



TECNOLOGIA SUPERIOR EN ACTIVIDAD FISICA, DEPORTIVA Y RECREACION

**EXPERIENCIA SISTEMATIZADORA EN APLICAR EL YOGA EN LA FUNDACION  
HONRAR LA VIDA PARA DISMINUIR LA AGRESIVIDAD Y MEJORAR LA  
CONCENTRACION.**

TRABAJO DE TITULACIÓN PRESENTADO COMO REQUISITO PREVIO PARA  
OPTAR POR EL TÍTULO DE **TECNÓLOGO SUPERIOR EN ACTIVIDAD FÍSICA,  
DEPORTIVA Y RECREACIÓN**

Autor: Weslyn Alexander Vera Cumbal

Tutor: César Oswaldo Vásquez Rubio

Quito, 18 de agosto, 2023

## **Aprobación del tutor**

En mi calidad de Tutor(a) de la Sistematización de experiencia para aplicar el yoga en la clase de educación física como propuesta pedagógica para disminuir conductas agresivas y la falta de atención en la Fundación Honrar a la Vida presentada por el Sr. Weslyn Alexander Vera Cumbal Para optar por el título de Tecnólogo Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación, considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

En la Ciudad de Quito, a los 15 días del mes de agosto de 2023

**Tutor: César Oswaldo Vásconez Rubio**

CI: 0501720775

## **Declaratoria de Responsabilidad**

Los componentes teóricos-prácticos desarrollados, la reflexión crítica, las conclusiones y recomendaciones de la presente sistematización de la experiencia práctica de investigación son de exclusiva responsabilidad del autor. Autorizo al Instituto Tecnológico Superior del “Honorable Consejo Provincial de Pichincha” el uso del presente documentos con fines educativos-formativos.

**Autor del trabajo: Weslyn Alexander Vera Cumbal**

**CI: 1727049262**

## **Dedicatoria**

Dedico este trabajo a Dios por darme la sabiduría para salir adelante, por permitirme seguir con mis estudios.

A mi familia por su apoyo constante en las buenas y en las malas, desde el inicio de la carrera hasta la culminación de la misma, por los consejos que me ayudaron a tomar buenas decisiones para culminar una de mis metas.

## **Agradecimiento**

    Mi agradecimiento todos los profesionales que impulsan de manera desinteresada el desarrollo personal, quienes dieron su aporte como educadores, y mi reconocimiento al Instituto tecnológico universitario Pichincha y a la fundación honrar la vida, por su valiosa colaboración con la información de campo.

## ÍNDICE GENERAL

Aprobación del tutor	
Declaratoria de Responsabilidad	
Dedicatoria	
Agradecimiento	
B1. Resumen	
B.2. Introducción	
B.3. Antecedentes del problema	
B.4. Planteamiento del problema	
B.5. Formulación del problema	
B.6. Objetivos	
6.1. Objetivo General	
6.2. Objetivos Específicos	
B.7. Justificación	
Capítulo I	
B.8. Marco Teórico	
8.1. Historia del yoga	
8.2. Definición	
8.3. Teoría Patanjali del yoga	
8.3.1. Yamas	
8.3.2. Niyamas	
8.3.3. Asanas	
8.4. Modalidades del yoga	
8.4.1. Raja yoga	
8.4.2. Hatha yoga	
8.5. Yoga para la salud	
8.6. El yoga para niños	
8.7. Planos principales	
8.7.1 Físico	
8.7.2 Mental	
8.7.3 Emocional	
8.8. Beneficios del yoga para niños	
B.9. Marco conceptual	
B.10. Marco institucional	
Fundación Honrar la Vida	
MISIÓN	
VISIÓN	

VALORES

RESPETO

ALTRUISMO

RESPONSABILIDAD

DIGNIDAD

HONESTIDAD

B.11. Marco metodológico

B.11.1. Tipo de investigación

B.12. Actores claves

B.13. Materiales y Métodos

B.14. Ejes de análisis

B.15. Principales hallazgos

15.1. Cronograma

B.16. Análisis de resultados

B.17. Conclusiones

B.18. Recomendaciones

B.19. Anexos

B.20. Bibliografía

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Cronograma de actividades.....	
Tabla 2 Sistematización de actividades.....	



## **B1. Resumen**

Este proyecto se basa en sistematizar la experiencia del uso del yoga en las clases de educación física como propuesta pedagógica para la reducción de la conducta agresiva y la falta de atención en la Fundación Honrar a la Vida. En dicha institución los alumnos tienden a desarrollar conductas negativas y agresivas, de igual manera falta de atención y concentración, tal comportamiento indica la necesidad de implementar y utilizar estrategias y herramientas de adaptación para mejorar estos aspectos, mejorar la calidad de la enseñanza y enfatizar la formación personal y social de los estudiantes. El objetivo general es aplicar el yoga en la clase de educación física como propuesta pedagógica para disminuir conductas agresivas y la falta de atención en los estudiantes de cuarto y quinto año de Educación General Básica de la Fundación Honrar a la Vida. En cuanto a la parte metodológica, la presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, con diseño exploratorio y tipo referente a la recolección de información de fuentes primarias. Es así que, se obtuvieron como resultados que la práctica del yoga permite que los estudiantes interioricen y mejoren la capacidad de concentrarse y relajarse. También, han reducido la agresión mediante diferentes posturas mejorando el ambiente educativo y, de esta manera logrando un óptimo y adecuado desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes.

**Palabras clave:** yoga, conductas, agresividad, concentración, atención.

## **ABSTRACT**

This project is based on systematizing the experience of using yoga in physical education classes as a pedagogical proposal for the reduction of aggressive behavior and lack of attention at the Honor Life Foundation. In this institution, students tend to develop negative and aggressive behaviors, as well as lack of attention and concentration, such behavior indicates the need to implement and use adaptation strategies and tools to improve these aspects, improve the quality of teaching and emphasize the personal and social training of students. The general objective is to apply yoga in the physical education class as a pedagogical proposal to reduce aggressive behaviors and lack of attention in fourth and fifth year students of Basic General Education of the Honor Life Foundation. Regarding the methodological part, this research was developed under a qualitative approach, with an exploratory design and type referring to the collection of information from primary sources. Thus, the results were obtained that the practice of yoga allows students to internalize and improve their ability to concentrate and relax. Also, they have reduced aggression through different postures, improving the educational environment and, in this way, achieving an optimal and adequate development of the teaching-learning process of the students.

Keywords: yoga, behaviors, aggressiveness, concentration, attention.

## **B.2. Introducción**

La presente investigación se enfoca en la sistematización de experiencia para aplicar el yoga en la clase de educación física como propuesta pedagógica para disminuir conductas agresivas y la falta de atención en la Fundación Honrar la Vida Al ser estudiante del Instituto Tecnológico Universitario Pichincha participe en el Proyecto de Casa Somos, específicamente en la Fundación Honrar la Vida brindando clases al curso de cuarto y quinto año de Educación Básica en los que se contaban estudiantes que oscilaban entre los 9 a 11 años. En este lapso se evidenció la agresividad y la falta de concentración y atención de los niños en el proceso de enseñanza-aprendizaje, por lo que realizará una guía enfocada en el conocimiento empírico para la detección y solución de los problemas a los cuales se enfrentan los docentes en su labor académica, siendo ellos los principales beneficiarios del presente estudio.

De esta forma, se empleó una sistematización de experiencias para el debido análisis de los resultados empíricos y, con ello la obtención de conclusiones y recomendaciones, además el estudio se desarrolló bajo una investigación cualitativa, puesto que se analizó sucesos y/o hechos de una realidad determinada por medio de la interpretación de la misma. Además, las diferentes actividades se desarrollaron bajo una organización adecuada en base a recursos, metodología y tiempo.

Por otra parte, en el desarrollo del trabajo se descubrieron ciertas limitaciones, esto en cuanto a la ubicación geográfica y el contexto cultural de violencia, agresión y delincuencia en el cual se encuentra localizada la Fundación Honor a la Vida, en el Barrio Jaime Roldós Aguilera al noroccidente de Quito. Sin embargo, dicha limitación

paulatinamente fue disminuyendo, gracias a la dedicación y compromiso con la presente investigación.

### **B.3. Antecedentes del problema**

La presente investigación se desarrolla en el marco de infantes que oscilan entre edades de 9 a 11 años, que debido a su contexto geográfico y social mostraron conductas agresivas y falta de atención, debilitando su proceso de enseñanza-aprendizaje. Para el desarrollo de la misma, se indagó en investigaciones anteriormente realizadas, las mismas que son:

- Yoga para niños: mediación que minimiza la violencia escolar perteneciente a Nidya Soraya Páez Martínez y Ruth Milena Páez Martínez. El método que se empleó en la investigación fue etnográfico a partir de cuatro diarios de campo, fuentes bibliográficas y reflexiones de investigadores. En conclusión, a nivel docente la experiencia con la técnica del yoga permite más serenidad, concentración y beneficios para el cuerpo y espíritu.
- Taller “Yoga” para disminuir la agresividad en niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal Trujillo perteneciente a Esthefanny Franzza Marquina Morales. La metodología que se llevó a cabo fue experimental y diseño cuasiexperimental, con un muestreo no probabilístico. Los resultados revelaron que el taller yoga permite disminuir la agresividad ayudando a el cultivo de pensamientos positivos, convivencia armonía y sana, además de enseñar a respirar y mantener la calma.
- El yoga en la clase de educación física como propuesta pedagógica para disminuir conductas agresivas del grado 201 IED República de Guatemala correspondiente a Sandra Liliana Amaya Alejo. El tipo de metodología que se empleó fue cualitativo de tipo investigación acción en educación. Como

conclusión, obtuvo una incidencia positiva en el tema de la etapa escolar, por las características del comportamiento social en la etapa del desarrollo humano.

En consecuencia, los aportes de investigaciones desarrolladas anteriormente aportan significativamente al presente estudio de investigación puesto que de aborda el tema desde diferentes perspectivas sociales y académicas. También, brindan una nueva visión en cuanto a la recolección de datos y, con ello al análisis de resultados. Igualmente, se abordará considerando un contexto dentro de la ciudad de Quito, específicamente en un sitio vulnerable siendo el Barrio Jaime Roldós Aguilera.

#### **B.4. Planteamiento del problema**

La innovación en cuanto a propuestas pedagógicas es importante en el ámbito educativo. Montoya et al. (2012) mencionan que “se asume bajo la idea de concebir a las instituciones educativas como instancias complejas y dinámicas y de gran relevancia a su principal dinamizador, el maestro” (p. 87), por lo tanto en el área de Educación Física se considerará como principal recurso y apoyo del yoga ya que posee gran significación tanto para los estudiantes como para los docentes, puesto que en el caso de los estudiantes será de ayuda para disminuir las conductas poco sociales, agresivas y violentas, también la falta de atención y concentración en base a su proceso de enseñanza-aprendizaje. Por otro lado, en el caso de los docentes es necesario que busquen nuestras propuestas y con ello, estrategias pedagógicas con el fin de solucionar las diversas problemáticas que se presentan en el ámbito educativo.

En esa circunstancia, el yoga es una gran alternativa como solución a dicho comportamiento agresivo entre estudiantes. León (2010) sugiere que “se convierte en un instrumento para el sistema educativo, que enseña al escolar a interactuar de

manera positiva con las personas que le rodean y a comprender que todo tiene una relación directa con nuestra manera de pensar y actuar” (p.1), por lo tanto, en la actualidad es una propuesta que se ha desarrollado a nivel mundial considerando sus grandes logros. En Ecuador específicamente en la ciudad de Quito, y considerando el Barrio Jaime Roldós Aguilera, y con ellos los estudiantes de cuarto y quinto año de Educación Básica de la Fundación Honor a la Vida es primordial la utilización de esta nueva propuesta pedagógica con el fin de salvaguardar la calidad estudiantil del centro educativo.

Por otra parte, los alumnos al encontrarse en un ambiente hostil, de violencia psicológica, física y, al haber optado dichos comportamientos agresivos como “normales”, los replican en su vida cotidiana en este caso se refleja directamente en las actividades que se llevan a cabo dentro del ámbito educativo. Cid et al (2019) afirman que “un problema actual y creciente en la comunidad escolar es la agresión y violencia entre estudiantes” (p.22). Así, al no saber interactuar dentro de un espacio educativo de manera propia y adecuada, esto influye directamente en su desempeño académico y social, además se interrumpe las relaciones que como estudiantes deben entablar a lo largo de su vida estudiantil, en referencia al compañerismo y amistad. También, repercute en su salud física, ya que al encontrarse la mayoría del tiempo con una actitud a la defensiva esto provocara estrés, mal genio, desesperación y apatía.

De esta forma, se han planteado las siguientes preguntas que serán de vital importancia para el desenvolvimiento del trabajo:

- ¿De qué manera implementar el yoga en la clase de educación física como propuesta pedagógica para disminuir conductas agresivas y la falta de atención en la Escuela la Roldós?
- ¿Cómo ayuda el yoga en la clase de educación física como propuesta pedagógica para disminuir conductas agresivas y la falta de atención en la

Escuela la Roldós?

### **B.5. Formulación del problema**

¿De qué manera se puede aplicar el yoga en la clase de educación física como propuesta pedagógica para disminuir conductas agresivas y la falta de atención en los estudiantes de cuarto y quinto año de Educación General Básica de la Fundación Honrar a la Vida?

### **B.6. Objetivos**

#### ***6.1. Objetivo General***

Aplicar el yoga en la clase de educación física como propuesta pedagógica para disminuir conductas agresivas y la falta de atención en los estudiantes de cuarto y quinto año de Educación General Básica de la Fundación Honrar a la Vida.

#### ***6.2. Objetivos Específicos***

- Disminuir las conductas agresivas de los niños a través de la práctica del yoga en clases de educación física
- Fortalecer la atención y la concentración de los infantes mediante diferentes posturas de yoga.
- Potenciar la autoestima y canalizar las emociones a través de la aplicación del yoga.

## **B.7. Justificación**

Teniendo en cuenta el Plan Nacional del Buen Vivir 2013-2017 en su artículo dos “Auspiciar la igualdad, la cohesión, la inclusión y la equidad social y territorial, en la diversidad”, se realiza una mención a la igualdad de oportunidades que tienen las personas al igual que los niño/as, es por ello que no pueden ser discriminados por ningún motivo sea económico, étnico, religioso, social, entre otros. Al contrario, deben ser incluidos y tomados en cuenta con la finalidad de que se sientan y formen parte de una sociedad con los mismos derechos y oportunidades.

En consecuencia, dicho artículo está relacionado con la propuesta, puesto que se busca la integración de los niños y niñas para un beneficio común, guiados por el Código de la Niñez y Adolescencia, el mismo que en su artículo 37 que tiene concordancia con la Constitución de la República del Ecuador, menciona que la educación es un derecho que deben recibir los niños y las niñas. De esta forma, se tomarán en cuenta las necesidades que posee cada estudiante, para posteriormente aplicar el yoga como estrategia para una mejor concentración y disminuir la agresión en la Fundación Honrar la Vida, en infantes de 7 años de edad en adelante.

Es así que, la importancia del proyecto está justamente en la propuesta, ya que el deporte del yoga ha sido en su mayor parte practicada por adultos, sin embargo, en estudiantes que se encuentran en su niñez no. De ahí que, no solo será de apoyo en la mejora de la concentración y vinculación de los niños y niñas de siete años de edad en adelante, que es el punto por el cual se plantea este proyecto, también se verán beneficiados con otras habilidades y destrezas que el yoga trae consigo, como por ejemplo una mejor postura, un excelente control de su esquema corporal.



Además, potencializa el desarrollo de habilidades motrices gruesas, relacionarse de una mejor manera con su entorno y de crear una autonomía y confianza en sí mismo.

## Capítulo I

### B.8. Marco Teórico

#### 8.1. Historia del yoga

El yoga como cualquiera otra práctica posee sus orígenes en cuanto a leyendas, que a lo largo del tiempo han ido tomando significación y relación con la importancia de la misma en la actualidad. Así, su historia se remonta hacia el año 2.500 a.C. en Drávida, una pequeña localidad que se encuentra situada en el valle del Indo. En dicho lugar, un bailarín empezó a buscar ejercicios que aporten a su cuerpo mayor fuerza, elasticidad y belleza, para poder incluirlo en sus maravillosas danzas. De esta manera, busco inspiración en los animales y la esencia de la naturaleza, desarrollando un sistema de posturas que en la actualidad son conocidas como Ásanas y que forman parte del yoga. Su pueblo maravillado con dicho descubrimiento lo empezaron a llamar Nataraj o, en otras palabras, rey de los bailarines, puesto mediante sus asombrosos movimientos lograba fortalecerse y mantenerse en un buen estado de salud físico y mental. Tiempo después, en el siglo II a.C. Patanjali formularia el primer tratado referente al yoga, incluyendo textos verídicos y poemas sobre la filosofía de la vida (FARMACIA Finca España, 2015).

#### 8.2. Definición

El termino yoga proviene de la raíz yuj- que significa “unir”, “poner bajo el yugo”. Este vocablo sirve de manera general para diferenciar toda técnica que refiera a meditación. Además, no es una técnica que se especialice únicamente en la práctica, puesto que es necesaria la teoría en cuanto a la posición de cada movimiento y su funcionalidad con el objetivo de que cada postura sea desarrollada adecuadamente y cumpla su función en relación al cuerpo.

El yoga se enfoca en la salud física y psicología de las personas mediante la realización de diversos movimientos con el cuerpo, y su relación con la mente para poder desarrollarlos adecuadamente. Ruiz (2019) menciona que “es cualquier camino espiritual hindú que insista en la práctica del autocontrol psicofísico y la concentración mental como los medios principales para llegar a la liberación” (p.1). Así, es considerado como un camino por el cual las personas podrán canalizar y controlar sus emociones, sobre todo las que son negativas, agresivas y compulsivas, puesto que las mismas pueden reflejar un mal hábito y afectar ya sea de manera directa o indirecta en el diario vivir.

### **8.3. Teoría Patanjali del yoga**

También denominados los Yoga Sutras son una colección que cuenta con 196 aforismos en sánscrito, en cuanto a la teoría y práctica del yoga. Además, se describen ocho pasos que todo practicante que realiza yoga debe seguir con la finalidad de alcanzar una vida plena y libre, los cuales son:

#### **8.3.1. Yamas**

El primer paso se denomina yamas, estos con principios éticos y normas para una vida en sociedad, estos se dividen en cinco Díaz (2023) menciona los siguientes:

- **Ahimsa:** significa “no violencia” y se refiere no solo a violencia física, sino también aplica para el pensamiento y la expresión verbal. No debemos infligir

violencia a los otros, pero tampoco a nosotros mismos. Se considera que este concepto es la clave para vivir en armonía y lograr la paz interior.

- **Satya:** significa verdad, honestidad, autenticidad, e implica no solo no decir mentiras, sino ser auténticos, leales a nosotros mismos, a lo que somos aquí y ahora. Este yama se relaciona también con ver y decir las cosas tal como son, y no como quisiéramos que fueran.
- **Asteya:** significa no robar, no apropiarnos de cosas que no nos pertenecen, y esto se refiere no solo a cosas materiales, sino también a no apropiarnos de emociones, energía, ni del tiempo de los demás.
- **Bramahacharya:** significa respetarse a uno mismo y a los demás en las relaciones personales. Este yama tiene que ver con llevar la mente hacia adentro, equilibrando los sentidos y liberándonos de la dependencia y de los deseos más vehementes. También se relaciona con hacer un uso inteligente de la energía, y emplearla para fines más elevados.
- **Aparigraha:** quiere decir “sin ambición”, e implica el desapego, el dar lo mejor de nosotros mismos en nuestro trabajo, en nuestras tareas, sin esperar nada a cambio, y no se refiere solo a una recompensa material sino a ningún beneficio o concepto que se le relacione como poder o éxito. Significa desapegarnos de todo eso y simplemente actuar en el presente, dando lo mejor que tenemos, haciendo todo lo que está en nuestras manos, con la mejor actitud y el mayor compromiso, trabajando sin ambición. (pp. 2-3)

Por lo tanto, las personas que practiquen este primer paso deben conocerlos y, reflexionar sobre ellos con la finalidad de que los hagan parte esencial referente a su actitud vital. Además, ayudan a fortalecer de manera positiva los valores y principio éticos los cuales forma parte fundamental de cada ser humano al momento de

inmiscuirse en la sociedad y, en todos los ámbitos.

### **8.3.2. Niyamas**

Hace referencia a los hábitos o conductas virtuosas, hábitos personales que se deben conocer, adaptar e incorporar a la vida cotidiana, estos se dividen en cinco y son:

- **Saucha:** pureza del cuerpo y de la mente.
- **Santosha:** felicidad o contentamiento en el momento presente.
- **Tapas:** disciplina
- **Svadyaya:** introspección, la manera de mirar hacia el interior.
- **Ishvara pranidhana:** devoción y agradecimiento hacia dios y el universo.

### **8.3.3. Asanas**

Estos fortalecen y purifican el cuerpo manteniéndolo sano y en armonía con la mente.

#### **1. Pranayamas**

Este paso hace referencia a las técnicas de respiración que ayudan a controlar la energía vital.

#### **2. Pratyahara**

Hace mención al retiro y desapego del mundo exterior, con el objetivo de centrarnos en nosotros mismos, en nuestro "yo".

#### **3. Dharana**

También denominado concentración o hacer foco en un aspecto de forma introspectiva.

#### **4. Dhyana**

Hace referencia a la contemplación y meditación profunda y abstracta.

#### **5. Samadhi**

Es el estado de meditación el cual desea alcanzar una persona con la finalidad de sentirse parte del universo.

Por lo tanto, es relevante comprender que el yoga no es solamente una práctica, al contrario, se ve inmiscuido el desarrollo del pensamiento intelectual y emocional, esto en cuanto a las diferentes formas que puede encontrar el ser humano para canalizar sus emociones y unirse con su “yo”. De esta manera, los yogas sutras que se ven inmersos en el Patanjali son una guía sobre el yoga y. que empieza por los principios y valores del ser humano. Además, se enfoca en la reflexión y autoconocimiento de cada persona.

#### **8.4. Modalidades del yoga**

Hoy en día son normales y utilizados con mayor frecuencia ejercicios como el tai-chi, pilates, entre otros, estos ejercicios sobresalen por tratar de unir el cuerpo con la mente con la intención de hallar la relajación de músculos, reducir el estrés y tensión, y encontrar su esencia. Es así como, se diferencian dos grandes modalidades que son:

##### ***8.4.1.Raja yoga***

Es un tipo de yoga que se denomina “el yoga de los reyes”, puesto que se considera a la mente como el “rey” por encima del cuerpo. Además, es una de las seis doctrinas que se menciona en el hinduismo abarcando otros yogas como el mantra, ashtanga o el dhyana.

##### ***8.4.2. Hatha yoga***

Su significado radica en el “ha” que significa sol y “tha” luna, siendo así su naturaleza de los contrarios y el equilibrio. También, las diversas posturas que se abarcan en esta modalidad la convierten en un disciplina armoniosa y completa. Por otro lado, su practica la puede realizar cualquier persona, sin importar su condición física o edad (ARTIEM,2020).

#### **8.5.Yoga para la salud**

El yoga es una técnica milenaria que posee tres elementos esenciales: elongaciones musculares, ejercicios para controlar la respiración y meditación. Es así que brinda beneficios a la salud física y mental de las personas que lo practican, y posee distintas maneras de utilizarse, Giménez et al. (2020) afirman los siguientes aspectos positivos que brinda el yoga:

1. En el ámbito de la salud se tratan y/o previenen trastornos físicos, mentales y síntomas psicológicos.
2. En lactantes y escolares permite un desarrollo armonioso en cuanto a su sistema motor, favoreciendo la estimulación física y activación del sistema corporal.
3. Reduce los síntomas psicológicos como estrés y angustia y mejora el rendimiento cognitivo-conductual.
4. Mejora afecciones conductuales en adolescentes y jóvenes, o de atención y maduración en niños, y escolares.
5. Para los infantes beneficia en el desenvolvimiento psicofísico, social, de conducta y concentración. (pp.137-144)

Por consiguiente, la práctica del yoga es universal y para todos/as puesto que existen una gran variedad de yogas y posturas dependiendo el objetivo o lo que desee alcanzar la persona. Asimismo, aporta significativamente a todo el cuerpo y, a la mente existiendo una relación en las mismas que mediante una práctica constante brindará buenos resultados en los diferentes campos que son desarrollados.

### **8.6.El yoga para niños**

El niño es un yogui (seguidor del sistema filosófico del yoga) por naturaleza, puesto que llega al mundo dotado de talentos y ciertos dones particulares que a lo largo de su ciclo de vida desarrollará. Pacheco (2021) menciona que “es importante

el estilo de crianza para potencializar todas sus capacidades a lo largo de su desarrollo. La práctica suele iniciar desde los 7 años, no obstante, hay niños que inician su aprendizaje desde los 4 años” (p.21), así esa práctica debe ser realizada en un lapso de 10 a 20 minutos con la debida supervisión y seguimiento de cada actividad.

Por otro lado, es aconsejable que los infantes empiecen a practicar yoga a los 7 u 8 años de edad, mediante un esfuerzo moderado y posturas que ellos logren con facilidad y, en su mayor tiempo les llame la atención. Estas posturas deben realizarse sobre una manta, colchoneta o mat de yoga, con una ropa cómoda y holgada que facilite el movimiento corporal del niño, también es recomendable que se encuentre con el estómago, y en un lugar ameno. Además, se debe considerar que antes de la edad de 7 u 8 años el yoga es instruido mediante el juego y los padres de familia deben ser partícipes del mismo.

### **8.7. Planos principales**

Al tratar el yoga enfocado en los infantes, se debe considerar tres planos principales que se trabajan con el propósito del desarrollo integral de los mismos, estos son:

#### ***8.7.1 Físico***

- Alargan y flexibilizan los músculos
- Perfecciona la coordinación, equilibrio y orientación
- Disipa la tensión motriz
- Favorecen el desarrollo neuromuscular
- Aumenta la capacidad pulmonar, en cuanto a la respiración
- Favorece la oxigenación del cerebro.

#### ***8.7.2 Mental***

- Elimina la tensión física, emocional y mental.
- Desarrollo de la concentración y el sentido de pertinencia en espacio y tiempo.
- Conciencia del cuidado del cuerpo.
- Potencia la memoria y la atención.
- Ayuda a mejorar y potenciar la imaginación y creatividad.
- Estabiliza el carácter.

### ***8.7.3 Emocional***

- Aumenta la confianza y autoestima.
- Disminuye la depresión y ansiedad.
- Previene y ayuda a solucionar conflictos internos.
- Gestiona la timidez.
- Previene la falta de apetito.
- Fortalece la empatía y tolerancia.
- Mejora el trabajo grupal.

Así, es importante que estos tres planos sean abordados con la compañía de los padres o docentes, adaptando una propuesta pedagógica acorde a las necesidades y desarrollo lúdicos de los estudiantes. En el caso de los niños las posturas se repiten con más frecuencia con la finalidad de que los niños no se aburran ni pierdan la concentración. Por otra parte, tanto los padres de familia como los docentes deben motivar a los infantes y, ser también participes de las diferentes actividades.

Por otra parte, el yoga como metodología en el aula para fortalecer el desarrollo del esquema corporal de los niños se enfoca en los siguientes aprendizajes, los mismos que son adquiridos mediante diferentes yogas y sutras. De acuerdo con el



HOSPITAL PRIVADO UNIVERSITARIO DE CORDOBA (2019) afirma lo siguiente:

**Respirar:** la respiración es la más básica fuente de energía y una función sumamente importante y vital. Una manera incorrecta de respirar altera el Sistema Nervioso y crea tensiones emocionales y físicas. Por el contrario, una respiración nasal, más pausada y regular, es un verdadero bálsamo para el Sistema Nervioso.

**Estirarse:** todas las posturas del yoga se mantienen desde varios segundos hasta más de un minuto. Estos estiramientos mantenidos son muy beneficiosos para el niño ya que alargan y flexibilizan el músculo, mejoran su tono y resistencia, y fundamentalmente favorecen todo el desarrollo neuromuscular.

**Relajarse:** en el yoga es la denominada relajación consciente, porque con atención el practicante va sintiendo las distintas partes de su cuerpo y aflojándolas. Así se reduce la tensión neuromuscular, lo que ayuda a prevenir la irritabilidad, el insomnio, la fatiga, la ansiedad. Intensifica el autocontrol y desarrolla el sentido de la disciplina.

Además, se pueden aplicar técnicas sencillas de concentración, puesto que la mente juega un papel esencial en el desenvolvimiento de cada postura. También, se debe considerar que el niño es un ser dócil y cambiante que adquiere conocimientos previos y los aplica en su diario vivir. Y, en cuanto a sus conductas agresivas las podrá ir controlando junto con la canalización de sus emociones.

### **8.8. Beneficios del yoga para niños**

El yoga posee distintos beneficios desde un punto de vista general, específicamente para los infantes se distinguen los siguientes:

- **Autocontrol**

El autocontrol es importante en el desarrollo infantil, puesto que los mismos

tendrán más facilidad para conservar sus vínculos sociales, tomar decisiones y responder frente situaciones conflictivas.

- **Reduce el estrés y la ansiedad**

Es crucial entender y aceptar que los infantes también sufren de estrés y ansiedad, aún más considerando el contexto en el cual tuvieron que empezar a vivir su infancia, en medio de la pandemia Covid-19. Así, mediante técnicas de respiración calman los nervios, la mente y su cuerpo.

- **Mejora la capacidad de atención y concentración**

Actualmente la concentración es una habilidad que posee dificultad en los niños, por lo que es importante que practiquen esa capacidad con la finalidad de fijar su atención, aprender cosas nuevas e interactuar con el resto. Es así como, al realizar yoga ellos enfocaran su atención en la realización de una tarea en este caso de una postura, adquiriendo un hábito y con ello, aumentando su concentración, esto le servirá a largo plazo tanto en su vida cotidiana como académica.

- **Regulas las emociones**

Al considerar el propósito del yoga, el cual se enfoca en el equilibrio entre cuerpo y mente. Los infantes atraviesan por una sensación de cumulo de emociones y sentimientos, entre ellos pueden sentirse enfadados, preocupados, felices, tristes en un solo día y, generalmente no encuentran la manera de sobrellevar todas esas emociones. Por lo tanto, cada postura del yoga puede ser utilizado para tratar cada emoción y saber manejarla adecuadamente.

- **Entrena las habilidades motoras finas y gruesas**

El yoga al igual que otras actividades como la gimnasia, el baile entro otros, es de apoyo para que los niños entrenen su coordinación corporal y otros movimientos que son claves al tratarse con pequeños músculos.

En consecuencia, el yoga juega un papel fundamental en la infancia puesto que, ayuda desde diferentes perspectivas. Asimismo, es importante considerar que, dependiendo del contexto de los infantes, las posturas cambiarán hasta se modificaran, en el caso de la presente investigación al tratarse de un sector vulnerable y en riesgo prevalece la violencia mediante comportamientos negativos, el yoga debe aplicarse de manera continua y ser manejada de la mejor manera para obtener resultados positivos.

### **B.9. Marco conceptual**

La presente investigación abordará el tema sobre la Sistematización de experiencia para aplicar el yoga en la clase de educación física como propuesta pedagógica para disminuir conductas agresivas y la falta de atención en la Fundación Honrar la Vida. Así, es necesario conocer sus conceptos claves que son el yoga, propuesta pedagógica y conductas agresivas y la falta de atención.

Por consiguiente, se describe al yoga como una disciplina que se enfoca en la unión de la mente y cuerpo, mediante técnicas de respiración y posturas que poseen su funcionalidad, es una práctica latente en la actualidad entre adultos e infantes. En cuanto, al ámbito educativo el yoga es considerado como una propuesta pedagógica porque es un instrumento en el cual se verán plasmadas las intenciones y objetivos que una institución educativa propone dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje considerando las necesidades de la comunidad institucional. En este caso, prevalece las conductas agresivas que desean humillar, contrarias, entre otras acciones que afectan a la persona que lo realiza y, a las que se encuentran alrededor de la misma desde diferentes perspectivas una de ellas la disminución respecto a la falta de atención específicamente en el aula.

## **B.10. Marco institucional**

### ***Fundación Honrar la Vida***

#### **¿Quiénes somos?**

Somos un Centro que tiene el propósito de “HONRAR LA VIDA” con todo lo que ello implica: dignidad e igualdad, comprendiendo que somos Mente, Cuerpo y Espíritu.

Nuestro eje transversal es el amor incondicional.

#### ***MISIÓN***

Realizar programas y proyectos de promoción humana: educación, desarrollo familiar y comunitario con acompañamiento que apunten a mejorar la calidad de vida de las personas en situación de riesgo de los barrios urbanos marginales Roldós, Pisulí y aledaños desde un enfoque de derechos, valores humanos y principios cristianos.

#### ***VISIÓN***

Ser un medio eficaz en la recuperación de la dignidad humana en sectores vulnerables y en riesgo para construir una sociedad justa e igualitaria.

#### ***VALORES***

Somos una Fundación ecuménica movida hacia el propósito de Honrar la Vida para que esta se desarrolle en condiciones de dignidad e igualdad para todos. Encaminados al desarrollo educativo y social que mejoren la calidad de vida de las personas en situación de vulnerabilidad y riesgo.

#### **RESPECTO**

En el trato y aceptación auténticos de todos con quienes nos relacionamos.

#### **ALTRUISMO**

Al procurar el bien de las personas de manera desinteresada, incluso a costa del interés propio.

## **RESPONSABILIDAD**

Al cumplir los compromisos adquiridos y velar por los fines de la fundación.

## **DIGNIDAD**

Al valorar a los seres humanos en su propia esencia.

## **HONESTIDAD**

Al mostrar transparencia e integridad en nuestras acciones.

## **Capítulo II Metodología de la sistematización**

### **B.11. Marco metodológico**

#### ***B.11.1. Tipo de investigación***

##### **Enfoque**

El enfoque cualitativo se utiliza para descubrir preguntas de investigación. El mismo se basa en la recolección de datos no numéricos, como las observaciones y descripciones. Además, el propósito de este enfoque de investigación es reconstruir la realidad, tal y como el investigador observa las acciones considerando el todo sin reducirlo a sus partes. De esta manera, la investigación se fundamenta en este enfoque, puesto que se abordará situaciones empíricas de la vida de los estudiantes junto a sus experiencias en su contexto educativo.

##### **Tipo**

La investigación de campo se enfoca en la recopilación de datos de fuentes primarias con un objetivo específico, se aborda bajo el método de recolección de datos cualitativos con la finalidad de observar e interactuar con el objeto de estudio. Es así que, el investigador recabará los datos necesarios al momento de ser participe en la vida cotidiana de las personas.

## **Diseño**

La investigación exploratoria se emplea cuando el objetivo se enfoca en examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, y por ende existen varias dudas que no se han abordado antes. Así, el estudio investigativo corresponde a este diseño puesto que el investigador analizará un fenómeno poco estudiado dependiendo del contexto y la ubicación de la población que será estudiada (Sampieri, 2014).

## **Población y muestra**

La población hace referencia al conjunto de personas u objetos que serán considerados para la investigación. Así, en la presente investigación esta corresponde a la Fundación Honrar la Vida. Por otro lado, la muestra es una parte o un subconjunto seleccionados previamente de la población, en ese sentido incumbe al curso de cuarto y quinto año de Educación General Básica, en los cuales los estudiantes oscilan edades entre los 9 a 11 años.

## **Métodos de investigación**

Los métodos de investigación son el conjunto de técnicas que sigue el investigador bajo la debida orientación de su investigación. Además, es el uso de herramientas específicas que permitirán la recolección y obtención de datos, en este caso se utilizó un método empírico al tratarse de una investigación cualitativa.

## **Técnicas e instrumento de investigación**

La técnica de investigación hace mención al procedimiento o forma en la cual el investigador obtiene datos o información sobre la investigación. El diseño de investigación se enfoca en la de campo, de ahí que la técnica se enfoca en la observación no estructurada. La observación es una técnica que consiste en visualizar de forma sistemática cualquier fenómeno o situación que se produzca en la sociedad bajo

fines previamente establecidos. En otra instancia, el instrumento hace referencia a la utilización de cualquier recurso, formato o dispositivo para la recolección de datos, así la investigación se desarrollará bajo un diario de campo.

### **B.12. Actores claves**

Los actores claves de la investigación son:

- Comunidad educativa Fundación Honrar la Vida
- Estudiantes de cuarto y quinto año de Educación General Básica
- Profesores de Educación Física



**APLICACIÓN DE EJERCICIOS DE YOGA**  
*“El yoga es 99% práctica y 1% teoría”*

**Carrera: Tecnología Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación**  
**Sistematización de experiencia para aplicar el yoga en la clase de educación física como propuesta pedagógica para disminuir conductas agresivas y la**

## **falta de atención en la Fundación Honrar la Vida.**

### **Elaborada por:**

Weslyn Alexander Vera

### **Tutor:**

### **Fecha:**

15 de agosto de 2023

### **Plan de sistematización**

El presente estudio de investigación sistematizara la experiencia para aplicar el yoga en la clase de Educación Física con la importancia de disminuir las conductas agresivas y negativas, y con ello la falta de atención que se evidenció en los estudiantes de la Fundación Honrar la Vida.

En consecuencia, la Fundación Honrar la Vida se encuentra ubicada en la Av. Jaime Roldós. Las diferentes actividades relacionadas con el yoga se desarrollaron desde el día Lunes hasta el día Viernes. En las mismas, participaron los estudiantes de cuarto y quinto año de Educación General Básica quiénes oscilaban edades entre los 9 a 11 años.

Por otra parte, la sistematización mencionada anteriormente se fundamenta en los objetivos correspondientes a la propia investigación, siendo estos los siguientes:

- Disminuir las conductas agresivas de los niños a través de la práctica del yoga.
- Mejorar la atención y la concentración.



- Potenciar la autoestima y canalizar las emociones.

Además, sobresalen los siguientes ejes centrales de la investigación:

- Yoga
- Propuesta Pedagógica
- Conductas agresivas
- Falta de atención

Con respecto, a la historia del yoga es fundamental entender que existió hace mucho tiempo atrás y aunque no exista una fecha verídica en el siglo XIX llegó a popularizarse a nivel mundial. Asimismo, dicha repercusión fue concebida gracias a las diferentes posturas que hasta la actualidad se han ido modificando y mejorando, junto a ello los diversos beneficios que su práctica conlleva sin importar la edad de quién lo practique.

Por otro lado, en cuanto al ordenamiento y clasificación de la recolección de datos se distinguieron las distintas posturas que se desarrollaron en la práctica del yoga, también cómo se llevaron a cabo las mismas mediante su debido proceso y, con ello los beneficios. Asimismo, se tomó en cuenta que las actividades y posturas del yoga fueron realizadas para estudiantes que oscilaban entre los 9 a 11 años de edad de la Fundación Honrar la Vida.

También, al ser desarrollada la investigación bajo un diseño de campo la interpretación crítica en base a la recolección de datos y su debida significación por parte del investigador para extraer la información necesaria y complementaria en base a la investigación. Igualmente, cada deducción es realizada bajo cada eje temático que se enfoca la misma, llevando el estudio más allá que solamente datos no numéricos, al contrario, sistematizando dicha indagación.

### **B.13. Materiales y Métodos**

Para el desarrollo del estudio de investigación se utilizó un diario de campo en

el cual el investigador iba anotando cada actividad que realizaba. Además, el método de investigación se enfocó en el empírico, es decir en la observación del hecho que está siendo estudiando. De este modo, la práctica del yoga se enfoca directamente en esta situación con los estudiantes de cuarto y quinto año de Educación General Básica, y la misma es considerada una actividad común y normal en la vida cotidiana de las personas.

#### **B.14. Ejes de análisis**

La presente investigación se desarrolló bajo los siguientes ejes de análisis:

- Práctica del yoga
- Propuesta pedagógica
- Conductas agresivas
- Falta de atención

#### **B.15. Principales hallazgos**

##### **15.1. Cronograma**

Para el adecuado desenvolvimiento de la parte práctica y sustancial de la investigación, el investigador desarrollo el siguiente cronograma:

*Tabla 1. Cronograma de actividades*

ACTIVIDADES	Lunes, 03 de marzo	Martes, 04 de marzo	Miércoles, 05 de marzo	Jueves, 06 de marzo	Viernes, 07 de marzo
POSTURA DE LA MARIPOSA					
POSTURA DE LA COBRA					
POSTURA DE LA ARCO					
POSTURA DE LA CAMELLO					
POSTURA DE LA RUEDA					
POSTURA DE LA GATO					
POSTURA DEL PERRO					
POSTURA DE LA ARBOL					
POSTURA DE LA GUERRERO					
POSTURA DE LA VELA					

Fuente: Investigador Weslyn Alexander Vera

Por otra parte, el plan de sistematización de experiencia para aplicar el yoga

en la clase de educación física como propuesta pedagógica para disminuir conductas agresivas y la falta de atención en la Fundación Honrar la Vida, se registró en la siguiente tabla:

Tabla 2 Sistematización de actividades

No.	Postura	Técnica	Beneficios
1	<b>Postura de la mariposa</b>	Apoya las manos sobre la esterilla, flexiona las piernas y deja caer las rodillas hacia los lados. Acerca los pies hacia ti y ve bajando más las rodillas hacia el suelo, siempre respetando el límite de tu flexibilidad. Con la ayuda de las manos, junta las plantas de los pies y sigue acercándolos al pubis.	Ayuda a aliviar la ansiedad y el cansancio. Mejora la flexibilidad de las caderas y a mantener la espalda erguida.
2	<b>Postura de la cobra</b>	Coloca las palmas de las manos debajo de los hombros con los dedos apuntando hacia delante. Inspira y sube ligeramente la cabeza, el pecho y el abdomen apoyando bien las palmas de las manos en el suelo para dar integridad y alinear la postura. Vigila de no subir los hombros hacia las orejas.	Esta postura va muy bien para aportar flexibilidad a la columna y fortalecerla. Permite la apertura del pecho y esto repercute que pueda respirar mucho mejor.
3	<b>Postura del arco</b>	Con la barriga pegada a la esterilla. Desde allí, dobla las piernas hacia arriba para acercar el talón a los glúteos y agarra tus empeines con las manos para abrir el pecho.	Abre tu pecho, dando espacio a tu corazón y tus pulmones. Mejora la elasticidad de tu columna

			vertebral, hombros y de tu cuello. Aumenta tu resistencia.
4	<b>Postura del camello</b>	El camello es un ejercicio que equilibra la parte delantera y trasera del cuerpo. Ponte de rodillas, percibe como las rodillas, las tibias y la parte delantera de los pies están en un contacto firme con la esterilla. Mete el ombligo para estabilizar la pelvis y la parte baja de la espalda.	La espalda gana en flexibilidad (movilidad) y se fortalece. Se consigue una mejor postura, ya que se realiza una postura inversa a la que solemos tener,
5	<b>Postura de la rueda</b>	En esta postura se comienza acostado en el suelo, mirando hacia arriba, se colocan las manos a los lados de la cabeza. Luego poco a poco se sube la cadera y los glúteos hasta quedar lo más parecido a una rueda. Allí se mantiene la postura por 30 segundos.	Ayuda muy bien para estirar toda la parte del abdomen y el pecho.
6	<b>La postura del gato</b>	Inhala profundamente mientras curvas la parte baja de la espalda y levantas la cabeza, inclinando la pelvis hacia arriba como una "vaca". Exhala profundamente y mete el abdomen hacia adentro, arqueando la columna vertebral y bajando la	Ayuda a estirar la espalda y reduce el estrés en los niños.

		cabeza y la pelvis como un "gato". Repite esto varias veces.	
<b>7</b>	<b>La postura del perro</b>	<p>Comienza a cuatro patas.</p> <p>Mete los dedos de los pies, flexionándolos hacia abajo, como si te fueras a poner de puntillas.</p> <p>Estira las piernas y levanta las caderas hacia el techo.</p> <p>Deja la cabeza colgando entre los brazos, como si quisieras mirar entre los pies.</p>	<p>Este ejercicio o postura ayudara a la oxigenación cerebral, por lo que va a mejorar la concentración.</p> <p>Mejora la musculatura dorsal.</p>
<b>8</b>	<b>La postura del árbol.</b>	<p>A los niños se les dice que su cuerpo es el tronco del árbol y sus brazos las ramas y hojas. Luego, se levanta la planta del pie derecho y se coloca en la parte superior de la pierna izquierda. Una vez se consigue equilibrio, se levantan los brazos y se unen las manos arriba.</p>	<p>Con esta apostura se desarrollará el equilibrio, el autocontrol y la concentración. Se fortalece la columna y las extremidades inferiores.</p>
<b>9</b>	<b>La posición del guerrero.</b>	<p>Para realizarla, sitúate de pie, dobla tu pierna derecha, intenta que tu muslo quede paralelo al suelo y no adelantes la rodilla. La pierna izquierda bien extendida y fuerte. Coge aire, inhala y levanta los brazos por encima de tu cabeza, dirige tu mirada hacia tus manos.</p>	<p>Ayuda a relajar la m musculatura de los hombros y del cuello, destiende los músculos del tórax, moviliza la espina torácica, moviliza y distiende las caderas.</p>

10	<b>La postura de la vela.</b>	Acostado boca arriba con las piernas juntas y estiradas, presiona las palmas de las manos hacia abajo junto al cuerpo, eleva las piernas a 90° e inclínalas hacia el pecho.	Estimula la glándula de la tiroides y el sistema hormonal. Estimula la circulación y ayuda a que la sangre llegue a la parte superior del cuerpo. Trabaja los abdominales y todo el Core.
----	-------------------------------	---	---

*Fuente: Investigador Wesly Alexander Vera*

### **Capítulo III Práctica mejorada o de intervención**

#### **B.16. Análisis de resultados**

Para el desarrollo de los análisis de resultados se debe considerar los ejes temáticos alrededor de la sistematización de experiencia para aplicar el yoga en la clase de educación física como propuesta pedagógica para disminuir conductas agresivas y la falta de atención en la Fundación Honrar la Vida, siendo estos:

- **Yoga**

La práctica del yoga en los estudiantes de la Fundación Honrar la Vida, fue esencial en el proyecto de investigación, puesto que al aplicarlo de manera directa los resultados fueron visualizados en ese preciso momento.

- **Propuesta pedagógica**

El yoga se encuentra dentro del área de Educación Física específicamente, por lo tanto, la investigación es una guía coherente para toda la comunidad educativa que se encuentra inmiscuida en la misma y, para futuras investigaciones específicamente

para docentes.

- **Conductas agresivas**

La presente investigación se desarrolló debido al fenómeno de la existencia de conductas negativas y agresivas por parte del estudiantado entre compañeros, debilitando el proceso de enseñanza-aprendizaje.

- **Falta de atención**

En estudiantes que presentan ciertos aspectos al momento de concentración es importante disminuir una de las consecuencias que radica en la falta de atención y con ello concentración dentro del aula, llevando al estudiante a un posible desempeño académico bajo.

## **B.17. Conclusiones**

Una vez realizado el análisis de resultados se obtuvieron las siguientes conclusiones:

1. La combinación de ejercicios aeróbicos resulta ser beneficioso para la salud física y mental y mejora su flexibilidad de los niños de la Fundación Honrar la Vida, esto en un programa de 6 a 10 semanas, dentro de un lapso de 65 minutos semanales generando cambios en la capacidad cardiopulmonar, neuromuscular y cerebral.
2. También, los ejercicios de yoga enfocados en la concentración aportaron resultados positivos en cuando a la disminución de la agresión entre compañeros, posibilitando el trabajo grupal y cooperativo.
3. Por otro lado, en cuanto a la hora del almuerzo los infantes tuvieron más orden y control mejorando su comportamiento,
4. La realización correcta de los ejercicios a beneficiado a los niños a mejorar su postura con la ayuda de las posiciones de yoga, estimulando así la mejor



circulación de la sangre en el cuerpo.

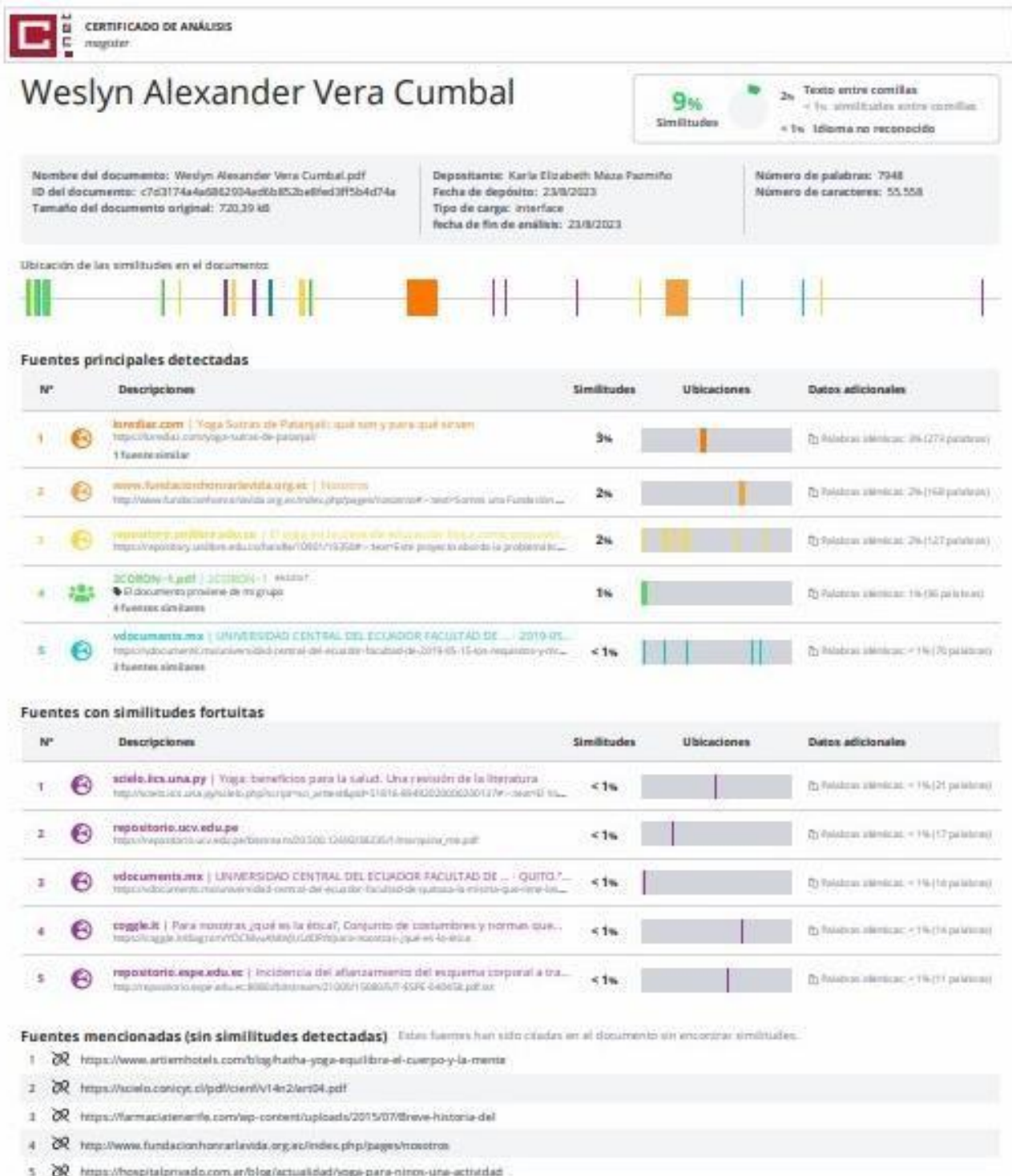
### **B.18. Recomendaciones**

A partir de las conclusiones, se derivaron las siguientes recomendaciones:

1. Aumentar paulatinamente los ejercicios aeróbicos con la ayuda de los padres de familia, con la finalidad de fortalecer vínculos entre los estudiantes con su familia, fortaleciendo su capacidad respiratoria y motora.
2. Indagar nuevos ejercicios de concentración con el objetivo de que los infantes exploren en los mismo y sigan fortaleciendo sus vínculos sociales.
3. Implementar ejercicios antes y después de la hora del almuerzo, con la finalidad de que los repliquen en sus hogares y, produzcan un nuevo hábito sano.
4. Realizar actividades deportivas con más frecuencia.
5. Realizar los ejercicios con la supervisión del profe o padres de familia para la correcta realización y evitar lesiones.

## B.19. Anexos

### Figura 1



NOTA: Resultado del anti plagio.

## FIGURA 2

*Posición de la Mariposa.*



Nota. La posición de la mariposa en yoga ayuda a aliviar la ansiedad y el cansancio. Elaboración propia.

## Figura 3

*Posición del perro.*



Nota. La posición del perro en yoga ayuda a mejorar la flexibilidad. Elaboración propia.

#### Figura 4

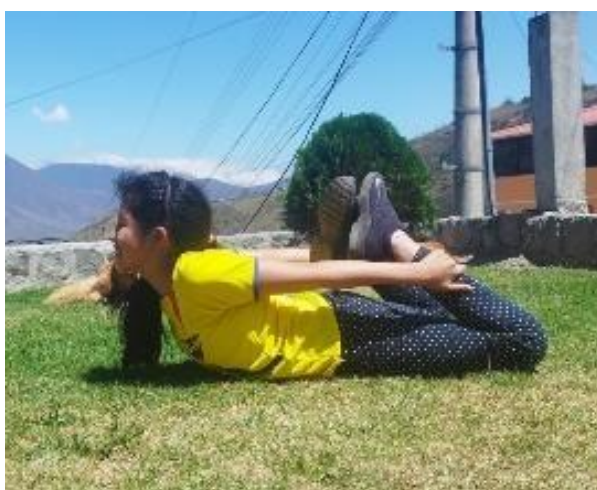
*Posición del gato.*



Nota. La posición del gato en yoga ayuda a estirar la espalda y reduce el estrés. Elaboración propia.

#### Figura 5

*Posición del arco.*



Nota. La posición del arco en yoga abre tu pecho, dando espacio a tu corazón y tus pulmones. Mejora la elasticidad de tu columna vertebral, hombros y cuello. Aumenta tu resistencia. Elaboración propia

## B.20. Bibliografía

ARTIEM. (2020 de 2000). ¿Qué es el Hatha Yoga? *ARTIEM*, 1.

<https://www.artiemhotels.com/blog/hatha-yoga-equilibra-el-cuerpo-y-la-mente-con-esta-disciplina#:~:text=Todo%20esto%20convierte%20el%20hatha,los%20contrarios%20y%20el%20equilibrio.>

Cid, P., Díaz, A., Pérez, M., & Torruella, M. (2019). *Scielo*.

<https://scielo.conicyt.cl/pdf/cienf/v14n2/art04.pdf>

FARMACIA Finca España. (Julio de 2015). *Farmaciatenerife*.

<https://farmaciatenerife.com/wp-content/uploads/2015/07/Breve-historia-del-yoga.pdf>

Fundación Honrar la Vida. (2023). *SATURNO Caomputing Services*.

<http://www.fundacionhonrarlavida.org.ec/index.php/pages/nosotros>

Giménez, G., Olguin, G., & Almirón, M. (2020). Yoga: beneficios para la salud. 137-141.

HOSPITAL PRIVADO UNIVERSITARIO DE CORDOBA. (2019). *Novedades*.

Obtenido de <https://hospitalprivado.com.ar/blog/actualidad/yoga-para-ninos-una-actividad-con-multiples-beneficios.html>

León, A. (2010). *Repositorio Institucional Universidad de Cuenca*.

<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/2832/1/te4145.pdf>

Marquina, E. (2019). *Repositorio UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO*.

<https://hdl.handle.net/20.500.12692/38235>

Montoya, A., Ruiz, J., & Tobón, Á. (2012). *Propuesta pedagógica: ¿Qué formación*

*¿Qué educación? Uni-pluri/versidad.*

Pacheco, R. (2021). *REPOSITORIO UCE.*

<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/28079/1/UCE-FIL-CEB-MAGGI%20CRISTINA.pdf>

Ruiz, J. (11 de Octubre de 2019). *JRC.* <https://www.jruizcalderon.com/wp-content/uploads/articulos/Historiadelyoga.pdf>

Sampieri, R. (2014). Alcance de la investigación cualitativa . En *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN*. México D.F.: Mc Graw Hill Education .

