

REPUBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD CATÓLICA ANDRÉS BELLO
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
MENCIÓN INTEGRAL Y PREESCOLAR

TRAI
EDP2004
h4

YOGA PARA NIÑOS, UNA HERRAMIENTA PARA LA ATENCIÓN
Informe de Investigación

Autoras: María Carolina Díaz

Emily Kerdel Matos

Tutora: Rosario Orta

Caracas, Julio de 2004

RECONOCIMIENTOS

Agradecemos el apoyo, la orientación, la inspiración y el cariño que nos brindaron nuestros padres María del Carmen y Gustavo Díaz; y Mercedes y Martín Kerdel, así como nuestros familiares, que de una u otra forma nos ayudaron y acompañaron en la elaboración de esta investigación.

Queremos agradecer la dedicada asesoría de Nidia Carrizales en la realización del Programa de Yoga para niños, por su incesante interés en el buen desenvolvimiento de cada una de las sesiones y por su forma de darnos ánimo en todo momento. También es importante agradecerle a las profesoras de Yoga, Keila y Franca, ya que gracias a ellas fue posible la ejecución de dicho programa, debido a su ayuda desinteresada, su compromiso con el proyecto, el empleo de su valioso tiempo y por el cariño que les brindado a los niños.

A la Academia Washington, nuestros sinceros agradecimientos por creer en nosotras y haber abierto sus puertas a la investigación educativa.

A Rosario Orta, nuestra profesora y tutora a tiempo completo, por habernos motivado en todo momento a seguir adelante y a dar lo mejor de nosotras. Gracias por su tiempo, su paciencia y su orientación.

Finalmente, agradecemos a Mariana y Carmen Emilia Behrens y a Delia Ríos de Godoy, por habernos brindado su apoyo incondicional y por todo el material que nos facilitaron para el desarrollo satisfactorio de esta investigación.

INDICE GENERAL

	pp.
LISTA DE CUADROS.....	v
LISTA DE GRÁFICOS.....	vii
RESUMEN.....	ix
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO	
I EL PROBLEMA.....	3
Planteamiento del Problema.....	3
Enunciado del Problema.....	5
Justificación e Importancia de la Investigación.....	5
Alcance y Limitaciones.....	6
Objetivo General.....	7
II BASES TEÓRICAS.....	8
Breve Reseña Histórica del Hatha Yoga.....	8
Posturas Teóricas.....	11
Antecedentes.....	28
Objetivos Específicos.....	34
III MÉTODO.....	35
Tipo y Diseño de la Investigación.....	35
Variables.....	37
Definición Conceptual.....	37
Definición Operacional.....	39
Sujetos de Estudio.....	40
Procedimiento.....	40
Recolección de Datos: Instrumentos.....	41

IV PRESENTACIÓN DE ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	43
Resultados del Pretest.....	43
Desarrollo y Aplicación del Programa de Yoga para Niños.....	55
Resultados del Postest.....	56

V DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	68
--------------------------------	----

VI CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	70
--	----

BIBLIOGRAFÍA.....	72
-------------------	----

ANEXOS

A Entrevista a Maestras.....	76
B Mapa Conceptual.....	81
C Entrevistas a Especialistas en Yoga.....	82
D Entrevistas a Psicólogos Pretest.....	89
E Pretest.....	92
F Programa de Yoga para Niños.....	96
G Postest.....	113
H Lista de Cotejo.....	117
I Escala de Estimación.....	119
J Cuestionario.....	121

LISTA DE CUADROS

CUADRO	pp.
1 Cronograma de la intervención.....	37
2 Operacionalización de variables.....	39
3 Distribución de los sujetos de estudio, clasificados por edad y sexo.....	40
4 Porcentajes de los resultados de la lista de cotejo de la sección "A", aplicada durante el pretest.....	43
5 Porcentajes de los resultados de la lista de cotejo de la sección "B", aplicada durante el pretest.....	45
6 Ponderación en intervalos de los niveles de atención.....	47
7 Puntaje de los sujetos de ambos grupos, obtenidos en la lista de cotejo del pretest.....	48
8 Frecuencia de sujetos por sección por cada nivel de atención en el pretest.....	48
9 Porcentajes de los resultados de la escala de estimación de la sección "A", aplicada en el pretest.....	50
10 Criterios de evaluación para la escala de estimación.....	51
11 Porcentajes de los resultados de la escala de estimación de la sección "B", aplicada en el pretest.....	51
12 Notas del pretest de los sujetos de ambas secciones.....	53
13 Media, mediana y moda de los promedios de ambas secciones en el pretest.....	53
14 Porcentajes de los resultados de la lista de cotejo de la sección "A", aplicada durante el postest.....	56
15 Porcentajes de los resultados de la lista de cotejo de la sección "B", aplicada durante el postest.....	57

16	Puntaje de los sujetos de ambos grupos, obtenidos en la lista de cotejo del postest.....	60
17	Frecuencia de sujetos por sección en cada nivel de atención en el postest.....	61
18	Porcentajes de los resultados de la escala de estimación de la sección "A", aplicada en el postest.....	62
19	Porcentajes de los resultados de la escala de estimación de la sección "B", aplicada en el postest.....	63
20	Notas del postest de los sujetos de ambas secciones.....	65
21	Media, mediana y moda de los promedios de ambas secciones en el postest.....	65
22	Comparación entre pretest y postest de ambos grupos, en cuanto al nivel de atención, la media, mediana y moda.....	67

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO	pp.
1 Porcentajes de los resultados de la lista de cotejo de la sección "A", aplicada durante el pretest.....	44
2 Porcentajes de los resultados de la lista de cotejo de la sección "B", aplicada durante el pretest.....	45
3 Porcentajes de la frecuencia de los niveles de atención de la sección "A" en el pretest.....	49
4 Porcentajes de la frecuencia de los niveles de atención de la sección "B" en el pretest.....	49
5 Porcentajes de los resultados de la escala de estimación del pretest de la sección "A".....	50
6 Porcentajes de los resultados de la escala de estimación del pretest de la sección "B".....	52
7 Media, moda y mediana de los promedios de ambas secciones en el pretest.....	54
8 Porcentajes de los resultados de la lista de cotejo de la sección "A", aplicada durante el postest.....	56
9 Porcentajes de los resultados de la lista de cotejo de la sección "B", aplicada durante el postest.....	58
10 Porcentajes de la frecuencia de los niveles de atención de la sección "A" en el postest.....	61
11 Porcentajes de la frecuencia de los niveles de atención de la sección "B" en el postest.....	61
12 Porcentajes de los resultados de la escala de estimación del postest de la sección "A".....	62
13 Porcentajes de los resultados de la escala de estimación del postest de la sección "B".....	64

UNIVERSIDAD CATÓLICA ANDRÉS BELLO
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
Mención Integral y Preescolar

YOGA PARA NIÑOS, UNA HERRAMIENTA PARA LA ATENCIÓN

Autoras: María Carolina Díaz

Emily Kerdel Matos

Tutora: Rosario Orta

Fecha: Julio, 2004

RESUMEN

En la actualidad, los maestros observan a diario las dificultades que presentan los niños para atender y mantenerse concentrados mientras realizan las actividades durante la rutina escolar, a pesar de esto son pocas las estrategias que se buscan y manejan para resolver dichas dificultades. Por esto se buscó una estrategia innovadora y llamativa que pudiera ser utilizada por los docentes dentro del aula, surgiendo así la idea de crear un programa de Yoga para niños enfocado en mejorar la atención en niños de 7 y 8 años, a través de la ejecución de posturas específicas. Se eligieron de forma intencional dos secciones de primer grado de un colegio privado en la zona este de Caracas, se les aplicó un pretest para evaluar el nivel de atención de cada niño y de cada grupo; luego se definió el grupo control y el grupo de estudio. El grupo de estudio fue sometido a un programa de Yoga para niños, estructurado en 11 sesiones de 20 minutos cada una, efectuándose dos veces por semana. Al finalizar la intervención, se les aplicó un postest a ambos grupos, para evidenciar si hubo mejoras en la atención de los niños de estudio a raíz de la aplicación del mismo, y se compararon ambos grupos. Los resultados mostraron una mejoría poco significativa al comparar ambos grupos, pero al comparar los resultados del grupo de estudio, antes y después del programa, se observaron cambios, considerablemente positivos. La razón de que los resultados no hayan sido tan relevantes, se le puede atribuir a factores como la corta duración del programa y el ambiente inadecuado en el que fue ejecutado, por lo que no pueden hacerse generalizaciones en cuanto a la eficacia de dicha estrategia.

Descriptores: atención focalizada, atención selectiva, atención sostenida, yoga para niños, desarrollo evolutivo de niños entre 7 y 8 años.

INTRODUCCIÓN

Para optimizar el aprendizaje en los niños, los docentes deben enfocar todos sus esfuerzos en mejorar los procesos cognitivos involucrados en dicho proceso. Uno de los fundamentales para que se dé el aprendizaje es la atención, ya que es evidente la necesidad que tiene el ser humano de atender para poder registrar y procesar la información que se le presenta.

En la actualidad son muy comunes los casos de déficit de atención los tratados por especialistas. Pero, ¿qué ocurre con aquellos niños que, sin llegar a tener un déficit, presentan problemas de atención dentro del salón de clases? Por esto, es importante que los docentes manejen distintas estrategias para abordar estos casos, ya que es uno de los focos principales que influye en el proceso de aprendizaje de cada alumno.

Debido a la poca indagación sobre una solución para mejorar la atención y por los casos de inatención que se presentan a menudo, surgió la iniciativa de averiguar sobre una estrategia creativa, llamativa e innovadora como alternativa para ser utilizada por los docentes dentro de la rutina pedagógica escolar, con la finalidad de mejorar la atención de los estudiantes en general, ya que por ser fundamental para el proceso de aprendizaje, se estaría optimizando dicho proceso.

Luego de tanto indagar y de ratificar la importancia de la atención dentro del proceso de aprendizaje, se llegó a la idea de una estrategia basada en el Yoga para niños, disciplina que surge del éxito del Hatha Yoga en la sociedad contemporánea debido a los numerosos beneficios, tantos físicos como mentales, que ha generado en sus practicantes, a lo largo de la historia.

El surgimiento del Hatha Yoga como disciplina integral para el desarrollo mental y físico del individuo, ha motivado a padres, maestros y educadores a considerar la utilización de técnicas de yoga en la educación, con el objetivo de brindarles a los niños beneficios similares, por lo cual surge el Yoga para niños, adaptado específicamente a las necesidades de los mismos. Es por esto que se ha decidido realizar este estudio, para verificar cuán efectivo puede resultar la ejecución de un programa de Yoga para niños enfocado a mejorar el proceso cognitivo de la atención.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del Problema

Este proyecto tiene como objetivo indagar sobre el Yoga para niños y la posibilidad de aplicarlo dentro del salón de clases como estrategia para mejorar la atención de los mismos, ya que se considera que este proceso cognitivo es poco abordado por parte de los docentes.

A través de entrevistas realizadas a algunos docentes de primer grado (ver Anexo A), que ejercen en colegios privados ubicados en la zona Este de Caracas, se ha evidenciado una serie de hechos que demuestran fallas en la atención durante la rutina escolar. Entre estos se encuentran que los niños presentan mucha dispersión, por lo que les cuesta terminar un trabajo asignado durante la hora de clase; al encontrarse desordenados no prestan atención y el aprendizaje se da de una manera poco eficiente, como se demuestra en los resultados de los exámenes posteriores; un porcentaje bajo de estos grupos presenta problemas al seguir instrucciones tanto orales como escritas; los niños desatentos interrumpen más a la maestra y al proceso de enseñanza, haciéndolo más lento; y el momento en que más se demuestra la falta de atención es después del recreo porque los niños llegan más agitados, intranquilos y emocionados al salón, debido a las actividades y juegos que realizaron en la hora libre, y en consecuencia, toma alrededor de 15 a 20 minutos para que se tranquilicen y logren centrarse en una actividad.

Algunas explicaciones relacionadas con lo dicho anteriormente, han sido dadas por Bollini (1984), quien describe la capacidad de atención de los niños de 5 a 12 años, y explica que ellos se adaptan lentamente a estímulos nuevos, se

distraen fácilmente con estímulos externos y cambian constantemente de un objeto a otro.

Ante este tipo de problemas muchos autores y especialistas, entre ellos López y Díaz-Páez (1998), sugieren el uso del yoga como estrategia para desarrollar la atención. Estos se fundamentan en una investigación sobre los efectos del yoga en las funciones cognitivas y señalan que el dominio sobre la mente mejora los procesos de atención y concentración y como consecuencia, el cociente de inteligencia. Esto concuerda y se complementa, con la información obtenida a través de las entrevistas realizadas a especialistas de Yoga (ver Anexo C), quienes explican que ciertas posturas de Yoga, contribuyen con la atención y la concentración, porque estimulan el sexto chakra, que es uno de los siete chakras o centros energéticos que se encargan de generar, absorber y distribuir la energía del cuerpo. Esto fundamenta la propuesta de recurrir al yoga como herramienta para solucionar los problemas de atención.

A su vez, en un artículo de "El Universal" del presente año, Jeannette Herrera hace referencia a la experiencia de Tamara Novikow, directora del preescolar Mi Tortuguita, quien confiesa que la idea de darles clases de yoga a los niños surgió porque ella como mamá estaba buscando una forma de estimular a su hija. Dice que el yoga no sólo los relaja sino que les enseña disciplina porque tienen que seguir lo que hace la instructora. A su vez, Lilibeth Melin, la especialista, explica que el yoga ayuda a los niños a respirar correctamente, a concentrarse, flexibilizar su cuerpo y a relajarse.

Muy cercana a esta experiencia está la de la profesora Lagorio (2003), una maestra de primer grado que advirtió que los niños se mostraban desatentos, desinteresados, poco concentrados y agitados durante las clases. Por eso decidió aplicar un kit de yoga, llamado "Yogason", para lograr mejoras en estos aspectos, y observó cómo los niños desarrollaron rápidamente el sentido de la concentración, el porte y la calma.

Todos estos hechos son significativos para la investigación porque evidencian que existe un problema en la atención en niños de 7 a 8 años, y que una de las estrategias que se podría implementar en Venezuela, para solucionarlo, es el yoga.

Se considera que investigar esto es importante porque contribuiría a mejorar las metodologías en el aula, así como las estrategias para bajar los niveles de angustia y de ansiedad en los niños y disminuir aspectos negativos, relacionados con su desarrollo, como la dispersión y la impulsividad.

En base a estas observaciones, se considera necesario proveer al docente de estrategias dinámicas, como el yoga, que sirvan de herramientas para optimizar la atención de los niños en el salón de clases y así lograr un aprendizaje más efectivo.

Enunciado del Problema

¿Mejora la atención en infantes de 7 y 8 años cuando se incorpora el Yoga para niños en la rutina pedagógica escolar?

Justificación e Importancia de la Investigación

La mayoría de los docentes están conscientes de que uno de los problemas principales, que influye tanto en el aprendizaje como en el proceso de enseñanza, es que los niños se dispersan constantemente durante las horas de clase, por lo que es necesario buscar estrategias que contribuyan a que los mismos se vuelvan más atentos para disminuir dicho problema y favorecer la labor educativa. En la actualidad, se observa que son pocos los maestros que buscan nuevas herramientas para solucionarlo y además existen escasos recursos de donde puedan tomarlas. Por esto se pretende suministrar al docente estrategias para

mantener la atención en el aula, que podrían beneficiar tanto a los maestros y niños como a los padres y representantes, mejorando las relaciones entre los mismos.

A raíz de esto, y tomando en cuenta los numerosos beneficios que trae consigo la práctica del yoga, se buscó una forma innovadora de plantearlo dentro del salón de clase, para influir positivamente en el desenvolvimiento de los niños y enseñarlos a estar atentos. Se considera importante que se realice esta investigación porque la aplicación del yoga, a pesar de que no ha alcanzado la suficiente difusión, pudiera ser una estrategia dinámica, que se utilice con diversos fines, siendo provechosa tanto en las instituciones educativas como en otros contextos.

Alcance y Limitaciones

Los resultados de esta investigación nunca van a poder ser generalizados debido a que se va a trabajar en un contexto reducido y el grupo fue seleccionado de manera intencional y no de forma aleatoria, siendo así una muestra no probabilística. También influye, como lo indica Collin (1959), el hecho de que al medir la atención de un grupo de niños nada nos autoriza para pensar que se posee una medida definitiva, que caracterizará para siempre el nivel de atención de los mismos.

También es una limitación, que existen pocas investigaciones realizadas sobre la atención y que hay poca información disponible sobre este proceso cognitivo.

Con respecto al Yoga para niños no existe mucha información bibliográfica, ya que es una rama del Hatha Yoga que no ha sido muy desarrollada en Venezuela. Sin embargo, esto se puede contrarrestar con textos impresos en otros países, como en Estados Unidos. Esto es un obstáculo porque la bibliografía

está en un idioma distinto, pero se ha logrado solucionar realizando traducciones por las autoras de esta investigación.

Objetivo General

Describir las mejoras de la atención en un grupo de infantes de 7 y 8 años que participa en un programa de Yoga para niños durante la rutina pedagógica escolar.

CAPÍTULO II

BASES TEÓRICAS

Breve Reseña Histórica del Hatha Yoga

En referencia al yoga adaptado para niños, se han desarrollado varios métodos, libros y proyectos, pero para entender este fenómeno se debe partir de su origen principal que es el Hatha Yoga. Este es mencionado por varios autores como una disciplina en donde se busca lograr el máximo equilibrio entre el cuerpo físico, la mente y la energía vital. Estos coinciden en que el Hatha Yoga pretende, no sólo fortalecer el cuerpo, sino también armonizar y equilibrar todo el sistema nervioso con una serie de ejercicios en los que interviene la respiración.

A continuación se mencionarán distintas publicaciones de practicantes de yoga o yoguis, que proporcionarán los indicios de cómo ha evolucionado este fenómeno, a través del tiempo.

Es muy difícil precisar el origen histórico del yoga y existen divergencias de opiniones al respecto. Ciertos autores consideran que tiene una antigüedad de más de cinco mil años, es decir, que sería anterior a los "Veda" (son los libros más antiguos de la humanidad). Otros, por el contrario, afirman que tienen su origen dentro del marco de los "Veda". Es evidente que el yoga, entendido como actitud personal de búsqueda y desarrollo interno, es mucho anterior a dichos textos.

Algunos autores como Mircea Eliade, sostienen que dicha disciplina era conocida y practicada en la antigua civilización del Indo que floreció en el tercer y segundo milenio a.c. Las excavaciones arqueológicas realizadas en más de setenta lugares entre el mar de Arabia y la cordillera del Himalaya así lo evidencian,

debido a que se han descubierto numerosas figuras de personas practicando posturas yóguicas y meditación.

Maureira (2000) señala que la ciencia del Yoga se originó en la India hace miles de años, entre los ascetas, místicos y ermitaños, que buscaban en la soledad de los bosques y las montañas, evolucionar como seres humanos y despertar las potencialidades ocultas de sus mentes y cuerpos.

Este autor indica que el más antiguo registro que existe sobre el yoga - como un sistema independiente de autoconocimiento- es el texto "Yoga Sutras de Patánjali" escrito aproximadamente entre los años 700 ó 300 a.c. Este sabio yogui, recopiló las principales técnicas y teorías entre las diferentes escuelas, comunidades y buscadores ascetas de su época. Este documento nunca ha podido ser superado por ningún escrito sobre el mismo tema, lo que lo convierte en el manual más importante para todo practicante profundo y serio del yoga. Sin embargo, Patánjali, trató muy poco sobre las asanas (posturas del yoga) y sobre lo que hoy se conoce como Hatha Yoga. Se refirió en su obra más específicamente a definir el yoga, la meditación y a explicar los resultados de dichas prácticas.

Aproximadamente, en el año 700 comenzaron a aparecer otros importantes tratados sobre yoga, que explicaban más en detalle, los aspectos técnicos referidos a las posturas corporales llamadas "asanas" y las técnicas de respiración llamadas "pranayamas". Dichos textos son: el "Hatha Yoga Pradipika", el "Geranta Samitha" y otros.

Maureira (op. cit.) resalta, que en dichos manuales y tratados de Hatha Yoga no existen dibujos o imágenes que ilustren visualmente cómo es cada postura de yoga, ya que los textos dan solamente descripciones escritas. Por esta razón, cada uno de los grandes maestros de yoga contemporáneos han interpretado, según sus propios criterios y experiencias, la manera en cómo deben realizarse las técnicas y cuál debe ser el resultado final de las mismas. Por este motivo han surgido muchas Escuelas y Métodos con diferentes enfoques. La

mayoría de ellos son muy beneficiosos para personas de cualquier edad, quienes pueden optar por el Estilo o Maestro que deseen.

Es importante resaltar que debido a su carácter práctico, no es suficiente ser sólo un teórico del yoga, para poder explicar los efectos de esta ciencia. El yoga en sí mismo, es un camino vivencial práctico, por lo tanto ese es el aspecto esencial. No quiere decir, que el profesor de yoga tenga que ser un acróbata, sino que haga y aplique regularmente esta disciplina en su vida personal, que lleve una alimentación adecuada y un comportamiento social con cierta armonía.

Picozzi (1998) muestra, en su libro, la creencia de que el Hatha Yoga evolucionó en el siglo XI como una forma de preparar a los novicios, proporcionándoles fuerza y equilibrio para meditar por largos períodos de tiempo. Al margen de sus antiguas y profundas conexiones con el pasado, el Hatha Yoga está hecho a la medida de los occidentales modernos, como una forma holística de ejercicio. Indra Devi, una de las más respetadas maestras modernas, denomina al Yoga como la ciencia que da al ser humano el conocimiento de su verdadero ser.

A lo largo de los años, el Yoga ha sido mal entendido, recibido con sospecha y a veces ridiculizado. Sin embargo, estos puntos de vista han cambiado gradualmente durante los últimos treinta años, en tanto más gente se ha ido acercando al mismo para aumentar su flexibilidad y calma mental, entre ellos muchas celebridades y artistas, así como personas de todas las edades. De aquí surge la idea de adaptarlo a los niños.

El Yoga para niños es el producto de la búsqueda incesante de respuestas para enfrentar las constantes tensiones que viven los niños, debido al mundo ocupado de los padres, presiones escolares, lecciones incesantes, video juegos, centros comerciales y deportes competitivos. Normalmente, uno no piensa en cómo estos pueden influir de forma estresante en los niños, pero sí ocurre con frecuencia. El ritmo apresurado de la vida de los infantes, puede tener un efecto profundo en su alegría innata y generalmente no para mejora.

Wenig (1999) ha encontrado que “el yoga puede ayudar contra estas presiones. Cuando los niños aprenden las técnicas para la salud del ser, para la relajación, y para el cumplimiento interior, ellos pueden navegar los desafíos de la vida con un poco más de comodidad” (pg. 1). Señala que el yoga a una edad temprana estimula el amor propio y el conocimiento del cuerpo con una actividad física que no es competitiva.

Posturas Teóricas

Las siguientes posturas teóricas surgieron del desarrollo del mapa conceptual realizado por las autoras, con el fin de visualizar los contenidos involucrados en la investigación (ver Anexo B)

¿Cómo Aprenden los Niños?

A lo largo de la etapa escolar se trata de entender el proceso de aprendizaje que ocurre en los niños, con la finalidad de mejorar la manera como los docentes enseñan. Para ello es fundamental conocer los procesos cognitivos involucrados en el aprendizaje, que según Pinillos (1988) están relacionados unos con otros. Señala que entre los más importantes están: la percepción, la memoria, la motivación y la atención. A este autor pertenece la caracterización que se expone a continuación, en relación a cada uno de estos procesos.

La percepción es un proceso mediante el cual los estímulos son discriminados seleccionados e interpretados para diferenciarlos unos de otros, a través de los sentidos, pero no se reduce sólo a ellos, también implica la estructuración de la realidad que depende de las características de la misma y de la situación interna del que percibe. De esta manera se llega a la categorización donde se define que todos los objetos con características semejantes entran en una misma categoría. Existen tres tipos de modalidades perceptivas que no deben ignorarse en un programa de enseñanza-aprendizaje. Estas son la percepción

visual, que consiste en la facultad de reconocer, discriminar e interpretar los estímulos visuales con experiencias anteriores; la auditiva, que depende de las características físicas del sonido, del funcionamiento del oído y de la capacidad para localizar la fuente del sonido; y la háptica, que se refiere a la importancia del uso del tacto como medio para obtener estímulos distintos a los visuales y auditivos.

La memoria es la capacidad que tienen los individuos para retener en la mente las experiencias recientes y aquellas que forman parte del pasado. Existen diferentes tipos de almacenamiento, estos son la memoria sensorial, donde los elementos no se procesan sino que se encuentran a un nivel perceptual; la memoria a corto plazo, que es considerada como el centro de la conciencia porque sostiene todos los pensamientos, información y experiencias de las que el individuo es consciente en un momento dado; y la memoria a largo plazo, que es cuando se da un procesamiento profundo de la información, donde se acumulan aprendizajes y experiencias adquiridas durante toda la vida.

También es importante, hacer referencia a un proceso cognitivo de gran trascendencia en cualquier desarrollo del aprendizaje, como lo es la motivación. Pinillos (op. cit.) señala que un motivo es algo que nos empuja o nos mueve a la acción. De allí proviene el hecho de que la motivación sea considerada el conjunto de condiciones que inician, guían y mantienen los comportamientos, generalmente, hasta que se logra una meta o hasta que la respuesta se bloquea. La motivación escolar es entendida como una técnica para promover el aprendizaje, no es algo externo, sino algo que desde el interior empuja al sujeto a una conducta. En consecuencia, el educador debe adecuar el contexto para que pueda darse esa motivación, a pesar de que dependa de factores internos del sujeto.

Por último, está la atención, que será el punto de partida de esta investigación, debido a que es uno de los procesos cognitivos que está más involucrado en el aprendizaje académico, junto con la comprensión, memoria, resolución de problemas, comunicación, escritura, lectura y percepción.

Indudablemente, la acción de atender constituye uno de los procesos fundamentales para la comprensión y el aprendizaje en los seres humanos, ya que es evidente que es casi imposible registrar y procesar una información a la que no le hemos prestado atención. Carrasco (1977 c.p Poggioli, 1998) agrega que el proceso como tal consiste, básicamente, en seleccionar determinados estímulos para concentrarse en ellos y poder ignorar todos los demás.

La importancia de este factor radica en que realiza un proceso selectivo, debido a la dificultad que presenta el sistema nervioso para procesar todo lo que recibe, de esta manera, la atención focaliza y concentra aquello que el sujeto desea. Sin embargo, pueden existir circunstancias en que este proceso no sea consciente y se realice de forma involuntaria. Pinillos (op. cit.) define la atención como un proceso de focalización perceptiva que incrementa la conciencia clara y distinta de un núcleo central de estímulos, en cuyo entorno quedan otros más difusamente percibidos.

De todos los procesos a los que hace referencia Pinillos, le concede especial importancia, dentro del contexto educativo, a los procesos de atención y motivación, debido a que a través de su experiencia ha encontrado que en el defecto o carencia de estos dos elementos radica el origen del mayor porcentaje de fracasos escolares. Afirma que el cómo captar la atención y mantener la motivación de los alumnos debe ser un tema del que todos los docentes deben preocuparse a la hora de elaborar los programas y a la hora de la práctica docente.

Como se ha señalado, la atención es necesaria en el proceso de aprendizaje, para la selección de estímulos, para procesos de discriminación, de síntesis, entre otros. Las adquisiciones conceptuales se apoyan en los procesos de atención selectiva. Klein (1994) desarrolla este fenómeno, que consiste en atender a un aspecto de una situación mientras se ignoran otras dimensiones, ya que sin duda alguna, al atender a demasiada información, será incapaz de detectar los eventos realmente importantes. Por lo tanto, esta limitación de la cantidad de

información le permite procesarla más eficazmente. Para ilustrar esta idea, el autor hace referencia al momento en que se lee un libro, si se atendiera a todos los estímulos del ambiente, sería imposible estudiar. La distracción producida por otros eventos impide que se concentren suficientemente para poder interpretar la información que se les presenta. Es decir, se atiende solamente al texto y no a eventos ajenos a este, por lo tanto, se puede deducir que la atención selectiva permite estudiar con eficacia.

Existen otros autores que coinciden con el planteamiento anterior, como lo es Norman (1973), quien señala que la capacidad que posee el ser humano para tratar la información entrante está seriamente limitada. Sólo una pequeña porción de la señal de entrada, es seleccionada para su posterior procesamiento. El estudio del fenómeno de la atención consiste en esta limitación y en esta selección.

Este autor comenta que la atención, o los límites de la capacidad para procesar información, no puede ser estudiada aisladamente de otros procesos, como la memoria y la percepción.

A su vez, James (c.p. Norman, 1973) identifica como elementos esenciales de la atención a la localización y a la concentración de la conciencia, las cuales implican retirarse de algunas cosas para manejar eficazmente otras.

El mismo autor identifica como problema relacionado con la atención, el hecho de que al hombre le cuesta atender dos situaciones simultáneas, por lo tanto, se pueden considerar dos tipos distintos de procesos a los que se les atribuyen las limitaciones de la atención: uno, el proceso serial donde sólo puede hacerse una cosa a la vez y el otro, un proceso paralelo mediante el cual puede hacerse cierto número de cosas simultáneamente, pero sujeto a cierto límite máximo en cuanto al número total de operaciones que pueden realizarse en un momento dado. A lo anterior se agrega que la atención también puede estar condicionada por la dificultad de las tareas a ejecutar por parte del individuo. Por

ejemplo, una tarea bastante conocida como caminar requiere de menos concentración que otra más compleja como resolver problemas matemáticos.

Otros planteamientos que se tomaran en cuenta son los de Bollini (1984) que afirma que, la atención es una actividad mental que consiste en una actitud de concentración, cuyo principal efecto es aumentar el grado de claridad del fenómeno psíquico al cual se refiere. La atención transforma el acto de oír en escuchar, de ver en mirar, las impresiones difusas y oscuras en percepciones y representaciones claras. La actividad mental que representa la atención es encauzar y dirigir el curso de las representaciones, seleccionando las que interesan para hacerlas conscientes y penetrar en la corriente de la conciencia y así grabarlas en la memoria, ya que sólo se recuerda aquello a lo que se ha prestado atención.

Este autor señala que la capacidad de atención del niño desde la edad preescolar (5-6 años), hasta la pre-adolescencia (11 o 12 años) presenta los siguientes caracteres:

- Es más involuntaria que voluntaria.
- Se adapta lentamente a los estímulos nuevos.
- Resiste poco a las perturbaciones exteriores perdiendo la atención.
- Es más fluctuante que sostenida y poco resistente, ya que cambia fácilmente de objeto.
- Es de diferente extensión, inclusive en la misma persona, pues influyen las predisposiciones personales y afectivas.

En estas etapas es directamente proporcional la edad del niño, ya que interviene en el desarrollo de la atención.

Bollini (op. cit.) clasifica la atención indicando que existen tipos o especies de atención; comienza mostrando que las excitaciones sensoriales intensamente afectivas obligan al hombre a prestar atención, este tipo de atención la denomina involuntaria o espontánea, porque no requiere del esfuerzo de la

voluntad. El tiempo de atención es corto, puesto que depende del estímulo y del tiempo en que éste es percibido.

El otro tipo de atención que el autor describe, es la voluntaria, la cual estima una participación activa en el proceso psíquico, ya que el individuo debe esforzarse por mantener la atención para finalizar la actividad que se está desempeñando. El aprendizaje solicita la atención activa o voluntaria, ya que trabajar mentalmente significa atender y en esto consiste la concentración.

Por último, Bollini (op. cit.) describe distintos modos de atender: superficialmente, que es sin profundizar (característica de la atención infantil); e intensamente, profundizando. También señala que puede ser concentrada, limitándose a un objeto; dispersa, yendo de un objeto a otro; sostenida, durante largo rato; y breve o inconstante, permaneciendo poco tiempo. Esto es importante tenerlo presente a la hora de observar a un niño en su ámbito escolar.

Existe, por tanto, una correlación entre el rendimiento escolar y la atención y esto es algo de lo que todo profesional de la enseñanza debería estar consciente, ya que muchos casos de dificultades de aprendizaje radican en la falta de atención.

Así lo explica Pinillos (1988), quien le concede especial importancia, dentro del contexto educativo, tanto al proceso de atención como de motivación, ya que a través de su experiencia ha descubierto que en la falla o carencia de estos dos elementos radica el origen del mayor porcentaje de fracasos escolares. Afirma que el cómo captar la atención y mantener la motivación de los alumnos debe ser un tema del que todos los docentes deben preocuparse a la hora de elaborar los programas y de enseñar.

Papalia (2001) coincide en que la falta de atención y concentración en niños puede ocasionar problemas escolares, ya que éstos necesitan fijar la información mientras observan información irrelevante.

A su vez Good y Brophy (1995) afirman que una de las estrategias para el manejo efectivo del salón de clases es mantener la atención durante las lecciones, debido a que es normal que exista algo de distracción y mala conducta durante la mayor parte de las mismas. Por tanto, la capacidad de atención que tengan los estudiantes influye considerablemente en su aprendizaje, y es por esto que es importante desarrollar este proceso para que se dé sin el monitoreo constante del profesor.

Desarrollo Infantil

Los niños con edades comprendidas entre 7 y 8 años se inician en la enseñanza obligatoria, etapa clave en sus vidas, ya que se refiere al desarrollo de la personalidad de los mismos, así como la construcción de las bases sobre las que fundamentarán todos los procesos de aprendizaje.

A continuación se mencionan algunas de las características establecidas por algunos autores, para así poder observar con detenimiento el desarrollo integral de dichos niños.

Con respecto al área Socioemocional, según Nuttall (1991), éstos niños presentan las siguientes características:

- Quieren hacer las cosas por sí solos y para ellos mismos. Sin embargo, deben tener disponible a adultos que los ayuden cuando lo pidan o cuando sea necesario.
- Cuando son del mismo sexo y de la misma edad se ayudan a sí mismos.
- Necesitan apoyo en momentos de tensión.
- Aprenden mediante la observación y la conversación.
- Necesitan tener reglas y límites fijos.

- Están comenzando a comprender el punto de vista de los demás, pero aún tienen dificultades para comprender los sentimientos y las necesidades de otros.
- Muchos necesitan ayuda para expresar sus emociones de manera apropiada cuando están enojados o preocupados.
- Se desenvuelven en la vida social, pues ya disponen de los hábitos necesarios para ella.
- Entienden y respetan las normas de convivencia.
- Responden positivamente a la imitación de acciones ajenas.
- Comienzan a tener una mayor autonomía personal.
- Empiezan a crear una imagen más ajustada de sí mismos.
- Comienzan a elaborar sus propios criterios.
- Aumentan su curiosidad y su capacidad para tomar iniciativas.
- Serán capaces de empezar a tomar pequeñas, pero significativas, responsabilidades.

En consecuencia, los docentes tienen el reto pedagógico de animar a los niños a que sean independientes y curiosos, a que usen su iniciativa al perseguir sus intereses, a tener confianza a la hora de resolver las cosas por sí mismos, a dar su opinión con convicción y a no desanimarse fácilmente.

Al hacer referencia al área del lenguaje, según Nuttall (op. cit.), se evidencia un avance en cuanto al empleo de vocabulario, así como en la fluidez de la lecto-escritura, ya que los niños presentan características que lo sustentan:

- Identifican y manejan símbolos y signos, lo que les permite aprender e incorporarse a códigos convencionales.
- Demuestran su comprensión de conceptos tales como dulce, duro y brillante, cuando los utilizan para describir a una persona.
- Tienen la habilidad de definir palabras.
- Expresan y hablan de sus sentimientos con mayor rapidez.

- Desarrollan funcionalmente el lenguaje, influyendo en la estructura de su pensamiento.

En cuanto al desarrollo físico, establecido por el mismo autor, puede que haya mucha diferencia en el tamaño y en las habilidades físicas de los niños. Esto afectará la forma en que se relacionan con otros, como se sienten consigo mismos, y con lo que hacen. Entre las características que presentan estos niños están:

- Pueden tirar una pelota y correr, pero les es difícil hacer las dos cosas a la vez.
- Son capaces de usar y controlar los músculos de su cuerpo por medio de acciones como el salto de la cuerda.
- Están aprendiendo a usar sus músculos pequeños, como escribir a lápiz, y sus músculos principales, como atrapar una pelota en el aire.

Por último, haciendo referencia a Piaget (c.p. Craig, 1994), en cuanto a las habilidades cognoscitivas, los niños de 7 y 8 años presentan las siguientes características:

- Su pensamiento comienza a ser reversible, flexible y mucho más complejo.
- Empiezan a fijarse en un aspecto del objeto y luego en otro, valiéndose de la lógica para ajustar las diferencias entre ambos.
- Pueden evaluar las relaciones de causa y efecto.
- Inician el uso de la inferencia lógica. Este tipo de pensamiento es la conclusión a la cual llegan los niños a través de evidencia no vista.
- Formulan teorías acerca del mundo, limitándose a los objetos concretos y a las relaciones sociales que pueden ver y probar.
- Reflexionan sobre lo que ocurrirá y lo prevén.
- Hacen suposiciones acerca de las cosas y luego tratan de averiguar si han acertado.

- Se encuentran en un estadio de operaciones concretas en donde utilizan la manipulación para alcanzar los conceptos que se proponen.
- Hacen girar la realidad en torno a su propia actividad.
- Llegan a la concepción de espacio y tiempo, de forma elemental y ligada a sus experiencias mentales.
- Poseen una gran curiosidad intelectual. Preguntan constantemente.
- Desarrollan la capacidad de atención y observación.
- Tienen cada vez mejor memoria y prestan más atención a lo que se les dice.

En esta investigación la característica más relevante, será la capacidad de atención que desarrollan los niños en esta etapa de sus vidas. Para Mujina (1975) a lo largo de la edad preescolar, y a medida que se acrecientan en complejidad las actividades que ejecuta el niño, y que aumenta su desarrollo intelectual, la atención se vuelve más concentrada y estable. Es por esto que el infante puede permanecer realizando una misma actividad por un largo período de tiempo, siempre y cuando conserve su interés en ella.

Concepciones y Beneficios del Hatha Yoga

Según Vilariño (2001) el Hatha Yoga proviene del sánscrito en donde "Ha" significa Sol, "Tha" significa Luna y Yoga significa Unión; por lo tanto es la unión del sol y de la luna. Básicamente es la dualidad en todas las manifestaciones, que indica la existencia de una complementariedad entre las cosas (masculino-femenino, positivo-negativo, dinámico-estático, etc.). Su principal objetivo es lograr el máximo equilibrio entre el cuerpo físico, la mente y la energía vital.

Picozzi (1998) indica que el Hatha Yoga, significa "yoga para la salud", y que simboliza el aspecto físico de la práctica llamada Yoga. Su función es tratar de equilibrar diferentes flujos de energía dentro del cuerpo humano. Expresa que

el mismo es una disciplina física y psicológica que combina el aprendizaje y la práctica de Asanas o posturas, Pranayama o respiración y Meditación.

Vilariño (op. cit.) coincide en que la técnica propia del Hatha Yoga consiste en estos tres componentes esenciales, las Asanas o posturas, Pranayama o dominio del prana (energías vitales) por medio de la respiración, y la Relajación consciente. Enseña que esto contribuye a la purificación de los Nadis o canales de energía, a activar los chakras o centros de energía, y a la unión de estas energías complementarias en el estado de meditación.

Estos componentes se encuentran muy bien explicados por Picozzi (op. cit.), que señala:

1. Asana. Se refiere a todas las posturas o ejercicios de Yoga que fomentan la flexibilidad y fortalecen el esqueleto, y los sistemas muscular, glandular y nervioso. La espina funciona como el punto focal de muchas de las posturas, y todas ellas requieren una conciencia atenta, estabilidad, firmeza y la habilidad de entregarse a la gravedad.

2. Pranayama. Corresponde a la práctica o conciencia respiratoria, donde "Prana", aire o energía vital, es contenida y equilibrada. Y "Yama" es el control y dirección de esa energía y es adquirido por la inhalación consciente, la retención del aliento, y la exhalación. Es la fuerza que impulsa la relajación durante el Yoga, la cual aumenta la energía física y mental al liberar la mente de los pensamientos eventuales.

3. Meditación. Es la etapa final de la práctica, en donde se enfoca la atención de tal manera que la mente se tranquiliza, la intuición se despierta, y aparece la habilidad de relajarse a voluntad. A su vez, Ray (2004) agrega que la meditación ayuda a cultivar la mente, cambiar la actitud y la forma en como piensan las personas; aleja el miedo y los pensamientos negativos que causan ansiedad; desarrolla la fe y la comprensión hacia los demás; trae paz mental,

desarrolla la armonía interna; desarrolla la auto restricción y la paciencia; y aumenta la tolerancia.

Lo más atractivo del Hatha Yoga son los numerosos beneficios que le ofrece a los practicantes, según Picozzi (op. cit.) se pueden dividir en dos tipos: físicos y mentales.

Beneficios Físicos:

- Promueve la flexibilidad de la columna y articulaciones.
- Fortalece y tonifica los músculos.
- Estimula las glándulas del sistema endocrino.
- Mejora la digestión y la eliminación.
- Incrementa la circulación sanguínea.
- Relaja el sistema nervioso.
- Refresca el cuerpo liberando la tensión muscular.
- Aumenta el vigor.
- Rebaja el colesterol y los azúcares en la sangre.
- Desarrolla el equilibrio y la gracia.
- Aumenta la consciencia corporal.
- Alienta la pérdida de peso.
- Mejora la flexibilidad de las coyunturas.

Beneficios Mentales:

- Tranquiliza la mente.
- Centra la atención.
- Agudiza la concentración.
- Libera el espíritu.

López y Díaz-Páez (1998) demostraron en sus investigaciones que con el control de la respiración se incrementa la coordinación psicomotora y que el dominio sobre la mente mejora los procesos de atención y concentración, y como consecuencia, el cociente intelectual.

En síntesis, se puede afirmar que el resultado es la tonificación de tanto el cuerpo como la mente. Al adoptar y mantener cada postura se da una coordinación entre el sistema nervioso y el sistema muscular, lo que genera el fortalecimiento del cuerpo e influye en el comportamiento físico y mental. Se entrena a la mente para que se concentre en diferentes partes del cuerpo, logrando tener control sobre el mismo y sobre la mente.

Yoga para Niños, Una Opción para el Aprendizaje

Durante cincuenta años las prácticas de yoga se han esparcido por todo el mundo. Millones de personas han estado experimentando sus beneficios. Los padres, maestros y educadores al pensar, actuar y sentirse mejor, han estado soñando con la posible introducción de técnicas de yoga en la educación. (Flak, 2000).

En consecuencia surge el llamado yoga para niños, que es una modificación del Hatha Yoga, según Serrano (1999):

Es una disciplina cuyo objetivo consiste en mejorar la calidad de las experiencias tempranas del niño y madurar su personalidad hasta un estado responsable que le permita actuar, pensar y sentir por sí mismo, capacitándole para poder hacer frente a las situaciones de la vida adversas a su desarrollo integral y armónico.

Esta autora indica que el yoga permite acercar a los niños a un mayor bienestar y a un equilibrio físico, mental y emocional, favoreciendo y desarrollando sus facultades y potencialidades propias como lo son la espontaneidad, la creatividad, la comunicación, entre otras.

El yoga para niños genera una serie de aportes que según Rodríguez Arias (1999), se podrían clasificar en tres niveles principales: físico, intelectual y escolar.

A nivel físico:

- Aumenta la flexibilidad y mejora la coordinación de movimientos.
- Mejora la capacidad respiratoria.
- Ayuda a tomar conciencia corporal
- Mejora el equilibrio, por lo que resulta de gran utilidad en niños con problemas de agilidad o de bajo tono muscular.
- Ayuda a adquirir buenos hábitos posturales.
- Ayuda a estar consciente de sus propias sensaciones.
- Repone y canaliza la energía.

A nivel intelectual:

- Potencia la atención y la memoria.
- Ayuda a relajarse.
- Aumenta la estimulación y motivación.
- Contribuye a desterrar los miedos nocturnos y a combatir el insomnio infantil.
- Despierta una actitud de aceptación hacia sí mismo y hacia los demás.
- Ayuda a comunicarse y expresarse dentro de un clima favorable de relajación.

A nivel escolar:

- Mejora el rendimiento del niño en el colegio.
- Ayuda a controlar el nerviosismo.
- Reduce la agresividad.
- Desarrolla la capacidad de atención y concentración.
- Incrementa la capacidad de memorizar y retener la información.

Indudablemente, los niños reciben numerosos beneficios del yoga. Físicamente, aumenta su flexibilidad, fuerza, coordinación, y el conocimiento del cuerpo. Además, mejora su concentración y el sentido de la calma y la relajación. Al hacer yoga, los niños ejercitan, juegan, se conectan profundamente con su ser interior y desarrollan una relación íntima con el mundo natural que los rodea.

Kalish y Spahn (2003) indican la importancia de seguir unos principios para que la práctica sea segura y efectiva, y se generen éstos beneficios. Dichos principios son:

- Estar presente: recordarles a los niños que deben concentrarse en lo que están haciendo.
- Ser gentiles: chequear que estén respirando y se estén moviendo suavemente.
- Ser sensitivos: motivarlos a que se dejen llevar por sus sentimientos al hacer los movimientos. Si les duele que paren inmediatamente. Tratar de que se estiren sólo hasta donde se sientan bien. Si no pueden hacer una postura, simplemente alentarlos a que respiren y se muevan en dirección a la postura.
- Ser positivos y orgullosos de sí mismos por esforzarse: poco a poco llegarán a ser fuertes y constantes.
- Ser detallistas.

Es conveniente que durante la clase de yoga se cree una atmósfera adecuada de confianza, relajación y correcta disciplina, que implica acercarse a la práctica de manera continua, sistemática, flexible y nunca cayendo en el autoritarismo. La enseñanza de yoga al niño difiere de la del adulto, porque el niño está en el momento de aprender a sentir el mundo y abrirse hacia él.

Un niño, a diferencia de un adulto, no puede permanecer quieto con los ojos cerrados por mucho tiempo. Este tiende a estar en constante movimiento y le cuesta sentarse en un mismo lugar durante un largo período de tiempo, esto responde a un proceso normal del desarrollo de su sistema nervioso. De esta manera, el educador debe ser capaz de alternar el movimiento físico con la relajación, y al mismo tiempo debe diseñar formas de introducir las actividades para que sean atractivas, motivadoras y adaptadas a las necesidades y posibilidades del niño, llevándolas a cabo de una manera controlada y progresiva (Serrano, 1999).

El punto de partida para aplicar el yoga en un grupo de niños son las asanas, que son los ejercicios o posturas físicas; pero éstas son presentadas de

forma diferente a las de los adultos. Se deben elegir posturas que se identifiquen con animales y objetos, utilizando recursos motivadores como los ejercicios en pareja y elementos como fotos, dibujos o historias sobre las asanas. Estas se practican de un modo más dinámico y la precisión en ellas no se exige a los niños. Como dicho anteriormente, se encuentran en una etapa de su desarrollo en donde su madurez psicológica y física no les permite permanecer en una postura determinada por un tiempo prolongado.

Según Serrano (op. cit.) las asanas son un buen medio para que los niños aprendan a lentificar el movimiento, mantengan su atención, tomen conciencia de la progresión en la postura, el silencio en ella y la importancia de no competir con él mismo ni con los demás, de trabajar suavemente y sin brusquedad. También posibilita la confianza en sí mismo y el ánimo de superación.

Las prácticas de concentración son muy positivas para el desarrollo de la percepción, de la atención y de la memoria, al mismo tiempo que calman y equilibran la mente.

Al igual que en las asanas, cuando se realizan las relajaciones no hay que esforzar la atención durante largos períodos de tiempo; ya que la variedad y el empleo de elementos creativos ayudarán a que los niños permanezcan alertas y disfruten de la relajación.

Al ejecutar las asanas y la relajación se deben tomar en cuenta diversas estrategias o actividades que sean atractivas para los niños. Entre ellas se encuentran el juego, la música y los cuentos.

En cuanto al juego se puede afirmar que es una necesidad para el niño ya que es uno de los medios de socialización, lo que le permite desarrollar su imaginación, es decir, le permite expresar todo su ser. Serrano (op. cit.) señala que en las clases de yoga se puede utilizar el juego como medio de enseñanza y aprendizaje. De esta forma, mientras el niño disfruta de las actividades, realiza un

buen trabajo de cooperación, de conocimiento, de atención, de motricidad, de creación y de improvisación. Entre los juegos que sugiere están los de creación colectiva, de imitación, masajes, teatrales, con la voz y el lenguaje, con el ritmo y el sonido, ya que contribuyen al desarrollo de las capacidades de imaginación y comunicación a través de la expresión corporal.

Es importante que el educador proponga actividades que propicien el desarrollo del esquema corporal, la percepción espacio-tiempo, la coordinación, el equilibrio, las habilidades y destrezas básicas, tomando en cuenta el período motor en que se encuentran los niños (Serrano, 1999).

Con respecto a la música, esta es considerada como un elemento significativo porque favorece el desarrollo de la expresión y la concentración, centra la atención, ayuda a descubrir el cuerpo como instrumento sonoro, así como el sentido del ritmo y su voz a través del canto, sin exigir la perfección. Un complemento que podría contribuir con estos aportes son los instrumentos musicales de pequeña percusión.

Por último, se encuentran los cuentos como estrategia eficaz y motivadora para desarrollar una actitud flexible de los niños frente a los eventos de la vida. A través de éstos, los infantes pueden desarrollar muchas de las habilidades que se desarrollan en el juego, como la imaginación, la memoria, la atención, entre otras.

Para poder ejecutar éstas estrategias es necesario incorporar uno de los factores primordiales en el yoga como lo es la respiración. Serrano (op. cit.) establece que existe una necesidad de una educación temprana, sistemática y progresiva de la respiración, ya que está estrechamente vinculada con la percepción del cuerpo, la capacidad de atención e interiorización, el control muscular, el estrés y la ansiedad y como fundamento para conservar una buena salud física y mental.

En definitiva, el yoga les ofrece a los niños muchas posibilidades de desarrollar sabiduría, compartir buenos tiempos y fundar la base de una práctica para toda la vida que continuará en profundizarse.

Antecedentes

Las siguientes investigaciones ofrecen una base para ayudar a verificar, cómo el Hatha Yoga puede mejorar, uno de los procesos cognitivos más importantes en el aprendizaje, como lo es la atención.

- Acosta Torres y Sambrano. (1972). *Influencia de la Atención en la Memoria Mediata*.

El estudio realizado se refiere a la influencia de la atención en la memoria mediata; con una muestra de 139 sujetos de quinto y sexto grados de Educación Primaria, de Institutos Privados y Oficiales, de la ciudad de Caracas, de ambos sexos, y cuyas edades se hallan comprendidas entre los 9 y 16 años.

El análisis de los resultados de la memoria inmediata indican que sí se dio, de manera significativa, una diferencia entre las medias del grupo que estuvo expuesto a una estimulación extraña a la situación específica, y aquel grupo que no lo estuvo, lo cual muestra que el recuerdo de un contenido, inmediatamente después de haber cesado la estimulación extraña, se ve afectado por estos; considerándose entonces que en la memoria inmediata, dichos estímulos disminuyen la concentración de la atención. Pero esto no tiene lugar en la memorización mediata, sobre la cual inciden otras actividades capaces de interferir con el contenido memorizado anteriormente.

Se obtuvo como conclusión que la introducción de estímulos extraños a una situación específica no ejerce influencia directa sobre la atención. Mientras que la introducción de estímulos extraños a una situación específica sí ejerce influencia directa sobre la atención, cuando la cantidad del contenido memorizado

se detecta inmediatamente después de la administración de la prueba. Esto se comprobó en todos los grupos.

La revisión de esta investigación resultó útil por cuanto brinda una explicación de la relación directa entre concentración y atención, así como los aspectos que influyen en ellas. A su vez aporta las características que presentan los niños de 7 años en cuanto a los tipos de atención, voluntaria e involuntaria.

- Cariño Cardozo y Santiso González. (1997). *Instrumento para detectar el déficit de atención con o sin hiperactividad en niños de cinco a seis años en edad preescolar y estrategias a seguir por el docente.*

En resumen se busca reflexionar sobre cuál debe ser la propuesta pedagógica y educativa más apropiada para los niños que presentan Déficit de Atención con o sin hiperactividad. Por ello, han considerado importante documentar a la población docente por medio de una manual informativo con los conceptos teóricos y prácticos del tema, así como estrategias para diagnosticar y trabajar dentro del aula con niños que presenten dicho déficit.

El objetivo general que se plantearon fue el de diseñar un instrumento que permita a los docentes del nivel de preescolar de cinco a seis años a evaluar y diagnosticar a tiempo signos significativos del Déficit de Atención con o sin hiperactividad, con el fin de referir a los niños a un equipo multidisciplinarios de especialistas (neurólogos, psicólogos, psicopedagogos y psiquiatras infantiles).

Al observar los resultados obtenidos, se pudo concluir, que existe una carencia real de información sobre el Déficit de Atención con o sin hiperactividad en el universo de docentes y padres encuestados de niños de cinco a seis años de edad. También se pone de manifiesto que esta carencia se encuentra estrechamente ligada con la dificultad de obtención de la información adecuada y accesible.

Es pertinente indicar que cuando el docente le haga saber a la dirección de la escuela que algo poco usual está ocurriendo con algún niño dentro del aula; estos adopten la iniciativa de tomar en consideración el caso, ya que un niño con

posible ADD y/o ADHD en el aula hace que el trabajo del docente sea más difícil, trayendo como posibles consecuencias:

- * Bajo rendimiento del alumno y su incidencia en el grupo en general.
- * Dificultad en el desempeño del docente.
- * Bajos niveles de motivación y superación profesional.
- * Conflictos con la institución educativa, entre otras.

Esta tesis ofrece la bibliografía referente a la atención, pertinente para esta investigación.

- Fussi. (2000). *Actividad física: el mejor regalo para sus hijos*.

Se realizó una serie de investigaciones que demostraron el aumento de problemas de obesidad, hipertensión y de alto riesgo de trastornos cardíacos en niños y adolescentes, debido a la carencia de ejercicios. Por ello, se buscó la forma de intervenir esos problemas a través de los ejercicios físicos, para solucionarlos, pero de una manera atractiva y estimulante para los niños de diversas edades.

Como objetivo general se planteó aconsejar a los padres a ayudar a sus hijos a mantenerse en forma, proponiéndoles ejercicios que les resulten divertidos. Para esto se realizaron investigaciones estadísticas, con el fin de obtener resultados que apoyaran la necesidad de que los niños comprendidos entre los 5 y 8 años hagan ejercicios para disminuir el riesgo en distintos trastornos.

En este sentido esta investigación demuestra que los niños con edades comprendidas entre los 5 y 8 años presentan serios problemas de salud por carencia de ejercicio físico, por lo que se sugieren actividades divertidas, variadas y totalmente libres, evitando el aburrimiento, la competitividad, la disciplina y todo lo que atente contra el sano entusiasmo, siendo atractivos para los mismos. Todas estas son características relacionadas con el Yoga para niños.

También contribuye al diseño de un programa de Yoga para niños con actividades atractivas, debido a que la motivación es uno de los factores relevantes que favorecen el aprendizaje.

- Jaramillo, Montero y Vásquez. (2000). *La influencia de la computadora en el desarrollo social y cognitivo de niños entre 7 y 8 años.*

Es una investigación exploratoria y correlacional, que supone que las computadoras tienen una influencia sobre los seres humanos, desde la infancia, en el ámbito cognitivo y social. Cognitivo porque se requiere una habilidad mental especial para poder manejar su simbología y su mecanismo. También porque la conducta de los niños contemporáneos que tienen acceso a la computadora es más vivaz y lista para los retos tecnológicos. Por otro lado, supone una influencia en el campo social porque si el niño compromete sus espacios libres a esta actividad solitaria en vez de involucrarse a deportes y juegos con otros niños, puede influenciar su desarrollo social.

El objetivo principal que se plantearon fue el de identificar por medio de la evaluación, contraste y relación, la influencia de la computadora en el desarrollo social y cognitivo de un grupo de niños entre 7 y 8 años.

Para esto aplicaron la prueba de Battelle en dos grupos de niños entre 7 y 8 años (edad en que comienza un interés por el uso de las computadoras), de los cuales uno de los grupos no usa la computadora y el otro grupo la usa. Este proyecto dio resultados no esperados, ya que las diferencias encontradas en el desarrollo cognitivo y social de los dos grupos contrastados fueron muy pequeñas, por lo tanto no pudieron asegurar que había una influencia positiva o negativa por parte de las computadoras. Sin embargo, estas pequeñas diferencias pudieron ser porque todos los niños tienen cierto contacto con las computadoras o aparatos parecidos que no tuvieron en cuenta.

Esta investigación aportó información relevante sobre cómo se comportan los niños con edades comprendidas entre los 7 y 8 años, contribuyendo a tener una imagen amplia de las características que presentan los sujetos de estudio para esta

investigación, con el fin de conocer el momento evolutivo en el que se encuentran.

- Lagorio. (2003). American School of Paris, Francia. *Aplicación del Programa Yogason en niños de Primer grado.*

La investigación realizada fue hecha de forma no convencional por una maestra de primer grado en el American School of Paris, institución educativa que se encuentra en Francia. Consistió en la aplicación del kit de yoga "Yogason" en un salón de primer grado durante un año aproximadamente. En las sesiones de 10 minutos, realizadas diariamente, se hizo énfasis en los beneficios mentales como la concentración, el auto-conocimiento y el autocontrol. La maestra, junto con profesora de Educación física, escogió cinco posturas apropiadas para niños de seis años de edad y los motivó a visualizar cada animal o cosa que estaban imitando.

Como consecuencia los niños fueron desarrollando rápidamente el sentido de la concentración, el porte, y la calma. También aprendieron a contar sus respiraciones y a ser silenciosos, mientras mantenían las asanas (posturas) que estiraban sus cuerpos e incentivaban su imaginación. Michele Lagorio, la maestra, asegura que los niños quedaron fascinados y motivados al realizar el yoga dentro del salón de clases.

Esta experiencia es un gran aporte para orientar la realización de esta investigación dentro de un salón de primer grado, ya que es la primera experiencia, realizada en Francia, en donde se utilizó un programa de yoga dentro del aula, y tuvo resultados positivos relacionados con la mejora de la concentración en niños de seis y siete años. Es un antecedente que coincide y está íntimamente relacionado con este proyecto de investigación.

- López y Díaz-Páez. (1998). *Medicina alternativa. Efectos del Hatha Yoga sobre la salud. Parte II.*

Se señala el interés creciente en la promoción de la salud que ha incrementado la práctica de ejercicios provenientes de la medicina tradicional india. Por esta razón, se exponen algunas de las investigaciones científicas llevadas a cabo para demostrar los beneficios del Hatha Yoga en la fisiología del cuerpo humano y por consiguiente, su aplicación para el tratamiento de diversos malestares en distintas edades. También se ofrecen algunas consideraciones sobre las principales limitaciones de dichas investigaciones.

Entre los objetivos que se plantearon está conocer la efectividad de los ejercicios del sistema Hatha Yoga en el funcionamiento del organismo y estudiar la utilización del mismo para el tratamiento de distintos padecimientos. Para tal fin se utilizaron como fuente de lectura, textos e investigaciones científicas diversas sobre el tema y se hizo una recopilación de todas las conclusiones halladas en ellas.

Se demostró la efectividad de la relajación Yoga en la disminución de la presión arterial en personas hipertensas. Se reconoció la utilización de las prácticas respiratorias del Yoga, en el tratamiento del asma bronquial, con la mejora de síntomas, disminución de medicamentos. Se encontró que mejoran las funciones intelectuales y las relaciones interpersonales cuando lo utilizan niños menores de 10 ó 12 años, y se evidencia una mejor adaptación social.

Esta investigación se centra en recopilar los diversos beneficios que se han obtenido a través de la aplicación del Hatha Yoga para aliviar ciertos aspectos de la salud integral del individuo, entre ellos está el control de la respiración que incrementa la coordinación psicomotora y el dominio sobre la mente mejorando los procesos de atención y concentración y como consecuencia, el cociente de inteligencia. Esta es una contribución importante para esta investigación, porque evidencia el beneficio que tiene la aplicación del yoga en la atención y la concentración de las personas.

En definitiva, entre las fortalezas encontradas en los antecedentes, con respecto a los temas de esta investigación, se puede señalar el interés que se ha tenido sobre los efectos del Hatha Yoga en varios aspectos en el desarrollo del ser humano, percibiéndose como interesante para transferirlos a la educación y evolución de los niños dentro de la institución educativa, como es el caso de la experiencia de la profesora Lagorio. Sin embargo, no se han realizado muchas investigaciones sobre el efecto del Yoga para niños en el ámbito educativo, así como las referentes al estudio de la atención, como proceso cognitivo involucrado en el aprendizaje. Por esta razón, se considera un gran vacío, la escasa información referente a la evaluación de dicho proceso y sin que se considere como déficit de atención.

Objetivos Específicos

- Desarrollar un programa de Yoga para niños orientado hacia el mejoramiento de la atención en un grupo de infantes.
- Valorar la capacidad del niño en cuanto al seguimiento de instrucciones.
- Evaluar la focalización de la atención mediante la realización de actividades específicas.
- Evaluar la capacidad de atención selectiva que manifiestan los niños.
- Evaluar la atención sostenida en el niño al realizar una misma actividad durante el tiempo requerido.
- Identificar los cambios en el grupo de estudio al finalizar la ejecución del programa.
- Comparar las diferencias entre el grupo de estudio y el grupo control después de la aplicación del programa.

CAPÍTULO III

MÉTODO

Tipo y Diseño de Investigación

Esta investigación es de tipo cuasiexperimental, el cual según Palella y Martins (2004) se implementa cuando se toman grupos intactos de sujetos para la realización del experimento. Entre los niveles que proponen estos autores está el de pretest y posttest con dos grupos, que consiste en aplicar simultáneamente un pretest a dos grupos similares; posteriormente un grupo recibe el tratamiento experimental y el otro no; y al final se aplica simultáneamente un mismo posttest a ambos grupos, con la finalidad de comparar resultados.

En este caso se toman dos secciones de primer grado y se les aplica una prueba diagnóstica para determinar el nivel de atención de ambos grupos; luego se escoge una de las secciones y se le aplica un programa de yoga para niños durante la rutina pedagógica escolar, escogiéndola como el grupo de estudio, mientras que la otra permanece como grupo control, ya que no se le altera la variable. Al finalizar el programa se vuelve a aplicar la prueba de atención para comparar los resultados y comprobar si el tratamiento mejoró la atención de los niños del grupo de estudio.

Este trabajo está ubicado en la modalidad Proyecto Factible, el cual según Palella y Martins (op. cit.) consiste en “elaborar una propuesta viable destinada a atender necesidades específicas, determinadas a partir de una base diagnóstica” (pg. 91). Ellos señalan que el propósito fundamental es presentar planteamientos que se puedan llevar a cabo.

En este caso se trata de un programa que busca ser una alternativa pedagógica para mejorar la atención en niños de primer grado de un colegio privado del Municipio Baruta.

Por tratarse de un Proyecto Factible esta investigación se desarrollará en tres momentos:

Primer momento: se realizará el diagnóstico a través de, entrevistas a maestras de primer grado (ver Anexo A) y fundamentados en las entrevistas realizadas a psicólogos (ver Anexo D), se aplicará un pretest que constará de cinco ejercicios de atención administrados a todos los niños de primer grado de la Academia Washington, por medio de una prueba escrita, con duración de 25 minutos (ver Anexo E).

Segundo momento: de acuerdo a los resultados que se obtengan, se realizará una intervención constituida por la aplicación del programa de Yoga para niños (ver Anexo F), a una de las secciones. El mismo consistirá en 11 sesiones de 20 minutos cada una, las cuales consistirán en un breve calentamiento, luego una relajación, seguidamente la ejecución de posturas destinadas para trabajar la atención y por último, la relajación de cierre.

Tercer momento: Al finalizar la intervención, se realizará un postest, con el mismo patrón del pretest, a ambas secciones (ver Anexo G).

Cuadro 1**Cronograma de la Intervención**

Mes de Abril				
Semana	Martes (12:40 – 1:00 pm)	Día	Jueves (12:40 – 1:00 pm)	Día
1			PRETEST: Prueba de atención aplicada a ambas secciones	15
2	Sesión 1 (Introdutoria)	20	Sesión 2	22
3	Sesión 3	27	Sesión 4	29
Mes de Mayo				
4	Sesión 5	4	Sesión 6	6
5	Sesión 7	11	Sesión 8	13
6	Sesión 9	18	Sesión 10	20
7	Sesión 11 (Cierre del programa)	25	Miércoles (1:20 a 1:45 pm) POSTEST: Prueba de atención aplicada a ambas secciones	26

Variables***Identificación de la Variable: La Atención******Definición Conceptual***

La atención es un proceso mental a través del cual la persona focaliza su pensamiento en un estímulo particular e ignora otros. Le permite a un niño centrarse selectivamente en cosas oídas o vistas y resistirse a ser distraído por otras no relevantes. (Naglieri y Das, 1997).

Identificación de las Dimensiones

Tomando en cuenta lo dicho por Naglieri y Das (op. cit.) sobre la atención, se ha desglosado la variable en las siguientes dimensiones:

- Atención focalizada.
- Atención selectiva.
- Atención Sostenida.

Definición Conceptual de las Dimensiones

Según Naglieri y Das (op. cit.):

- Atención Focalizada: donde el individuo se concentra directamente en una actividad particular.
- Atención Selectiva: cuando el individuo se resiste a ser distraído, es decir, se abstiene de respuestas ante algunos estímulos a favor de otros más relevantes.
- Atención Sostenida: representa la variación de la acción a lo largo del tiempo la cual puede estar influenciada por la cantidad de esfuerzo requerido para resolver la tarea.

Definición Operacional

Cuadro 2

Operacionalización de Variables

Objetivo General	Variable	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos	Nº item
Describir las mejoras de la atención en un grupo de infantes de 7 y 8 años que participa en un programa de Yoga para niños durante la rutina pedagógica escolar.	La Atención	Atención Focalizada	• Sigue las instrucciones dadas al inicio de la actividad.	Lista de cotejo	1 L.C.
			• Sigue las instrucciones establecidas en cada ejercicio.		2 L.C.
			• Completa cada serie con atención.		1 E.E.
			• Distingue las letras "d" de las letras "b"		2 E.E.
			• Distingue la cantidad de objetos que se le presentan.	Escala de estimación	3 E.E.
		Atención Selectiva	• Diferencia los conceptos de relaciones de cantidad, tamaño y longitud.		4 E.E.
			• Repite el modelo que se le presenta.		5 E.E.
			• Trabaja de manera independiente, sin preguntar.		3 L.C.
			• Se centra en su trabajo sin fijarse en el de los demás.	Lista de cotejo	4 L.C.
			• Se centra en su trabajo sin fijarse en factores externos.		5 L.C.
		Atención Sostenida	• Termina el trabajo asignado en el tiempo establecido.	Lista de cotejo	6 L.C.

Sujetos de Estudio

Los sujetos de estudio estarán organizados en dos grupos, ya establecidos dentro de una institución educativa privada ubicada en el Municipio Baruta, estos serán las secciones “A” y “B” de primer grado de la Academia Washington. El colegio es mixto por lo tanto se puede elegir la muestra de niños y niñas fácilmente. Cada salón de clase está integrado por 21 niños y niñas con edades comprendidas entre 7 y 8 años.

Cuadro 3

Distribución de los Sujetos de Estudio, Clasificados por Edad y Sexo

Primer Grado	NIÑAS			NIÑOS		
	7 años	8 años	Total	7 años	8 años	Total
Sección “A”	6	4	10	4	7	11
Sección “B”	2	7	9	3	9	12

Procedimiento

Se aplicarán entrevistas a maestras de primer grado, enfocadas en la atención de sus alumnos, con el fin de tener una base diagnóstica para el estudio del problema. A partir de estos resultados, se aplicará un pretest para conocer el nivel de atención de los alumnos de ambas secciones, el cual será evaluado a través de una lista de cotejo y una escala de estimación. Seguidamente, se elaborará un programa de Yoga para niños destinado a atender la necesidad de mejorar la atención. Este será aplicado a la sección “A” dentro del salón de T.A. (Salón de relajación/dispersión), después del segundo recreo los días martes y jueves. A la sección “B” o grupo control no se le alterará la rutina después del recreo para utilizarlo de comparación en la investigación. Dicho programa será ejecutado y evaluado, a través de un cuestionario aplicado a la maestra del grupo de estudio.

Al finalizar el programa se suministrará un postest a ambas secciones para comprobar y comparar los efectos del programa en la variable.

Recolección de Datos: Instrumentos

Los recursos que se utilizarán para acercarse al fenómeno y extraer información serán la lista de cotejo, la escala de estimación y el cuestionario.

Se aplicarán dos pruebas escritas, una antes y otra después del programa, las cuales estarán compuestas por cinco ejercicios con el fin de medir la atención de cada niño dentro de ambos grupos, siendo este el parámetro de comparación de la investigación.

La lista de cotejo se utilizará para recoger los datos durante las pruebas (pretest y postest), a través de seis indicadores (ver Anexo H). Según Palella y Martins (2004), esta permite orientar la observación y adquirir un registro claro y ordenado de todo cuanto sucede. Consiste en la comparación de una serie de características previamente escogidas en un contexto también preestablecido, para que el observador registre si ese indicador está o no presente.

La escala de estimación se utilizará para recolectar la información de las pruebas, por medio de cinco indicadores, con el fin de valorar el rendimiento de cada alumno en las mismas (ver Anexo I), ya que según Palella y Martins (op. cit.) este instrumento “presenta grados de intensidad para jerarquizar las características señaladas”. Los resultados serán cuantificados según los criterios establecidos, se sumaran y se le asignará un puntaje a cada niño. Luego se calculará la media de la sección “A” y de la sección “B”, con el fin de compararlas antes y después del programa.

Por último, se administrará un cuestionario a la maestra de la sección “A”, con el propósito de obtener su percepción respecto a los cambios en la atención de

los niños luego del programa, y para evaluar cualitativamente el programa en sí (ver Anexo J).

El tiempo que se empleará para recolectar los datos será de 13 sesiones de 20 minutos, organizadas en 7 semanas, dos veces por semana, específicamente los martes y jueves de 12:40 a 1:00 pm.

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Variable Única: Atención

A continuación, se presentan los resultados y los análisis de los diferentes instrumentos que se utilizaron para recolectar los datos, tanto para el pretest como para el postest, donde se explicitan los criterios que orientan el análisis de los resultados obtenidos.

Resultados del Pretest

Resultados de la Lista de Cotejo

Sección "A" (Grupo de Estudio)

N = 19

Cuadro 4

Porcentajes de los Resultados de la Lista de Cotejo de la Sección "A", Aplicada Durante el Pretest

Dimensiones	Indicadores	Si	%	No	%
Atención Focalizada	A. Sigue las instrucciones dadas al inicio de la actividad.	19	100	-	0
	B. Sigue las instrucciones establecidas en cada ejercicio.	12	63,2	7	36,8
Atención Selectiva	C. Trabaja de manera independiente, sin preguntar.	5	26,3	14	73,7
	D. Se centra en su trabajo sin fijarse en el de los demás.	16	84,2	3	15,8
	E. Se centra en su trabajo sin hablar con los compañeros.	11	57,9	8	42,1
Atención Sostenida	F. Termina el trabajo asignado en el tiempo establecido.	13	68,4	6	31,6

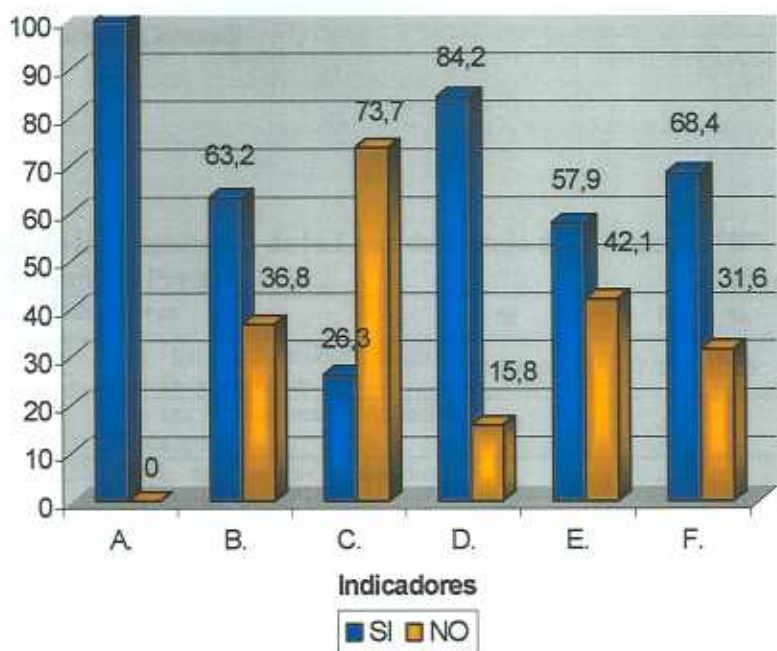


Gráfico 1. Porcentajes de los resultados de la lista de cotejo de la sección "A", aplicada durante el pretest.

Se puede observar que el 100% de los alumnos de la sección "A" sigue las instrucciones que se les dan al inicio de la actividad. En cambio, en el momento de trabajar de manera independiente, sólo un 26.3% de los alumnos logra realizar la actividad, sin la necesidad de pedir aclaratorias adicionales.

Al observar la gráfica se puede evidenciar que existe un bajo porcentaje de niños que presentan falta de atención, según los indicadores señalados. El único indicador que se observa deficiente en más de la mitad de los niños, en el 73.7%, es el que se refiere a trabajar independientemente, valiéndose únicamente de las instrucciones que se les dan en la actividad.

Se advierte que la dimensión que se refiere a la atención selectiva es la que muestra mayores deficiencias, debido hay que grandes diferencias entre los niños que lograron los indicadores establecidos y los que no.

Sección "B" (Grupo Control)

N = 21

Cuadro 5

Porcentajes de los Resultados de la Lista de Cotejo de la Sección "B", Aplicada Durante el Pretest

Dimensiones	Indicadores	Si	%	No	%
Atención Focalizada	A. Sigue las instrucciones dadas al inicio de la actividad.	19	90,5	2	9,5
	B. Sigue las instrucciones establecidas en cada ejercicio.	17	81	4	19
Atención Selectiva	C. Trabaja de manera independiente, sin preguntar.	10	47,6	11	52,4
	D. Se centra en su trabajo sin fijarse en el de los demás.	16	76,2	5	23,8
	E. Se centra en su trabajo sin hablar con los compañeros.	17	81	4	19
Atención Sostenida	F. Termina el trabajo asignado en el tiempo establecido.	19	90,5	2	9,5

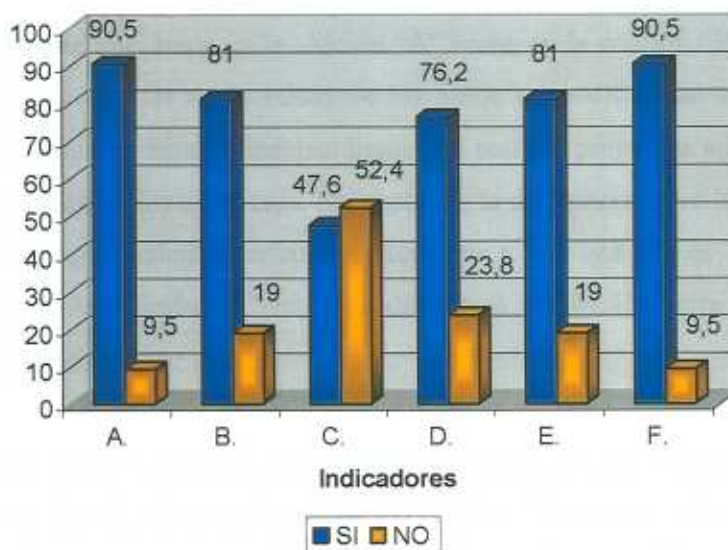


Gráfico 2. Porcentajes de los resultados de la lista de cotejo de la sección "B", aplicada durante el pretest.

Se puede observar que el 90,5% de los alumnos de la sección "B" sigue las instrucciones dadas al inicio de la actividad y termina el trabajo asignado en el tiempo establecido. También se evidencia que el 81% de los niños, sigue las

instrucciones establecidas en cada ejercicio y se centra en su trabajo sin hablar con los compañeros, mostrando así niveles altos de atención. La única deficiencia notable en el grupo es que sólo el 47,6% de los niños lograron trabajar de manera independiente, sin preguntar.

Se puede evidenciar que dicho grupo de niños presenta grandes logros en cuanto a la atención focalizada y a la atención sostenida, mientras que en la atención selectiva se observa que, de los tres indicadores que la evalúan, sólo uno muestra un porcentaje por debajo del 50% de niños que lo lograron.

En general dicho gráfico demuestra el poco porcentaje de niños que tienen problemas de atención.

Análisis Comparativo entre las Dos Secciones

Se advierte que, tanto en la sección "A" como en la sección "B", el único indicador en el cual más de la mitad de los niños tiene dificultad es en el de realizar la actividad de manera independiente, sin realizar preguntas adicionales a las proporcionadas en los ejercicios. No obstante, la diferencia entre los niños de la sección "B" que trabajan independientemente y los que no es muy poca, mientras que en la sección "A" hay una diferencia del 47,4% entre los que lo lograron y los que no.

En cuanto al resto de los indicadores se observa que en la sección "B" los niños que no los alcanzaron no pasan del 23,8%, mostrando así muy pocas deficiencias en cuanto a la atención. En cambio, en los resultados de la sección "A" se observa mayor variación en los porcentajes de dichos indicadores, alcanzando hasta el 42,1% de los niños que no los lograron.

A los niños de la sección "B" les cuesta un poco centrarse en su trabajo debido a que conversan con los compañeros durante la actividad, siendo un 23,8% de los niños los que tuvieron dificultades para hacerlo; mientras que en la sección "A" fue sólo un 15,8% de los niños.

También se observa que el grupo de la sección "A", presenta pequeñas dificultades en todas las dimensiones de la atención, ya que en un indicador por cada dimensión presenta hasta un 30% de niños que no lo logran. En cambio en el grupo de la sección "B", dichos indicadores no pasan del 19%.

Tabla del Nivel de Atención de Ambos Grupos

Para elevar el nivel de precisión del análisis, se procedió a calcular el nivel de atención de ambos grupos, para lo cual fue necesario establecer una ponderación de un (1) punto a cada indicador perteneciente a la lista de cotejo, y se establecieron cuatro intervalos correspondientes a las categorías de alto, mediano, bajo y ninguno, indicando que los alumnos que obtengan seis (6) puntos tendrán el máximo nivel de atención.

Cuadro 6

Ponderación en Intervalos de los Niveles de Atención

Niveles de Atención	
6 – 5 puntos	Alto
4 – 3 puntos	Mediano
2 – 1 puntos	Bajo
0 puntos	Ningún

Cuadro 7**Puntaje de los Sujetos de Ambos Grupos, Obtenidos en la Lista de Cotejo**

Nº	Total Sección "A"		Total Sección "B"	
	SI	NO	SI	NO
1	4	2	4	2
2	4	2	5	1
3	-	-	5	1
4	6	0	6	0
5	6	0	5	1
6	3	3	6	0
7	3	3	5	1
8	4	2	4	2
9	4	2	4	2
10	2	4	4	2
11	4	2	4	2
12	5	1	3	3
13	2	4	6	0
14	5	1	6	0
15	4	2	6	0
16	-	-	4	2
17	4	2	4	2
18	6	0	5	1
19	5	1	5	1
20	5	1	5	1
21	1	5	2	4
N	19		21	

Se calculó la media y se comparó con las categorías establecidas. En la sección "A" la sumatoria de los puntajes de todos los sujetos dio setenta y siete (77) dividido entre el número de sujetos, diecinueve (19), dio el promedio de dicho grupo que fue de 4,05 puntos. En la sección B" se realizó el mismo procedimiento, noventa y ocho (98) dividido entre veintiuno (21) es 4,6 puntos.

Cuadro 8**Frecuencia de Sujetos por Sección en cada Nivel de Atención en el Pretest**

Nivel de Atención	SUJETOS / SECCIÓN	
	Frecuencia	
	"A"	"B"
Alto	7	12
Mediano	9	8
Bajo	3	1
Ningún	0	0
MEDIA	4,05	4,6

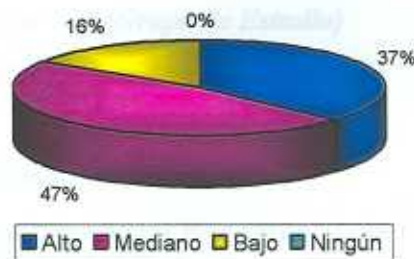


Gráfico 3. Porcentajes de la frecuencia de los niveles de atención de la sección "A" en el pretest.

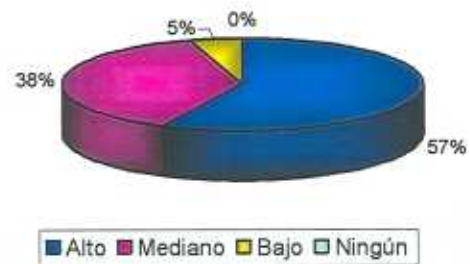


Gráfico 4. Porcentajes de la frecuencia de los niveles de atención de la sección "B" en el pretest.

Se puede evidenciar que existen más sujetos con un nivel de atención alto en la sección "B" que en la sección "A", siendo una diferencia significativa. En cambio al referirse al nivel de atención mediano, ambas secciones no presentan mayor diferencia ante el número de sujetos, ya que la diferencia es de uno más en la sección "A". En cuanto al número de individuos con un bajo nivel de atención se observa una diferencia de dos sujetos en la sección "A" por encima de la "B". También se observa similitud en ambos grupos en cuanto a la inexistencia de sujetos sin ningún nivel de atención.

Resultados de la Escala de Estimación

Sección "A" (Grupo de Estudio)

N = 19

Cuadro 9

Porcentajes de los Resultados de la Escala de Estimación de la Sección "A", Aplicada en el Pretest

Indicadores		E	%	MB	%	B	%	R	%	D	%
Dimensión Atención Focalizada	A) Completa cada serie con atención	15	78,9	-	0	4	21,1	-	0	-	0
	B) Distingue las letras "d" de las letras "b"	15	78,9	3	15,8	1	5,3	-	0	-	0
	C) Distingue la cantidad de objetos que se le presentan	17	89,4	1	5,3	-	0	-	0	1	5,3
	D) Diferencia los conceptos de relaciones de cantidad, tamaño y longitud.	5	26,4	2	10,5	9	47,3	-	0	3	15,8
	E) Repite el modelo que se le presenta	12	63,1	1	5,3	2	10,5	1	5,3	3	15,8

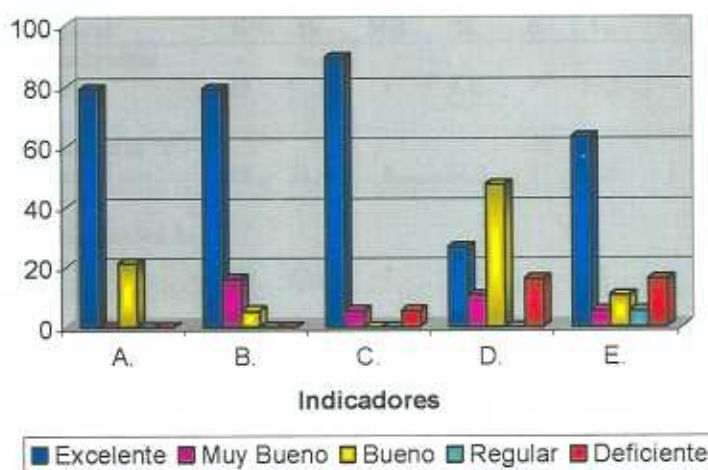


Gráfico 5. Porcentajes de los resultados de la escala de estimación del pretest de la sección "A".

Cuadro 10

Criterios de Evaluación para la Escala de Estimación

CRITERIOS:

- * Excelente (4): Sin errores.
- * Muy bueno (3): Un error.
- * Bueno (2): De dos a tres errores.
- * Regular (1): Cuatro errores.
- * Deficiente (0): Cinco o más

Se observa que más del 60% de los niños resolvió de manera excelente cuatro de los ejercicios propuestos en el pretest. En cambio, en el ejercicio de diferenciar los conceptos de relaciones de cantidad, tamaño y longitud sólo hubo un 26,4% de los niños que lo pudo realizar, sin cometer errores, es decir, que fue el ejercicio en el que el 47,3% de niños cometió de dos a tres errores.

Sección "B" (Grupo Control)

N = 21

Cuadro 11

Porcentajes de los Resultados de la Escala de Estimación de la Sección "B", Aplicada en el Pretest

Indicadores		E	%	MB	%	B	%	R	%	D	%
Dimensión Atención Focalizada	A) Completa cada serie con atención	13	61,9	1	4,8	7	33,3	-	0	-	0
	B) Distingue las letras "d" de las letras "b"	15	71,4	3	14,2	1	4,8	1	4,8	1	4,8
	C) Distingue la cantidad de objetos que se le presentan	18	85,6	1	4,8	-	0	1	4,8	1	4,8
	D) Diferencia los conceptos de relaciones de cantidad, tamaño y longitud	7	33,3	3	14,2	9	42,9	-	0	2	9,5
	E) Repite el modelo que se le presenta	17	80,9	2	9,5	1	4,8	0	0	1	4,8

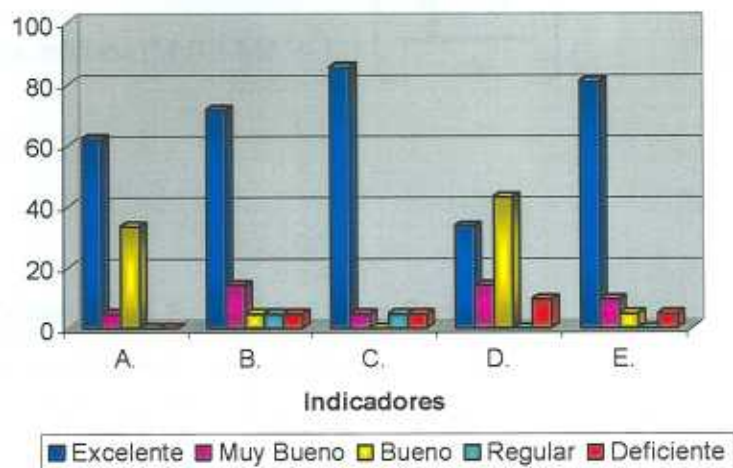


Gráfico 6. Porcentajes de los resultados de la escala de estimación del pretest de la sección "B"

Al igual que en la sección "A" se observa que más del 60% de los niños resolvió de manera excelente cuatro de los ejercicios propuestos en el pretest. En cambio, en el ejercicio de diferenciar los conceptos de relaciones de cantidad, tamaño y longitud hubo una pequeña diferencia entre los que no cometieron ningún error con los que cometieron de dos a tres, siendo un 33,3% excelente y un 42,9% muy bueno.

Cálculo de la Media, Moda y Mediana de ambos grupos

Los datos se analizaron a través de la Media $\bar{X}$, Mediana (Md) y Moda (Mo).

Fórmula de la media ($\bar{X}$):
$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

- * Promedio de la sección "A" $\bar{X} = 310/19 = 16,32$ puntos
- * Promedio de la sección "B" $\bar{X} = 348/21 = 16,57$ puntos

$$\text{Fórmula de la mediana (Md)} : Md = L + \left(\frac{\frac{N}{2} - cfb}{fw} \right) i$$

Cuadro 12

Notas del Pretest de los Sujetos de Ambas Secciones

Sujetos	Sección "A"	Sección "B"
1	20	16
2	18	18
3	-	19
4	20	18
5	15	20
6	12	19
7	06	16
8	14	12
9	16	19
10	15	18
11	16	18
12	16	16
13	17	16
14	16	16
15	20	20
16	-	05
17	19	20
18	18	17
19	17	15
20	17	12
21	18	18
N	19	21

Cuadro 13

Media, Mediana y Moda de los Promedios de Ambas Secciones en el Pretest

Primer Grado	Media ($\bar{X}$)	Mediana (Md)	Moda (Mo)
Sección "A"	16,32	17	16
Sección "B"	16,57	18	16 y 18

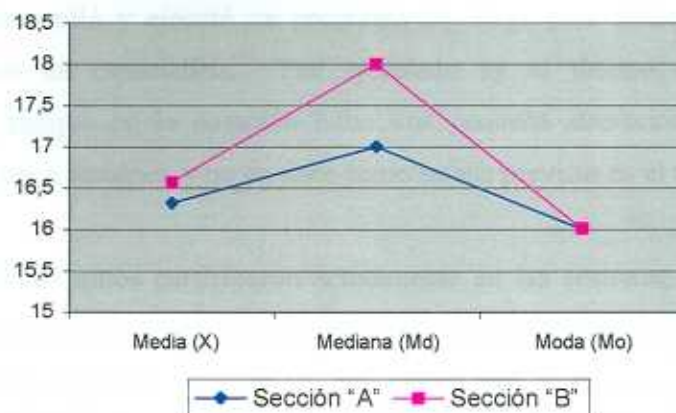


Gráfico 7. Media, moda y mediana de los promedios de ambas secciones en el pretest.

Se puede evidenciar que no existe una diferencia significativa entre la Media de ambos grupos, ya que sólo existe un 0,25 de diferencia. En cambio, al observar la Mediana la diferencia es de un punto, mostrando que la sección "B" presenta un mayor grado de atención que la sección "A". Y por último, en cuanto a la Moda, que representa la mayor frecuencia en que aparece un valor, se demuestra cierta similitud en cuanto a que en ambas secciones el valor que más se repite es el 16, pero en la sección "B" se repite cinco (5) veces y en la sección "A" cuatro (4) veces. A su vez en la "B" se repite con la misma frecuencia (cinco veces) el valor 18, mostrando nuevamente, que la sección "B" está por encima de la "A".

Desarrollo y Aplicación del Programa de Yoga para Niños

Se desarrolló y ejecutó un programa de Yoga para niños debidamente orientado por un especialista. Fue ejecutado en el tiempo que se había establecido, aunque en la duración hubo una pequeña alteración, porque fue realizado en once sesiones, y no en doce como estaba previsto en el programa.

Todos los niños participaron activamente en las sesiones, expresándose sumamente motivados y entusiasmados, a través de su puntualidad al llegar al salón a la hora asignada, a pesar de que venían del recreo, y de comentarios positivos sobre el yoga. A su vez, los niños se mostraron involucrados e interesados por realizar las posturas de la forma más apropiada, ya que pedían asesoría constantemente durante las sesiones, ocasionando un constante bullicio que debía ser controlado, mas no silenciado, siempre y cuando no influyera en la ejecución de cada postura. Este comportamiento fue considerado, por la especialista, como característico en niños de estas edades y la misma se expresaba favorablemente sobre la conducta del grupo.

El grupo en general, fue evolucionando en el transcurrir de las sesiones, ya que iban siguiendo cada vez mejor las instrucciones dadas por la especialista, la cual iba expresando su satisfacción con el rendimiento del grupo. Poco a poco fueron desarrollando la capacidad de mantenerse concentrados en una postura específica. Sin embargo, la aplicación del programa tuvo algunas limitaciones como el espacio reducido del salón y el deterioro del mismo.

Resultados del Postest

Resultados de la Lista de Cotejo

Sección "A" (Grupo de Estudio)

N = 20

Cuadro 14

Porcentajes de los Resultados de la Lista de Cotejo de la Sección "A", Aplicada Durante el Postest

Dimensiones	Indicadores	Si	%	No	%
Atención Focalizada	A. Sigue las instrucciones dadas al inicio de la actividad.	16	80	4	20
	B. Sigue las instrucciones establecidas en cada ejercicio.	13	65	7	35
Atención Selectiva	C. Trabaja de manera independiente, sin preguntar.	12	60	8	40
	D. Se centra en su trabajo sin fijarse en el de los demás.	17	85	3	15
	E. Se centra en su trabajo sin hablar con los compañeros.	18	90	2	10
Atención Sostenida	F. Termina el trabajo asignado en el tiempo establecido.	20	100	-	0

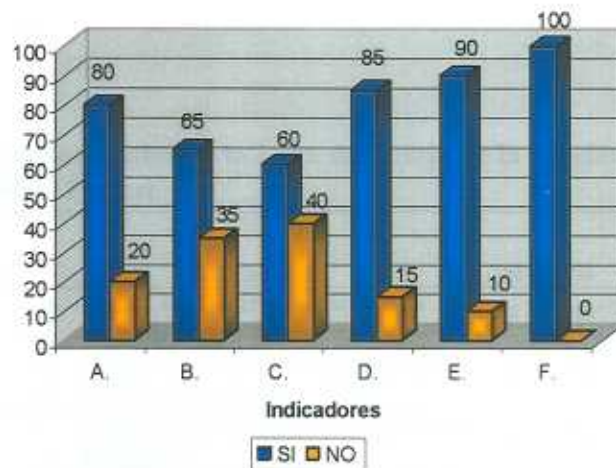


Gráfico 8. Porcentajes de los resultados de la lista de cotejo de la sección "A" aplicada durante el postest.

Se puede observar que el 60% de los alumnos, que participaron en el programa de Yoga para niños, lograron todos los indicadores propuestos. A su vez

el 100% de los mismos, terminaron de realizar los ejercicios de atención antes de los 25 minutos establecidos, finalizándolos en 15 minutos, es decir, no se observan fallas en la atención sostenida.

El porcentaje más bajo que se observa en el gráfico es el de un 60% que trabajó de manera independiente, sin preguntar durante la actividad propuesta, mostrando que un 40% de los niños presentó fallas en este indicador de la atención selectiva.

Entre el 80 y el 90% de los alumnos lograron seguir las instrucciones dadas al inicio de la actividad y centrarse en su trabajo sin fijarse en el de los demás y sin hablar con los compañeros.

En definitiva, se puede evidenciar un alto rendimiento en todas las dimensiones de la atención, exceptuando un aspecto de la atención focalizada, con respecto a la cual un 35% de los niños no siguió las instrucciones establecidas en cada ejercicio; y un aspecto de la atención selectiva, en la que un 40% de los niños no consiguió trabajar independientemente. Sin embargo, dichos resultados no muestran cifras significativas con respecto a los resultados logrados.

Sección "B" (Grupo Control)

N = 20

Cuadro 15

Porcentajes de los Resultados de la Lista de Cotejo de la Sección "B", Aplicada Durante el Postest

Dimensiones	Indicadores	Si	%	No	%
Atención Focalizada	A. Sigue las instrucciones dadas al inicio de la actividad.	8	40	12	60
	B. Sigue las instrucciones establecidas en cada ejercicio.	15	75	5	25
Atención Selectiva	C. Trabaja de manera independiente, sin preguntar.	12	60	8	40
	D. Se centra en su trabajo sin fijarse en el de los demás.	17	85	3	15
	E. Se centra en su trabajo sin hablar con los compañeros.	19	95	1	5
Atención Sostenida	F. Termina el trabajo asignado en el tiempo establecido.	20	100	-	0

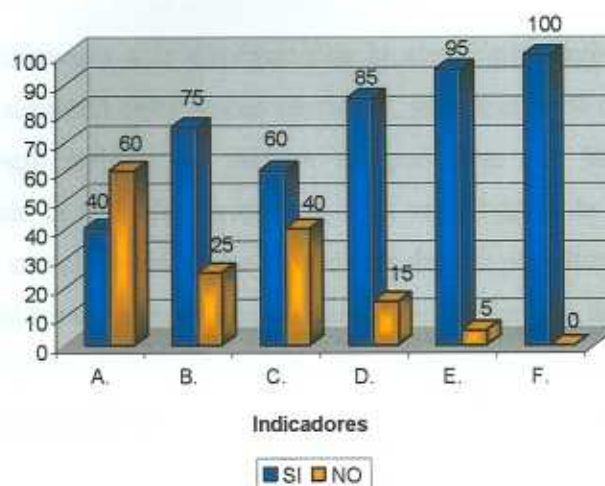


Gráfico 9. Porcentajes de los resultados de la lista de cotejo de la sección "B", aplicada durante el postest.

Se puede observar que el 40% de los alumnos alcanzó todos los indicadores propuestos.

Al hacer referencia a la atención selectiva se advierte que el 60% de los niños trabajó de manera independiente sin preguntar; pero al observar el porcentaje de niños que se centraron en su trabajo sin fijarse en el de los demás y que sin hablar con los compañeros, estos aumentaron en un 85% y 95%, respectivamente.

Se puede evidenciar que no existe ningún problema de alcance en la atención sostenida, debido a que todos los niños, es decir, un 100% lograron realizar la actividad en un tiempo menor al establecido.

En cuanto a la dimensión que se refiere a la atención focalizada se evidencia que un 40% de los niños logra seguir las instrucciones que se dan al inicio de la clase, mientras que un 75% logró seguir las instrucciones establecidas en cada ejercicio. Mostrando una diferencia significativa entre un indicador y otro.

Análisis Comparativo entre las Dos Secciones

Se evidencia que en ambos grupos no se observó falla alguna en la atención sostenida, ya que todos lograron terminar la actividad en un tiempo por debajo del establecido.

Al hacer referencia a la dimensión de la atención selectiva, también se observa una gran similitud entre ambas secciones, ya que el 60% de los niños de ambos grupos logró trabajar de manera independiente sin hacer preguntas adicionales, durante la actividad propuesta; a su vez el 85% de ambos grupos logró centrarse en su trabajo sin fijarse en el de los demás; por último al evaluar la capacidad de los niños de centrarse en su trabajo sin hablar con los compañeros, se observa una pequeña diferencia del 5% entre ambos grupos, teniendo un alto rendimiento en dicho indicador.

Por último, al observar la atención focalizada se evidencia una diferencia significativa entre ambos grupos, ya que en la sección "A" un 80% de los niños siguió las instrucciones que se les dieron al inicio de la actividad, mientras que en la sección "B" sólo el 40% lo logró. En cuanto al segundo indicador de dicha dimensión, se observa un mejor rendimiento en la sección "B" ya que sólo un 25% no siguió las instrucciones establecidas en cada ejercicio, mientras que en la sección "A" fue de un 35% que no logró dicho indicador.

Al compararlo con los resultados del pretest se muestran evidencias de los logros atribuibles al programa de intervención, referentes a las dimensiones de la atención; ya que el grupo de la sección "A" mejoró de forma notable en cada uno de los indicadores que forman parte de dichas dimensiones. Se pueden evidenciar cambios significativos y positivos, en cuanto a los siguientes indicadores como trabajar de manera independiente, sin preguntar; centrarse en su trabajo sin hablar con los compañeros; así como el de terminar el trabajo asignado en el tiempo establecido. En cuanto a los indicadores restantes, los cambios que se generaron fueron positivos, pero con una diferencia poco significativa; sin embargo, sólo en el indicador de seguir instrucciones dadas al inicio de la actividad, hubo una disminución del 20% de los alumnos de dicha sección.

En cambio, al hacer referencia a la sección "B" y comparar los resultados del pretest y posttest, sin la aplicación del programa de intervención, se observó, principalmente, una variación en la atención focalizada, ya que se muestra una

disminución significativa en el porcentaje de niños que lograron los indicadores de dicha dimensión. En cuanto a las otras dimensiones, atención selectiva y sostenida, se observan cambios positivos, pero poco significativos, ya que las diferencias son pequeñas.

Tabla del Nivel de Atención de Ambos Grupos

Al igual que en el pretest, se procedió a calcular el nivel de atención de ambos grupos, utilizando la misma ponderación y los mismos cuatro intervalos correspondientes a las categorías señaladas (ver Cuadro 6).

Cuadro 16

Puntaje de los Sujetos de Ambos Grupos, Obtenidos en la Lista de Cotejo del Postest

Nº	Total Sección "A"		Total Sección "B"	
	SI	NO	SI	NO
1	6	0	4	2
2	5	1	3	3
3	-	-	5	1
4	6	0	5	1
5	4	2	6	0
6	4	2	-	-
7	4	2	4	2
8	4	2	4	2
9	6	0	5	1
10	3	3	5	1
11	5	1	3	3
12	6	0	4	2
13	4	2	5	1
14	5	1	5	1
15	5	1	6	0
16	4	2	3	3
17	5	1	5	1
18	6	0	5	1
19	5	1	6	0
20	4	2	3	3
21	5	1	5	1
N	20		20	

De igual manera que en el pretest, se calculó la media y se comparó con las categorías establecidas. En la sección "A" la sumatoria de los puntajes de todos los sujetos dio noventa y cuatro (94) dividido entre el número de sujetos,

veinte (20), dio el promedio de dicho grupo que fue de 4,8 puntos. En la sección B" se realizó el mismo procedimiento, noventa y uno (91) dividido entre veinte (20) es 4,5 puntos.

Cuadro 17

Frecuencia de Sujetos por Sección en cada Nivel de Atención en el Postest

Nivel de Atención	SUJETOS / SECCIÓN	
	Frecuencia	
	"A"	"B"
Alto	12	11
Mediano	8	9
Bajo	0	0
Ningún	0	0
MEDIA	4,8	4,5

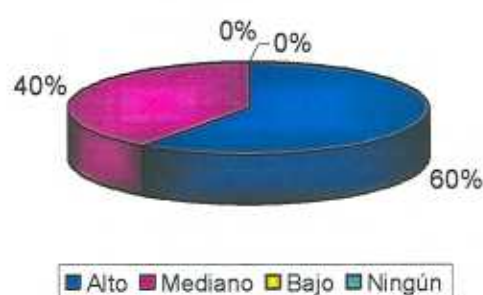


Gráfico 10. Porcentajes de la frecuencia de los niveles de atención de la sección "A" en el postest.

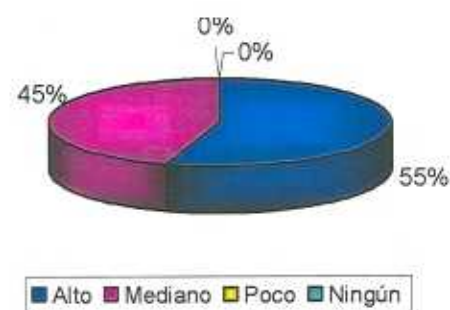


Gráfico 11. Porcentajes de la frecuencia de los niveles de atención de la sección "B" en el postest.

Se puede evidenciar que existen más sujetos con un nivel de atención alto en la sección "A" que en la sección "B", pero la diferencia no es significativa. De igual manera, al hacer referencia al nivel de atención mediano tanto en la sección "A" como en la "B" se encuentran todos los sujetos restantes, pero con una diferencia de un sujeto de la "B" por encima de la "A". Por último se observa que en ambas secciones, hay inexistencia de sujetos con un nivel bajo de atención o con ninguno.

Resultados de la Escala de Estimación

Sección "A" (Grupo de Estudio)

N = 20

Cuadro 18

Porcentajes de los Resultados de la Escala de Estimación de la Sección "A", Aplicada en el Postest

Dimensión Atención Focalizada	Indicadores	E	%	MB	%	B	%	R	%	D	%
	A. Completa cada serie con atención	11	55	5	25	3	15	-	0	1	5
	B. Distingue las letras "d" de las letras "b"	15	75	3	15	2	10	-	0	-	0
	C. Distingue la cantidad de objetos que se le presentan	19	95	1	5	-	0	-	0	-	0
	D. Diferencia los conceptos de relaciones de cantidad, tamaño y longitud	13	65	3	15	3	15	1	5	-	0
	E. Repite el modelo que se le presenta	11	55	3	15	1	5	1	5	4	20

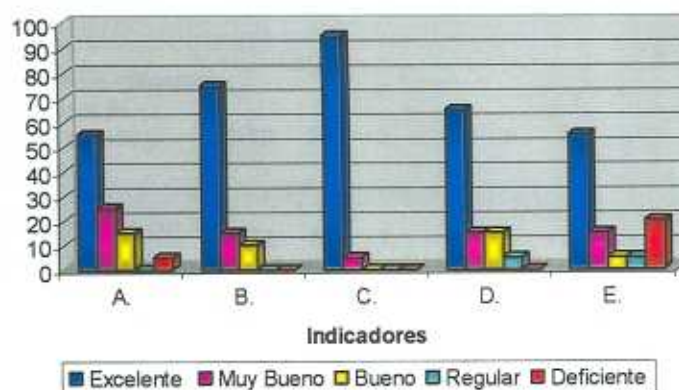


Gráfico 12. Porcentajes de los resultados de la escala de estimación del postest de la sección "A".

Se utilizaron los mismos criterios de evaluación que se seleccionaron para la escala de estimación en el pretest (ver Cuadro 10).

Se observa que el 55% de los niños realizó de manera excelente, sin cometer errores, todos los ejercicios propuestos en el postest. A su vez se evidencia que el 95% de los alumnos distinguió, de forma excelente, la cantidad de objetos que se les presentaron en el postest y sólo un 5% cometió un error. En el ejercicio donde el 20% de los niños cometió mayor número de errores fue en el de repetir el modelo presentado.

Sección "B" (Grupo Control)

N = 20

Cuadro 19

Porcentajes de los Resultados de la Escala de Estimación de la Sección "B", Aplicada en el Postest

Indicadores		E	%	MB	%	B	%	R	%	D	%
Dimensión Atención Focalizada	A. Completa cada serie con atención	9	45	2	10	7	35	1	5	1	5
	B. Distingue las letras "d" de las letras "b"	13	65	7	35	-	0	-	0	-	0
	C. Distingue la cantidad de objetos que se le presentan	19	95	-	0	-	0	-	0	1	5
	D. Diferencia los conceptos de relaciones de cantidad, tamaño y longitud	10	50	3	15	6	30	-	0	1	5
	E. Repite el modelo que se le presenta	14	70	1	5	1	5	-	0	4	20

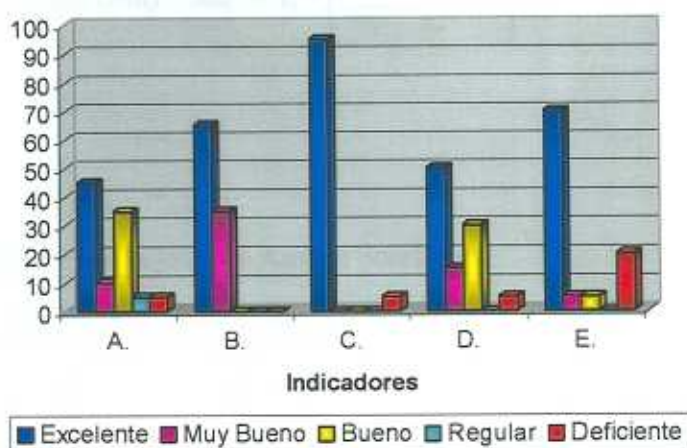


Gráfico 13. Porcentajes de los resultados de la escala de estimación del postest de la sección "B".

Se observa que el 45% de los niños realizó todos los ejercicios propuestos en el postest sin cometer errores. A su vez se evidencia que al igual que en la sección "A", el 95% de los alumnos distinguió la cantidad de objetos presentados en el postest, de forma excelente y sólo un 5% tuvo cinco o más errores. De igual forma se observa que en el ejercicio donde el 20% de los niños cometió mayor número de errores fue en el de repetir el modelo presentado, mostrando similitud con la sección "A".

Cálculo de la Media, Moda y Mediana de Ambos Grupos

Los datos se analizaron a través de la Media $\bar{X}$, Mediana (Md) y Moda (Mo).

Fórmula de la media ($\bar{X}$):
$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

* Promedio de la sección "A" $\bar{X} = 341/20 = 17,5$ puntos

* Promedio de la sección "B" $\bar{X} = 328/20 = 16,4$ puntos

$$\text{Fórmula de la mediana (Md)} : Md = L + \left[\frac{\frac{N}{2} - cfb}{fw} \right] i$$

Cuadro 20

Notas del Postest de los Sujetos de Ambas Secciones

Sujetos	Sección "A"	Sección "B"
1	17	18
2	19	12
3	-	17
4	18	17
5	15	20
6	16	-
7	18	18
8	13	16
9	18	17
10	18	17
11	14	19
12	14	08
13	19	18
14	20	15
15	15	17
16	17	15
17	20	20
18	15	16
19	16	16
20	19	19
21	20	13
N	20	20

Cuadro 21

Media, Mediana y Moda de los Promedios de Ambas Secciones en el Postest

Primer Grado	Media ($\bar{X}$)	Mediana (Md)	Moda (Mo)
Sección "A"	17,05	17,5	18
Sección "B"	16,4	17	17

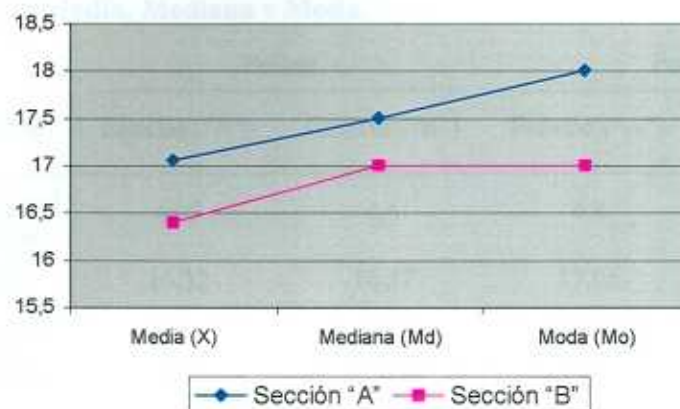


Gráfico 14. Media, moda y mediana de los promedios de ambas secciones en el posttest.

Se puede evidenciar una diferencia de 0,65 décimas entre la Media de ambos grupos, sobresaliendo la sección "A". Al observar la Mediana se denota una diferencia de 0,5 prevaleciendo, nuevamente, la sección "A" sobre la "B". En cambio, al hacer referencia a la Moda, se observa que la sección "A" presentó mayor frecuencia de niños con un promedio de dieciocho (18), repitiéndose cuatro veces; mientras que en la sección "B" el promedio más frecuente fue de diecisiete (17), ya que se repitió cinco veces, mostrando una diferencia de un punto entre ambas secciones.

Al comparar dichos resultados con los del pretest se puede demostrar los cambios positivos generados en el grupo de estudio, como consecuencia de la intervención. Dichas mejoras se evidencian en un aumento de 0,73 décimas en el puntaje de la Media, de 0,5 décimas en la Mediana y de 2 puntos en la Moda, siendo este la diferencia más significativa. A su vez, dichos resultados se distinguen de los de la sección "B", ya que estos se mantienen relativamente constantes, debido a que las variaciones, entre el pretest y el posttest, no son significativas.

Cuadro 22

Comparación entre Pretest y Posttest de Ambos Grupos, en cuanto al Nivel de Atención, la Media, Mediana y Moda.

Grupo (Sección)	Pretest		Posttest	
	Estudio ("A")	Control ("B")	Estudio ("A")	Control ("B")
Media del Nivel de Atención	4,05	4,6	4,8	4,5
Media (X)	16,32	16,57	17,05	16,4
Mediana (Md)	17	18	17,5	17
Moda (Mo)	16	16 y 18	18	17

Es importante resaltar que los resultados del pretest mostraron, en un principio, a la sección "B" por encima de la "A"; pero después de realizar la intervención a la "A" y de realizar el posttest a ambos grupos, se observó la mejora alcanzada en el grupo de estudio, prevaleciendo sobre el grupo control.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Según los resultados obtenidos, luego de la aplicación del programa de Yoga para niños, se puede deducir que dicho programa tuvo efectos positivos sobre la atención de los niños, ya que se observan cambios en los indicadores que corresponden a las dimensiones de la atención, al comparar los resultados del posttest con los del pretest.

Al observarlos y compararlos con la teoría, se evidencia cierta vinculación entre ambos, ya que según lo dicho por Serrano (1999), las posturas son prácticas de concentración, muy positivas para el desarrollo de la percepción, de la atención y de la memoria. A su vez, las relajaciones al igual que las asanas (posturas), permiten que los niños permanezcan alerta, sin tener que esforzar la atención durante largos periodos de tiempo. De igual forma, la experiencia de Lagorio (2003), muestra una gran vinculación con esta investigación, ya que sus resultados revelaron que los niños desarrollaron rápidamente el sentido de la concentración, el porte y la calma, al aplicarles un programa de Yoga para niños dentro de la rutina pedagógica escolar, obteniendo beneficios similares a los propuestos por Rodríguez Arias (1999) en este proyecto. Esto concuerda con lo dicho por López y Díaz-Páez (1998), que establece que uno de los beneficios es el mejoramiento de los procesos de atención y concentración a través de la realización de posturas (asanas) de Hatha Yoga.

Con la aplicación del programa se obtuvieron beneficios similares a los alcanzados por Rodríguez Arias (1999), el cual indica que el yoga para niños potencia y desarrolla la atención y la concentración, y mejora el rendimiento del

niño en el colegio. Esto se evidencia al ver los logros en las dimensiones de la atención, propuestas por Naglieri y Das (1997), ya que se generan avances, principalmente, en la atención focalizada, que se refiere a la concentración directa en una determinada actividad, porque los niños tuvieron que estar concentrados y seguir instrucciones tanto a lo largo del programa, para poder realizar las posturas, como en la ejecución del pretest y del postest. Asimismo, se observaron mejoras en la atención selectiva, donde los niños se resistieron a ser distraídos dándole más importancia a los estímulos relevantes; y en la atención sostenida, porque lograron mantenerse concentrados durante el tiempo necesario para efectuar las actividades propuestas en la investigación.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

La atención es la primera condición básica que ha de darse en el acto del conocimiento. Si no se presta atención a algo, difícilmente se puede tener conciencia de ello. Por eso es considerada como uno de los procesos cognitivos más involucrados en el aprendizaje académico. De ahí la preocupación por investigar sobre alguna estrategia idónea para desarrollarlo y mejorarlo.

Se desarrolló un programa de Yoga para niños, debidamente orientado por un especialista, con el fin de mejorar la atención de un grupo. Al finalizar la investigación se observaron cambios en la capacidad de los niños para seguir instrucciones orales y escritas, esto se evidencia al ver los logros en la atención focalizada que son evidentes en los resultados de la escala de estimación y de la lista de cotejo. De igual manera, se observaron avances en la atención selectiva, que se refiere a la capacidad de los niños de centrarse en su trabajo sin hacer preguntas, de abstenerse de hablar con los compañeros y de evitar fijarse en el trabajo de los demás. Por último, en cuanto a la atención sostenida, los niños mejoraron su capacidad de terminar el trabajo en el tiempo establecido. Esta resolución al comparar los resultados del pretest y del posttest, referentes al grupo de estudio.

Al comparar los resultados obtenidos en el posttest, por el grupo de estudio y por el grupo control, se puede evidenciar una clara diferencia entre ambos, ya que en cuanto al nivel de atención, en el grupo control se mantuvo relativamente constante en comparación con el pretest, mientras que en el grupo de estudio hubo una pequeña variación positiva del pretest al posttest, sobresaliendo por encima del

grupo control. A su vez, al confrontar los resultados de la lista de cotejo, donde se trabajan todas las dimensiones de la atención, en el grupo de estudio se observa una mejora en cuanto al número de niños que lograron, satisfactoriamente, todas las dimensiones; mientras que al observar al grupo control, hubo un pequeño cambio negativo en cuanto al número de niños que lograron todas las dimensiones. En definitiva, hubo una mejora en el grupo de estudio, luego de la intervención, ya que superó en los resultados del postest al grupo control, el cual se encontraba en el pretest por encima del de estudio.

Al considerar una serie de factores como el corto período de tiempo empleado tanto en la intervención como en cada sesión, el espacio físico restringido, el ambiente inadecuado por las diversas distracciones como las carteleras llamativas en todas las paredes y el deterioro del mismo, el tamaño reducido de la muestra y los escasos sujetos de estudio; se puede concluir, que los resultados no deben tomarse como definitivos, ya que dichos factores se pueden asumir como determinantes en la efectividad de la estrategia aplicada para lograr los objetivos propuestos. A pesar de estas limitantes se lograron, de forma satisfactoria, todos los objetivos específicos propuestos en la investigación.

Por consiguiente, queda abierta la posibilidad de profundizar los hallazgos, mediante investigaciones similares, en donde participen mayor número de sujetos, durante una intervención prolongada y en un ambiente más apropiado.

BIBLIOGRAFÍA

- Bollini, H. (1984). *Psicología infantil y pedagógica* (5a. ed.). Buenos Aires: Stella.
- Cariño Cardozo, N. y Santiso González, T. (1997). *Instrumento para detectar el déficit de atención con o sin hiperactividad en niños de cinco a seis años en edad preescolar y estrategias a seguir por el docente*. Tesis de Grado no publicada, Universidad Metropolitana, Caracas.
- Collin, G. (1959). *Selección de test al servicio de la psicología infantil* (2a. ed.). Buenos Aires, Argentina: Kapelusk.
- Craig, G. J. (1994). *Desarrollo Psicológico* (6a. ed.). México: Prentice Hall.
- Flak M. (2000). Yoga at school – a dream come true. (Comp.), Applied Yoga [Libro en línea]. Disponible: http://www.padma.org.uk/articles/yoga_at_school.html [Consulta: 2003, Diciembre 20]
- Fussi, M. (2000). Actividad física: el mejor regalo para sus hijos. *Calidad de vida plena* [Revista en Línea]. Disponible: <http://www.yogamirtafussi.com/lecturas.htm> [Consulta: 2003, Noviembre 10]
- Good, T y Brophy, J. (1995). *Psicología educativa contemporánea* (5a. ed.). México: Mc Graw-Hill.
- Jaramillo, D., Montero, C. y Vásquez, I.C. (2000). *La influencia de la computadora en el desarrollo social y cognitivo de niños entre 7 y 8 años* [Resumen en línea]. Trabajo de grado de maestría no publicado. Disponible: http://correo.puj.edu.co/proyectosintesis/HIPERVINCULOS/DESARROLLO_HUMANO/DH00202d.htm [Consulta: 2004, Mayo 17]
- Kalish, L. y Spahn, D. (2003). *Yoga Kit Instruction Book*. Hong Kong: Imaginazium.
- Klein, S. B. (1994). *Aprendizaje: Principios y aplicaciones* (2a. ed.). España: McGraw-Hill.

- Lagorio, M. (2003) Yoga at school. *Yogason: The ethical discipline* [Revista en línea] Disponible: http://www.yogason.com/yoga_at_school.htm [Consulta: 2003, Diciembre 20]
- López, V. y Díaz-Páez, A. (1998). Medicina alternativa: Efectos del Hatha Yoga sobre la salud, parte II. *Revista Cubana de Medicina General* [Revista en línea]. Disponible: http://www.infomed.sld.cu/revistas/mgi/vol14_5_98/mgi16598.htm [Consulta: 2003, Noviembre 10]
- Maureira, J. F. (2000). El Origen del Yoga. *Revista Argentina de Yoga* [Revista en línea]. Disponible: <http://www.yogakai.com/yoga5.htm> [Consulta: 2004, Enero 14]
- Mujina, E. (1975). *Psicología de la edad preescolar*. Madrid: Pablo del Río.
- Naglieri, J. A., y Das, J. P. (1997). *Cognitive Assessment System*. Itasca, IL: Riverside Publishing Company.
- Norman, D. (1973). *El procesamiento de la información en el hombre: Memoria y Atención*. Buenos Aires: Paidós.
- Nuttall, P. (1991). El desarrollo en los niños de 7 a 8 años (*Family Day Care Facts series*) [Libro en línea]. National Network for Child Care. Amherst, MA: University of Massachusetts. Disponible: <http://www.nncc.org/Child.Dev/sp.des.7a8a.html#anchor195819> [Consulta: 2004, Abril 30]
- Origen del Yoga*. (2003). Camino al cambio de conciencia [Página Web en línea]. Disponible: <http://cambiodeconciencia.8m.com/yoga.htm> [Consulta: 2004, Enero 02]
- Palella Stracuzzi, S. y Martins Pestana, F. (2004). *Metodología de la investigación cuantitativa*. Caracas: FEDUPEL.
- Papalia, D. (2001). *Psicología del desarrollo* (8a. ed.). Bogotá, Colombia: McGraw-Hill.
- Picozzi, M. (1998). *Pocket guide to Hatha Yoga*. Estados Unidos de América: The Crossing Press Pocket Serie.
- Pinillos, J. L. (1988). *Principios de Psicología*. Madrid: Alianza.

Ray, A. (2004). *Benefits of Yoga* [Libro en línea]. Disponible: <http://www.yogason.com/english1.htm> [Consulta: 2003, Diciembre 20]

Rodríguez Arias, S.A.U. (1999). Lo que aporta el yoga a los niños. *Mundogar* [Revista en línea]. Disponible: <http://www.mundogar.com/ideas/ficha.asp?FN=4&ID=9982> [Consulta: 2004, Junio 12]

Serrano, I. (1999). Yoga para niños. *El Tintero, Cesaraugusta* [Revista en línea], 13. Disponible: <http://www.cesaraugusta.com/eltintero/articulos/yoga.html> [Consulta: 2003, Noviembre 16]

Wenig, M. (1999). Yoga for kids. *Yoga Journal* [Revista en línea]. Disponible: http://www.yogajournal.com/practice/210_4.cfm [Consulta: 2004, Enero 07]

ANEXOS

ENTREVISTA A MAURICIO

ANEXO A - 1

Mariana Behrens, maestra de Primer Grado. Licenciada en Educación Preescolar.

- 1) ¿Qué conductas tienen los niños de su curso? ¿Cómo se comportan? ¿Qué ha observado? En general, ¿cuáles son las características de su grupo de niños?
El grupo es bastante heterogéneo. Hay un bajo porcentaje de niños que están desatentos durante las clases. La distracción no les permite terminar la actividad que están realizando. Sus edades comprenden desde 6 años y medio hasta 8 años. Los niños distraídos logran concentrarse de 15 a 20 minutos. Pero a veces no logran mantenerse atentos ni 5 minutos. Cuando le llamas la atención retoma la clase.
- 2) ¿Considera que hay problemas de atención en su curso?
En general no hay, pero si hay grupitos que requieren que se les centre la atención. Es un problema en ese grupito.
- 3) ¿Qué estrategias conoce usted para mejorar la atención?
Ponerles lapsos de tiempo a los niños que les cuesta terminar las actividades. Trabajar junto con ellos, después de explicarles a todos me siento con ellos, y ha resultado. Les digo "mírame a los ojos que te estoy hablando" porque sino se dispersan. Les pongo música de relajación mientras realizan la actividad porque hacen más silencio y trabajan mejor. Cuando hacen las cosas bien los premio poniéndoles mucha calcomanías, refuerzos positivos, tanto individuales como grupales. Les premio el resultado. Me interesa que se sientan a gusto con el resultado. Por ejemplo, si dibujó bonito tiene su reconocimiento.
- 4) ¿Sus niños son capaces de seguir instrucciones orales?
Si, pero al grupo de los distraídos les cuesta. Por ejemplo si yo les digo pongan los cuadernos en el estante, ellos los ponen en una silla. No saben seguir instrucciones.
- 5) ¿Son capaces de concentrarse en una actividad durante un tiempo determinado?
*Todos tienen problemas para terminar un trabajo. En verdad son contados los que terminan a tiempo. Si no les da chance lo terminan en la próxima clase. Se distraen a la hora de terminar una actividad pero al seguir instrucciones. Les cuesta terminar.
Yo manejo dos grupos de Primer Grado. El primero termina las actividades más rápido, mientras que el segundo se llevan los cuadernos para terminar la actividad, incluso cuando les he repetido millones de veces que no se pueden llevar los cuadernos.*

- 6) ¿Considera que en la medida en que los niños están más tranquilos, se concentran más? ¿Por qué?

Si, porque al haber silencio se concentran en la actividad. Cuando hay mucha bulla se dispersan más. Cuando hay silencio escuchan lo que les digo. A veces les pongo música suave mientras realizan una actividad y se concentran más porque están más tranquilos. Incluso hay veces que me lo piden.

- 7) ¿Piensa que la atención es un aspecto que debería trabajarse para mejorar el aprendizaje? ¿Por qué?

¡Si, totalmente! Al estar atentos aprenden más rápido. Están centrados en el objetivo: aprender la sílaba tónica. Si están hablando no aprenden porque no atienden. Tengo el ejemplo de dos exámenes que hice en el mismo curso. En el primero salieron buenísimo. En cambio en el segundo, como en la clase estuvieron distraídos por lo del Día de los Enamorados, no entendieron y salieron peor. Siempre que tienen una actividad extra están inquietos porque están pendientes de ella. Están pensando en otra cosa, están desatentos. Fueron contados los que sacaron Excelente o Perfecto.

- 8) ¿Qué indicadores piensa que se podrían utilizar para evaluar la atención en niños de 7 y 8 años?

No utilizaría lista de cotejo para evaluar la atención. Les haría ejercicios de atención, de seguimiento de instrucciones tanto orales como escritas. Por ejemplo: busca el círculo, colorea todas las "v" de amarillo, etc.

- 9) ¿Por qué piensas que es importante atacar el problema de la atención?

Porque mientras más atentos estén, mejor va a ser su aprendizaje. Les enseñan a focalizarse, a centrarse en la actividad que está haciendo, y la vida consiste en eso.

- 10) ¿Cuál es el momento en el que los niños están más dispersos?

Después del recreo, llegan sudados, emocionados, inquietos porque estaban corriendo. Necesitan una actividad de relajación para que se tranquilicen y centren la atención en la explicación o trabajo a realizar. ¡Yo les pongo Enya!

- 11) ¿Cuáles son los factores que indican la falta de atención en ese momento?

La agitación que han tenido en el juego. La mayoría son niños y en el recreo juegan fútbol. Su comportamiento, vienen hiper estimulados. Duran entre 15 y 20 minutos para tranquilizarse.

ANEXO A - 2

Daniela Villamil, maestra de Primer Grado.

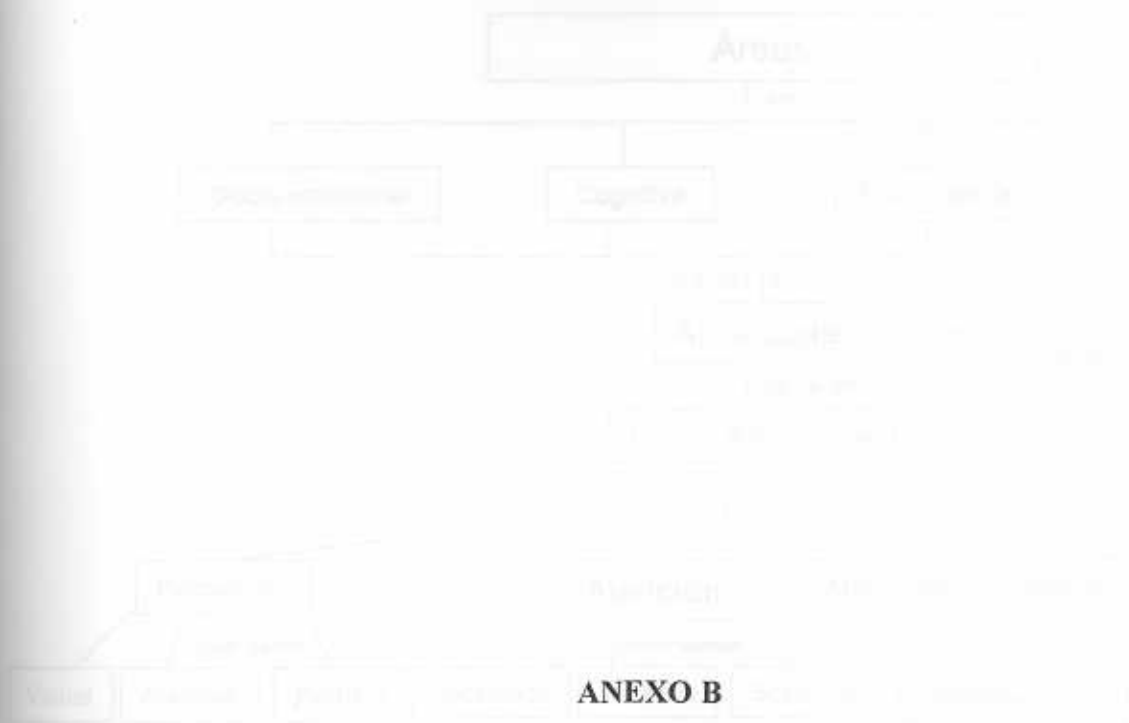
- 1) ¿Qué conductas tienen los niños de su curso? ¿Cómo se comportan? ¿Qué ha observado? En general, ¿cuáles son las características de su grupo de niños?
Los niños de este grado son inquietos, ansiosos por aprender. Tienden a hacer comentarios de lo que se les ocurra.
- 2) ¿Considera que hay problemas de atención en su curso?
En general no. Hay casos individuales con problemas de atención.
- 3) ¿Qué estrategias conoce usted para mejorar la atención?
Centrarlos y ubicarlos que están en un salón de clase. Explicar y leer las instrucciones. Verificar que entendieron.
- 4) ¿Sus niños son capaces de seguir instrucciones orales?
Este grupo tiene dificultad en el seguimiento de instrucciones. Se les debe repetir lo que deben hacer.
- 5) ¿Son capaces de concentrarse en una actividad durante un tiempo determinado?
Al entender la instrucción, la mayoría trabaja sin dificultad.
- 6) ¿Considera que en la medida en que los niños están más tranquilos, se concentran más? ¿Por qué?
Si están tranquilos, es probable que estén más atentos. No siempre la tranquilidad lleva a la atención, ya que pueden estar tranquilos y dispersos.
- 7) ¿Piensa que la atención es un aspecto que debería trabajarse para mejorar el aprendizaje? ¿Por qué?
Siempre. A mayor atención, hay mayor aprendizaje.
- 8) ¿Qué indicadores piensa que se podrían utilizar para evaluar la atención en niños de 7 y 8 años?
Seguimiento de instrucciones orales y escritas, si tienden a verificar o no y la elaboración del trabajo en sí
- 9) ¿Por qué piensas que es importante atacar el problema de la atención?
Para mejorar el aprendizaje.
- 10) ¿Cuál es el momento en el que los niños están más dispersos?
Llegando del recreo.
- 11) ¿Cuáles son los factores que indican la falta de atención en ese momento?
Conversan, no siguen las instrucciones dadas.

ANEXO A - 3

Mariana Caldera, maestra de Primer Grado.

- 1) ¿Qué conductas tienen los niños de su curso? ¿Cómo se comportan? ¿Qué ha observado? En general, ¿cuáles son las características de su grupo de niños?
El grupo en general tiene un buen rendimiento académico. Durante las horas de clase trabajan muy bien. Les encanta conversar al trabajar.
- 2) ¿Considera que hay problemas de atención en su curso?
En general no, sólo hay dos casos que son la excepción dentro del aula.
- 3) ¿Qué estrategias conoce usted para mejorar la atención?
Aplicar actividades cortas que no requieran de mucho tiempo. Trabajar lo más relajados y callados posible. Dedicarle mayor atención al trabajo de ellos. Indicarle instrucciones claras y precisas.
- 4) ¿Sus niños son capaces de seguir instrucciones orales? *Sí.*
- 5) ¿Son capaces de concentrarse en una actividad durante un tiempo determinado?
En general sí. Los casos excepcionales deben tener mayor atención del docente para adquirir concentración.
- 6) ¿Considera que en la medida en que los niños están más tranquilos, se concentran más? ¿Por qué?
Sí, ya que el ruido de afuera o de los otros compañeros hace que dispersen su atención en el trabajo y se distraigan.
- 7) ¿Piensa que la atención es un aspecto que debería trabajarse para mejorar el aprendizaje? ¿Por qué?
Sí, ya que es uno de los principios fundamentales para trabajar.
- 8) ¿Qué indicadores piensa que se podrían utilizar para evaluar la atención en niños de 7 y 8 años?
Concentración, la presentación del trabajo y el tiempo con el que realiza el trabajo
- 9) ¿Por qué piensas que es importante atacar el problema de la atención?
Ya que lo considero fundamental al trabajar.
- 10) ¿Cuál es el momento en el que los niños están más dispersos?
Luego del almuerzo, cuando ya está finalizando su horario escolar.
- 11) ¿Cuáles son los factores que indican la falta de atención en ese momento?
Cansancio, diversión en el recreo, deseos de ir a la casa, saber que el día está culminando.

¿Mejora la atención en infantes de 7 y 8 años cuando se incorpora el Yoga para niños en la rutina pedagógica? 85.44%

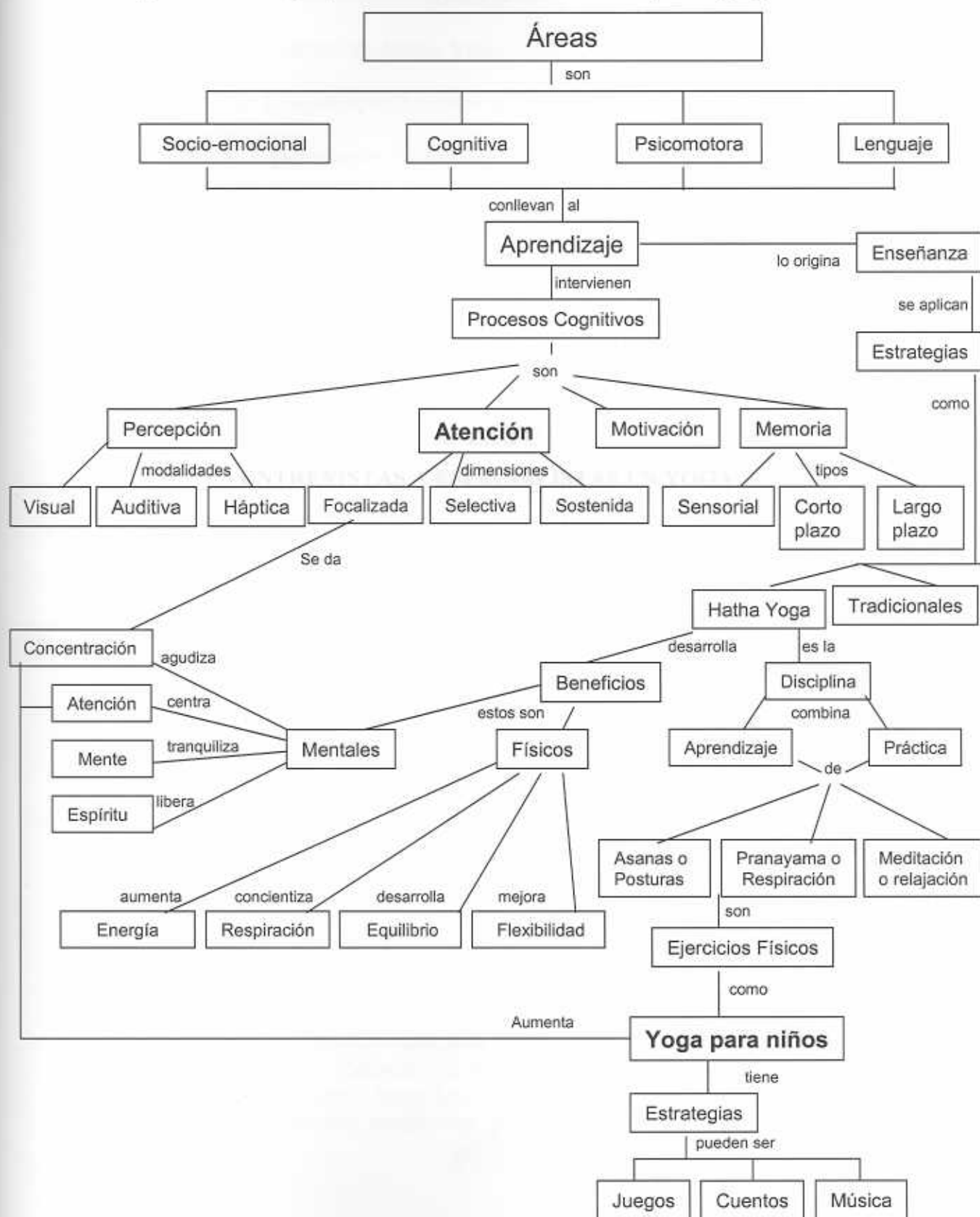


ANEXO B

MAPA CONCEPTUAL



¿Mejora la atención en infantes de 7 y 8 años cuando se incorpora el Yoga para niños en la rutina pedagógica escolar?



ANEXO C-1

Edla Díaz Pardo, Profesora de Hatha Yoga.

1) ¿Ha trabajado o estudiado de alguna experiencia relacionada con el "Yoga en la vida"? ¿Por qué?

En realidad lo que siempre he trabajado es el Yoga como un todo, pero por parte el Yoga para niños.

2) ¿Cómo está organizada una sesión de Yoga?

Comienza siempre con el Mantra Om, luego se hace un saludo, un minuto. Antes de empezar los ejercicios se hace un minuto de meditación. Después se hacen los ejercicios de yoga, como el pranayama, el asana, el dhyana, etc. Y al final se hace un minuto de meditación y un minuto de relajación.

ANEXO C

ENTREVISTAS A ESPECIALISTAS EN YOGA

3) ¿Qué es el Yoga? ¿Cómo se define?

El Yoga es una disciplina que busca la unión entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Se define como el camino que lleva a la liberación del sufrimiento y a la realización del ser humano.

4) ¿Qué es el Asana? ¿Cómo se define?

El Asana es una postura física que se realiza con el fin de fortalecer el cuerpo y mejorar la circulación sanguínea. Se define como el camino que lleva a la liberación del sufrimiento y a la realización del ser humano.

5) ¿Qué es el Pranayama? ¿Cómo se define?

El Pranayama es una técnica de respiración que se realiza con el fin de controlar la mente y mejorar la circulación sanguínea. Se define como el camino que lleva a la liberación del sufrimiento y a la realización del ser humano.

6) ¿Qué es el Dhyana? ¿Cómo se define?

El Dhyana es una técnica de meditación que se realiza con el fin de controlar la mente y mejorar la circulación sanguínea. Se define como el camino que lleva a la liberación del sufrimiento y a la realización del ser humano.

7) ¿Qué es el Samadhi? ¿Cómo se define?

El Samadhi es el estado final de la meditación, en el que la mente se encuentra completamente controlada y en armonía con el cuerpo y el espíritu. Se define como el camino que lleva a la liberación del sufrimiento y a la realización del ser humano.

ANEXO C-1

Felix Díaz Porta. Profesor de Hatha Yoga.

1) ¿Ha trabajado o escuchado de alguna experiencia relacionada con el "Yoga para niños"?

En realidad lo que siempre he trabajado es Hatha Yoga con adultos, pero si se que existe el Yoga para niños.

2) ¿Cómo está estructurada una sesión de Hatha Yoga?

Nosotros impartimos el Hatha Yoga a través de la orientación y la enseñanza de un maestro. Antes de empezar las "asanas" hacemos una gimnasia psicofísica previa para ir flexibilizando y adaptando el cuerpo. Luego viene un momento de relajación para llegar al nivel alfa. Se habla un poco para calmar las pulsaciones. Después les digo que se acuesten boca arriba y se hace un relajamiento dirigido para que vayan relajando los músculos. Esto dura 7 minutos aproximadamente. Lo más difícil de relajar es la mente, para esto se debe hacer una introspección. Luego dirijo las "asanas", doce principales, porque, aunque el Yoga tiene 84 asanas básicas, esas son las más recomendadas para principiantes. No más de dos minutos en cada "asana".

3) ¿Se podría diseñar un programa a corto plazo para desarrollar la atención en niños de 7 y 8 años? ¿Conoce alguna experiencia similar?

Si, pero habría que recomendarles que hagan las dos posturas principales en su casa: Sarvangasana (la vela) y Halasana (el arado). Tiene que ser consecuente para que se vean los resultados. Yo veo a mis alumnos 3 veces por semana y siempre les pongo una tarea para que hagan en su casa.

4) ¿Qué posturas resultan particularmente útiles para favorecer la atención?

¿Alguna vez han escuchado el término chacra? Los chacras son centros energéticos, que están ubicados a lo largo de la columna vertebral y son los que absorben y distribuyen la energía del cuerpo. Las asanas estimulan estos chacras porque presionan una parte específica del cuerpo. El sexto chacra es el que contribuye con la atención y con la concentración. Hay una emanación de la glándula pituitaria. Las "asanas" en realidad no son sólo posturas, ya que conllevan a una actitud mental, una respiración y una postura. Una de las "asanas" que favorecen la atención es Sarvangasana (la vela) porque presiona el entrecejo, la cabeza se llena de sangre e inhalas lentamente concentrándote en el Ajana (sexto chacra). Deberían empezar por Ardhamatsyandrasana (media torsión), haciéndola por ambos lados. Después Paschimottasana (sándwich) y Savasana (acostado). Luego Sarvangasana (la vela), Halasana (el arado) y Padmasana (loto). Primero hacer medio loto en ambos lados y luego loto completo. Esas son las asanas básicas, que contribuyen con la atención. Imagínense que son las que se hacen cuando se quiere meditar.

5) ¿En cuanto tiempo podríamos ver resultados si dicho programa se aplicase en una institución educativa, dos días a la semana?

Eso depende de cada persona, de la capacidad vibratoria de cada persona. Pero se pueden empezar a ver los efectos en dos semanas.

6) ¿Con cuantos niños y por cuanto tiempo se podría hacer cada sesión?

Se puede realizar con todos los niños de un grado siempre y cuando quepan en él. Un salón está bien. Con que le dediquen 2 minutos a cada "asana" está bien.

7) ¿Qué requisitos tendría el facilitador que dirija el programa? ¿Tendría que ser especialista, podría formarse o prepararse en tiempo breve?

Indudablemente es mejor que lo haga un especialista, pero ayuda mucho la buena intención. De esa manera la falta de preparación se compensaría con las ganas que tengan de hacerlo para el bien del grupo.

8) ¿Recomienda el uso de un video o kit de yoga para niños?

Les recomiendo hacer las mismas posturas en cada sesión. Los niños a esas edades son muy curiosos y van a estar preguntando: ¿y por qué? Lo importante es que se vayan preparando teóricamente para que puedan responderles.

9) ¿Nos sugiere que se realicen cuentos y juegos en las sesiones?

Si, es bueno utilizar cuentos porque eso los motiva. Así entran con confianza. Lo importante es que se sientan bien. Procuren sentarse en el suelo con ellos y permitirles participar. Eso sí nada más en la práctica introductoria, una vez que comience la clase diganles que deben mantener una comunicación interna. Es importante que no tengan nada metálico encima, todo eso altera las vibraciones del cuerpo.

10) ¿Qué libros o publicaciones nos recomienda para profundizar más en este tema?

Les recomiendo buscar ayuda. En frente de Parque Cristal está un edificio llamado Tecoteca, en el P.H. dan clases de Yoga, son más humanistas que yo pero deberían acercarse. También hay un lugar en la Av. Fuerzas Armadas con la Av. Panteón llamado Ananda.

11) ¿Algo más?

Recuerden decirles a los niños que visualicen la postura y que sientan el aire cuando entra y cuando sale.

ANEXO C-2

Nidia Carrizales. Master en Yoga. Profesora de adultos y niños

- 1) ¿Ha trabajado o escuchado de alguna experiencia relacionada con el "Yoga para niños"?

Si, estuve trabajando en un instituto de investigación de Yoga para diferentes patologías. Estuve 2 meses con niños de muchas edades y observé como iban mejorando.

- 2) ¿Cuánto tiempo dura una sesión de "Yoga para niños"?

Bueno las sesiones que yo realizaba eran de 45 minutos cada una y eran realizadas diariamente. Hay un estado que queda al sur de India donde es obligatorio que se haga Yoga en vez de gimnasia dentro de los colegios. En menos de 45 minutos puedes llamar la atención de los niños. ¿Cómo? Hay 72.000 canales energéticos o "nadis" que van de forma vertical por el cuerpo. Las patologías ocurren cuando estos canales se trancan. También existen los impulsos nerviosos. Hay que explicarle a cada uno de los niños que deben sentir la atención dentro de sí mismos. Les dices que pongan la mano izquierda en el corazón, para que sientan las pulsaciones, y la mano derecha en el estómago, para que sientan la respiración, la inhalación y la exhalación. Deben buscar la introspección, todo se resuelve dentro de nosotros mismos. Centrar la atención a través de la respiración.

- 3) ¿Se podría diseñar un programa a corto plazo para desarrollar la atención en niños de 7 y 8 años? ¿Conoce alguna experiencia similar?

¿Qué llamas corto plazo? ¿Mes y medio? Si se puede pero tienen que ser muy metódicas, tienen que definir bien qué es lo que van a hacer, qué hemisferio van a trabajar. Todos los seres humanos desarrollamos un hemisferio más que el otro, algunos utilizan más el derecho, algunos más el izquierdo. La idea del Yoga es equilibrar ambos hemisferios.

- 4) ¿En cuanto tiempo podríamos ver resultados si dicho programa se aplicase en una institución educativa, dos días a la semana?

Se pueden ver ciertos resultados pero tienen que ver las características de cada niño antes de aplicar el programa. Tener un parámetro para el antes y el después. Lo ideal es que hicieran el Yoga antes de la evaluación. Por ejemplo, si son dos meses deberían tomar 6 muestreos, es una sugerencia. Les pueden preguntar a los padres de los niños si el día que hicieron Yoga durmieron mejor.

- 5) ¿Con cuantos niños y por cuanto tiempo se podría hacer cada sesión?

Se puede trabajar con 20 niños. Entre 25 y 30 minutos podría durar.

6) ¿Qué requisitos tendría el facilitador que dirija el programa? ¿Tendría que ser especialista, podría formarse o prepararse en tiempo breve?

Primero, que sea una persona que tenga cierta preparación en Yoga. El Yoga se estudia, esa persona debe tener condiciones de cómo dirigir un grupo. Podrían hacerlo ustedes mismas siempre y cuando estuviesen guiadas por un especialista, lo importante es que comprendan el objetivo que se están planteando.

7) ¿Recomienda el uso de un video o kit de Yoga para niños?

Si, siempre y cuando lo adaptes a lo que quieras lograr con los niños.

8) ¿Qué actividades sugiere que se realicen en cada sesión? ¿Apertura, cuentos, realización de posturas y relajación?

Empezar con un sonido, por ejemplo, OM o AUM. De esa manera la persona centra la energía del cuerpo, el espíritu y la mente sin que esté consciente de lo que está haciendo. Después ponerlos a hacer ejercicios de sentir su misma energía. Por ejemplo, haces un movimiento como si estuvieses aplaudiendo pero sin que se lleguen a tocar las manos. Luego van uniendo cada dedo e ir sintiendo todo, la vibración de los dedos. Enseñarlos a usar los "mudras" (unir dedo gordo con dedo índice). Que trabajen descalzos. Luego hacer estiramientos en donde ellos sientan que están ejercitando su cuerpo. Por ejemplo, que estiren los brazos poniéndose de puntillas, que suban los brazos y luego se agachen exhalando el aire. Les tienes que hablar con su propio vocabulario, pongan la barriga como una bomba inflada. Yo estuve trabajando en Los Roques con niños de la calle. Les daba 1 hora diaria de Yoga y a las dos semanas ya los niños me hacían posturas. En una clase de Yoga tienes que ser capaz de ver a cada persona. Después del estiramiento realizas las posturas de atención que son todas las de equilibrio. Sino tienen atención se caen, igual que los adultos. Realizar entre 10 y 16 posturas, sino cambias de una postura a otra pierden la atención y el grupo se dispersa. Como vienen del recreo es bueno cansarlos más, ponerlos a correr en el mismo lugar. Luego los acuestas, haces los "mudras" y luego las posturas. Pueden modificar las posturas pero no el inicio ni el final (relajación). Les mandas a hacer un sonido, así se concentran muchísimo, aunque nunca hayan hecho Yoga.

9) ¿Qué materiales serían necesarios?

No hace falta ningún material adicional. El mejor sonido es nuestro propio sonido. Al repetir un sonido poderoso varias veces, tranquilizan la mente. Las ondas del cerebro bajan y la mente se agudiza. Al tranquilizar la mente concentras la atención.

10) ¿Qué posturas resultan particularmente útiles para favorecer la atención?

Las de equilibrio. Inhalas y estiras una pierna por el frente. El árbol, Guerrero 3, la Vela, El Puente, El Arado, Loto. Colocarlos en forma de ajedrez de manera que si extienden los brazos, no se toquen. Sería buenísimo que tuviesen una alfombrita o toalla. Deberían ser todas del mismo color y del mismo tamaño porque sino podrías dispersar la atención. Es bueno enseñarles posturas con sonidos. También son

buenas Flor, Tiburón, Tabla y El Pez. Pueden hacer el "Flower Clap" que es un aplauso sin sonido, los niños llevan las manos hacia arriba y mueven las muñecas como si estuviesen saludando a alguien. Un ejercicio que pueden realizar, cuando el grupo ya domine un poco, es ponerlos en círculo y prender una vela en el medio. Decirles que muevan los ojos hacia arriba, abajo, derecha e izquierda. Luego que frotan sus manos para calentarlas y se las pongan sobre los ojos, sin presionar, para que sientan el calorcito. Luego pedirles que vean la vela sin parpadear, con la espalda derecha y luego que cierren los ojos y se queden viendo lo que les aparezca, puede ser la vela, puede ser un color.

11) ¿Qué libros o publicaciones nos recomienda para profundizar más en este tema?

"Light on Yoga" pero es para adultos. No hay libros de Yoga para niños, sólo los que se han publicado en Estados Unidos.

ANEXO D

ENTREVISTAS A PSICÓLOGOS

ANEXO D-1

Entrevista a Delia Ríos de Godoy, Psicóloga.

- 1) ¿Es posible evaluar el proceso cognitivo de la atención en niños regulares de 6 y 7 años? ¿A través de qué instrumento o método?

Se puede evaluar a través de la observación. Es preferible hacerlo mediante una escala de estimación que con una lista de cotejo, porque ésta es demasiado puntual y general. También es recomendable que realicen registros descriptivos donde apunten la actitud que tienen los niños cuando llegan del recreo, es decir, pueden tomar por reloj el tiempo que duran en callarse y prestar atención.

- 2) ¿En cuánto tiempo considera que se puede notar una mejora en este proceso cognitivo si se aplica dos veces por semana una estrategia diseñada para esto?

Se podría notar una mejora en un período de mes y medio o de dos meses, si la estrategia se aplicase sólo dos veces por semana.

- 3) ¿Qué indicadores serían relevantes para evaluar la evolución de la atención durante la aplicación del programa?

El tiempo en que tardan los niños para distraerse. ¿Cuál es la situación general de los niños? ¿Cuál es la situación de los niños? ¿Están inquietos, descansados? ¿Cuántos niños están en posición atenta? ¿Cuántos están dispersos? ¿Cuál es la conducta rutinaria?

- 4) ¿Sería significativo hacerlo en un salón de clases y compararlo con otro en donde no se aplique el programa? ¿Por qué?

Si. Establecer un grupo piloto en donde se aplique el programa y otro de control en donde no se aplique, porque es un entrenamiento, vas a formar un hábito en los niños. No puedes estar aplicando un instrumento a cada niño en cada momento. Al final es que van a ver los resultados. Hacer la misma evaluación al inicio, a la mitad del entrenamiento y al final.

- 5) ¿Qué libros, publicaciones o páginas Web nos recomienda para profundizar más en este tema?

Les recomiendo buscar las características de los niños de 5 a 7 años, con respecto a la atención, en libros de Psicología, para ver las opiniones de varios teóricos. Estos libros pueden ayudarlas en la parte metodológica: Metodología de la investigación educativa y Fundamentos de la evaluación para la educación básica.

- 6) ¿Qué otras recomendaciones nos podría dar?

Es bueno que se remitan a la maestras para saber la situación del grupo en cuanto a la atención.

ANEXO D-2

Carmen Emilia Moreau de Behrens. Psicóloga Familiar.

- 1) ¿Es posible evaluar el proceso cognitivo de la atención en niños regulares de 6 y 7 años? ¿A través de qué instrumento o método?

Si, a través de pruebas psicológicas o a través de un formato como WISC III. Este mide la inteligencia en general, vez memoria, atención, concentración entre otras. Hacerles ejercicios de atención. Por ejemplo tachan todas las "a", identifiquen ritmos o instrumentos en una melodía, presentarles una lámina con muchos objetos y luego preguntarles que vieron, ponerles música relajante y pedirles que dibujen según esta, etc.

- 2) ¿En cuánto tiempo considera que se puede notar una mejora en este proceso cognitivo si se aplica dos veces por semana una estrategia diseñada para esto?

En 1 mes, creo que a partir de 15 días empiezas a ver resultados. Si logras relajarlos reduces la ansiedad. Lo ideal sería que la maestra reforzara la actividad el resto de los días, que lo incorpore como una rutina.

- 3) ¿Qué indicadores serían relevantes para evaluar la evolución de la atención durante la aplicación del programa?

¿Los niños identifican cada uno de los instrumentos en la melodía? ¿Recuerdan los objetos presentados en la lámina?

- 4) ¿Sería significativo hacerlo en un salón de clases y compararlo con otro en dónde no se aplique el programa? ¿Por qué?

Sí, porque es una forma rápida. Lo ideal sería comparar la atención de los niños antes y después. Que halla un grupo de control que no reciba el programa y otro que sí, tomando en cuenta que los niños de ambos salones son heterogéneos.

- 5) ¿Qué libros, publicaciones o páginas Web nos recomienda para profundizar más en este tema?

Les recomiendo ir a la biblioteca de la Simón porque me dicen que es muy buena.

- 6) ¿Qué otras recomendaciones nos podría dar?

Deberían ir a INVEDIN, queda por el Marqués hacia arriba.

Fecha: _____

Nombre completo: _____

Completa cada serie con atención.

1 - 3 - 5 - 7, ____ - ____ - 5 - 7, 1 - ____ - 5 - 7

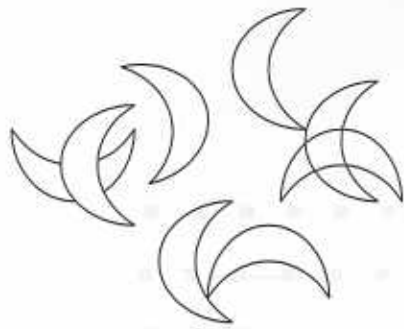
L T ⊥ #, ____ T ⊥ ____, L ____ ⊥ #

p d b q, ____ ____ b ____, ____ ____ ____

Colorea todas las **d** en rojo y las **b** en verde.

d	d	d	d	d	d	d	b	d	d	d	d	b	d	d
d	d	d	d	d	b	b	b	b	b	d	d	d	d	d
d	d	d	d	d	b	b	b	b	d	d	d	d	b	d
d	d	d	d	b	d	d	b	d	b	b	d	b	d	b

¿Cuántas lunas hay?



Hay _____ lunas.

Dibuja las relaciones:

a) Esto  es más largo que

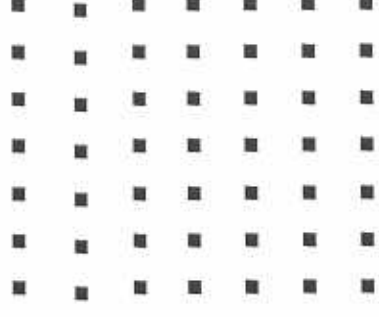
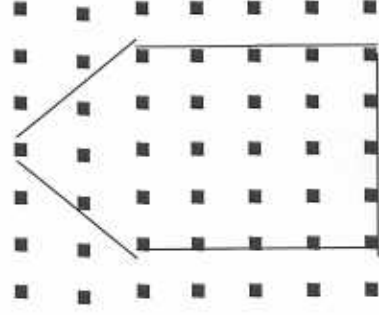
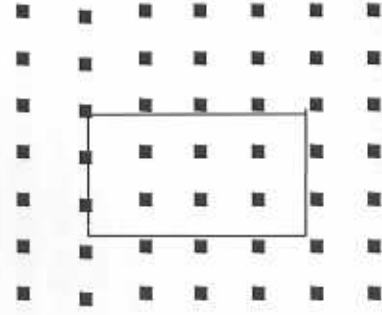
b) Esto  es menos largo que

c) c) Esto  es más grande que

d) Esto  tiene más que

e) e) Esto  tiene menos que

Repite el modelo al lado



PROGRAMA DE YOGA PARA NIÑOS

Objetivo: Enseñar a la población infantil, por medio de la práctica de la Yoga, a:

- Mantener la Yoga, Suspranayama y Asana.
- Nombrar de los asana planteados.
- Tama.
- Cuidados.

Instrumentos: Observación directa.

Resultados esperados: Que los niños, al practicar la Yoga, realicen los ejercicios de forma correcta y segura, y que el profesor de Yoga.

ANEXO F

PROGRAMA DE YOGA PARA NIÑOS

- 4) Estienden las manos con los brazos. Suben al equilibrio. Bajan los brazos.

PROGRAMA DE YOGA PARA NIÑOS

Objetivo: Desarrollar la atención mediante posturas específicas

Materiales:

- Mats de Yoga, Neoprenos y aislantes
- Nombres de los niños plastificados
- Tirro
- Cronómetro

Instrumentos: Observación directa

Resultados esperados: Que los niños realicen las posturas silenciosamente, realicen los ejercicios de forma silenciosa, poniendo atención a lo que dice la profesora de Yoga.

CLASE # 1	
FASES	DESCRIPCIÓN
Calentamiento	Empiezan haciendo movimientos despacios con los brazos y las piernas. Van acelerando los movimientos subiendo las rodillas hasta que lleguen a saltar. Lo hacen cada vez más fuerte hasta agotarse y acostarse en el piso (Savasana / Hombre muerto).
Relajación	Ponen su mano derecha en el corazón y la izquierda en el estómago para que sientan su respiración. Cuando estén calmados se sientan.
Acción	1) Se sientan sobre las rodillas (Vajrasana / Diamante). Luego doblan el brazo derecho por detrás de la espalda levantando la mano hacia arriba. Levantan el codo izquierdo pasando el brazo por detrás de la espalda e intentan agarrarse las manos. Inhalan profundamente y pronuncian "A". Cambian los brazos y repiten.
	2) Se ponen de pie y llevan ambas manos hacia arriba uniendo dedos con dedos. Luego se estiran hacia el lado derecho, hacia el izquierdo y hacia atrás. Dejan colgar la cabeza atrás y ponen ambas manos en la cintura, dedos hacia a fuera. Pronuncian "U" y después llevan barbilla hacia el pecho y brazos hacia delante.
	3) Flexionan las rodillas y extienden ambos brazos hacia delante. Levantan los talones y tratan de mantener el equilibrio al menos por 1 minuto.
	4) Extienden las rodillas y separan los brazos haciendo una línea con los hombros. Suben la pierna derecha doblada y mantienen el equilibrio. Bajan la pierna derecha, suben la izquierda y repiten.

	5) Se paran con los pies y las piernas juntas. Mantienen la espalda derecha, los hombros hacia abajo y las manos juntas en frente del pecho (Tadasana / Montaña). Saltan abriendo brazos y piernas. Inhalando voltean el cuerpo hacia la derecha. Repiten con el lado izquierdo. Luego flexionan ambas rodillas y saltan a la postura inicial, Tadasana (Montaña).
	6) Desde Tadasana doblan la rodilla derecha y ponen el pie sobre el muslo izquierdo con los dedos hacia abajo (Vrksasana / Árbol). Cuando consigan el equilibrio juntan las palmas de las manos frente al pecho y levantan los brazos sobre la cabeza. Luego bajan los brazos, cambian de pierna y repiten.
	7) De Tadasana llevan el pie derecho hacia delante y apoyándose en el suben la pierna izquierda extendida hacia atrás y el brazo derecho hacia delante. Se les pide que vean un punto fijo para tratar de mantener el equilibrio (Virabhadrasana III / Guerrero 3). Bajan la pierna y llevan el pie derecho hacia atrás para llegar a Tadasana. Repiten pero con la pierna izquierda.
	8) Se arrodillan doblando la rodilla derecho primero y luego la izquierda. Manteniendo las piernas y los pies juntos, con los dedos apuntando hacia atrás, suben los brazos, los llevan hacia atrás y se agarran los talones (Ustrasana / Camello). Dejan colgar la cabeza atrás, sacan el sacro hacia delante y pronuncian "M". Después pegan la barbilla al pecho y se enderezan utilizando los abdominales.
	9) Se sientan en mariposa y mueven las piernas de arriba hacia abajo (Baddha Konasana).
Relajación	Se acuestan en el piso y aprietan las piernas, los glúteos, las manos, los abdominales, todo. Luego relajan los músculos y unen los dedos gordos con los índices de ambas manos (Chin Mudra). Después de unos minutos se enrollan hacia el lado derecho y se sientan sobre los empeines apoyando las manos (Vajrasana / Diamante). Unen las palmas frente al pecho inhalan y pronuncian "AUM". Repiten dos veces más y se les despide con un "Namaste", "Muchas gracias niños".

CLASE # 2	
FASES	DESCRIPCIÓN
Calentamiento	Corren en el mismo lugar y van aumentando la velocidad hasta que se cansen. Luego se acuestan boca arriba en Savasana.
Relajación	Ponen su mano derecha en el corazón y la izquierda en el estómago para que sientan su respiración. Cuando estén calmados se sientan.
	1) Se sientan sobre los empeines con las rodillas juntas y la espalda derecha (Vajrasana / Diamante). Unen las palmas de las manos enfrente del pecho.

Acción	2) Desde la postura del Diamante, extienden los brazos hacia adelante y se mantienen sentados en los empeines (El Niño / Supta Vajrasana). Desde ahí pronuncian Akar que es un "A" prolongado.
	3) Se paran en Tadasana, inhalan y suben los brazos por encima de la cabeza. Luego exhalan y bajan los brazos por delante tratando de poner las manos en el piso, sin extender las rodillas (Uttanasana / muñeco de trapo). Mantienen la cabeza relajada y los hombros lejos de las orejas.
	4) Nuevamente suben los brazos por encima de la cabeza, unen las palmas de las manos y las bajan por el medio poniéndolas en Namaskara.
	5) Saltan, separan las piernas y estiran los brazos hacia afuera manteniéndolos a nivel de los hombros. Llevan la mano derecha hacia la pierna izquierda, suben el brazo izquierdo y tratan de ver la mano izquierda. Luego repiten en el lado contrario.
	6) Abren el pie derecho 90°, doblan la rodilla derecha y mantienen brazos extendidos en líneas con los hombros y mirando la mano derecha (Virabhadrasana II / Guerrero 2). Mantener los dedos gordos pegados a la mano. Luego extienden la rodilla, mueven el pie derecho 90° de regreso y repiten lo mismo pero en el lado izquierdo.
	7) Llevan las manos a la cintura, arqueando la espalda hacia atrás y después se van hacia adelante y ponen las manos en el piso. Intentan pegar la cabeza en el piso y miran hacia atrás (Prasarita Padottanasana) Vuelven a poner las manos en la cintura y lentamente, se enderezan. Seguidamente, saltan y vuelven a Tadasana con las manos en Namaskara.
	8) Traen los brazos doblados hacia adelante y ponen el codo izquierdo sobre el derecho. Luego terminan de enrollar los brazos buscando unir las palmas de las manos. Doblan un poco las rodillas, levantan la pierna izquierda y la enrollan por encima de la derecha. Si pueden, esconden los dedos del pie izquierdo detrás de la pantorrilla. Luego repiten con el lado contrario (Aguila / Garudasana).
	9) Se acuestan en Savasana. Doblan las rodillas apoyando las plantas de los pies, separándolos a la distancia de las caderas y levantan la espalda y los glúteos, apoyando primero la cabeza en el piso. Luego colocan las manos a cada lado de la cabeza en el piso y se empujan hacia el techo, extendiendo los brazos (Puente / Urdhva Dhanurasana). Para salir de la postura, primero apoyan el cuello y luego van bajando lentamente, vértebra por vértebra, hasta que los glúteos toquen el piso.

	10) Se acuestan boca abajo y levantan brazos y piernas del piso. Luego se agarran los codos por detrás de la espalda y despegan el pecho del piso, arqueando la espalda hacia atrás (Cobra / Bhujangasana). Bajan y ponen las manos en el piso, debajo de los hombros, se empujan a plancha, brincan hacia adelante y se acuestan boca arriba en Savasana.
Relajación	Van apretando todos los músculos del cuerpo, empezando por los pies, luego las piernas, glúteos, abdomen, los brazos y terminando en el cuero cabelludo, mentalmente cuentan hasta cinco y relajan todo el cuerpo.

CLASE # 3	
FASES	DESCRIPCIÓN
Calentamiento	Estando de pie, suben los brazos y bajan a Uttanasana, repitiendo este movimiento varias veces y cada vez más rápido. (Máximo 3 min.).
Relajación	Al cansarse, flexionan y apoyan las rodillas en el piso, se sientan sobre los talones, ponen los antebrazos en el suelo y miran hacia adelante. (León / Simhasana) Se imaginan que son leones escondidos, silenciosos y quietos, esperando a su presa. Cuando estén listos para atacar, se abalanzan hacia adelante apoyándose en las manos y rugen con la boca y los ojos bien abiertos. Mantienen los brazos derechos y empujan el pecho hacia adelante, hombros abajo lejos de las orejas y piernas extendidas hacia atrás.
Acción	1) Forman un círculo se ponen en cuclillas y caminan como ranas. La pierna que avanza mantiene un ángulo de 90° al flexionarse y apoyan los antebrazos en el piso para movilizarse. 2) Se arrodillan, apoyan los empeines en el piso y estirando los muslos arquean la espalda. Ponen la mano derecha sobre el tobillo derecho, la mano izquierda sobre el tobillo izquierdo y echan la cabeza hacia atrás (Camello / Ustrasana). Llevan barbilla al pecho y se regresan. Repiten la postura y luego relajan. 3) Estiran las piernas hacia delante (Pinza / Pascimottanasana) y levantan la pierna derecha extendida manteniendo la espalda derecha. Bajan la pierna y repiten con la pierna izquierda. Luego con la mano derecha agarran el dedo gordo del pie derecho y extienden la pierna. Si no alcanzan doblan un poco la pierna. Repiten con la pierna izquierda y luego hacen lo mismo en ambos lados pero pegando la cabeza a la rodilla de la pierna que levantan.

	4) Sentados con las piernas extendidas inhalan y estiran los brazos por encima de la cabeza. Luego bajan exhalando, se agarran los pies y llevan frente hacia las piernas (Pinza / Pascimottanasana). Respiran profundamente y con cada exhalación tratan de bajar más. Después vuelven a subir los brazos inhalando, exhalan y bajan las manos, palma con palma, por el centro, en Namaskara. 5) Apoyan las manos al lado del cuerpo debajo de los hombros y con los dedos apuntando hacia los pies. Luego levantan los glúteos y las piernas del piso manteniéndolos extendidos. Cuelgan la cabeza hacia atrás y tratan de mantener las plantas de los pies sobre el piso (Purvottanasana). En esa posición pronuncian Macar "M". Después llevan barbilla hacia el pecho y bajan. 6) Se acuestan boca abajo y apoyan manos en el piso debajo de los hombros. Se empujan y suben el cuerpo como una torre. Mantienen las piernas y los brazos extendidos, espalda derecha y cuello relajado. Intentan llevar talones hacia el piso (Perro mirando hacia abajo / Adho Mukha Svanasana). Llevan la mirada hacia la barriga y pronuncian "RAM". 7) De Adho Mukha Svanasana llevan el peso hacia delante (Plancha / Chaturangasana) manteniendo las manos debajo de los hombros. Luego bajan al piso y se acuestan boca arriba en Savasana.
Relajación	Acostados boca arriba, con las palmas de las manos hacia el techo relajan todo el cuerpo y cierran los ojos. Se imaginan como cada parte de su cuerpo de va relajando. Primero los pies, las pantorrillas, las rodillas y los muslos y luego el abdomen, los brazos, los hombros las manos y el cuello. Se concentran en respirar profundamente.

CLASE # 4	
FASES	DESCRIPCIÓN
Calentamiento	Calientan los brazos y las piernas flexionando las rodillas y subiendo y bajando los brazos alternándolos. Lento primero luego rápido. Los hacen varias veces hasta que se cansen.
Relajación	Se acuestan boca arriba en Savasana y cierran los ojos. Con la respiración tratan de ir calmando su cuerpo y sienten como las pulsaciones de sus corazones cada vez son menos fuertes y más pausadas.
Acción	1) Se paran, estiran los brazos hacia arriba y ponen las manos en Namaskara (palmas juntas) y luego bajan manos hacia el piso por los costados del cuerpo tratando de tocar el piso sin doblar las rodillas (Uttanasana / Muñeco de trapo). Se mantienen ahí por tres respiraciones y luego suben manos por encima de la cabeza en Namaskara (palmas juntas) y bajan brazos, pero mantienen el cuerpo derecho (Tadasana / Montaña).

Acción	2) Traen los brazos doblados hacia adelante y ponen el codo izquierdo sobre el derecho. Luego terminan de enrollar los brazos buscando unir las palmas de las manos. Doblan un poco las rodillas, levantan la pierna izquierda y la enrollan por encima de la derecha. Si pueden, esconden los dedos del pie izquierdo detrás de la pantorrilla. Luego repiten con el lado contrario (Aguila / Garudasana).
	3) Extienden las piernas y bajan a Uttanasana. Suben la pierna derecha hacia atrás y la mantienen estirada. Luego la bajan y repiten con la pierna izquierda.
	4) Van a Adho Mukha Svanasana o perro mirando hacia abajo. Mantienen piernas y brazos extendidos y la espalda recta. Intentan llevar talones hacia el piso y relajan el cuello.
	5) De Adho Mukha Svanasana pasan a plancha (Chaturangasana) y levantan la pierna derecha del piso. La mantienen extendida y luego la bajan. Repiten con la otra pierna. Vuelven a Perro mirando hacia abajo (Adho Mukha Svanasana) doblan las rodillas y las apoyan en el piso. Ponen empeines en el piso y apoyan los glúteos sobre los talones relajando el tronco sobre las piernas en El Niño (Supta Vajrasana).
	6) Desde Supta Vajrasana (El Niño) extienden los brazos hacia delante y pasan a Adho Mudha Svanasana. Luego pasan a plancha (Chaturangasana), vuelven a Perro mirando hacia abajo. Pasan la pierna derecha a corredor, llevan la pierna izquierda al lado de la derecha y llegan a Uttanasana.
	7) Suben a Tadasana o la Montaña y respiran profundamente.
	8) Se sientan en Pascimottanasana o la pinza y se agarran los dedos gordos del pie. Luego levantan las piernas del piso y mantienen las piernas extendidas.
Relajación	Se acuestan en Savasana o postura del Hombre muerto y se relajan. Mantienen los ojos cerrados. Luego se enrollan hacia el lado derecho y encorvan la espalda. Después se sientan del mismo lado apoyándose con los brazos. Se sientan doblando primero la pierna izquierda adentro y luego la derecha. Con la espalda extendida y la mano derecha sobre la izquierda relajadas sobre los pies respiran y pronuncian "Aum" tres veces. Namaste.

CLASE # 5	
FASES	DESCRIPCIÓN
Calentamiento	Estando de pie, suben los brazos inhalando y exhalando bajan a Uttanasana (Muñeco de trapo), flexionan las rodillas y brincan hacia atrás. Luego Inhalando y saltan hacia los pies, exhalan, suben las manos por encima de la cabeza inhalando y estiran el cuerpo hacia arriba. Después exhalan bajando a Muñeco de trapo (Uttanasana) y

	repiten. Hacen la misma secuencia 10 veces seguidas.
Relajación	Se acuestan en Savasana (Hombre muerto) y ponen las manos en Chin Mudra, uniendo los dedos gordos con los dedos índices. Tratan de sentir su respiración y el latido del corazón simultáneamente.
Acción	1) Se sientan con las piernas estiradas hacia el frente y con un pie hacen punta y con el otro talón y van alternando. Luego mueven los dedos de los pies. Seguidamente aprietan los dedos de los pies lo más que pueden y relajan. Para terminar hacen movimientos circulares con los pies, primero hacia adentro y después hacia fuera.
	2) Sentados con las piernas estiradas hacia el frente, ponen el pie derecho sobre el izquierdo manteniendo las rodillas extendidas y los dedos de los pies hacia el techo. Luego se doblan hacia delante, tratando de acostarse sobre sus piernas, como en Paschimottanasana, y fijan la mirada en sus pies (para centrar la atención). Después de mantenerse ahí tres respiraciones, inhalan y exhalando regresan al centro. Bajan la pierna y repiten levantando la pierna izquierda.
	3) Manteniendo la espalda recta y las piernas estiradas (como si fueran a hacer Paschimottanasana), levantan la pierna derecha extendida por encima del nivel del otro pie y suspenden la pierna en el aire hasta que no aguanten más. Bajan la pierna exhalando y repiten con la pierna izquierda. (Se les motiva para que traten de mantener la pierna suspendida lo más que puedan diciéndoles "Vamos a ver quién aguanta más").
	4) Sentados en la misma posición llevan la pierna izquierda hacia el centro del cuerpo. Flexionan la pierna derecha y la pasan por encima de la izquierda (que se mantiene extendida). Hacen torsión hacia el lado derecho pasando el hombro derecho sobre la rodilla y ponen ambas manos paralelas a las caderas. Rotan la cabeza hacia la derecha y miran hacia atrás (Ardha Matsyendrasana). Para regresarse inhalando voltean la cabeza hacia delante, salen de la torsión y después estiran la pierna flexionada. Repiten hacia el otro lado.
	5) Se mantienen sentados con las piernas estiradas hacia el frente y flexionan la pierna derecha tratando de pegar el talón a los glúteos. Enrollan el brazo derecho por fuera de la pierna doblada tratando de que llegue a la espalda. Luego pasan el brazo izquierdo por detrás de la espalda y trata de agarrar la mano derecha. Mantienen la mirada hacia los pies, inhalan y se voltean completamente hacia el lado izquierdo y miran hacia atrás (Marichyasana I). Después inhalando regresan la cabeza, sueltan brazos y estiran la pierna. Repiten doblando la pierna izquierda.

	6) Sentados con las piernas extendidas al frente, llevan pierna derecha doblada hacia atrás, poniendo el empeine sobre el piso cerca del cuerpo. Inhalan y estiran los brazos hacia arriba y bajan exhalando tratando de pegar la frente en las pantorrillas (Trianga Mukhaikapda Paschimottanasana). Inhalan, suben brazos extendidos y cambian pierna. 7) Siguen sentados con las piernas extendidas al frente, doblan la pierna derecha y apoyan planta del pie en el piso. Meten el brazo por el hueco, hecho por la pierna flexionada, y se tratan de agarrar las manos por detrás de la espalda. Hacen torsión hacia el lado izquierdo, volteando la cabeza hacia atrás. Se regresan inhalando, volteando la cabeza hacia el frente, soltando brazos y estirando la pierna. Hacen lo mismo pero del otro lado. 8) Sentados con las piernas extendidas al frente, llevan pierna derecha doblada hacia atrás, poniendo el empeine sobre el piso cerca del cuerpo. Llevan la pierna izquierda doblada hacia atrás de la misma forma. Luego bajan el torso hacia atrás, agarrándose los pies y apoyando los codos en el piso. Inhalan y pronuncian "A" (Akar). Después bajan más, apoyan la cabeza en el piso y extienden los brazos hacia atrás por encima de la cabeza (Supta Virasana II). Para regresarse se agarran los pies, apoyan los codos en el piso, centran la cabeza y enderezan el torso. Relajan las piernas pegándolas contra el piso.
Relajación	Se acuestan en Savasana (Hombre muerto), inhalan y pronuncian "A" (Akar). Lo hacen 2 veces más. Después inhalan y pronuncian "U" (Ukar). También lo repiten dos veces más. Nuevamente inhalan y pronuncian "M" (Makar) 3 veces. Luego vuelven inhalar y exhalan pronunciando "Lam". Se enrollan hacia el lado derecho en posición fetal y se sientan por el mismo lado apoyando las manos en el piso. Unen las palmas de las manos frente al pecho en Namaskara, cierran los ojos, inhalan y dicen "AUM". Para finalizar cantan el Shanti que significa "paz".

CLASE # 6	
FASES	DESCRIPCIÓN
Calentamiento	Corren en el mismo lugar y van aumentando la velocidad hasta que se cansen. Luego se acuestan boca arriba en Savasana.
Relajación	Ponen su mano derecha en el corazón y la izquierda en el estómago para que sientan su respiración. Cuando estén calmados se paran en la postura de Montaña (Tadasana).

Acción	1) Flexionan las rodillas, se agarran los codos y mantienen los brazos a nivel de los hombros. Van bajando con la espalda derecha, despegando los talones del piso y extienden los brazos delante del cuerpo. Inhalan y pronuncian "A" (Akar). Luego cierran los brazos, se vuelven a agarrar los codos y extienden las piernas. Vuelven a flexionar las rodillas, extienden los brazos delante del cuerpo, inhalan y pronuncian "U" (Ukar). Suben sin cerrar los brazos y terminan agarrándose los codos.
	2) Desde Tadasana (Montaña) flexionan ambas piernas y levantan la pierna derecha flexionada y apoyan el pie por encima de la rodilla izquierda. Mantienen la rodilla a nivel de la cadera. Baján la pierna y cambian de lado.
	3) Parados en Tadasana doblan la pierna derecha y la apoyan sobre la otra como haciendo el cuatro. Fijan la mirada en un punto y mantienen el equilibrio. Baján la pierna y repiten con la pierna izquierda.
	4) Partiendo de Tadasana flexionan la pierna derecha y se agarran el pie por detrás y lo llevan hacia los glúteos. Manteniendo las rodillas juntas flexionan la pierna izquierda y bajan un poco. Luego suben y cambian de pierna.
	5) Inhalan y suben los brazos extendidos por encima de la cabeza. Baján a Uttanasana (Muñeco de trapo) exhalando. Pasan pierna derecha y pierna izquierda para atrás a Perro mirando hacia abajo (Adho Mukha Svanasana), como tratando de verse el ombligo. Luego miran hacia delante y saltan hacia los pies. Seguidamente dan una vuelta hacia atrás, como si fueran al Arado o Alazana, pero quedan acostados boca abajo.
	6) Acostados boca abajo, inhalan y levantan brazos y piernas del piso. Luego se agarran los codos por detrás de la espalda y despegan el pecho del piso, arqueando la espalda hacia atrás (Cobra / Bhujangasana).
	7) Se mantienen acostados boca abajo, doblan las rodillas y se agarran los talones. Inhalan y suben el pecho y tratan de estirar las piernas sin soltar los tobillos (Dhanurasana / Arco). Baján, se sueltan los tobillos y relajan el cuerpo.
Relajación	Acostados boca arriba, con las palmas de las manos hacia el techo relajan todo el cuerpo y cierran los ojos (Savasana / Hombre muerto). Luego ponen la mano izquierda en el corazón y la derecha encima del ombligo para que sientan los latidos del corazón y la respiración.

CLASE # 7	
FASES	DESCRIPCIÓN
Calentamiento	Extienden los brazos hacia el frente a nivel de los hombros, con los puños cerrados y los pulgares hacia arriba. Manteniendo la vista hacia el frente abren los brazos hacia los lados (desde el centro hacia afuera) y tratan de no perder de vista los pulgares. Sólo abren los brazos hasta donde puedan ver ambos pulgares. (Trataka) Observan en un gráfico cuál es la mecha de la vela (el punto rojo que no parpadea), cuál es el punto gris y cuál es la punta de la vela (sombra). Se sientan en círculo en la postura de Diamante o Vajrasana (o en dos si el grupo es muy grande) y observan una vela que estará puesta en el centro del círculo, a la altura de sus ojos y a la distancia de sus brazos extendidos.
Acción	1) Calientan las manos frotándolas una contra la otra. Ponen las manos en forma cóncava y se tapan los ojos para sentir el calor y relajar los músculos de sus ojos. 2) Luego bajan las manos y hacen un ejercicio para la vista sin mover la cabeza, sólo los ojos. Primero miran hacia arriba, después hacia abajo, seguidamente a la derecha y por último a la izquierda. Deben tratar en lo posible de no parpadear mientras realizan este ejercicio. Se imaginan que son robots y están tiesos y lo único que mueven son los ojos. Este ejercicio lo repiten 5 veces. 3) Vuelven a frotar las manos y se vuelven a tapar los ojos con las manos cóncavas. Inhalan y exhalan dos veces. Ahora realizan otro ejercicio con los ojos. Van a ir mirando hacia lo más lejos que puedan en forma circular y sin parpadear. 4) Nuevamente frotan las manos, cierran los ojos, se ponen las manos en forma cóncava sobre los ojos, y el facilitador prende la vela. Abren los ojos y ven la mecha de la vela (punto rojo) sin parpadear. 5) Frotan las manos, cierran los ojos y ponen ambas manos en forma cóncava sobre los ojos. Bajan las manos, abren los ojos y ven el punto gris de la vela. 6) Frotan las manos, cierran los ojos, ponen ambas manos en forma cóncava sobre los ojos y pronuncian la sílaba sagrada AUM. Bajan las manos y ven la punta de la vela o la sombra de la misma. 7) Ven hacia adelante y tratan de ver lo que tienen de lado y lado, con la cara recta y sin moverse. Cierran los ojos y unen las manos en frente del plexo solar haciendo un triángulo con la cabeza (Namaskara)
Relajación	Se mantienen sentados en Vajrasana (Diamante) y ponen las manos sobre los muslos. Cantan 3 veces la sílaba sagrada AUM y finalizan la sesión cantando el Shanti, Shanti, Shanti.

CLASE # 8	
FASES	DESCRIPCIÓN
Calentamiento	Parados con los brazos extendidos hacia el frente a nivel de los hombros, cierran los puños de las manos y mantienen los pulgares hacia arriba. Bajan a Uttanasana (Muñeco de trapo) viéndose los pulgares. Se mantienen en esa postura tres respiraciones y suben igualmente viéndose los pulgares. Extienden los brazos en frente del pecho y los abren hacia afuera. Luego los llevan hacia el centro y repiten todo el ejercicio tres veces. Luego sacuden las manos y resto del cuerpo hasta que se cansen.
Relajación	Ponen su mano derecha en el corazón y la izquierda en el estómago para que sientan su respiración. Cuando estén calmados se paran en la postura de Montaña (Tadasana).
Acción	1) Parados en Tadasana suben la pierna derecha extendida hacia arriba y relajan. Repiten con la pierna izquierda. Suben los brazos hacia arriba y se ponen en puntillas. Luego bajan, se ponen en cuclillas, miran hacia atrás y después hacia arriba parándose. Inhalan suben los brazos, se ponen en puntillas y bajan las manos en Namaskara.
	2) Inhalan, exhalan, bajan como si fueran a Uttanasana y caminan manos a Perro mirando hacia abajo (Adho Mukha Svanasana). Inhalan y ven como su barriga se infla y desinfla cuando respiran. Le dan movimiento a su barriga. Levantan la cara y levantan el brazo derecho del piso extendido hacia el frente. Bajan y repiten con el brazo izquierdo. Luego inhalan y suben la pierna derecha extendida. La bajan exhalando y repiten con la pierna izquierda. Bajan a El Niño y pronuncian Ukar ("U") con los brazos extendidos hacia el frente.
	3) Se sientan en Vajrasana o diamante y ponen las manos en Namaskara. Se paran sobre las rodillas y bajan al Camello (Ustrasana).
	4) Extienden los brazos hacia el frente en El Niño y suben a Adho Mukha Svanasana (Perro mirando hacia abajo) y saltan a Uttanasana (Muñeco de trapo). Dan una vuelta canela hacia atrás y quedan acostados boca abajo.
	5) Exhalando doblan las rodillas y estiran los brazos hacia atrás de manera que la mano derecha agarre el tobillo derecho y la izquierda el izquierdo. Respiran y al exhalar halan las piernas hacia arriba levantando las rodillas del piso, y simultáneamente levantan el pecho del piso llevando la cabeza hacia atrás. El peso del cuerpo está sobre el abdomen (Dhanurasana / Arco).
	6) Hacen plancha y luego Perro mirando hacia abajo (Adho Mukha Svanasana). Saltan a Uttanasana (Muñeco de trapo) y se acuestan en Savasana.

Relajación	Acostados boca arriba, cierran los ojos y miran hacia arriba entrando en alfa.
------------	--

CLASE # 9	
FASES	DESCRIPCIÓN
Calentamiento	Se ponen en círculo y caminan como ranas alrededor del salón.
Relajación	Se acuestan en Savasana, inhalan y pronuncian Akar ("A"). Vuelven a inhalar y pronuncian Ukar ("U"). Luego inhalan y pronuncian Makar ("M"). Finalizan la relajación inhalando y pronunciando AUM.
Acción	1) Realizan un ejercicio para ver su capacidad respiratoria. Se ponen en círculo con los brazos extendidos a los lados. Uno de los niños se pone dentro del círculo, inhala y pronuncia AUM mientras camina bordeando todo el círculo, lo hace hasta que se le acabe el aire. El niño toma el lugar del niño que estaba al nivel hasta donde él llegó. El otro niño toma su lugar dentro del círculo y hace lo mismo, pronuncia AUM y camina bordeando el círculo hasta que se le acabe el aire.
	2) Se sientan en Vajrasana, ponen las manos en la cintura, toman aire e inflan la barriga como una pelota. Al botar el aire hunden el estómago presionando sus manos hacia adentro. Vuelven a inhalar y repiten el mismo ejercicio 5 veces cada vez presionando y hundiendo el estómago más y más.
	3) Se ponen las manos sobre las costillas con los dedos hacia adentro. Inhalan y cantan como si se estuviesen riendo. Este ejercicio lo repiten 5 veces.
Relajación	Acostados boca arriba, con las palmas de las manos hacia el techo relajan todo el cuerpo y cierran los ojos (Tadasana / Hombre muerto). Luego ponen la mano izquierda en el corazón y la derecha encima del ombligo para que sientan los latidos del corazón y la respiración.

CLASE # 10	
FASES	DESCRIPCIÓN
Calentamiento	Se ponen de espaldas a la pared, ponen las manos en el piso y suben caminando con los pies. Luego se bajan y repiten el mismo ejercicio 3 veces.
Relajación	Ponen su mano derecha en el corazón y la izquierda en el estómago para que sientan su respiración. Cuando estén calmados se paran en la postura de Montaña (Tadasana).

Acción	1) Parados en Tadasana inhalan, suben los brazos extendidos por encima de la cabeza y bajan a Uttanasana exhalando. Luego caminan hacia delante con las manos hasta Perro mirando hacia abajo (Adho Mukha Svanasana) y apoyan ambos codos en el piso haciendo la postura de Delfin. Desde esa postura suben la pierna derecha extendida y la mantienen ahí por 3 respiraciones. Luego la bajan y hacen lo mismo con la pierna izquierda. Apoyan las palmas de las manos en el piso y extienden los brazos entrando en Adho Mukha Svanasana nuevamente. Dan un brinco hacia Uttanasana y se acuestan en Savasana.
	2) Doblan las rodillas y apoyan las plantas de los pies en el piso lo más cerca de los glúteos como sea posible. Se agarran los tobillos y suben a medio puente o Setu Bandha Sarvangasana. Se mantienen ahí por 5 respiraciones y bajan.
	3) Vuelven a subir a medio puente o Setu Bandha Sarvangasana y ponen las manos a los lados de la cabeza con los dedos en dirección de los pies. Luego apoyan el tope de la cabeza en el piso y se empujan hacia arriba (Urdhva Dhanurasana / Puente).
	4) Se ponen de pie, bajan a Uttanasana y brincan hacia atrás al Perro mirando hacia abajo (adho Mukha Svanasana). Luego bajan al Niño (Supta vajrasana) sentándose sobre sus tobillos y relajando el cuerpo sobre las piernas. Ponen la frente en el piso y los brazos a los lados del cuerpo. Descansan.
	5) Se acuestan boca abajo y levantan del piso los brazos y las piernas bien extendidos, como si fueran Superman.
	6) Acostados boca abajo, con la frente sobre el piso y los brazos estirados a los lados del cuerpo, ponen las palmas de las manos hacia arriba y las levantan del piso inhalando mientras levantan el pecho, los hombros y las piernas. El peso de sus cuerpos descansa sobre sus caderas y su abdomen. Exhalando bajan y se relajan en la posición inicial.
	7) Doblan las rodillas y se agarran los tobillos o los pies y suben arqueando la espalda (Dhanurasana / Arco). En esa posición se balancean de adelante hacia a tras y bajan exhalando.
	8) Acostados boca abajo ponen las manos debajo de los hombros, con los dedos hacia delante, y los metatarsos sobre el piso y se empujan hacia arriba a plancha. Luego suben a Adho Mukha Svanasana exhalando. Saltan hacia delante a Uttanasana inhalando y flexionan las rodillas para acostarse boca arriba en Savasana.
Relajación	Se acuestan en Savasana o postura del Hombre muerto y se relajan. Mantienen los ojos cerrados. Luego se enrollan hacia el lado derecho y encorvan la espalda. Después se sientan del mismo lado apoyándose con los brazos. Se sientan doblando primero la pierna izquierda adentro

	y luego la derecha. Con la espalda extendida y la mano derecha sobre la izquierda relajadas sobre los pies respiran y pronuncian "Aum" tres veces. Namaste.
--	---

CLASE # 11	
FASES	DESCRIPCIÓN
Calentamiento	Se ponen en círculo y brincan subiendo una pierna y después la otra con las rodillas dobladas. Luego se agachan, se paran y suben la pierna derecha, se agachan, se paran y suben la pierna izquierda. Repiten este ejercicio cada vez más rápido hasta que se cansen.
Relajación	Ponen su mano derecha en el corazón y la izquierda en el estómago para que sientan su respiración. Cuando estén calmados se paran en la postura de Montaña (Tadasana).
Acción	1) Inhalan en Tadasana o postura de la Montaña y ponen las manos en Namashar. Exhalando bajan a Uttanasana y caminan hacia el Perro mirando hacia abajo. Suben la pierna derecha extendida y la bajan exhalando. Repiten con la pierna izquierda. Brincan hacia delante a Uttanasana, luego hacia atrás y se acuestan boca abajo.
	2) Empujan la región sacra en el piso y levantan los brazos extendidos hacia el frente. Al mismo tiempo levantan las piernas extendidas y miran hacia arriba. Bajan exhalando y relajan.
	3) Ponen las manos paralelas al pecho y sin estirar los brazos levantan el pecho del piso y echan la cabeza hacia atrás (Bhujangasana I/ Cobra). Bajan, inhalan y lo vuelven hacer estirando los brazos, sin levantar la región sacra del piso y empujando las piernas contra el piso. Ponen su columna en 90°. Bajan y apoyan los metatarsos sobre el piso y repiten (Perro mirando hacia arriba). Bajan y relajan.
	4) Acostados boca abajo levantan el pecho y las piernas doblas del piso tratando de tocar la cabeza con los pies (Nakrasana).
	5) Doblan las rodillas y se agarran los tobillos o los pies y suben arqueando la espalda (Dhanurasana / Arco). En esa posición se balancean de adelante hacia a tras y bajan exhalando.
	6) Ponen las manos debajo de los hombros y los metatarsos sobre el piso y se empujan subiendo a plancha. Suben a Adho Mukha Svanasana, saltan a Uttanasana y se acuestan boca arriba en Savasana.
Relajación	Se acuestan en Savasana o postura del Hombre muerto y se relajan. Mantienen los ojos cerrados. Luego se enrollan hacia el lado derecho y encorvan la espalda. Después se sientan del mismo lado apoyándose con los brazos. Se sientan doblando primero la pierna izquierda adentro y luego la derecha. Con la espalda extendida y la mano

	derecha sobre la izquierda relajadas sobre los pies respiran y pronuncian "Aum" tres veces. Namaste.
--	--

CLASE # 12	
FASES	DESCRIPCIÓN
Calentamiento	En esta clase no se hace calentamiento a menos que los niños estén muy alborotados o inquietos.
Relajación	Ponen su mano derecha en el corazón y la izquierda en el estómago para que sientan su respiración. Cuando estén calmados se paran en la postura de Montaña (Tadasana).
Acción	1) Desde Tadasana doblan la pierna derecha hacia el frente el se agarran el dedo gordo del pie. Los que puedan tratan de estirar la pierna sin soltar el dedo. Bajan la pierna y repiten con la pierna izquierda. 2) Abre las piernas y abren el pie derecho 90° (como en Guerrero 2) Doblan la rodilla izquierda hasta que esté en línea con el pie y ponen la mano izquierda al lado del pie izquierdo. Extiende el brazo por encima de la cabeza y se ven la punta de los dedos de la mano que está sobre su cabeza (Utthita Parsvakonasana). Repiten la misma postura con el otro lado. 3) Bajan hacia el lado derecho a corredor y pasan la pierna hacia atrás para llegar a Adho Mukha Savanasana. Luego pasan la pierna izquierda hacia delante a corredor y miran hacia arriba. Pasan a Uttanasana y se sientan con las piernas extendidas en el piso. 4) Suben los brazos hacia el techo inhalando y exhalando tratan de agarrarse los dedos de los pies sin doblar las rodillas. Tratan de pegar la frente en las piernas (Paschimottanasana / Pinza). Inhalando suben los brazos y los bajan poniendo las manos en Namaskara. 5) Sentados en el piso con las piernas estiradas hacia el frente ponen las palmas de las manos a los lados de las caderas con los dedos apuntando hacia los pies. Exhalan y reclinan el tronco un poco hacia atrás y simultáneamente levantan las piernas del piso manteniéndolas firmes y estiradas. Remueven las manos del piso y estiran los brazos hacia adelante manteniéndolos paralelos al piso y cerca de los muslos. Las manos están a nivel de los hombros y las palmas se miran una con la otra (Paripurna Navasana / Barco).

	6) Se acuestan en el piso manteniendo las piernas extendidas y ponen las manos al lado de las piernas, con las palmas hacia abajo. Exhalan, doblan las rodillas y mueven las piernas hacia el estómago hasta que los muslos lo presionen. Respiran, levantan las caderas del piso y ponen las manos en la espalda doblando los brazos. Exhalan y levantan el tronco perpendicularmente al suelo sujetándolo con las manos hasta que el pecho toque la barbilla (Sarvangasana / Vela).
	7) Bajan y se acuestan en el piso. Doblan los codos y los levantan por encima de la cabeza apoyando las palmas en el piso con los dedos apuntando a los pies. Doblan y levantan las rodillas trayendo los pies lo más cerca de las caderas. Exhalan, levantan el tronco y descansan el tope de la cabeza en el piso. Respiran y al exhalar levantan el tronco y la cabeza arqueando la espalda (Urdhva Dhanurasana / Puente completo). Respiran y al exhalar bajan el tronco lentamente vértebra por vértebra. Se paran en Tadasana, bajan a Uttanasana, saltan a plancha y bajan al piso quedando acostados boca abajo.
	8) Exhalando doblan las rodillas y estiran los brazos hacia atrás de manera que la mano derecha agarre el tobillo derecho y la izquierda el izquierdo. Respiran y al exhalar halan las piernas hacia arriba levantando las rodillas del piso, y simultáneamente levantan el pecho del piso llevando la cabeza hacia atrás. El peso del cuerpo está sobre el abdomen (Dhanurasana / Arco). Bajan, sueltan los tobillos y apoyan las manos en el piso debajo de los hombros. Pasan a Adho Mukha Svanasana y saltando se acuestan boca arriba.
Relajación	Se sientan en Vajrasana y ponen las manos en Namaskara. Piden un deseo, inhalan y pronuncian la sílaba sagrada AUM. Finalizan cantando el Shanti que significa "Paz".

Fecha _____

Nombre completo _____

Completa cada serie con atención

2 - 4 - 6 - 8 _____

T L # L _____

d q p b

ANEXO G

POSTEST

Colorea todas las **d** en azul y las **b** en amarillo.

d	d	d	d	b	b	d	w	q	h
d	q	u	b	d	d	b	d	h	
d	d	d	b	b	d	d	d	h	
b	d	d	b	d	d	d	d	h	

Fecha: _____

Nombre completo: _____

Completa cada serie con atención.

2 - 4 - 6 - 8, ____ - ____ - 6 - 8, 2 - ____ - 6 - 8

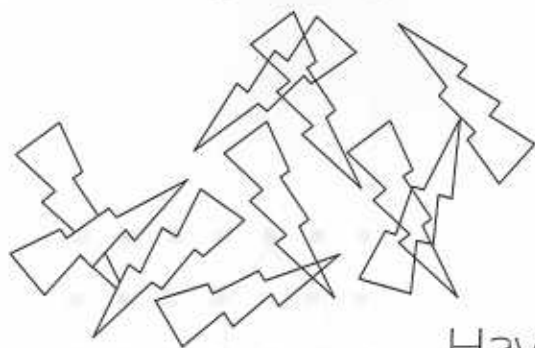
T L # L, ____ L # ____, T ____ # L

d q p b, ____ ____ p ____, ____ ____ ____

Colorea todas las **d** en azul y las **b** en amarillo.

d	d	d	d	b	b	d	d	d	d	d	b	d	d	d
d	d	b	b	b	d	d	b	d	d	d	d	b	b	d
d	d	d	b	b	d	d	d	b	d	b	d	b	b	d
b	d	d	d	b	d	d	d	d	d	d	b	d	d	d

¿Cuántos rayos hay?



Hay _____ rayos.

Dibuja las relaciones:

- Esto  es más largo que

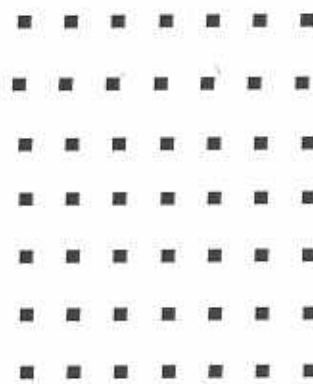
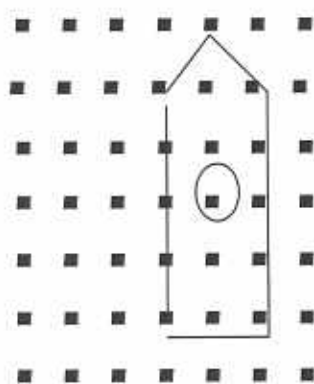
- Esto  es menos largo que

- c) Esto  es más grande que

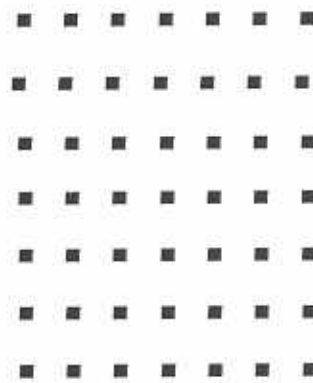
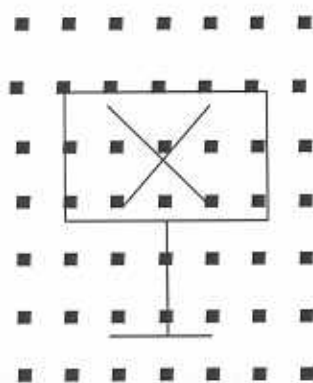
- Esto  tiene más que

- e) Esto  tiene menos que

Repita el modelo al lado



ANEXO II
LISTA DE CÓDIGOS



UNIVERSIDAD CATOLICA DE CHILE
 FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
 ESCUELA DE EDUCACIÓN
 DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA Y PSICOLOGÍA
 CARRERA DE PEDAGOGÍA EN EL LENGUAJE
 Y COMUNICACIÓN

Alumno(a): _____
 Grado: _____
 Profesión: _____

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
 Lista de Cotejo

Observado por:
 Autorizada:

Firma: _____
 Dorsal: _____

ANEXO H LISTA DE COTEJO

Criterio	Escala de Evaluación									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Identificación del tema										
2. Descripción del tema										
3. Análisis del tema										
4. Síntesis del tema										
5. Conclusión del tema										
6. Valoración del tema										
7. Recomendación del tema										
8. Referencias del tema										
9. Anexos del tema										
10. Total										

UNIVERSIDAD CATÓLICA ANDRÉS BELLO
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
MENCIÓN: PREESCOLAR E INTEGRAL
CÁTEDRA: INVESTIGACIÓN EDUCATIVA
V AÑO MATUTINO

Año escolar: _____

Grado: _____

Profesora: _____

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Lista de Cotejo

Observado por: _____

Actividad: _____

Fecha: _____

Duración: _____

Nº	SUJETOS	INDICADORES											
		A		B		C		D		E		F	
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													

INDICADORES:

- A. Sigue las instrucciones dadas al inicio de la actividad.
- B. Sigue las instrucciones establecidas en cada ejercicio.
- C. Trabaja de manera independiente, sin preguntar.

- D. Se centra en su trabajo sin fijarse en el de los demás.
- E. Se centra en su trabajo sin hablar con los compañeros.
- F. Termina el trabajo asignado en el tiempo establecido.

UNIVERSIDAD CATOLICA ANDRÉS BELLÓ
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCADORES
MENCIÓN EDUCACIÓN DE LA FAMILIA
CATEDRA: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Y AÑO NATURAL

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Escala de Estimación

Observado por:
Autoridad:

Criterio	Escala de Estimación				
	1	2	3	4	5
1. Identificación de la actividad					
2. Descripción de la actividad					
3. Clasificación de la actividad					
4. Valoración de la actividad					
5. Justificación de la actividad					
6. Conclusión de la actividad					
7. Recomendaciones de la actividad					
8. Valoración final de la actividad					
9. Justificación final de la actividad					
10. Conclusión final de la actividad					
11. Recomendaciones finales de la actividad					
12. Valoración global de la actividad					
13. Justificación global de la actividad					
14. Conclusión global de la actividad					
15. Recomendaciones globales de la actividad					

Observado por:

Autoridad:

Observado por:

Autoridad:

Observado por:

Autoridad:

Observado por:

Autoridad:

Observado por:

Autoridad:

UNIVERSIDAD CATÓLICA ANDRÉS BELLO
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
MENCIÓN: PREESCOLAR E INTEGRAL
CÁTEDRA: INVESTIGACIÓN EDUCATIVA
V AÑO MATUTINO

Año escolar: _____

Grado: _____

Profesora: _____

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN Escala de Estimación

Observado por: _____

Actividad: _____

Fecha: _____

Duración: _____

Nº	SUJETOS	INDICADOR A					INDICADOR B					INDICADOR C					INDICADOR D					INDICADOR E					TOTAL
		E	MB	B	R	D	E	MB	B	R	D	E	MB	B	R	D	E	MB	B	R	D	E	MB	B	R	D	
		4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	
1																											
2																											
3																											
4																											
5																											
6																											
7																											
8																											
9																											
10																											

INDICADORES:

- A) Completa cada serie con atención
- B) Distingue las letras "d" de las letras "b"
- C) Distingue la cantidad de objetos que se le presentan
- D) Diferencia los conceptos de relaciones de cantidad, tamaño y volumen
- E) Repite el modelo que se le presenta

CRITERIOS:

- * Excelente (4): Sin errores.
- * Muy bueno (3): Un error.
- * Bueno (2): De dos a tres errores.
- * Regular (1): Cuatro errores.
- * Deficiente (0): Cinco o más errores.

UNIVERSIDAD CATÓLICA ANDRÉS BELLO
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
MENCIÓN: PREESCOLAR E INTEGRAL
V AÑO MATUTINO
CATEGORÍA: INVESTIGACIÓN EDUCATIVA
PROFESORA: ROSARIO ORTA

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Cuestionario

NOMBRE DE LA MAESTRA: _____

SECCIÓN: _____

INSTITUCIÓN: _____

FECHA: _____

Con respecto a los alumnos:

ANEXO J CUESTIONARIO

I) ¿Disponen usted que a sus alumnos se les enseñe a utilizar los recursos tecnológicos en el aula?

II) ¿Durante la aplicación del programa se les enseñó a los alumnos a utilizar los recursos tecnológicos en el aula?

III) ¿Cree usted que los alumnos aprendieron a utilizar los recursos tecnológicos en el aula?

IV) ¿Cree usted que los alumnos aprendieron a utilizar los recursos tecnológicos en el aula?

UNIVERSIDAD CATÓLICA ANDRÉS BELLO
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
MENCIÓN: PREESCOLAR E INTEGRAL
V AÑO MATUTINO
CÁTEDRA: INVESTIGACIÓN EDUCATIVA
PROFESORA: ROSARIO ORTA

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Cuestionario

NOMBRE DE LA MAESTRA: _____ GRADO: _____
SECCIÓN: _____
INSTITUCIÓN: _____
FECHA: _____

Con respecto a sus alumnos:

- 1) ¿Considera usted que a raíz de la aplicación del programa de Yoga para niños, sus alumnos resultaron más concentrados dentro del salón de clases? ¿Cómo?

- 2) ¿Durante la aplicación del programa, observó algún cambio en niños que suelen dispersarse con facilidad? ¿Cuáles?

- 3) ¿Notó algún cambio en el proceso de aprendizaje de los niños después de la aplicación del programa de Yoga para niños?

- 4) ¿Notó algún cambio en la rapidez de sus alumnos para terminar las actividades propuestas después de la aplicación del programa?

Con respecto al programa:

1) ¿Considera que cubrió las expectativas que se había planteado? Explique.

2) ¿Le gustaría aplicar el programa de nuevo o uno similar? ¿Por qué?

3) ¿Qué fortalezas observa en el programa después de su ejecución?

4) ¿Cuáles aspectos del programa recomienda que deben ser mejorados?
