

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
“JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE”**

**PROGRAMA DE PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE
PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN INICIAL
INTERCULTURAL BILINGÜE**



TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

La práctica del yoga en la regulación emocional en los niños de la
Institución Educativa Inicial N° 277-9, La Merced, Andahuaylas
2024

Para obtener el Grado Académico de Bachiller en Educación

AUTORA

FERNANDEZ FRANCO, Renee

ASESOR

Dr. ALCARRAZ CARBAJAL, Bibiano

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Atención integral del niño y el adolescente

**HUANTA-AYACUCHO-PERÚ
2025**



"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"

ÁREA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

N° 0027-2026-AVO-EESPP "JSCO"HTA

El responsable del Área de Verificación de Originalidad:

Hace constar:

El trabajo de investigación titulado **"LA PRÁCTICA DEL YOGA EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN LOS NIÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 277-9, LA MERCED, ANDAHUAYLAS 2024"**, presentado por la egresada **Fernandez Franco, Reneé** del Programa de Estudios de Educación Inicial Intercultural Bilingüe del Programa de Profesionalización Docente, ha sido sometido, en su versión final, a **VALIDACIÓN DE ORIGINALIDAD EN MEDIOS AUTORIZADOS POR LA INSTITUCIÓN**, siendo este de un 7% de índice de similitud obteniendo como resultado **APROBADO AL LÍMITE PERMITIDO** en el Reglamento de Grados y Títulos de la institución, lo que **GARANTIZA SU ORIGINALIDAD E INTEGRIDAD ACADÉMICA**. Así mismo se adjunta los reportes del mismo en el siguiente link:

https://drive.google.com/drive/folders/1rmpsx3G0R4fuB7bcdM8GRJ0kasrKpLCS?usp=drive_link

Por lo que, el trabajo de investigación cumple con la solvencia académica de acuerdo a las normas institucionales de la Escuela de Educación.

Se expide la presente a solicitud de la interesada para los fines que estime conveniente.

Huanta, 11 de febrero del 2026






ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
HUANTA

Doc. Prof. José Luis Beceros Pinco
Área de Validación de Originalidad

Archivo
JLPP/AVO
jvm/Sec. Acad.

Validaciones JSCO

FERNANDEZ FRANCO, Renee B Rev

-  029 FERNANDEZ FRANCO, Renee B Rev
-  Validaciones JOSACO 2026
-  Enterprise-Escuela de Educacion Superior Pedagogica Publica Jose Salvador Cavero Ovalle

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trn:oid:::1:3472970910

Fecha de entrega
4 feb 2026, 11:28 a.m. GMT-5

Fecha de descarga
11 feb 2026, 11:53 a.m. GMT-5

Nombre del archivo
FERNANDEZ_FRANCO,_Renee_B_Rev.docx

Tamaño del archivo
80.1 KB

21 páginas

6711 palabras

36.764 caracteres




7% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 25 palabras)

Fuentes principales

- 6%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 5%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 6% Fuentes de Internet
- 0% Publicaciones
- 5% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

| | | | |
|---|-------------------------|---------------------------------------|-----|
| 1 | Internet | www.pedagogicomadrededios.edu.pe | 2% |
| 2 | Internet | hdl.handle.net | 1% |
| 3 | Internet | www.vogue.es | 1% |
| 4 | Trabajos del estudiante | University of La Guajira | <1% |
| 5 | Trabajos del estudiante | Universidad Internacional de la Rioja | <1% |
| 6 | Internet | repositorio.uta.edu.ec | <1% |
| 7 | Internet | repositorio.unsch.edu.pe | <1% |

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
“JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE”**

**PROGRAMA DE PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE
PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN INICIAL
INTERCULTURAL BILINGÜE**



TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

La práctica del yoga en la regulación emocional en los niños de la
Institución Educativa Inicial N° 277-9, La Merced, Andahuaylas
2024

Para obtener el Grado Académico de Bachiller en Educación

AUTORA

FERNANDEZ FRANCO, Renee

ASESOR

Dr. ALCARRAZ CARBAJAL, Bibiano

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Atención Integral del Niño y el Adolescente

**HUANTA-AYACUCHO-PERÚ
2025**

ÍNDICE DE CONTENIDOS

| | |
|--|----|
| GENERALIDADES..... | 4 |
| I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... | 5 |
| 1.1 Descripción del Problema..... | 5 |
| 1.2 Formulación del Problema | 6 |
| 1.2.1 Problema General | 6 |
| 1.2.2 Problemas Específicos..... | 6 |
| 1.3 Objetivos..... | 6 |
| 1.3.1 Objetivo General | 6 |
| 1.3.2 Objetivos Específicos | 6 |
| 1.4 Justificación..... | 7 |
| 1.4.1 Justificación por Implicancias Prácticas..... | 7 |
| 1.4.2 Justificación por Valor Teórico | 7 |
| 1.4.3 Justificación Metodológica..... | 7 |
| II. MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN | 8 |
| 2.1 Antecedentes del Problema | 8 |
| 2.1.1 Internacional | 8 |
| 2.1.2 Nacional..... | 8 |
| 2.1.3 Local..... | 9 |
| 2.2 Bases Teóricas | 10 |
| 2.2.1 La Yoga | 10 |
| 2.2.2 Regulación Emocional..... | 15 |
| 2.3 Definición de Términos Básicos | 19 |
| 2.4 Hipótesis de la Investigación..... | 20 |
| 2.4.1 Hipótesis General | 20 |
| 2.4.2 Hipótesis Específicas..... | 20 |
| 2.5 Variables, Dimensiones e Indicadores | 20 |
| 2.5.1 Cuadro Operacional de Variables..... | 21 |

| | | |
|------|---|----|
| III. | METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN..... | 22 |
| 3.1 | Tipo y Nivel de Estudio..... | 22 |
| 3.2 | Método de Estudio..... | 22 |
| 3.3 | Diseños de Investigación..... | 23 |
| 3.4 | Población y Muestra..... | 23 |
| 3.5 | Técnicas de Muestreo..... | 23 |
| 3.6 | Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos..... | 24 |
| 3.7 | Validez..... | 24 |
| 3.8 | Confiabilidad..... | 24 |
| 3.9 | Técnicas de Procesamiento y Análisis e Interpretación de Datos..... | 24 |
| IV. | ASPECTOS ADMINISTRATIVOS..... | 26 |
| 4.1 | Recurso..... | 26 |
| | Recursos humanos..... | 26 |
| | Recurso Materiales..... | 26 |
| | Presupuesto..... | 26 |
| 4.2 | Financiamiento..... | 27 |
| 4.3 | Cronograma de Ejecución (Use diagrama de Gantt)..... | 28 |
| | Referencias..... | 29 |
| | ANEXOS..... | 33 |

GENERALIDADES

Título

La práctica del yoga en la regulación emocional en los niños de la Institución Educativa Inicial N° 277-9, La Merced, Andahuaylas 2024

Autora

Fernández Franco, Renee

Asesor

Dr. Bibiano Alcarraz Carbajal

Tipo de investigación

Aplicada

Línea de investigación

Atención Integral del Infante, Niño y Adolescente

Localidad

Institución Educativa Inicial N° 277-9, La Merced, Andahuaylas 2024

Duración de la investigación

Fecha de inicio: Enero 2024

Fecha de término: Febrero 2025

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del Problema

Según Gross (2014) las emociones que se sienten, cuándo se sienten, cómo se sienten o cómo se expresan están determinados por la regulación emocional.

En el contexto internacional el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF] (2017) menciona que ninguna emoción es negativa; de hecho, dependiendo de cómo se exprese, puede incluso mejorar nuestras vidas y fomentar el desarrollo de relaciones sanas. Entender cómo comunicar nuestros sentimientos y reconocer las cosas que nos ponen tensos es crucial para regular nuestras emociones.

En el contexto Latinoamericano la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO] (2024) realizó un informe a partir de los resultados del Estudio Regional Comparativo y Explicativo (ERCE 2019), en la que encuestó a 80 mil estudiantes de sexto grado de 16 naciones de América Latina y el Caribe, en la que se enfatiza lo crucial que es incluir las habilidades socioemocionales en los currículos escolares para promover ambientes de aprendizaje inclusivos, en la que produzcan aprendizajes. Pues para ello será importante la gestión emocional.

En el contexto nacional el Ministerio de Salud [MINSA] (2022) señala que un factor crucial es que podemos aprender a controlar nuestras emociones es la niñez, ya que nuestros padres, otros cuidadores serán los modelos de conducta que nos servirá en nuestro aprendizaje.

La decadencia de la regulación emocional en los estudiantes de la Institución Educativa Inicial N° 277-9 se da falta de atención y apoyo emocional de sus padres lo cual genera inseguridad y una dificultad para manejar sus emociones, la ausencia de una adecuada contención emocional en casa repercute directamente en el comportamiento y el desarrollo socioemocional de los menores dentro del aula. Los niños que carecen de vínculos afectivos sólidos suelen mostrar mayor dependencia emocional, baja autoestima y dificultades para relacionarse con sus pares. Esta realidad representa un desafío constante para las docentes, quienes deben buscar estrategias pedagógicas que contribuyan al fortalecimiento emocional y al bienestar integral de los estudiantes.

Las causas mencionadas podrían traer consecuencias como un rendimiento académico bajo, problemas de concentración, dificultades mantener relaciones interpersonales saludables lo que puede llevar al aislamiento, una baja autoestima,

desarrollar trastornos de ansiedad y esto puede llevar a comportamientos impulsivos y problemas de conducta, afectando su bienestar a lo largo de su vida.

Frente a esta situación, mediante este trabajo de investigación se propone emplear el yoga, de esta manera para poder mejorar la regulación emocional en niños y niñas de la Institución Educativa Inicial N° 277-9 de La merced distrito Andarapa.

1.2 Formulación del Problema

1.2.1 Problema General

¿De qué manera influye el yoga en el desarrollo de la regulación emocional de los estudiantes de 3, 4 y 5 años en la de la Institución Educativa Inicial N° 277-9, La merced, Andahuaylas 2024?

1.2.2 Problemas Específicos

¿De qué manera influye el yoga en el desarrollo de la identificación sus emociones de los estudiantes de 3, 4 y 5 años en la de la Institución Educativa Inicial N° 277-9, La merced, Andahuaylas 2024?

¿De qué manera influye el yoga en el desarrollo de la comprensión de sus emociones de los estudiantes de 3, 4 y 5 años en la de la Institución Educativa Inicial N° 277-9, La merced, Andahuaylas 2024?

¿De qué manera influye el yoga en el desarrollo de la gestión de sus emociones de los estudiantes de 3, 4 y 5 años en la de la Institución Educativa Inicial N° 277-9, La merced, Andahuaylas 2024?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

Emplear la yoga para promover el desarrollo de la regulación emocional de los estudiantes de 3, 4 y 5 años en la de la Institución Educativa Inicial N° 277-9, La merced, Andahuaylas 2024.

1.3.2 Objetivos Específicos

Emplear la yoga en el desarrollo de la identificación sus emociones de los estudiantes de 3, 4 y 5 años en la de la Institución Educativa Inicial N° 277-9, La merced, Andahuaylas 2024.

Emplear la yoga en el desarrollo de la comprensión de sus emociones de los estudiantes de 3, 4 y 5 años en la de la Institución Educativa Inicial N° 277-9, La merced, Andahuaylas 2024.

Emplear la yoga en el desarrollo de la gestión de sus emociones de los estudiantes de 3, 4 y 5 años en la de la Institución Educativa Inicial N° 277-9, La merced, Andahuaylas 2024.

1.4 Justificación

1.4.1 Justificación por Implicancias Prácticas

El estudio realizado en la Institución Educativa de Primera Infancia N° 277-9, La Merced, Andahuaylas, sobre los efectos del yoga en la regulación emocional de niños de 3, 4 y 5 años, está en línea con las prioridades nacionales, regionales y locales en el abordaje de la salud mental y el bienestar infantil, dos temas cada vez más importantes en el Perú. Este estudio contribuirá a la solución del problema real de la falta de habilidades de gestión de las emociones en la primera infancia, ofreciendo un remedio viable que puede ser utilizado en otros entornos educativos similares.

1.4.2 Justificación por Valor Teórico

Este estudio cerrará una brecha de conocimiento sobre la utilidad del yoga para ayudar a los niños pequeños a regular sus emociones, un tema que no ha recibido mucha atención en el contexto peruano. Las teorías sobre la conexión entre la práctica del yoga y el control emocional en los niños han sido apoyadas por los resultados, que son generalizables a otras instituciones con características comparables. Se planea obtener información adicional sobre las formas en que estas variables interactúan, ofreciendo información importante que puede guiar futuros estudios e hipótesis en los campos de la psicología infantil y la educación.

1.4.3 Justificación Metodológica

El estudio ayudará a desarrollar una herramienta de evaluación particular para calibrar lo bien que los niños pequeños regulan sus emociones mediante la práctica del yoga. Esta herramienta puede aplicarse a futuros estudios y al diseño instructivo, facilitando la evaluación y el seguimiento de iniciativas comparables en distintos entornos académicos.

II. MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 Antecedentes del Problema

2.1.1 Internacional

Acurio (2024) en su tesis *Mindfulness en la manifestación de emociones en niños de 3 a 4 años de la Unidad Educativa “Juan Montalvo*. Tuvo como objetivo de describir el método mindfulness para promover la manifestación emocional. Para ello empleo una metodología de enfoque cualitativo, de tipo básica. Tuvo una población y muestra de 23 estudiantes. Para recopilar datos empleo la técnica de la observación y como instrumento la ficha de observación. Para procesar datos recopilados empleo la triangulación. Con ello llego a la conclusión de que el método mindfulness promueve la autorregulación y la conciencia emocional de los estudiantes de 3 y 4 años. En el estudio se evidencia la eficacia del método mindfulness en la manifestación emocional de los niños de 3 y 4 años. Por otro lado, en este estudio se empleará el yoga para promover la regulación emocional de los niños de 3,4 y 5 años.

Torres (2021) en su tesis *Yoga virtual: herramienta pedagógica para el fortalecimiento de la regulación emocional de los y las niñas en tiempos de pandemia*. Tuvo como objetivo mejorar la regulación emocional mediante una intervención pedagógica del yoga en niños de 4 a 6 años. La metodología que empleo es de enfoque cualitativo de tipo aplicativo. Tuvo una población conformada de 15 niños, así mismo tuvo una muestra de estudio conformada por 10 niños de 4 a 6 años. Se realizó la recolección de datos mediante la técnica de la observación. Para procesar los datos empleo la estadística inferencial y descriptiva. En conclusión, la propuesta pedagógica del yoga desarrollo la capacidad de los niños para reconocer y expresar sus emociones. Esto permitió a los niños regular sus emociones de manera adecuada. Sin embargo, el presente estudio nos permitirá fomentar la autorregulación emocional de los alumnos de 3, 4 y 5 años de educación inicial a través del yoga.

2.1.2 Nacional

Higueras & Victorio, (2022). En su tesis *Efecto del programa “Yoga En La Infancia” en el desarrollo de competencias emocionales en niños de educación inicial*. Tuvieron como objetivo comprobar el impacto que el programa Yoga en la infancia en las competencias emocionales de los niños. Para ello emplearon una metodología de enfoque cuantitativo y según el nivel de complejidad, tiene un diseño pre experimental,

cuya población estuvo conformada 20 estudiantes, y una muestra de 1 docente y 27 estudiantes de 4 a 7 años de la institución Educativa Privada. Para recopilar datos se emplearon la técnica de la Escala de Evaluación de la Competencia Emocional (D-ECREA). Para analizar los datos recopilados utilizaron una hoja Excel 2016 y SPSS 26.0 en la que emplearon la estadística descriptiva e inferencial. Con ello llegaron a la conclusión, de que la investigación ha demostrado que luego de ejecutar de manera adecuada el Programa Yoga en la Infancia, los estudiantes desarrollan mucho mejor sus competencias emocionales y sus tres dimensiones como la autoconciencia emocional, regulación emocional y creatividad. Por otro en el presente estudio nos ayudara a promover la autorregulación emocional mediante la Yoga en los niños de 3,4 y 5 años.

Pacaya & Surco, (2021), en su tesis *El Yoga como estrategia para el control de emociones de las niñas y niños de 5 Años de la Institución Educativa N° 296 “Las Palmeras” de la ciudad de Puerto Maldonado, 2021*. Tuvieron como objetivo emplear el yoga para mejorar el control de emociones de los niños. La investigación tuvo una metodología de tipo experimental con diseño pre experimental. Tuvo una población conformada por 85 estudiantes, así mismo tuvo una muestra de estudio conformada por 25 estudiantes de 5 años. Para recopilar los datos de la investigación utilizó la técnica de observación y de instrumento tuvo una Guía de observación. Para realizar el análisis de datos se utilizó herramientas brindadas por la estadística descriptiva y la inferencial. Con ello llegaron a la conclusión, de que el yoga promueve el desarrollo de mejor sus emociones como el miedo, la ira y la tristeza. El estudio es una invidencia de como mejora el yoga la gestión emocional de niños y niñas de 5 años, lo que es bueno para su desarrollo general. Por otro lado, el presente estudio nos permitirá promover la autorregulación de las emociones a través del Yoga en los estudiantes de 5 años de educación inicial.

2.1.3 Local

Huamañahui (2018), realizo su tesis Nivel de inteligencia emocional de los estudiantes de educación inicial intercultural bilingüe, primera y segunda infancia de la Universidad Nacional Micaela bastidas de Apurímac, tamburco-2018. Tuvo como objetivo medir la inteligencia emocional de los alumnos de Educación Inicial Bilingüe Intercultural de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac. La metodología que empleo es de tipo básica tiene un nivel descriptivo, con un diseño no experimental. Tuvo una población de 334 estudiantes, y una muestra de estudio de 60 estudiantes de la

carrera profesional de Educación Inicial Intercultural Bilingüe. Para recoger los datos del estudio empleo la técnica de test psicométricos, fichaje, estadísticas y como instrumento tuvo el inventario de Baron. Para el procesamiento de datos en estudio se utilizó las técnicas estadísticas la tabulación de datos Frecuencias y porcentajes. Con ello llego a la conclusión de que la estadística de T de Student indica que la inteligencia emocional de los alumnos esta para mejorar. En el estudio el se muestra de manera descriptiva que la inteligencia emocional de los estudiantes se debe mejorar, Por otro lado, el presente estudio nos permitirá fomentar la autorregulación emocional, mediante el yoga en estudiantes de 5 años.

Acha & Gamonal, (2023), en su tesis *Arteterapia y regulación emocional en los escolares de 5 años de educación inicial N° 34 Sagrado Corazón de Jesús, Anco-Huallo Apurimac-2022*. Tuvieron como objetivo, medir la correlación de la arteterapia y el control emocional en alumnos de cinco años. Para ello emplearon una metodología de tipo básica de un diseño no experimental. Tuvieron una población constituida por 21 estudiantes, así mismo una muestra de 20 estudiantes de 5 años. Para recopilar los datos de la investigación utilizaron la técnica de observación y como instrumento tuvo la ficha de observación. Para analizar los datos recopilados emplearon la ficha de observación empleo los métodos SPSS V. 25, Exel, Análisis cuantitativos y Pruebas de hipótesis. Con ello llegaron a la conclusión, de que existe una correlación entre la arteterapia y la regulación emocional en niños de 5 años. En el estudio se evidencia la relación entre la arteterapia y la regulación emocional. Por otro lado, este estudio nos permitirá utilizar el yoga para promover la autorregulación emocional en niños de 5 años.

2.2 Bases Teóricas

2.2.1 La Yoga

Para Almirón, Olguín y Concepción (2020) dice que el término “YOGA”, deriva de la palabra “yuj”, que implica unión en sánscrito. Se dice que es una forma natural de llevar una vida feliz y sana. Esta sabiduría milenaria pretende ayudar a las personas a comprender todo su potencial. Se define como una práctica integral que mantiene la armonía entre el cuerpo, la mente y el espíritu.

Asimismo, Bendriss (2015) citado por Monge & Velásquez (2023) afirma que el yoga es una metodología o conjunto de técnicas para el desarrollo interior, con el objetivo de realizar todo el potencial del ser humano. A través de esta metodología se enseña a los

niños a controlar sus emociones, a concentrarse mejor, a dejar atrás conflictos y complejos, a tener actitudes más positivas, a relacionarse más con los demás, a ser más creativos y a desarrollar hábitos físicos saludables.

El yoga es una práctica vital que ayuda a las personas a desarrollar su máximo potencial fomentando la conexión y la armonía entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Es como un camino hacia una vida feliz y saludable, así como una metodología de enfoques de desarrollo interior, que enseña a los niños a gestionar sus emociones, concentrarse, superar problemas e inseguridades, tener actitudes positivas, relacionarse con la gente de forma más eficaz, ser creativos y formar hábitos saludables.

La Yoga en niños. Para, Pacaya & Surco (2021) nos indica que la práctica del yoga proporciona sensación de seguridad, de amor propio, de respeto, concentración, no violencia y de paz interior. Asimismo, puede recalcar que la importancia de la práctica del yoga reside en que las posturas corporales practicadas y las técnicas de respiración que se ejecutan tienen como objeto reforzar y preservar el movimiento o circulación de para que fluya dentro del organismo de todo ser humano. Aunque el yoga parece ser muy complicado y se puede creer que solamente los expertos están en la capacidad de practicarlo, esta es una creencia errónea pues los niños también practicarlo. En los últimos tiempos se ha popularizado el yoga infantil y aunque parezca que es una locura, en realidad es muy posible y ayuda en varios aspectos del desarrollo de los niños, tales como; concentración, relajación, manejo de tensiones, estrés, manejo de la respiración, entre otras.

Asimismo, Pacaya & Surco, (2021) dice que la práctica de Yoga en niños, desde los de los tres años es de mucha importancia, ya que en la primera infancia es donde se logra adquirir un buen manejo de la respiración, calmar la mente y regular las emociones, permitiendo así, que el niño vaya formando el hábito de practicar este método para que en el futuro pueda adquirir una mejor calidad de vida durante su adolescencia y adultez.

Por otro lado, Goldberg (2016), citado por Pacaya & Surco (2021) nos indica que el yoga es una excelente práctica conductual para el manejo del estrés en niños de todas las edades. Incluso prácticas de corta duración pueden ser altamente efectivas. Estas prácticas no solo reducen el estrés de manera significativa en corto tiempo, sino también son aprendidas como habilidad es para toda la vida que serán utilizadas luego en la escuela y en la casa.

El yoga con sus posturas y ejercicios de respiración que favorecen la circulación corporal, ofrece una sensación de estabilidad, amor propio, respeto, concentración, no violencia y serenidad interior.

Tipos de Yoga. Para Higuera & Victorio (2022) existen cinco tipos de yoga las cuales son las siguientes:

Hatha Yoga. Medina & Paredes (2018) citado por Higuera & Victorio (2022), muestra que uno de los estilos de yoga más populares en Occidente es el llamado Hatha yoga. Dado que su práctica comienza en el cuerpo con posturas llamadas “asanas” que ayudan a la conciencia física, su significado está ligado a la fuerza y el físico.

Raja Yoga. Lizama (2015) citado por Higuera & Victorio (2022) afirma que en el Raja Yoga se practica algunas posturas físicas, sobre todo las firmes y cómodas, al hacer hincapié en la meditación y los ejercicios de respiración, esta rama del yoga se concentra en atraer la atención hacia el interior. El objetivo del Raja Yoga es separar al practicante de las influencias externas.

Kundalini yoga. Medina & Paredes, (2018), citado por Higuera & Victorio (2022). Menciona que el Kundalini Yoga emplea métodos para abrir los chakras de la columna vertebral, se dice que es el yoga de la energía. La energía vital conocida como “prana”, que recorre el cuerpo y afecta al estado mental, tiende a obstruir ciertos centros energéticos. La respiración dinámica, comúnmente conocida como “respiración de fuego”, forma parte de la práctica del Kundalini yoga. También se basa en gran medida en la repetición de mantras para bloquear las distracciones externas. Según los practicantes de Kundalini, la escritura de la energía vital y la irradiación del aura son posibles vistiendo ropa blanca de materiales naturales como el algodón y descalzándose.

Iyengar Yoga. Medina & Paredes, (2018), citado por Higuera & Victorio (2022), nos indica que el yoga Iyengar pone un gran énfasis en el ejercicio de la fuerza muscular y la flexibilidad, al tiempo que mantiene una alineación adecuada del cuerpo durante las posturas o “asanas”. El yoga Iyengar también hace un amplio uso de sillas, bloques, cuerdas, almohadas y otros elementos denominados «accesorios» en la comunidad del yoga. Realizar los asanas requiere mucha concentración.

Ashtanga Yoga. Medina & Paredes, (2018), citado por Higuera & Victorio (2022). Sostienen que el Ashtanga Yoga es una técnica que pretende unir el cuerpo y el alma a través de ocho pasos. Estos pasos tienen que ver con posturas físicas, técnicas de respiración, concentración, meditación y otras cosas.

El Hatha, el Raja y el Kundalini yoga son muy útiles en educación Inicial, ya que ayudara a promover en los niños la concentración, prestar atención, mantener una postura física, controlar emociones y adoptar una actitud buena en la escuela. En el Hatha Yoga, el alumno puede preparar el cuerpo físicamente mediante asanas; en el Raja Yoga, el alumno puede concentrarse y tomar conciencia de la mente; en el Kundalini Yoga, el alumno puede utilizar la respiración para liberarse de pensamientos y emociones negativas.

Técnicas del Yoga. Para Monge & Velásquez (2023) existen las siguientes técnicas del Yoga:

Motivación. Se buscando motivaciones adecuadas para promover la yoga.

Relajación. Se pone música relajante y practica meditación guiada con audio o vídeo. Instrúyeles en yoga.

Respiración. El niño endereza la espalda sentada en una silla. Coloca las manos sobre el estómago y respira profundamente cuatro veces por la nariz. El siguiente paso consiste en soltar el aire emulando a una serpiente.

Observación. Con el uso de este enfoque, puedes aprender a observar todo lo que ocurre en la vida y ser consciente de las ideas y sentimientos que surgen.

Mudras. Este es el término para el arte de crear diferentes imágenes con las manos que pueden ayudar a estimular la mente mediante la activación de diferentes puntos de energía y el envío de significados variados de información al subconsciente. Los mudras pueden ayudar a concentrarse estimulando el sentido del tacto y permitiendo experimentar sensaciones físicas.

Mantras: Los mantras son sonidos hablados o cantados que se utilizan como medio de comunicación con la mente subconsciente. Es crucial que las personas sientan las palabras en lugar de repetirlas mecánicamente.

Beneficios de la Yoga. Según, (Azofeifa, 2018), citado por Monge & Velásquez (2023), dice que practicar el yoga reducen la tensión arterial y el ritmo cardiaco asimismo puede crear un ambiente de relajación, mejorando así la confianza en uno mismo. Además, estas actividades contribuyen a la reducción del estrés, aumentan la coordinación y perfeccionan la concentración. También pueden apoyar un mejor sueño y mejorar la digestión, proporcionando múltiples beneficios para la salud y el bienestar general.

Asimismo, para Salcedo (2024) menciona que actualmente, los beneficios del yoga son tan conocidos y valorados que existe una disciplina para cada necesidad y se han convertido en un reclamo en los gimnasios. Entre las variedades, encontramos desde el Bikram yoga que se realiza a 42° de temperatura y es perfecto para eliminar toxinas, el Aeroyoga en el que literalmente te 'cuelgas' del techo y sientes la ingravidez, y otros más tradicionales como el Sivanda Yoga o el Hatha Yoga; aunque todos se basan en conectar cuerpo, mente y emociones utilizando la respiración y las posturas corporales.

De ello Salcedo (2024) dice la práctica habitual del yoga ofrece numerosos beneficios, como la reducción de la ansiedad y el estrés, la mejora de la calidad del sueño, y el aumento del rendimiento laboral y académico. Además, fortalece huesos y músculos, aumenta la flexibilidad, alivia dolores crónicos, y actúa como una terapia anti envejecimiento. También ayuda a quemar calorías, promueve la respiración consciente, y reduce los niveles de cortisol y colesterol en sangre, contribuyendo a un mejor equilibrio del sistema nervioso y cardiovascular.

Dimensiones del Yoga.

Posturas Básicas de Yoga. El yoga es una práctica milenaria que abarca diversas dimensiones, entre las cuales se encuentran las posturas básicas, las técnicas de respiración y la relajación. Las posturas básicas, como Tadasana (Postura de la Montaña), Adho Mukha Svanasana (Perro Boca Abajo), Balasana (Postura del Niño) y Bhujangasana (Cobra), son fundamentales para mejorar la postura, el equilibrio y la flexibilidad del cuerpo.

Técnicas de Respiración. Tienen un papel crucial en el equilibrio de la mente y el cuerpo, estas técnicas se incluyen la respiración profunda y la respiración abdominal, donde se inhala expandiendo el abdomen y se exhala contrayéndolo y la respiración

completa, que combina la respiración abdominal y torácica, ayuda a maximizar la capacidad pulmonar.

Relajación. Es otro componente esencial del yoga, con prácticas como Savasana (Postura del Cadáver), que se utiliza al final de la sesión para relajar completamente el cuerpo y la mente, y la meditación guiada, que ayuda a calmar la mente y reducir el estrés mediante la concentración en la respiración o en un mantra. Estas dimensiones del yoga contribuyen significativamente al bienestar físico y mental, ofreciendo una vía para alcanzar un estado de equilibrio y paz interior.

El yoga es una práctica integral que mejora la flexibilidad, la postura, equilibra la mente y el cuerpo mediante técnicas de respiración como el Pranayama. Además, la relajación profunda que se logra con prácticas como Savasana y la meditación guiada, proporciona una paz interior. Estas dimensiones del yoga promueven un bienestar holístico, ayudándonos a encontrar equilibrio y serenidad en la vida diaria.

2.2.2 Regulación Emocional

Según, Bisquerra (2020) la capacidad de controlar eficazmente las propias emociones se conoce como regulación emocional. Esto incluye aprender cómo se relacionan la emoción, el pensamiento y el comportamiento, desarrollar mecanismos de afrontamiento eficaces, ser capaz de autogenerar sentimientos felices, etc.

Asimismo, Bisquerra (2020) dice que la regulación emocional es el control de los sentimientos y las emociones. Esto implica reconocer que las emociones y los sentimientos requieren frecuentemente control. Esto incluye controlar la impulsividad (ira, violencia, conductas de riesgo); tolerar la frustración para evitar estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión); perseguir objetivos ante la adversidad; y tener la capacidad de posponer recompensas a corto plazo en favor de recompensas a largo plazo de orden superior, entre otras cosas.

Asimismo, López (2005) citado por Torres (2021) sustenta que la respuesta que una persona tiene ante un estímulo se denomina emoción. Ya que para el las emociones son un fenómeno global que incluye un reino polifacético de sentimientos, que abarca no sólo las emociones buenas como el placer, la alegría y el amor, sino también las negativas como el miedo, la rabia, la tristeza y la ansiedad. Son una constante en la vida de las personas desde el momento de su nacimiento y son cruciales para el desarrollo de la personalidad.

Por otro lado, Denzin (2009) citado por Torres (2021) indica que la emoción es una experiencia corporal viva, verdadera, situada y fugaz que impregna la corriente de conciencia de una persona, que se siente dentro del cuerpo y lo recorre y que, durante su vivencia, transporta al individuo y a sus acompañantes a una realidad nueva y transformada, la realidad de un mundo compuesto por la experiencia emocional.

Importancia de la Regulación Emocional. Para Gómez (2024) el control emocional está relacionado con la mejora de la salud mental, las relaciones satisfactorias y un rendimiento más satisfactorio en diversas esferas de la vida. Una gestión adecuada de las emociones aumenta la resistencia al estrés, mejora la comunicación, permite tomar decisiones con mayor conocimiento de causa y mejora el bienestar general. Estos beneficios subrayan la necesidad de desarrollar y mantener estas capacidades a lo largo de toda la vida.

Asimismo, Sánchez (2022) menciona que la regulación emocional nos ayudará a desarrollar una serie de competencias y habilidades que favorecerán nuestro bienestar y el de los demás. Ser consciente de las emociones y saber regularlas a diario es absolutamente necesario.

Dificultades de Regulación Emocional. Sánchez (2022) menciona que para identificar si una persona tiene dificultad en regular sus emociones lo puede identificar de las siguientes maneras:

Intensidad Emocional Excesiva. La intensidad emocional excesiva hace referencia a sentimientos extremadamente fuertes o desproporcionados en relación con las circunstancias. Por ejemplo, experimentar una angustia extrema en circunstancias que no parecen requerirla.

Sentirse Incapacitado para Controlar las Emociones. Sentirse abrumado por los sentimientos e incapaz de regular las reacciones emocionales se conoce como sentimiento de incapacidad para controlar las emociones. Por ejemplo, experimentar “arrebatos” intensos e incontrolables de ira o llanto, o tener grandes dificultades para calmarse.

Cambios Frecuentes en el Estado de Ánimo. Fluctuaciones repentinas y frecuentes del estado de ánimo sin una explicación clara. Por ejemplo, pasar bruscamente y sin causa aparente de la alegría a la tristeza.

Dificultad para Recuperarse de los Contratiempos. Recuperarse emocionalmente de situaciones estresantes o desfavorables puede ser duro si se sufren contratiempos. Por ejemplo, que le cueste seguir adelante tras una pelea con un ser querido o cometer un error en el trabajo.

Evitación de Situaciones Emocionales. Manténgase alejado de acontecimientos o actividades que puedan provocar sentimientos fuertes. Por ejemplo, abstenerse de participar en actividades o hablar de temas específicos que puedan provocar ansiedad o angustia mental.

Problemas en las Relaciones Interpersonales. Tener problemas en las relaciones interpersonales como consecuencia de reacciones emocionales excesivas o inadecuadas. Por ejemplo, altercados frecuentes con amigos, familiares o compañeros de trabajo como resultado de reacciones emocionales extremadamente fuertes.

Malestar Físico. Tener problemas para controlar las propias emociones, lo que provoca síntomas físicos como dolores de cabeza, problemas estomacales y músculos tensos.

La importancia de reconocer y gestionar adecuadamente nuestras emociones para mantener el bienestar emocional, ya que se hace ello podría causar la incapacidad para controlar las emociones, cambios frecuentes de estado de ánimo y problemas en las relaciones interpersonales.

Como Regular las Emociones. Para Sánchez (2022) regular nuestras emociones se lleva mediante un proceso autónomo mediante nuestros organismos, pero ello podemos repotenciar de las siguientes maneras:

Aprende a Identificar las Emociones. Comprender las emociones es crucial para controlarlas. La capacidad de reconocer y etiquetar nuestros sentimientos es uno de los aspectos más cruciales de la regulación emocional. Las personas somos capaces de sentir una amplia gama de emociones, además de las siete emociones básicas. Tanto es así que, en ocasiones, puede resultar bastante difícil determinar con exactitud la emoción que estamos experimentando.

Practicar la Atención Plena. Controlar las emociones requiere comprenderlas. La atención plena, también conocida como mindfulness, nos enseña a ser conscientes de nuestros pensamientos, sentimientos y experiencias corporales en el momento presente

y a percibirlos sin juzgarlos. Esta observación, que se realiza sin juzgar, nos ayuda a comprender nuestras emociones y cómo se manifiestan físicamente.

Utilizar la Respiración y Relajación. Cuando sentimos emociones fuertes y abrumadoras, como la ira o la ansiedad, nuestro cuerpo suele responder tensando los músculos y respirando de forma irregular. Así, podemos rebajar la intensidad de estas emociones y calmar nuestro sistema nervioso prestando atención a nuestra respiración y adoptando técnicas de relajación corporal.

Crea un Diario de Emociones. Este método es excelente para ayudarnos a ser más conscientes de nuestros sentimientos y de las respuestas que tenemos ante ellos. Un método para reflexionar sobre nuestra experiencia emocional es llevar un diario de nuestros sentimientos.

Hablar con Amigos o Seres Queridos. Un método para ejercer la correlación es buscar la validación, el apoyo y el ánimo de tus seres queridos.

Micro Competencias de la Regulación Emocional. Según, Bisqueria (2020) las micro competencias de la regulación emocional son:

Expresión Emocional Apropiaada. Es la capacidad de expresarse emocionalmente de forma saludable. Implica tener el conocimiento de que el estado emocional que uno experimenta internamente no tiene por qué coincidir con la forma de expresarse en el exterior. Esto se aplica tanto a uno mismo como a los demás. En etapas más avanzadas del desarrollo, implica darse cuenta de cómo las propias acciones y expresiones emocionales pueden afectar a otras personas. También implica tener esto en cuenta en las interacciones con otras personas.

Regulación de Emociones y Sentimientos. Esta es la esencia del control emocional. Esto implica reconocer que las emociones y los sentimientos requieren con frecuencia control. lo que incluye controlar la impulsividad (ira, violencia, conductas de riesgo); tolerar la frustración para evitar estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión); perseguir objetivos frente a la adversidad; y tener la capacidad de posponer recompensas a corto plazo en favor de otras de orden superior y a más largo plazo.

Habilidades de Afrontamiento. Capacidad para manejar las dificultades y las circunstancias conflictivas, junto con los sentimientos que provocan. Para controlar la fuerza y la duración de los estados emocionales, se utilizan técnicas de autorregulación.

Competencia para Autogenerar Emociones Positivas. Es la capacidad de crearse libre e intencionadamente, sentirse alegre, enamorado, reír y fluir, y sentir placer por la vida. La capacidad de controlar la propia salud emocional en un esfuerzo por mejorar la calidad de vida.

Dimensiones de la Regulación Emocional

Identificación de sus Emociones. La identificación de las emociones es el primer paso en la regulación emocional. Consiste en reconocer y nombrar correctamente lo que estamos sintiendo en cada momento. Esta habilidad nos permite ser conscientes de nuestras emociones y cómo estas influyen en nuestras acciones y decisiones. Sin una identificación precisa, es difícil abordar y gestionar nuestras emociones de manera efectiva.

Comprensión de sus Emociones. La comprensión de las emociones va más allá de simplemente identificarlas; implica entender las causas y los efectos de nuestras emociones. Esto incluye reconocer los desencadenantes emocionales y cómo nuestras experiencias pasadas y creencias pueden influir en nuestras respuestas emocionales. Comprender nuestras emociones nos ayuda a ver patrones y a anticipar cómo podríamos reaccionar en diferentes situaciones, lo que es crucial para una regulación emocional efectiva.

Gestión de sus Emociones. La gestión de las emociones es la capacidad de manejar nuestras respuestas emocionales de manera saludable y constructiva. Esto puede incluir técnicas para calmarse, como la respiración profunda o la meditación, así como estrategias para expresar nuestras emociones de manera adecuada y resolver conflictos de manera positiva. Una buena gestión emocional nos permite mantener el equilibrio emocional, reducir el estrés y mejorar nuestras relaciones interpersonales.

2.3 Definición de Términos Básicos

Comprensión Emocional. Entender las causas y efectos de nuestras emociones y cómo influyen en nuestro comportamiento.

Emocion. Respuesta psicológica y fisiológica a un estímulo, que puede ser positiva o negativa

Gestión Emocional. Manejar nuestras emociones de manera saludable y constructiva.

Regulación Emocional. Influir en qué emociones tenemos, cuándo y cómo las experimentamos y expresamos.

Relajación. Estado de calma y ausencia de tensión, alcanzado mediante técnicas como la meditación.

Respiración. Proceso vital que puede calmar la mente y reducir el estrés a través de técnicas específicas.

Yoga. Práctica que combina posturas, respiración y meditación para mejorar el bienestar físico y mental.

2.4 Hipótesis de la Investigación

2.4.1 Hipótesis General

El yoga influye de manera significativa para promover el desarrollo de la regulación emocional de los estudiantes de 3, 4 y 5 años en la de la Institución Educativa Inicial N° 277-9, La merced, Andahuaylas 2024.

2.4.2 Hipótesis Específicas

El yoga influye de manera significativa para promover el desarrollo de la identificación sus emociones de los estudiantes de 3, 4 y 5 años en la de la Institución Educativa Inicial N° 277-9, La merced, Andahuaylas 2024.

El yoga influye de manera significativa en el desarrollo de la comprensión de sus emociones de los estudiantes de 3, 4 y 5 años en la de la Institución Educativa Inicial N° 277-9, La merced, Andahuaylas 2024.

El yoga influye de manera significativa para promover el desarrollo de la gestión de sus emociones de los estudiantes de 3, 4 y 5 años en la de la Institución Educativa Inicial N° 277-9, La merced, Andahuaylas 2024.

2.5 Variables, Dimensiones e Indicadores

2.5.1 Cuadro Operacional de Variables

| Variables | Definición Conceptual | Definición Operacional | Dimensiones | Indicadores | Escala de medición |
|--|---|---|--|---|---|
| <p>Variable Independiente</p> <p>Yoga</p> | <p>Asimismo, Bendriss (2015) citado por Monge & Velásquez (2023) afirma que el yoga es una metodología o conjunto de técnicas para el desarrollo interior, con el objetivo de realizar todo el potencial del ser humano. A través de esta metodología se enseña a los niños a controlar sus emociones, a concentrarse mejor, a dejar atrás conflictos y complejos, a tener actitudes más positivas, a relacionarse más con los demás, a ser más creativos y a desarrollar hábitos físicos saludables.</p> | <p>Se ejecutará un plan de acción de 10 sesiones de aprendizaje.</p> | <p>Posturas Básicas de Yoga</p> <p>Técnicas de Respiración</p> <p>Relajación</p> | <p>Equilibrio</p> <p>Flexibilidad</p> <p>Coordinación</p> <p>Respiración Profunda</p> <p>Ritmo Respiratorio</p> <p>Concentración en la Respiración</p> <p>Relajación Muscular</p> <p>Atención Plena</p> <p>Reducción del Estrés</p> | <p>Nominal</p> <p>No aplica</p> |
| <p>Variable dependiente</p> <p>Regulación Emocional</p> | <p>Según, Bisquerra (2020) la capacidad de controlar eficazmente las propias emociones se conoce como regulación emocional. Esto incluye aprender cómo se relacionan la emoción, el pensamiento y el comportamiento, desarrollar mecanismos de afrontamiento eficaces, ser capaz de autogenerar sentimientos felices, etc.</p> | <p>Se usará la técnica de la observación y la ficha de observación.</p> | <p>Identificación de sus emociones</p> <p>Comprensión de sus emociones</p> <p>Gestión de sus emociones</p> | <p>Reconocimiento Facial</p> <p>Vocabulario Emocional</p> <p>Autoidentificación emocional</p> <p>Causa y Efecto Emocional</p> <p>Empatía emocional</p> <p>Narración Emocional</p> <p>Técnicas de Calma</p> <p>Resolución de Conflictos</p> <p>Autocontrol</p> | <p>Ordinal</p> <p>Inicio: C</p> <p>Proceso: B</p> <p>Logrado: A</p> <p>Logro destacado: AD</p> |

III. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo y Nivel de Estudio

El estudio por su naturaleza será de **tipo aplicada**.

Para Hugo & Reyes (2015) la investigación aplicada pretende obtener conocimientos con el propósito de hacer, actuar, construir o modificar; no se ocupa de la adquisición de conocimientos que tengan valor universal, sino de la aplicación directa en una situación concreta. Podemos afirmar con certeza que es el tipo de investigación que suelen llevar a cabo los científicos sociales, los investigadores educativos y los psicólogos aplicados.

El trabajo de investigación por ser de tipo aplicada será de **nivel explicativo**.

De la misma manera Hugo & Reyes (2015) menciona que el nivel explicativo tiene como objetivo encontrar y explicar los factores causales que subyacen a la ocurrencia de hechos concretos.

3.2 Método de Estudio

Por la naturaleza de la investigación para analizar la información se empleará el método análisis y el método de síntesis.

El **método de análisis y síntesis** según Bernal (2010) “Estudia los hechos, partiendo de la descomposición del objeto de estudio en cada una de sus partes para estudiarlas en forma individual (análisis), y luego se integran esas partes para estudiarlas de manera holística e integral (síntesis)” (p.60).

Asimismo, para construir el nuevo conocimiento se empleará el método inductivo, método deductivo, método hipotético - deductivo, método experimental y método estadístico.

De acuerdo a Bernal, (2010) el **método hipotético-deductivo**, “Consiste en un procedimiento que parte de unas aseveraciones en calidad de hipótesis y busca refutar o falsear las hipótesis, deduciendo de ellas conclusiones que deben confrontarse con los hechos” (p.60).

Por otro lado, para Galdo (2021), el **método inductivo** se basa en suposiciones aun no afirmadas luego busca llegar a la veracidad confirmarse, mientras que el **método deductivo** se basa en información que no necesita confirmarse.

Asimismo, Ortega (s.f.) afirma que podemos investigar porque el método estadístico facilita el desarrollo y comprensión de los diseños estadísticos.

3.3 Diseños de Investigación

Al ser una investigación de tipo aplicada de nivel explicativo tendrá un **diseño pre experimental** con un solo grupo de pre test y post test.

De ello Bernal (2010) menciona que el diseño preexperimental:

Presenta el más bajo control de variables y no efectúan asignación aleatoria de los sujetos al experimento, y son aquellos en los que el investigador no ejerce ningún control sobre las variables extrañas o intervinientes, no hay asignación aleatoria de los sujetos participantes de la investigación ni hay grupo control. (p. 146)

La fórmula del diseño preexperimental se presenta de la siguiente manera:

$$\text{GE: } O_1 \quad X \quad O_2$$

Donde:

GE : Grupo de muestra de estudio

O₁ : Evaluación Inicial (Pre test).

X : Propuesta de plan de aplicación.

O₂ : Evaluación Final (Post test).

3.4 Población y Muestra

La investigación tendrá población de estudio de 13 estudiantes de la Institución Educativa Inicial N° 277-9, La Merced, Andahuaylas 2024.

Para Tamayo (1994), “Una población está determinada por sus características definitorias, por tanto, el conjunto de elementos que posea esta característica se denomina población o universo” (p. 114).

La muestra de investigación estará constituida por 11 estudiantes de 4 y 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 277-9, La Merced, Andahuaylas 2024.

Para Hernández et al. (2010) “La muestra es, en esencia, un subgrupo de la población. Digamos que es un subconjunto de elementos que pertenecen a ese conjunto definido en sus características al que llamamos población” (p. 174).

3.5 Técnicas de Muestreo

Por la naturaleza de la investigación el estudio tendrá la técnica de muestreo no probabilístico por conveniencia.

De acuerdo a Quispe (2012) el muestro no probabilístico es cuando “La muestra está constituida por grupos existentes o ya establecidos en la realidad, estas pueden ser secciones o aulas, comunidades, instituciones.” (p. 112)

3.6 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.

Para el recojo de datos de la muestra de estudio se empleará la técnica de la observación.

Para Quispe (2012), la técnica de la observación:

Consiste en el registro sistemático, válido y confiable de comportamiento o conducta que manifiesta. Puede utilizarse como instrumento de medición en muy diversas circunstancias. Es un método muy utilizado en la investigación educativa, puede servir para determinar la aceptación de un grupo respecto a su profesor, analizar conflictos en las instituciones, el tratamiento de lenguas. (p. 114).

Asimismo, el instrumento de recojo de datos será la ficha de observación.

La ficha de observación de acuerdo a Quispe (2012) se: “Utiliza en investigaciones muy bien estructuradas donde el investigador sabe que dimensiones e indicadores son los más relevantes para sus propósitos y merecen ser observadas” (p. 114).

3.7 Validez

El instrumento de recojo de datos será validado por tres expertos, conocedores del campo de las ciencias sociales y de investigación científica.

Para Hernández (2014) la validez es el “grado en que un instrumento mide realmente la variable que pretende medir” (p.200)

3.8 Confiabilidad

El instrumento de recojo de datos validado se someterá a una prueba piloto para medir su confiabilidad.

Para Miguélez (2006) un estudio de alta fiabilidad es cuando es consistente, estable, coherente, fiable.

3.9 Técnicas de Procesamiento y Análisis e Interpretación de Datos.

Para procesar los datos recogidos de la muestra se empleará la estadística descriptiva y la estadística inferencial y la que se organizaran en tablas y gráficos.

La estadística descriptiva para Borrego (2008) se, “trata del recuento, ordenación y clasificación de los datos obtenidos por las observaciones. Se construyen tablas y se representan gráficos que permiten simplificar la complejidad de los datos que intervienen en la distribución” (p.2).

Asimismo, la estadística Inferencial según Borrego (2008) “plantea y resuelve el problema de establecer previsiones y conclusiones generales sobre una población a partir de los resultados obtenidos de una muestra” (p.4).

IV. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

4.1 Recurso

Recursos humanos

Investigadora

Fernandez Franco, Renee

reneecitaff@gmail.com

Código Orcid: <http://orcid.org/0009-0008-0035-1026>

Asesor

Dr. Bibiano, Alcarraz Carbajal

41702029@eesppjsco.edu.pe

Código Orcid: <http://orcid.org/0000-0001-8798-5268>

Participantes: 11 estudiantes

Recurso Materiales

Los recursos materiales facilitaran la ejecución de la investigación de nivel experimental:

- ✓ Materiales de escritorio
- ✓ Material bibliográfico
- ✓ Equipos tecnológicos
- ✓ Servicios

Presupuesto

Bienes

| DESCRIPCIÓN | CANTIDAD | P. UNIT (S/) | TOTAL (S/) |
|---------------------------------|-------------|--------------|------------|
| MATERIALES DE ESCRITORIO | | | |
| Papel bond | 2 millares | 30.00 | 60.00 |
| Lapiceros | 1 cajas | 15.00 | 15.00 |
| Material bibliográfico | 3 libros | 20.00 | 60.00 |
| Lápices | 1 caja de | 2.00 | 24.00 |
| Plumones | 12 unidades | 20.00 | 20.00 |
| Cuento | 1 unidad | 10.00 | 10.00 |
| Manta | 11 unidades | 50.00 | 550.00 |
| Parlante | 1 unidad | 100.00 | 100.00 |
| Vela | 1 unidad | 1.00 | 1.00 |
| Agua | 1 ciento | 100.00 | 100.00 |
| Otros | ----- | ----- | 50.00 |

| EQUIPO TECNOLÓGICO | | | |
|---------------------------|------------|----------|--------------------|
| Cámara fotográfica | 2 unidades | 500.00 | 500.00 |
| Tinta de impresora | 1 unidad | 150.00 | 150.00 |
| USB de 16MB | 1 unidades | 35.00 | 35.00 |
| Equipo de cómputo | 1 unidad | 2 000.00 | 2 000.00 |
| Celular | 1 unidad | 1500.00 | 1500.00 |
| Impresora | 1 unidad | 1000.00 | 1000.00 |
| Otros | -- | -- | 200.00 |
| Total, parcial | | | S/ 6375.00. |

Servicios

| | | | |
|---|------------|--------|-------------------|
| Tarifa diaria de movilidad | 10 salidas | 20.00 | 200.00 |
| Proyectos de bandas | 10 salidas | 10.00 | 140.00 |
| Paquete de informes | 5 unidades | 7.00 | 49.00 |
| Impresión de proyectos en línea | 1 unidades | 20.00 | 80.00 |
| Validación y fiabilidad de los instrumentos | 6 meses | 30.00 | 180.00 |
| Manipulación de datos | 5 unidades | 15.00 | 45.00 |
| Impresión del informe del estudio | 3 unidades | 100.00 | 300.00 |
| Material para experimentación | 1 unidades | 100.00 | 100.00 |
| Realización de copias | 3 unidades | 20.00 | 100.00 |
| Anillados de tesis | 2 unidades | 0.10 | 40.00 |
| Copias | 100 hojas | 0.35 | 35.00 |
| Grabación del CD con el informe | 2 unidades | 4.0 | 8.00 |
| Otros | -- | -- | 200.00 |
| Total, parcial | | | S/ 1777.00 |

Resumen total del presupuesto:

| PRESUPUESTO | TOTAL (S/.) |
|--------------------|--------------------|
| Bienes | S/ 6375.00. |
| Servicios | S/ 1777.00 |
| TOTAL | S/ 8152.00 |

4.2 Financiamiento

La investigación lo será autofinanciada por la investigadora.

Referencias

- Acha, Y.,Y. & Gamonal N. (2023). *Arteterapia y regulación emocional en los escolares de 5 años de educación inicial N° 34 Sagrado Corazón de Jesús, Anco-Huallo Apurímac-2022*. [Tesis de licenciatura Inédita]. Universidad José Carlos Mariátegui. https://repositorio.ujcm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12819/1940/YadyNinfa_tesis_titulo_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Acurio, I., K. (2024). *Mindfulness en la manifestación de emociones en niños de 3 a 4 años de la Unidad Educativa "Juan Montalvo"*. [Tesis de licenciatura Inédita]. Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/41941/1/Mindfulness%20en%20la%20manifestaci%C3%B3n%20de%20emociones%20en%20ni%C3%B1os%20de%203%20a%204%20a%C3%B1os-signed-signed-signed.pdf>
- Almirón O., Olguin, G., Y Concepción, G. (2020). Yoga: beneficios para la salud. Una revisión de la literatura. *Scielo*. 53 (2).1816 – 8949. <http://dx.doi.org/10.18004/anales/2020.053.02.137>.
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación administración, economía, humanidades* (Tercera ed.). Colombia: Pearson.
- Bisquerra R. (2020). *Regulación emocional*. <https://www.coachingcamp.es/inteligencia-emocional/que-es-la-regulacion-emocional/>.
- Borrego, S. (2008). Estadística descriptiva e inferencial. *Revista digital innovación y experiencias*. 13. 6. https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_13/SILVIA_BORREGO_2.pdf
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2017). *Habilidades para la vida; Herramientas para el buen trabajo y la prevención de la violencia*. <https://www.unicef.org/venezuela/media/431/file/Habilidades#:~:text=Habilidades%20emocionales%3A%20Ning%C3%BAn%20sentimiento%20es,factores%20que%20nos%20producen%20tensi%C3%B3n>.

- Gómez, T. (2024, 10 de abril). Psiconecta. *¿Qué es la regulación emocional?* <https://psiconecta.org/blog/que-es-la-regulacion-emocional>
- Gross, J., J. (2014). Regulación de las emociones: fundamentos conceptuales y empíricos. *Handbook of emotion regulation*. 2. 3-20. <https://psycnet.apa.org/record/2013-44085-001>
- Hernández, R. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta edición ed.). México.
- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista L. (2010). *Metodología de la investigación*. McGraw. Hill. 5ta Edición. México.
- Higueras A. & Victorio M., G. (2022). *Efecto del programa “Yoga En La Infancia” en el desarrollo de competencias emocionales en niños de educación inicial*. [Tesis de licenciatura Inédita]. Universidad San Ignacio de Loyola. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/e64f6d4b-6515-4350-a249-df3c417bfd63/content>.
- Higueras A. & Victorio M., G. (2022). *Efecto del programa “Yoga En La Infancia” en el desarrollo de competencias emocionales en niños de educación inicial*. [Tesis de licenciatura Inedita]. Universidad San Ignacio de Loyola. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/e64f6d4b-6515-4350-a249-df3c417bfd63/content>.
- Huamánahui F. (2018). *Nivel de inteligencia emocional de los estudiantes de educación inicial intercultural bilingüe, primera y segunda infancia de la Universidad Nacional Micaela bastidas de Apurímac, tamburco-2018*. [Tesis de licenciatura Inédita]. Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac. https://repositorio.unamba.edu.pe/bitstream/handle/UNAMBA/755/T_0465.pdf.
- Hugo, S., & Reyes, C. (2015)., *Metodología y Diseños en la Investigación Científica*. Lima: Editorial Mantaro.
- Miguélez, M. (2006). *Validez y confiabilidad en la metodología*. Scielo, 27, 3.
- Ministerio de Salud (2022). *Minsa: especialista considera prioritario aprender a gestionar nuestras emociones para no afectar nuestra salud mental*. [Nota de prensa].

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/628731-minsa-especialista-considera-prioritario-aprender-a-gestionar-nuestras-emociones-para-no-afectar-nuestra-salud-mental>

Monge S., Y. & Velásquez J., O. (2023). *El Yoga infantil como herramienta para la psicomotricidad en educación infantil en la parroquia de Pílalo*. [Proyecto de Investigación Inédita]. Universidad Técnica de Cotopaxi. <https://repositorio.utc.edu.ec/server/api/core/bitstreams/87fcca2f-1ee0-4408-af2c-e3abb0743227/content>.

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2024, 7 de octubre). *La UNESCO publica un informe sobre las habilidades socioemocionales en salas de clases de América Latina y el Caribe*. [Nota de prensa]. <https://www.unesco.org/es/articles/la-unesco-publica-un-informe-sobre-las-habilidades-socioemocionales-en-salas-de-clases-de-america>

Ortega, C. (s.f.). QuestionPro. *Métodos de análisis estadísticos: ¿Cuáles utilizar?* <https://www.questionpro.com/blog/es/metodos-de-analisis-estadisticos/>

Pacaya M., K. & Surco K., S. (2021), *El Yoga como estrategia para el control de emociones de las niñas y niños de 5 Años de la Institución Educativa N° 296 “Las Palmeras” de la ciudad de Puerto Maldonado, 2021*. [Tesis para grado de profesor Inédita]. Instituto de Educación Pedagógico Público “Nuestra Señora del Rosario”. <https://www.pedagogicomadrededios.edu.pe/Tesis/El%20Yoga%20como%20estrategia%20para%20el%20control%20de%20emociones%20de%20las%20ni%C3%B1as%20y%20ni%C3%B1os%20de%205%20A%C3%B1os%20de%20la%20Instituci%C3%B3n%20Educativa%20N%C2%B0%20296%20%E2%80%9CLas%20Palmeras%E2%80%9D%20de%20la%20ciudad%20de%20Puerto%20Maldonado,%202021-%20PACAYA%20&%20SURCO.pdf>

Quispe, R. A. (2012). *Metodología de la investigación pedagógica*. Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga. Facultad ciencias de la educación. Primera Edición

Galdo, A. J. (2021). El razonamiento deductivo, inductivo y abductivo: Diferencias e integración desde ejemplos empresariales. *Phainomenon*.20(2). 203–222. <https://doi.org/10.33539/phai.v20i2.2458>

Salcedo, I. (2024, 18 de enero). Vogue Spain. *11 beneficios del yoga por los que merece muchísimo la pena lanzarse a esta disciplina.*
<https://www.vogue.es/belleza/articulos/beneficios-del-yoga>

Sánchez, G. (2022, 15 de marzo). La mente es maravillosa. *La importancia de la regulación emocional.* <https://lamenteesmaravillosa.com/la-importancia-de-la-regulacion-emocional/>

Tamayo, M. (1994). *El proceso de la investigación científica*. LIMUSA

Torres Y., C. (2021). *Yoga virtual: herramienta pedagógica para el fortalecimiento de la regulación emocional de los y las niñas en tiempos de pandemia*. [Tesis de licenciatura inédita]. Universidad Distrital Francisco José de Caldas.
<https://repository.udistrital.edu.co/server/api/core/bitstreams/2f8b9a76-1eca-408d-9d15-013e994dd84c/content>.


Torres Y., C. (2021). *Yoga virtual: herramienta pedagógica para el fortalecimiento de la regulación emocional de los y las niñas en tiempos de pandemia*. [Tesis de licenciatura inédita]. Universidad Distrital Francisco José de Caldas.
<https://repository.udistrital.edu.co/server/api/core/bitstreams/2f8b9a76-1eca-408d-9d15-013e994dd84c/content>.

ANEXOS

Anexo 1

Resolución Directoral de Aprobación del Trabajo de investigación

“Educar en la Diversidad Construimos un País Justo y Solidario”




**ESCUELA DE EDUCACIÓN
SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
“JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE”
RM.N° 267-2020-MINEDU**


PROGRAMA DE PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE
**APROBACIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
PARA LA OBTENCIÓN DEL GRADO ACADÉMICO
DE BACHILLER EN EDUCACIÓN
PPD 2024 I
AULA 2**

R.D. No. 733-2024-EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA

Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR
DIRECTOR GENERAL (e)



HUANTA - 2024





ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737
Reapertura RM. N° 228-82-ED
Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS. N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

Resolución Directoral N° 733-2024 EESP.Púb. "JSCO"/DG-HTA

Huanta, 26 de julio de 2024

El Director General de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caveró Ovalle" de Huanta;

VISTO:

El **INFORME N° 090-2024-SA-EESPP"JSCO"-HTA**, de fecha 11 de julio de 2024, con número de expedientes: TM20242908-F en la que, el Formador de Investigación del Programa de Profesionalización Docente 2024 Ciclo I del Programa de Estudios de Educación Inicial Intercultural Bilingüe Aula 2, remite legajos expeditos para la tramitación y otorgamiento de Resolución Directoral de Aprobación de los Proyectos de Investigación en el marco del cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos a fin de oficializar y garantizar su ejecución;

CONSIDERANDO:

Que, La **LEY N° 30512** Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, **DS No 010-2017-MINEDU** Reglamento de la Ley N° 30512, **DU No 017-2020-MINEDU** Establece Medidas Para el Fortalecimiento de la Gestión y el Licenciamiento de los Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512, **DS N° 016-2021-MINEDU** Modifica el Reglamento de la Ley N° 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes y lo adecua a lo dispuesto en el Decreto de Urgencia N° 017-2020 que establece medidas para el fortalecimiento del Licenciamiento de Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512 y **LEY N° 31653** Ley que Modifica la Ley 30512; RM No 441-2019-MINEDU Lineamientos Generales Académicos y demás normas;

Que, la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caveró Ovalle" de Huanta, institución licenciada mediante la RM No 267-2020-MINEDU y en amparo a la normativa general, Documentos de Gestión Institucional, Reglamento Institucional y Reglamento de Grados y Títulos, tiene facultad de planificar, organizar, ejecutar y evaluar el proceso de titulación de los egresados de formación inicial docente y formación continua y garantizar su acreditación profesional.

Que, es Política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caveró Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; garantizar el otorgamiento del Grado Académico de Bachiller en Educación y el Título Profesional de Licenciada/o a los/las egresados/as de Formación Inicial Docente de los Programas de Estudios Licenciados, así como, de Formación Continua del Programa de Profesionalización Docente previa sustentación y aprobación del trabajo de investigación y de tesis respectivamente en concordancia a la normativa general y documentos de gestión institucional.

Que, estando conforme al Reglamento Institucional y al Reglamento de Grados y Títulos, al Reglamento Institucional, a la Ley No 30512 Ley General de los Institutos Superiores Pedagógicos y Escuelas Superiores de Formación Docente Públicos y Privados, su reglamento y modificatorias, asimismo, a los Lineamientos Académicos Generales que señalan que el proceso de otorgamiento del **Grado Académico de Bachiller en Educación** es mediante la sustentación del Trabajo Investigación con el fin de generar conocimientos y propuestas que contribuyan a la mejora continua de la calidad de la educación.

Que, el Programa de Profesionalización Docente 2024 I, en el marco de la RDRS No 00075-2023-GRA/GR-GG-GRDS-DREA-DR, resolución con la que aprueban las metas de admisión para el PPD 2024 I, es un programa que conduce a la obtención del Grado Académico de Bachiller en Educación y Título Profesional de Licenciado/a en Educación Inicial Intercultural Bilingüe y Educación Primaria Intercultural Bilingüe, el **Formador Asesor del Módulo de Práctica de**





ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
 "JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
 Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737
 Reapertura RM. N° 228-82-ED
 Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED
 Autorización de Funcionamiento DS. N° 09-94-ED
 Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU



Investigación del Aula 2, elevó el **INFORME N° 004 -2024-ASESOR DEINVEST. /PPD 2024-AULA 2 EDUC.INIC./EESPP"JSCO"-HTA.** dando el aval correspondiente para la Aprobación Resolutiva del Proyecto de Investigación en el marco del plan curricular y del cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos.

Que, el Director General de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caverro Ovalle" de Huanta, en amparo a sus facultades, con fecha 26 de julio de 2024 y en el marco del cumplimiento y la conformidad con la *Ley No 30512, su reglamento, modificatorias* y el *Reglamento de Grados y Títulos* se oficializa la **APROBACIÓN** de los *Proyectos de Investigación* de los participantes del Programa de Profesionalización Docente 2024 I del Programa de Estudios de Educación Inicial Intercultural Bilingüe Aula 2, cuyo *Formador Asesor* es el *Dr. Bibiano Alcarraz Carbajal*, por tanto:

SE RESUELVE:

ARTICULO PRIMERO. - APROBAR los **PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN** del Programa de Profesionalización Docente 2024 I del Programa de Estudios de Educación Inicial Intercultural Bilingüe Aula 2 de las/os que a continuación se detalla:

| PPD 2024 CICLO I | | |
|------------------|---------------------------------|---|
| NR | APELLIDOS Y NOMBRES | TITULOS DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN |
| 1 | ALMIRON CCASANI, MARISOL | Juegos etnomatemáticos en la resolución de problemas de cantidad en los niños de la Institución Educativa 317, Iglesiapata, Andahuaylas 2024 |
| 2 | BRAVO HUARCAYA, ROCIO ALICINDA | Técnicas motivacionales para promover creatividad en los estudiantes de cinco años en la Institución Educativa Inicial N° 39009- Huamanga 2024 |
| 3 | CCAHUANA ANAYA, MARDONIA | Juegos de palabras como estrategia para mejorar el vocabulario en los niños en la Institución Educativa Inicial N° 425-6/Mx-P, La Mar 2024 |
| 4 | CCASA CATUNTA, YESSENIA MARTHA | Gimnasia rítmica para desarrollo motor grueso en estudiantes de 3 años en la Institución Educativa 09, San Jerónimo, Andahuaylas 2024 |
| 5 | CENTENO HUAMAN, CAROLINA | Aplicación del Método Singapur en la resolución de problemas de cantidad en la Institución Educativa N° 1137 de Cruzpampa, Andahuaylas 2024 |
| 6 | CENTENO VARGAS, EVELIN JEANET | Estilos de aprendizaje e inteligencia emocional en niños del II Ciclo de la Institución Educativa Inicial N° 292, Ccompiancha- Andahuaylas 2024 |
| 7 | CHAVEZ OSCCO, YESMINA | El Método Integrado en la convivencia infantil en estudiantes de la Institución Educativa N° 693/Mx-P, La Convención, Cusco 2024 |
| 8 | CHIPANA AGUILAR, ISAI ALEXANDER | Risoterapia para promover las emociones positivas en los estudiantes de 3 años de la Institución Educativa N° 277-8, Andahuaylas 2024 |
| 9 | CONTRERAS LLANTOY, FELICINDA | Los cuentos audiovisuales en la comprensión del texto en los niños en la Institución Educativa "Pascual Saco Oliveros", Ayacucho 2024 |



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737
Reapertura RM. N° 228-82-ED
Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS. N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU



| | | |
|----|--|---|
| 10 | CUETO SULCA, ALICIA | Método Mindfulness para mejorar la atención en estudiantes de 05 años en la Institución Educativa Inicial N° 44, Chincheros 2024 |
| 11 | ESCALANTE BERROCAL, CLEMENTINA | El juego de la tiendita para fortalecer las habilidades numéricas en los niños de la Institución Educativa Inicial "El Bosque", Ayacucho 2024 |
| 12 | ESPINOZA LIMACHE, SONIA | Cuentos infantiles para desarrollar el clima escolar en los niños de la Institución Educativa, Villa Real de Piotoa, Mazamari-Satipo 2024 |
| 13 | FERNANDEZ FRANCO, RENEE | La práctica del yoga en la regulación emocional en los niños de la Institución Educativa Inicial N° 277-9, La Merced, Andahuaylas 2024 |
| 14 | FERNANDEZ LIMAQUISPE, FILADELFIA NOYMI | Aprendizaje situado para construir la identidad de los estudiantes de 4 años en la Institución Educativa Inicial N° 38254, Huanta-Ayacucho 2024 |
| 15 | FLORES FERRUA, CENAIDA | Juego de roles en la autorregulación de emociones en los niños de la Institución Educativa N° 219, Anco, Churcampa 2024 |
| 16 | FRANCO GALLEGOS, ANA ROSITA | Los juegos simbólicos en el desarrollo creativo de los niños en la Institución Educativa 425-12, La Mar, Ayacucho 2024 |
| 17 | HUAMAN CENTENO, MARGOTH JACKELINE | Autoestima y aprendizaje en los niños de 4 años en la Institución Educativa Inicial N° 277-12 "Pastorcitos de Fátima" Andahuaylas, Apurímac 2024 |
| 18 | LLACCTAS QUISPE, YANETH | Juego de roles en la resolución de problemas de forma, movimiento y localización en niños de la Institución Educativa N° 475-2, Chincheros 2024 |
| 19 | ORE LAZO, IRENE | Actividades lúdicas para el desarrollo de la autonomía en niños de la Institución Educativa N° 2214, San Gerónimo de Kempiri, Satipo 2024 |
| 20 | PAREDES DE LA CRUZ, LIZBETH | Respiración rítmica para el desarrollo del autocontrol en estudiantes de 4 años en la Institución Educativa Inicial N°39009, Huamanga 2024 |
| 21 | POMA LOBO, ELISA | Dramatización para desarrollar la Socialización en los estudiantes de 4 años en la Institución Educativa N° 255, Huanca-Ayacucho 2024 |
| 22 | QUISPE AYALA, KAREN JUDITH | Cuentos andinos para promover conciencia ambiental en estudiantes de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 300, Ayacucho 2024 |
| 23 | QUISPE VASQUEZ, LUORDES | La Qachwa e identidad cultural en los niños de la Institución Educativa Inicial N° 348/Mx-P de Huambo, Víctor Fajardo 2024 |
| 24 | RIOS SILVERA, EDITH LUZ | Álbum de cuentos locales para desarrollar la competencia construye su identidad en los niños de la Institución Educativa N° 278, Chaviña-Lucanas 2024 |



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737
Reapertura RM. N° 228-82-ED
Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS. N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU

| | | |
|----|---------------------------------|---|
| 25 | RINCÓN GUILLEN, GRISELDA | El Baile del carnaval andahuaylino en el desarrollo de habilidades motoras gruesas en los estudiantes de Educación Inicial, Chicheros-Apurímac 2024 |
| 26 | RIVEROS LAURENTE, MERY | Juego simbólico y la autonomía en los niños de la Institución Educativa N° 627 Niño Manuelito, Churcampa-Huancavelica 2024 |
| 27 | ROMANI HUAYTA, MAGALI INDIRA | El uso de materiales manipulativos en la retención numérica en los niños de la Institución Educativa N° 1008, El Carmen, Churcampa 2024 |
| 28 | ROSAS GAVILAN, MARIA ELENA | El Método Reggio Emilia en el desarrollo del lenguaje en los niños de la Institución Educativa "Johannes Gutenberg", Huanta 2024 |
| 29 | SANCHEZ OSCCO, MELISA | Carnaval de Cupisa en el desarrollo de la competencia construye su identidad en los niños de la Institución Educativa Inicial, Andahuaylas 2024 |
| 30 | SANTIAGO CURO, NORMA | El biohuerto escolar en el desarrollo de actitudes ambientales en los niños de la Institución Educativa N° 429-44/Mx-U, Santillana, Huanta 2024 |
| 31 | VARGAS AREVALO, NELIDA | Juegos cooperativos para el desarrollo del trabajo colaborativo de los estudiantes de la Institución Educativa Inicial N° 82, Ongoy 2024 |
| 32 | ZARATE GAVE, LEONELA SELENIA | Canciones infantiles en Quechua Central para desarrollar la expresión oral en niños de la Institución Educativa N° 282, Huaraucaca-Pasco 2024 |

ARTICULO SEGUNDO.- DISPONER que, el área de Repositorio Institucional registre e inscriba en la base de datos los Proyectos de Investigación para el control correspondiente.

ARTICULO TERCERO.- ENCARGAR al Webmaster de la Escuela la publicación en la Página Web y en el Portal de Transparencia.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHIVESE



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta
Dr. Walter Marigao Ace Villar
DIRECTOR GENERAL

DISTRIBUCIÓN:

Interesados (as)
Archivo
WMAV/D.G.(e)
prl/sec.

Jr. Razuhuilca 624 – Huanta
Telefax (066) 321070
www.eesppjsco.edu.pe
informes@iesppjsco.edu.pe

Anexo 2

Resolución Directoral de Expedito de Trabajo de investigación



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737
Reapertura RM. N° 228-82-ED
Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS. N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU

"Año de la Recuperación y Consolidación de la Economía Peruana"

Resolución Directoral N° 0139-2025 EESP.Púb. "JSCO"/DG.-HTA

Huanta, 17 de febrero del 2025

Visto, los documentos con registro TM20250513-F, TM20250557-F, TM20250506-F, TM20250500-F, TM20250522-F, TM20250509-F, TM20250521-F, TM20250507-F, TM20250512-F, TM20250516-F, TM20250517-F, TM20250514-F, TM20250668-F, TM20250633-F, TM20250666-F;



CONSIDERANDO:

Que, en el marco de la Ley General de Educación N° 28044, la LEY N° 30512 Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, DS No 010-2017-MINEDU Aprueban Reglamento de la Ley N° 30512, DU No 017-2020-MINEDU Establece Medidas Para el Fortalecimiento de la Gestión y el Licenciamiento de los Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512, DS N° 016-2021-MINEDU Modifica el Reglamento de la Ley N° 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes y lo adecua a lo dispuesto en el Decreto de Urgencia N° 017_2020 que establece medidas para el fortalecimiento del Licenciamiento de Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512 y LEY N° 31653 Ley que Modifica la Ley 30512, la RM No 441-2019-MINEDU que Aprueba los Lineamientos Académicos Generales de las EESPP y los documentos de gestión institucional 2025;

Asimismo, la Ley Universitaria No 30220 en su tercera disposición complementaria final, **Títulos y Grados otorgados por instituciones y escuelas de educación superior**, precisa que, mantienen el régimen académico de gobierno y de economía establecidos por las leyes que los rigen. Tienen los deberes y derechos que confiere la presente Ley para otorgar en nombre de la Nación el Grado de Bachiller y los Títulos Profesionales de Licenciado respectivos, equivalentes a los otorgados por las universidades del país, que son válidos para el ejercicio de la docencia universitaria y para la realización de estudios de maestría y doctorado, y gozan de las exoneraciones y estímulos de las universidades en los términos de la presente Ley, y por tanto, realizan la inscripción en el Registro Nacional de Grados y Títulos de la SUNEDU en estricto cumplimiento a la normativa vigente.

Que, en cumplimiento a los documentos citados; se aprueba y autoriza la planificación, implementación, organización, ejecución, monitoreo, acompañamiento y evaluación del Programa de Profesionalización Docente en la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle".

Que, es necesario fomentar la investigación e innovación en los/las estudiantes para ofrecer a la sociedad maestros y maestras capaces de producir conocimientos educativos, que contribuyan al mejoramiento continuo de la calidad de la educación, siendo política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; garantizar que los/las estudiantes del Programa de Profesionalización Docente en el marco de la Formación Docente Continua realicen Investigación Educativa conducente a la obtención del Grado Académico de Bachiller en Educación y al Título Profesional de Licenciado en Educación Inicial y Primaria Intercultural Bilingüe y cumplir con el objetivo fundamental del fortalecimiento de los profesionales de la educación, potenciando su

Jr. Razuuilca 624 – Huanta
Telefax (066) 321070
www.eesppjSCO.edu.pe
comunicaciones@eesppjSCO.edu.pe



capacidad de investigadores, promotores eficaces del aprendizaje, agentes y líderes de cambio para la transformación de la realidad local, regional y nacional.

Que es necesario aprobar en calidad de expedito los Trabajos de Investigación Educativa, presentado por el/la estudiante participante del Programa de Profesionalización Docente del Programa de Estudios de Educación Inicial y Primaria Intercultural Bilingüe – PPD 2024, para garantizar su titulación y acreditación como Bachilleres en Educación y Licenciados en Educación Inicial y Primaria Intercultural Bilingüe.

Que, estando a lo informado y opinado en concordancia al Reglamento de Investigación, al Reglamento de Grados y Títulos de la EESPP "José Salvador Cavero Ovalle" y con las facultades en condición de Director General (e) amparado en el OFICIO No 2915-2024-GRA/GG-GRDS-DREA-OA-APER, por tanto;

SE RESUELVE:

PRIMERO. – DECLARAR EXPEDITO los **TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN** del Programa de Profesionalización Docente - PPD 2024 siguientes:

| N° | INVESTIGADOR (A) | TRABAJO DE INVESTIGACIÓN | PROG. ESTUDIOS |
|----|------------------------------------|---|--|
| 01 | ALMIRON CCASANI, MARISOL | Juegos etnomatemáticos en la resolución de problemas de cantidad en los niños de la Institución Educativa 317, Iglesiapata, Andahuaylas 2024. | Educación Inicial Intercultural Bilingüe |
| 02 | CENTENO HUAMAN, CAROLINA | Aplicación del Método Singapur en la resolución de problemas de cantidad en la Institución Educativa N° 1137 de Cruzpampa, Andahuaylas 2024. | Educación Inicial Intercultural Bilingüe |
| 03 | CENTENO VARGAS, EVELIN JEANET | Estilos de aprendizaje e inteligencia emocional en niños del II Ciclo de la Institución Educativa Inicial N° 292, Ccompicancha- Andahuaylas 2024. | Educación Inicial Intercultural Bilingüe |
| 04 | CUETO SULCA, ALICIA | Método Mindfulness para mejorar la atención en estudiantes de 05 años en la Institución Educativa Inicial N° 44, Chincheros 2024 | Educación Inicial Intercultural Bilingüe |
| 05 | CHAVEZ OSCCO, YESMINA | El Método Integrado en la convivencia infantil en estudiantes de la Institución Educativa N° 693/Mx-P, La Convención, Cusco 2024. | Educación Inicial Intercultural Bilingüe |
| 06 | CHIPANA AGUILAR, ISAI ALEXANDER | Risoterapia para promover las emociones positivas en los estudiantes de 3 años de la Institución Educativa N° 277-8, Andahuaylas 2024 | Educación Inicial Intercultural Bilingüe |
| 07 | FRANCO GALLEGOS, ANA ROSITA | Los juegos simbólicos en el desarrollo creativo de los niños en la Institución Educativa 425-12, La Mar, Ayacucho 2024. | Educación Inicial Intercultural Bilingüe |



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737
Reapertura RM. N° 228-82-ED
Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS. N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU

| | | | |
|----|------------------------------|---|--|
| 08 | FERNANDEZ FRANCO, RENEE | La práctica del yoga en la regulación emocional en los niños de la Institución Educativa Inicial N° 277-9, La Merced, Andahuaylas 2024 | Educación Inicial Intercultural Bilingüe |
| 09 | FLORES FERRUA, CENAI DA | Juego de roles en la autorregulación de emociones en los niños de la Institución Educativa N° 219, Anco, Churcampa 2024. | Educación Inicial Intercultural Bilingüe |
| 10 | LLACCTAS QUISPE, YANETH | Juego de roles en la resolución de problemas de forma, movimiento y localización en niños de la Institución Educativa N° 475-2, Chincheros 2024 | Educación Inicial Intercultural Bilingüe |
| 11 | POMA LOBO, ELISA | Dramatización para desarrollar la Socialización en los estudiantes de 4 años en la Institución Educativa N° 255, Huanca-Ayacucho 2024. | Educación Inicial Intercultural Bilingüe |
| 12 | ROMANI HUAYTA, MAGALI INDIRA | Materiales manipulativos para promover el conteo de números en estudiantes de la Institución Educativa Inicial N° 1008, El Carmen, Churcampa 2024. | Educación Inicial Intercultural Bilingüe |
| 13 | SANCHEZ OSCCO, MELISA | Carnaval de Cupisa para promover la construcción de identidad en estudiantes de 5 años de la Institución Educativa N° 277-14, Andahuaylas 2024. | Educación Inicial Intercultural Bilingüe |
| 14 | VARGAS AREVALO, NELIDA | Juegos cooperativos para el desarrollo del trabajo colaborativo de los estudiantes de 4 años de la Institución Educativa Inicial N° 82, Ongoy 2024. | Educación Inicial Intercultural Bilingüe |
| 15 | ZARATE GAVE, LEONELA SELENIA | Canciones infantiles en Quechua Central para desarrollar la expresión oral en niños de la Institución Educativa N° 282, Huaraucaca-Pasco 2024. | Educación Inicial Intercultural Bilingüe |

SEGUNDO. - AUTORIZAR, a partir de la fecha, continuar con los trámites para la sustentación del Trabajo de Investigación cumpliendo con los requisitos establecidos en el Reglamento de Grados y Títulos de la Escuela.

TERCERO.- COMUNICAR, a las áreas internas, a los/las interesados (as), asimismo, subir a la web institucional para los fines administrativos pertinentes.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE

DISTRIBUCIÓN:

Interesados (as)
Archivo
WMAV/D.G.(e)
prd/sec.



Jr. Razuhuilca 624 – Huanta
Telefax (066) 321070
www.eespjisco.edu.pe
comunicaciones@iesppjisco.edu.pe

Anexo 3

Resolución Directoral de Autorización de Sustentación



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737
Reapertura RM N° 228-82-ED
Adecuación a Instituto DS N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM N° 267-2020-MINEDU

"Año de la Recuperación y Consolidación de la Economía Peruana"

Resolución Directoral No. 0518-2025-EESP.Púb."JSCO"/DG-HTA

Huanta, 30 de julio del 2025

Visto, el Expediente *TM20251977* de fecha *30 de junio del 2025* y la *Resolución Directoral de Expedito No 0139-2025-EESP Pub."JSCO"/D.G.-HTA* de fecha *17 de febrero del 2025*;



CONSIDERANDO:

La **LEY N° 30512** Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, **DS No 010-2017-MINEDU** Aprueban Reglamento de la Ley N° 30512, **DU No 017-2020-MINEDU** Establece Medidas Para el Fortalecimiento de la Gestión y el Licenciamiento de los Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512, **DS N° 016-2021-MINEDU** Modifica el Reglamento de la Ley N° 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes y lo adecua a lo dispuesto en el Decreto de Urgencia N° 017_2020 que establece medidas para el fortalecimiento del Licenciamiento de Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512 y **LEY N° 31653** Ley que Modifica la Ley 30512; **RM No 441-2019-MINEDU** Lineamientos Generales Académicos y demás normas;

Que, la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caverro Ovalle" de Huanta, institución licenciada mediante la **RM No 267-2020-MINEDU** y en amparo a la normativa general, Documentos de Gestión Institucional, Reglamento Institucional y Reglamento de Grados y Títulos, tiene facultad de planificar, organizar, ejecutar y evaluar el proceso de titulación de los egresados del Programa de Profesionalización Docente y garantizar su acreditación profesional;

Qué, es Política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caverro Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; garantizar el otorgamiento del *Grado Académico de Bachiller en Educación* a los(as) egresados del Programa de Profesionalización Docente, en el marco de la Formación Docente Continua, en Educación Inicial y Primaria Intercultural Bilingüe previa sustentación del Trabajo de Investigación y su respectiva aprobación en concordancia a la normativa general y documentos de gestión institucional;

Jr. Razuhuilca 624 – Huanta
Teléfono: 281260
www.eesppjsco.edu.pe
informes@eesppjsco.edu.pe



Que, estando conforme al Reglamento Institucional, al Reglamento de Grados y Titulos, al Reglamento Institucional, a la Ley No 30512 Ley General de los Institutos Superiores Pedagógicos y Escuelas Superiores de Formación Docente Públicos y Privados, su reglamento y modificatorias, asimismo, a los Lineamientos Académicos Generales (RM No 441-2019-MINEDU) que señalan que, el proceso de otorgamiento del Grado Académico de Bachiller en Educación es mediante la sustentación del trabajo de investigación, con el fin de generar conocimientos y propuestas que contribuyan a la mejora continua de la calidad de la educación;

Que, de conformidad a los considerandos mencionados y facultado por el **OFICIO No 2915-2024-GRA/GG-GRDS-DREA-OA-URH**;

SE RESUELVE:

PRIMERO.- AUTORIZAR la SUSTENTACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN conducente a la **OBTENCIÓN DEL GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN**, de acuerdo al siguiente detalle:

| TRABAJO DE INVESTIGACIÓN | |
|---|--|
| LA PRÁCTICA DEL YOGA EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN LOS NIÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 277-9, LA MERCED, ANDAHUAYLAS 2024. | |
| AUTOR(A) | FERNANDEZ FRANCO, RENEE |
| PROGRAMA DE PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE | EDUCACIÓN INICIAL INTERCULTURAL BILINGÜE |
| FECHA | 2 DE AGOSTO DEL 2025 |
| HORA | 3:00 P.M. |
| LUGAR | AUDITORIO INSTITUCIONAL |

SEGUNDO.- COMUNICAR al interesado (a) y áreas internas del contenido del presente acto resolutivo.

TERCERO.- PÚBLICAR la resolución en la web institucional.

REGISTRESE, COMUNIQUESE Y ARCHIVESE

DISTRIBUCIÓN:

Interesados
Dir. Adm. (01)
Sec. Acad. (01)
Archivo (01)
MJLP/D.G. (e)
prd/sec.



Anexo 4

Resolución Directoral de Nominación de Jurados



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737
Reapertura RM. N° 228-82-ED
Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS. N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM. N° 257-2020-MINEDU

"Año de la Recuperación y Consolidación de la Economía Peruana"

Resolución Directoral No. 0519-2025-EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA

Huanta, 30 de julio de 2025

Visto, el Expediente *TM20251977* de fecha *30 de junio del 2025* y la *Resolución Directoral de Expedito No 0139-2025-EESP Pub."JSCO"/D.G.-HTA* de fecha *17 de febrero del 2025*;

CONSIDERANDO:



La **LEY N° 30512** Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, **DS No 010-2017-MINEDU** Aprueban Reglamento de la Ley N° 30512, **DU No 017-2020-MINEDU** Establece Medidas Para el Fortalecimiento de la Gestión y el Licenciamiento de los Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512, **DS N° 016-2021-MINEDU** Modifica el Reglamento de la Ley N° 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes y lo adecua a lo dispuesto en el Decreto de Urgencia N° 017_2020 que establece medidas para el fortalecimiento del Licenciamiento de Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512 y **LEY N° 31653** Ley que Modifica la Ley 30512; **RM No 441-2019-MINEDU** Lineamientos Generales Académicos y demás normas;

Que, la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caveró Ovalle" de Huanta, institución licenciada mediante la **RM No 267-2020-MINEDU** y en amparo a la normativa general, Documentos de Gestión Institucional, Reglamento Institucional y Reglamento de Grados y Títulos, tiene facultad de planificar, organizar, ejecutar y evaluar el proceso de titulación de los egresados del Programa de Profesionalización Docente y garantizar su acreditación profesional;

Qué, es Política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caveró Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; garantizar el otorgamiento del *Grado Académico de Bachiller en Educación* a los(as) egresados del Programa de Profesionalización Docente, en el marco de la Formación Docente Continua, en Educación Inicial y Primaria Intercultural Bilingüe previa sustentación del Trabajo de Investigación y su respectiva aprobación en concordancia a la normativa general y documentos de gestión institucional;

Jr. Razuhuilca 624 – Huanta
Teléfono. 281260
www.eesppjSCO.edu.pe
comunicaciones@iesppjSCO.edu.pe



Que, estando conforme al Reglamento Institucional, al Reglamento de Grados y Títulos, al Reglamento Institucional, a la Ley No 30512 Ley General de los Institutos Superiores Pedagógicos y Escuelas Superiores de Formación Docente Públicos y Privados, su reglamento y modificatorias, asimismo, a los Lineamientos Académicos Generales (RM No 441-2019-MINEDU) que señalan que, el proceso de otorgamiento del Grado Académico de Bachiller en Educación es mediante la sustentación del trabajo de investigación, con el fin de generar conocimientos y propuestas que contribuyan a la mejora continua de la calidad de la educación;

Que, de conformidad a los considerandos y facultado por el **OFICIO No 2915-2024-GRA/GG-GRDS-DREA-OA-URH;**

SE RESUELVE:

PRIMERO.- NOMINAR; a los **MIEMBROS DEL JURADO EXAMINADOR DE LA SUSTENTACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**, tal como se detalla a continuación:

| | | |
|--------------------------|-------------------|---------------------------------------|
| JURADO EXAMINADOR | PRESIDENTE | Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO |
| | SECRETARIO | Mg. MARIA JUSTINA LEON PERALTA |
| | VOCAL | Dr. YOLANDA APOLINARIA ORELLANA PEREZ |

| | |
|--|--|
| TRABAJO DE INVESTIGACIÓN | |
| LA PRÁCTICA DEL YOGA EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN LOS NIÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 277-9, LA MERCED, ANDAHUAYLAS 2024. | |
| AUTOR (A) | FERNANDEZ FRANCO, RENEE |
| PROGRAMA DE PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE | EDUCACIÓN INICIAL INTERCULTURAL BILINGÜE |
| FECHA | 2 DE AGOSTO DEL 2025 |
| HORA | 3:00 P.M. |
| LUGAR | AUDITORIO INSTITUCIONAL |

SEGUNDO.- COMUNICAR al Jurado Examinador e interesado(a), el contenido del presente acto resolutivo.

TERCERO.- AUTORIZAR la compensación económica a favor de los miembros del Jurado Examinador conforme a las tasas establecidas en el TUPA 2025.

REGISTRESE, COMUNIQUESE Y ARCHIVESE

DISTRIBUCIÓN:

Interesados
Dir. Adm. (01)
Sec. Acad. (01)
Archivo (01)
MJLP/D.G. (e)
prd/sec.



Anexo 5

Matriz de consistencia del Trabajo de investigación

| PROBLEMA | OBJETIVOS | MARCO TEÓRICO | HIPÓTESIS | VARIABLES | DIMENSIONES | INDICADORES | METODOLOGÍA |
|--|---|--|--|---|---|---|---|
| <p>Problema general ¿De qué manera influye el yoga en el desarrollo de la regulación emocional de los estudiantes de 3, 4 y 5 años en la de la Institución Educativa Inicial N° 277-9, La merced, Andahuaylas 2024?</p> <p>Problemas específicos ¿De qué manera influye el yoga en el desarrollo de la identificación sus emociones de los estudiantes de 3, 4 y 5 años en la de la Institución Educativa Inicial N° 277-9, La merced, Andahuaylas 2024?</p> <p>¿De qué manera influye el yoga en el desarrollo de la comprensión de sus emociones de los estudiantes de 3, 4 y 5 años en la de la Institución Educativa Inicial N° 277-9, La merced, Andahuaylas 2024?</p> <p>¿De qué manera influye el yoga en el desarrollo de la gestión de sus emociones de los estudiantes de 3, 4 y 5 años en la de la Institución Educativa Inicial N° 277-9, La merced, Andahuaylas 2024?</p> | <p>Objetivo general Emplear la yoga para promover el desarrollo de la regulación emocional de los estudiantes de 3, 4 y 5 años en la de la Institución Educativa Inicial N° 277-9, La merced, Andahuaylas 2024.</p> <p>Objetivos específicos Emplear la yoga en el desarrollo de la identificación sus emociones de los estudiantes de 3, 4 y 5 años en la de la Institución Educativa Inicial N° 277-9, La merced, Andahuaylas 2024.</p> <p>Emplear la yoga en el desarrollo de la comprensión de sus emociones de los estudiantes de 3, 4 y 5 años en la de la Institución Educativa Inicial N° 277-9, La merced, Andahuaylas 2024.</p> <p>Emplear la yoga en el desarrollo de la gestión de sus emociones de los estudiantes de 3, 4 y 5 años en la de la Institución Educativa Inicial N° 277-9, La merced, Andahuaylas 2024.</p> | <p>Antecedentes internacionales</p> <p>Antecedentes Nacionales</p> <p>Antecedentes locales</p> <p>Bases teóricas</p> <p>Definición de términos básicos</p> | <p>Hipótesis general El yoga influye de manera significativa para promover el desarrollo de la regulación emocional de los estudiantes de 3, 4 y 5 años en la de la Institución Educativa Inicial N° 277-9, La merced, Andahuaylas 2024.</p> <p>Hipótesis específicas El yoga influye de manera significativa para promover el desarrollo de la identificación sus emociones de los estudiantes de 3, 4 y 5 años en la de la Institución Educativa Inicial N° 277-9, La merced, Andahuaylas 2024.</p> <p>El yoga influye de manera significativa en el desarrollo de la comprensión de sus emociones de los estudiantes de 3, 4 y 5 años en la de la Institución Educativa Inicial N° 277-9, La merced, Andahuaylas 2024.</p> <p>El yoga influye de manera significativa para promover el desarrollo de la gestión de sus emociones de los estudiantes de 3, 4 y 5 años en la de la Institución Educativa Inicial N° 277-9, La merced, Andahuaylas 2024.</p> | <p>Yoga</p> <p>Posturas Básicas de Yoga</p> <p>Técnicas de Respiración</p> <p>Relajación</p> | <p>Regulación Emocional</p> <p>Identificación de sus emociones</p> <p>Comprensión de sus emociones</p> <p>Gestión de sus emociones</p> | <p>Equilibrio</p> <p>Flexibilidad</p> <p>Coordinación</p> <p>Respiración Profunda</p> <p>Ritmo Respiratorio</p> <p>Concentración en la Respiración</p> <p>Relajación Muscular</p> <p>Atención Plena</p> <p>Reducción del Estrés</p> <p>Reconocimiento Facial</p> <p>Vocabulario Emocional</p> <p>Autoidentificación emocional</p> <p>Causa y Efecto Emocional</p> <p>Empatía emocional</p> <p>Narración Emocional</p> <p>Técnicas de Calma</p> <p>Resolución de Conflictos</p> <p>Autocontrol</p> | <p>Tipo de estudio Tipo aplicada</p> <p>Nivel Nivel explicativo</p> <p>Método de estudio Método inductivo y deductivo, Hipotético, deductivo, método experimental y el método estadístico</p> <p>Diseños de investigación Diseño pre experimental de un solo grupo pre y post test.</p> <p>Población y muestra Población 13 Estudiantes</p> <p>Muestra 11 estudiantes de 4 y 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 277-9, La Merced, Andahuaylas 2024.</p> <p>Técnicas de muestreo Muestreo no probabilístico por conveniencia.</p> <p>Técnicas e instrumentos de recolección de datos. Técnica de observación y su instrumento la ficha de observación,</p> <p>Validez y confiabilidad El instrumento se somete a juicio de expertos y la prueba de pilotaje.</p> <p>Técnicas de procesamiento. La estadística descriptiva y la estadística inferencial</p> |

Anexo 6

Matriz operacionalización de variables

| Variables | Definición Conceptual | Definición Operacional | Dimensiones | Indicadores | Escala de medición |
|---|--|--|---|--|--|
| Variable Independiente Yoga | Asimismo, Bendriss (2015) citado por Monge & Velásquez (2023) afirma que el yoga es una metodología o conjunto de técnicas para el desarrollo interior, con el objetivo de realizar todo el potencial del ser humano. A través de esta metodología se enseña a los niños a controlar sus emociones, a concentrarse mejor, a dejar atrás conflictos y complejos, a tener actitudes más positivas, a relacionarse más con los demás, a ser más creativos y a desarrollar hábitos físicos saludables. | Se ejecutará un plan de acción de 10 sesiones de aprendizaje. | Posturas Básicas de Yoga Técnicas de Respiración Relajación | Equilibrio Flexibilidad Coordinación Respiración Profunda Ritmo Respiratorio Concentración en la Respiración Relajación Muscular Atención Plena Reducción del Estrés | Nominal No aplica |
| Variable dependiente Regulación Emocional | Según, Bisquerra (2020) la capacidad de controlar eficazmente las propias emociones se conoce como regulación emocional. Esto incluye aprender cómo se relacionan la emoción, el pensamiento y el comportamiento, desarrollar mecanismos de afrontamiento eficaces, ser capaz de autogenerar sentimientos felices, etc. | Se usará la técnica de la observación y la ficha de observación. | Identificación de sus emociones Comprensión de sus emociones Gestión de sus emociones | Reconocimiento Facial Vocabulario Emocional Autoidentificación emocional Causa y Efecto Emocional Empatía emocional Narración Emocional Técnicas de Calma Resolución de Conflictos Autocontrol | Ordinal Inicio: C Proceso: B Logrado: A Logro destacado: AD |

Anexo 7

Matriz Instrumental

| Variables | Dimensión | Indicador | Nº Ítems | Técnicas | Instrumentos | Escala | Valoración |
|---|------------------------------|---------------------------------|----------|-------------|----------------------|---------|---|
| Variable Independiente Yoga | Posturas Básicas de Yoga | Equilibrio | ninguna | Observación | Ficha de observación | Nominal | Material experimental |
| | | Flexibilidad | | | | | |
| | | Coordinación | | | | | |
| | Técnicas de Respiración | Respiración Profunda | | | | | |
| | | Ritmo Respiratorio | | | | | |
| | | Concentración en la Respiración | | | | | |
| | Relajación | Relajación Muscular | | | | | |
| | | Atención Plena | | | | | |
| | | Reducción del Estrés | | | | | |
| Variable dependiente Regulación Emocional | Conciencia Emocional | Reconocimiento Facial | 2 ítems | Observación | Ficha de observación | Ordinal | C: En Inicio B: En Proceso A: Logrado esperado AD: Logro destacado |
| | | Vocabulario Emocional | 2 ítems | | | | |
| | | Autoidentificación emocional | | | | | |
| | Comprensión de sus emociones | Causa y Efecto Emocional | 2 ítems | | | | |
| | | Empatía emocional | 2 ítems | | | | |
| | | Narración Emocional | 2 ítems | | | | |
| | Gestión de sus emociones | Técnicas de Calma | 2 ítems | | | | |
| | | Resolución de Conflictos | 2 ítems | | | | |
| | | Autocontrol | 2 ítems | | | | |

Anexo 8

Instrumentos de Recolección de Datos

Ficha de observación

Variable dependiente: Regulación emocional

Apellidos y nombres del investigador: Fernández Franco, Renee

Programa de estudios de Educación Inicial Intercultural Bilingüe

| N° | Apellidos y nombres | Identificación de sus emociones | | | Comprensión de sus emociones | | | Gestión de emociones | | | | | | | | | | | |
|----|---------------------|---|---|---|---|--|---|---|--|---|--|---|--|---|---|---|--|--|--|
| | | Reconocimiento Facial | Vocabulario Emocional. | Autoidentificación emocional | Causa y Efecto Emocional. | Empatía emocional | Narración Emocional | Técnicas de Calma | Resolución de Conflictos | Autocontrol | | | | | | | | | |
| | | Identifica y nombra correctamente las emociones básicas en imágenes de rostros. | Limita correctamente una emoción específica en su rostro. | Utiliza palabras adecuadas para describir cómo se siente. | Identifica y nombra emociones en personajes de cuentos. | Expresa verbalmente cómo se siente en un momento dado. | Identifica sus propias emociones en diferentes situaciones. | Explica por qué se siente de cierta manera en una situación específica. | Identifica cómo sus acciones afectan las emociones de los demás. | Muestra preocupación por los sentimientos de otros niños. | Consuela a un compañero (a) que está triste o molesto. | Cuenta una historia simple que incluya emociones. | Describe cómo cambian las emociones de los personajes en una historia. | Utiliza técnicas de respiración profunda para calmarse. | Sigue instrucciones para realizar ejercicios de respiración en situaciones estresantes. | Se calma por sí mismo después de estar muy molesto. | Utiliza estrategias aprendidas para calmarse después de un episodio emocional. | Elige una estrategia adecuada cuando se siente abrumado por sus emociones. | Demuestra flexibilidad en cambiar de estrategia si la primera no funciona. |

Nivel de desempeño

4. AD: Logro destacado

3. A: Logro previsto

2. B: En Proceso

1. C: En Inicio

Ficha de validación del juicio de experto



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
FICHA DE VALIDACIÓN
INFORME DE OPINIÓN DEL JUEZ

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: La práctica del Yoga en la Regulación Emocional en niños de la Institución Educativa Inicial N° 277-9, La Merced, Andahuaylas 2024

Nombre de los instrumentos motivo de la evaluación: Ficha de Observación

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

| INDICADORES | CRITERIOS | DEFICIENTE | | | | BAJA | | | | REGULAR | | | | BUENO | | | | MUY BUENO | | | |
|--------------------|---|------------|----|----|----|------|----|----|----|---------|----|----|----|-------|----|----|----|-----------|----|----|-----|
| | | 0 | 6 | 11 | 16 | 21 | 26 | 31 | 36 | 41 | 46 | 51 | 56 | 61 | 66 | 71 | 76 | 81 | 86 | 91 | 96 |
| 1. CLARIDAD | Está formulado con lenguaje propio | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 |
| 2. OBJETIVIDAD | Está expresado en conductas observables | | | | | | | | | | | | | | | | 76 | | | | |
| 3. ACTUALIDAD | Adecuado al avance de la ciencia pedagógica | | | | | | | | | | | | | | | | 76 | | | | |
| 4. ORGANIZACIÓN | Existe una organización lógica | | | | | | | | | | | | | | | | 76 | | | | |
| 5. SUFICIENCIA | Comprende los aspectos en cantidad y calidad | | | | | | | | | | | | | | | | 76 | | | | |
| 6. INTENCIONALIDAD | Adecuado para valorar los indicadores | | | | | | | | | | | | | | | | 76 | | | | |
| 7. CONSISTENCIA | Basado en aspectos teóricos científicos | | | | | | | | | | | | | | | | 76 | | | | |
| 8. COHERENCIA | Entre los ítems e indicadores | | | | | | | | | | | | | | | | 76 | | | | |
| 9. METODOLOGÍA | La estrategia responde al propósito de la investigación | | | | | | | | | | | | | | | | 76 | | | | |
| 10. PERTINENCIA | Es útil y adecuado para la investigación | | | | | | | | | | | | | | | | 76 | | | | |

PROMEDIO DE VALORACION

76

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente () b) Baja () c) Regular () d) Buena () e) Muy Buena ()

| | | | |
|---------------------|---------------------------------|-----|----------|
| Nombres y Apellidos | Carolina Galdo Pillaca | DNI | 28295730 |
| Título Profesional | Licenciada en Educación Inicial | | |
| Especialidad | Inicial | | |
| Grado Académico | Doctor | | |
| Mención | Educación | | |

Lugar y fecha: Huanta 22 de octubre del 2024

Firma

Ficha de validación del juicio de experto



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
 "JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
 FICHA DE VALIDACIÓN
 INFORME DE OPINIÓN DEL JUEZ

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: La práctica del Yoga en la Regulación Emocional en niños de la Institución Educativa Inicial N° 277-9, La Merced, Andahuaylas 2024

Nombre de los instrumentos motivo de la evaluación: Ficha de Observación

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

| INDICADORES | CRITERIOS | DEFICIENTE | | | | BAJA | | | | REGULAR | | | | BUENO | | | | MUY BUENO | | | | |
|--------------------|---|------------|---|----|----|------|----|----|----|---------|----|----|----|-------|----|----|----|-----------|----|----|----|----|
| | | 0 | 6 | 11 | 16 | 21 | 26 | 31 | 36 | 41 | 46 | 51 | 56 | 61 | 66 | 71 | 76 | 81 | 86 | 91 | 96 | |
| 1. CLARIDAD | Está formulado con lenguaje propio | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 95 | |
| 2. OBJETIVIDAD | Está expresado en conductas observables | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 95 |
| 3. ACTUALIDAD | Adecuado al avance de la ciencia pedagógica | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 95 |
| 4. ORGANIZACIÓN | Existe una organización lógica | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 95 |
| 5. SUFICIENCIA | Comprende los aspectos en cantidad y calidad | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 95 |
| 6. INTENCIONALIDAD | Adecuado para valorar los indicadores | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 95 |
| 7. CONSISTENCIA | Basado en aspectos teóricos científicos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 95 |
| 8. COHERENCIA | Entre los ítems e indicadores | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 95 |
| 9. METODOLOGÍA | La estrategia responde al propósito de la investigación | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 95 |
| 10. PERTINENCIA | Es útil y adecuado para la investigación | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 95 |

PROMEDIO DE VALORACION

95

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente () b) Baja () c) Regular () d) Buena () e) Muy Buena (X)

| | | | |
|---------------------|---------------------------|-----|----------|
| Nombres y Apellidos | Bibiano Alcaraz Carbajal | DNI | 31466970 |
| Título Profesional | Lic. Educación Secundaria | | |
| Especialidad | Biología - Química | | |
| Grado Académico | Doctor | | |
| Mención | En Educación | | |

Lugar y fecha: Huanta 22 de octubre del 2024



 Firma

Anexo 10

Prueba de Confiabilidad

Estadísticas de total de elemento

| | Media de escala si el elemento se ha suprimido | Varianza de escala si el elemento se ha suprimido | Correlación total de elementos corregida | Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido |
|--------|--|---|--|---|
| Item1 | 34,70 | 25,567 | ,996 | ,920 |
| Item2 | 34,70 | 25,567 | ,996 | ,920 |
| Item3 | 33,70 | 25,567 | ,996 | ,920 |
| Item4 | 34,00 | 23,333 | ,845 | ,926 |
| Item5 | 34,00 | 23,333 | ,845 | ,926 |
| Item6 | 33,70 | 25,567 | ,996 | ,920 |
| Item7 | 33,70 | 25,567 | ,996 | ,920 |
| Item8 | 33,70 | 25,567 | ,996 | ,920 |
| Item9 | 33,70 | 25,567 | ,996 | ,920 |
| Item10 | 34,00 | 30,667 | ,000 | ,935 |
| Item11 | 34,00 | 30,667 | ,000 | ,935 |
| Item12 | 34,00 | 30,667 | ,000 | ,935 |
| Item13 | 34,00 | 30,667 | ,000 | ,935 |
| Item14 | 34,00 | 30,667 | ,000 | ,935 |
| Item15 | 34,70 | 33,567 | -,560 | ,954 |
| Item16 | 33,70 | 25,567 | ,996 | ,920 |
| Item17 | 33,70 | 25,567 | ,996 | ,920 |
| Item18 | 34,00 | 30,667 | ,000 | ,935 |

Anexo 11

Material Experimental (propuesto)

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
“JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE”
PROGRAMA DE PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE
PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN INICIAL
INTERCULTURAL BILINGÜE**



PLAN DE APLICACIÓN

La práctica del yoga en la regulación emocional en los niños de la Institución Educativa Inicial N° 277-9, La Merced, Andahuaylas 2024

AUTORA

FERNANDEZ FRANCO, Renee

ASESOR

Dr. ALCARRAZ CARBAJAL, Bibiano

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Atención integral del infante, niño y adolescente

**HUANTA-AYACUCHO-PERÚ
2024**

PLAN DE APLICACIÓN PARA PROMOVER LA REGULACION EMOCIONAL CON LA PRACTICA DEL YOGA



Tipo de estudio: Aplicada

OBJETIVOS DEL PLAN DE APLICACION

a) **Objetivo General**

Demostrar en las sesiones de aprendizaje la influencia de la práctica del yoga en la regulación emocional en los niños de la Institución Educativa Inicial N° 277-9, La Merced, Andahuaylas 2024

b) **Objetivos Específicos**

- Evaluar las sesiones de aprendizaje sobre la influencia de la práctica del yoga en la identificación de sus emociones en niños de la Institución Educativa Inicial N° 277-9, La Merced, Andahuaylas 2024.

- Evaluar las sesiones de aprendizaje sobre la influencia de la práctica del yoga en la comprensión de sus emociones en niños de la Institución Educativa Inicial N° 277-9, La Merced, Andahuaylas 2024.
- Evaluar las sesiones de aprendizaje sobre la influencia de la práctica del yoga en la mejora de la gestión de emociones en niños de la Institución Educativa Inicial N° 277-9, La Merced, Andahuaylas 2024.
-

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE PLAN DE APLICACIÓN DEL PROYECTO DE YOGA

Mes: Noviembre

| LUNES 2 | MARTES 3 | MIÉRCOLES 4 | JUEVES 5 | VIERNES 6 |
|---|---|--|--|---|
| <p>Aplicación de Pre test Va a coger uno intermedio y va a llenar la plantilla de pre test</p> | <p>Demostramos la práctica del Yoga: La postura de la tortuga para identificar sus emociones, comprensión (comprender) de sus emociones y gestión de sus emociones</p> <p>DIMENSIONES DE LAS V.D.</p> | <p>Demostramos la práctica del Yoga: la postura del cangrejo para desarrollar la identificación de sus emociones, comprensión de sus emociones, gestión de sus emociones</p> | <p>Demostramos la práctica del Yoga: la postura del tiburón, para desarrollar la identificación de sus emociones, comprensión de sus emociones, gestión de sus emociones</p> | <p>Demostramos la práctica del yoga: la postura de la estrella de mar para desarrollar la identificación de sus emociones, comprensión de sus emociones, gestión de sus emociones</p> |
| <p>Área: Personal social Competencia: Construye su identidad</p> | <p>Área: Personal social Competencia: Construye su identidad</p> | <p>Área: Personal social Competencia: Construye su identidad</p> | <p>Área: Personal social Competencia: Construye su identidad</p> | <p>Área: Personal social Competencia: Construye su identidad</p> |
| LUNES 9 | MARTES 10 | MIÉRCOLES 11 | JUEVES 12 | VIERNES 13 |
| <p>Demostramos la práctica del yoga: la postura del gato para desarrollar la identificación de sus emociones, comprensión de sus emociones, gestión de sus emociones, video</p> | <p>Demostramos la práctica del Yoga: la postura del perro para la identificación de sus emociones, comprensión de sus emociones, gestión de sus emociones Video siluetas</p> | <p>Demostramos la práctica del Yoga: la postura de la cobra para desarrollar la identificación de sus emociones, comprensión de sus emociones, gestión de sus emociones, video</p> | <p>Demostramos la práctica del Yoga: la postura de la abeja para desarrollar la identificación de sus emociones, comprensión de sus emociones, gestión de sus emociones</p> | <p>Demostramos la práctica del Yoga: la postura del árbol para desarrollar la identificación de sus emociones, comprensión de sus emociones, gestión de sus emociones</p> |

| | | | | |
|---|--|---|---|---|
| Área: Personal social Competencia: Construye su identidad | Área: Personal social Competencia: Construye su identidad | Área: Personal social Competencia: Construye su identidad | Área: Personal social Competencia: Construye su identidad | Área: Personal social Competencia: Construye su identidad |
| LUNES 14 | MARTES 15 | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
| Demostramos la práctica del Yoga: La postura del monje para desarrollar la identificación de sus emociones, comprensión de sus emociones, gestión de sus emociones Área: Personal social Competencia: Construye su identidad | Aplicación de Post test. La misma sesión de pre test se tiene que aplicar en post test. Área: Personal social Competencia: Construye su identidad | | | |

SESIONES DE APRENDIZAJE DEL ESTUDIO

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE N° 01

1. **NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** Demostramos la práctica del Yoga: La postura de la tortuga para identificar sus emociones, comprensión de sus emociones y gestión de sus emociones
2. **FECHA:** 03/09/24
3. **PROPOSITO DE APRENDIZAJE:**

| Competencia | Desempeño | Criterios de Evaluación |
|------------------------|--|---|
| Construye su identidad | •Expresa sus emociones; utiliza palabras, gestos y movimientos corporales e identifica las causas que las originan. Reconoce las emociones de los demás, y muestra su simpatía, desacuerdo o preocupación. | Expresa sus emociones y sentimientos a través de gestos, palabras y movimientos indicando el motivo que lo origina en la práctica del yoga. Menciona las emociones de sus compañeros y la razón que lo causa. |

4. MATERIALES:

- Piso
- Cojines o mantas
- Pellejos
- Mantas

5. QUE ME DA CUENTA DEL NIVEL DE LOGRO DE LA COMPETENCIA:

- Niños y niñas gestionando sus emociones con la práctica de la postura de la tortuga.
- Niños y niñas identificando emociones a través de la práctica de la postura de la tortuga.
- Niños y niñas comprenden sus emociones mediante la práctica de la postura de la tortuga

6. DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:

• INICIO

Nos organizamos y nos ponemos cómodos para observar el video <https://www.youtube.com/watch?v=LOYxOzMUGAY&t=51s> sobre la postura del yoga de la tortuga. Dialogamos mediante interrogantes: ¿ustedes saben cómo camina la tortuga? ¿Saben que partes de nuestro cuerpo se mueve como la tortuga? ¿Saben cómo dormirá la tortuga? ¿Qué comerá la tortuga? Etc.

Comunicamos el propósito del día: niños y niñas hoy vamos practicar la postura de la tortuga.

¿Por qué es importante que los niños aprendan la postura de la tortuga?

- **DESARROLLO:**

Los niños y niñas se ubican cómodamente con sus respectivos cojines para realizar la práctica de la postura de la tortuga.

La docente brinda indicaciones a los niños y niñas para iniciar la práctica de la postura de la tortuga de la siguiente forma:

- ✓ Pedirles a los niños que se sienten en el suelo con las piernas cruzadas.
- ✓ Explicarles que cuando las tortugas se sienten asustadas, se esconden dentro de su caparazón para protegerse.
- ✓ Invitarles a que imaginen que son tortugas y que lentamente van a meter su cabeza, brazos y piernas dentro de su "caparazón".
- ✓ Guiarles para que doblen las rodillas, se agachen y apoyen la frente en el suelo, rodeando las piernas con los brazos.
- ✓ Respirar lenta y profundamente mientras permanecen en esta posición.

Iniciamos la práctica:

Repetir la postura de la tortuga varias veces, inspirando al subir la cabeza y espalda, y expirando al volver a la posición inicial.

Invitarles a que muevan suavemente los brazos y las piernas dentro del "caparazón".

La docente observa cómo se sienten los niños al estar en esta posición.

- **CIERRE:**

En asamblea dialogamos mediante interrogantes: ¿Qué hicimos el día de hoy? ¿Por qué creen que es importante aprender la postura de la tortuga? ¿Qué partes de nuestro cuerpo movemos cuando hacemos la postura de la tortuga? ¿Cómo se siente el cuerpo cuando estamos en la postura de la tortuga? ¿Cómo cambia nuestra respiración cuando hacemos la postura de la tortuga? ¿Cuándo podrías usar la postura de la tortuga en tu vida diaria? ¿Cómo puedes ayudar a otros niños a hacer correctamente la postura de la tortuga? Etc

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE N° 02

- 1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** Demostramos la práctica del Yoga: la postura del cangrejo para desarrollar la identificación de sus emociones, comprensión de sus emociones, gestión de sus emociones
- 2. FECHA:**
- 3. PROPOSITO DE APRENDIZAJE:**

| Competencia | Desempeño | Criterios de Evaluación |
|------------------------|---|---|
| Construye su identidad | • . Expresa sus emociones; utiliza palabras, gestos y movimientos corporales e identifica las causas que las originan. Reconoce las emociones de los demás, y muestra su simpatía, desacuerdo o preocupación. | Expresa sus emociones y sentimientos a través de gestos, palabras y movimientos indicando el motivo que lo origina en la práctica del yoga. Menciona las emociones de sus compañeros y la razón que lo causa. |

7. MATERIALES:

- Piso
- Cojines o mantas
- Pellejos
- Mantas

8. QUE ME DA CUENTA DEL NIVEL DE LOGRO DE LA COMPETENCIA:

- Niños y niñas gestionan sus emociones con la práctica de la postura del cangrejo.
- Niños y niñas identificando emociones a través de la práctica de la postura del cangrejo.
- Niños y niñas comprenden sus emociones mediante la práctica de la postura del cangrejo.

9. DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:

• INICIO

Nos organizamos y nos ponemos cómodos para observar el video <https://www.youtube.com/watch?v=LOYxOzMUgAY>

sobre la postura del yoga del cangrejo. Dialogamos mediante interrogantes: ¿Ustedes conocen al cangrejo? ¿Ustedes saben cómo camina el cangrejo? ¿Saben que parte de nuestro cuerpo utilizamos para caminar como el cangrejo? ¿Saben cómo duerme el cangrejo? ¿Cómo crees que te vas a sentir cuando estés haciendo la postura del cangrejo? Etc.

Comunicamos el propósito del día: niños y niñas hoy vamos a imitar los movimientos y practicar la postura del cangrejo para fortalecer nuestro cuerpo.

¿Por qué es importante que los niños aprendan y practiquen la postura del cangrejo?

- **DESARROLLO:**

Los niños y niñas se ubican cómodamente con sus respectivos pellejos para realizar la práctica de la postura del cangrejo.

La docente brinda indicaciones a los niños y niñas para iniciar la práctica de la postura del cangrejo de la siguiente forma:

- ✓ Le pedimos a los niños que se sienten sobre sus pellejos con las piernas dobladas y las plantas de los pies juntas.
- ✓ Guiarles para que coloquen las manos detrás de ellos, con los dedos apuntando hacia atrás.
- ✓ Invitarles a levantar suavemente las caderas, estirando brazos y piernas para formar un "puente" con el cuerpo.
- ✓ Animarles a que muevan lentamente brazos y piernas, imitando los movimientos de un cangrejo.
- ✓ Recordarles que respiren profundamente mientras mantienen la postura. Repetir la postura del cangrejo varias veces. Preguntamos a los niños ¿Cómo se sienten al hacer la postura del cangrejo? ¿Qué parte del cuerpo utilizamos al realizar la postura del cangrejo? ¿Recuerdas cómo colocaste tus manos y pies para hacer la postura?

- **CIERRE:**

En asamblea dialogamos mediante interrogantes: ¿Qué hicimos el día de hoy? ¿Por qué creen que es importante aprender la postura del cangrejo? ¿Qué fue lo más fácil o difícil de la postura del cangrejo? ¿Cómo se siente el cuerpo cuando estamos en la postura del cangrejo? ¿Cómo cambia nuestra respiración cuando hacemos la postura del cangrejo? ¿Cómo puedes ayudar a otros niños a hacer correctamente la postura del cangrejo? ¿Crees que podrías enseñarle a alguien más cómo hacer la postura del cangrejo? Etc

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE N° 03

4. **NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** Demostramos la práctica del Yoga: la postura del tiburón para desarrollar la identificación de sus emociones, comprensión de sus emociones, gestión de sus emociones
5. **FECHA:**
6. **PROPOSITO DE APRENDIZAJE:**

| Competencia | Desempeño | Criterios de Evaluación |
|------------------------|---|--|
| Construye su identidad | • . Expresa sus emociones; utiliza palabras, gestos y movimientos corporales e identifica las causas que las originan. Reconoce las emociones de los demás, y muestra su simpatía, desacuerdo o preocupación. | Expresa sus emociones y sentimientos a través de gestos, palabras y movimientos indicando el motivo que lo origina en la práctica del yoga. Menciona las emociones de sus compañeros y la razón que lo causa. |

10. MATERIALES:

- Piso
- Cojines o mantas
- Pellejos
- Mantas

11. QUE ME DA CUENTA DEL NIVEL DE LOGRO DE LA COMPETENCIA:

- Niños y niñas gestionan sus emociones con la práctica de la postura del tiburón.
- Niños y niñas identificando emociones a través de la práctica de la postura del tiburón.
- Niños y niñas comprenden sus emociones mediante la práctica de la postura del tiburón.

12. DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:

• INICIO

La docente presenta una imagen en silueta de un tiburón. Dialogamos mediante interrogantes: ¿Ustedes conocen al tiburón? ¿Ustedes saben cómo se mueve el tiburón? ¿Qué comerán los tiburones? ¿Qué tamaño será el tiburón? ¿Cómo crees que es la postura del tiburón? Etc.

Comunicamos el propósito del día: niños y niñas hoy vamos a imitar los movimientos y practicar la postura del tiburón para fortalecer nuestro cuerpo.

¿Por qué es importante que los niños aprendan y practiquen la postura del tiburón?

• DESARROLLO:

Los niños y niñas se ubican cómodamente con sus respectivos pellejos para realizar la práctica de la postura del tiburón.

La docente brinda indicaciones a los niños y niñas para iniciar la práctica de la postura del tiburón de la siguiente forma:

- ✓ Comenzar en posición de tabla, con las manos debajo de los hombros y las piernas estiradas.
- ✓ Inhalar y levantar las caderas hacia el techo, llevando el cuerpo a una línea recta desde las rodillas hasta los hombros.
- ✓ Abrir la boca imaginando que son un tiburón, mostrando los dientes.
- ✓ Mantener la respiración mientras se sostiene la postura.
- ✓ Exhalar y volver lentamente a la posición de tabla.

Realizar la postura juntos, animando a los niños a hacer los sonidos de tiburón.

Repetir la postura varias veces.

Repetir la postura del tiburón varias veces. Preguntamos a los niños ¿Cómo se sienten al hacer la postura del tiburón? ¿Qué parte del cuerpo utilizamos al realizar la postura del tiburón? ¿Recuerdas cómo colocaste tus manos y pies para hacer la postura?

- **CIERRE:**

En asamblea dialogamos mediante interrogantes: ¿Qué hicimos el día de hoy? ¿Por qué creen que es importante aprender la postura del tiburón? ¿Qué fue lo más fácil o difícil de la postura del tiburón? ¿Cómo se siente el cuerpo cuando estamos en la postura del tiburón? ¿Cómo cambia nuestra respiración cuando hacemos la postura del tiburón? ¿Cómo puedes ayudar a otros niños a hacer correctamente la postura del tiburón? ¿Crees que podrías enseñarle a alguien más cómo hacer la postura del tiburón? Etc

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE N° 04

7. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Demostramos **la práctica del Yoga: la postura de la estrella del mar** para desarrollar la identificación de sus emociones, comprensión de sus emociones, gestión de sus emociones

8. FECHA:

9. PROPOSITO DE APRENDIZAJE:

| Competencia | Desempeño | Criterios de Evaluación |
|------------------------|--|--|
| Construye su identidad | •Expresa sus emociones; utiliza palabras, gestos y movimientos corporales e identifica las causas que las originan. Reconoce las emociones de los demás, y muestra su simpatía, desacuerdo o preocupación. | Expresa sus emociones y sentimientos a través de gestos, palabras y movimientos indicando el motivo que lo origina en la práctica del yoga. Menciona las emociones de sus compañeros y la razón que lo causa. |

13. MATERIALES:

- Piso
- Cojines o mantas
- Pellejos
- Mantas

14. QUE ME DA CUENTA DEL NIVEL DE LOGRO DE LA COMPETENCIA:

- Niños y niñas gestionan sus emociones con la práctica de la postura de la estrella del mar.
- Niños y niñas identificando emociones a través de la práctica de la postura de la estrella del mar.
- Niños y niñas comprenden sus emociones mediante la práctica de la postura de la estrella del mar.

15. DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:

- **INICIO**

La docente presenta una caja temática que contiene diferentes elementos del mar ejemplo: caballito de mar, estrella del mar, caracol, conchita, etc. Dialogamos mediante interrogantes: ¿Quién me ayuda a descubrir que elementos hay en la caja? Los niños y niñas van descubriendo y nombrando uno a uno los elementos que contiene la caja y preguntamos: ¿Ustedes saben dónde viven estos animalitos? ¿Qué comerán esos animalitos? ¿De estos animalitos con cuál de ellos podemos hacer una postura de yoga? ¿Cómo crees que son esas posturas? Etc.

Comunicamos el propósito del día: niños y niñas hoy vamos a imitar los movimientos y practicar la postura de la estrella del mar para fortalecer nuestro cuerpo.

¿Por qué es importante que los niños aprendan y practiquen la postura de la estrella del mar?

- **DESARROLLO:**

Los niños y niñas se ubican cómodamente con sus respectivos pellejos para realizar la práctica de la postura de la estrella del mar.

La docente brinda indicaciones a los niños y niñas para iniciar la práctica de la postura de la estrella del mar de la siguiente forma:

- ✓ Ejercicios de calentamiento enfocados en abrir las caderas y espalda.
- ✓ Explicamos detalladamente la postura de la estrella de mar:
- ✓ Alineación del cuerpo, distribución del peso, colocación de manos y pies.
- ✓ Respiración y concentración de la mirada.
- ✓ Explicamos la postura de la estrella de mar usando analogías sencillas:
- ✓ "Abre tus brazos y piernas como una estrella en el mar".
- ✓ "Respira profundo y mantén el equilibrio".

Repetir la postura de la estrella del mar varias veces. Preguntamos a los niños ¿Cómo se sienten al hacer la postura de la estrella de mar? ¿Qué partes del cuerpo utilizamos al realizar la postura de la estrella de mar? ¿Fue fácil o difícil realizar la postura de la estrella de mar? Etc.

- **CIERRE:**

En asamblea dialogamos mediante interrogantes: ¿Qué hicimos el día de hoy? ¿Por qué creen que es importante aprender la postura de la estrella del mar? ¿Qué fue lo más fácil o difícil al realizar la respiración? ¿Cómo se siente el cuerpo cuando estamos en la postura de la estrella del mar? ¿Cómo cambia nuestra respiración cuando hacemos la postura de la estrella del mar? ¿Cómo puedes ayudar a otros niños a hacer correctamente la postura de la estrella del mar? ¿Crees que podrías enseñarle a alguien más cómo hacer la postura de la estrella del mar? Etc

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE N° 05

10. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Demostramos **la práctica del Yoga: la postura del gato** para desarrollar la identificación de sus emociones, comprensión de sus emociones, gestión de sus emociones

11. FECHA:

12. PROPOSITO DE APRENDIZAJE:

| Competencia | Desempeño | Criterios de Evaluación |
|------------------------|--|--|
| Construye su identidad | •Expresa sus emociones; utiliza palabras, gestos y movimientos corporales e identifica las causas que las originan. Reconoce las emociones de los demás, y muestra su simpatía, desacuerdo o preocupación. | Expresa sus emociones y sentimientos a través de gestos, palabras y movimientos indicando el motivo que lo origina en la práctica del yoga. Menciona las emociones de sus compañeros y la razón que lo causa. |

16. MATERIALES:

- Piso
- Cojines o mantas
- Pellejos
- Mantas

17. QUE ME DA CUENTA DEL NIVEL DE LOGRO DE LA COMPETENCIA:

- Niños y niñas gestionan sus emociones con la práctica de la postura del gato.
- Niños y niñas identificando emociones a través de la práctica de la postura del gato.
- Niños y niñas comprenden sus emociones mediante la práctica de la postura del gato.

18. DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:

- **INICIO**

La docente presenta el video <https://www.youtube.com/watch?v=4ADGdNc06yM> Dialogamos mediante interrogantes: ¿Qué observaron en el video? ¿Qué postura vimos en el video? ¿Podemos realizar la postura del gato? ¿Qué necesitaremos para realizar la postura del gato? Etc.

Comunicamos el propósito del día: niños y niñas hoy vamos a imitar los movimientos y practicar la postura del gato para fortalecer nuestro cuerpo.

¿Por qué es importante que los niños aprendan y practiquen la postura del gato?

- **DESARROLLO:**

Los niños y niñas se ubican cómodamente con sus respectivos pellejos para realizar la práctica de la postura del gato.

Explicamos la postura del gato de manera lúdica:

"Arquea tu espalda como un gato que está estirándose".

"Mueve tu cabeza de un lado a otro como si fueras un gato".

Desarrollamos la práctica guiada de la postura del gato, con demostraciones y correcciones.

Repetir la postura del gato varias veces.

Realizamos juegos como:

- ✓ Carrera de Gatos (gatear por el espacio)
- ✓ Concierto de Maullidos (imitar sonidos de gatos)
- ✓ Escondite del Gato (esconderse y ser encontrados)

Preguntamos a los niños ¿Cómo se sienten al hacer la postura del gato?

¿Qué partes del cuerpo utilizamos al realizar la postura del gato? ¿Fue

fácil o difícil realizar la postura del gato? ¿Por qué? ¿Cómo respiramos al realizar la postura del gato? Etc.

- **CIERRE:**

En asamblea dialogamos mediante interrogantes: ¿Qué hicimos el día de

hoy? ¿Por qué creen que es importante aprender la postura del gato?

¿Qué fue lo más fácil o difícil al realizar la respiración en la postura del gato? ¿Cómo se siente el cuerpo cuando estamos en la postura del gato?

¿Cómo cambia nuestra respiración cuando hacemos la postura del gato?

¿Cómo puedes ayudar a otros niños a hacer correctamente la postura del gato? ¿Crees que podrías enseñarle a alguien más cómo hacer la postura

del gato? Etc

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE N° 06

13. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Demostramos la **práctica del Yoga: la postura del perro** para desarrollar la identificación de sus emociones, comprensión de sus emociones, gestión de sus emociones

14. FECHA:

15. PROPOSITO DE APRENDIZAJE:

| Competencia | Desempeño | Criterios de Evaluación |
|------------------------|--|--|
| Construye su identidad | •Expresa sus emociones; utiliza palabras, gestos y movimientos corporales e identifica las causas que las originan. Reconoce las emociones de los demás, y muestra su simpatía, desacuerdo o preocupación. | Expresa sus emociones y sentimientos a través de gestos, palabras y movimientos indicando el motivo que lo origina en la práctica del yoga. Menciona las emociones de sus compañeros y la razón que lo causa. |

19. MATERIALES:

- Piso
- Cojines o mantas
- Pellejos
- Mantas

20. QUE ME DA CUENTA DEL NIVEL DE LOGRO DE LA COMPETENCIA:

- Niños y niñas gestionan sus emociones con la práctica de la postura del perro.
- Niños y niñas identificando emociones a través de la práctica de la postura del perro.
- Niños y niñas comprenden sus emociones mediante la práctica de la postura del perro.

21. DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:

- **INICIO**

La docente presenta el video <https://www.youtube.com/watch?v=QOE2qjdMXOQ>

Dialogamos mediante interrogantes: ¿Qué observaron en el video? ¿Qué postura vimos en el video? ¿Podemos realizar la postura del perro? ¿Qué necesitaremos para realizar la postura del perro? ¿Cómo debemos poner nuestros brazos? ¿Qué parte del cuerpo debemos de levantar? ¿En qué momento debemos respirar? Etc.

Comunicamos el propósito del día: niños y niñas hoy vamos a imitar los movimientos y practicar la postura del perro para fortalecer nuestro cuerpo.

¿Cómo se sentirá tu cuerpo al realizar la postura del perro?

- **DESARROLLO:**

Los niños y niñas se ubican cómodamente con sus respectivos pellejos para realizar la práctica de la postura del perro.

Explicamos la postura del perro de manera lúdica:

- ✓ Pon tus manos y pies en el suelo como las patas de un perro
- ✓ Levanta tu cola y haz que tu espalda se vea como un tejado.
- ✓ Guiamos la práctica de la postura del perro, con demostraciones y correcciones.

Preguntamos a los niños ¿Cómo se sienten al hacer la postura del perro? ¿Qué partes del cuerpo utilizamos al realizar la postura del perro? ¿Fue fácil o difícil realizar la postura del perro? ¿Por qué? ¿Cómo respiramos al realizar la postura del perro? ¿Qué emoción sentiste al realizar la postura del perro? ¿antes de realizar la postura del perro como te sentías? Etc.

- **CIERRE:**

En asamblea dialogamos mediante interrogantes: ¿Qué hicimos el día de hoy? ¿Por qué creen que es importante aprender la postura del perro? ¿Qué fue lo más fácil o difícil al realizar la respiración en la postura del perro? ¿Cómo se siente el cuerpo cuando estamos en la postura del perro? ¿Cómo cambia nuestra respiración cuando hacemos la postura del perro? ¿Cómo puedes ayudar a otros niños a hacer correctamente la postura del perro? ¿Crees que podrías enseñarle a alguien más cómo hacer la postura del perro? Etc

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE N° 07

16. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Demostramos la práctica del Yoga: la postura de la cobra para desarrollar la identificación de sus emociones, comprensión de sus emociones, gestión de sus emociones

17. FECHA:

18. PROPOSITO DE APRENDIZAJE:

| Competencia | Desempeño | Criterios de Evaluación |
|------------------------|--|--|
| Construye su identidad | •Expresa sus emociones; utiliza palabras, gestos y movimientos corporales e identifica las causas que las originan. Reconoce las emociones de los demás, y muestra su simpatía, desacuerdo o preocupación. | Expresa sus emociones y sentimientos a través de gestos, palabras y movimientos indicando el motivo que lo origina en la práctica del yoga. Menciona las emociones de sus compañeros y la razón que lo causa. |

22. MATERIALES:

- Piso
- Cojines o mantas
- Pellejos
- Mantas

23. QUE ME DA CUENTA DEL NIVEL DE LOGRO DE LA COMPETENCIA:

- Niños y niñas gestionan sus emociones con la práctica de la postura de la cobra.
- Niños y niñas identificando emociones a través de la práctica de la postura de la cobra.
- Niños y niñas comprenden sus emociones mediante la práctica de la postura de la cobra.

24. DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:

- **INICIO**

La docente presenta el video

<https://www.youtube.com/watch?v=LcsFcwgaMmA&t=57s> Dialogamos mediante interrogantes: ¿Qué observaron en el video? ¿Qué postura vimos en el video? ¿Podemos realizar la postura de la cobra? ¿Qué necesitaremos para realizar la postura de la cobra? ¿Cómo debemos poner nuestro cuerpo para realizar la postura de la cobra? ¿Qué parte del cuerpo debemos de levantar? ¿En qué momento debemos respirar? ¿Qué sonido debemos hacer al expulsar el aire? ¿Ustedes conocían a la cobra? Etc.

Comunicamos el propósito del día: niños y niñas hoy vamos a imitar los movimientos y practicar la postura de la cobra para fortalecer nuestro cuerpo.

¿Cómo se sentirá tu cuerpo al realizar la postura de la cobra? ¿Qué parte del cuerpo de trabajar al realizar la postura de la cobra?

- **DESARROLLO:**

Los niños y niñas se ubican cómodamente con sus respectivos pellejos para realizar la práctica de la postura del perro.

Explicamos la postura del perro de manera lúdica:

- ✓ Acuéstate boca abajo como una cobra que se está despertando.
- ✓ Levanta tu pecho del suelo y mira hacia arriba como una cobra que se eleva.

Repetir la postura de la cobra varias veces.

Realizamos juegos como:

- ✓ Baile de la Cobra (moverse como una cobra al ritmo de la música)
- ✓ Carrera de Cobras (gatear y levantar el pecho del suelo)
- ✓ Espejo de Cobras (imitar los movimientos del maestro)

Preguntamos a los niños ¿Cómo se sienten al hacer la postura de la cobra? ¿Qué partes del cuerpo utilizamos al realizar la postura de la cobra? ¿Fue fácil o difícil realizar la postura de la cobra? ¿Por qué? ¿Cómo respiramos al realizar la postura de la cobra? ¿Qué emoción sentiste al realizar la postura de la cobra? ¿Antes de realizar la postura de la cobra como te sentías? Etc.

- **CIERRE:**

En asamblea dialogamos mediante interrogantes: ¿Qué hicimos el día de hoy? ¿Por qué creen que es importante aprender la postura de la cobra? ¿Qué fue lo más fácil o difícil al realizar la respiración en la postura de la cobra? ¿Cómo se siente el cuerpo cuando estamos en la postura de la cobra? ¿Cómo cambia nuestra respiración cuando hacemos la postura de la cobra? ¿Cómo puedes ayudar a otros niños a hacer correctamente la postura de la cobra? ¿Crees que podrías enseñarle a alguien más cómo hacer la postura de la cobra? Etc

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE N° 08

19. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Demostramos la **práctica del Yoga: la postura de la abeja** para desarrollar la identificación de sus emociones, comprensión de sus emociones, gestión de sus emociones

20. FECHA:

21. PROPOSITO DE APRENDIZAJE:

| Competencia | Desempeño | Criterios de Evaluación |
|------------------------|--|--|
| Construye su identidad | •Expresa sus emociones; utiliza palabras, gestos y movimientos corporales e identifica las causas que las originan. Reconoce las emociones de los demás, y muestra su simpatía, desacuerdo o preocupación. | Expresa sus emociones y sentimientos a través de gestos, palabras y movimientos indicando el motivo que lo origina en la práctica del yoga. Menciona las emociones de sus compañeros y la razón que lo causa. |

25. MATERIALES:

- Piso
- Cojines o mantas
- Pellejos
- Mantas

26. QUE ME DA CUENTA DEL NIVEL DE LOGRO DE LA COMPETENCIA:

- Niños y niñas gestionan sus emociones con la práctica de la postura de la abeja.
- Niños y niñas identificando emociones a través de la práctica de la postura de la abeja.
- Niños y niñas comprenden sus emociones mediante la práctica de la postura de la abeja.

27. DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:

• **INICIO**

La docente presenta un sobre que contienen diferentes imágenes de abejas ejemplo: abejas en su panal, abejas volando, abejas llevando miel, etc. Dialogamos mediante interrogantes: ¿Quién me ayuda a descubrir que imágenes habrá en el sobre? Los niños y niñas van descubriendo y nombrando uno a uno las imágenes que contiene el sobre y preguntamos: ¿Ustedes saben dónde viven las abejas? ¿Qué comerán las abejas? ¿Qué sonidos emiten las abejas cuando vuelan? ¿Cómo crees que vuelan las abejas? Etc.

Comunicamos el propósito del día: niños y niñas hoy vamos a imitar los movimientos y practicar la postura de la abeja para fortalecer nuestro cuerpo.

¿Por qué es importante que los niños aprendan y practiquen la postura de la abeja? ¿Cómo se sentirá tu cuerpo al realizar la postura de la abeja? ¿Qué parte del cuerpo trabaja al realizar la postura de la abeja?

- **DESARROLLO:**

Los niños y niñas se ubican cómodamente con sus respectivos pellejos para realizar la práctica de la postura de la abeja.

Explicamos la postura de la abeja de manera lúdica:

- ✓ Arrodillarse con las rodillas separadas al ancho de las caderas.
- ✓ Apoyar las manos en el suelo, con los dedos mirando hacia adelante.
- ✓ Exhalar y arquear la espalda, contrayendo los músculos del abdomen.
- ✓ Mientras exhalan, hacer un sonido de "zumbido" como una abeja.
- ✓ Pedir a los niños que lo intenten y corregir su posición si es necesario.
- ✓ Pedirles que mantengan la postura mientras respiran profundamente.
- ✓ Animarles a moverse lentamente de lado a lado como una abeja.
- ✓ Hacer rondas donde un niño es la "abeja líder" y el resto le sigue.
- ✓ Sugerir que prueben subir y bajar la cabeza mientras zumban.

Preguntamos a los niños ¿Cómo se sienten al hacer la postura de la abeja? ¿Qué partes del cuerpo utilizamos al realizar la postura de la abeja? ¿Fue fácil o difícil realizar la postura de la abeja? ¿Por qué? ¿Cómo respiramos al realizar la postura de la abeja? ¿Qué emoción sentiste al realizar la postura de la abeja? ¿Antes de realizar la postura de la abeja como te sentías? Etc.

- **CIERRE:**

En asamblea dialogamos mediante interrogantes: ¿Qué hicimos el día de hoy? ¿Por qué creen que es importante aprender la postura de la abeja? ¿Qué fue lo más fácil o difícil al realizar la respiración en la postura de la abeja? ¿Cómo se siente el cuerpo cuando estamos en la postura de la abeja? ¿Cómo cambia nuestra respiración cuando hacemos la postura de la abeja? ¿Cómo puedes ayudar a otros niños a hacer correctamente la postura de la abeja? ¿Crees que podrías enseñarle a alguien más cómo hacer la postura de la abeja? Etc

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE N° 09

22. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Demostramos la práctica del Yoga: la postura del árbol para desarrollar la identificación de sus emociones, comprensión de sus emociones, gestión de sus emociones

23. FECHA:

24. PROPOSITO DE APRENDIZAJE:

| Competencia | Desempeño | Criterios de Evaluación |
|------------------------|--|--|
| Construye su identidad | •Expresa sus emociones; utiliza palabras, gestos y movimientos corporales e identifica las causas que las originan. Reconoce las emociones de los demás, y muestra su simpatía, desacuerdo o preocupación. | Expresa sus emociones y sentimientos a través de gestos, palabras y movimientos indicando el motivo que lo origina en la práctica del yoga. Menciona las emociones de sus compañeros y la razón que lo causa. |

28. MATERIALES:

- Piso
- Cojines o mantas
- Pellejos
- Colchon

29. QUE ME DA CUENTA DEL NIVEL DE LOGRO DE LA COMPETENCIA:

- Niños y niñas gestionan sus emociones con la práctica de la postura del árbol.
- Niños y niñas identificando emociones a través de la práctica de la postura del árbol.
- Niños y niñas comprenden sus emociones mediante la práctica de la postura del árbol.

30. DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:

• **INICIO**

La docente presenta el video sobre la postura del árbol

<https://www.youtube.com/watch?v=JzgbhQsLvI0> Dialogamos mediante interrogantes: ¿Qué observamos en el video? ¿Cómo es la posición de la postura del árbol? ¿Sera fácil realizar la postura del árbol? ¿Qué parte de nuestro cuerpo utilizaremos para realizar la postura del árbol? Etc.

Comunicamos el propósito del día: niños y niñas hoy vamos a imitar los movimientos y practicar la postura del árbol para fortalecer nuestro cuerpo físico, mental y equilibrio.

¿Por qué es importante que los niños aprendan y practiquen la postura del árbol? ¿Cómo se sentirá tu cuerpo al realizar la postura del árbol?

¿Qué parte del cuerpo trabaja al realizar la postura del árbol?

• **DESARROLLO:**

Los niños y niñas se ubican cómodamente con sus respectivos pellejos para realizar la práctica de la postura del árbol.

Explicamos la postura del árbol de manera lúdica, nos va permitir fortalecer nuestro cuerpo tanto físico, mental, la espalda, los pies y también reduce los pies planos y vamos a mejorar el sentido del equilibrio. Para entrar en esta postura:

- ✓ Vamos a partir colocándonos de pie y los brazos hacia abajo y es la postura inicial del yoga.
- ✓ Vamos a comenzar poniendo las manos a la cintura con los codos hacia atrás.
- ✓ Vamos a girar los pies y vamos a ir subiéndolo por la pierna contraria.
- ✓ Si eres muy flexible directamente coges el pie y lo colocas en la ingle.
- ✓ Fijamos nuestra mirada en un punto que este a la altura de nuestros ojos.
- ✓ Encuentra el equilibrio y eleva tus brazos, cuando estiremos los brazos giramos las palmas de tus manos hacia arriba y sigue subiendo los brazos mantén la postura, respira.
- ✓ Imaginemos que árbol somos como un pino, eso para deshacer la postura bajamos los brazos llevamos las manos a la cadera deslizamos el pie, volvemos a la posición inicial y repetimos con el otro lado.

Practica yoga es beneficioso para todos especialmente para los niños, porque les ayuda a mantener su salud y su bienestar físico y mental de una forma natural.

Preguntamos a los niños ¿Cómo se sienten al hacer la postura del árbol? ¿Qué partes del cuerpo utilizamos al realizar la postura del árbol? ¿Fue fácil o difícil realizar la postura del árbol? ¿Por qué? ¿Cómo respiramos al realizar la postura del árbol? ¿Qué emoción sentiste al realizar la postura del árbol? ¿Antes de realizar la postura del árbol como te sentías? Etc.

- **CIERRE:**

En asamblea dialogamos mediante interrogantes: ¿Qué hicimos el día de hoy? ¿Por qué creen que es importante aprender la postura del árbol? ¿Qué fue lo más fácil o difícil al realizar la postura del árbol? ¿Cómo se siente el cuerpo cuando estamos en la postura del árbol? ¿Cómo cambia nuestra respiración cuando hacemos la postura del árbol? ¿Cómo puedes ayudar a otros niños a hacer correctamente la postura del árbol? ¿Crees que podrías enseñarle a alguien más cómo hacer la postura del árbol? Etc

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE N° 10

25. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Demostramos **la práctica del Yoga: la postura del monje** para desarrollar la identificación de sus emociones, comprensión de sus emociones, gestión de sus emociones

26. FECHA:

27. PROPOSITO DE APRENDIZAJE:

| Competencia | Desempeño | Criterios de Evaluación |
|------------------------|--|---|
| Construye su identidad | •Expresa sus emociones; utiliza palabras, gestos y movimientos corporales e identifica las causas que las originan. Reconoce las emociones de los demás, y muestra su simpatía, desacuerdo o preocupación. | Expresa sus emociones y sentimientos a través de gestos, palabras y movimientos indicando el motivo que lo origina en la práctica del yoga. Menciona las emociones de sus compañeros y la razón que lo causa. |

31. MATERIALES:

- Piso
- Cojines o mantas
- Pellejos
- Mantas

32. QUE ME DA CUENTA DEL NIVEL DE LOGRO DE LA COMPETENCIA:

- Niños y niñas gestionan sus emociones con la práctica de la postura del monje.
- Niños y niñas identificando emociones a través de la práctica de la postura del monje.
- Niños y niñas comprenden sus emociones mediante la práctica de la postura del monje.

33. DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:

• **INICIO**

La docente presenta el video sobre la postura del monje

<https://www.youtube.com/watch?v=HnXrP1HFhBs> Dialogamos mediante interrogantes: ¿Qué observamos en el video? ¿Cómo es la posición de la postura del monje? ¿Será fácil realizar la postura del monje? ¿Qué parte de nuestro cuerpo utilizaremos para realizar la postura del monje? Etc. Comunicamos el propósito del día: niños y niñas hoy vamos a imitar los movimientos y practicar la postura del monje para fortalecer nuestro cuerpo.

¿Por qué es importante que los niños aprendan y practiquen la postura del monje? ¿Cómo se sentirá tu cuerpo al realizar la postura del monje? ¿Qué parte del cuerpo trabaja al realizar la postura del monje?

- **DESARROLLO:**

Los niños y niñas se ubican cómodamente con sus respectivos pellejos para realizar la práctica de la postura del monje.

Explicamos la postura del monje de manera lúdica.

- ✓ Sentarse con las piernas cruzadas, de forma cómoda.
- ✓ Colocar las manos sobre las rodillas, con las palmas hacia arriba.
- ✓ Mantener la espalda recta y la cabeza ligeramente inclinada hacia delante.
- ✓ Cerrar suavemente los ojos o mirar hacia abajo con la mirada serena.
- ✓ La docente hace la primera demostración de todo lo explicado, luego pide a los niños realizar la postura del monje.
- ✓ La docente guía a los niños y niñas una breve meditación y practicando la respiración.
- ✓ Inspirar lentamente por la nariz, contando hasta 4.
- ✓ Retener el aire durante 4 segundos.
- ✓ Exhalar lentamente por la boca, contando hasta 6
- ✓ Repetir este ciclo varias veces.
- ✓ Luego pedirles que imaginen que son monjes en un templo, meditando en silencio.

Preguntamos a los niños ¿Cómo se sienten al hacer la postura del monje? ¿Qué partes del cuerpo utilizamos al realizar la postura del monje? ¿Fue fácil o difícil realizar la postura del monje? ¿Por qué? ¿Cómo respiramos al realizar la postura del monje? ¿Qué emoción sentiste al realizar la postura del monje? ¿Antes de realizar la postura del monje como te sentías? Etc.

- **CIERRE:**

En asamblea dialogamos mediante interrogantes: ¿Qué hicimos el día de hoy? ¿Por qué creen que es importante aprender la postura del monje? ¿Qué fue lo más fácil o difícil al realizar la respiración en la postura del monje? ¿Cómo se siente el cuerpo cuando estamos en la postura del monje? ¿Cómo cambia nuestra respiración cuando hacemos la postura del monje? ¿Cómo puedes ayudar a otros niños a hacer correctamente la postura del monje? ¿Crees que podrías enseñarle a alguien más cómo hacer la postura del monje? Etc