



UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, SOCIALES,
FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS**

TEMA:

**“EL YOGA INFANTIL EN EL DESARROLLO DE LA
PSICOMOTRICIDAD EN NIÑOS DE 3 A 4 AÑOS DE LA UNIDAD
EDUCATIVA “VERBO DIVINO”, CANTÓN GUARANDA,
PROVINCIA BOLÍVAR, PERIODO 2026”**

AUTORES:

**GIULIANA ABIGAIL ASTUDILLO OCHOA
JUANA MARÍA VARELA RAMÍREZ**

TUTOR:

LIC. YONAIKER NAVAS MONTES, DRA.

**TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR-PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN, PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIADA/O EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN INICIAL.**

2026



UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, SOCIALES,
FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS**

TEMA:

**“EL YOGA INFANTIL EN EL DESARROLLO DE LA
PSICOMOTRICIDAD EN NIÑOS DE 3 A 4 AÑOS DE LA UNIDAD
EDUCATIVA “VERBO DIVINO”, CANTÓN GUARANDA,
PROVINCIA BOLÍVAR, PERIODO 2026”**

AUTORES:

**GIULIANA ABIGAIL ASTUDILLO OCHOA
JUANA MARÍA VARELA RAMÍREZ**

TUTOR:

LIC. YONAIKER NAVAS MONTES, DRA.

**TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR-PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN, PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIADA/O EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN INICIAL.**

2026

I.DEDICATORIA

En primer lugar, a Dios por estar en los momentos más difíciles de mi vida porque nunca me abandonó.

A mi amado padre, quien, aunque no se encuentre conmigo, sigue prevaleciendo los valores morales y humanos que me inculcó en esta vida.

A mi abuelo, quien en vida fue un ejemplo a seguir y junto a mi padre es inspiración para salir adelante.

A mi madre, quien es un pilar fundamental en mi vida y sobre todo en esta etapa universitaria, acompañándome, amándome y cuidándome en todo momento.

A mi madrina, quien con sus palabras de aliento me motivó en los momentos más difíciles de esta etapa.

A mis hermanos, quienes fueron una guía en este proceso con paciencia, amor y unión.

A dos personas especiales que acompañaron el proceso desde que inicié la carrera y siguen junto a mí ahora que la culmino.

Giuliana Abigail Astudillo Ochoa

A Dios y la Virgen del Rosario, por ser mi guía y fortaleza para no desmayar en los momentos más difíciles de este camino. Su fe me sostuvo cada día.

A mi madre, Zoila María, mi pilar, mi ejemplo y mi mayor bendición. Gracias por ser mi apoyo incondicional, por tu infinito amor y por estar a mi lado siempre. Eres una mujer perfecta ante mis ojos; tu esfuerzo diario ha sido mi más grande inspiración para salir adelante. Todo lo que soy te lo debo a ti. A mi padre, Gerardo, mi ángel en el cielo, aunque hoy no estás físicamente a mi lado, sé que espiritualmente siempre lo estas y me proteges. Tu memoria vive en mí y este logro también es tuyo papá.

A mis hermanos, Cristian y Andrés, por ser mi gran soporte y apoyo. Gracias por no soltarme la mano jamás, por darlo todo por mí sin pedir nada a cambio y por ser mi refugio en mis momentos difíciles. Este logro también lleva su esfuerzo.

A mis sobrinos, Solange, Andrés y Dulce, quienes con su ternura, alegría y sonrisas llenaron de luz mi vida convirtiéndose en mi motivación diaria.

A mi pequeño Milo, mi fiel compañero, gracias por estar a mi lado incondicionalmente. Eres mi salvavidas.

A mis ángeles en el cielo, José y Teresa, quienes me acompañan desde la paz eterna, cuya memoria vive en mi corazón y sé que hoy celebran este triunfo a mi lado.

Juana María Varela Ramírez

II.AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios, quien me brindó paz, sabiduría, paciencia y fortaleza para culminar esta etapa de mi vida.

A mi padre Mario Astudillo Vidal, y a mi abuelito, Miguel Ángel Astudillo, quienes, aunque ya no se encuentran físicamente a mi lado, permanecen siempre en mi corazón y constituyen una fuente de inspiración en mi vida. Gracias a sus enseñanzas aprendí que los sueños pueden hacerse realidad y que soy capaz de alcanzar todo lo que me proponga. Sé que siempre me acompañan desde el cielo.

Los amaré siempre y les agradezco haberme hecho una persona más fuerte.

A mi madre, Gloria Ochoa, cuyo apoyo incondicional, amor y dedicación me impulsaron a salir adelante. Su compañía durante esta etapa de mi vida, junto con los valores de respeto y honestidad que me inculcó, me dieron la fortaleza necesaria para alcanzar esta meta.

A mi madrina, Diana Ochoa, quien, con sus consejos e inspiración, despertó en mí el amor por la docencia y me permitió descubrir la belleza de esta profesión. Gracias por escucharme, apoyarme y recibirme siempre como a una hija más.

A mis hermanos, Mario y Danilo, por formar parte de mi vida, brindarme su cariño, cuidarme y acompañarme en cada momento. Su apoyo constante ha sido fundamental y siempre los llevaré en mi corazón.

A mi querida amiga, Juana Varela, quien se convirtió en una hermana para mí gracias a su compañía, sus consejos y su apoyo. Asimismo, a Diego Moscoso, mi compañero incondicional, cuyo amor, comprensión y respaldo estuvieron presentes en cada momento de dificultad y durante todo este camino.

Giuliana Abigail

A Dios y a la Virgen del Rosario, quienes derramaron sus bendiciones sobre mí y me concedieron la sabiduría para finalizar este trabajo.

A mi madre, Zoila María; a mi padre, Carlos Gerardo; a mis hermanos, Cristian y Andrés; a mis sobrinos, Solange, Andrés y Dulce; a mis cuñadas Marisol y Elizabeth; y a Milo. Gracias por su cariño incondicional, su paciencia y el apoyo constante que me brindaron durante mi formación académica.

A la Hna. Esthela Oñate, mi más profundo agradecimiento. Su ayuda, su cercanía y, especialmente, sus oraciones fueron un refugio de amor y paz en los momentos difíciles.

A mi tía Susana, quien siempre estuvo pendiente de mí con una palabra de aliento, un consejo y un cariño sincero que me conforta el alma.

A mis primos Anthony, Genesis, Aylin, Carla y Jayden, cuyo cariño y apoyo fueron un impulso en mis días de estudio.

A mi amigo Erick, por haber estado pendiente de mí y recordarme que sí podía lograrlo cuando el cansancio me ganaba.

A Danny, mi gratitud por su compañía constante, su comprensión y el apoyo incondicional que me brindó durante todo este proceso.

A mi compañera de tesis y amiga Giuliana. Iniciamos este camino juntas y hoy lo culminamos de la misma forma. Gracias por caminar a mi lado durante este proceso, compartiendo alegrías, desafíos y aprendizajes que hoy forman parte de este logro. ¡Lo logramos amiga!

Juana María

III.CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR:

LICENCIADA YONAIKER NAVAS MONTES DRA.

DOCENTE TUTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

CERTIFICA

Que, el presente **PROYECTO DE INVESTIGACIÓN** titulado: **“EL YOGA INFANTIL EN EL DESARROLLO DE LA PSICOMOTRICIDAD EN NIÑOS DE 3 A 4 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “VERBO DIVINO”, CANTÓN GUARANDA, PROVINCIA BOLÍVAR, PERIODO 2026.”** autoría de: GIULIANA ABIGAIL ASTUDILLO OCHOA Y JUANA MARÍA VARELA RAMÍREZ, estudiantes de la carrera de Educación Inicial de la Universidad Estatal de Bolívar, ha sido debidamente revisado e incorporado las recomendaciones emitidas en las asesorías realizadas, en tal virtud autorizo con mi firma para que pueda ser presentado y sustentado, observando las normas legales para el efecto existente y se de el tramite legal correspondiente.

Guaranda, 19 de junio del 2026



Lic. Yonaiker Navas Montes, Dra.

Docente tutor

IV. DERECHOS DE AUTOR



**BIBLIOTECA
GENERAL**

DERECHO DE AUTOR

Yo/nosotros Giuliana Abigail Astudillo Ochoa y Juana María Varela Ramírez portador/res de la Cédula de Identidad No 1850942473 y 1850577840 en calidad de autor/es y titular/es de los derechos morales y patrimoniales del Trabajo de titulación: **“EL YOGA INFANTIL EN EL DESARROLLO DE LA PSICOMOTRICIDAD EN NIÑOS DE 3 A 4 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “VERBO DIVINO”, CANTÓN GUARANDA, PROVINCIA BOLÍVAR, PERIODO 2026”** modalidad Proyecto de Investigación, de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN, concedemos a favor de la Universidad Estatal de Bolívar, una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservamos a mi/nuestro favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Asimismo, autorizo/autorizamos a la Universidad Estatal de Bolívar, para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Digital, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

El (los) autor (es) declara (n) que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Giuliana Abigail Astudillo Ochoa

Juana María Varela Ramírez

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Giuliana Abigail Astudillo Ochoa', written over a horizontal line.

Firma
Giuliana Abigail Astudillo Ochoa
1850942473

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Juana María Varela Ramírez', written over a horizontal line.

Firma
Juana María Varela Ramírez
1850942473

V. ÍNDICE

I.DEDICATORIA.....	1
II.AGRADECIMIENTO.....	3
III.CERTIFICACIÓN DEL TUTOR.....	5
IV.DERECHOS DE AUTOR.....	6
V.ÍNDICE	7
VI.RESUMEN EJECUTIVO EN ESPAÑOL	12
VII.ABSTRACT	13
VIII.INTRODUCCIÓN	14
1.TEMA	15
2.ANTECEDENTES	16
3. PROBLEMA	17
3.1. Descripción del problema.....	17
3.2. Formulación del problema.....	18
4. JUSTIFICACIÓN	19
5. OBJETIVOS.....	21
5.1. Objetivo general.....	21
5.2. Objetivos específicos.....	21
6. MARCO TEÓRICO.....	22
6.1. Teoría científica	22
6.1.1. Estrategias metodológicas en educación inicial.....	22
6.1.2. Yoga infantil	23

6.1.3. Beneficios del yoga infantil	24
6.1.4. Tipos del yoga.....	24
6.1.5. Ejercicios de yoga infantil	26
6.1.6. El yoga infantil como recurso didáctico en Educación Inicial	26
6.1.7. Yoga infantil y educación emocional.....	27
6.1.8. Psicomotricidad.....	27
6.1.9. Componentes de la psicomotricidad	28
6.1.10. Estimulación psicomotriz en niños de 3 a 4 años	28
6.1.11. Relación entre yoga infantil y psicomotricidad	29
6.1.12. Evaluación del desarrollo psicomotor	30
6.2. Teoría legal	30
6.3. Teoría referencial	32
6.3.1. Reseña histórica	32
7. MARCO METODOLÓGICO	35
7.1. Enfoque de la investigación.....	35
7.1.1. Enfoque mixto.....	35
7.2. Diseño o tipo de estudio	35
7.2.1. Descriptivo.....	36
7.2.2. Estudio de campo	36
7.2.3. Diseño no experimental.....	37
7.3. Métodos.....	37
7.3.1. Deductivo.....	37
7.3.2. Inductivo	38
7.3.3. Método analítico	38

7.3.4. Método sintético.....	39
7.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	39
7.5. Universo y muestra	40
7.6. Procesamiento de información.....	40
8. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	41
9. CONCLUSIONES	55
10. PROPUESTA	56
Bibliografía de la propuesta	57
11. BIBLIOGRAFÍA	58
Anexos	61
Anexo A. Ficha de observación.....	61
Anexo B. Guion de entrevista semiestructurada	64
Anexo C. Cronograma de tutorías	65
Anexo D. Registro fotográfico	68
Anexo E. Certificado Compilatio	69

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Técnicas e instrumentos de investigación	39
Tabla 2 Escala de valoración de la ficha de observación.....	40
Tabla 3 Estabilidad corporal en posición sobre un pie	41
Tabla 4 Equilibrio corporal en cambios de nivel.....	42
Tabla 5 Regulación de fuerza y tensión muscular	43
Tabla 6 Coordinación en movimientos de marcha y desplazamiento	44
Tabla 7 Ejecución de saltos coordinados	46
Tabla 8 Identificación de segmentos anatómicos	47
Tabla 9 Alineación corporal y orientación espacial	48
Tabla 10 Control respiratorio consciente	49
Tabla 11 Relajación muscular voluntaria.....	51
Tabla 12 Entrevista dirigida a la docente guía	52

INDICE DE FIGURAS

Figura 1 Estrategias metodológicas en educación inicial	22
Figura 2 Componentes del yoga infantil	23
Figura 3 Beneficios del yoga infantil.....	24
Figura 4 Ejercicios de yoga infantil propuestos	26
Figura 5 Componentes de la psicomotricidad	28
Figura 6 Aportes de la estimulación psicomotriz	29
Figura 7 Relación entre yoga infantil y psicomotricidad	29
Figura 8 Estabilidad corporal en posición sobre un pie	41
Figura 9 Equilibrio corporal en cambios de nivel	42
Figura 10 Regulación de fuerza y tensión muscular	44
Figura 11 Coordinación de marcha y desplazamiento	45
Figura 12 Ejecución de saltos coordinados	46

Figura 13 Identificación de segmentos anatómicos.....	47
Figura 14 Alineación corporal y orientación espacial	48
Figura 15 Control consciente de inhalación y exhalación	50
Figura 16 Relajación muscular voluntaria	51

VI. RESUMEN EJECUTIVO EN ESPAÑOL

La psicomotricidad en la infancia es un pilar fundamental para el desarrollo integral de los niños. En este ámbito, el yoga infantil se presenta como una estrategia pedagógica innovadora que, mediante ejercicios, respiración y actividades lúdicas, favorece significativamente al fortalecimiento del equilibrio, coordinación, control corporal y regulación emocional desde la niñez. Desde este enfoque, se desarrolló la investigación titulada “El yoga infantil en el desarrollo de la psicomotricidad en niños de 3 a 4 años de la Unidad Educativa “Verbo Divino”, cantón Guaranda, provincia Bolívar, periodo 2026”, con la finalidad de examinar la influencia del yoga infantil en desarrollo psicomotor de los niños de este nivel educativo. La investigación se sustentó en un enfoque cualitativo, con un diseño descriptivo, de campo y no experimental, facilitando comprender e interpretar experiencias, comportamientos y características observadas en el ambiente cotidiano de los niños. Para la recolección de información se utilizó una ficha de observación a los niños y un guion de entrevista semiestructurada a la docente guía, permitiendo acceder a información detallada acerca de las limitaciones psicomotrices identificadas en el grupo de niños.

Los resultados mostraron que la mayor parte de los niños presentan un bajo nivel en el desarrollo de la psicomotricidad, reflejado especialmente en dificultades relacionadas con el equilibrio, la coordinación, el control postural, la regulación de la tensión muscular y el control de la respiración. Así mismo, se identificaron dificultades la identificación de partes del cuerpo y la capacidad de mantenerse en un solo pie sin perder el equilibrio. Mediante la entrevista, la docente expresó una opinión positiva del yoga infantil, resaltando que esta práctica es beneficiosa. A partir de los resultados obtenidos, se diseñó como propuesta un manual de yoga infantil conformado por ejercicios, posturas y sesiones narrativa e integra elementos musicales adaptadas a la edad de los niños.

Palabras clave: yoga infantil, psicomotricidad, desarrollo integral, coordinación, control postural, regulación emocional, equilibrio, educación inicial.

VII. ABSTRACT

Psychomotor skills in childhood are a fundamental pillar for children's holistic development. In this context, children's yoga is presented as an innovative pedagogical strategy that, through exercises, breathing techniques, and play-based activities, significantly promotes the strengthening of balance, coordination, body control, and emotional regulation from childhood. From this perspective, the research project entitled "Children's Yoga in the Development of Psychomotor Skills in 3- to 4-Year-Old Children at the 'Verbo Divino' Educational Unit, Guaranda Canton, Bolívar Province, 2026" was developed to examine the influence of children's yoga on the psychomotor development of children at this educational level. The research is based on a qualitative approach, with a descriptive, field-based, and non-experimental design, facilitating the understanding and interpretation of experiences, behaviors, and characteristics observed in the children's daily environment. For data collection, an observation sheet was used for the children, and a semi-structured interview guide was used for the teacher, allowing access to detailed information about the psychomotor limitations identified in the group of children.

The results showed that most of the children presented a low level of psychomotor development, reflected especially in difficulties related to balance, coordination, postural control, muscle tension regulation, and breathing control. Difficulties were also identified in identifying body parts and the ability to stand on one foot without losing balance. During the interview, the teacher expressed a positive opinion of children's yoga, highlighting that this practice is beneficial for children with hyperactivity or difficulties regulating their emotions and behavior. Based on the results obtained, a children's yoga manual was designed as a proposal, consisting of exercises, postures, and narrative sessions, and incorporating musical elements adapted to the children's age.

Keywords: children's yoga, psychomotor skills, holistic development, coordination, postural control, emotional regulation, balance, early childhood education.

VIII. INTRODUCCIÓN

La psicomotricidad es un campo esencial en el desarrollo pedagógico y emocional del ser humano, construyendo las bases para el aprendizaje escolar y social mediante la utilización de estrategias como el yoga infantil, el cual mediante técnicas físicas crea estrategias en la formación lúdica y creativa del aprendizaje de los estudiantes, al igual que se utiliza como un gestor emocional en la dinámica escolar.

La Unidad Educativa “Verbo Divino”, ubicada en el cantón Guaranda, se distingue por su formación académica y el desarrollo social y humanista de los estudiantes. En el contexto institucional surge la necesidad de crear estrategias innovadoras para el desarrollo de la psicomotricidad de los estudiantes de inicial de tres a cuatro años, utilizando el yoga infantil como la principal herramienta de conexión entre los impulsos físicos y la motricidad fina y gruesa del infante. Este análisis permite generar estrategias enfocadas en estimular el canal de conexión motriz necesario para la confianza y desenvolvimiento social en el entorno escolar.

El objetivo principal de esta investigación es realizar un manual de yoga infantil con ejercicios de yoga en música, respiración, estrategias cooperativas y emociones en la Unidad Educativa “Verbo Divino” centrándose en el desarrollo escolar de los estudiantes de inicial de tres a cuatro años.

Este estudio muestra relevancia al ofrecer a los docentes estrategias basadas en el yoga infantil para el desarrollo de la motricidad en los primeros años de escolarización de infantes. De igual manera, el correcto desarrollo de la psicomotricidad en la primera infancia brinda seguridad y confianza para el resto del proceso de escolarización del estudiante mejorando el rendimiento académico.

1. TEMA

EL YOGA INFANTIL EN EL DESARROLLO DE LA PSICOMOTRICIDAD
EN NIÑOS DE 3 A 4 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “VERBO DIVINO”,
CANTÓN GUARANDA, PROVINCIA BOLÍVAR, PERIODO 2026.

2. ANTECEDENTES

En una revisión de literatura sobre yoga infantil, uno de los temas más recurrentes fue la aplicación del yoga infantil en el aula de educación preescolar. Según Cárdenas Rodríguez et al. (2024) , el yoga constituye una práctica de psicomotricidad para párvulos cuando se aplica en el aula mediante dinámicas lúdicas, las cuales favorecen el equilibrio, la coordinación, la conciencia del propio cuerpo y el bienestar emocional.

En concordancia con estos planteamientos, Otañez Flores et al.(2024) estudiaron la aplicación del yoga infantil en la psicomotricidad dentro de la educación inicial y concluyeron que esta práctica contribuye al desarrollo de las habilidades psicomotoras, respiratorias, cognitivas, emocionales y sociales. En este sentido, los autores destacan que el yoga trasciende la dimensión física y se convierte en una estrategia integral que fortalece el desarrollo infantil.

De manera similar, Collaguazo Vega y Jiménez Herrera (2025) implementaron un programa de yoga lúdico con el propósito de mejorar la coordinación y el equilibrio en niños de 3 y 4 años. Su investigación, desarrollada bajo un enfoque mixto y un diseño cuasiexperimental, evidenció mejoras en la coordinación, el control postural, la lateralidad y el esquema corporal después de la aplicación de una guía de actividades de yoga infantil. Estos resultados refuerzan la importancia del yoga como una estrategia pedagógica para favorecer el desarrollo psicomotor en la primera infancia y permiten establecer una transición hacia la comprensión de la psicomotricidad como un componente esencial para el desarrollo integral del niño.

3. PROBLEMA

Dificultades en el desarrollo psicomotor en niños de 3 a 4 años, que limitan su control corporal y afectan su desempeño en actividades escolares y cotidianas.

3.1. Descripción del problema

El desarrollo de la psicomotricidad en niños de 3 a 4 años es fundamental, porque en esta etapa se fortalecen habilidades relacionadas con el equilibrio, la coordinación, la orientación espacial, la respiración, el reconocimiento corporal y la autonomía. En la Unidad Educativa "Verbo Divino" se observó que los niños y las niñas presentaban dificultades para sostenerse sobre un pie, coordinar sus movimientos, saltar, regular la fuerza muscular y mantener posturas corporales estables.

Estas dificultades pueden interferir en su participación en actividades escolares, recreativas y de socialización. Si no se estimula el desarrollo psicomotor, puede existir falta de seguridad en el desplazamiento, escaso dominio del propio cuerpo, dificultades para seguir consignas espaciales y una escasa predisposición para participar en actividades grupales. Estudios recientes indican que la psicomotricidad influye en el aprendizaje, la autonomía, la expresión corporal y el bienestar emocional de los niños y las niñas de educación inicial (Molina Calderón y Piñón Gamez, 2024; Yandún Cartagena et al., 2025).

Por lo tanto, se deben aplicar estrategias dinámicas y lúdicas que permitan al niño aprender mediante el movimiento. En este sentido, el yoga infantil puede ser un recurso muy positivo, ya que a través de la práctica la respiración, la relajación y los juegos simbólicos, se favorece su desarrollo físico y emocional.

3.2. Formulación del problema

¿Cómo contribuye la aplicación de ejercicios de yoga infantil al desarrollo de la psicomotricidad en niños de 3 a 4 años de la Unidad Educativa “Verbo Divino”, del cantón Guaranda, provincia Bolívar, periodo 2026?

4. JUSTIFICACIÓN

La aplicación de estrategias de enseñanza activa, lúdica y acorde a la edad para el desarrollo psicomotor en niños de 3 a 4 años. En la educación inicial el movimiento se convierte en un medio que potencia el desarrollo físico, así como el esquema corporal, la seguridad, la autonomía, la atención y la socialización del niño. En este contexto, la presente investigación tiene como finalidad analizar el aporte del yoga infantil al desarrollo de la psicomotricidad en niños de 3 a 4 años de la Unidad Educativa “Verbo Divino”, mediante una propuesta pedagógica que contribuya al fortalecimiento de sus habilidades motrices.

Esta investigación es relevante, ya que en el aula se observa que muchos niños presentan problemas de equilibrio, coordinación, control postural, orientación espacial, respiración y relajación. El yoga infantil se considera una buena opción pedagógica para trabajar el cuerpo a través del juego, la imaginación, la respiración y la calma. En este sentido, estudios recientes muestran que esta práctica contribuye al bienestar físico, cognitivo y emocional de los niños y las niñas de educación inicial (Cárdenas Rodríguez et al., 2024; Otañez Flores et al., 2024).

La relevancia social de esta investigación radica que sus principales beneficiarios son los niños de 3 a 4 años, quienes se encuentran en la edad ideal para trabajar las habilidades motoras y socioemocionales. Asimismo, la propuesta puede ser utilizada por docentes de educación inicial como recurso didáctico para promover un ambiente de aprendizaje más participativo, seguro y armónico. De igual manera, los resultados de este estudio podrán servir como una fuente para futuras investigaciones y para docentes interesados en incorporar estrategias innovadoras que favorezcan el desarrollo psicomotor en la infancia.

La novedad pedagógica se relaciona con la incorporación del yoga infantil como estrategia didáctica para estimular la psicomotricidad. Esta propuesta se alinea con el Currículo de Educación Inicial, que reconoce la importancia del desarrollo integral, el juego, la exploración y la contextualización de los aprendizajes según las

características de los estudiantes (Ministerio de Educación del Ecuador, 2014). De esta forma, la investigación responde a las necesidades del contexto educativo y aporta una alternativa innovadora.

5. OBJETIVOS

5.1. Objetivo general

Analizar la contribución de los ejercicios de yoga infantil en el desarrollo de la psicomotricidad en niños de 3 a 4 años de la Unidad Educativa “Verbo Divino”, del cantón Guaranda, provincia Bolívar, periodo 2026.

5.2. Objetivos específicos

- Diagnosticar el nivel de desarrollo de la psicomotricidad en niños de 3 a 4 años de la Unidad Educativa “Verbo Divino”.
- Fundamentar teórica, legal y pedagógicamente el uso del yoga infantil como estrategia para el desarrollo psicomotor en educación inicial.
- Diseñar actividades de yoga infantil adecuadas a la edad de los niños de 3 a 4 años, orientadas al fortalecimiento del equilibrio, la coordinación, el control corporal, la respiración y la relajación.

6. MARCO TEÓRICO

6.1. Teoría científica

6.1.1. Estrategias metodológicas en educación inicial

Las estrategias metodológicas en educación inicial deben responder a las características evolutivas de los niños, promoviendo experiencias activas, significativas y vinculadas con el juego. Jiménez Almonte et al. (2024) señalan que la metodología para potenciar la psicomotricidad debe incluir actividades lúdicas, expresión corporal y experiencias orientadas al desarrollo de la motricidad fina y gruesa. Por ello, el docente requiere planificar actividades que integren movimiento, exploración, seguridad y participación.

Figura 1

Estrategias metodológicas en educación inicial

Estrategias metodológicas en educación inicial

Juego simbólico y cooperativo	Circuitos motores y exploración
Cuentos motores y dramatización	Respiración y relajación guiada
Posturas corporales adaptadas	Actividades con música y ritmo

Nota. Elaboración propia a partir de Jiménez Almonte et al. (2024) y Ministerio de Educación del Ecuador (2014).

6.1.2. *Yoga infantil*

El yoga infantil es una práctica adaptada a las características de los niños, en la que se integran posturas corporales, respiración, relajación, concentración, cuento, música e imaginación. En el ámbito educativo, se orienta a favorecer el bienestar corporal, la atención, la conciencia del propio cuerpo y la autorregulación emocional. Otañez Flores et al. (2024) explican que el yoga infantil contribuye al desarrollo de habilidades motrices, respiratorias y emocionales, por lo que puede utilizarse como herramienta pedagógica en educación inicial.

Figura 2
Componentes del yoga infantil

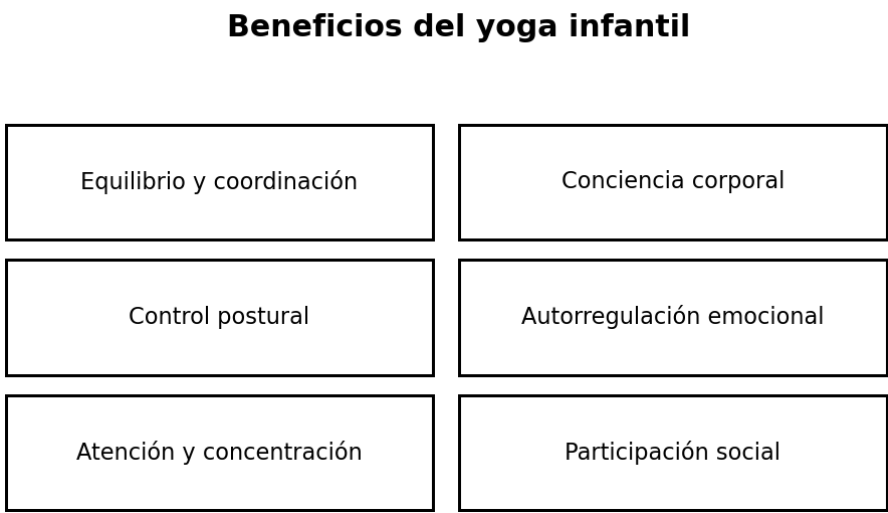


Nota. Elaboración propia a partir de Otañez Flores et al. (2024).

6.1.3. Beneficios del yoga infantil

Los beneficios del yoga infantil se relacionan con el desarrollo de la coordinación, el equilibrio, el control corporal, la respiración consciente, la relajación y la convivencia. Cárdenas Rodríguez et al. (2024) concluyen que su incorporación en el aula no solo promueve el bienestar físico, sino también el desarrollo cognitivo y emocional. De igual manera, Collaguazo Vega y Jiménez Herrera (2025) reportan mejoras en coordinación, equilibrio, locomoción, lateralidad, esquema corporal y control postural en niños de 3 a 4 años.

Figura 3
Beneficios del yoga infantil



Nota. Elaboración propia a partir de Cárdenas Rodríguez et al. (2024) y Collaguazo Vega y Jiménez Herrera (2025).

6.1.4. Tipos del yoga

Según Ramiro Calle, existen diversas modalidades de yoga que se han desarrollado para responder a las distintas características y necesidades de las personas. Aunque cada uno posee métodos particulares, todos comparten el propósito de

favorecer el desarrollo integral del ser humano y nos ayudan con la armonía del cuerpo, la mente y las emociones. Los modelos que más se destacan son:

El Hatha Yoga, también conocido como yoga físico, se centra en la práctica de posturas corporales técnicas, respiratorias y ejercicios de relajación. De acuerdo con Garcia Diaz (2022), esta actividad favorece y mejora la coordinación entre cuerpo y mente, contribuye al equilibrio y promueve el desarrollo de la conciencia corporal. Asimismo, sus técnicas ayudan a regular las funciones corporales y a mantener un adecuado estado de bienestar físico y mental.

Según Valente (2023), el yoga o yoga mental se orienta al control de la mente mediante la concentración y la meditación. Esta modalidad busca desarrollar la emoción y la claridad mental. Esto fortalece el autoconocimiento y mejora la regulación de los pensamientos y emociones.

Escalada Anta (2023) señala que el Jnana Yoga, conocido como yoga del conocimiento o del discernimiento, tiene como finalidad desarrollar la sabiduría mediante la reflexión y la autoindagación. Este tipo de yoga ayuda a diferenciar lo esencial de lo superficial, promoviendo una comprensión más profunda de la realidad y de uno mismo.

De acuerdo con Ortega (2023), el Bhakti yoga se fundamenta en la devoción y el cultivo de valores como el amor, la compasión y la entrega espiritual. Esta modalidad busca fortalecer la dimensión emocional del ser humano mediante el desarrollo de sentimientos positivos y la búsqueda de una conexión interior más profunda.

Escalada Anta (2023) menciona que el karma yoga es definido como el yoga de la acción consciente esta práctica propone realizar las actividades cotidianas con responsabilidad compromiso y desapego

6.1.5. Ejercicios de yoga infantil

Agudo Villarejo et al. (2024) señalan que los ejercicios de yoga infantil deben adaptarse a la edad y presentarse como juegos corporales. En niños de 3 a 4 años se recomienda utilizar posturas sencillas, de corta duración, asociadas con animales, elementos de la naturaleza o personajes imaginarios. Las posturas del árbol, gato, mariposa, rana y león permiten trabajar equilibrio, movilidad, coordinación, respiración y expresión corporal. La relajación final ayuda a disminuir la tensión muscular y favorecer un estado de calma.

Figura 4

Ejercicios de yoga infantil propuestos

Ejercicios de yoga infantil propuestos

Árbol: equilibrio estático	Gato: movilidad de columna
Mariposa: flexibilidad	Rana: salto y amortiguación
León: respiración y expresión	Savasana: relajación

Nota. Elaboración propia a partir de Otañez Flores et al. (2024) y Collaguazo Vega y Jiménez Herrera (2025).

6.1.6. El yoga infantil como recurso didáctico en Educación Inicial

El yoga infantil en niños de 3 a 4 años se muestra como una metodología educativa que promueve el crecimiento integral en la primera infancia, donde se desarrollan habilidades esenciales para su aprendizaje. De acuerdo con García (2022), el yoga infantil dentro del aula tiene efectos positivos en los niños, ya que las

actividades que integran posturas, técnicas de respiración y relajación ayudan al control corporal, la atención y la gestión emocional en el ambiente escolar.

Esta investigación demuestra que practicar yoga facilita que los niños comprendan sobre su cuerpo, mejoren el equilibrio, la flexibilidad y la coordinación, además de que empiezan a demostrar mayor confianza al realizar movimientos y actividades guiadas. De la misma manera se notó que los niños logran manejar y comunicar sus emociones adecuadamente, lo que beneficia la sana convivencia en el aula.

6.1.7. Yoga infantil y educación emocional

El yoga para niños en educación inicial, ha emergido como un enfoque educativo que beneficia al desarrollo emocional, cognitivo y físico de los infantes, en un periodo en donde enfrentan procesos de adaptación que puede causar inseguridades, ansiedad y problemas para convivir.

Según Valente (2023), la inclusión del yoga en entornos educativos facilita que los infantes obtengan una conexión profunda entre su cuerpo y sus emociones, promoviendo la autorregulación emocional, la atención y mantener la calma dentro del aula. La combinación de actividades como la respiración, posturas y técnicas de relajación ayuda a reducir el estrés y mejora su disposición para aprender.

6.1.8. Psicomotricidad

La psicomotricidad se comprende como la relación entre el movimiento, los procesos cognitivos, la emoción y la interacción social. Molina Calderón y Piñón Gámez (2024) la describen como un proceso integral que articula habilidades motoras y cognitivas desarrolladas durante la niñez. En educación inicial, la psicomotricidad favorece la autonomía, el reconocimiento del cuerpo, la orientación espacial, la coordinación y la seguridad en las actividades cotidianas.

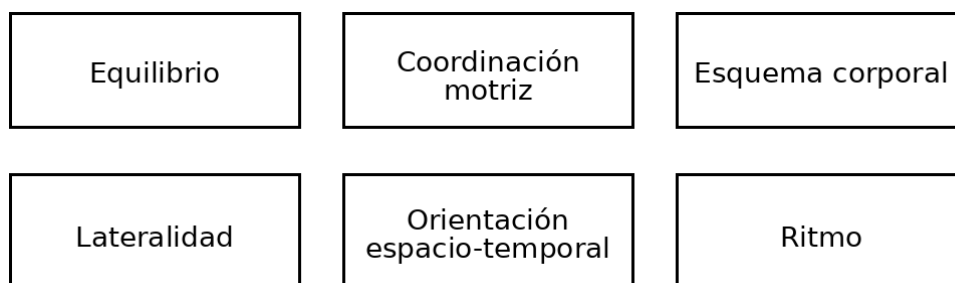
6.1.9. Componentes de la psicomotricidad

Entre los componentes de la psicomotricidad se consideran el equilibrio, la coordinación motriz, el esquema corporal, la lateralidad, la orientación espacio-temporal y el ritmo. Estos componentes permiten que el niño reconozca su cuerpo, organice sus movimientos, se relacione con el entorno y responda a consignas motrices. Yandún Cartagena et al. (2025) destacan que los programas psicomotrices contribuyen a mejorar la motricidad, la expresión corporal, la creatividad, la adaptación escolar y la autorregulación emocional.

Figura 5

Componentes de la psicomotricidad

Componentes de la psicomotricidad



Nota. Elaboración propia a partir de Molina Calderón y Piñón Gamez (2024) y Yandún Cartagena et al. (2025).

6.1.10. Estimulación psicomotriz en niños de 3 a 4 años

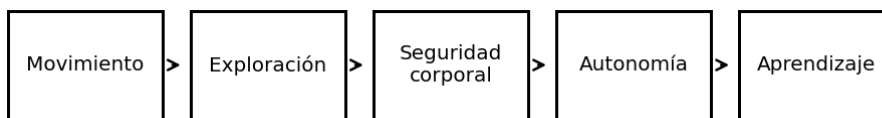
La estimulación psicomotriz en niños de 3 a 4 años debe promover experiencias que favorezcan la seguridad, la exploración, el equilibrio, la coordinación y el control postural. Guanoluisa et al. (2024) señala que las actividades lúdicas, los materiales concretos y la participación activa del docente contribuyen al desarrollo de habilidades

motoras en la primera infancia. En este sentido, la estimulación psicomotriz debe integrarse a la jornada escolar como una experiencia cotidiana y significativa.

Figura 6

Aportes de la estimulación psicomotriz

Aportes de la estimulación psicomotriz



Nota. Elaboración propia a partir de Guanoluisa Guanoluisa et al. (2024).

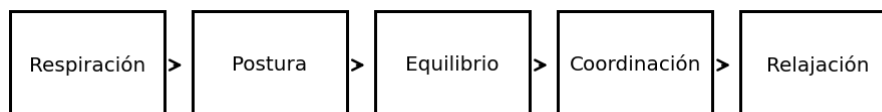
6.1.11. Relación entre yoga infantil y psicomotricidad

El yoga infantil y la psicomotricidad se relacionan porque ambos integran el cuerpo, la respiración, la orientación espacial, el equilibrio y la conciencia corporal. Las posturas favorecen el control muscular y la estabilidad; los ejercicios respiratorios promueven calma y atención; y la relajación ayuda a reconocer la tensión corporal. Por ello, el yoga infantil puede utilizarse como recurso didáctico para fortalecer habilidades psicomotoras desde una metodología lúdica y adaptada a la infancia.

Figura 7

Relación entre yoga infantil y psicomotricidad

Relación entre yoga infantil y psicomotricidad



Nota. Elaboración propia a partir de Cárdenas Rodríguez et al. (2024), Otañez Flores et al. (2024) y Collaguazo Vega y Jiménez Herrera (2025).

6.1.12. Evaluación del desarrollo psicomotor

De acuerdo con Basilio Pachana (2023), la evaluación del desarrollo psicomotor en educación inicial debe realizarse mediante observación sistemática, considerando indicadores claros y coherentes con la edad de los niños. La ficha de observación permite identificar el nivel de adquisición de destrezas relacionadas con equilibrio, coordinación, esquema corporal, orientación espacial, respiración y relajación. En este estudio se empleó una escala de tres niveles: inicio, en proceso y adquirido, con el fin de reconocer las necesidades del grupo y orientar la propuesta pedagógica.

6.2. Teoría legal

Constitución de la República del Ecuador.

Art. 26.- La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo. (Constitución de la República del Ecuador, 2008).

Ley Orgánica de Educación Intercultural.

Art. 4.- Derecho a la educación. La educación es un derecho humano fundamental garantizado en la Constitución de la República y condición necesaria para la realización de los otros derechos humanos. Son titulares del derecho a la educación de calidad, laica, libre y gratuita en los niveles inicial, básico y bachillerato, así como a una educación permanente a lo largo de la vida, formal y no formal, todos los y las habitantes del Ecuador. El Sistema Nacional de Educación profundizará y garantizará

el pleno ejercicio de los derechos y garantías constitucionales. (Ley Orgánica de Educación Intercultural [LOEI], 2017).

Art. 40.- Nivel de educación inicial. - El nivel de educación inicial es el proceso de acompañamiento al desarrollo integral que considera los aspectos cognitivo, afectivo, psicomotriz, social, de identidad, autonomía y pertenencia a la comunidad y región de los niños y niñas desde los tres años hasta los cinco años de edad, garantiza y respeta sus derechos, diversidad cultural y lingüística, ritmo propio de crecimiento y aprendizaje, y potencia sus capacidades, habilidades y destrezas. La educación inicial se articula con la educación general básica para lograr una adecuada transición entre ambos niveles y etapas de desarrollo humano. LOEI (2017).

Código de la Niñez y Adolescencia

Art. 37.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a una educación de calidad. Este derecho demanda de un sistema educativo que:

1. Garantice el acceso y permanencia de todo niño y niña a la educación básica, así como del adolescente hasta el bachillerato o su equivalente;
2. Respete las culturas y especificidades de cada región y lugar;
3. Contemple propuestas educacionales flexibles y alternativas para atender las necesidades de todos los niños, niñas y adolescentes, con prioridad de quienes tienen discapacidad, trabajan o viven una situación que requiera mayores oportunidades para aprender;
4. Garantice que los niños, niñas y adolescentes cuenten con docentes, materiales didácticos, laboratorios, locales, instalaciones y recursos adecuados y gocen de un ambiente favorable para el aprendizaje. Este derecho incluye el acceso efectivo a la educación inicial de cero a cinco años, y por lo tanto se desarrollarán programas y proyectos flexibles y abiertos, adecuados a las necesidades culturales de los educandos; y,

5. Que respete las convicciones éticas, morales y religiosas de los padres y de los mismos niños, niñas y adolescentes.

La educación pública es laica en todos sus niveles, obligatoria hasta el décimo año de educación básica y gratuita hasta el bachillerato o su equivalencia.

El Estado y los organismos pertinentes asegurarán que los planteles educativos ofrezcan servicios con equidad, calidad y oportunidad y que se garantice también el derecho de los progenitores a elegir la educación que más convenga a sus hijos y a sus hijas. (Código de la Niñez y Adolescencia, 2003).

Currículo de Educación Inicial del Ecuador

El Currículo de Educación Inicial del Ecuador constituye el documento orientador de la práctica pedagógica en este nivel educativo, ya que establece los lineamientos para promover el desarrollo integral de los niños durante la primera infancia. Dentro de sus ejes, reconoce la psicomotricidad como un elemento fundamental que permite que el niño conozca su cuerpo y desarrolle habilidades motoras. Este documento destaca el valor del aprendizaje mediante la investigación del entorno, la lúdica y el movimiento, teniendo presente que los niños generan su conocimiento por medio de la acción e interacción. En este contexto, el yoga infantil se alinea a los lineamientos debido a que fomenta el aprendizaje activo, aprendizaje significativo, la regulación emocional, la concentración y la expresión corporal. (Ministerio de Educación del Ecuador, 2014).

6.3. Teoría referencial

6.3.1. *Reseña histórica*

La Unidad Educativa Verbo Divino, ubicada en el cantón Guaranda, provincia de Bolívar, calles Monseñor Cándido Rada y General Enríquez 301, es una unidad fiscomisional con los derechos reconocidos en la Constitución del Ecuador, en el Ministerio de Educación y en CONFEDec (Confederación de Establecimientos de

Educación católica). Ofrece Educación Inicial con sus respectivos dos subniveles, Educación General Básica con sus cuatro subniveles: preparatoria, básica elemental, media, superior, bachillerato general unificado en ciencias y bachillerato internacional. Esta Unidad Educativa es fiscomisional con autorización legal de funcionamiento del 10 de febrero de 1981, mediante el convenio de fiscomisionalización celebrado por el Dr. Galo García Heraud, Ministerio de Educación y Cultura y el P. Cornelio Doogan, en su calidad de Superior Provincial de la Congregación del Verbo Divino del Ecuador.

La Congregación de los Hermanos de la Sagrada Familia es la entidad responsable de la Unidad Educativa Verbo Divino, por delegación del Vicario Apostólico de Guaranda, que es parte de la Iglesia Católica del Ecuador. Esta unidad educativa busca ofrecer una educación de calidad y promover la responsabilidad social, ya que la educación es vista como una herramienta importante para la evangelización y el desarrollo integral de las personas.

Ante tales hechos, es elemental buscar nuevas formas de enseñanza que permita combinar el movimiento con el aprendizaje. Desde esta perspectiva, el yoga infantil aparece como una alternativa interesante, ya que integra actividades físicas con momentos de relajación y concentración, ayudando a los niños a desarrollar habilidades psicomotoras de forma más significativa y dinámica, teniendo en cuenta la edad de los infantes. (Diócesis de Guaranda, 2025; Unidad Educativa Verbo Divino, s. f.).

Misión

Unidad Educativa que lidera una educación integral e inclusiva, permanece atenta y abierta a la realidad sociocultural y religiosa, basada en los valores del evangelio y el carisma SAFA, que forma personas críticas, innovadoras, humanistas y protagonistas del cambio en la sociedad a través de una enseñanza participativa reflexiva, crítica orientadora, científica y axiológica.

Visión

La Unidad Educativa Verbo Divino ofrece a la juventud de Guaranda y de la Provincia de Bolívar, una coeducación integral, científica y humanística; que forma ciudadanos creativos, críticos, solidarios, profundamente comprometidos con el cambio social; ciudadanos que reconocen y se sienten orgullosos de su identidad nacional, pluricultural y pluriétnica; que desarrollen y fortalezcan sus valores espirituales, éticos y morales, ayudando así a la consolidación de la democracia en la cual impere la justicia social.

7. MARCO METODOLÓGICO

7.1. Enfoque de la investigación

La investigación tuvo un enfoque mixto, debido a que integró información cuantitativa y cualitativa. El componente cuantitativo se evidenció en la ficha de observación aplicada a los niños, cuyos resultados fueron organizados en frecuencias y porcentajes. El componente cualitativo se obtuvo mediante una entrevista semiestructurada aplicada a la docente guía, con el propósito de conocer sus percepciones sobre la psicomotricidad y el yoga infantil.

7.1.1. Enfoque mixto

La investigación es de tipo mixto ya que se recolecta información cualitativa y cuantitativa para abordar el desarrollo de la psicomotricidad en los niños de tres a cuatro años y determinar la viabilidad de la implementación del yoga infantil como estrategia pedagógica. Para la parte cuantitativa se utilizó la ficha de observación en los niños y los datos recolectados fueron organizados en frecuencias y porcentajes. La segunda parte, cualitativa, consistió en la entrevista semiestructurada a la docente guía, para conocer su opinión sobre las dificultades psicomotoras del grupo y la posibilidad de implementar actividades de yoga infantil durante la jornada escolar.

En esta formulación, el método se mantuvo porque, al no limitarse a contar opiniones o experiencias y presentar datos en tablas y figuras, el término enfoque cualitativo sería erróneo debido al análisis estadístico descriptivo realizado en los resultados.

7.2. Diseño o tipo de estudio

El estudio fue descriptivo, de campo y no experimental. Fue descriptivo porque permitió caracterizar el nivel de desarrollo psicomotor de los niños de 3 a 4 años. Fue de campo porque la información se obtuvo directamente en el contexto educativo. Fue

no experimental porque las variables no fueron manipuladas, sino observadas tal como se presentaron en la realidad escolar.

7.2.1. Descriptivo

Jaiberth (2015) argumenta que la investigación descriptiva tiene como finalidad observar, analizar y describir las características, comportamientos y situaciones que se presentan dentro del contexto investigado. Este tipo de investigación permite conocer la realidad tal como ocurre, sin manipular las variables, facilitando la interpretación de los hechos y experiencias de los participantes.

Asimismo, el estudio descriptivo busca recopilar información detallada sobre el fenómeno investigado mediante técnicas como la observación y el análisis de datos, permitiendo identificar aspectos importantes relacionados con el objeto de estudio. De igual manera, este tipo de investigación contribuye a comprender las conductas, actitudes y respuestas que presentan los participantes dentro de su entorno natural

La investigación fue de tipo descriptiva, pues permitió dar cuenta del desarrollo psicomotor de los niños y niñas de 3 a 4 años a través de parámetros como el equilibrio, la coordinación, el control postural, el esquema corporal, la respiración y la relajación. Los diseños descriptivos permiten dar cuenta de la realidad del grupo, tal como se evidenció en el escenario educativo, sin intervenir en las condiciones naturales de participación.

7.2.2. Estudio de campo

De acuerdo con Mendoza Vargas (2024), el estudio de campo consiste en la recolección de información directamente en el lugar donde ocurren los hechos o donde se encuentra la población investigada. Este tipo de estudio permite al investigador tener contacto directo con la realidad, observar las situaciones dentro de su contexto natural y obtener información más precisa sobre el fenómeno estudiado, ya que facilita la

observación, el registro y el análisis de las experiencias, comportamientos y dinámicas sociales de los participantes.

El tipo de investigación es de campo, porque la información fue recolectada en la Institución Unidad Educativa "Verbo Divino", lugar donde se presentó el problema; asimismo la aplicación de la ficha de observación y la entrevista se la realizó en el lugar donde se encontraban los informantes, con la finalidad de conocer características y necesidades psicomotoras de los niños.

7.2.3. Diseño no experimental

Según, Basaldua (2023), el diseño no experimental se caracteriza porque el investigador observa y revisa los hechos tal como se presentan en la realidad, sin manipular las variables ni intervenir en el desarrollo de los acontecimientos. Este diseño permite estudiar los fenómenos dentro de su contexto natural, con la finalidad de comprender y describir las situaciones observadas durante el proceso investigativo. En consecuencia, el investigador mantiene una actitud de observación y análisis sin alterar las condiciones existentes.

El diseño fue no experimental, ya que las investigadoras no manipularon las variables, y se observaron y registraron conductas motrices, respuestas corporales y percepciones docentes tal como se manifestaron en el proceso de investigación. Este diseño permitió describir la relación entre el yoga infantil y la psicomotricidad, sin realizar ninguna intervención en el contexto escolar.

7.3. Métodos

7.3.1. Deductivo

Dávila (2022), menciona que es un procedimiento de razonamiento lógico que procede de lo general a lo específico, teniendo en cuenta leyes, teorías o premisas afianzadas para comprobar su validez. Su utilidad es organizar sistemáticamente el

conocimiento existente e instituir una conexión directa entre el marco teórico y la observación.

El método deductivo permitió iniciar a partir de presupuestos teóricos generales sobre el yoga infantil, la educación inicial y la psicomotricidad, y pasar a la realidad de los niños de 3 a 4 años. A partir de esto se orientó la selección de los indicadores y se interpretaron los resultados.

7.3.2. *Inductivo*

Según Dávila (2022), un procedimiento investigativo y experimental que va de lo particular a lo general, fundamentándose en la observación directa, sistemática y el registro de hechos individuales tal como se presentan en su entorno. Su finalidad es reunir datos específicos de una muestra para identificar regularidades, verificar y realizar inferencias aplicables a una población.

Se ha utilizado el método inductivo para el tratamiento de los datos objetivos recogidos en la hoja de observación y en la entrevista, a partir de los cuales hemos llegado a las regularidades en las dificultades psicomotoras del grupo y a las conclusiones sobre la conveniencia de proponer actividades de yoga infantil.

7.3.3. *Método analítico*

Según Reyes et al. (2022), el método analítico consiste en descomponer un problema en partes importantes con el fin de estudiarlas de forma individual y comprender su conexión total, esto ayuda a examinar cada elemento que interviene en una investigación, identificando efectos, causas y características del objeto de estudio.

Además, con el análisis se podía estudiar cada uno de los componentes de la psicomotricidad que se evaluaron en este trabajo (el equilibrio, la coordinación, la regulación de la fuerza, el alineamiento del cuerpo, el reconocimiento de segmentos anatómicos, la respiración y la relajación) y ver qué aspectos eran en los que más había que trabajar.

7.3.4. Método sintético

De acuerdo con Reyes et al. (2022), es un procedimiento que permite organizar, integrar y relacionar los elementos analizados con anterioridad, con el fin de construir una visión coherente de la investigación. Mediante la utilización de este método se reúnen los resultados, ideas y datos obtenidos para formular conclusiones fundamentadas.

La aplicación del método sintético permitió la integración de datos tanto cuantitativos como cualitativos en la construcción de una visión de conjunto del problema objeto de estudio, a partir de la cual se elaboraron las conclusiones y se propuso una programación pedagógica de actividades de yoga infantil acorde con las necesidades detectadas.

7.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para la recolección de datos se emplearon la observación directa y la entrevista semiestructurada. La observación directa permitió valorar el nivel de desarrollo psicomotor de los niños mediante indicadores específicos. La entrevista semiestructurada permitió recoger la percepción de la docente guía sobre las dificultades psicomotoras del grupo y la pertinencia de aplicar yoga infantil en la jornada escolar.

Tabla 1

Técnicas e instrumentos de investigación

Técnica	Instrumento	Informante
Observación directa	Ficha de observación	15 niños de 3 a 4 años
Entrevista semiestructurada	Guion de entrevista	Docente guía

Nota. Elaboración propia.

La puntuación de cada ítem de la ficha de observación se realizó a partir de la escala de tres niveles de inicio, en proceso y adquirido y se ordenaron en frecuencias y porcentajes.

Tabla 2

Escala de valoración de la ficha de observación

Escala	Descripción
I = Inicio	Presenta dificultad marcada o no ejecuta la destreza.
EP = En proceso	Ejecuta la destreza de manera intermitente o requiere apoyo.
A = Adquirido	Ejecuta la destreza con autonomía, fluidez y seguridad.

Nota. Elaboración propia.

7.5. Universo y muestra

La población estuvo constituida por 99 infantes de inicial de la Unidad Educativa "Verbo Divino", y la muestra, por 15 infantes de 3 a 4 años, en una muestra no probabilística por conveniencia, además de una docente de aula. La muestra se tomó por conveniencia, es decir, por la disposición y acceso a la población de interés.

7.6. Procesamiento de información

La información cuantitativa de la ficha de observación fue organizada en tablas de frecuencia y figuras estadísticas. Posteriormente se realizó el análisis e interpretación de cada indicador. La información cualitativa de la entrevista fue sintetizada mediante análisis descriptivo, relacionando las respuestas de la docente con los resultados observados en los niños.

8. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados de la ficha de observación aplicada a los 15 niños de 3 a 4 años. Cada indicador se expone mediante pregunta o consigna, tabla de frecuencia, figura e interpretación de datos.

Mantiene la estabilidad del cuerpo en una posición inmóvil sobre un solo pie por un lapso mínimo de 3 segundos.

Tabla 3

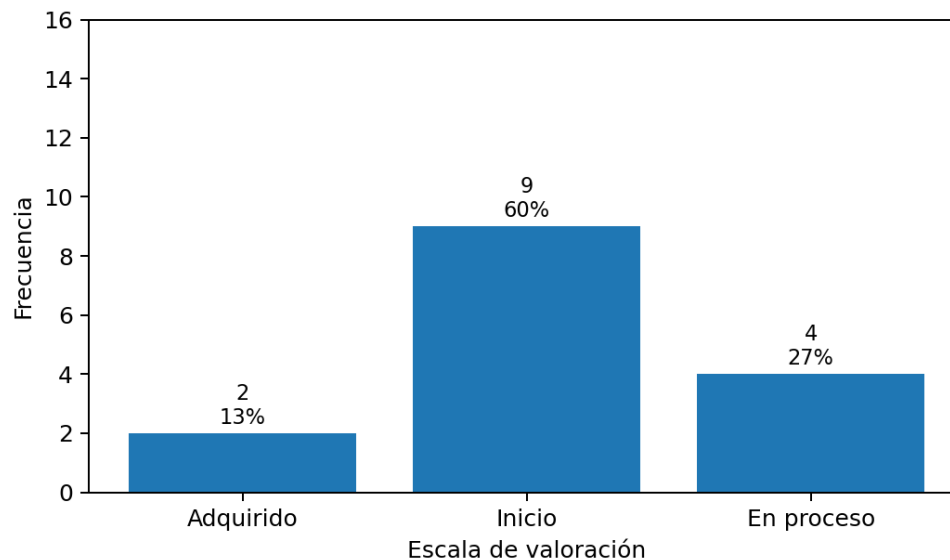
Estabilidad corporal en posición sobre un pie

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Adquirido	2	13%
Inicio	9	60%
En proceso	4	27%
Total	15	100%

Nota. Elaboración propia a partir de la ficha de observación aplicada a 15 niños.

Figura 8

Estabilidad corporal en posición sobre un pie



Nota. Elaboración propia a partir de la ficha de observación aplicada a 15 niños.

Análisis e interpretación

La mayoría de los niños se ubicó en la escala de inicio, con 9 casos de 15 observados. Este resultado evidencia que el equilibrio estático aún no se ha consolidado y que se requiere fortalecer la estabilidad corporal mediante actividades de apoyo unipodal, respiración y control postural, como la postura del árbol, el vuelo del superhéroe y juegos de equilibrio guiado.

Sostiene el eje corporal y el balance al ejecutar transiciones o cambios de nivel, de la posición de pie a cuclillas o al suelo.

Tabla 4

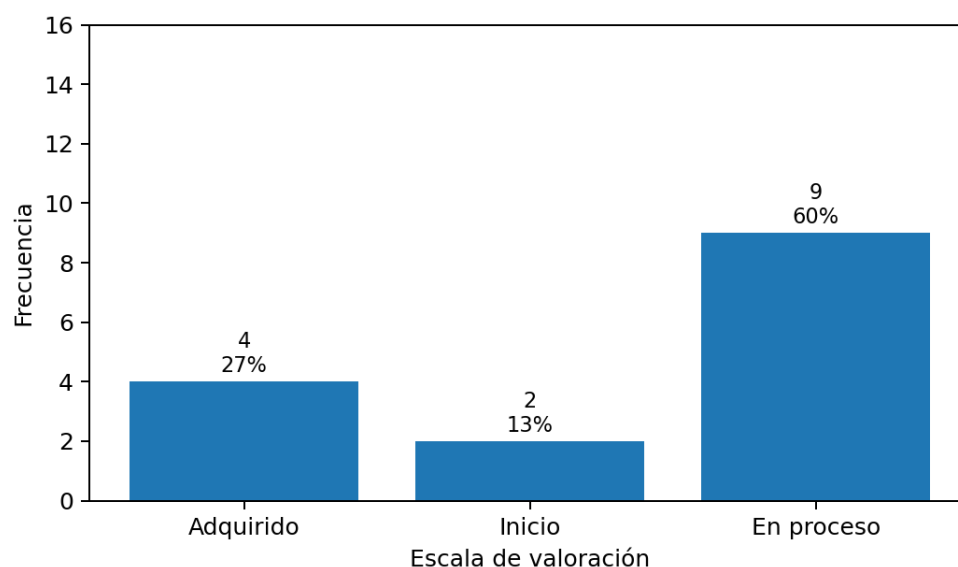
Equilibrio corporal en cambios de nivel

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Adquirido	4	27%
Inicio	2	13%
En proceso	9	60%
Total	15	100%

Nota. Elaboración propia a partir de la ficha de observación aplicada a 15 niños.

Figura 9

Equilibrio corporal en cambios de nivel



Nota. Elaboración propia a partir de la ficha de observación aplicada a 15 niños.

Análisis e interpretación

De los 15 niños evaluados, 9 se ubicaron en el nivel En proceso, evidencia avances en el control del eje corporal durante los cambios de posición. Se recomienda trabajar en hacer que el niño suba y baje, gatee y vuelva a la posición inicial para mejorar la coordinación, el equilibrio y la seguridad en la transición.

Regula de forma eficiente la fuerza y tensión muscular en las extremidades inferiores para sostener una postura sin oscilaciones.

Tabla 5

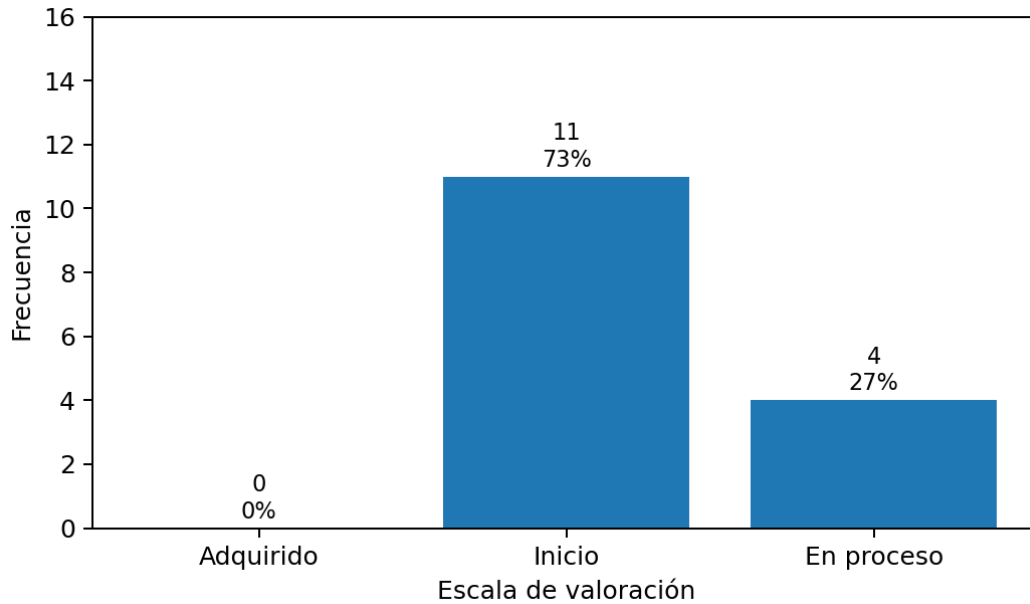
Regulación de fuerza y tensión muscular

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Adquirido	0	0%
Inicio	11	73%
En proceso	4	27%
Total	15	100%

Nota. Elaboración propia a partir de la ficha de observación aplicada a 15 niños.

Figura 10

Regulación de fuerza y tensión muscular



Nota. Elaboración propia a partir de la ficha de observación aplicada a 15 niños.

Análisis e interpretación

Ninguno de los niños ha alcanzado la escala adquirida, y 11 permanecen en inicio. Esto se traduce en problemas de regulación del tono muscular y del control postural, por lo que es necesario hacer trabajo de posturas de sostén breve, así como ejercicios de tensión y distensión y ejercicios de respiración, que ayudan a la toma de conciencia del cuerpo.

Coordina de manera armónica los movimientos de marcha y desplazamiento adaptando el cuerpo a diferentes ritmos e indicaciones del espacio.

Tabla 6

Coordinación en movimientos de marcha y desplazamiento

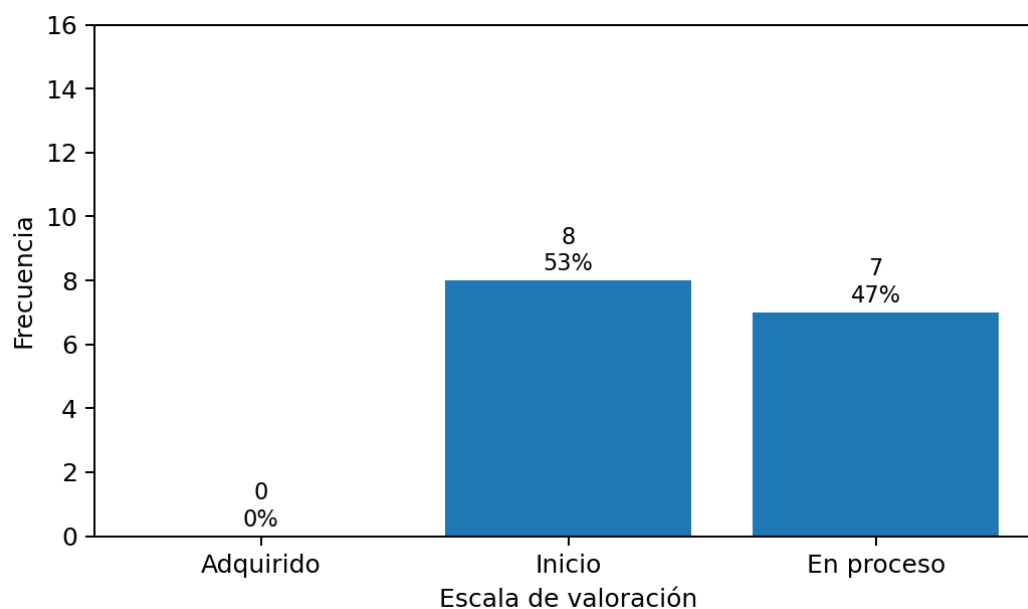
Escala	Frecuencia	Porcentaje
--------	------------	------------

Adquirido	0	0%
Inicio	8	53%
En proceso	7	47%
Total	15	100%

Nota. Elaboración propia a partir de la ficha de observación aplicada a 15 niños.

Figura 11

Coordinación de marcha y desplazamiento



Nota. Elaboración propia a partir de la ficha de observación aplicada a 15 niños.

Análisis e interpretación

En el indicador de coordinación durante la marcha y los desplazamientos, 8 niños se encuentran en el nivel Inicio y 7 En proceso. Estos resultados evidencian la necesidad de fortalecer el ritmo, los cambios de dirección y la orientación espacial mediante actividades lúdicas.

Ejecuta saltos continuos con ambos pies juntos de forma coordinada, controlando la caída y amortiguación del tronco.

Tabla 7

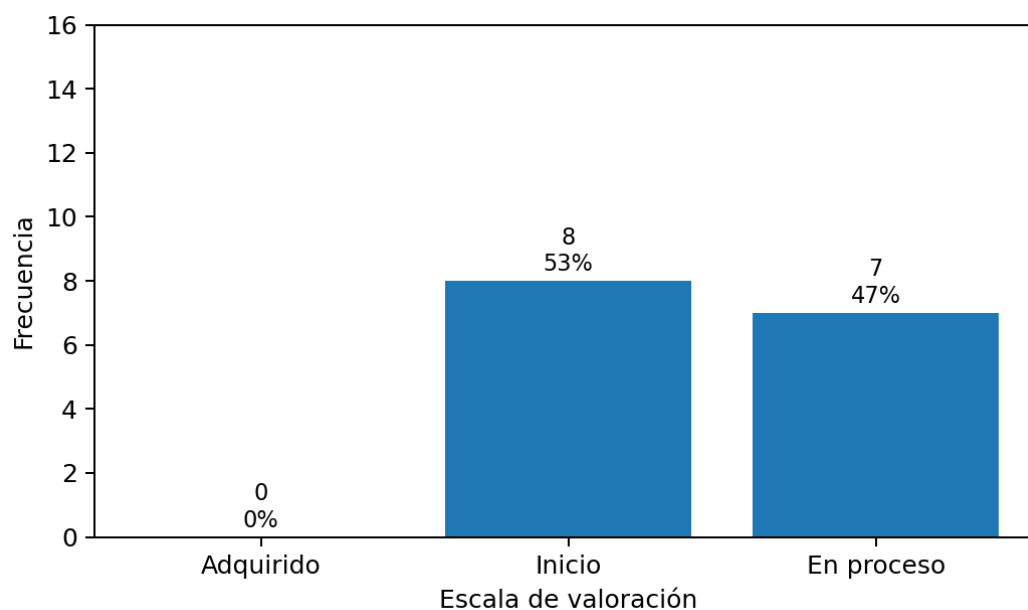
Ejecución de saltos coordinados

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Adquirido	0	0%
Inicio	8	53%
En proceso	7	47%
Total	15	100%

Nota. Elaboración propia a partir de la ficha de observación aplicada a 15 niños.

Figura 12

Ejecución de saltos coordinados



Nota. Elaboración propia a partir de la ficha de observación aplicada a 15 niños.

Análisis e interpretación

La ejecución de saltos coordinados aún requiere refuerzo, pues la mayoría de niños se encuentra en los niveles Inicio y En proceso. Se recomienda aplicar ejercicios

como la rana, el saltamontes y saltos dentro de aros, cuidando la flexión de rodillas, la caída segura y la coordinación de ambos pies.

Identifica y asienta correctamente los segmentos anatómicos requeridos, como manos, pies y rodillas, sobre la superficie de apoyo tras una consigna.

Tabla 8

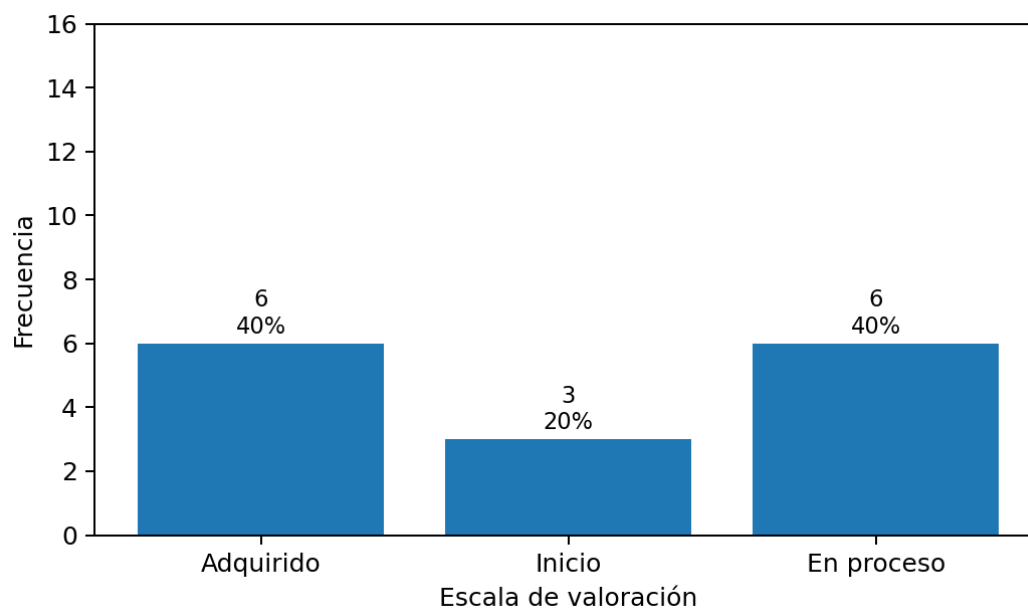
Identificación de segmentos anatómicos

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Adquirido	6	40%
Inicio	3	20%
En proceso	6	40%
Total	15	100%

Nota. Elaboración propia a partir de la ficha de observación aplicada a 15 niños.

Figura 13

Identificación de segmentos anatómicos



Nota. Elaboración propia a partir de la ficha de observación aplicada a 15 niños.

Análisis e interpretación

El indicador presenta un desarrollo más equilibrado 6 niños alcanzaron la escala de Adquirido, 6 están en proceso y 3 en Inicio. Esto evidencia que existe reconocimiento corporal en parte del grupo, aunque todavía se debe reforzar la identificación de segmentos anatómicos mediante juegos de imitación, canciones corporales y posturas animales.

Extiende y alinea las extremidades superiores e inferiores de forma simétrica respetando las nociones de arriba-abajo y adelante-atrás.

Tabla 9

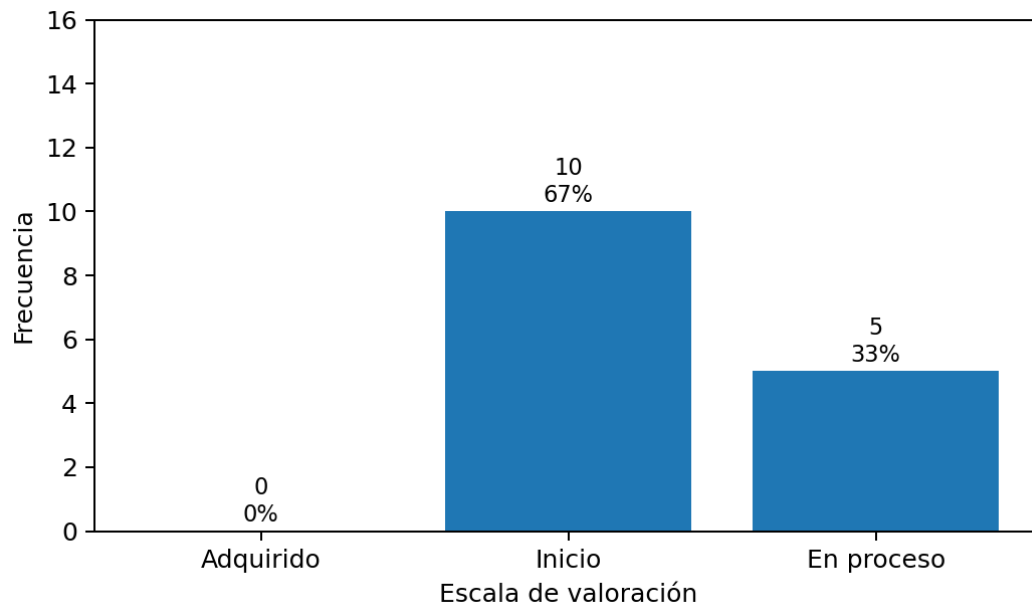
Alineación corporal y orientación espacial

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Adquirido	0	0%
Inicio	10	67%
En proceso	5	33%
Total	15	100%

Nota. Elaboración propia a partir de la ficha de observación aplicada a 15 niños.

Figura 14

Alineación corporal y orientación espacial



Nota. Elaboración propia a partir de la ficha de observación aplicada a 15 niños.

Análisis e interpretación

La alineación corporal y la orientación espacial muestran mayor concentración en la escala de inicio. Los niños requieren experiencias que relacionen su cuerpo con nociones espaciales básicas, por ejemplo, levantar brazos arriba, llevar manos adelante, extender piernas atrás y mantener posturas guiadas con apoyo visual.

Realiza de forma consciente movimientos de expansión, inhalación, y contracción, exhalación, de la caja torácica según las pautas dadas.

Tabla 10

Control respiratorio consciente

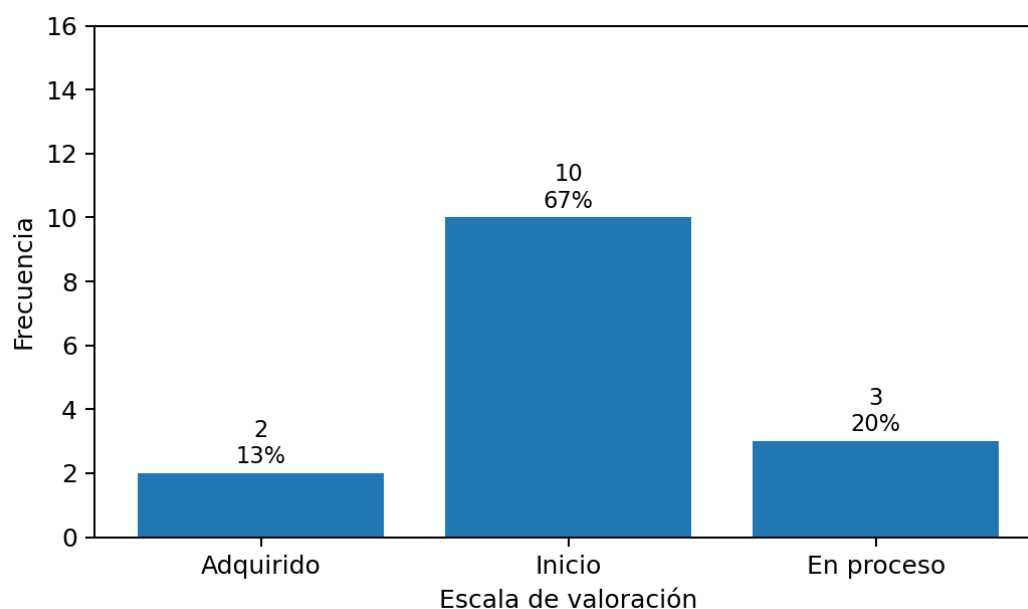
Escala	Frecuencia	Porcentaje
Adquirido	2	13%
Inicio	10	67%

En proceso	3	20%
Total	15	100%

Nota. Elaboración propia a partir de la ficha de observación aplicada a 15 niños.

Figura 15

Control consciente de inhalación y exhalación



Nota. Elaboración propia a partir de la ficha de observación aplicada a 15 niños.

Análisis e interpretación

Dado que la mayor parte del control consciente de la respiración se produce a la entrada, el entrenamiento en soplo puede incluir ejercicios como soplar una vela imaginaria, inflar un globo, intentar hacer que un peluche en el vientre se eleve y baje, o bien, practicar la respiración del león.

Disminuye voluntariamente la tensión general de los músculos del cuerpo hasta alcanzar un estado de quietud e inmovilidad en el suelo.

Tabla 11

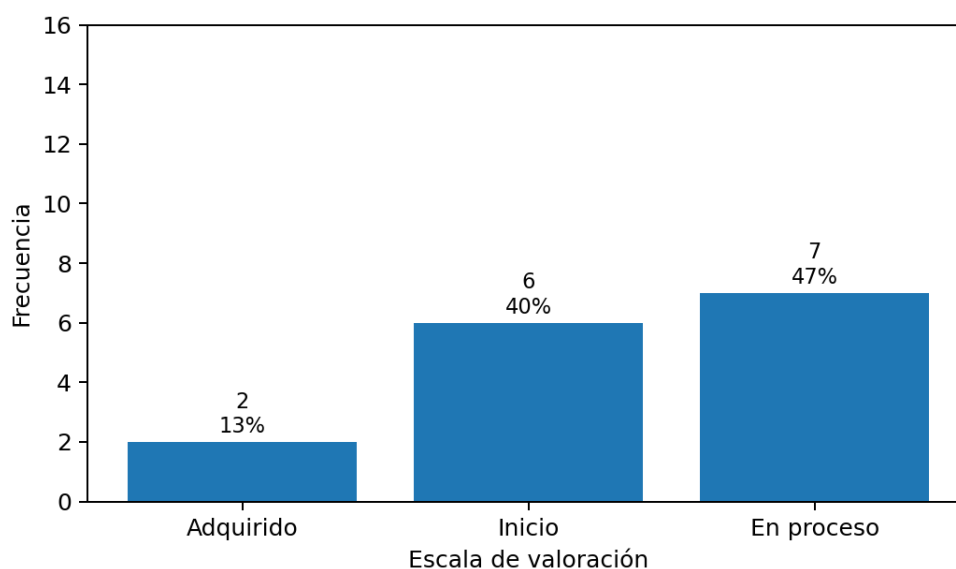
Relajación muscular voluntaria

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Adquirido	2	13%
Inicio	6	40%
En proceso	7	47%
Total	15	100%

Nota. Elaboración propia a partir de la ficha de observación aplicada a 15 niños.

Figura 16

Relajación muscular voluntaria



Nota. Elaboración propia a partir de la ficha de observación aplicada a 15 niños.

Análisis e interpretación

La relajación muscular voluntaria se ubica mayoritariamente en proceso, con 7 niños, aunque 6 permanecen en inicio. Este resultado permite inferir que algunos infantes empiezan a responder a consignas de calma, pero aún se requiere trabajar relajación guiada, respiración pausada y juegos de tensión-distensión.

Tabla 12

Entrevista dirigida a la docente guía

N. °	Pregunta	Respuesta
1	¿Qué es para usted el yoga infantil y cuál cree que es su finalidad?	Ejercicios de relajación cuya finalidad es tranquilizar a los niños y favorecer estados de calma en el grupo.
2	¿Ha escuchado alguna propuesta del yoga como metodología infantil?	No he escuchado una propuesta específica, pero considera que podría ser fructífera para el desarrollo emocional.
3	¿Considera posible y oportuna la aplicación del yoga infantil dentro de la jornada escolar diaria?	Sí, considero que puede aplicarse para que los niños se relajen, disminuyan el estrés y actúen de mejor manera.
4	¿Cómo cree que los ejercicios de respiración y posturas de yoga infantil podrían ayudar en el control postural y la fuerza muscular?	Considero que las posturas y ejercicios guiados pueden ayudar a los niños pequeños a trabajar el cuerpo.
5	¿Qué problemas has detectado en el equilibrio, la orientación espacial o la coordinación?	Presenta descoordinación, temblor postural y estático, y disdominio corporal.
6	¿Qué actividades físicas tradicionales se prevén incluir en la programación?	Ejercicios corporales, actividades de motricidad fina y

		gruesa, progresivas y adecuadas a la edad.
7	¿Cuáles son las mayores dificultades que presenta el grupo de 15 niños?	Motricidad deteriorada, dificultad para caminar en un pie, mantener el equilibrio y controlar el cuerpo.

Nota. Elaboración propia a partir de la entrevista semiestructurada aplicada a la docente guía.

Análisis general de la entrevista

La entrevista evidenció una percepción favorable hacia el yoga infantil como estrategia para generar calma, relajación y control emocional en los niños de educación inicial. A partir de la ficha de observación, la docente refiere que el grupo presenta dificultades en los niveles de coordinación, equilibrio, control postural y esquema corporal.

En cuanto a las manifestaciones del problema, se identifican en los niños dificultades motrices como descoordinación, temblor postural y dominio corporal limitado, lo cual afecta su desempeño en actividades físicas y de movimiento dentro del aula.

Respecto a las causas del problema, se puede inferir que estas dificultades están relacionadas con la necesidad de fortalecer actividades corporales más estructuradas, recreativas y sistemáticas, así como la limitada aplicación de estrategias innovadoras que favorezcan el desarrollo de la motricidad fina y gruesa en la jornada diaria.

En relación con las consecuencias, estas dificultades pueden influir negativamente en el desarrollo psicomotor de los niños, afectando su equilibrio, coordinación control corporal y seguridad en sus movimientos, lo cual incide en su desarrollo integral.

Finalmente, los resultados sugieren que es pertinente la implementación de un programa de enseñanza de yoga infantil, utilizando actividades breves, seguras y adecuadas a la edad, que permitan fortalecer el equilibrio, la coordinación, la respiración, la relajación y el control corporal en los niños del grupo estudiado.

9. CONCLUSIONES

El diagnóstico permitió identificar que los niños de 3 a 4 años de la Unidad Educativa “Verbo Divino” presentan dificultades en varios indicadores psicomotores. Los resultados más bajos se observaron en estabilidad sobre un pie, regulación de fuerza y tensión muscular, coordinación de marcha, saltos coordinados, alineación corporal, control respiratorio y relajación voluntaria.

La fundamentación teórica confirmó que el yoga infantil es una estrategia pertinente para educación inicial, debido a que integra movimiento, respiración, juego, concentración y relajación. Las fuentes consultadas respaldan su utilidad para mejorar el equilibrio, la coordinación, el control postural, la conciencia corporal y la autorregulación emocional.

La elaboración de actividades de yoga infantil se hallaba en el grupo atento a las necesidades. Las posturas y dinámicas propuestas fueron adaptándose a la edad de los niños y organizadas de una manera divertida, segura y progresiva teniendo en cuenta ejercicios de equilibrio, coordinación, respiración y relajación.

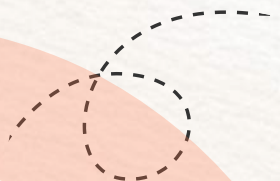
10. PROPUESTA



PROPUESTA



ENTRE POSTURAS Y SONRISAS





Introducción



La primera infancia es una etapa clave para el desarrollo de los infantes, debido a que durante esta etapa adquieren distintas habilidades relacionadas con la coordinación, el movimiento, el equilibrio y el conocimiento del propio cuerpo. Por esta razón, es importante brindar experiencias que favorezcan de forma lúdica, dinámica y significativa el desarrollo del potencial del niño.

En este sentido, la práctica del yoga en la primera infancia contribuye grandemente al fortalecimiento de varias capacidades motrices por medio de actividades que combinan el movimiento, el juego y la imaginación. Además, esta práctica permite que los niños participen de forma activa en experiencias estimuladoras, promoviendo acciones de aprendizaje significativo a través de la exploración y el conocimiento de su propio cuerpo.



Este manual de ejercicios de yoga infantil está pensado para niños de 3 a 4 años, por lo que presenta propuestas adaptadas a sus necesidades. En todas las actividades se incorporan orientaciones que incluyen los objetivos, los materiales, el procedimiento y los beneficios de cada ejercicio, para que los docentes puedan contar con una práctica habitual que favorezca el desarrollo integral de los niños. De este modo, se convierte en un recurso educativo útil para promover el bienestar infantil.





Objetivo general



Diseñar un manual de ejercicios de yoga infantil dirigido a niños de 3 a 4 años, que sirva como una herramienta pedagógica para estimular el desarrollo psicomotor por medio de actividades participativas y acordes a su etapa de desarrollo.



Objetivos específicos

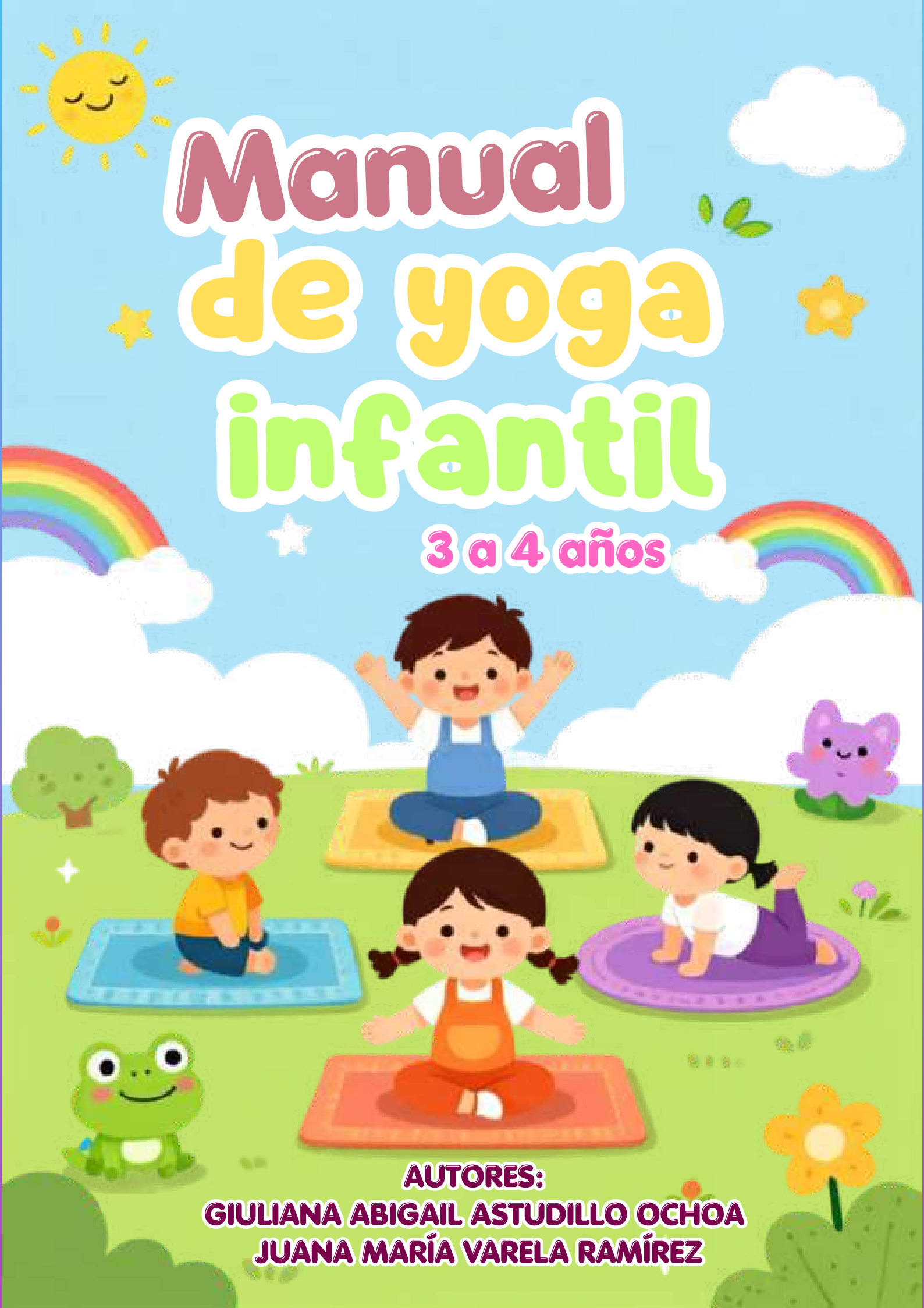
Potenciar las capacidades motrices de los niños con la aplicación de ejercicios de yoga que promueven el movimiento, el equilibrio y la coordinación.



Impulsar la participación de los niños, incentivando el aprendizaje por medio del juego y el movimiento.

Proporcionar a los docentes una herramienta práctica que incluya orientaciones, materiales, procedimientos y beneficios de cada ejercicio de yoga.





Manual de yoga infantil

3 a 4 años

AUTORES:

**GIULIANA ABIGAIL ASTUDILLO OCHOA
JUANA MARÍA VARELA RAMÍREZ**

ACTIVIDAD #1

EL SOPLO MÁGICO

OBJETIVO:

Desarrollar la respiración consciente, atención y relajación.

EDAD:

3-4 años

MATERIALES:

Flores
Tapetes
Plumas

FRECUENCIA:

2 veces por semana

TIEMPO:

5 minutos



PROCEDIMIENTO

INICIO:

Hoy
aprenderemos a
respirar.



Los niños se ubican en su tapete. Con música suave, toman aire por la nariz y lo sacan despacio por la boca, tres veces.



DESARROLLO:

1



LA
FLOR

2

LA
MARIPOSA



3

LA
PLUMA
VOLADORA



LA FLOR

1



Toma una flor de papel y sostenla cerca de tu nariz.

2



Cierra los ojos e inhala profundo imaginando el perfume de la flor.

3



Exhala el aire abriendo la boca de forma muy suave y lenta.

4



Repite el ciclo de inhalación y exhalación cuatro veces seguidas.

LA MARIPOSA RESPIRADORA

1



Se sientan en el suelo con la espalda derecha.

2



Juntan las plantas de los pies y agarran los tobillos con las manos.

3



Mueven las rodillas de arriba a abajo simulando el aleteo de una mariposa.

4



Toman aire por la nariz y lo sueltan despacio por la boca, 30 segundos.

LA PLUMA VOLADORA

1



Agarra una pluma colorida y colócala frente a tu rostro, a la altura de la boca.

2



Toma aire profundamente por la nariz y sostén el aire un segundo.

3



Sopla la pluma de forma continua y suave para moverla sin que se caiga.

4



Repite el ejercicio tres veces, controlando la fuerza del soplido.

CIERRE



Se recuestan boca arriba con las manos sobre la panza sintiendo cómo sube y baja mientras respiran al ritmo de la música

BENEFICIOS

1



Ayuda a controlar la respiración de forma consciente

2



Trae calma, disminuye la inquietud y fomenta la relajación

3



Coordina los movimientos del cuerpo con el ritmo del aire



ACTIVIDAD #2

SELVA EN MOVIMIENTO

OBJETIVO:

Desarrollar el equilibrio, la coordinación motriz, la concentración y el control corporal.

EDAD:

3-4 años

FRECUENCIA:

2 veces por semana

MATERIALES:

Caja sorpresa
Tarjetas con imágenes de animales

TIEMPO:

5 minutos



PROCEDIMIENTO

INICIO:



Sentados en semicírculo sobre las colchonetas, les muestras los dibujos del sapo, el jaguar y el murciélago. Conversan un momento sobre cómo caminan o se mueven estos animales y hacen un par de respiraciones tranquilas para empezar.



DESARROLLO:

1 EL SAPO



2 EL JAGUAR



3

EL MURCIÉLAGO



EL SAPO

1



Se colocan de pie, separando las piernas al ancho de sus hombros y estiran los brazos totalmente hacia arriba, apuntando al techo.

2



Bajan el torso doblando las rodillas, apoyando las palmas en el piso como un sapo.

3



Mantienen la postura 5 segundos, regresan arriba y repiten una vez mas.

EL JAGUAR

1



Se colocan en el suelo apoyando las manos y rodillas (posicion de cuatro puntos)

2



Inhalan aire y meten la cabeza entre los brazos arqueando la espalda hacia arriba.

3



Exhalan, bajan la espalda y levantan la mirada al frente de forma suave.

4



Repiten esta secuencia tres veces seguidas a un ritmo lento.

EL MURCIÉLAGO

1



Se paran completamente derechos en el centro de su colchoneta.

2



Dejan el peso en un solo pie y levantan ligeramente el otro del suelo.

3



Juntan las palmas de las manos por encima de la cabeza con brazos estirados.

4



Sostienen la postura 5 segundos y cambian de pie para repetir.

CIERRE

Regresan a sentarse en los tapetes, les muestras los animales del día, hacen una respiración profunda y les dejas un minuto libre para imitar su animal favorito



BENEFICIOS

1



Desarrolla el equilibrio dinámico y la fuerza en brazos y piernas

2



Estimula la agilidad corporal a través de la imitación

3



Mejora el control de la postura y la flexibilidad elemental

¡Muévete y diviértete!

ACTIVIDAD #3

UNA AVENTURA DE POSTURAS

OBJETIVO:

Desarrollar el equilibrio, la coordinación, la atención y la relajación mediante la práctica de posturas de yoga relacionadas con elementos de la naturaleza.

EDAD:

3-4
años

MATERIALES:

- Tapetes
- Imágenes de la luna, la montaña y la estrella
- Música con sonidos

FRECUENCIA:

2 veces por
semana

TIEMPO:

5

minutos



PROCEDIMIENTO

INICIO:

Hoy
aprenderemos a
respirar con la
naturaleza.



Acomodados en sus colchonetas, pon de fondo los sonidos de la naturaleza. Les pides que cierren los ojos por un instante, se imaginen en un bosque o campo abierto y hagan tres respiraciones profundas.



DESARROLLO:

1

LA
MONTAÑA



2

LA LUNA



3

LA
ESTRELLA



LA MONTAÑA

1



Los niños se ponen de pie con la espalda muy derecha y los talones ligeramente separados.

2



Dejan caer los brazos a los costados del cuerpo de forma relajada, con las palmas de las manos mirando hacia el frente.

3



Levantán la cabeza mirando un punto fijo y se quedan completamente inmóviles.

4



Repite el ejercicio tres veces, controlando la fuerza del soplido.

LA LUNA

1



De pie en el tapete, abren las piernas un poco más allá del ancho de sus caderas.

2



Elevan ambos brazos por encima de la cabeza y entrelazan las manos.

3



Inclinan el torso suavemente hacia el lado derecho, formando una curva lateral con el cuerpo sin mover los pies.

4



Regresan al centro, toman aire e inclinan el cuerpo hacia el lado izquierdo. Hacen dos repeticiones por lado.

LA ESTRELLA

1



Los niños abren bien las piernas hacia los lados

2



Extienden los brazos firmes a la altura de los hombros, formando una línea recta horizontal.

3



Separan bien los dedos de las manos, estirando todo el cuerpo para simular las puntas de una estrella.

4



Mantienen la posición respirando suavemente durante 10 segundos

CIERRE



Se acuestan por completo en el piso, sueltan los brazos y las piernas, y escuchan los sonidos del agua o el viento mientras respiran suavemente.

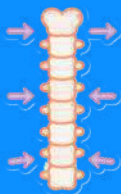
BENEFICIOS

1



Ayuda a fijar la atención a través de formas estáticas sencillas.

2



Fomenta la estabilidad corporal al mantener el eje del cuerpo recto.

3



Relaja la musculatura mediante estiramientos suaves de tronco y extremidades.

ACTIVIDAD #4

DESCUBRIENDO MI MUNDO INTERIOR

OBJETIVO:

Favorecer el reconocimiento de emociones, control corporal y coordinación motriz

EDAD:

3-4 años

MATERIALES:

- Cubo de emociones
- Colchonetas

FRECUENCIA:

2 veces por semana

TIEMPO:

5 minutos



PROCEDIMIENTO

INICIO:

¡A lanzar el cubo!



Sentados en semicírculo, les enseñas el cubo de las emociones y explicas cada cara. Hacen respiraciones tranquilas y lanzas el cubo por primera vez.



DESARROLLO:

1

ALEGRÍA
SOL RADIANTE



2

CALMA
NUBE
DORMILONA



3

SORPRESA
GATITO
CURIOSO



4

VALENTÍA
LEÓN VALIENTE



5

ENTUSIASMO
BARQUITO
AVENTURERO



6

TRANQUILIDAD
HOJITA
FLOTANTE



ALEGRÍA

1



Se colocan de pie, separan las piernas y abren los brazos de par en par hacia los lados, apuntando ligeramente hacia arriba.

2



Levantán el pecho y muestran una gran sonrisa en el rostro.

3



Mantienen los brazos estirados mientras toman aire profundo llenando los pulmones.

4



Repite el ciclo cuatro veces seguidas.

CALMA

1



Arrodíllate sobre
tu colchoneta.

2



Inclina tu cuerpo hacia adelante
hasta apoyar la frente en el tapete.

3



Lleva los brazos hacia atrás
y relaja las manos con las
palmas hacia arriba.

4



15
seg

Permanece tranquilo y respira
despacio durante 15 segundos.

SORPRESA

1

Paso 1:

Se colocan en el suelo sobre manos y rodillas.



2

Paso 2:

Abren bien los ojos simulando asombro.



3

Paso 3:

Arquean la espalda hacia el techo metiendo la barbilla al pecho y luego regresan a la posición plana. Repiten el movimiento dos veces.



VALENTÍA

1

Paso 1:



Siéntate sobre tus talones y apoya las manos firmemente sobre las rodillas.

2

Paso 2:



Inhala profundamente por la nariz mientras mantienes la espalda recta y alargada.

3

Paso 3:



Abre la boca, saca la lengua lo más que puedas y exhala fuerte haciendo un rugido de león. Repite dos veces.

x2



ENTUSIASMO

1 Paso 1:



Se sientan en el suelo con las piernas estiradas al frente.

2 Paso 2:



Reclinan la espalda un poco hacia atrás y despegan los pies del suelo unos centímetros, flexionando ligeramente las rodillas.

3 Paso 3:



Estiran los brazos al frente a los costados de las piernas para mantener el equilibrio con tu apoyo. Sostienen la postura **5 segundos**.

TRANQUILIDAD

1

Paso 1:



Se sientan con las piernas cruzadas en postura de indio.

2

Paso 2:



Apoyan el dorso de las manos sobre las rodillas de forma muy relajada.

3

Paso 3:



Cierran los ojos y respiran de forma natural, permaneciendo completamente en silencio y sin moverse durante unos instantes.

CIERRE



Vuelven a sentarse en círculo. Lanza el cubo una última vez para que identifiquen la emoción que caiga, hacen tres respiraciones lentas y profundas, y comparten cuál de todas las posturas les dio más alegría o calma realizar.

BENEFICIOS

1



Asocia la expresión física del cuerpo con estados emocionales.

2



Estimula la flexibilidad y el sentido del equilibrio en diferentes niveles del suelo.

3



Ayuda a la autorregulación emocional.

ACTIVIDAD #5

SÚPER DUO

OBJETIVO:

Promover la colaboración, la confianza, la empatía y la coordinación motriz gruesa mediante el trabajo en parejas durante las posturas de yoga.

EDAD:

3-4
años

Nos cuidamos

MATERIALES:

- Colchoneta
- Aro de plástico
- Camino de colores

FRECUENCIA:

2 veces por
semana

TIEMPO:

5
minutos



PROCEDIMIENTO

INICIO:

¡A jugar juntos!



Los niños buscan a un compañero y se colocan juntos en los tapetes. Se toman de las manos brevemente, respiran hondo juntos y se preparan para coordinar sus movimientos.



DESARROLLO:

1

EL PUENTE AMIGO



2

EL TREN VIAJERO



3

LOS GLOBOS FLOTANTES



EL PUENTE AMIGO

1



Los niños se colocan en parejas, parados frente a frente a un paso de distancia.

2



Levantán los brazos hacia el frente y juntan las palmas de sus manos con las de su compañero.

3



Dan un pequeño paso hacia atrás sin soltarse, inclinando ligeramente el cuerpo hacia adelante para formar un arco estable entre los dos.

4



Sostienen la posición compartiendo el peso durante 8 segundos.

EL TREN VIAJERO

1



Las parejas se forman en una fila corta (uno detrás del otro).

2



El niño que está atrás pone sus manos firmes pero suaves sobre los hombros del compañero de adelante.

3



Caminan juntos a paso lento, siguiendo las líneas de colores marcadas en el piso.

4



Coordinan los pasos para avanzar al mismo tiempo sin romper la fila.

LOS GLOBOS FLOTANTES

1

Frente a frente, ambos niños sujetando un aro pequeño de plástico (cada uno lo agarra por un extremo).



2

Al mismo tiempo y de forma coordinada, levantan los brazos para elevar el aro por encima de sus cabezas.



3

Bajan los brazos lentamente hasta la altura de la cintura sin soltar el aro en ningún momento.



4

Repite el movimiento de subida y bajada tres veces seguidas.



3 veces

CIERRE



Al completar las posturas, les entregas las piezas del rompecabezas de la amistad para que las junten en el centro del aula y descubran la imagen final. Terminan sentados en parejas, respirando hondo tres veces mientras se dan un abrazo de agradecimiento.



BENEFICIOS

1



Fomenta la confianza en el otro y el cuidado mutuo al moverse.

2



Trae calma, disminuye la inquietud y fomenta la relajación

3



Coordina los movimientos del cuerpo con el ritmo del aire



ACTIVIDAD #6

YOGA AL RESCATE

OBJETIVO:

Fortalecer la coordinación motriz, el equilibrio, la atención y la expresión corporal mediante la práctica de posturas de yoga inspiradas en personajes conocidos por los niños.

EDAD:

3-4
años

MATERIALES:

- Collar de personajes, medallones intercambiables (Superman, Spiderman, Blancanieves)
- Colchonetas
- Cintas de colores

FRECUENCIA:

2 veces por
semana

TIEMPO:

5

minutos



PROCEDIMIENTO

INICIO:

¡A transformarnos en personajes!



Los niños se sientan sobre sus tapetes formando un semicírculo. Se les muestra el collar especial, junto con los tres medallones de los personajes, para preparar el cuerpo mediante tres respiraciones profundas.



DESARROLLO:

1 SUPERMAN



2 GUERRERO



3 BLANCANIEVES



SUPERMAN

1



Los niños se acuestan por completo boca abajo sobre sus tapetes.

2



Estiran los brazos hacia adelante y las piernas hacia atrás de forma recta.

3



Despegan ligeramente del suelo los brazos, el pecho y las piernas al mismo tiempo, simulando que vuelan.

4



Sostienen la postura durante 4 segundos esforzándose por mantener el equilibrio.

GUERRERO

1

Paso 1:

Se colocan apoyando firmemente las palmas de las manos y las plantas de los pies en el piso.



2

Paso 2:

Elevan las rodillas y las caderas para no tocar el tapete con las piernas, quedando en posición de cuatro apoyos.



3

Paso 3:

Avanzan a paso muy lento por el espacio, coordinando el movimiento de sus manos y pies.



BLANCANIEVES

1



Se colocan completamente de pie en el centro de su espacio.

2



Juntan las palmas de las manos de manera suave justo al nivel del pecho.

3



Mantienen la espalda recta, bajan los hombros y se quedan quietos en una postura firme y equilibrada mientras respiran con tranquilidad.

CIERRE

Sentados cómodamente en sus espacios, se retiran los medallones mientras recuerdan los movimientos realizados. Hacen tres respiraciones profundas finales para calmar el ritmo cardíaco y cada niño repite brevemente el movimiento de su personaje favorito antes de terminar.



BENEFICIOS

1



Favorece la coordinación motriz elemental y la disociación de movimientos.

2



Fortalece el tono muscular en la espalda, abdomen y extremidades inferiores.

3



Estimula la imaginación corporal a través de la representación lúdica.



ACTIVIDAD #7

EL REINO DE LAS SOMBRAS

OBJETIVO:

Desarrollar la coordinación motriz, el equilibrio, la atención visual y la conciencia corporal.

EDAD:

3-4
años

MATERIALES:

- Lintena
- Figuras
- Colchoneta

FRECUENCIA:

2 veces por
semana

TIEMPO:

5
minutos

PROCEDIMIENTO

INICIO:

¡Presten mucha atención!



Baja un poco las luces del aula para que se noten las proyecciones. Los niños se sientan frente a la pared, miran la primera silueta que aparece y hacen tres respiraciones profundas.



DESARROLLO:

1

**EL
CONEJO
SALTARÍN**



2

**EL PÁJARO
VIAJERO**



**3 LA TORTUGA
CURIOSA**



EL CONEJO SALTARÍN

1



Observa la sombra del conejo y colócate en cuclillas.

2



Apoya las yemas de los dedos en el suelo delante de tus pies.

3



Levanta la cabeza y mira hacia la sombra manteniendo la espalda recta.

4



Quédate muy quieto durante 8 segundos como un conejo atento.

EL PÁJARO VIAJERO



LA TORTUGA CURIOSA

1



Se sientan en la colchoneta flexionando las rodillas hacia el pecho.

2



Pasan sus brazos por debajo o alrededor de las piernas y abrazan con fuerza sus rodillas.

3



Esconden la cabeza hacia abajo, pegando la barbilla al pecho para simular el caparazón.

4



2
veces

Tras unos segundos, levantan la cabeza despacio para mirar al frente y vuelven a esconderse. Repiten el ciclo dos veces.

CIERRE



Apaga la linterna para regresar a la luz del aula. Los niños se acuestan un momento en su tapete, estiran el cuerpo por completo haciendo respiraciones lentas y comentan cuál de las figuras de sombra les pareció más divertida de imitar.



BENEFICIOS

1



Ejercita la agudeza visual y la capacidad de imitación inmediata.

2



Estimula el control de los músculos del cuerpo mediante posiciones estáticas en flexión y extensión.

3



Fomenta la concentración y calma el ambiente escolar.



ACTIVIDAD #8

MOVIMIENTOS CON RITMO

OBJETIVO:

Desarrollar la coordinación, el equilibrio, la atención auditiva y la conciencia corporal.

EDAD:

3-4
años

MATERIALES:

- Triángulo, campana de viento y palo de lluvia.
- Colchonetas

FRECUENCIA:

2 veces por
semana

TIEMPO:

5
minutos



PROCEDIMIENTO

INICIO:



¡Realiza tres respiraciones profundas !

Cada niño se acomoda de forma confortable sobre su tapete. Les enseñamos los instrumentos que vas a utilizar y les explicamos que cada sonido se conectará con una posición del cuerpo.

DESARROLLO:

1 LA MONTAÑA MUSICAL



2 EL ÁRBOL DANZANTE



3 LA GOTA RELAJANTE



LA MONTAÑA MUSICAL

1

PASO 1:

Haces sonar con delicadeza el triángulo frente a los niños.



2

PASO 2:

Los niños se colocan por completo de pie en su sitio, estirando bien la espalda.



3

Levantamos ambos brazos por encima de su cabeza y unimos las palmas de las manos, imitando la figura de un triángulo.



4

Se quedan quietos en esa posición durante varios segundos, concentrándose mientras se apaga la vibración del instrumento.



EL ÁRBOL DANZANTE

1

Paso 1:

Comienzas a mover la campana de viento para producir un sonido continuo y sutil.



2

Paso 2:

Manteniéndose de pie, los niños levantan sus brazos hacia el cielo para simular las ramas de un árbol.



3

Paso 3:

Balancen el torso y los brazos de un lado a otro con suavidad y lentitud, buscando el equilibrio sin mover los pies del suelo.



4

Paso 4:

Siguen el compás del sonido imitando el movimiento de la brisa marina o del bosque.



LA GOTA RELAJANTE

1

Paso 1:

Volteas el palo de lluvia de manera vertical para simular el sonido del agua al caer.



2

Paso 2:

Al escuchar el sonido, los niños se sientan despacio en sus colchonetas.



3

Paso 3:

Elevan los brazos de forma pausada y los dejan caer suavemente en repetidas ocasiones, imaginando que caen gotitas de lluvia sobre ellos.



4

Paso 4:

Coordinan las respiraciones profundas con el vaivén del sonido de las semillas dentro del instrumento.



CIERRE



Los niños se recuestan boca arriba en los tapetes y cierran los ojos mientras pones la música instrumental de fondo. Haga sonar una última vez cada instrumento para que traten de identificarlo mentalmente.



BENEFICIOS

1



Ayuda a desarrollar la atención auditiva y la discriminación de sonidos.



2



Fortalece el equilibrio corporal dinámico y estático.

3



Estimula la calma y la relajación mediante estímulos sonoros suaves.



ACTIVIDAD #9

LA FIESTA DE LOS COLORES

OBJETIVO:

Favorecer la coordinación, el equilibrio y la atención visual mediante posturas asociadas a diferentes colores.

EDAD:

3-4
años

MATERIALES:

- Rueda de colores, tarjetas de colores, tapetes o colchonetas y aros de colores.

FRECUENCIA:

2 veces por
semana

TIEMPO:

5-10
minutos



PROCEDIMIENTO

INICIO:



Los niños observan con atención la rueda de colores que les presentas. Después, se ubican cómodamente dentro de sus espacios delimitados por los aros sobre los tapetes y realizan tres respiraciones profundas para centrar su atención

¡A crear un arcoíris de movimientos!



DESARROLLO:

1 VERDE



2 AZUL



3 SOL BRILLANTE



4 ROJO



VERDE



Se gira nuevamente la rueda de colores y aparece el color verde.



Los niños se agachan por completo en el suelo, haciéndose chiquitos en cuclillas sobre su colchoneta.



Poco a poco, comienzan a levantarse de forma muy lenta mientras estiran las piernas.



Elevan los brazos hacia el techo de manera pausada, simulando ser una pequeña planta que crece hacia la luz.

AZUL (OLA SUAVE)



1
Vuelves a girar la rueda de colores hasta que aparezca el color azul y los niños observan atentamente el resultado.



2
Manteniéndose de pie, relajan los brazos a los costados del cuerpo.



3
Comienzan a balancear el torso y los brazos suavemente de un lado a otro de manera fluida y rítmica.



4
Acompañan el movimiento imitando de forma calmada el vaivén de las olas del mar sin perder el equilibrio.

AMARILLO (SOL BRILLANTE)

1

Paso 1:

Giras la rueda de colores y, cuando se detiene en el color amarillo, los niños identifican visualmente el color.



2

Paso 2:

Los niños se colocan por completo de pie en su sitio, con la espalda derecha.



3

Paso 3:

Abren los brazos ampliamente hacia los lados y separan un poco las piernas, estirando los dedos de las manos.



4

Paso 4:

Mantienen la postura firmes y estables, imaginando que brillan con mucha energía como un gran sol en el cielo.



ROJO (FELIZ)

1

Se gira la
rueda de colores
y aparece el
color **rojo**.



2

Los niños se
sientan sobre su
tapete con las
rodillas flexionadas
y sujetan suavemente
sus piernas con
las manos.



3

Inclinan un poco
el cuerpo hacia atrás
y elevan ligeramente
los pies del suelo
para mantener
el equilibrio.



4

Mantienen la postura
durante algunos
segundos imaginando
que son bebés felices
balanceándose
suavemente.



CIERRE



Los niños miran nuevamente los colores de la rueda, comparten de forma ordenada cuál es su color favorito y realizan un ciclo de respiraciones suaves y tranquilas para relajar todo el cuerpo antes de levantarse.

BENEFICIOS

1



Desarrolla la atención visual y la capacidad de relacionar estímulos cromáticos con acciones motoras.

2



Favorece la coordinación corporal dinámica y el control de los movimientos pausados.

3



Fortalece el equilibrio general y estimula la observación del entorno.

ACTIVIDAD #10

HISTORIAS EN MOVIMIENTO

OBJETIVO:

Estimular la imaginación, la expresión corporal y la coordinación

EDAD:

3-4 años

MATERIALES:

- Cuentos
- Colchonetas

FRECUENCIA:

2 veces por semana

TIEMPO:

5 minutos



PROCEDIMIENTO

INICIO:



Los niños se sientan formando un semicírculo sobre sus colchonetas. Se les presenta el cuento para captar su atención, y realizan juntos un par de respiraciones profundas antes de comenzar el relato.

DESARROLLO:

1

**CONEJO
CURIOSO**



2

ÁRBOL AMIGO



3

**MARIPOSA
VIAJERA**



CONEJO CURIOSO

1



Paso 1: Continuar narrando el cuento hasta llegar a la parte donde el personaje se encuentra con la vegetación.

2



Paso 2: Los niños se ponen completamente de pie en el centro de su espacio con la espalda recta.

3



Paso 3: Elevan ambos brazos de forma vertical estirándolos hacia arriba a los lados de las orejas.

4



Paso 4: Se quedan totalmente inmóviles y firmes durante 5 segundos, simulando las ramas de un gran árbol que observa el bosque.



ÁRBOL AMIGO

1



Paso 1: Avanzar en la historia del cuento y les muestras la lámina donde aparece el primer personaje.

2



Paso 2: Los niños se colocan de inmediato en posición de cuclillas sobre su tapete.

3



Paso 3: Apoyan las puntas de los dedos en el suelo y levantan la cabeza de forma atenta.

4



Paso 4: Mueven la mirada suavemente hacia los lados simulando que exploran el bosque en busca de nuevos amigos.

MARIPOSITA



Paso 1: Llegar a la última escena del relato y les enseñas la ilustración correspondiente.



Paso 2: Los niños se sientan despacio en el suelo con la espalda erguida.



Paso 3: Juntan firmemente las plantas de los pies frente a ellos y sujetan sus tobillos con las manos.



Paso 4: Mueven las rodillas de arriba y abajo de manera rítmica y suave, imitando las alas de una mariposa que viaja alegremente por las flores.

CIERRE



Cierre el libro gigante de cuentos. Los niños recuerdan brevemente a los personajes de la aventura, comentan cuál de ellos les gustó más representar con su cuerpo y ejecutan tres respiraciones lentas y controladas para finalizar la sesión en calma.

BENEFICIOS

1



Estimula la imaginación activa mediante el juego simbólico y la narración.



2



Desarrolla la expresión corporal y la flexibilidad básica de manera lúdica.

3



Fortalece la capacidad de escucha, la concentración y promueve un aprendizaje significativo.



Bibliografía de la propuesta

La propuesta se fundamentó en los aportes de Cárdenas Rodríguez et al. (2024), Collaguazo Vega y Jiménez Herrera (2025), Otañez Flores et al. (2024) y Ministerio de Educación del Ecuador (2014), quienes resaltan la importancia del movimiento, el juego, la respiración y la participación activa en el desarrollo integral de la primera infancia.

11. BIBLIOGRAFÍA

- Cárdenas Rodríguez, M. J., Córdova Flores, L. V. y Constante Barragán, M. F. (2024). El yoga como herramienta para el desarrollo de la psicomotricidad en educación inicial. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 7(19), 492–506. <https://doi.org/10.33996/repsi.v7i19.137>
- Agudo Villarejo, C. M., Cachón Zagalaz, J., & Pérez Navío, E. (2024). Beneficios del yoga para la educación postural: Propuesta de programa de intervención para educación primaria. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (56), 265-2070.
- Basaldua, G. (2023). Formación por competencias en investigación científica basada en el diseño curricular en una facultad de medicina humana. *scielo.org*, 233-239.
- Basilio Pachana, S. M. (2023). Estimulación psicomotriz para el desarrollo social inclusivo de los niños y niñas de 3 a 4 años. *Latam: revista latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 6.
- Cárdenas Rodríguez, M. J., Córdova Flores, L. V. y Constante Barragán, M. F. (2024). El yoga como herramienta para el desarrollo de la psicomotricidad en educación inicial. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 7(19), 492–506. <https://doi.org/10.33996/repsi.v7i19.137>
- Código de la Niñez y Adolescencia. (2003). Registro Oficial No. 737. https://www.igualdad.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/11/codigo_ninezyadolescencia.pdf
- Collaguazo Vega, E. V. y Jiménez Herrera, B. C. (2025). Psicomotricidad y yoga: una propuesta lúdica para fortalecer la coordinación y el equilibrio en la primera infancia. *Polo del Conocimiento*, 10(10), 845–856. <https://doi.org/10.23857/pc.v10i10.10574>

- Constitución de la República del Ecuador. (2008). Registro Oficial No. 449. https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf
- Dávila, G. (2022). EL RAZONAMIENTO INDUCTIVO Y DEDUCTIVO DENTRO DEL PROCESO INVESTIGATIVO EN CIENCIAS EXPERIMENTALES Y SOCIALES. *Laurus*, 184-185. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/761/76109911.pdf>
- Diócesis de Guaranda. (2025, 26 de mayo). *Celebración de las fiestas de la Unidad Educativa Verbo Divino en la Catedral de Guaranda*. <https://diocesisdeguaranda.org/noticias/celebracion-de-las-fiestas-de-la-unidad-educativa-verbo-divino-en-la-catedral-de-guaranda/>
- Escalada Anta, L. (2023). Regulación de las emociones negativas a través de la literatura infantil, el yoga y mindfulness y la música. *Programa de intervención en Educación Infantil.*, 49.
- Garcia Diaz , P. (2022). El Yoga infantil como recurso didactico. *Uva.Es*, 10-20.
- Guanoluisa Guanoluisa, K. N., Unda Unda, K. M. y Cayo Lema, L. E. (2024). Desarrollo de la psicomotricidad fina en niños de Educación Inicial. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 7(19), 343–357. <https://doi.org/10.33996/repsi.v7i19.127>
- Jaiberth, C. A. (2015). Ortodoxia y fisuras en el diseño y ejecución de estudios descriptivos. *scielo.org.co*, 40-51.
- Jiménez Almonte, E. C., Mariano Burgos, E. y Violet, J. M. (2024). Metodología para potenciar la psicomotricidad en la educación inicial en el Instituto Salomé Ureña. *Revista Criterio*, 4(7), 18–27. <https://doi.org/10.62319/criterio.v.4i7.29>
- Ley Orgánica de Educación Intercultural. (2011). Registro Oficial Suplemento No. 417. <https://www.gob.ec/regulaciones/ley-organica-educacion-intercultural-0>

- Mendoza Vargas, H. (2024). Comprender la investigación de campo. Una guía práctica para diseñadores de información. *scielo.org.mx*, Investigaciones geográficas, (114).
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2014). *Currículo Educación Inicial 2014*. <https://recursos.educacion.gob.ec/red/curriculo-inicial/>
- Molina Calderón, M. P. y Piñón Gamez, A. (2024). Desarrollo psicomotor y aprendizaje infantil a los 3 años en una unidad educativa de Chone. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 8785–8799. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.12035
- Ortega, C. A. (2023). Práctica del yoga como alternativa psicopedagógica para estimular el aprendizaje en niños de 3 años. *unirioja.es*, 272.
- Otañez Flores, P. E., Villamarin Molina, L. M. y Constante Barragán, M. F. (2024). El yoga infantil como herramienta para la psicomotricidad en Educación Inicial. *Tesla Revista Científica*, 4(1), e336. <https://doi.org/10.55204/trc.v4i1.e336>
- Perez, P. (14 de Agosto de 2022). *Unidad Educativa Verbo Divino: Información Clave*. Obtenido de <https://es.scribd.com/document/586998585/Recurso-para-las-actividades>
- Unidad Educativa Verbo Divino. (s. f.). *Unidad Educativa Verbo Divino: formando mente, corazón y espíritu para un futuro con propósito*. <https://verbodivino.edu.ec/>
- Valente, C. (2023). YOGA INFANTIL Y EDUCACIÓN EMOCIONAL. *Educa Indoamérica*, 7-12. Obtenido de <https://www.indoamerica.edu.ec/wp-content/uploads/2023/11/educaindoamerica-ISSN.pdf#page=7>
- Yandún Cartagena, C. A., Chiles Arévalo, G. V., Paz-Alcívar, M. Y., Calupiña Bustos, S. S. y Michilena Játiva, M. L. (2025). Psicomotricidad como estrategia integral

para mejorar motricidad, expresión corporal y calidad de vida en niños de educación inicial. *Retos*, 73, 1322–1331.
<https://doi.org/10.47197/retos.v73.117774>

Anexos

Anexo A. Ficha de observación

Tabla A1

Ficha de observación psicomotriz

Indicador	I	EP	A
Mantiene la estabilidad del cuerpo en una posición inmóvil sobre un solo pie por un lapso mínimo de 3 segundos.			
Mantiene el eje del cuerpo y el equilibrio durante las transiciones o cambios de nivel de la posición de pie a cuclillas o al suelo.			

Controla correctamente la fuerza y la tensión muscular de las piernas para no temblar en la postura.			
Hace una buena y armoniosa combinación de marcha y desplazamiento, el cuerpo se adapta a los diferentes ritmos y a las señales de espacio.			
Con los pies juntos y de un modo sincronizado y coordinado salta, también lo hace de espaldas y hacia atrás, controlando la recepción y amortiguando el cuerpo.			
Salta con ambos pies juntos de			

forma coordinada y sincronizada, controlando la recepción y la amortiguación del cuerpo.			
Es capaz de reconocer y asentar bien entre eliones de asientos anatómicos que son necesarias, tales como manos, pies y rodillas, sobre la superficie de apoyo después de un mandato.			
Previene y corrige los defectos posturales: tendiendo y alineando simétricamente los miembros superiores e inferiores en las relaciones de arriba-abajo y adelante-atrás.			

Consciente de los movimientos de expansión-inhalación y de contracción-espiración que efectúa la caja torácica según las instrucciones.			
---	--	--	--

Nota. Instrumento aplicado a los niños de 3 a 4 años. Esta tabla se incluye como anexo y no forma parte del índice de tablas del cuerpo principal.

Anexo B. Guion de entrevista semiestructurada

¿Qué es para usted el yoga infantil y cuál cree que es su finalidad?

¿Ha escuchado alguna propuesta del yoga como metodología infantil?

¿Se puede hacer yoga para niños en la escuela, con servicio de picnic o en formato de menú para llevar a casa?

No hay evidencia específica sobre la eficacia de las técnicas de respiración y las posturas de yoga para niños en el control postural y la fuerza muscular.

¿Qué problemas se han detectado en el equilibrio, la orientación espacial y la coordinación?

Las actividades físicas tradicionales son un enfoque curricular basado en la enseñanza de deportes concretos.

En el caso de los 15 niños del grupo, ¿cuáles son los problemas más importantes?

Anexo C. Cronograma de tutorías

ANEXO 3. FORMATO PARA EL INFORME DE TUTORÍAS DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Facultad: Ciencias de la Educación Sociales, Filosóficas y Humanísticas Carrera: Educación Inicial						
Modalidad de Titulación: Modalidad Curricular		Opción: Proyecto de Investigación				
Título del proyecto: "EL YOGA INFANTIL EN EL DESARROLLO DE LA PSICOMOTRICIDAD EN NIÑOS DE 3 A 4 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA "VERBO DIVINO", CANTÓN GUARANDA, PROVINCIA BOLÍVAR, PERIODO 2026."						
Estudiantes:		E-mail:				
Giuliana Abigail Astudillo Ochoa	Cedula: 1850942473	giuliana.astudillo@ueb.edu.ec				
Juana María Varela Ramírez	1850577840	juana.varela@ueb.edu.ec				
Docente Tutor:		E-mail:				
Lic. Yonaiker Navas Montes, Dra.	Cedula: 0960253284	ynavas@ueb.edu.ec				
2. REGISTRO DE TUTORÍAS ACADÉMICAS EN LOS TRABAJOS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR						
No	Fecha	Tema Tratado/ Académica Realizada	Actividad	Horas de Tutoría	Firma del dirigido/a	Observaciones
1.	09/04/2026	Revisión del Tema		1 hora		
2.	16/04/2026	Revisión de antecedentes y objetivos		1 hora		
3.	23/04/2026	Revisión de objetivos		1 hora		

4.	30/04/2026	Revisión de la justificación	1 hora		
5.	07/05/2026	Revisión del problema	1 hora		
6.	14/05/2026	Revisión del marco teórico	1 hora		
7.	18/05/2026	Revisión del marco teórico	1 hora		
8.	21/05/2026	Revisión del marco legal	1 hora		
9.	22/05/2026	Revisión marco referencial	1 hora		
10.	28/06/2026	Revisión de instrumentos de recolección de datos	1 hora		
11.	04/06/2026	Revisión del marco metodológico	1 hora		
12.	09/06/2026	Revisión del marco metodológico 2	1 hora		
13.	11/06/2026	Revisión análisis de resultados	1 hora		

UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

14	15/06/2026	Revisión de la propuesta	1 hora		
15	16/05/2026	Revisión de la propuesta 2	1 hora		
16	17/06/2026	Revisión del informe final	1 hora		



Yonaiker Navas Montes, Dra.
Docente Tutor



Lic. Dora Marella Linguistipa Pastor
Coordinador de la Unidad Integración curricular

Anexo D. Registro fotográfico



Anexo E. Certificado Compilatio



Certificado de análisis

Compilatio Magister+ | UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLIVAR (UEB)

UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLIVAR_YOGA a.s.j.v

ID : 9487363926ed9b12f5635aafa6c8b0787290390c



7%

Textos sospechosos

Nombre del fichero : UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLIVAR_YOGA a.s.j.v.txt
Tamaño del archivo original : 570,2 kB
Número de palabras : 8753
Número de caracteres : 57981

Depositante : Yonalker Navas Montes
Fecha de depósito : 23 de junio de 2026
Tipo de carga : interface
fecha de fin de análisis : 23 de junio de 2026

Resumen (sección 1/2)

Localización de los textos sospechosos en el documento :



Incluido en el porcentaje de textos sospechosos :



Similitudes

4%

Pasajes con similitudes a fuentes encontradas en diferentes colecciones.



Detección de IA

1%

Textos estilísticamente próximos a un texto generado por una IA.

Este índice es un indicador y no una prueba. Comprueba con el autor si domina los conocimientos mencionados en el documento.



Idiomas no reconocidos

2%

Pasajes en los que parte del vocabulario utilizado no forma parte del diccionario de la lengua.

Puede tratarse de un intento del autor de modificar el texto para evitar ser detectado.



No incluido en el porcentaje de textos sospechosos :



Textos entre comillas

<1%

Pasajes entre comillas, a menudo indicativos de una cita.