

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.878>

## **Práctica del yoga como alternativa psicopedagógica para estimular el aprendizaje en niños de 3 años**

Yoga practice as a psychopedagogical alternative to stimulate learning in 3-year-old children

**Cecilia Ganín Ortega**

ganincecilia@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0000-0306-5158>

Universidad Estatal Península de Santa Elena

Ecuador

**Edwar Salazar Arango**

esalazar@upse.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-9635-0747>

Universidad Estatal Península de Santa Elena

Ecuador

Artículo recibido: 08 de julio de 2023. Aceptado para publicación: 25 de julio de 2023.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

### **Resumen**

El artículo investigativo denominado "práctica del yoga como alternativa psicopedagógica para estimular el aprendizaje en niños de 3 años", se estableció con el objetivo principal de caracterizar la práctica del yoga como una alternativa psicopedagógica para estimular el aprendizaje en niños de 3 años; para concretar la investigación se implementó una investigación documental y descriptiva tomando en consideración para el estudio 20 estudiantes de 3 años de edad y una muestra de padres de familia, con la técnica cualitativa por medio de una ficha de observación áulica para identificar la influencia de la práctica del yoga en el proceso de aprendizaje de los niños, el registro anecdótico que buscaba medir el progreso en el aprendizaje de los niños de forma periódica y secuencial a través de las sesiones y entrevista a padres de familia con la finalidad de conocer desde su perspectiva los beneficios de la práctica del yoga en sus hijos; por medio de estas herramientas se obtuvieron resultados positivos en función del aprendizaje de los niños, se identifican mejoras en procesos cognoscitivos como la atención, memoria, concentración, autonomía, creatividad, motivación, control de impulsos, manejo de emociones y mayor integración en el grupo, concluyendo el aporte significativo que genera la implementación del yoga a considerar como una estrategia pedagógica que aporte al proceso de enseñanza aprendizaje de los niños.


*Palabras clave:* atención, aprendizaje, concentración, estrategias psicopedagógicas, yoga

### **Abstract**

The research article called "yoga practice as a psycho-pedagogical alternative to stimulate learning in 3-year-old children" was established with the main objective of characterizing the practice of yoga as a psycho-pedagogical alternative to stimulate learning in 3-year-old children;

To concretize the investigation, a documentary and descriptive investigation was implemented, taking into consideration for the study 20 students of 3 years of age and a sample of parents, with the qualitative technique through a classroom observation sheet to identify the influence of the practice of yoga in the learning process of children, the anecdotal record that sought to measure the progress in children's learning periodically and sequentially through the sessions and interviews with parents in order to know from their perspective the benefits of practicing yoga in their children; Through these tools, positive results were obtained based on children's learning, improvements were identified in cognitive processes such as attention, memory, concentration, autonomy, creativity, motivation, impulse control, emotion management and greater integration in the group. , concluding the significant contribution generated by the implementation of yoga to be considered as a pedagogical strategy that contributes to the teaching-learning process of children.

*Keywords:* attention, learning, concentration, psychopedagogical strategies, yoga

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons . 

Como citar: Ganín Ortega, C., & Salazar Arango, E. (2023). Práctica del yoga como alternativa psicopedagógica para estimular el aprendizaje en niños de 3 años. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4(2), 3910–3922.  
<https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.878>

## **INTRODUCCIÓN**

El proceso educativo en las aulas de clases en las que se ven inmersos los niños, trae consigo un reto, para ello se han realizado estudios que dan como aporte la influencia que tiene la práctica del yoga en el proceso educativo de los estudiantes, como se describe en una investigación efectuada en España por Torres (2018), que hace mención sobre la importancia de implementar la práctica del yoga en las Instituciones Educativas, identificando que esta práctica reduce los estados emocionales, el estrés, fortalece el reconocimiento de las propias capacidades; lo que influyó significativamente no solo en mejorar condiciones físicas de los estudiantes, sino el rendimiento académico y la seguridad en sí mismos.

Referirse a las características de los estudiantes frente al proceso educativo, permite reconocer que, si un niño no adquiere habilidades socioemocionales y regula procesos cognitivos, podrá tener dificultades en el proceso de enseñanza aprendizaje, sin embargo, con la práctica de la actividad en mención, se puede generar grandes beneficios que aporten al reconocimiento de capacidades, para que en el diario vivir de la educación se constituya como una herramienta fundamental y enriquecedora.

Por otra parte, en Madrid en base a una investigación efectuada por Wei (2022) quien enfatiza que se demostró el aporte que ejerce el Yoga en los niños porque contribuye en la atención, memoria y autoestima, fortalecimiento de los procesos académicos, control de conductas en el aula que interfieren en la concentración, estados emocionales que no permiten la adaptación e interrelación en las aulas de clases. Sin duda estos ejercicios dan paso a múltiples beneficios en edades tempranas para poder mejorar la capacidad, para asimilar el contenido académico, que consiste en la adquisición de destrezas y habilidades a través de un proceso dinámico, divertido, con una mirada distinta del quehacer educativo.

En Argentina en base a una investigación realizada a niños de la educación primaria, destacan que el yoga aporta en gran medida a procesos cognoscitivos y adaptación e interrelación en el entorno escolar, lo que puede evitar niños que no culminen su proceso educativo, como hacen referencia Cook et al. (2020), quienes describen al yoga como un referente de aporte para prevenir la deserción escolar, desarrollando habilidades de atención, concentración, capacidad para analizar, reflexionar, comparar y desarrollo de la habilidad comunicacional, integración y participación del grupo; esto se identificó significativamente en evaluaciones cualitativas y cuantitativas del proceso escolar.

Este aporte que efectúa esta práctica en base a lo descrito permite considerarlo como una alternativa que puede ser incluida en las aulas de clases, por ser un proceso integrador, no solo potencia ciertas áreas cognitivas, sino que involucra la integralidad de necesidades y destrezas que un niño requiere trabajar para poder fortalecer su enseñanza aprendizaje, disminuyendo la deserción escolar y por ende los índices de analfabetismo.

No obstante, por otra parte, en Buenos Aires en un estudio implementado por Fuentes y De la Herrán (2021) concluyen que el yoga aplicado a los procesos de planificación en el aula de clases, permite al docente obtener una herramienta innovadora en relación a la enseñanza tradicional, con grandes aportes al proceso educativo, sin embargo, la implementación del yoga por los docentes sigue constituyéndose un reto. El poder considerar, conocer y poner en práctica actividades que permitan desarrollar aspectos importantes en el desarrollo escolar de los niños, constituye para el docente un desafío que requiere compromiso y preparación, sobre todo basado en los múltiples beneficios que ésta encierra y que si se practican alivianan la carga pedagógica, debido a que un grupo de estudiantes que desarrolla habilidades y controla limitaciones, estará predispuesto a aprender.

En las primeras edades una de las características que se presentan en gran medida es el proceso de adaptación que tienen los niños al incluirse en los procesos educativos, se encuentra el poder relacionarse, dar respuesta a las actividades escolares, como lo describe en Montañez (2021), en base a una investigación efectuada sobre la implementación del yoga y la capacidad de respuesta de los niños, después de varias sesiones, quienes redujeron el nivel de ansiedad, estrés y emociones negativas frente al proceso de asistencia e interacción con sus pares. Se recalca en ese proceso de investigación el aporte de los ejercicios, partiendo desde procesos básicos de adaptación a un entorno diferente al de la familia, en el que los niños se enfrentan a miedos, angustias, inseguridades y que por medio de estas actividades pueden disminuir los índices de respuesta negativa al proceso educativo.

En Ambato Quintana (2022) efectuó su investigación basada en el proceso atencional de niños de inicial y su relación con la práctica del yoga, concluyendo, que se obtienen efectos positivos en etapas infantiles para desarrollar la atención y concentración dentro de las aulas de clases. Lograr en edades tempranas procesos atencionales es complejo debido a los múltiples elementos distractores, cognitivos, sociales y emocionales que se encuentran inmersos en cada niño, sin embargo, como se enfatiza en el estudio descrito se puede mejorar aspectos importantes para afianzar el aprendizaje en ellos, como una herramienta pedagógica.

En lo que respecta el planteamiento hipotético se plantea el yoga y su aporte como alternativa psicopedagógica al proceso de aprendizaje en niños de 3 años.

### **METODOLOGÍA**

Fundamentar el proceso investigativo en base a la recopilación de información es fundamental, sustentado por Rus (2020), quien hace mención a la investigación documental como una forma de reunir información de diversos medios como periódicos, fuentes bibliográficas, información audiovisual y demás documentos, con la finalidad de ser fuente de información que aporte teóricamente a procesos investigativos futuros. El presente artículo se sustenta en la recolección de fuentes teóricas que hayan efectuado un proceso de investigación y análisis sobre el yoga, el aporte que ejerce en el proceso de aprendizaje, se indaga en revistas, libros, sitios web, informes, investigaciones, proyectos, entre otros, donde se evidencia resultados de esta práctica.

De acuerdo con Correa (2022), quien desde su punto de vista plantea la investigación descriptiva como una herramienta que detalla los elementos de un tema de estudio, siendo la base el análisis de lo que sucede con esos elementos. En virtud de la línea teórica que aporta el trabajo en estudio, también se fundamenta en un proceso descriptivo al poder conocer las características que engloba la aplicación del yoga en los niños y su aprendizaje desde la práctica, el aporte de los padres de familia, para ello se implementará una entrevista, una ficha de observación a estudiantes y un anecdotario.

Para poder incluir los datos de los instrumentos a aplicar se consideró determinar un diseño de investigación cualitativa como lo argumenta Rosales (2023), quien menciona este tipo de investigación como el enfoque usado para indagar y analizar, comprendiendo los fenómenos que engloban un determinado tema de estudio, considerando el comportamiento y las emociones, se fundamenta en la interpretación. El proceso investigativo se afianza como cualitativo porque se implementarán herramientas con resultados no estadísticos en base a una observación, anecdotario y entrevista que permitirá conocer el aporte que deja en los niños estas prácticas y sus características.

Incluir las herramientas para recopilar datos que permitan conocer las características del tema de estudio como la ficha de observación, donde se podrá analizar a los niños en el proceso de implementación del yoga a nivel educativo, esto basado en lo que propone Diaz (2021), quien

expone que la ficha de observación es una técnica de gran uso en las aulas de clases, su principal función está basada en redactar lo que sucede dentro de ella. Este proceso de investigación se fundamenta en conocer como el yoga ha ido infiriendo en aspectos relevantes del niño para contribuir a la asimilación óptima del aprendizaje.

Otro de los instrumentos de recopilación de información es el registro anecdótico planteado por Rodríguez (2019), quien alega que esta herramienta es fácil de utilizar en el ámbito educativo, porque permite conocer y recopilar información cualitativa sobre los estudiantes en estudio, relacionados a su conducta e interrelación con sus pares. Para efecto del estudio descrito, permitirá registrar información de los estudiantes, del cumplimiento de las sesiones de yoga y la respuesta al mismo como un aporte para el aprendizaje.

Finalmente implementar un proceso de preguntas relacionadas al tema de la implementación del yoga en niños de inicial y su contribución al proceso de aprendizaje como plantea Salas (2021), quien destaca la entrevista como un medio de recopilación cualitativa con la finalidad de obtener información detallada. En este trabajo de estudio se implementará una entrevista dirigida a padres de familia, como familiares directos podrán aportar desde la experiencia de la práctica del yoga en sus niños y la influencia que esta pueda ejercer, qué cambios pueden identificar posteriormente a la práctica del yoga.

Por medio de la implementación de la ficha de observación áulica dirigida a 20 estudiantes, de 3 años de edad en función de la ejecución de sesiones de yoga y su aporte al proceso educativo se buscó conocer cómo los niños a través de la práctica del yoga han generado cambios en el proceso de aprendizaje en las aulas,

A través del análisis cualitativo que se presenta en la nube de palabras descrita a continuación en función de los datos obtenidos a través del atlas ti 9.

### Figura 1

*Nube de palabras de la ficha de observación*



**Nota:** Extraído del Atlas ti 9.

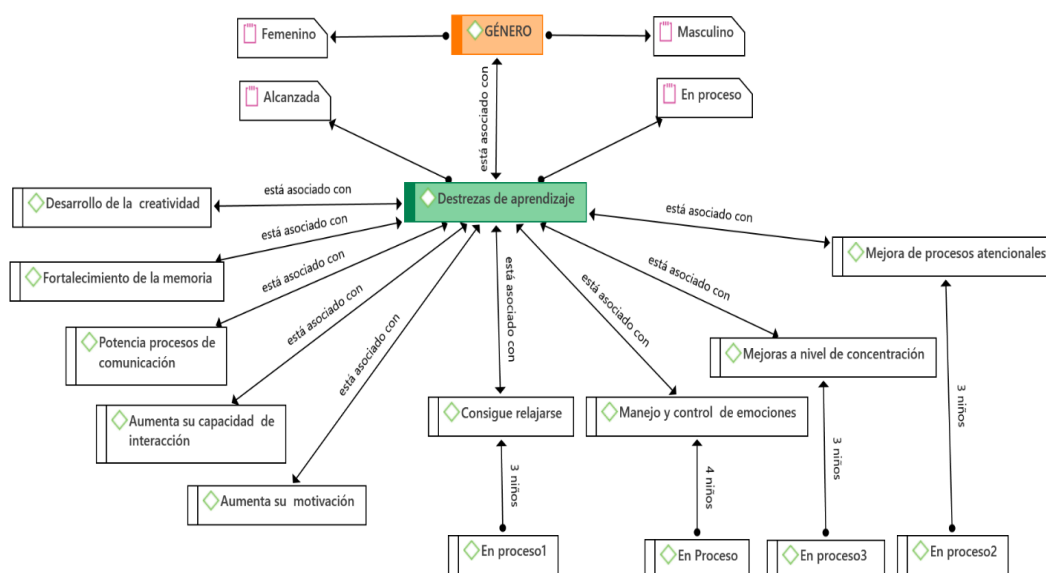
Entre las destrezas más representativas logradas a través de la implementación de sesiones de yoga en los estudiantes en función del proceso educativo, según la nube de palabras se encuentra: Que a través de la práctica del yoga el niño ha logrado niveles de motivación sobre el

proceso de aprendizaje, así mismo han fortalecido el área cognitiva como la concentración, memoria y atención, indispensables para la adquisición e interiorización del aprendizaje sobre todo en edades tempranas.

En lo que respecta al proceso de interacción e integración con sus pares en el aula se ha desarrollado la iniciativa, logrando una mayor inclusión y desarrollo de procesos comunicacionales entre estudiantes. A su vez, es importante reconocer que una de las dificultades que se presentan comúnmente en las aulas, es la capacidad del manejo y control de emociones y comportamientos, indicador que ha logrado cambios significativos a través de la práctica del yoga llegando a asimilar procesos de relajamiento en los niños.

**Figura 2**

*Red Semántica de la ficha de observación*



**Nota:** Extraído del Atlas ti 9.

La red conceptual refleja los resultados obtenidos por medio de la implementación de la ficha de observación áulica en función de la práctica del yoga en los niños, quienes presentan una mayor creatividad al momento de desarrollar las actividades escolares, indicador que influye positivamente en el desarrollo cognoscitivo y otras áreas.

Entre las características principales donde se han visto cambios notorios está en la memoria o la capacidad de retener una información, esto se logra a través de la concentración y atención como destrezas que se van fortaleciendo de manera progresiva.

La capacidad de comunicarse, reconociendo que en edades tempranas hay una tendencia a presentar ciertas dificultades al momento de expresarse o de transmitir una información, es un aporte fundamental para el niño y su interacción con sus áreas de vida.

El niño logra reconocer las partes de su cuerpo, toma conciencia de la importancia de la respiración, de cómo poco a poco puede lograr cambios en su forma de manejar la información que aprende, logra forjar su autoestima e incluirse con los demás niños, lo que le permite enriquecerse de esa interacción mientras se divierte.



A través de la práctica y las sesiones se identifican niños disciplinados, con la capacidad de seguir rutinas, de asimilar indicaciones, de disminuir estados de frustración y sobre todo de la capacidad para tomar decisiones y aportar desde su percepción a través de su seguridad y sus capacidades.

### Entrevista a padres de familia

Por medio de la implementación de la entrevista dirigida a 4 padres de familia en calidad de representantes legales de los niños de 3 años de edad se puede identificar que:

El concebir el aprendizaje desde una mirada creativa y positiva en ocasiones puede convertirse en un reto debido a que en niños de edades tempranas se vive un proceso de adaptación y asimilación de los primeros aprendizajes, sin embargo, a través del yoga y su práctica se obtiene motivación por aprender, esto influye en gran medida en el trabajo que los docentes puedan forjar.

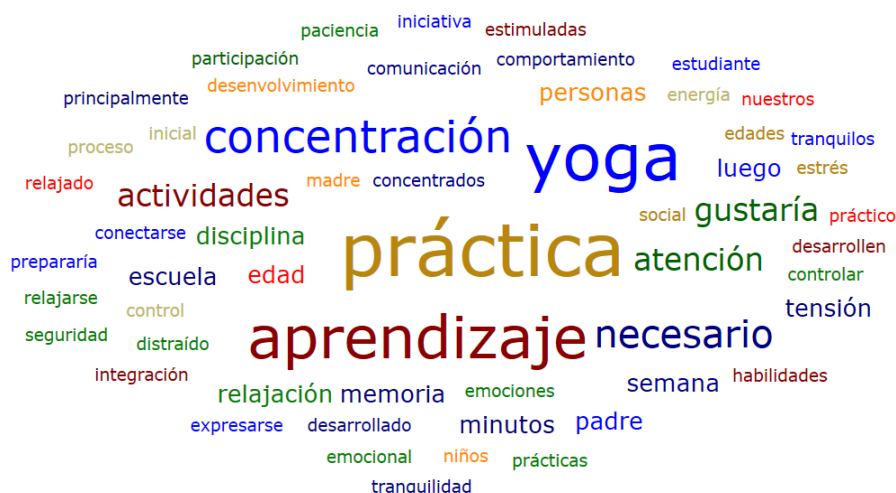
Una de las características fundamentales en el aula de clases es mantener el control a nivel conductual y emocional de los niños quienes atraviesan un proceso de aprendizaje basado en la exploración de su entorno y la interacción de los diversos niños, esto influye en ocasiones de forma negativa en el proceso escolar, sin embargo, a medida que se implementó las sesiones de yoga se han visto cambios la relajación y manejo de emociones.

### Nube de palabras Entrevista

En función de la entrevista efectuada a los padres o representantes legales de los estudiantes de 3 años de edad, en base a la implementación del yoga como medio innovador del proceso educativo, se recalca que los estudiantes presentaron una respuesta positiva a las prácticas demostrando relajación, predispuestos a realizar las actividades escolares y demás aspectos positivos como lo describe la nube de palabras que se detalla a continuación:

**Figura 3**

*Nube de palabras de la entrevista a padres*



**Nota:** Extraído del Atlas ti 9.

Como padres de familia identificaron que los niños mejoraron en la concentración y atención al momento de realizar sus tareas escolares, lo que le permite mejorar su rendimiento académico, adquirir y fortalecer nuevos aprendizajes, poder iniciar y concluir las actividades escolares.

Entre las variables que más se destacan se encuentra una predisposición de los padres de familia a querer participar en conjunto con sus hijos en las sesiones de yoga para fortalecer procesos comunicacionales, de interacción y participación, esto en miras de lograr disminuir tensiones o manejo de emociones en relación al medio educativo, que en ocasiones suele estar ligado a largas jornadas de estrés y tensión.

Entre los cambios significativos determinados por los padres, se encuentra la capacidad de comunicación y la seguridad con la que se expresan los niños al momento de interactuar.

Los padres consideran que las sesiones de yoga son una oportunidad que los niños tienen para prepararlos para jornadas escolares sobre todo en edades en que la percepción de estímulos visuales, auditivos y kinestésicos predominan en torno al aprendizaje.

Por otra parte, ya existen padres que han optado por incluir en sus rutinas diarias ciertas estrategias del yoga guiado por información que captan del internet, no obstante, recalcan de la predisposición para aprender la técnica y ser parte de ese proceso y aportar al desarrollo y mejora de sus hijos.

La paciencia es uno de los logros más significativos debido a que existe una tendencia a la frustración por no poder realizar ciertas actividades escolares, sin embargo, en la cotidianidad del desarrollo de actividades de yoga en relación al ámbito escolar han denotado la capacidad de autocontrol y persistencia, evitando dejar actividades escolares inconclusas.

Entre las sugerencias de los padres de familia se menciona la posibilidad de incluir rutinas a de yoga previo al inicio de las clases diarias, sobre todo en horas de la mañana, con la finalidad de iniciar las actividades escolares de forma predispuesta, reduciendo tensiones y activando procesos cognitivos que le permitan aprovechar las habilidades de los estudiantes en las aulas y también como estrategia de manejo de aula.

Los padres de familia hacen mención de la importancia de mantener las sesiones de yoga para que se conviertan en hábito y puedan servir de herramienta fundamental no sólo en edades tempranas sino a lo largo de la vida escolar.

**Figura 4**

*Red Semántica del proceso de entrevista*



**Nota:** Extraído del Atlas ti 9.



En base a la red semántica descrita en función de la implementación de una entrevista a los padres de los niños, refleja que ellos reconocen que la práctica del yoga aporta significativamente al proceso de aprendizaje de sus hijos en base al desarrollo de la atención, paciencia, memoria, concentración, además que se han identificado mejoras en la interacción con sus pares.

Considerando que esto reduce niveles de estrés, dejando a los niños relajados y predispuestos para las clases, aportando mejoras significativas en el control del comportamiento.

Por lo que consideran importante incluir la participación de la familia en las sesiones de yoga hasta convertirse en una disciplina que contribuya a mejorar situaciones emocionales y comportamentales, pero sobre todo ser una guía en el proceso de formación de sus hijos para lograr un aprendizaje enriquecedor.

Entre las apreciaciones que los padres mencionan sobre el yoga se encuentra el deseo que sea una práctica que se de en la familia, porque no solo contribuiría al desarrollo de destrezas para afianzar el proceso de aprendizaje en sus hijos, sino que sería un medio de comunicación entre ellos, así como la capacidad de conocer sus fortalezas y debilidades.

El yoga es considerada por los padres como un medio de relajación y control de impulsos, la capacidad de dominio que ejercen sus hijos sobre sí mismo, sobre todo al momento de desarrollar las tareas escolares, ya que suele haber una tendencia de frustración, desmotivación y apatía; pero por medio de esta práctica innovadora la educación es vista como algo dinámico, diferente y práctico.

A su vez esta práctica puede convertirse en un aliado para los padres de familia a través de la disciplina en función de su constancia, como una herramienta positiva para afianzar el aprendizaje de sus hijos.

Entre las consideraciones positivas de las sesiones es que prepara al estudiante para asimilar de forma positiva la enseñanza aprendizaje, dejando de lado el negativismo y desmotivación.

Los padres reconocen que sus hijos logran fortalecer su autoestima, su capacidad de decidir, tomar decisiones, participar de forma creativa, de imaginar y en ocasiones de resolver situaciones, lo que permite que razonen y se incluya en el proceso de aprender.

### **Registro anecdótico**

En base a los datos obtenidos en función del proceso de implementación del registro anecdótico dirigido a 3 estudiantes de 3 años de edad en el que se puede identificar:

En relación a la incidencia se trabajó en enseñar cinco sonidos onomatopéyicos de algunos animales, en virtud de la respuesta de los estudiantes, ellos escucharon y posteriormente los reprodujeron. Al terminar el sonido de cada uno de los animales se les pidió que recuerden el orden de cada sonido y lo repitan. También se les pidió que digan cómo se sintieron al reproducirlos. Se notó la constante participación de los estudiantes.

Se presentó al grupo las dos nuevas posturas que se iban a realizar durante la sesión y que se iban a sumar a las anteriores aprendidas. Se les pidió que escucharan con atención el relato del cuento y que observen a la docente la realización de las mismas y que de forma progresiva vayan ejecutando las posturas a medida que aparezcan en el cuento fortaleciendo el área motriz. Se identificó la atención en función de las consignas emitidas, denotando entusiasmo. Al final de esta sesión se les contó una historia para llevarlos al momento de la calma. Con los ojos cerrados y música de fondo se les relató la historia en la que ellos volaban dentro de una nube y que iban acompañados de objetos y animales que más les gustaban y los hacía sentir bien. Estiran sus

brazos como alcanzando las nubes en las que estaban, abren los ojos y en silencio piensan en toda la aventura que vivieron. Fortaleciendo procesos de reflexión.

Al inicio de las primeras sesiones se identificó estudiantes con dificultad para concentrarse, sin embargo, a medida que se iban implementando se pudo captar la atención, concentración y participación motivada del estudiante.

En las sesiones referente al proceso de manejo de la respiración a través de posturas del yoga permite que los niños fortalezcan la paciencia, la concentración, atención y sobre todo adquieran nuevas formas de control emocional y conductual que es un factor fundamental para el manejo de aula.

Durante las sesiones de yoga a través de historias guiadas y cuentos se pudo fortalecer la creatividad de los niños, sobre todo considerando que en la práctica se integraban y divertían.

Un aspecto relevante reconocido a través de las sesiones era la disminución de la inseguridad a participar, temor o rechazo ante una práctica desconocida para ellos en ese entonces, sin embargo, la adaptación y aceptación del trabajo a través del yoga fortalece en ellos su seguridad y autonomía, incluyendo iniciativa para el desarrollo de las sesiones.

Se evidenció el cambio en el estado de ánimo de los estudiantes, en relación a las primeras sesiones estos se mostraron emocionados, predispuestos y motivados por seguir aprendiendo sobre esta práctica.

### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

Las alternativas que permitan mejorar aspectos de la vida de la persona en diversas áreas es un eje fundamental, tal es el caso de una práctica física que trae grandes beneficios como lo plantean Almirón et al. (2020), quienes se refieren al yoga como una herramienta de actividad física que comúnmente no es practicado por las personas, en ella se incluyen; estiramiento muscular, el manejo de la respiración, reflexión en el que se conecta el área cognitiva y el cuerpo, Esta práctica según los resultados obtenidos ha permitido que los niños puedan ser consciente de la importancia de procesos físicos y psicológicos, para conectarse, canalizar emociones y abrirse paso a la oportunidad de mejorar en diversos ámbitos cognitivos como atención, concentración y memoria bases fundamentales para afianzar un aprendizaje enriquecedor.

Ruano y Bernalte (2021), enfatizan los beneficios que aporta esta práctica y lo describen como: La capacidad para controlar pensamientos negativos y falta de concentración, permitiendo desarrollar la imaginación del niño, fortaleciendo la capacidad atencional, la toma de decisiones y participación colectiva a través del desarrollo de la seguridad personal, controlar niveles de estrés y ansiedad, así como mantener un buen estado de ánimo, se desarrolla la capacidad visomotora, agudeza auditiva y la orientación en tiempo y espacio. A través de esta práctica se pudo corroborar que el niño toma conciencia de su cuerpo y mente, así como la funcionalidad óptima que puede llegar a desarrollar, ya que en edades tempranas lograr el autocontrol de los procesos mentales ligados al aprendizaje se convierte en todo un reto para los educadores, quienes manifiestan su preocupación por los estudiantes que presentan dificultades a la hora de aprender, interrelacionados con la falta de concentración, atención, memoria, impulsividad y demás característica, sin duda se puede identificar el aporte significativo.

No obstante, esta práctica no solo puede quedar como un proceso aislado al medio educativo sino que se afianza su aporte a través de los diversos puntos de vista de los padres de los niños quienes reconocen que el educador se encuentra en las aulas de clases con niños de diversas característica, por lo que la enseñanza aprendizaje no puede orientarse a un solo proceso, se debe identificar las características de los estudiantes, reconocer cómo aprenden para poder

diseñar una adaptación curricular, para ello El centro de psicopedagogía Aucal Business school (2020), reconoce que la labor del psicopedagogo se orienta en la ardua tarea de enseñar desde varias perspectivas, herramientas y recursos, identificar, diagnosticar y desarrollar la planificación que logre atender las necesidades de los estudiantes, para dar paso al aprendizaje significativo, basado en los estilos de aprendizaje.

Este proceso de investigación enfatiza los logros obtenidos en función del aporte que genera las sesiones de yoga en base al aprendizaje de los niños y cómo esta práctica debe incluirse en la planificación docente como una estrategia psicopedagógica, que permita desarrollar el potencial de los educandos, así como reconocer las características propias y trabajar en ellas desde una estrategia innovadora, práctica y motivadora.

### **CONCLUSIÓN**

Se logró una vez analizadas las fuentes teóricas del yoga y su uso en relación al proceso educativo, afianzar estos postulados debido a que en función de la ficha de observación áulica aplicada a los niños de 3 años, se ha podido identificar el aporte de la implementación del yoga en las aulas como mejoras en la capacidad de atención, memoria y concentración, lo que permite preparar y fortalecer a los niños a nivel cognoscitivo para forjar un aprendizaje efectivo, donde no solo memorizar información sino que la asimile.

Se identificaron los beneficios de la implementación del yoga en los niños, a través de los instrumentos de recolección de datos por medio de la ficha de observación áulica se encuentra la motivación que genera en los estudiantes para afianzar el proceso educativo, así como la capacidad de interacción con el grupo y el desarrollo de habilidades comunicacionales.

Los padres afirmaron que en virtud de los beneficios que han identificado se encuentran que sus hijos lograr focalizar la atención y concentración en sus actividades escolares, se los identifica motivados y predispuestos, entre los elementos importantes determinados está que aporta al manejo de emociones y comportamientos en el aula.

En función de los beneficios obtenidos se ven muy comprometidos en querer aprender la técnica para participar con sus hijos de manera conjunta, a su vez que recalcan la importancia de incluirla en el proceso educativo a lo largo de las diversas etapas escolares, considerándola una práctica muy beneficiosa.

Se determinó que por medio del anecdotario implementado a través del desarrollo de las sesiones de yoga en el aula, que en las primeras actividades se generó dificultad para lograr la atención y concentración, sin embargo a medida que se dieron las actividades se logró cambios significativos en la atención, concentración, memoria, participación, interacción, comunicación, control de impulsos, manejo de emociones y motivación, lo que recalca la importancia de que esta práctica se afiance en el proceso educativo de los niños como una herramienta significativa.

## REFERENCIAS

Casanova. (2021). El Yoga infantil como recurso didáctico en educación infantil. España: Universidad de Valladolid.

Correa, P. (noviembre de 2022). La voz de hoy. Obtenido de La voz de hoy: <https://lavozdehoy.es/investigacion/metodologia-de-investigacion-descriptiva/>

Díaz, M. (30 de junio de 2021). El video análisis, evolución a las fichas de observación de clase. Obtenido de El video análisis, evolución a las fichas de observación de clase: <https://www.codimg.com/education/blog/es/fichas-observacion-clase#:~:text=Las%20fichas%20de%20observaci%C3%B3n%20son,que%20el%20videoan%C3%A1lisis%20puede%20solventar.>

Fernández Sangucho Gloria Adriana. (2020). El yoga para desarrollar el esquema corporal en niñas y niños de 4 a 5 años. QUITO, ECUADOR.

Garrote, A. T. (11 de 01 de 2018). El yoga mejora el aprendizaje de los niños. Obtenido de Universidad Oberta de Catalunya: <https://www.uoc.edu/portal/es/news/actualitat/2018/007-yoga-alumnos.html>

Gloria Jiménez, M. A. (2020). Yoga: beneficios para la salud; Una revisión de la literatura Yoga; Anales de la Facultad de Ciencias Médicas (Asunción), 2.

Hagins, R. K. (2020). Yoga en la escuela. Una experiencia en la ciudad de Rosario. Argentina: Universidad Nacional de la Pampa.

Herrerán, L. F. (2021). Yoga y formación del profesorado. Revista Iberoamericana de educación, 1.

Isasi, G. y. (2018). El yoga en la clase de educación física como propuesta pedagógica para disminuir conductas agresivas del grado 201 IED República de Guatemala. Bogotá: Universidad Libre.

Josselyn, Q. (2022). El Yoga infantil en el desarrollo de la atención en escolares de educación inicial. Ambato: Universidad técnica de Ambato.

Lucía, F. S. (2020). El yoga para desarrollar el esquema corporal en niñas y niños de 4 a 5. Quito: Universidad Central del Ecuador.

MINEDUC. (2018). Currículo Educación Inicial. En MINEDUC, Currículo Educación Inicial (pág. 13 y14). Quito.

Molero, D. R. (2021). Yoga, ser en la escuela. Una vía para crecer en. En D. R. Molero, Yel (pág. 14). España: Ediciones Mágina, S.L.

Nidya Soraya Páez Martínez, Ruth Milena Páez Martínez. (2016). Yoga para niños: mediación que minimiza la violencia escolar.

Ocampo, D. S. (12 de enero de 2021). La entrevista en profundidad. Obtenido de La entrevista en profundidad: <https://investigaliacr.com/investigacion/la-entrevista-en-profundidad/>

Patiño, C. y. (2018). Bienestar psicológico y Calidad de vida en personas que practican Yoga en la ciudad de Azogues. Cuenca: Universidad del Azuay.

Puerta, A. R. (8 de junio de 2019). Registro anecdótico: características, ventajas y ejemplo. Obtenido de Registro anecdótico: características, ventajas y ejemplo: <https://www.lifeder.com/registro-anecdótico/>

Rosales, M. (16 de junio de 2023). Enfoque cualitativo: Definición y Características. Obtenido de Enfoque cualitativo: Definición y Características: <https://www.webyempresas.com/enfoque-cualitativo-definicion-y-caracteristicas/>

Rus, E. (1 de noviembre de 2020). Investigación documental. Obtenido de Investigación documental: <https://economipedia.com/definiciones/investigacion-documental.html>

Salamea, M. A. (2021). Fortalecimiento del desarrollo emocional, un reto por medio de la estrategia del yoga en. Bogotá: Fundación Universitaria Los Libertadores.

School, A. B. (13 de octubre de 2020). Psicopedagogía: su importancia en el aprendizaje. Obtenido de Psicopedagogía: su importancia en el aprendizaje: <https://www.aucal.edu/blog/servicios-sociales-comunidad/psicopedagogia-su-importancia-en-el-aprendizaje/>

Ventura, A. C. (2018). La psicopedagogía en el ámbito escolar; ¿Qué y cómo representan los docentes la intervención psicopedagógica? National Scientific and Technical Research Council, 4.

Wei. (22 de 11 de 2022). Efectos positivos del yoga en la salud mental y física de los niños. Obtenido de Efectos positivos del yoga en la salud mental y física de los niños: <https://www.humanium.org/es/efectos-positivos-del-yoga-en-la-salud-mental-y-fisica-de-los-ninos/>