no agreden a los compañeros mientras, menos de la tercera parte de los niños agreden demasiado y con frecuencia a sus compañeros. Hernández (2020) Menciona que el comportamiento de los niños expresa sus emociones siendo una forma de transmitir sus sentimientos a las demás personas y poder sentirse seguro del lugar en donde se encuentra y ser comprendido y acogido con el resto de los niños.

4. El niño termina todos sus alimentos.

Figura 10 Análisis de indicador 4

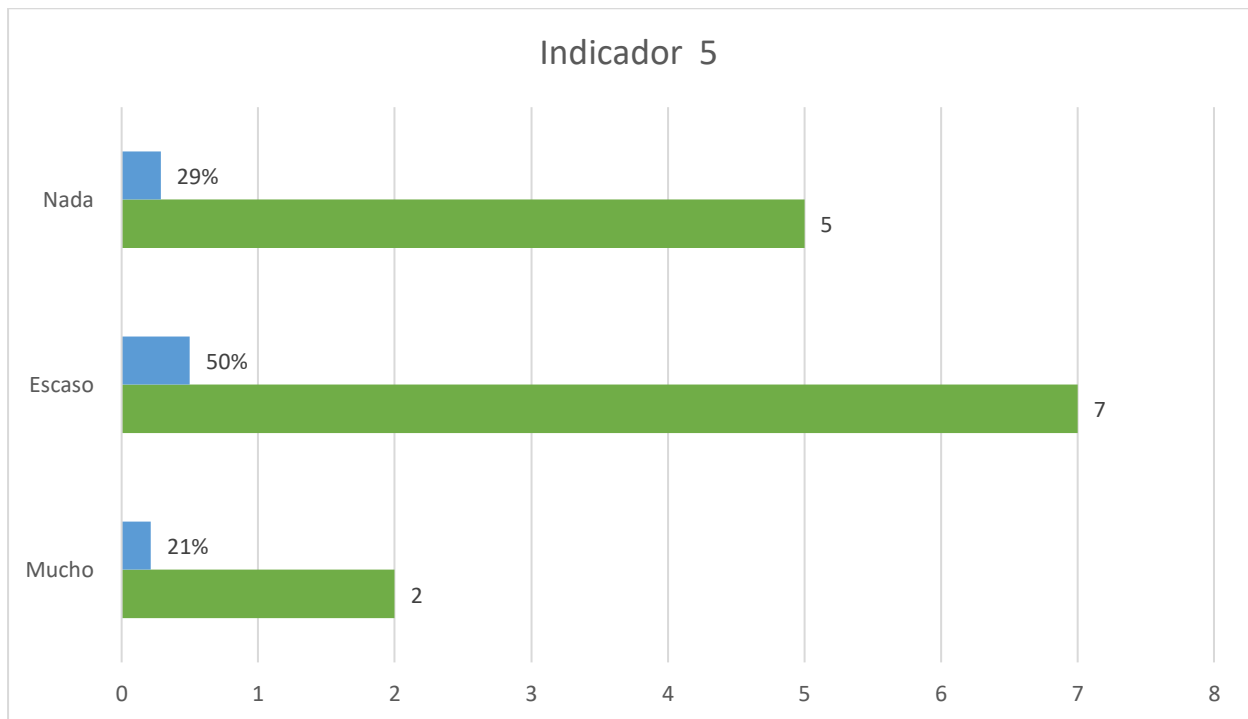


Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños de inicial 2 del Centro Infantil Chispitas de vida.

En el indicador se puede evidenciar que la mitad de los niños come a la mitad sus alimentos, más de la tercera parte de los niños no terminan los alimentos y menos de la tercera parte de los niños si terminan completamente todos sus alimentos. Como lo indica Mendoza (2020), la alimentación de los niños es primordial en la etapa de desarrollo en donde debe de ser adecuada y balanceada para procurar que el niño obtenga las cantidades necesarias de vitaminas, proteínas y carbohidratos para poder tener energía durante todo el día ya que el niño debe de alimentarse varias veces durante toda la mañana.

5. El niño presenta debilidad o cansancio dentro del aula.

Figura 11 Análisis de indicador 5

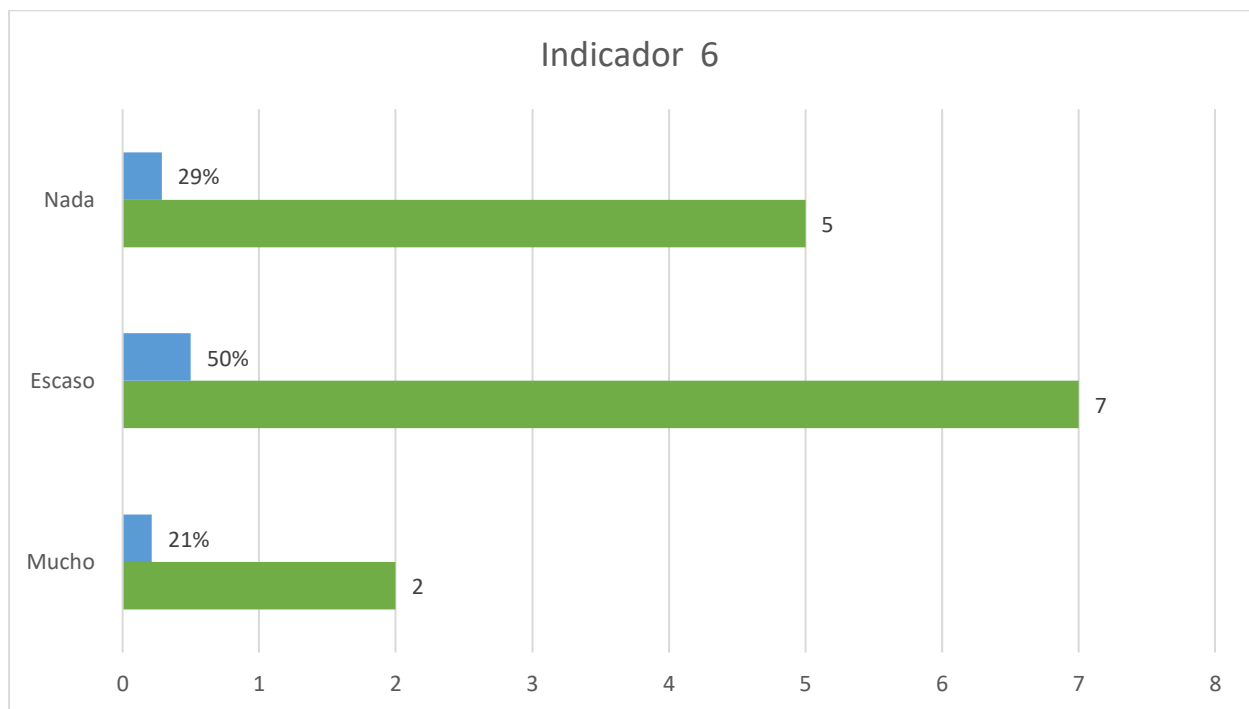


Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños de inicial 2 del Centro Infantil Chispitas de vida.

El indicador nos indica que la mitad de los niños presentan poca debilidad dentro de la escuela y más de la tercera parte de los niños no presentan debilidad ni cansancio dentro de la escuela, menos de la tercera parte de los niños presenta mucha debilidad y cansancio dentro de la escuela. Como lo muestra Zevallos (2021) los niños que presentan debilidad y cansancio son por motivos de estrés, preocupación por los cuales el niño se siente angustiado y no le permitirá concentrarse en las actividades y se sentirá con una carga de cansancio y no podrá comprender ni captar ninguna idea.

6. El niño presenta sudoración excesiva al realizar actividades en clases.

Figura 12 Análisis de indicador 6

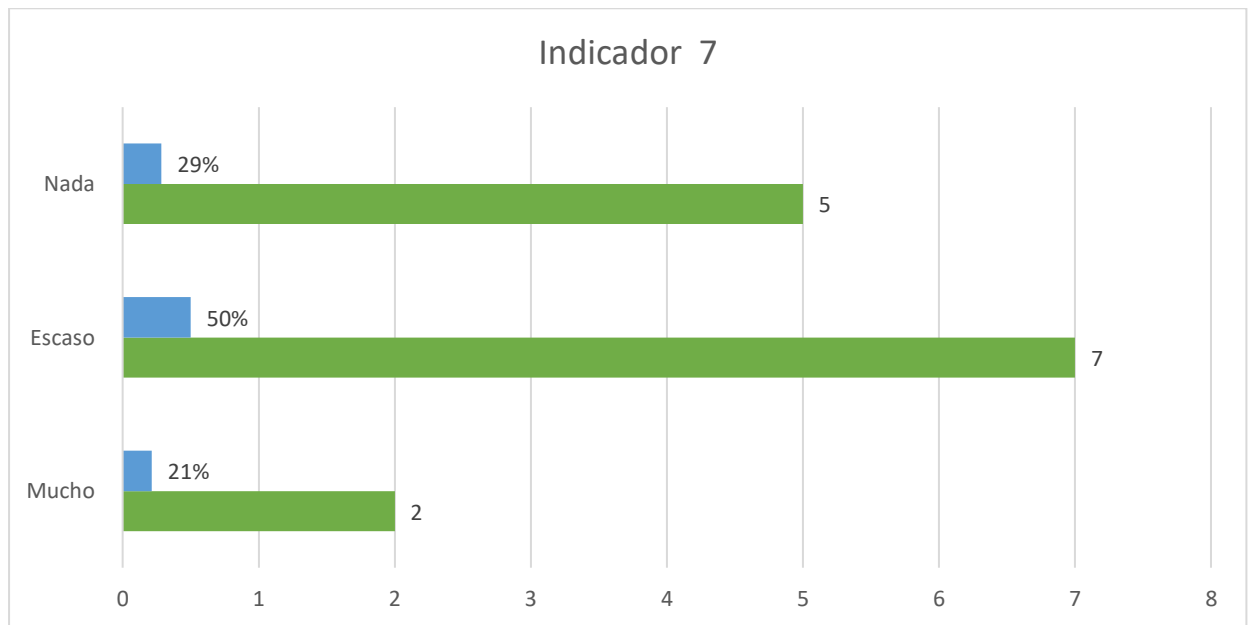


Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños de inicial 2 del Centro Infantil Chispitas de vida.

El indicador señala que la mitad de los niños presentan una cantidad escasa de sudoración dentro del aula, más de la tercera de los niños no presenta sudoración excesiva dentro del aula y menos de la tercera parte de los niños presentan sudoración muy excesiva al momento de realizar actividades. Bereche (2020) lo compara con varios síntomas relacionados con la ansiedad, se debe a que el niño atraviesa por un episodio de demasiado estrés o experiencias nuevas las cuales no sabe cómo reaccionar y su cuerpo produce reacciones externas ante esto.

7. El niño permanece inquieto durante el transcurso de la jornada.

Figura 13 Análisis de indicador 7

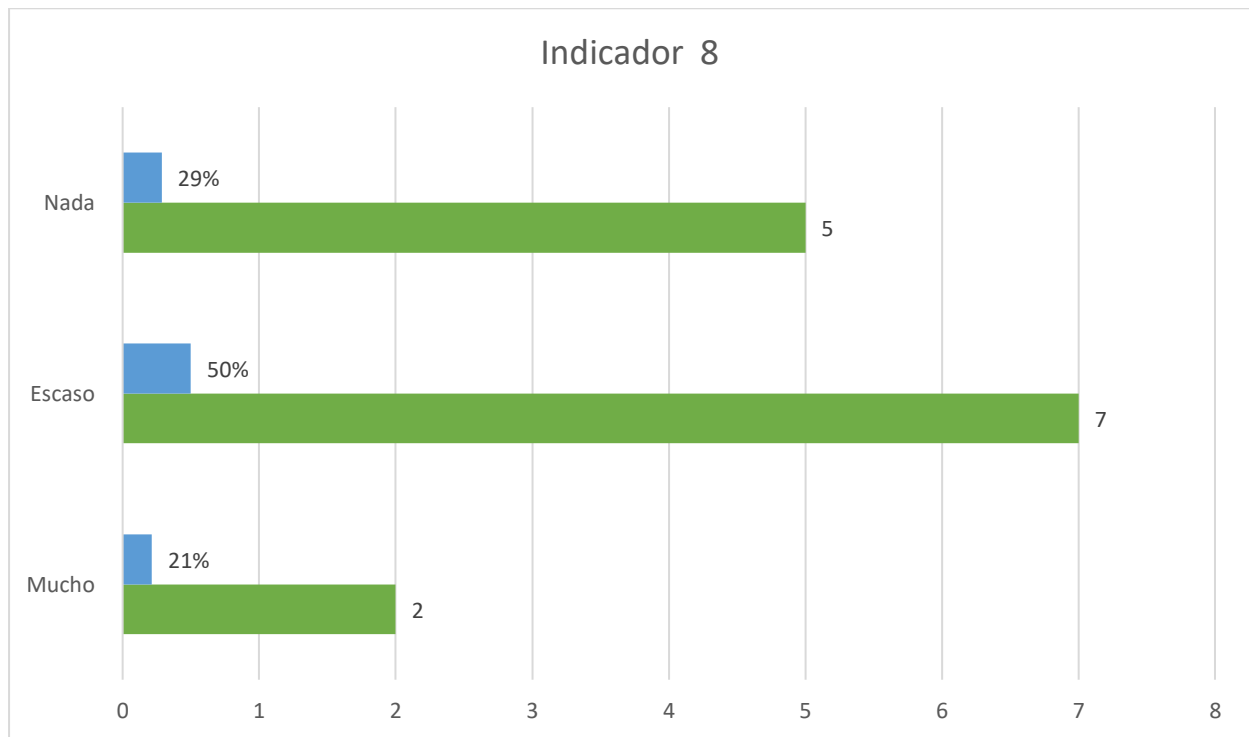


Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños de inicial 2 del Centro Infantil Chispitas de vida.

El indicador señala que, la mitad de los niños poseen escasa inquietud durante el día y más de la tercera parte de los niños no permanecen inquietos durante su jornada, menos de la tercera parte de los niños permanecen muy inquietos durante la jornada. Como lo anuncia Vásquez (2021) el niño que este inquieto puede causar interferencia en las actividades diarias, por lo general no presta atención a los detalles y tiende a cometer errores en las actividades escolares por descuido, el estar inquieto le dificulta mucho mantener la atención en una tarea específica, los problemas para escuchar se hacen más frecuentes ya que centra su concentración en actividades ajenas a la vida estudiantil.

8. El niño esta irritable todo el tiempo.

Figura 14 Análisis de indicador 8

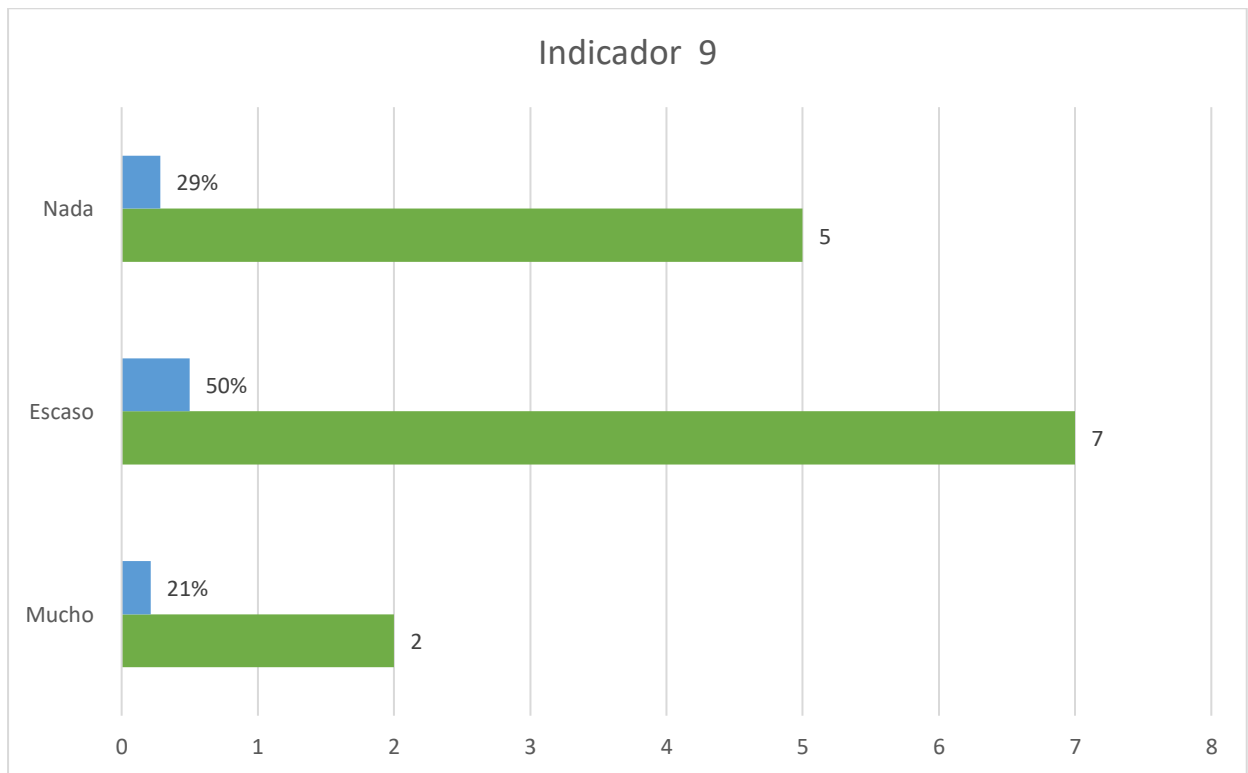


Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños de inicial 2 del Centro Infantil Chispitas de vida.

En el indicador se puede observar que la mitad de los niños en escasas ocasiones se irritan, más de la tercera parte de los niños no se irritan, y menos de la tercera parte de los niños se irritan con facilidad todo el tiempo. Stein (2021) menciona que es la manera en la que el niño reacciona al enfrentarse situaciones, siendo una señal de frustración y de cansancio y no poder controlarla o tienen dificultad para entender un nuevo tema de aprendizaje, en ocasiones la irritabilidad aumenta porque tarda más tiempo que otros niños en realizar una actividad designada.

9. El niño se distrae con facilidad con material del entorno.

Figura 15 Análisis de indicador 9

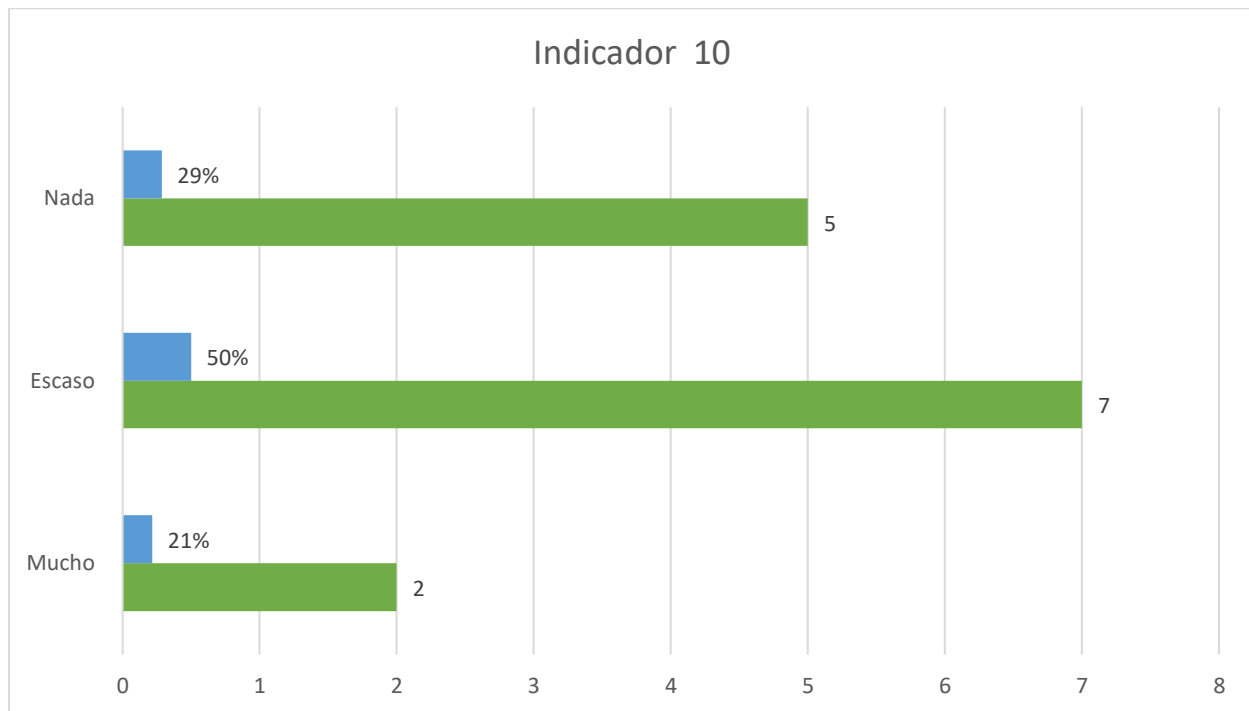


Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños de inicial 2 del Centro Infantil Chispitas de vida.

El indicado se puede identificar que la mitad de los niños escasamente se distrae con todo el material y más de la tercera parte de los niños no se distraen con ningún material del entorno, y menos de la tercera parte de los niños se distraen mucho dentro del aula. Muñoz (2022) argumenta que los niños pierden la concentración al sentirse preocupados o cansados, el niño se pueda concentrar en una actividad, pero a los segundos se distrae con facilidad con cosas mininas que pueda encontrar.

10. El niño realiza actividades dentro del tiempo establecido.

Figura 16 Análisis de indicador 10



Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños de inicial 2 del Centro Infantil Chispitas de vida.

En el indicador se puede observar que, la mitad pertenece al escaso grupo de niños que no realiza las actividades, más de la tercera parte de los niños no realiza las actividades dentro del tiempo establecido y menos de la tercera parte de los niños si realiza sus actividades dentro del tiempo establecido. Rusca (2020) lo define como una diferencia d funcionamiento cerebral, lo cual dificulta al generar la energía necesaria para realización de una tarea, la atención y la memora también influye en la realización de actividades durante un tiempo establecido, también el entorno que rodea al niño puede generar distracciones en lugar de aprendizaje

CAPITULO IV: Propuesta

4.1 Nombre de la propuesta

Guía de yoga infantil de apoyo pedagógico para evitar la ansiedad en los niños de inicial 2 del Centro de Desarrollo Infantil Chispitas de Vida.

4.2 Introducción de la propuesta

La ansiedad es uno de los problemas que más afecta a los niños debido a diferentes causas las cuales pueden variar de algunas formas dependiendo de cada persona, no todas las personas poseen la misma forma de pensar ni han pasado por las mismas situaciones y no tienen la misma forma de pensar y poder expresar sus emociones. (Sevilla, 2021) Menciona que las emociones de un niño varían mucho dependiendo de las emociones por las que atraviesa o en ocasiones los causantes pueden ser sus familiares más cercanos, aunque también existen diversos factores del entorno lo que ocasiona el desarrollo de la ansiedad, en diversas situaciones aparece tras la alteración en el sistema nervioso lo que causa miedo.

Las experiencias vividas por el niño influyen en el desarrollo de la ansiedad ya que a una edad temprana los niños absorben los sentimientos y acciones de las personas que los rodea, si se enfrentan a situaciones de alto estrés o vivieron una situación con experiencia traumática en la mayoría de los casos es probable que desarrollen esta enfermedad.

La guía con ejercicios de yoga para los niños será de gran beneficio en cuanto a la prevención de la ansiedad, las posiciones y los diferentes estilos de respiración ayudan al niño a relajarse durante el periodo escolar, de esta forma el niño pueda adquirir conocimientos de una forma adecuada sin someterlo a un nivel de estrés elevado y así las nuevas cosas aprendidas se queden en él y puedan ser usadas al diario vivir.

4.3 Justificación de la propuesta

El desarrollo de la presente propuesta se fundamenta en las debilidades que se pudieron identificar en el capítulo III de la investigación, una vez aplicado los instrumentos de investigación a los niños de inicial 2 del centro de desarrollo infantil Chispitas de Vida de la ciudad de Ibarra en la provincia de Imbabura.

La identificación de las debilidades que poseen los niños de inicial 2 al enfrentarse a situaciones de estrés muy elevados al adquirir nuevos conocimientos tienden a desarrollar ansiedad, la guía se diseña con el objetivo de complementar las actividades diarias con ejercicios de yoga y de respiración para que el infante desarrolle sus movimientos y absorba nuevos conocimientos.

4.4 Objetivos de la guía

4.4.1 Objetivo general

Efectuar una guía con ejercicios de yoga como estrategia para evitar la ansiedad en los niños de inicial 2 del centro infantil Chispitas de Vida en la ciudad de Ibarra.

4.4.2 Objetivos específicos

- Realizar una charla informativa a las docentes sobre la guía de sustentación de ejercicios de yoga para evitar la ansiedad en los niños.
- Incentivar a las docentes para el uso y aplicación diaria de la guía de ejercicios de yoga basados en los más adecuados para niños de inicial 2 como estrategia preventiva en la ansiedad.
- Entrega la guía elaborada a las docentes para la posterior aplicación de los ejercicios en los niños de inicial 2 con ayuda de las docentes como una técnica de aprendizaje y relajación en su periodo escolar.

4.5 Contenido de la guía

4.5.1 Título

4.5.2 Introducción

4.5.3 Objetivo

4.5.4 ¿Que es la ansiedad en los niños?

4.5.5 ¿Porque es importante el yoga en los niños?

4.5.6 Ejercicios de yoga

4.5.6.1 Ejercicio 1. Postura la mariposa

4.5.6.1.1 Instrucciones

4.5.6.1.2 Duración

4.5.6.1.3 Beneficio

4.5.6.2 Ejercicio 2. Postura la cobra

4.5.6.2.1 Instrucciones

4.5.6.2.2 Duración

4.5.6.2.3 Beneficio

4.5.6.3 Ejercicio 3. Postura el camello

4.5.6.3.1 Instrucciones

4.5.6.3.2 Duración

4.5.6.3.3 Beneficio

4.5.6.4 Ejercicio 4. Postura rueda

4.5.6.4.1 Instrucciones

4.5.6.4.2 Duración

4.5.6.4.3 Beneficio

4.5.6.5 Ejercicio 5. Postura niño

4.5.6.5.1 Instrucciones

4.5.6.5.2 Duración

4.5.6.5.3 Beneficio

4.5.6.6 Ejercicio 6. Postura el perro

4.5.6.6.1 Instrucciones

4.5.6.6.2 Duración

4.5.6.6.3 Beneficio

4.5.6.7 Ejercicio 7. Postura árbol

4.5.6.7.1 Instrucciones

4.5.6.7.2 Duración

4.5.6.7.3 Beneficio

4.5.6.8 Ejercicio 8. Postura el guerrero

4.5.6.8.1 Instrucciones

4.5.6.8.2 Duración

4.5.6.8.3 Beneficio

4.5.6.9 Ejercicio 9. Postura vela

4.5.6.9.1 Instrucciones

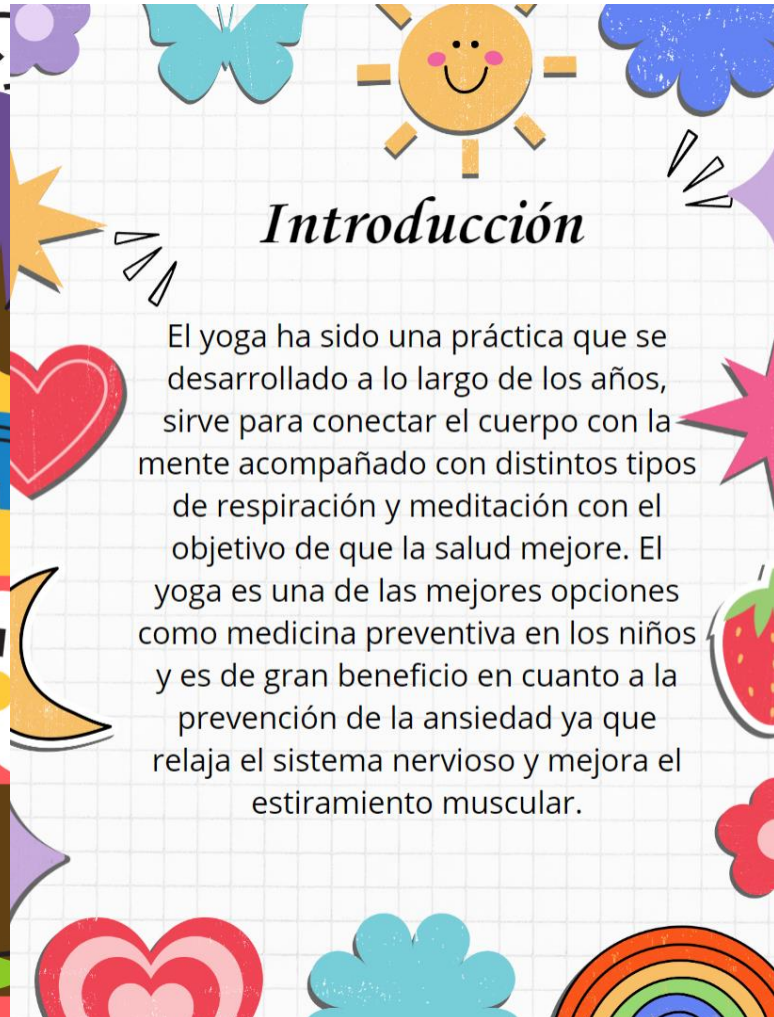
4.5.6.9.2 Duración

4.5.6.9.3 Beneficio

Figura 17 Portada



Figura 18 Introducción



El yoga ha sido una práctica que se desarrollado a lo largo de los años, sirve para conectar el cuerpo con la mente acompañado con distintos tipos de respiración y meditación con el objetivo de que la salud mejore. El yoga es una de las mejores opciones como medicina preventiva en los niños y es de gran beneficio en cuanto a la prevención de la ansiedad ya que relaja el sistema nervioso y mejora el estiramiento muscular.

Figura 19 Objetivo



Objetivo

El objetivo principal de los ejercicios de yoga es reducir los niveles de ansiedad en los niños de inicial dos del centro infantil, con ayuda de las docentes la implementación de esa guía favorecerá en el desarrollo del aprendizaje.

Figura 20 ¿Que es la ansiedad en los niños?



¿Que es la ansiedad en los niños?

La ansiedad es una emoción básica que se desenvuelve en los niños como un trastorno el cual se desarrolla cuando el infante se enfrenta a situaciones de alto estrés o de extremo cansancio, es la reacción que emite el cuerpo y por lo general aparecen ante peligro o amenazas.

Figura 21 ¿Porque es importante el yoga en los niños?



Figura 22 Ejercicios de yoga



Figura 23 Ejercicio 1. Postura la mariposa

Ejercicio 1.
Postura la mariposa

La postura de la mariposa es una de las más ideales para comenzar con los ejercicios de yoga ya que sirve para estirar los músculos de las piernas y tener una respiración pasiva.

Instrucciones

El primer paso para realizar esta postura es sentarse sobre una alfombra.



Segundo se junta las plantas de los pies una contra la otra.



Tercero se sujeta los pies con las manos y se moverá las rodillas de arriba hacia abajo como si se aleteara.



Cuarto la respiración debe ser calmada y con pausas, se recomienda tener la espalda erguida.

Duración

El tiempo que la docente considere optimo y el niño pueda resistir.

Beneficios

- Ayuda a que el niño este relajado.
- Alivia la tensión del cuerpo.
- Mejora la flexibilidad.
- Estimula la circulación de la sangre.

Figura 24 Duración-Beneficio


Figura 25 Ejercicio 2. Postura la cobra

Ejercicio 2.
Postura la cobra

La postura de la cobra es una de las más estimulantes para el relajamiento muscular y alivia el sistema nervioso, también es conocida como saludo al sol.

Instrucciones

Primero se recuesta boca abajo sobre una alfombra apoyándose en las manos a la altura de la los hombros.



Segundo se realiza tres estiramientos de las dos piernas subiendo y bajando.






Figura 26 Duración-Beneficio

Tercero se sujeta los pies con las manos y se moverá las rodillas de arriba hacia abajo como si se aleteara.



Cuarto la respiración debe ser calmada y con pausas, se recomienda tener la espalda erguida.



Duración

El tiempo que debe durar en esta posición es de cinco minutos con un descanso en cada minuto

Beneficios

- Ayuda a que el niño este relajado.
- Alivia la tensión del cuerpo.
- Mejora la flexibilidad.
- Estimula la circulación de la sangre.

Figura 27 Ejercicio 3. Postura el camello

Ejercicio 3.
Postura el camello



La postura del camello sirve de ayuda para el relajamiento y estiramiento muscular, en conjunto desarrolla y activa varias regiones del cerebro.

Instrucciones

Primero se colocan las rodillas juntas sobre el suelo en una superficie suave.



Segundo los dedos de los pies se apoyan en el suelo y los talones hacia arriba, los pies se mantienen a la altura de la cadera.



Figura 28 Duración-Beneficio

Tercero se levanta el cuerpo apoyándose en las manos hasta quedar la cabeza hacia arriba.



Cuarto en esta posición la respiración debe de ser calmada.

Duración

Este ejercicio se recomienda realizarlo durante un periodo de tiempo corto de 4 minutos con un descanso de 5 segundos por cada 2 minutos

Beneficios

- Ayuda a fortalecer los huesos y la elasticidad de la columna.
- Reduce los niveles de estrés y la fatiga.
- Mejora su flexibilidad.
- Desarrolla el sistema respiratorio.

Figura 29 Ejercicio 4. Postura rueda

Figura 30 Duración-Beneficio

Ejercicio 4.
Postura rueda 

La postura de la rueda sirve para estirar el cuerpo, crear elasticidad en la columna y rompe miedos internos.

Instrucciones

Primero se debe acostar sobre una alfombra mirando hacia arriba con las rodillas flexionadas.



Segundo se ubica las manos a la cabeza las palmas de colocan junto a las orejas.



Tercero los pies se juntan al glúteo lo mas cerca y se eleva el cuerpo.



Cuarto se sube la cadera lo más arriba que pueda formando un medio círculo.



Duración
La duración es a partir de 30 segundos hasta que el niño resista.

Beneficios

- Ayuda a la elasticidad del cuerpo.
- Mejora la digestión.
- Alivia el dolor de cabeza.
- Estimula el sistema nervioso.

Figura 31 Ejercicio 5. Postura niño



Ejercicio 5. *Postura niño*

La postura del niño es la ideal para ayudar a estirar los músculos del cuerpo e incita el descanso y la relajación.

Instrucciones

Primero se coloca de rodillas sobre la alfombra.



Segundo se inclina hacia adelante y se sienta sobre los talones.



Figura 32 Duración-Beneficio



Tercero se apoya la frente sobre el piso.



Cuarto se mueve los brazos hasta que quede alado de las piernas con las palmas arriba, se procede a inhalar y exhalar de manera suave y profunda.



Duración

El tiempo que se debe estar en esta posición es de 5 minutos seguidos.

Beneficios

- Relaja la espalda y lumbares.
- Mejora la circulación sanguínea.
- Ayuda a fortalecer los ligamentos de las rodillas.
- Produce un efecto calmante y relajante en el cuerpo.

Figura 33 Ejercicio 6. Postura el perro

Ejercicio 6.
Postura el perro

La postura del perro es la ideal para que el cuerpo se relaje y a fortalecer los músculos, sirve de ayuda para que el niño se conecte con su mente y su cuerpo.

Instrucciones

Primero se debe sentar y colocar las manos adelante mientras la cabeza esta hacia al frente



Segundo se eleva hasta quedar de rodillas



Figura 34 Duración-Beneficio

Tercero Se vence el cuerpo hacia adelante



Cuarto se alza la cadera y los talones deben quedar hacia abajo



Duración
El tiempo debe de ser de 6 minutos con un descanso intermedio de 5 segundos.

Beneficios

- Aumenta la circulación de la sangre hacia al cerebro.
- Estabiliza la presión arterial
- Disminuye la ansiedad y estrés
- Reduce la tensión en los brazos y cuello.

Figura 35 Ejercicio 7. Postura árbol

Ejercicio 7.
Postura árbol

La postura del árbol es la adecuada para mejorar el equilibrio del niño y desarrollar su concentración.

Instrucciones

Primero debe estar de pie y se levanta la pierna derecha hasta colocarla al lado lateral de la otra pierna

Segundo coloca las manos en la cintura y los codos atrás

(Illustrations include a sun, a butterfly, a girl in a tree pose, and various colorful shapes like hearts, stars, and rainbows.)

Figura 36 Duración-Beneficio

Tercero se mira hacia el frente y se estira los brazos hacia arriba

Cuarto arriba las manos se juntas las palmas.

Duración

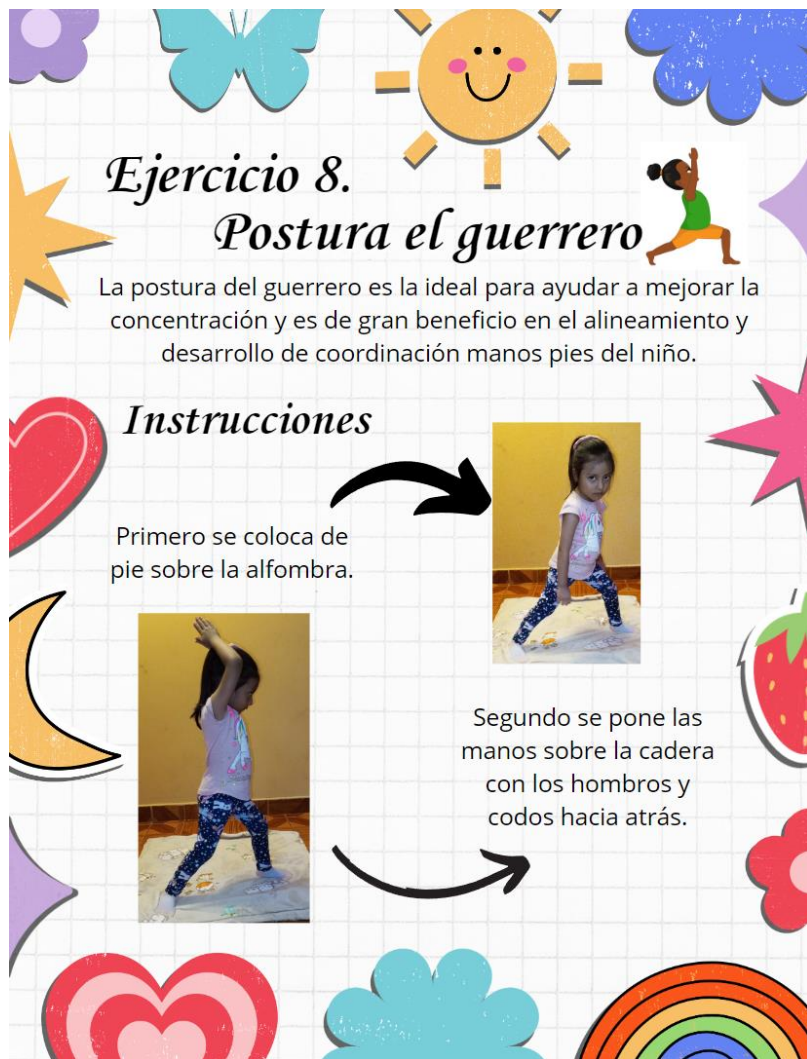
El tiempo que debe estar en la posición es de 2 minutos sin ninguna pausa.

Beneficios

- Ayuda a repartir mejor la energía en el cuerpo.
- Fortalece las piernas y la espalda.
- Mejora el equilibrio.
- Evita el pie plano.

(Illustrations include a sun, a butterfly, a girl in a tree pose, and various colorful shapes like hearts, stars, and rainbows.)

Figura 37 Ejercicio 8. Postura el guerrero




Ejercicio 8. *Postura el guerrero*

La postura del guerrero es la ideal para ayudar a mejorar la concentración y es de gran beneficio en el alineamiento y desarrollo de coordinación manos pies del niño.

Instrucciones

Primero se coloca de pie sobre la alfombra.



Segundo se pone las manos sobre la cadera con los hombros y codos hacia atrás.



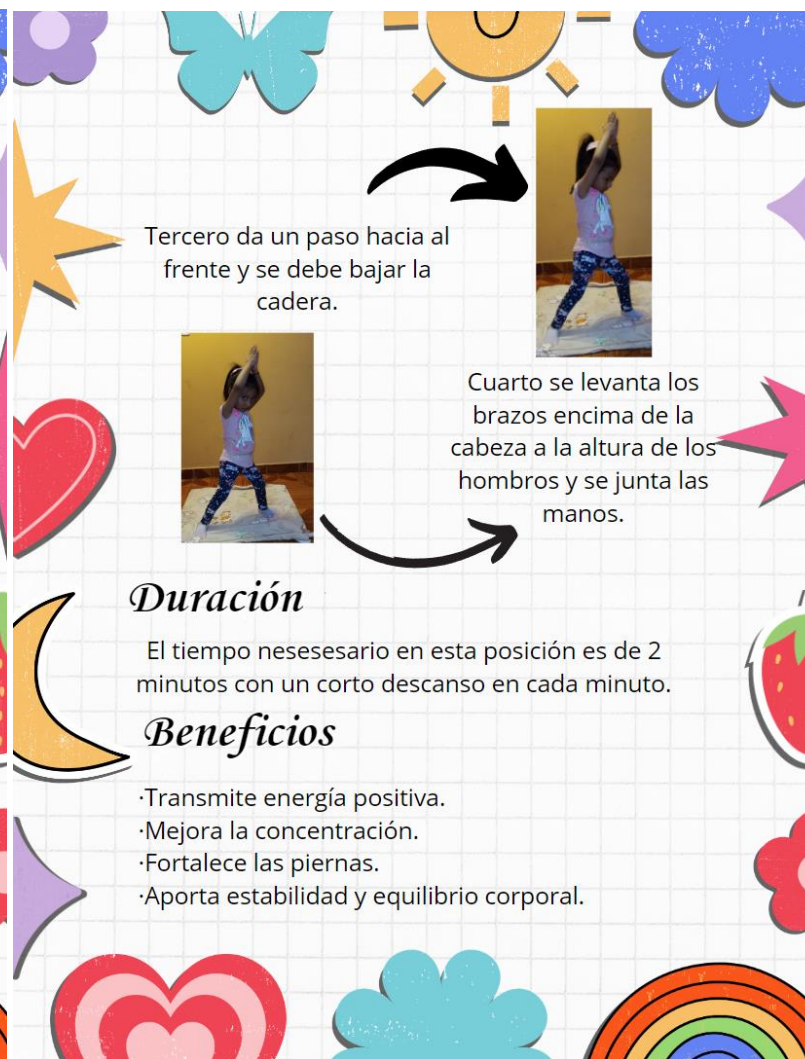




Figura 38 Duración-Beneficio



Tercero da un paso hacia al frente y se debe bajar la cadera.



Cuarto se levanta los brazos encima de la cabeza a la altura de los hombros y se junta las manos.



Duración

El tiempo necesario en esta posición es de 2 minutos con un corto descanso en cada minuto.

Beneficios

- Transmite energía positiva.
- Mejora la concentración.
- Fortalece las piernas.
- Aporta estabilidad y equilibrio corporal.

Figura 39 Ejercicio 9. Postura vela



Ejercicio 9. *Postura vela*

La postura de la vela en yoga mejora la circulación de la sangre de una forma descendente mejorando los músculos abdominales y desarrollan el odio para acatar una orden.

Instrucciones

Primeo se recuesta sobre la alfombra con las piernas y brazos estirados.



Segundo se afirma las palmas de las manos al piso.



Figura 40 Duración-Beneficio



Tercero se levanta las piernas hasta llegar lo más alto formando un ángulo de 90 grados.



Cuarto se mantiene en esta posición respirando lentamente.

Duración

El tiempo debe de ser de 3 minuto condescanso de 5 segundos en cada minuto.

Beneficios

- Libera el estrés y la ansiedad
- Mejora los problemas intestinales
- Tonifica los músculos del cuerpo
- Corrige la postura.

Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

El yoga como una estrategia para evitar la ansiedad en los niños es uno de los ejercicios que han tenido mayor acogida en los niños de inicial 2 porque han ayudado desarrollar nuevos conocimientos mediante actividades lúdicas.

El marco referencial de la investigación resulto beneficioso en cuanto a los temas de relevancia sobre el objeto de estudio los cuales fueron fundamentales para el desarrollo de la solución al problema.

La aplicación de los instrumentos de entrevista a las docentes del centro de desarrollo infantil Chispitas de vida resulto de gran relevancia ya que se proporcionó información de alta ayuda para realización de la propuesta de investigación.

El análisis realizado a la guía de observación de los niños de inicial 2 arrojó datos en cuanto al comportamiento y desarrollo en las aulas de clase con lo cual se pudo llevar a cabo la selección de posturas de yoga adecuadas para satisfacer las necesidades presentadas.

La presente investigación concluyo favorecedora en cuanto a la implementación de una guía de destrezas de ejercicios de yoga como estrategia para evitar la ansiedad en los niños del centro infantil Chispitas de vida de inicial 2.

Recomendaciones

La mejor recomendación para evitar la ansiedad es hacer uso de la guía con ejercicios de yoga a diario por lo menos uno a dos ejercicios para que el niño pueda distraer la mente, mejorar el control sus emociones y estar dispuestos a recibir nuevos conocimientos.

La importancia de que el niño puedan mantenerse relajado es de gran relevancia según el estudio desarrollado en el marco referencial, en la edad infantil depende de su estado de ánimo puede aprender a manejar sus emociones y sentimientos de la mejor manera para que sean las bases para todo su desarrollo.

Las docentes son las informantes claves, al poseer la información de la situación de los niños, razón por la cual se sugiere al personal administrativo realizar reuniones periódicas en las cuales las docentes puedan exponer cada novedad que se registre en las aulas de clase en cuanto al estrés y ansiedad que presenten los niños.

Los análisis periódicos en los niños son de importancia ya que las docentes pueden realizar diversas fichas de observación para estar al pendiente sobre el comportamiento que presente el infante, razón por la cual se recomienda realiza esta observación con una frecuencia de 1 a 2 veces en el mes para conta con un registro de la problemática en cuanto a situaciones de alto riesgo de ansiedad.

El conocimiento sobre la ansiedad en los niños debe ser un tema el cual se desarrolle o se capacite a los docentes mediante charlas una o dos veces en el mes para que se pueda reconocer cuando un niño este desarrollando principios de ansiedad y poder encontrar una solución.

La aplicación correcta de la guía con ejercicios de yoga es favorecedora, razón por la cual se propone el uso diario de la misma con el objetivo de evitar la ansiedad en los niños del centro infantil o el uso de la misma se deja de carácter abierto en el cual la docente divide los días y las actividades que considere necesarias realizar en el momento oportuno.

Referencias

- Antizana, M. (12 de 2020). *Repositorio MONTERRICO*. Obtenido de http://repositorio.monterrico.edu.pe/bitstream/20.500.12905/1706/1/EI_X_TESI_NA_Antizana.pdf
- Barrezueta, H. (31 de Marzo de 2021). *Ley orgánica de educación intercultural*. Obtenido de https://oig.cepal.org/sites/default/files/2011_leyeducacionintercultural_ecu.pdf
- Bereche, C. (2020). Que problemas encontramos en los niños y niñas de 3 y 5 años con timidez al hablar en público. *La guía* , 28.
- Caballero, J. (2021). Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología. *Revista de psicología general y aplicada*, 54.
- Caiza, Z. (2021). Fisioterapia Respiratoria en niños. *La Edición* , 34.
- Calle, R. (2019). *El gran libro de yoga*. Veracruz : Ediciones Mandala.
- Castellanos, E. (2018). La nutrición, su relación con la respuesta inmunitaria y el estrés oxidativo. *Revista Habanera de Ciencias Médicas.*, 7.
- Castro, S. (2018). *Estrategias para desarrollar la creatividad en los niños de etapa preescolar del centro de educación inicial* . Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/15237/1/UPS-CT007515.pdf>
- Centeno, A. (2022). Fisioterapia respiratoria en pacientes niños. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 59.
- Civil, A. (2018). *Taller de yoga para niños*. . Alba Editorial.

- Cmdsport. (22 de 12 de 2023). *Cmdsport*. Obtenido de <https://www.cmdsport.com/fitness/entrenamiento-fitness/tipos-de-entrenamiento/las-10-posturas-yoga-mas-practicadas-espana-beneficios/>
- Collado, S. (2019). La naturaleza cercana como moderadora del estrés infantil. *Psicothema*, 26.
- Corraliza, J. (2017). La naturaleza cercana como moderadora del estrés infantil. *Psicothema*, 226.
- Delgado, E. (2021). Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. *Revista Cúpula*, 36.
- Estarriaga, L. (2021). YOGA PARA NIÑOS: BENEFICIOS, METODOLOGÍA Y APLICACIÓN PRÁCTICA. . *Revista arista digital.*, 19.
- Evalufit. (2023). *Evalufit*. Obtenido de <https://evalufit.com/yoga/vinyasa-yoga/>
- Fornaris, A. (2018). HATHA YOGA. *EdumedHolguín*, 118.
- Fundación Mayo para la Educación y la Investigación Médicas. (2021). *Mayo Clinic*. Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>
- Ganado, E. (2019). Fatiga y cansancio. *El farmacéutico. es Profesión y cultura*, 20.
- Gaona, L. (Mayo de 2020). *Dspace unl*. Obtenido de <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/23624/1/TESIS%20%20Lizbeth%20%20Gaona%20Cueva.pdf>
- Garay, C. (2019). Complementariedad terapéutica: terapia cognitiva y yoga. *Revista del Instituto de Investigaciones de la Facultad de Psicología*, 17.

- García, M. (2022). Prevención de la ansiedad: técnica y recursos para la autogestión. En M. García, *Muro García* (págs. 30,35). Mexico: La perla.
- Giménez, G. (2020). Yoga: beneficios para la salud. Una revisión de la literatura. *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas* . En G. Giménez, *Una revisión de la literatura. Anales de la Facultad de Ciencias Médicas* (pág. 137). Asunción: ALMIRÓN.
- González, P. (2018). La práctica del yoga terapéutico . *Científica especializada en Ciencias de la Cultura Física y del Deporte*, 63.
- Gutiérrez, G. (2018). Meditación, mindfulness y sus efectos biopsicosociales. *Revista electrónica de psicología* , 223.
- Hermida-Barros. (2023). . Los beneficios del yoga en un entorno comunitario . *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 26.
- Hernández, D. (2020). Conductas de agresividad en los niños y niñas de cuatro a cinco años dentro del aula de clase. *La infancia* , 17-21.
- Herrera, S. (01 de 08 de 2019). Obtenido de Revista Cubana de Reumatología: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-59962019000200017
- Higuera, J. (2020). Estado del arte del Acroyoga. *Caracol*, 18.
- Hola. (05 de 08 de 2022). *Hola.com*. Obtenido de <https://www.hola.com/estar-bien/20221215222746/postura-yoga-grulla-beneficios-brazos/>
- Huberty, A. (2020). La ansiedad y los trastornos de ansiedad en niños. *Informacion para padres*, 19-22.

- Iyengar, B. (2019). Luz Sobre o Yoga: o Guia Clássico de Yoga. En B. Iyengar, *Luz Sobre o Yoga: o Guia Clássico de Yoga*. (pág. 219). Potuges : Pensamento.
- Lucía Liencres. (2018). *Telva*. Obtenido de <https://www.telva.com/fitness/2016/12/16/5853d39a46163f85078b4571.html>
- Marinelli, F. (2020). *Representaciones de apego y sensibilidad paterna en padres de hijos en edad preescolar*. Lima: Editorial el oro.
- Martínez, E. (2019). Ansiedad infantil . *La ansiedad infantil y la terapia cognitivo conductual.*, 23.
- Martínez, L. (2017). *Relajación muscular progresiva de Jacobson*. Hispano Europea.
- Mejía, C. (2019). *La confianza en el aula como eje transformador del mundo escolar*. Madrid: Urrea Henao.
- Mendoza, C. (2020). Actualidades en alimentación complementaria. *El nuevo comienzo* , 29-33.
- Mijares, G. (2020). ipos de ansiedad en el estudiante universitario: Caso educación especial. *Impacto científico*, 37.
- Miller, C. (29 de 03 de 2023). *Child Mind Institute*. Obtenido de <https://childmind.org/es/articulo/acumulacion-compulsiva-en-ninos/>
- Muñoz, A. (2020). ¿ El Yoga o los Yogas? Entre la tradición y la taxonomía. *Estudios de asia y áfrica*, 465.
- Muñoz, V. (2022). Técnica de distracción audiovisual para el control de la ansiedad en niño. . *Avances en odontoestomatología*, 31.

- Nardone, G. (2019). Pánico. En G. Nardone, *Miedo, pánico, fobias: La terapia breve*. Herder Editorial. Herder.
- Novoa, C. (2019). Investigación cuantitativa. *La investigación y sus paradigmas.*, 98.
- Orgilés, M. (2019). Relación entre miedos escolares y síntomas de ansiedad por separación infantil. *Revista Mexicana de Psicología*, 17.
- Ortega, L. (2018). *Corporación Universitaria Minuto de Dios*. Obtenido de <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/9828>
- Ortiz, O. (2017). Conflictividad parental, divorcio y ansiedad infantil. *Pensamiento psicológico*, 67.
- Pérez, M. (2017). *Medidas de estrés e impacto familiar en padres de niños con trastornos del espectro autista antes y después de su participación en un programa de formación*. La Paz: Imperial .
- Ramírez, A. (2020). *Taller de yoga Infartil*. Cali : Mundo nuevo .
- Rivera, J. (2019). Los beneficios del método yoga para mejorar la atención de los estudiantes. *El Yoga*, 32.
- Robles, H. (2018). La coordinación y motricidad asociada a la madurez mental en niños. *Revista Psicología*, 139.
- Robles, L. (2022). Fenomenología de las posturas en el Vinyasa Yoga. *Internacional de Estudios Asiáticos.*, 28.
- Roger, M. (2018). *Taller de yoga para niños*. Madrid: Alba Editorial.
- Rojas, M. (2018). Trastorno de estrés postraumático. *Revista Médica de Costa Rica y Centroamérica*, 33.

- Romero, C. (2019). Estrategia para la mejora de la convivencia y de la participación activa en la vida social de la institución educativa en la etapa de educación inicial. *El yoga*, 140-144.
- Rúa, A. (2017). *La atención y la concentración de los niños y niñas en el preescolar*. Cartagena : Unidos .
- Rusca, J. (2020). Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) en niños. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 67.
- Rusco, J. (2020). Trastorno por déficit de atención. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 148.
- Sánchez, C. (18 de Junio de 2021). *PUCEP*. Obtenido de <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/educacion/article/view/21354>
- Senplades, S. N. (24 de Junio de 2017). *Buen Vivir Plan Nacional*. Obtenido de <https://faolex.fao.org/docs/pdf/ecu139396.pdf>
- Sevilla, H. (2021). Desarrollo emocional en la infancia. Un estudio sobre las competencias emocionales de niños y niñas. *Revista INFAD de Psicología.*, 14.
- Sivananda, S. (2018). Kundalini yoga. En S. Sivananda, *Kundalini yoga* (pág. 134). Kier .
- Sport Life. (06 de 11 de 2023). Obtenido de https://www.sportlife.es/yoga-fit/posturas/summer-yoga-kids-yoga-ninos-posturas-asanas_205304_102.html
- Stein, L. (2021). Estimulación temprana. Guía de actividades para niños de hasta 2 años. *Ediciones Lea*, 47.
- THE CLASS (2023): <https://www.theclassyoga.com/que-es-yoga/tipos-yoga/que-es-iyengar-yoga/>

- Toapanta, J. (17 de Noviembre de 2021). *UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO*.
Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/34081/1/Casa%20Toapanta%20C%20Jessica%20Alexandra%20%28Sello%29.pdf> de
- Trahan, J. (29 de Mayo de 2019). *Los berrinches y la ansiedad en los niños pequeños. Un estudio preliminar*. Obtenido de <https://ecrp.illinois.edu/v9n2/mireault-sp.htm>df
- Trujillo, P. (2021). Asociación entre características sociodemográficas, síntomas depresivos, estrés y ansiedad. *Enfermería Global*, 21.
- UNICEF. (07 de Octubre de 2020). *UNICEF Ecuador*. Obtenido de <https://www.unicef.org/ecuador/comunicados-prensa/la-salud-mental-es-determinante-para-que-ni%C3%B1os-ni%C3%B1as-adolescentes-familias-y>
- Urbina, D. (2020). Investigación cualitativa. *Applied Sciences in Dentistry*, 3.
- Urrutia, M. (2021). Manejo de la ansiedad y el estrés: cómo sobrellevarlos a través de diferentes técnicas. *Revista Confluencia*, 4.
- Urrutia, M. (2021). Manejo de la ansiedad y el estrés: cómo sobrellevarlos a través de diferentes técnicas. *Revista Confluencia*, 46.
- Vásquez, R. (2021). Tratamiento de la inquietud en niños. . *Pediatría* , 18.
- Vélez, D. (2020). Diseño de un dispositivo wearable para el monitoreo de la oxigenación y ritmo cardiaco. En *Memorias del Congreso Nacional de Ingeniería Biomédica*. (pág. 485). Buenavista: México.
- Vélez, G. (21 de Agosto de 2020). *Manual Moderno*. Obtenido de https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/58149426/Escala_de_Ansiedad_Manifiesta_en_ninos_-_CMASR-2_-_Manual-pdf-libre.pdf?1547054084=&response-

content-

disposition=inline%3B+filename%3DEscala_de_Ansiedad_Manifiesta_en_Ninos_S.pdf&Expires=1707282642&Signatures

Victorio, M. (21 de Enero de 2022). *repositorio usi*. Obtenido de <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/e64f6d4b-6515-4350-a249-df3c417bfd63/content>

Xuan Lan Yoga. (2022). *Xuan Lan Yoga*. Obtenido de <https://xuanlanyoga.com/kundalini-yoga/#:~:text=El%20Kundalini%20Yoga%20es%20una,purifica%20y%20oxigena%20el%20cuerpo.>

Zevallos, a. (2021). Construcción, validación y confiabilidad de la escala de fatiga escolar para niños. *El cinetifico* , 48.

Anexos

Anexo 1. Matriz

Variable independiente	Objetivos	Dimensiones	Indicadores	Preguntas o ítems	Técnicas e Instrumentos	Fuente
El yoga como estrategia preventiva	-Definir los beneficios del yoga como estrategia preventiva para la ansiedad en los niños de inicial 2 del centro Infantil.	-Beneficios del yoga	-Ayuda a relajarse -Mejora su confianza -Coordinación -Aumenta la Concentración -Reducir el estrés	¿Cree usted que el yoga ayuda a que los niños se relajen?	Cuestionario Entrevista	Docentes
		-Tipos de yoga	-Vinyasa -Iyengar -Kundalini yoga (yoga de energía) -Hatha yoga (yoga físico)	¿Según su criterio cual es el tipo de yoga ideal para disminuir la ansiedad en los niños?	Entrevista	Docentes
		-Posturas de yoga	-Postura de la mariposa -Postura de la cobra	Según los gráficos ¿Qué postura de yoga considera usted es la adecuada para el uso		

		- Estrategias preventivas del yoga	<ul style="list-style-type: none"> -Postura del camello -Postura de la rueda -Postura del niño -Postura del perro -Postura del árbol -Postura del guerrero -Postura de la vela -Relajación -La meditación -Respiración 	<p>en los niños? ¿Por qué?</p> <p>¿Cuál es la estrategia que a usado para la prevención de la ansiedad?</p>	Entrevista	Docentes
Estrategias preventivas para la ansiedad en los niños del centro infantil "Chispitas de	-Analizar los factores que generan ansiedad en los niños de inicial 2 del centro infantil	-Factores generadores de la ansiedad	<ul style="list-style-type: none"> -Antecedentes Familiares. -Traumas -Acumulación de estrés -Factor ambiental de aprendizaje 	Según su observación ¿Por qué cree usted que los niños pierden la concentración con	Ficha de observación	Niños

<p>Vida” de la ciudad de Ibarra.</p>		<p>-Tipos de ansiedad</p>	<p>-Ansiedad generalizada -Ansiedad especifica -Ansiedad de separación -Ansiedad social</p>	<p>facilidad? ¿Cómo maestra se le ha presentado algún caso de ansiedad en algún niño y sabe cómo reconocerlos?</p>	<p>Entrevista</p>	<p>Docentes</p>
	<p>-Determinar las características de los niños que padecen ansiedad del centro infantil chispitas de vida de Inicial 2.</p>	<p>Características del niño con ansiedad</p>	<p>-Agitación o tensión -Pánico -Aumento de ritmo cardiaco -Sudoración</p>	<p>¿Usted como docente que características identifico en un niño con ansiedad?</p>	<p>Ficha de observación</p>	<p>Niños</p>

	Diseñar una propuesta que contribuya al manejo de la ansiedad en los niños del centro infantil.	Manual	<ul style="list-style-type: none"> -Debilidad o cansancio -Problemas de concentración -Traumas 	¿Cuál es la causa más presente en los niños?	Entrevista Ficha de observación	Docentes Niños
--	---	--------	---	--	------------------------------------	-------------------

Anexo 2. Formato de entrevista

ENTREVISTA DIRIGIDO A DOCENTES

Lineamientos Generales: La presente entrevista hace referencia al proyecto de investigación titulada El yoga como estrategia para evitar la ansiedad en los niños de Inicial 2 del centro de desarrollo infantil “Chispitas de Vida” de la ciudad de Ibarra. El mismo permite recabar la información de acuerdo a la investigación planteada. Esta entrevista, será manejada con total criterio de responsabilidad y confiabilidad de la información provista

Instructivo: Por favor, lea de manera detenida las preguntas que a continuación se presentan y elija con una X la opción que más se apegue a su praxis pedagógica docente.

La entrevista está conformada por diez preguntas abiertas que pretenden recoger información fidedigna del objeto de estudio.

Estimado validador a continuación se presenta el sistema de objetivos de la investigación con la finalidad de proporcionar información para la evaluación de la pertinencia y coherencia del presente instrumento.

Objetivo General

- Definir el yoga como una estrategia para evitar la ansiedad en los niños del centro infantil “Chispitas de Vida” de inicial 2.

Objetivos Específicos

- Delimitar los beneficios del yoga como estrategia preventiva para la ansiedad en los niños de inicial 2 del centro Infantil.
- Considerar los factores que generan ansiedad en los niños de inicial 2 del centro infantil.

- Establecer las características de los niños que padecen ansiedad del centro infantil chispitas de vida de Inicial 2.

- Diseñar una propuesta que contribuya al manejo de la ansiedad en los niños del centro infantil.



CUESTIONARIO DE ENTREVISTA A DOCENTES

PREGUNTAS	ASPECTOS CLAVES PARA ORIENTAR LA ENTREVISTA EN RELACIÓN A LAS CATEGORIAS DE ANÁLISIS DEL ESTUDIO
¿Qué es para usted la ansiedad en los niños?	La ansiedad es un trastorno al cual se enfrenta el niño como respuesta a situaciones de alto impacto.
Según su observación ¿Por qué cree usted que los niños pierden la concentración con facilidad?	Elementos del entorno Conflictos en la familia Déficit de atención
¿Usted como docente que características cree que tiene un niño con ansiedad?	Emocionales Físicas Psicológicas Cambios en actividades diarias
¿Conoce que tipos de ansiedad se desarrollan en los niños?	Ansiedad general Ansiedad específica Ansiedad por separación

	Ansiedad social
¿Cuál es la estrategia que a usado para le prevención de la ansiedad?	Yoga Relajación La meditación Respiración
¿Usted conoce cuales son los beneficios del yoga tiene en los niños?	Ayuda a relajarse Mejora su confianza Coordinación Aumenta la Concentración Reducir el estrés
¿Según su criterio cual es el tipo de yoga ideal para disminuir la ansiedad en los niños?	Vinyasa Iyengar Kundalini yoga (yoga de energía) Hatha yoga yoga fisico
Según los gráficos ¿Qué postura de yoga considera usted es la adecuada para el uso en los niños? ¿Por qué?	Postura de la mariposa Postura de la cobra Postura del camello Postura de la rueda Postura del niño

	<p>Postura del perro</p> <p>Postura del árbol</p> <p>Postura del guerrero</p> <p>Postura de la vela</p>
<p>¿Usted en el salón de clases que tipo de ejercicio de relajación a practicado con los niños?</p>	<p>Yoga</p> <p>Ejercicios de respiración</p> <p>Estiramiento del cuerpo</p>
<p>¿Cuál es la técnica que usted considera la ideal para la implementación en la prevención de ansiedad en los niños?</p>	<p>Guía</p> <p>Manual</p> <p>Videos</p>

Anexo 3. Formato guía de observación

FICHA DE OBSERVACIÓN DIRIGIDA A LOS NIÑOS/AS DE INICIAL 2

Lineamientos Generales: La presente ficha de observación hace referencia al proyecto de investigación titulada El yoga como estrategia para evitar la ansiedad en los niños de Inicial 2 del centro de desarrollo infantil “Chispitas de Vida” el mismo permite recabar la información de acuerdo a la investigación planteada.

Instructivo: Por favor, lea de manera detenida los ítems que a continuación se presentan y elija con una X la opción que más se apegue a la característica del niño.

La ficha de observación conformada por diez ítems que pretenden recoger información fidedigna del objeto de estudio.

Estimado validador a continuación se presenta el sistema de objetivos de la investigación con la finalidad de proporcionar información para la evaluación de la pertinencia y coherencia del presente instrumento.

Objetivo General

- Describir el suceso del yoga como una estrategia para evitar la ansiedad en los niños del centro infantil “Chispitas de Vida” de inicial 2.

Objetivos Específico

- Delimitar los beneficios del yoga como estrategia preventiva para la ansiedad en los niños de inicial 2 del centro Infantil.
- Considerar los factores que generan ansiedad en los niños de inicial 2 del centro infantil.
- Establecer las características de los niños que padecen ansiedad del centro infantil chispitas de vida de Inicial 2.
- Diseñar una propuesta que contribuya al manejo de la ansiedad en los niños del centro infantil.

Indicadores para Observar	SI	NO	NORMAL	ESCASO	NADA
El niño llora demasiado al momento de separarse de sus padres.					
El niño se integra normalmente con su maestra y compañeros.					
El niño agrade a los compañeros.					
El niño termina todos sus alimentos.					

El niño presenta debilidad o cansancio dentro del aula.					
El niño presenta sudoración excesiva al realizar actividades en clases.					
El niño permanece inquieto durante el transcurso de la jornada.					
El niño esta irritable todo el tiempo.					
El niño se distrae con facilidad con material del entorno.					
El niño realiza actividades dentro del tiempo establecido.					

Anexo 4. Validación de instrumentos



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
RESOLUCIÓN 173-SE-33-CACES 2020
FACULTAD DE POSGRADO



Facultad de
Posgrado

INSTRUMENTO DE VALIDACIÓN

Instrucciones: En el siguiente formato, indique según la escala excelente (E), bueno (B) o mejorable (M) en cada ítem, de acuerdo a los criterios de validación (coherencia, pertinencia, redacción), si es necesario agregue las observaciones que considere. Al final se deja un espacio para agregar observaciones generales.

Ítem Nro.	Validación			Observación
	Coherencia	Pertinencia	Redacción	
1	E	E	E	
2	E	E	E	
3	E	E	E	
4	E	E	B	
5	E	E	E	
6	E	F	E	
7	E	E	E	
8	E	E	E	
9	E	E	E	

Observaciones generales

ninguna


Msc. Saul Vasquez
Firma del Validador



INSTRUMENTO DE VALIDACIÓN

Instrucciones: En el siguiente formato, indique según la escala excelente (E), bueno (B) o mejorable (M) en cada ítem, de acuerdo a los criterios de validación (coherencia, pertinencia, redacción), si es necesario agregue las observaciones que considere. Al final se deja un espacio para agregar observaciones generales.

Ítem Nro.	Validación			Observación
	Coherencia	Pertinencia	Redacción	
1	E	E	E	
2	E	E	E	
3	E	E	E	
4	E	E	E	
5	E	E	E	
6	E	E	E	
7	E	E	E	
8	E	E	E	
9	E	E	E	
10	E	E	E	

Observaciones generales

ninguna


Msc. Saul Vasquez
Firma del Validador

Anexo 5. Certificados



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
Acreditada Resolución Nro. 173-SE-33-CACES-2020
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
DECANATO



Oficio nro. UTN-FECYT-D-2024-0007-O
Ibarra, 04 de enero de 2024

PARA: Lic. Jackeline Cisneros
DIRECTORA DEL CENTRO INFANTIL CHISPITAS DE VIDA

ASUNTO: Solicitud de autorización para obtener información

A nombre de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte, reciba un cordial saludo, a la vez que le auguro el mejor de los éxitos en las funciones que viene desempeñando.

Me dirijo a Usted de la manera más comedida, con la finalidad de solicitarle su autorización para que la Señorita NATHALIA LIZBETH BALDEÓN MASPUD, portadora de la cédula de ciudadanía 1004815609, ingrese a la Institución que Usted tan acertadamente dirige para obtener información y aplicar los instrumentos de investigación que se requieren para el desarrollo del trabajo de integración curricular con el tema: "EL YOGA COMO ESTRATEGIA PARA EVITAR LA ANSIEDAD EN LOS NIÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL 2 DEL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL CHISPITAS DE VIDA DE LA CIUDAD DE IBARRA".

Por su favorable atención, le agradezco.

Atentamente,
CIENCIA Y TÉCNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO

JOSE
LUCIANO
REVELO RUIZ
MSc. José Revelo Ruiz
DECANO

JRR/M. Báez.

Firmado digitalmente por
JOSE LUCIANO
REVELO RUIZ
Fecha: 2024.01.04
09:44:53 -05'00'

Recibido
8 Enero / 2024
Hora: 10H48
JOSE LUCIANO REVELO RUIZ
DIRECTORA
Centro Infantil
Chispitas
de Vida

Resolución Administrativa
No. 036 OP-INF-2014
IBARRA - ECUADOR



Docente: Hsc. Harold Canillo

Carrera (dependencia): Educación Inicial

Período académico: _____

Fecha tutoría	Apellidos y nombres del estudiante	Carrera/ Nivel	Tipo de Tutoría	Tema tratado	Horas de tutoría	Firma del estudiante
04 Septiembre 2013	Baldón Maspid Nathalia Lizbeth		TUIC	Corrección Marco T.	2	
10-10-2013	Baldón Maspid Nathalia Lizbeth		TUIC	Corrección Estructura	2	
11-11-2013	Baldón Maspid Nathalia Lizbeth		TUIC	Corrección Metodos	3	
1-12-2013	Baldón Maspid Nathalia Lizbeth		TUIC	Corrección Analisis	2	
10-12-2013	Baldón Maspid Nathalia Lizbeth		TUIC	Corrección Instrumentos	2	
20-01-2014	Baldón Maspid Nathalia Lizbeth		TUIC	Corrección Entrevista	2	
23-01-2014	Baldón Maspid Nathalia Lizbeth		TUIC	Corrección Propuesta	4	
01-02-2014	Baldón Maspid Nathalia Lizbeth		TUIC	Corrección texto final	3	

TUIC: Tutoría Unidad de Integración Curricular
 TACAD: Tutoría Académica

Observaciones: _____

DOCENTE

COORDINADOR DE LA CARRERA