



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRIA EN PSICOLOGIA EDUCATIVA

Taller “Yoga” para disminuir La Agresividad En Niños De 5 Años De Una Institución
Educativa Estatal Trujillo

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en psicología educativa

AUTORA:

Br. Esthefanny Franzua Marquina Morales (0000-0002-3741-8377)

ASESORA:

Dra. Kony Luby Duran Llaro(0000-0003-4825-3683)

SECCION:

Educación e idiomas

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Innovaciones Pedagógicas

TRUJILLO -PERÚ

2019

PÁGINA DEL JURADO

Dr. Carlos Alberto Yengle Ruíz
Presidente de la mesa del jurado

Dr. Henry Villacorta Valencia
Secretario de la mesa del Jurado

Vocal de la mesa del Jurado
Dra. Kony Luby Durán Llaro

DEDICATORIA

Esta tesis se la dedico a mi Dios quién supo guiarme por el buen camino, darme fuerzas para seguir adelante y no detenerme en los problemas que se presentaban, enseñándome a enfrentar las adversidades sin perder nunca la dignidad, ni darme por vencido.

A mi familia quienes por ellos soy lo que soy.

Para mis padres, abuelito Celso y a mi hermana por su apoyo, consejos, comprensión, amor y ayuda en los momentos difíciles.

A mis niños de 3 años A del colegio lord kelvin quienes son mi motivación, inspiración y razón que motivo mi actuar y empeño en la presente investigación.

AGRADECIMIENTO

A los Profesores de Maestría de la Universidad Cesar Vallejo de la facultad de Educación por haberme orientado por el camino de superación. Así mismo a mi asesora por su brillante colaboración, apoyo constante, paciencia y capacidad profesional para orientarme en todo este proceso.

A la I.E. 1682 virgen de Fátima, por permitirme y brindarme las facilidades para aplicar mi instrumento y así poder procesar, analizar e interpretar los resultados de la tesis.

De manera especial a la familia de 3 años A´ de la institución educativa lord kelvin por su colaboración, comprensión y estima durante el tiempo que duro la aplicación de la propuesta.

DECLARACION JURADA

Yo Esthefanny Franzzua Marquina Morales, estudiante del programa de maestría en Psicología Educativa de la escuela de posgrado de la Universidad Cesar Vallejo, identificada con DNI N° 70009584, con la tesis titulada: “Taller Yoga para disminuir la agresividad de los niños de 5 años de una institución educativa estatal”

Declaro bajo juramento que

- 1) La tesis es de mi autoría
- 2) He respetado las normas internacionales de citas y referencia de las fuentes consultadas, por tanto, la tesis no ha sido plagiada total, ni parcialmente.
- 3) La tesis no ha sido plagiada, es decir, no ha sido presentada anteriormente para obtener algún grado, premio o título profesional.
- 4) Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), auto plagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena), o falsificación (representar falsamente las ideas de otros) asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Cesar Vallejo.

Trujillo, 03 de Agosto del 2019

Esthefanny Franzzua Marquina Morales

DNI: 70009584


Firma

INDICE

PÁGINA DEL JURADO.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DECLARACION JURADAPRESENTACIÓN	v
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
I. INTRODUCCION.....	10
II. MÉTODO.....	24
2.1 Tipo y diseño de investigación	24
2.2 Operacionalización de variables	25
2.3 población, muestra y muestreo	26
2.5 Procedimiento	28
2.6 método de análisis de datos.....	28
2.7 Aspectos éticos.....	28
III. RESULTADOS	29
3.1 Descripción de resultados.....	29
3.2 Pruebas de normalidad.....	33
IV. DISCUSIÓN.....	40
V.CONCLUSIONES	44
IV RECOMENDACIONES	46
REFERENCIAS	47
ANEXOS	53

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Distribución de los niños de la población de las aulas de 5 años de la Institución Educativa Estatal 1682 Virgen De Fátima.....	26
Tabla 2 Distribución de los niños de la muestra del aula de 5 años aula Fucsia de la Institución Educativa Estatal 1682 Virgen De Fátima.	27
Tabla 3 Nivel de Agresividad antes y después de la aplicación del taller “Yoga” en niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo.	29
Tabla 4 Nivel de Agresividad Física antes y después de la aplicación del taller “Yoga” en niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo.....	30
Tabla 5 Nivel de Agresividad Verbal antes y después de la aplicación del taller “Yoga” en niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo.....	31
Tabla 6 Nivel de Agresividad Psicológica antes y después de la aplicación del taller “Yoga” en niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo.	32
Tabla 7 Test de Normalidad de Shapiro-Wilk de la Agresividad antes y después de la aplicación del taller “Yoga” en niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo.....	33
Tabla 8 Efecto del taller “Yoga” en la Agresividad de niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo.	34
Tabla 9 Efecto del taller “Yoga” en la Agresividad Física de niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo.	35
Tabla 10 Efecto del taller “Yoga” en la Agresividad Verbal de niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo.	36
Tabla 11 Efecto del taller “Yoga” en la Agresividad Psicológica de niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo.	38

RESUMEN

El presente trabajo de investigación se realizó con el objetivo de determinar si el taller de yoga disminuye la agresividad en niños de 5 años de la institución educativa estatal. El tipo de estudio es experimental y diseño cuasi experimental, con un muestreo no probabilístico. Con una población de 105 niños y una muestra de 48 niños de los cuales 24 conformaron el grupo control (aula lila) y 24 conformaron el equipo experimental (fucsia), a quienes se les aplicó como instrumento la ficha de observación de agresividad de Leandro adaptada por Quispe (2017), con un coeficiente de alfa de Cronbach se pudo obtener una confiabilidad de .953 cuya técnica fue la observación. Los resultados según la U de Mann-Whitney revelan que los rangos promedio obtenidos en agresividad del grupo experimental y control, después de la aplicación del taller existe una diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) con un rango promedio mayor en el grupo experimental respecto del grupo control, lo mismo sucede en las dimensiones: física, verbal y psicológica. Lo que permite determinar la hipótesis general que indica que si existe influencia significativa ($p < .05$) del taller de yoga permite disminuir la agresividad ayudado a el cultivo de pensamientos positivos, la buena convivencia e inclusión, además de enseñar a respirar y mantener la calma, a ser consciente de los estados mentales y corporales.

Palabras clave: Agresividad, yoga, psicológica

ABSTRACT

The present research work was carried out with the objective of determining if higher yoga changed the aggressiveness in 5-year-old children of the state educational institution.

With a population of 105 children. The type of study is experimental and quasi-experimental design, the type of non-probabilistic sampling is shown, the sample was 48 children of which 24 formed the control group (lilac classroom) and 24 formed the experimental team (fuchsia), to whom The aggressiveness observation sheet was applied as an instrument, the technique of which was observation, by calculating the chrombach's alpha coefficient, a reliability of .953 could be obtained. The results according to Mann Whitney U reveal the average ranges affected in aggression of the experimental and control group, after the application of the highest there is a statistically significant difference ($p < .05$) with a higher average range in the experimental group with respect to the Control group, the same happens in the dimensions: physical, verbal and psychological. What makes it possible to determine the general hypothesis that indicates that if there is significant influence ($p < .05$) of higher yoga, it can reduce the aggressiveness aided in the cultivation of positive thoughts, good living and inclusion, as well as teach breathing and keep calm , to be aware of mental and bodily states

Keywords: Aggressiveness, yoga, psychological

I.INTRODUCCION

Nuestra actual sociedad se muestra convulsionada por la excesiva cantidad de casos de agresividad, en diversas situaciones, los cuales han aumentado, llegando incluso a las aulas y convirtiéndose en el lugar donde se refleja todo lo que se vive en los hogares. Es así que observamos más agresividad, ya que, por la falta de hogares disfuncionales, pandillaje y falta de inseguridad ciudadana medios de comunicación e internet permiten que los niños copien emiten conductas agresivas para luego transmitirlos en el colegio como golpes, peñiscones, insultos, malas palabras, etc. Sin dejar soluciones de paz y convivencia armoniosa.

Para Serrano (2016) manifiesta que las agresividades en los niños irán incrementando desde las más pacíficas hasta la más agresiva, las cuales dependerán de las etapas de desarrollo social de su entorno. Esta situación producen incomodidad y a la vez preocupación en los docentes que son testigos de casos de agresividad de las instituciones educativas, así mismo la organización mundial de la salud (OMS,2002), declara que el comportamiento agresivo hacia los niños por parte de sus progenitores y los cuidadores en forma de castigo punitivo es preocupante, debido a los efectos nocivos y duraderos de éstos; puesto que se concibe a la agresión hacia los niños como factores predictivo de la agresividad que estos puedan manifestar en su entorno, es así que se ha podido observar en los centros educativos de inicial muchas comportamientos agresivos en los niños, tales como patadas, mordeduras, pellizcos, empujones, amenazas, arañones, utilización de palabras soeces, etc.

En América Latina y el Caribe, 2 de cada 3 niñas y niños entre 2 y 4 años han experimentado con frecuencia alguna forma de corrección violenta (abuso psicológico y abuso físico) en el hogar. Así también, existe un 5% de niños menores de cinco años que son víctimas de castigos físicos excesivos. (UNICEF, 2017).

Respecto al Perú, el ministerio de educación informa que en el año 2015 se presentaron 26 casos de bullying registrados, lo que hace entender que las conductas agresivas en los centros educativos se han estado presentando. Así también en el 2017 se informa 46 casos de bullying evidenciado el aumento de este tipo de violencia, por lo cual el ministerio recomienda señales de alerta que puedan indicar que los menores de edad presentan conductas agresivas.

La agresividad entre los estudiantes se ha vuelto una palabra común en centros educativos, se presenta y afecta al niño en diferentes áreas de su vida como, el área escolar, familiar y social, causando dificultades en sus relaciones interpersonales. Cabe recalcar que la problemática que más preocupa a padres y maestros es el comportamiento inadecuado entre los niños; estos a menudo se enfrentan con niños agresivos, manipuladores o rebeldes, pero también se enfrentan a no saber muy bien cómo deben actuar con ellos o cómo incidir en su conducta para llegar a cambiarla.

Por ello, se tiene en cuenta que las reacciones agresivas pueden tener una raíz genética (carácter) o aprendidas (por el contexto socio-familiar), por lo cual el bajo control de impulsos les impide

adaptarse adecuadamente el entorno. Dichas reacciones se tornan problemáticas por ello es necesario desarrollar un mejor control de las emociones.

Al respecto, Rojas 2016 (citado por Alcalá 2014), define el yoga como el lazo entre cuerpo y la mente. El yoga está compuesto por un conjunto de ejercicios que proporcionan una mejora física y emocional, cuyo objeto es lograr un estado de plenitud y paz con uno mismo.

En los Estados Unidos al año 2012 se determinó que más de 200 millones de personas practican el yoga, la mayoría se encuentra entre los 18 a 34 años. De este grupo, el 28.9% lo practica desde hace un año y un 3.7% lo practica 3 años a más. Entre las principales razones para practicar yoga encontramos la flexibilidad, salud en general, fitness y el alivio del estrés. (Yoga journal, 2012 citado por Lizama, 2015)

El yoga como una disciplina integral puede brindar técnicas que ayudan el desarrollo mental y físico, esto motiva que en su gran mayoría los adultos lo quieran practicar, ya sea por salud o por solucionar algún tipo de problema como el estrés o ansiedad. Debido esto surge la idea de educar a los niños bajo esta disciplina y lleguen a tener beneficio similar, claro está, adaptándolo a sus necesidades (Díaz & Orta, 2004). En este contexto se emplea el yoga como una herramienta que favorezca en reducir conductas innatas como son la agresión y violencia. Así mismo, Mon (1996, p.4) refiere que, “los niños que se desarrollan en entornos familiares donde el castigo físico está siempre presente, contribuye a reforzar la agresividad, llevando estas conductas a los centros educativos”.

Es por ello, que observando que existe poca información respecto del uso del yoga como estrategia para afrontar problemas de agresividad en niños menores de 5 años, y teniendo en cuenta que se ha observado que los niños de 5 años de la institución educativa estatal, comportamientos de los niños y niñas en diferentes momentos de la jornada educativa, pudiéndose identificar actitudes agresivas como física, verbal y psicológica; todas esas manifestaciones de un grave problema frente a ello surge el interés de elaborar y ejecutar un taller denominado “Yoga” dotando teoría, recursos y actividades las cuales será la forma de motivarlos y así poder generar una actitud positiva, alegre y armoniosa a la población antes mencionada.

Las variables presentadas en este trabajo de investigación han sido utilizadas en algunos estudios tanto en el ámbito internacional, regional y local. Al respecto del ámbito internacional tenemos a Aranzaes, Morales y Soto (2018), cuyo trabajo fue en el mostrar la efectividad de la práctica de yoga aprovechado en clases, como una técnica y/o herramienta de acción para el docente, de tal manera de tratar y reducir las conductas disruptivas en estudiantes de un primero básico lo cual se realizó en

estudiantes entre 6 – 17 años, el tipo de investigación es de carácter cualitativo-descriptivo, el mismo busca ampliar y potenciar el trabajo investigativo de los actores relacionados con la Educación. Los datos arrojados por los instrumentos, definieron que la práctica regular de Yoga integral aplicado al aula, redujo el número de apariciones de conductas disruptivas en el aula en gran medida

Así mismo, Burgos C., Karla Y Santa Cruz V. Gabriela (2015) Realizaron una investigación de Yoga infantil y el desarrollo emocional en educación parvularia. Santiago de Chile. Tipo de investigación: Naturalista o cualitativo, la muestra de estudio se realizó en una sola escuela, La recogida de información se realizó a través de entrevistas a las educadoras y talleristas de pre- kínder del ciclo inicial de la escuela, llegaron a la conclusión: los beneficios alcanzados se logran a través de un largo proceso de construcción entre los niños y niñas, sus pares, adultos, su entorno y ambiente, ya que la práctica del yoga al ser un ejercicio constante, se adquiere resultados que irán viendo paulatinamente en su proceso escolar como también en su vida cotidiana.

Respecto al ámbito nacional encontramos autores como, Acosta E. (2016) La agresividad y su influencia en la convivencia en el aula en los estudiantes de cinco años en la I.E.I N° 300 – Requena-2016. Universidad Privada Cesar Vallejo. Distribuidos de la siguiente manera: 33 estudiantes sección rosada, 30 estudiantes sección amarilla, y 30 estudiantes sección lila, los mismos que suman 93 estudiantes, se utilizó el muestreo probabilístico estratificado con afijación proporcional, porque la población es pequeña. Como Resultados obtuvimos que aceptamos la Hipótesis de Investigación: La agresividad se establece directamente con la convivencia en el aula en los estudiantes de cinco años de la Institución Educativa Inicial N° 300 – Requena - 2016, con un nivel de confianza de 0.95%, tal como indica la prueba estadística inferencial Chi Cuadrada (X²). Concluyéndose que la agresividad se relaciona directamente con la convivencia en el aula en los estudiantes de cinco años de la Institución Educativa Inicial N° 300 – Requena – 2016.

Peña (2016) realizó un estudio “Los cuentos como estrategia para disminuir la agresividad en los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 002 del distrito de Bellavista – Jaén año 2016”, tuvo como objetivo Demostrar que la aplicación de los cuentos como estrategia disminuye la agresividad en los niños y niñas de 5 años de la institución educativa antes descrita. El proceso metodológico presenta un tipo de investigación explicativo con diseño pre experimental; la población estuvo constituida por 32 niños y niñas, y se trabajó con una muestra representativa de 17 alumnos, la misma que fue seleccionada aplicando la técnica del muestreo criterial por ser grupos ya constituidos; igualmente, se utilizó la técnica de la observación, y como instrumento una ficha de observación para identificar el nivel de agresividad validado a través del análisis de fiabilidad Alfa de Cron Bach con ,882, y de expertos. La conclusión más relevante del informe se expresa en la influencia y eficacia de la aplicación de los cuentos como estrategia, donde los resultados Pre y Post

test, indican que los niños y niñas que se encontraban en el nivel de agresividad Alto (64,7%), transitaron a un nivel Medio (35,3%) y Bajo (64,7%), logrando disminuir su agresividad física, verbal, psicológica y social; es decir, lograron interiorizar y modelar comportamientos empáticos y de autocontrol; así como desarrollar capacidades para solucionar problemas, asimilar nociones de prevención, y demostrar actitudes de escucha, respeto, de afecto y diálogo en las relaciones con sus pares, ello debido a la efectividad del programa experimental aplicado.

En el ámbito regional tenemos autores como, Luna (2018) "Programa de yoga desarrolla la atención en niños y niñas de cinco años de una institución educativa pública, Trujillo, 2018". Universidad Privada Cesar Vallejo. Para este estudio se utilizó el diseño cuasi experimental con una población de 84 niños y niñas y una muestra de 59 niños y niñas. Teniendo dos aulas, una como grupo experimental y otra como grupo control. Los datos fueron recogidos a través de un Test sobre Atención, cuyo valor de confiabilidad fue de 0,923, indicando un nivel muy bueno; la validez del instrumento fue verificada por tres especialistas en educación inicial, quienes coincidieron positivamente para la aplicación del mismo. Los datos obtenidos fueron procesados, a través de unas medidas estadísticas, como: La frecuencia, media aritmética, desviación estándar, coeficiente de variación y la T de Student. Los resultados obtenidos muestran que el grupo experimental en el pre test de atención se ubicó en el nivel bajo con un 86 % y 14 % en el nivel alto; en el post test alcanzó el 83 % en el nivel alto y 17 % en el nivel bajo, este importante resultado es debido a la ejecución del programa de yoga que desarrolló significativamente la atención en las niñas y niños.

Rojas (2016) Realizaron una investigación "Programa de yoga infantil YOGUI para mejorar la atención en niños de cinco años del jardín Retos de la ciudad de Trujillo – 2016". Universidad Privada Antenor Orrego. Trujillo. Mejorar significativamente la concentración de los niños(as) de cinco años, por medio del desarrollo del taller de yoga infantil. Diseño de investigación experimental. Población muestral 48 entre niños y niñas. Los resultados permiten demostrar que después del desarrollo del taller, no existió miembro del primer grupo que evidenció una atención baja; a comparación del 30% de niños(as) que evidenció este nivel en el segundo grupo. Así mismo se registra que el 55% de los miembros del primer grupo alcanza una elevación frente sólo al 25% de los niños(as) miembros del segundo grupo que mostraron esta elevación. En consecuencia, la indagación denota que el taller desarrolla significativamente la concentración en los niños.

Torres Z., Vargas R. (2017) cuya investigación tuvo por finalidad demostrar que la aplicación de cuentos motores es de gran importancia para disminuir la conducta agresiva en los niños del nivel inicial. Esta investigación tomo como base de estudio las conductas agresivas presentadas en los niños de 5 años A del nivel inicial de la I.E.E. "Rafael Narváez Cadenillas "El estudio se llevó a cabo con una muestra de 50 alumnos, 23 alumnos de la sección A y 27 alumnos de la sección B. la investigación es aplicada y con diseño cuasi experimental con un grupo control y otro experimental,

con pre y post test. Siendo el aula de 5 años A el grupo experimental y el aula de 5 años B el grupo control.

Se aplicó el programa de cuentos motores para disminuir las conductas agresivas en el grupo experimental, los resultados obtenidos en el pre test 69.7% presentaron agresividad alta y en el post test se observó una disminución de 26.1% en el grupo experimental, los cuales han demostrado que los estudiantes de dicho grupo, lograron disminuir significativamente el grado de agresividad.

Morales S. y Zavaleta, E. (2015) Realizaron una investigación "Influencia del programa de psicomotricidad en la disminución de la agresividad de los niños y niñas de 3 años de edad de la I. E n° 1564 "Radiantes Capillitos" de la urbanización chimú -2014". Universidad Privada Cesar Vallejo. Para este estudio se seleccionó una población muestral constituida por 26 alumnos con características similares, a quienes se les aplicó el instrumento "lista de cotejo". El tipo de investigación es aplicada con diseño cuasi experimental con pre y post test. Los resultados obtenidos muestran que antes de la aplicación del programa de psicomotricidad, los niños y niñas tenían un alto nivel de agresividad.

En cuanto a las Teorías relacionadas al tema respecto a la definición de Taller, tenemos a Egg (1994, citado por Vicenzi, 2009) define el taller como una forma de enseñanza y sobre todo mediante actividades prácticas, es decir, el taller organiza actividades y estructura la participación de los estudiantes, motivado por el "aprender haciendo" dentro de un trabajo cooperativo.

Gutierrez (2009) el taller es una de las metodologías activas, donde los profesores y alumnos trabajan arduamente para conseguir una meta, en este caso el aprender conocimientos relevantes y significativos por medio de actividades que promuevan la colaboración y una autogestión de lo aprendido por parte de los alumnos. El taller debe tener un espacio para la reflexión de lo aprendido, por ello debe contar con un proceso básico que es la comunicación durante su desarrollo.

Así mismo, Reyes (2000 citado por Gilimas & Diaz, 2014) plantea que el taller es una realidad que ayuda a la integración de la teoría y práctica en el proceso pedagógico.

A esto, Sica, Cirilo y De la Cruz (2006) describen al taller como un lugar donde se trabaja y se desarrolla, es una manera de aprender y enseñar mediante la realización de una actividad. El taller debe ser vivencial y no solo una vía para transmitir un conocimiento donde predomina el aprendizaje sobre la enseñanza.

Finalmente, Gonzalez (1987, citado por Aponte, 2015) describe que el taller como un espacio y tiempo donde se experimenta la reflexión donde se crea una atmósfera para sentir, pensar y hacer. El taller es una estrategia para formar hábitos, el desarrollo de habilidades y el fortalecimiento de capacidades que permitan a los estudiantes contruir un conocimiento por medio de la observación y experiencia.

Respecto tipos de talleres, Según, Lopez(2010) Existen diferentes tipos de talleres que se pueden realizar en la educación infantil, entre las más destacadas tenemos, talleres de experiencias: actividades a campo abierto y ciencia, talleres de juegos: juegos de mesa o actividades corporales, talleres de construcción: reciclado. construir juguetes, marionetas o algún instrumento musical, talleres de animación a la lectura: taller cuentos, poesía y literatura, taller de plástica: moldeado, trabajos en arcilla, recortado y pegado, pintura así también collage, taller de informática: juegos virtuales educativos, actividades web, talleres de alimentación: taller de cocina, talleres de movimiento: dramatizar, danza, expresión corporal, entre otros.

En cuanto los principios del taller, Ander – Egg (1991) destaca algunos principios fundamentales que caracterizan un taller respecto al modelo de enseñanza- aprendizaje.

Aprender haciendo: los conocimientos se adquieren por medio de una practica concreta al entorno y la experiencia vivida del estudiante, o mediante de la realizacion un proyecto relacionado con la asignatura o disciplina particular.

Aprender hacer una cosa viendola y haciendola es mucho mejor para el desarrollo que aprender por la comunicación verbal de ideas.(froebel, 1826 citdo por Ander-Egg, 1991)

Es una metodología participativa: tiene la participcion activa de los talleristas (docentes y alumnos), en ese sentido dentro del taller se enseña y va aprendiendo a traves de la experiencia donde todos debene estar involucrados.

Si bien somos seres sociables formados para cooperar es necesario reeducarnos en el aprendizaje para la participacion activa. Participar requiere aprender a expresarnos teniendo en cuenta laas sigueintes dimenisiones:Desarrollar actitudes y comportamiento de participcion Saber expresarse ambos puntos son necesarios para el buen funcionamiento del taller como sistema de enseñanza.

Es una pedagogia de la pregunta , contra respuesta a la pedagogia de la respuesta propiaa tradicional: la enseñanza tradicional indica que los conocimientos deben ser depositdos en el otro sin ningun tipo de reflexion, sin embargo en el taller se buca un ambiente de preguntas y respuestas casi exclusivamente. Es por ello, que el taller permite desarrollar un actitud cientifica que llama a resolver algun tipo de problema evitando alguna respuesta absoluta.

Es un ejercicio que tiende al trabajo iterdisciplinario y al enfoque sistematico: el taller toma un modelo interdisciplinrio el cual pretende desarrollar un pensamiento sistematico , por ello tine un abordaje sistematico tomando en cuenta 4 formas principales,como metodo cientifico: enfoque holistico,como forma de pensar : capciad de expresar y entender problemas y tratar de resolverlos mediante

acciones, como metodología: utiliza planes y estrategias como referencia común: busca los antecedentes de fenómenos similares que pueden haber sido observados desde distintas disciplinas.

La relación docente/alumno queda establecida en la realización de una tarea común: los protagonistas son el docente y los alumnos que deben estar organizados, el taller debe tener un esquema y guía. Así también se debe respetar la jerarquía y estar atento ante cualquier situación que acontezca como por ejemplo la competitividad entre los alumnos.

El taller redefine el rol del docente y el alumno: Para el educador o docente, tiene la tarea de asesorar, animar, orientar y asistir técnicamente a los estudiantes. Para el educando o alumno, es la parte que se debe insertar su propio aprendizaje, con la apoyaría teórica y metodológica de los docentes.

Carácter globalizante e integrador de su práctica pedagógica: el taller busca romper el paradigma que dicta la dicotomía y disociación que existe entre, la teoría y práctica, educación y la vida, los procesos intelectuales y afectivos.

Implica y exige de un trabajo grupal y el uso de técnicas adecuadas: el taller es un grupo de trabajo organizado de aprendizaje que busca alcanzar una mayor productividad y gratificación por medio de técnicas adecuadas. Permite integrar en un solo proceso tres instancias como son la docencia, la investigación y la práctica.

Fundamentos metodológicos del taller, Según, Sosa (2002 citado por Betancourt, Guevara, & Fuentes, 2011), tiene una propuesta para organizar y estructurar un taller. Por ello, todo taller debe tener ciertas características elementales al momento de diseñar y ejecutar un taller. Según Sosa (2002 citado por Betancourt, Guevara, & Fuentes, 2011), el taller debe tener los siguientes elementos: Planeación: debe tener una meta a mediano y largo plazo, teniendo en cuenta la temática, participante, lugar y tiempo, así mismo los recursos para llevar a cabo el taller. Organización: es el manejo y saber distribuir todos los componentes del taller. Dirección: establecer un coordinador que pueda monitorear toda la actividad antes y durante el taller. Control y evaluación: se refiere al control del taller según lo planeado. Presentación: el taller debe iniciar siempre cuestionando el motivo o necesidad que lleve a realizar el taller y dichas interrogantes serán respondidas durante la actividad. Clima Psicológico: se debe tener un adecuado espacio y crear un ambiente de trabajo saludable. Distribución de grupos: organizar los participantes para darles la oportunidad de relacionarse. Definir la función de cada grupo para que el desarrollo del taller sea eficaz. Desarrollo temático: en este paso se desarrolla la temática del taller. Aquí se ejecutan diferentes actividades con el fin de resolver las preguntas iniciales. Síntesis: después de terminar el taller el coordinador realiza la retroalimentación de las actividades realizadas, se hacen las observaciones y opiniones de los

participantes, así como las conclusiones finales. Evaluación: se debe analizar el aprendizaje adquirido por los participantes para establecer se llegó a cumplir con los objetivos y satisfacer las expectativas del taller.

Respecto a la definición de la variable Agresividad tenemos, Serrano (2003 citado Quispe 2016) plantea que la agresividad es la respuesta ante un estímulo externo para protegerse. Así mismo, Para Carrasco y Gonzales (2006), la agresividad es un comportamiento definido y reactivo que trata de brindar seguridad ante situaciones que nos pueden desequilibrar. Es decir, la agresividad es una acción normal ya que sirve como respuesta necesidades vitales como, que protegen la supervivencia de la persona sin necesariamente destruir al adversario.

Escobar (2005 citado por gallego, 2011), el comportamiento agresivo inicia en la infancia y se origina en el grupo familiar, puesto que son con quienes pasan la mayoría de tiempo en los primeros años de vida.

Para, Bandura (1972, Cochaches, Meza, & Ucharima, 2014) la agresividad es una conducta adquirida la cual es perjudicial y destructiva. La adquisición de comportamiento agresivo se desarrolla debido a la falta de habilidades para poder enfrentar situaciones frustrantes, así mismo el déficit de estrategias verbales en contra del estrés a menudo conduce a comportamientos agresivos.

Al respecto, martinez y Adriana (2008) , la agresividad es una condición innata en las personas, la cual desde el modelo cognitivo se puede controlar para poder actuar adecuadamente en las diferentes situaciones que vivimos al relacionarnos con otras personas.

Así mismo entre algunos enfoques que describen la agresividad está el enfoque psicoanalítico: Esta teoría habla del doble instinto, considera que el hombre como dotado de energía hacia la destructividad, y que de alguna forma es inevitable que este comportamiento se manifieste. Si se impide de alguna forma esta manifestación este instinto puede tomar otro camino dirigiéndose hacia un sentimiento de autodestrucción (Chapi, 2012).

La agresión tiene como base biológica los instintos primitivos, es decir, los deseos más primitivos o aquellas formas de satisfacer los deseos más agresivos o destructivos. Durante el desarrollo de un individuo estos comportamientos primitivos se van sustituyendo para lograr disminuir el sentimiento de angustia y de esta manera evitar algún tipo de expresión agresiva o violenta.

Lacan (1948, citado por Martinez, 2016) extendiendo el trabajo acerca del concepto de los deseos que había descrito Freud. Lacan describe la agresividad tomando en cuenta los siguientes puntos :

la agresividad como una experiencia subjetiva por su propia constitución, la agresividad es manifestada por los deseos humanos hacia la destrucción, las cuales están vinculadas al narcisismo. El narcisismo descrito como fijación hacia la imagen de sí mismo, a lo cual la denomino el estadio del espejo. El estadio del Espejo, durante este estadio el niño se encuentra en un proceso de identificación por ello es clave para la identificación de su “yo”, a partir de ello surge la “competencia agresiva”, es decir el Yo encuentra a su igual que genera en él un deseo por el objeto de deseo de su semejante.

Al respecto, Julien (1992, citado por Martínez, 2016), menciona que el estadio del espejo es importante puesto que en este estadio es donde se forma el yo (como ya vivimos), también se le denomina el narcisismo primario.

Es así que, la agresividad es una condición inseparable de toda relación, como la existencia dicotómica entre el amor y rechazo. Toda acción de rechazo de amor mueve esa fuerza hacia la otra parte, lo cual siempre está en movimiento como un péndulo, por lo cual se concluye que no hay rechazo irremediable.

Así también tenemos la teoría del aprendizaje social, donde Akers (2006, citado por Aroca, Bellver, & Alba, 2011) explica cómo aprendemos, mantenemos y cómo modificamos el comportamiento mediante la observación y poder cambiar ante las distintas situaciones de aprendizaje como, la familia, medios de comunicación, grupo de iguales, entre otros. Además menciono los siguientes requisitos o factores de riesgo al respecto del comportamiento agresivo: Si se relaciona con personas que tengan conductas agresivas y donde se sientan apoyado. Cuando la conducta desviada es reforzada. Cuando la persona es expuesta continuamente a modelos inadecuados que aquellos que cumplen las normas sociales. Cuando las conductas negativas no son limitadas ni controladas para que sean controladas. Cuando existe la probabilidad de una conducta que cumple las normas es menor y la conducta negativa aumenta, no existe un equilibrio donde el comportamiento positivo este inclinado y suceda lo contrario.

Modelo de la frustración – Agresión, según Penado (2012), describe a la frustración como, el sentimiento que experimentamos cuando no podemos obtener algo o deseamos adquirir en determinada situación. Esta teoría manifiesta que cuando un sujeto experimenta la frustración tendrá como respuestas un comportamiento agresivo. Por ello, las conductas agresivas tendrán relación con las expectativas que han sido frustradas de un individuo, es decir, a mayor grado de frustración y cuanto mayor sea la expectativa de obtener el objeto, mayor será la respuesta agresiva.

La frustración viene a ser la interrupción en el proceso de una conducta la cual tiene como respuesta una acción agresiva. (Dollard & Miller, 1944, citado por Moreno, Hernández, García, & Santacreu, 2000)

Al respecto, Moreno, Hernández, García, y Santacreu (2000) describen que muchas veces la frustración lo que genera es la motivación de un comportamiento el cual no necesariamente es violento, es decir, se podría producir otro tipo de respuestas tomando en cuenta algunas condiciones o experiencias que el individuo ha tenido a lo largo de su vida.

Una de las primeras revisiones de la hipótesis planteada por Dollard y Miller fue hecha por Berkowitz (1941, citado por Penado, 2012) donde describe que la conducta agresiva se produce por una serie de condiciones que el individuo ha asociado a las respuestas negativas o agresivas, dichas respuestas son producidas por lo que experimenta en el ambiente o situaciones que ya están interiorizadas por el individuo.

La frustración se origina por una “disposición” para que surjan los comportamientos agresivos. Se puede considerar esta disposición como un sentimiento hostil o enojo, la cual puede estar acompañada de otros catalizadores de algún afecto negativo que aumente la acción de agredir. Así también existe los “indicios agresivos” como la situación que está entre la disposición para agredir y la respuesta agresiva. Todo esto parte de que el individuo ya está condicionado para responder agresivamente ante un hecho o experiencia determinada, por ello aumenta la probabilidad que exista un comportamiento agresivo.

En cuanto a los factores que influyen en la conducta agresiva, Barrios (2016) menciona los siguientes factores que influyen en la conducta agresiva: Factor sociocultural del individuo: describe como los modelos de comportamiento al que ha sido expuesta una persona así como el proceso de reforzamiento influyen en el comportamiento desadaptativo. A mayor exposición de modelos con conducta negativa el desarrollo de este tipo de acciones será más fácil, de manera que el ambiente sociocultural es importante a la hora de reforzar y mantener una conducta. Los elementos más importantes del ambiente sociocultural son: La familia: la interacción con los padres y hermanos o grupo social primario, puesto que serán los modelos a seguir.

Tenemos el grupo social secundario donde están los amigos, profesores y aquellos que tienen contacto con el niño que no sean del grupo familiar primario, los cuales pueden moldear y reforzar el comportamiento agresivo.

Factores organicos : este factor esta asociado a lesiones cerebrales o alguna tipo de disfuncion , mal nutricion o algun problema de salud especifico que se relaciona con la conducta agresiva, puesto que pueden provocar una menor tolerancia a la frustracion por no conseguir algun objetivo.

Repertorio conductual : poca capacidad para resolver algun conflicto, como habilidades de cognicion para poder controlar sus impulsos o que le permitan utilizar algun tipo de estrategia de comunicacion verbal donde actue como mediador asi tambien el poco desarrollo en cuanto a las habilidades sociales.

En cuanto Características De Los Agresores, Olweus (1979, citado por Barrios, 2016) describe al agresor como una persona impulsiva, con un temperamento imponente frente a las victimas las cuales son de carácter tímido y débil. Los agresores son personas con poco desarrollo en las habilidades sociales respecto a la comunicación para poder negociar y expresar sus deseos. Existe una correlación respecto a los hogares donde existe un nivel alto de agresividad y violencia por parte de los miembros de la familia y el desarrollo del comportamiento agresivo.

Por otro lado, Blandón y Jimenez (2016) describen al agresor escolar como un niño que inventa bromas a sus pares, insulta, ofende a sus compañeros por su aspecto fisico, dice groserias, pelea y vive desafiando a los demas. Estos niños sobresalen por su manera de liderar pero de forma negativa pues solo le dan ordenes a sus victimas utilizando el miedo como arma.

Este tipo de niños agresivos cuando hay alguna actividad grupal tratandose de imponer sus reglas , ya sea utilizando amenazas o fuerza fisica para lograr su objetivo en caso contrario se irritan.

Patterson y Ramsay(1989, citado por Barrios,2016) menciona que el origen de un alto nivel de agresividad son, la ausencia de cariño de los padres o en el grupo familiar, estar expuesto de violencia ya sea, fisica o verbal. La falta de reglas claras de conducta y su reforzamiento. Otra posible causa son los padres o cuidadores de un niño utilizan estrategias de correccion inadecuadas para el control de conductas negativas .

Flores (2014. Citado por Quispe, 2017) existen tres dimensiones de agresividad:

Agresividad Física: es todo acto que tiene como propósito hacer un daño directo a través de un medio físico con la capacidad de dañar físicamente a otra persona. Estas lesiones pueden generar un daño permanente o temporal incluso pueden llegar a ser mortales.

Agresividad verbal: las personas que utilizan este tipo de agresión se caracterizan por: Son intimidantes y ofensivos, su manera de expresar sus comentarios y opiniones son tiene la intención de hacer sentir mal al receptor. Expresa comentarios llenos de sarcasmo y de forma despectiva. Suele

usar un tono de voz elevado y gritar, Usan recursos lingüísticos irónicos., Suele responder alteradamente No respetan la opinión de los demás.

Agresividad psicológica: Este tipo de agresividad tiene como fin hacer algún tipo de daño mental o emocional, es decir, pretende que la víctima sufra y viva angustiada por lo que podría hacer el agresor, puede utilizar insultos, generar un sentimiento de culpa o angustia, desvalorar a la víctima.

Buss, A. (1961): Clasifico el comportamiento agresivo en tres variables: Según la modalidad: describe aquellas agresiones que son físicas, es decir el uso de cualquier elemento para causar algún tipo de daño corporal, en este caso hacia la víctima. Así mismo, encontramos la agresión verbal la cual se caracteriza por la amenaza, intimidación y rechazo.

Según la relación interpersonal: existe la directa, en forma de ataque o intimidación y la indirecta como divulgar un falso testimonio con la intención de perjudicar a alguien.

Según el grado de actividad implicada: existe la activa, amenaza, rechazo o agresión física. Así también existe la agresión pasiva, intentar sabotear el objetivo de los demás.

Según el lugar donde se realiza: puede generarse dentro del grupo primario del niño, es decir la familia. También se puede manifestar en las aulas de clase, por el sentimiento de libertad dentro del colegio hasta que se da cuenta que debe cumplir con ciertas órdenes.

Respecto a las consecuencias de la agresión, Fernández (1988, citado por Barrios, 2016) las víctimas pueden generar algún tipo de problema emocional, corren algún tipo de peligro físico entre otras cosas que le genere algún riesgo. También influye en el rendimiento escolar, desconcentración, algún tipo de manifestación somática a causa de estrés y problemas de sueño que le impiden tener un buen descanso.

Dengerink y Covey (1983, citado por Choliz, 2002) mencionan que varios de los actos agresivos están reforzados positivamente, si se relaciona un acto violento para conseguir un objetivo o algo deseado como, por ejemplo, tomar alguna cosa ajena o prohibida y tener un sentimiento de satisfacción ante ello podría generar en el futuro que esta conducta se mantenga en circunstancias similares, desarrollando en el agresor una conducta cada vez más agresiva. Este tipo de reforzadores no solo lo suministra el grupo familiar sino también el grupo de pares.

En cuanto la variable Yoga, Burgos (2015) la define como, acción que activa o detiene el cuerpo de forma estable y agradable, acompañado de una respiración controlada. Así mismo, Alcalá (2014 citada Peña 2016) según García, define el yoga como el lazo entre cuerpo y la mente. El yoga está

compuesto por un conjunto de ejercicios que proporcionan una mejora física y mental, cuyo objeto es lograr un estado de plenitud y paz con uno mismo.

Kairos (2013) “El yoga está definido como la restricción o inhibición de fluctuaciones en la consciencia. El Yoga ofrece los medios para comprender el funcionamiento de la mente, y ayuda a serenar sus movimientos, conduciéndonos hacia un imperturbable estado de silencio que mora en la sede de la consciencia” (p. 45).

Bihar (2013) “Yoga no es un mito antiguo enterrado en el olvido. Es la más valiosa herencia del presente. Es la necesidad esencial del hoy y la cultura del mañana. Yoga es la ciencia del vivir correctamente, y como tal, su intención es que se incorpore a la vida diaria. Ya que trabaja en todos los aspectos de la persona: físico, vital, mental, emocional, psíquico y espiritual. Yoga, en un nivel más práctico, es un medio de balancear y armonizar el cuerpo, mente y emociones” (p. 12).

En cuanto las técnicas Del Yoga: Distintas Escuelas, Las técnicas del yoga han variado a través del tiempo porque se ha ido implementando más posturas y para lograr los objetivos, se han ido distinguiendo por “escuelas” de acuerdo a la tradición o el enfoque que le da cada una de ellas, a pesar de algunos aspectos distintos, todas conducen a un mismo camino, entre ellas tenemos: Raja Yoga: La ciencia de la mente. Su herramienta principal es la meditación. Bhakti Yoga: La ciencia de la devoción. Su herramienta principal es el cultivo del amor. Jñana Yoga: La ciencia de la inteligencia. Su herramienta principal es el estudio. Karma Yoga: La ciencia del deber. Su herramienta principal es la acción en el mundo. Hatha Yoga: La ciencia de la voluntad. Su herramienta principal son las asana (posturas físicas) pranayamas (ejercicios de respiración). Es la senda más difundida en occidente y la que se está investigando en este proyecto.

Respecto al Yoga Para Niños, Rojas (2016) menciona que el yoga incrementa en el niño(a) la habilidad de tranquilizarse y concentrarse, asimismo de mejorar la autovaloración y el autocontrol. Al practicar yoga, los niños logran un mayor conocimiento de sus pensamientos y emociones.

El yoga es considerado también como terapia, la cual se puede practicar desde los tres años en adelante, ya que a partir de esta edad se aprende a manejar mejor la respiración, calmar la mente y las emociones. Al desarrollar el hábito de practicar yoga desde la primera infancia, se podrá llegar a poseer una buena calidad de vida durante la pubertad y madurez.

A través de una práctica regular de yoga los niños y niñas inquietos aprenden a canalizar su energía, y en niños y niñas tranquilos, el yoga se transforma en un medio para despertarlos; así mismo en niños y niñas tímidos, es una herramienta que les ayuda a liberarse y a perder el miedo frente a los demás, desarrollando así su seguridad, confianza y aumentando su autoestima.

Así pues los beneficios del yoga para niños, Peña (2016) menciona algunos de los beneficios de yoga para los niños, Desarrolla la autodisciplina y el autocontrol, mejora la tenacidad muscular y la flexibilidad, aumenta la autoestima y la conciencia corporal, favorece la concentración, atención, memoria e imaginación, fortalece los sistemas: esquelético, nervioso, circulatorio, digestivo, respiratorio, hormonal y muscular, ayuda al conocimiento corporal, fomenta la cooperación, trabajo en equipo y favorece las relaciones sociales, enseña a relajarse, a reducir el estrés y mejorar el control emocional y crea un clima tranquilo y positivo

Al respecto a las partes de una clase de yoga con niños Peña (2016) describe como son las sesiones de yoga con niños donde se trabaja con las siguientes partes: Ejercicios de respiración. A través de ellos se busca liberar estados de ansiedad, tensión y estrés. Ejercicios de calentamiento. Preparan para los movimientos y posturas posteriores, realizando movimientos suaves con las distintas partes del cuerpo. Práctica de posturas (asanas). Imitan posturas de animales (perro, rana, gato, elefante, león, mariposa...) y otras formas del mundo bien conocidas por los niños (montaña, árbol, girasol...) Es conveniente respirar de forma lenta, profunda y rítmicamente durante la realización de las posturas. Juegos de movimiento. A través de cuentos, historias y canciones que a la vez que se narran se realizan posturas. Ejercicios de relajación. Ayudan a buscar la calma del sistema nervioso y sentirnos llenos de energía al terminar. Juegos de introducción a la meditación. Algunos cantos sencillos para niños pueden suponer un paso hacia la meditación. Al repetir el sonido “AOM”, ayuda a calmar los nervios y la mente, haciendo que nos sintamos tranquilos y felices con nosotros mismos. Asimismo, se formulación del problema ¿El taller “yoga” disminuye la agresividad en niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo? La cual se justifica La presente investigación es conveniente, debido a que hoy en día la mayoría de los niños dentro de un aula de clases presentan agresividad la misma que dificultad su adecuado desenvolvimiento y convivencia. Cuenta con relevancia social puesto que los niños y niñas se beneficiarán directamente juntos con el equipo educativo de los beneficios del taller “YOGA”; siendo este de gran importancia pues se emplea una metodología basada en la relajación y control de impulsos; es decir estrategias donde el niño integre los cinco sentidos, favoreciendo al desarrollo de la conexión entre mente y cuerpo. Con implicancias prácticas ya que es un taller que se ocupará el abordaje de la agresividad permitiendo el desarrollo de formas adecuadas de comunicarse en los estudiantes. Con valor teórico pues permitirá ampliar la información sobre la variable de estudio agresividad contribuyendo al que hacer de la psicología. Cuenta con utilidad metodológica por que servirá de antecedente para futuras investigaciones interesadas en la variable de estudio. Cuya hipótesis general afirmativa es el taller “yoga” disminuye la agresividad en los niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo y la hipótesis nula el taller “yoga” no disminuye la agresividad en los niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo. Por lo cual sus hipótesis específicas. La aplicación del taller

“yoga” disminuye la dimensión agresividad física de agresividad en niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo. La aplicación del taller “yoga” disminuye la dimensión agresividad verbal de agresividad en niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo. La aplicación del taller “yoga” disminuye la dimensión agresividad psicológica de agresividad en niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo.

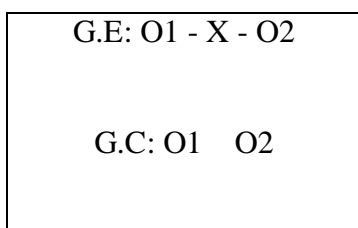
En cuanto al objetivo general determinar si el taller “yoga” disminuye la agresividad en niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo. Por lo cual los objetivos específicos son identificar el nivel de agresividad en niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo, antes y después de la aplicación del taller “yoga”. Demostrar si la aplicación del taller “yoga” disminuye la agresividad física en niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo. Demostrar si la aplicación del taller “yoga” disminuye la agresividad verbal en niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo. Demostrar si la aplicación del taller “yoga” disminuye la agresividad psicológica en niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo.

II.MÉTODODO

2.1 Tipo y diseño de investigación

La presente investigación es tipo experimental con diseño cuasi experimental pues los sujetos en los grupos de estudio ya están asignados o constituidos y consiste en que una vez que se dispone de los dos grupos se debe evaluar ambos en la variable dependiente, luego a uno de ellos se aplica el tratamiento experimental y el otro sigue con la tareas o actividades rutinarias

Esquema:



Dónde:

GE: Grupo experimental

GC: Grupo control

O1: Pre test

X: TALLER DE YOGA

O2: Post test

2.1. Variables, Operacionalización

2.2 Operacionalización de variables

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	DIMENSIÓN	INDICADORES	Escala medición
V1: AGRESIVIDAD	Quispe (2012) Toda acción u omisión intencional que daña a uno o varios escolares y lo someten, por tiempo prolongado a agresiones físicas, verbales o burlas, hostigamiento, amenazas, aislamiento.	Se medirá sus actos intencionados con la ficha de observación de Leandro, la misma que pretende medir la agresividad en los niños de cinco años, fue adaptada por Quispe (2017). (EAE) 2017	Agresividad física	Conductas violentas Violencia discusión	Ordinal
			Agresividad verbal	Intimidación Ansiedad Violencia indirecta	
			Agresividad psicológica	Inseguridad Adaptación	

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	DIMENSIÓN	INDICADORES	Escala medición
V2: YOGA	El yoga (2016) incrementa en el niño(a) la habilidad de tranquilizarse y concentrarse, asimismo de mejorar la autovaloración y el autocontrol. Al practicar yoga, los niños logran un mayor conocimiento de sus pensamientos y emociones	EL yoga consiste en realizar ejercicios físicos y mentales que permite a los niños a relajarse y controlar sus impulsos agresivo, como respirar, estirar el cuerpo, relajarse, jugar, cuentos, música, dramatización, creatividad; aprovechando estas capacidades naturales que tienen los niños de disfrutar, sentir y vivir el presente, su gran imaginación ayuda a fusionar	Ejercicios de respiración	Realiza ejercicios mentales Controla su respiración	ordinal
			Ejercicios de calentamiento	Mantiene coordinación con sus movimientos. Realiza actividades grupales.	
			Prácticas de postura(asanas)	Controla su fuerza en la actividad Mantiene controlado las posturas.	
			Juegos de movimiento	Ejecuta movimientos de velocidad y fuerza	
			Ejercicios de relajación	Controla su respiración	

en un instante su mente y cuerpo.	Juegos de introducción y meditación	Coopera en las actividades grupales
		Compartes materiales con sus compañeros.

2.3 Población, muestra y muestreo

2.3.1 Población:

La población estuvo conformada por 105 niños de ambos sexos de las aulas de 5 años de la Institución Educativa Estatal 1682 Virgen De Fátima del Distrito La Esperanza, Periodo 2019, tal como se detalla en la siguiente tabla:

Tabla 1 Distribución de los niños de la población de las aulas de 5 años de la Institución Educativa Estatal 1682 Virgen De Fátima

AULAS	SEXO		N° de ESTUDIANTES
	M	F	
Azul	19	9	28
Amarilla	15	14	29
Lila	13	11	24
Turquesa	14	10	24
Total	61	44	105

La muestra está conformada por 24 niños que pertenecen al aula Fucsia tal como se detalla en la siguiente tabla:

Tabla 2 Distribución de los niños de la muestra del aula de 5 años aula Fucsia de la Institución Educativa Estatal 1682 Virgen De Fátima.

AULA	SEXO		TOTAL
	M	F	
Fucsia	14	10	24
lila	13	11	24

2.3.2 Muestreo

El tipo de muestreo aplicado en la investigación fue la no probabilística por conveniencia por que los participantes estaban disponibles.

2.3.3 Criterios de selección

- Estudiantes matriculados en el año 2019
- Estudiantes que tengo 5 años
- Estudiantes que acuden regularmente a la institución educativa
- Estudiantes que presente problemas de conducta agresiva de 5 años

2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

2.4.1 Técnicas:

Observación directa

Consiste en observar al objeto de estudio dentro de una situación particular. Esto se hace sin intervenir ni alterar el ambiente en el que el objeto se desenvuelve.

2.4.2 Instrumentos:

Se utilizó la ficha de observación de Leandro, la misma que pretende medir la agresividad en los niños de cinco años, fue adaptada por Quispe (2017). Cuenta con 20 ítems y se evalúa 3 dimensiones en donde los primeros 8 ítems miden agresividad física, agresividad verbal con 5 ítems y agresividad psicológica con 7 ítems. La evaluación se desarrolló calificando las conductas con escalas 0 = (no realiza el comportamiento) y 1 = (realiza el comportamiento). Cuenta con 3 categorías alto (14 -20 pts.), medio (6 -13 pts.) y bajo (0-5 pts.),

Lista de Cotejo para el taller YOGA: este instrumento se utilizará para evaluar el desarrollo de cada actividad. Cuenta con 8 ítems, 2 ítems ejercicios de respiración, 2 ítems ejercicios de calentamiento, 2 ítems asanas, 1 ítems juego en movimiento , 1 ítems ejercicios de relajación y 2 ítems meditación.

2.4.3 Validez y confiabilidad

Se utilizó una validez por medio de criterio de jueces y de contenido. Asimismo, para esta investigación se utilizó una validez y se realizó una validez de contenidos por medio de juicio de expertos.

Por otro lado, la confiabilidad se realizó por el método Kuder Richardson con una confiabilidad 0.935 por lo cual un alto nivel de confianza. Asimismo, se hizo una prueba piloto donde participaron 22 niños de 5 años para hallar la confiabilidad del instrumento de .953 por lo cual un alto nivel de confianza.

2.5 Procedimiento

La investigación se realizó partiendo de la problemática dentro de la institución educativa estatal, el cual se aplicó el instrumento de ficha de observación de la agresividad, se evaluó y se registro los datos, luego se procedió a aplicar las 12 sesiones del taller de yoga junto con su lista de cotejo. Después se pasó a evaluar nuevamente al grupo experimental y también al grupo control. Se recopiló los datos para el análisis de la investigación.

2.6 Método de análisis de datos

El método de análisis de los datos consistió en la utilización de la estadística descriptiva mediante tablas de distribución de frecuencias absolutas simples y relativas porcentuales del antes y después del nivel agresividad y cada uno de sus componentes en el grupo experimental y el grupo control. Posteriormente, se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, encontrándose una distribución asimétrica en la diferencia entre el pre y post test del grupo experimental y en otros componentes antes y después de la aplicación en ambos grupos, decidiéndose aplicar la prueba U de Mann-Whitney para comparar ambos grupos antes y después, asimismo, la prueba de Wilcoxon para evaluar el efecto del programa en el grupo experimental y algún cambio en el grupo control durante el desarrollo del experimento, considerando un nivel de significancia de Alfa=0.05.

2.7 Aspectos éticos

En la realización de la investigación se tuvieron en cuenta las siguientes consideraciones éticas: sinceridad de la información, anonimato, privacidad y atención. Se aplicó el criterio de sinceridad en la obtención de la información, porque se recurrió a la búsqueda de información en fuentes confiables y el contenido de la tesis fue sometido a un taller para disminuir la agresividad. En cuanto al anonimato, durante el desarrollo de la investigación se evitó destacar la identificación de los estudiantes que participaron en la misma. Se tuvo en

cuenta el aspecto de reserva, porque los datos obtenidos en el estudio solamente tienen aplicación estadística. Se consideró el aspecto ético de atención porque el taller desarrollado en la investigación; además de haber contribuido a la disminución de la agresividad de los niños, también podrán ser utilizados en otras experiencias que traten sobre disminución de la agresividad.

III. RESULTADOS

3.1 Descripción de resultados

Tabla 3 Nivel de Agresividad antes y después de la aplicación del taller “Yoga” en niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo.

Nivel	Pre-Test				Post-Test			
	Experimental		Control		Experimental		Control	
	n	%	N	%	n	%	n	%
Alto	15	63	7	29			6	25
Medio	9	38	17	71	2	8	18	75
Bajo					22	92		
Total	24	100	24	100	24	100	24	100

Fuente: Aplicación del Test de Agresividad en niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal - Trujillo.

INTERPRETACIÓN

En la Tabla 3, se aprecia una agresividad de nivel alto en un 63% del grupo experimental y un nivel medio en un 71% del grupo control en el pre-test, asimismo se observa un nivel bajo en el 92% del grupo experimental y un nivel medio en un 75% del grupo control en el pos-test.

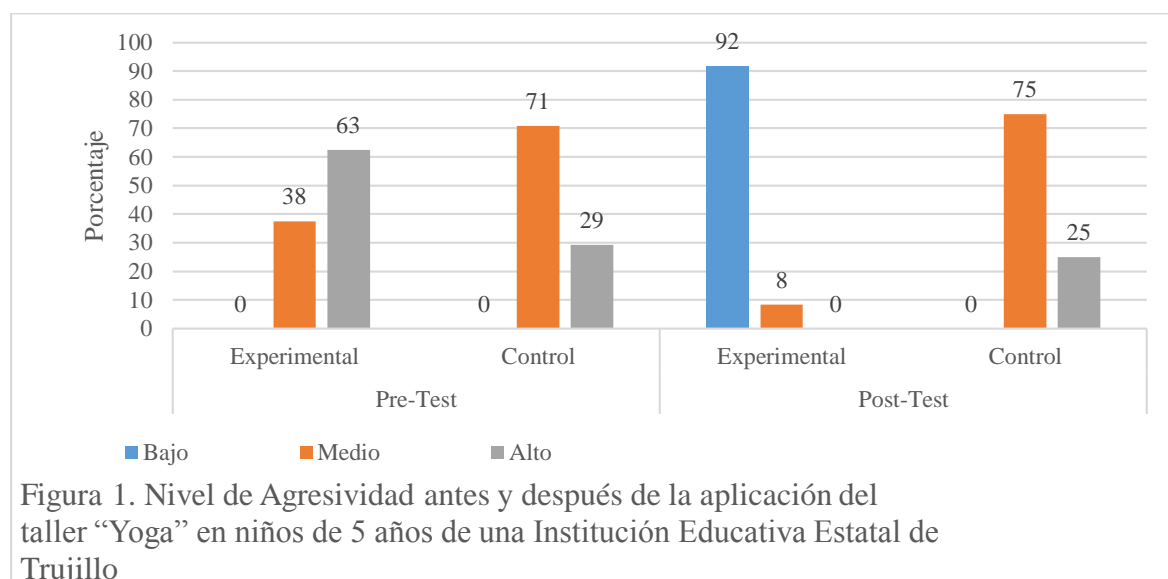


Figura 1. Nivel de Agresividad antes y después de la aplicación del taller “Yoga” en niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo

Tabla 4 Nivel de Agresividad Física antes y después de la aplicación del taller “Yoga” en niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo.

Nivel	Pre-Test				Post-Test			
	Experimental		Control		Experimental		Control	
	n	%	n	%	n	%	N	%
Alto	22	92	22	92	2	8	18	75
Medio	2	8	2	8	1	4	6	25
Bajo					21	88		
Total	24	100	24	100	24	100	24	100

Fuente: Aplicación del Test de Agresividad en niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal - Trujillo.

INTERPRETACIÓN

En la Tabla 4, se muestra una agresividad física de nivel alto en un 92% del grupo experimental y en un 92% del grupo control en el pre-test, asimismo se observa un nivel bajo en el 88% del grupo experimental y un nivel alto en un 75% del grupo control en el pos-test.

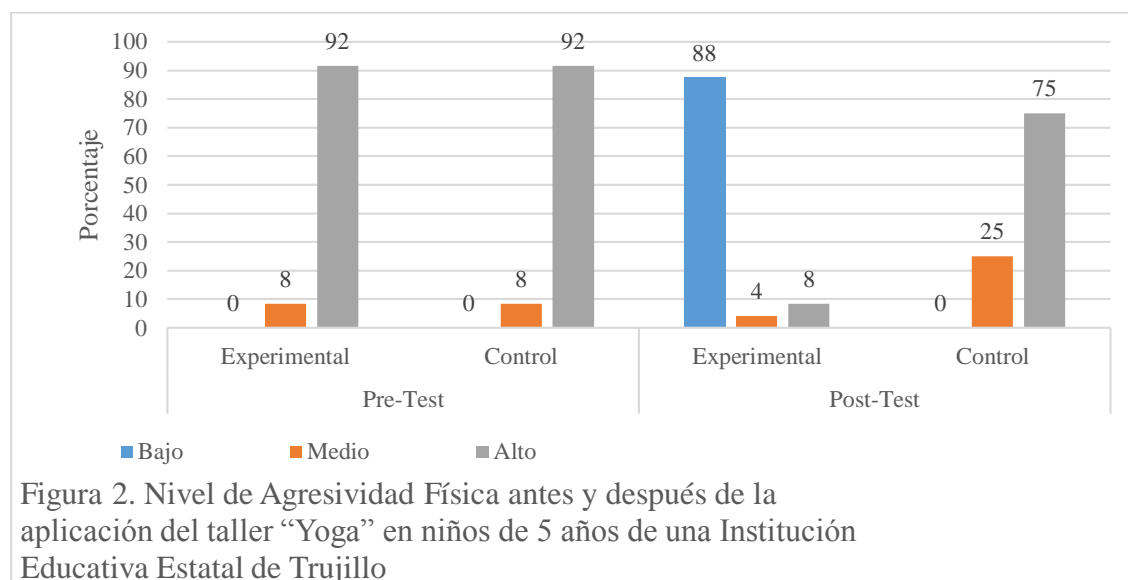


Figura 2. Nivel de Agresividad Física antes y después de la aplicación del taller “Yoga” en niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo

Tabla 5 Nivel de Agresividad Verbal antes y después de la aplicación del taller “Yoga” en niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo.

Nivel	Pre-Test				Post-Test			
	Experimental		Control		Experimental		Control	
	n	%	n	%	n	%	N	%
Alto	15	63	16	67			13	54
Medio	9	38	8	33	3	13	11	46
Bajo					21	88		
Total	24	100	24	100	24	100	24	100

Fuente: Aplicación del Test de Agresividad en niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal - Trujillo.

INTERPRETACIÓN

En la Tabla 5, se aprecia una agresividad verbal de nivel alto en un 63% del grupo experimental y en un 67% del grupo control en el pre-test, asimismo se observa un nivel bajo en el 88% del grupo experimental y un nivel alto en un 54% del grupo control en el pos-test.

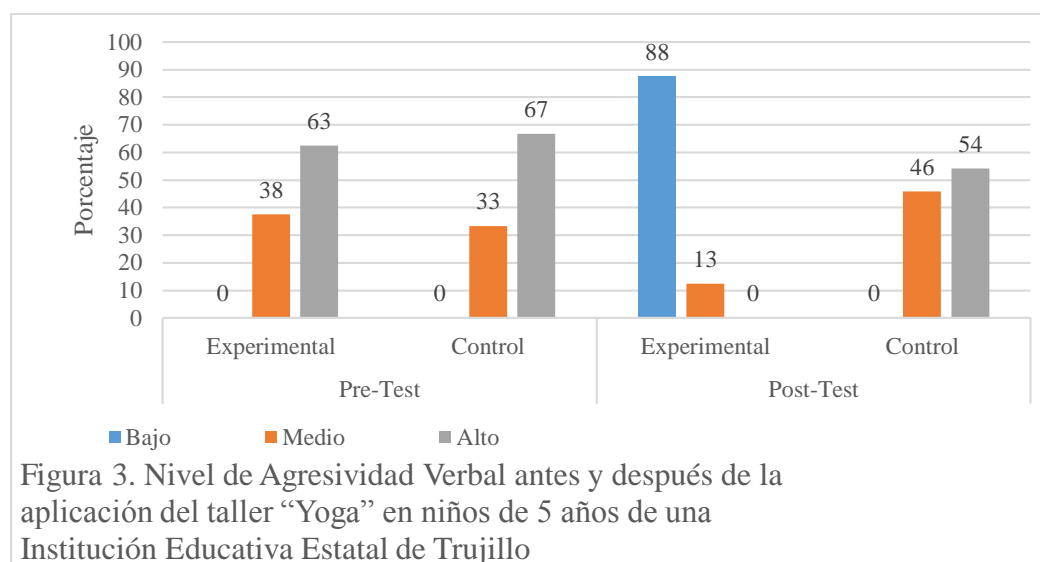


Figura 3. Nivel de Agresividad Verbal antes y después de la aplicación del taller “Yoga” en niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo

Tabla 6 Nivel de Agresividad Psicológica antes y después de la aplicación del taller “Yoga” en niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo.

Nivel	Pre-Test				Post-Test			
	Experimental		Control		Experimental		Control	
	n	%	n	%	n	%	N	%
Alto	8	33	1	4			2	8
Medio	13	54	10	42	2	8	10	42
Bajo	3	13	13	54	22	92	12	50
Total	24	100	24	100	24	100	24	100

Fuente: Aplicación del Test de Agresividad en niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal - Trujillo.

INTERPRETACIÓN

En la Tabla 6, se aprecia una agresividad psicológica de nivel alto en un 54% del grupo experimental y un nivel bajo en un 54% del grupo control en el pre-test, asimismo se observa un nivel bajo en el 92% del grupo experimental y en un 50% del grupo control en el pos-test.

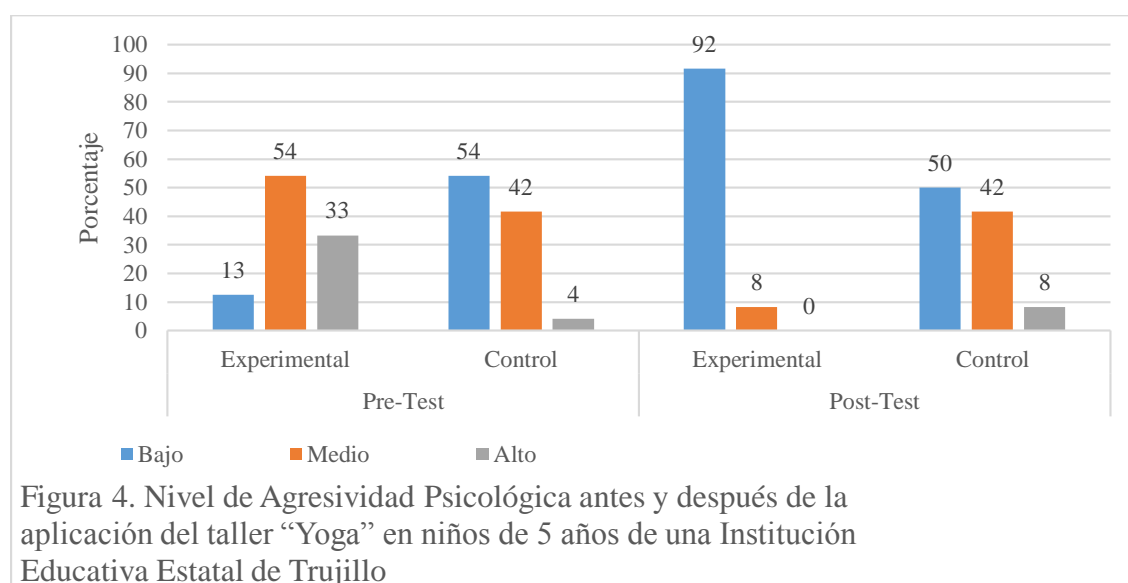


Figura 4. Nivel de Agresividad Psicológica antes y después de la aplicación del taller “Yoga” en niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo

3.2 Pruebas de normalidad

Para realizar el análisis de normalidad nos planteamos las siguientes hipótesis:

H0 = Los puntajes tienen una distribución normal

H1 = Los puntajes no tienen distribución normal

Respecto a los valores comparados con la significancia consideraremos lo siguiente para aceptar o rechazar:

Si $p < 0.05$ se rechaza H0; porque los puntajes no tienen una distribución normal.

Si $p > 0.05$ no se rechaza H0; es decir los puntajes tienen distribución normal.

Tabla 7 Test de Normalidad de Shapiro-Wilk de la Agresividad antes y después de la aplicación del taller “Yoga” en niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo.

Evaluación'	Experimental			Control		
	S-W	gl	P	S-W	gl	P
Pre-Test						
Agresividad	.953	24	.316	.925	24	.075
Física	.768	24	<.001	.860	24	.003
Verbal	.879	24	.008	.873	24	.006
Psicológica	.915	24	.045	.821	24	.001
Post-Test						
Agresividad	.766	24	<.001	.946	24	.225
Física	.701	24	<.001	.917	24	.051
Verbal	.745	24	<.001	.842	24	.002
Psicológica	.783	24	<.001	.824	24	.001
Diferencia						
Agresividad	.865	24	.004	.916	24	.048
Física	.763	24	<.001	.897	24	.019
Verbal	.913	24	.041	.754	24	<.001
Psicológica	.957	24	.379	.800	24	<.001

Nota:

S-W: Estadístico de Shapiro-Wilk

gl: Grados de libertad

p: Significancia

INTERPRETACIÓN

En la Tabla 7, se aprecia una diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) entre los puntajes directos y en la diferencia entre el pre y post-test de la agresividad y sus dimensiones en el grupo experimental y control con la distribución normal, por lo cual se utilizará las pruebas no paramétricas de Wilcoxon y de Mann-Whitney para analizar las diferencias.

De hipótesis

Hipótesis general:

Hi: El taller “yoga” disminuye la agresividad en los niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo.

Ho: El taller “yoga” no disminuye la agresividad en los niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo.

Considerando un nivel de significancia Alfa de .05:

H0 se rechaza si $p < .05$ o H0 se acepta si $p \geq .05$

Tabla 8 Efecto del taller “Yoga” en la Agresividad de niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo.

Comparación Situación	Experimental		Control		U de Mann-Whitney		
	N	RP	N	RP	U	Z	P
Entre grupos							
Pre-Test	24	29.4	24	19.6	170	-2.47	.014
Post-Test	24	13.3	24	35.7	20	-5.55	<.001
Entre evaluaciones - Test de Wilcoxon							
Disminuyen	23	13.00	12	9.50			
Aumentan	1	1.00	5	7.80			
Empates	0		7				
Total	24		24				
Z		-4.27		-1.82			
P		<.001		.069			

Nota:

N: Número de sujetos

RP: Rango promedio

U: Estadístico de Mann-Whitney

Z: Valor normal estándar

p: Significancia

Interpretación

En la tabla 8, se contrastan los rangos promedios en el Pre-test mediante el test U de Mann-Whitney, donde se evidencia una diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) en la Agresividad, con un rango promedio mayor en el grupo experimental (RP=29.4) respecto del grupo control (RP=19.6) en el Pre-Test.

Mediante el test de Wilcoxon se demostró que en el grupo experimental veintitrés disminuyeron y uno aumentó en su agresividad, evidenciando un efecto estadísticamente significativo ($p < .05$) del taller “Yoga” disminuyendo la agresividad de los niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo.

Asimismo, al comparar ambos grupos después de la aplicación del taller con la prueba U de Mann-Whitney, se encuentra una diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) en la agresividad entre

ambos grupos, con un rango promedio menor en el grupo experimental (RP=13.3) respecto del grupo control (RP=35.7) en el post-test.

Finalmente, el test de Wilcoxon mostró que la agresividad del grupo control registró una disminución en doce, un aumento en cinco y un empate en siete de sus participantes, evidenciando que se mantuvo estadísticamente igual ($p \geq .05$) durante el cuasi experimento.

Hipótesis Específica 1

H1: El taller “yoga” disminuye la agresividad física en los niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo.

Ho: El taller “yoga” no disminuye la agresividad física en los niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo.

Considerando un nivel de significancia Alfa de .05:

H0 se rechaza si $p < .05$ o H0 se acepta si $p \geq .05$

Tabla 9 Efecto del taller “Yoga” en la Agresividad Física de niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo.

Comparación Situación	Experimental		Control		U de Mann-Whitney		
	N	RP	N	RP	U	Z	P
Entre grupos							
Pre-Test	24	23.7	24	25.3	268	-.45	.650
Post-Test	24	13.6	24	35.4	27	-5.46	<.001
Entre evaluaciones - Test de Wilcoxon							
Disminuyen	22	12.50	10	10.85			
Aumentan	1	1.00	9	9.06			
Empates	1		5				
Total	24		24				
Z		-4.20		-0.58			
P		<.001		.564			

Nota:

N: Número de sujetos

RP: Rango promedio

U: Estadístico de Mann-Whitney

Z: Valor normal estándar

p: Significancia

INTERPRETACIÓN

En la tabla 9, se compran los rangos promedios en el Pre-test mediante el test U de Mann-Whitney, donde se evidencia una homogeneidad estadística ($p \geq .05$) respecto de la Agresividad física entre ambos grupos en el Pre-Test.

Mediante el test de Wilcoxon se demostró que en el grupo experimental veintidós disminuyeron, uno aumentó y uno se mantuvo igual en su agresividad física, evidenciando un efecto estadísticamente significativo ($p < .05$) del taller “Yoga” disminuyendo la agresividad física de los niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo.

Asimismo, al comparar ambos grupos después de la aplicación del taller con la prueba U de Mann-Whitney, se encuentra una diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) en la agresividad física entre ambos grupos, con un rango promedio menor en el grupo experimental (RP=13.3) respecto del grupo control (RP=35.7) en el post-test.

Finalmente, el test de Wilcoxon mostró que la agresividad física del grupo control registró una disminución en diez, un aumento en nueve y un empate en cinco de sus participantes, evidenciando que se mantuvo estadísticamente igual ($p \geq .05$) durante el cuasi experimento.

Hipótesis Específica 2

H₂: El taller “yoga” disminuye la agresividad verbal en los niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo.

H₀: El taller “yoga” no disminuye la agresividad verbal en los niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo.

Considerando un nivel de significancia Alfa de .05:

H₀ se rechaza si $p < .05$ o H₀ se acepta si $p \geq .05$

Tabla 10 Efecto del taller “Yoga” en la Agresividad Verbal de niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo.

Comparación	Experimental		Control		U de Mann-Whitney		
	N	RP	N	RP	U	Z	P
Entre grupos							
Pre-Test	24	23.8	24	25.2	272	-.35	.727
Post-Test	24	12.8	24	36.2	7	-5.94	<.001
Entre evaluaciones - Test de Wilcoxon							
Disminuyen	23	12.00	9	5.50			
Aumentan	0	0.00	2	8.25			
Empates	1		13				
Total	24		24				
Z		-4.24		-1.60			
P		<.001		.109			

Nota:

N: Número de sujetos

RP: Rango promedio

U: Estadístico de Mann-Whitney

Z: Valor normal estándar

p: Significancia

INTERPRETACIÓN

En la tabla 10, se compran los rangos promedios en el Pre-test mediante el test U de Mann-Whitney, donde se evidencia una homogeneidad estadística ($p \geq .05$) respecto de la Agresividad verbal entre ambos grupos en el Pre-Test.

Mediante el test de Wilcoxon se demostró que en el grupo experimental veintitrés disminuyeron y uno se mantuvo igual en su agresividad verbal, evidenciando un efecto estadísticamente significativo ($p < .05$) del taller “Yoga” disminuyendo la agresividad verbal de los niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo.

Asimismo, al comparar ambos grupos después de la aplicación del taller con la prueba U de Mann-Whitney, se encuentra una diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) en la agresividad verbal entre ambos grupos, con un rango promedio menor en el grupo experimental (RP=12.8) respecto del grupo control (RP=36.2) en el post-test.

Finalmente, el test de Wilcoxon mostró que la agresividad verbal del grupo control registró una disminución en nueve, un aumento en dos y un empate en trece de sus participantes, evidenciando que se mantuvo estadísticamente igual ($p \geq .05$) durante el cuasi experimento.

Hipótesis Específica 3

H3: El taller “yoga” disminuye la agresividad psicológica en los niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo.

H0: El taller “yoga” no disminuye la agresividad psicológica en los niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo.

Considerando un nivel de significancia Alfa de .05:

H0 se rechaza si $p < .05$ o H0 se acepta si $p \geq .05$

Tabla 11 Efecto del taller “Yoga” en la Agresividad Psicológica de niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo.

Comparación Situación	Experimental		Control		U de Mann-Whitney		
	N	RP	N	RP	U	Z	P
Entre grupos							
Pre-Test	24	31.9	24	17.1	110	-3.77	<.001
Post-Test	24	16.7	24	32.3	101	-3.99	<.001
Entre evaluaciones - Test de Wilcoxon							
Disminuyen	23	12.96	7	6.00			
Aumentan	1	2.00	4	6.00			
Empates	0		13				
Total	24		24				
Z		-4.25		-0.91			
P		<.001		.366			

Nota:

N: Número de sujetos

RP: Rango promedio

U: Estadístico de Mann-Whitney

Z: Valor normal estándar

p: Significancia

INTERPRETACIÓN

En la tabla 11, se contrastan los rangos promedios en el Pre-test mediante el test U de Mann-Whitney, donde se evidencia una diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) en la Agresividad Psicológica, con un rango promedio mayor en el grupo experimental (RP=31.9) respecto del grupo control (RP=17.1) en el Pre-Test.

Mediante el test de Wilcoxon se demostró que en el grupo experimental veintitrés disminuyeron y uno aumentó en su agresividad psicológica, evidenciando un efecto estadísticamente significativo ($p < .05$) del taller “Yoga” disminuyendo la agresividad psicológica de los niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo.

Asimismo, al comparar ambos grupos después de la aplicación del taller con la prueba U de Mann-Whitney, se encuentra una diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) en la agresividad psicológica entre ambos grupos, con un rango promedio menor en el grupo experimental (RP=16.7) respecto del grupo control (RP=32.3) en el post-test.

Finalmente, el test de Wilcoxon mostró que la agresividad psicológica del grupo control registró una disminución en siete, un aumento en cuatro y un empate en trece de sus participantes, evidenciando que se mantuvo estadísticamente igual ($p \geq .05$) durante el cuasi experimento

IV. DISCUSIÓN

En la actualidad se observa dentro de las aulas de inicial a niños que presentan agresividad, manifestada en golpes, insultos, malas palabras, amenazar a sus compañeros ello puede darse ante la influencia de diversos factores familiares y sociales. Ello es una preocupación frente a los docentes, quienes deben velar por la buena convivencia en aula. Ante ello nace el interés por buscar diferentes estrategias para poder disminuir estas dificultades; es así que la presente investigación se realizó la aplicación de taller de yoga, para poder disminuir la agresividad; para ello se aplicó una ficha de observación antes y después de la aplicación del taller, la información recopilada se organizó en tablas y figuras presentando en el capítulo anterior, resultados que a la vez se discuten en los siguientes párrafos.

Se iniciará la presente discusión realizando el análisis descriptivo donde se evidencia que respecto a los niveles de agresividad antes y después de la aplicación del taller “yoga” en niños de 5 años de una institución educativa estatal de Trujillo, en el pre test respecto al grupo experimental el 63% evidencia un nivel alto, el 38% un nivel medio y el 0% nivel bajo; así también el grupo control evidencia un 71% en nivel medio, un 29% nivel alto y 0% nivel bajo; ello quiere decir que ambos grupos de niños evidencian conductas tales como daños físicos hacia sus compañeros, tono de voz elevado y gritos, insultos, desvalorización y humillación hacia sus pares. Esto es corroborado por Acosta. E (2016) quien en su estudio encontró una población de niños que golpeaban a sus compañeros, rompían sus objetos, insultaban y usaban palabras soeces humillando a los demás, atribuyendo estos comportamientos a problemas familiares y de contexto escolar. Del mismo modo Peña (2016) indica que la agresividad en los niños puede darse debido al excesivo trabajo de los padres de familia, una falta orientación y escuela para padres en los centros educativos, no les dedican el tiempo y cuidado suficiente a sus hijos para orientarlos y apoyarlos.

Respecto al pos test, se observa que en el grupo experimental el 92% se ubica en nivel bajo, el 8% en nivel medio y el 0% en nivel alto, por otro lado, el grupo control denota que el 75% se ubica en el nivel medio, 25% se ubica en nivel alto de agresividad, y el 0% nivel bajo; evidenciando que el grupo experimental ha disminuido sus conductas tales como golpear a otros, insultar y humillar.

Respecto a los niveles de agresividad física antes y después de la aplicación del taller “yoga” en niños de 5 años de una institución educativa estatal de Trujillo, se evidencia que en el pre test el grupo experimental obtiene un 92% en nivel alto, el 8% nivel medio, 0% nivel bajo; así mismo el grupo control evidencia un 92% en nivel alto, el 8% nivel medio, 0% nivel bajo ello implica que dichos niños suelen golpear ,empujar, morder Esto es corroborado por Morales S. y Zavaleta, E. (2015) quien en su estudio encontró una población de niños que hacían pelea con sus compañeros,

patear y romper objetos atribuyendo ello a problemas familiares y de contexto escolar teniendo un nivel alto en agresividad física.

Respecto al pos test el grupo experimental revela que el 88% se encuentra en nivel bajo, el 8% nivel alto y 4% nivel medio; sin embargo, el grupo control denota un 75% de niños en nivel alto, 25% nivel medio y 0% nivel bajo; esto indica que los niños del grupo experimental han disminuido las conductas tales como golpear, empujar y romper objetos.

En cuanto los niveles de agresividad verbal antes y después de la aplicación del taller “yoga” en niños de 5 años de una institución educativa estatal de Trujillo, se observó que en el pre test el grupo experimental obtiene un 63% en nivel alto, el 38% nivel medio, 0% nivel bajo; así mismo el grupo control evidencia un 67% en nivel alto, el 33% nivel medio, 0% nivel bajo ello implica que dichos niños suelen insultar, gritar a sus compañeros, poner apodos y fijar defectos a los mismos. Esto es corroborado por Torres Z., Vargas R. (2017) quien en su estudio encontró una población de niños que decían palabras soeces, ante sentirse atacados respondían con insultos y gritos, atribuyendo con mayor frecuencia a los problemas de su comunidad y modelos de imitación inadecuados los cuales normalizan este comportamiento. Respecto al pos test el grupo experimental revela que el 88% se encuentra en nivel bajo, el 13% nivel medio y 0% nivel alto; sin embargo, el grupo control denota un 54% de niños en nivel alto, 46% nivel medio y 0% nivel bajo; esto indica que los niños del grupo experimental han disminuido las conductas tales como insultos, palabras soeces, humillación, hacer notar de manera negativa los defectos a sus pares.

En los niveles de agresividad psicológica antes y después de la aplicación del taller “yoga” en niños de 5 años de una institución educativa estatal de Trujillo, se evidencio que en el pre test el grupo experimental obtiene un 54% en nivel medio, el 33% nivel alto, 13% nivel bajo; así mismo el grupo control evidencia un 54% en nivel bajo, el 42% nivel medio, 4% nivel bajo ello implica que dichos niños suelen mirar con desprecio a sus compañeros, amenazar y disfrutar arrebatar las cosas d sus compañeros, Esto es corroborado Peña (2016) por quien en su estudio encontró una población de 70% niños que hacían burlas e insultos, atribuyendo ello que la falta de afecto ,inseguridad y desconfianza afecta en el problema de agresividad.

Respecto al pos test el grupo experimental revela que el 92% se encuentra en nivel bajo, el 8% nivel medio y 0% nivel alto; sin embargo, el grupo control denota un 50% de niños en nivel bajo, 42% nivel medio y 8% nivel alto; esto indica que los niños del grupo experimental han disminuido las conductas tales como incentiva el desorden, amenazar a sus compañeros.

Habiéndose realizado el análisis de las tablas descriptivas se procederá a responder a la hipótesis general y específicas, para lo cual se debe detallar que la prueba de normalidad de Shapiro – Wilk de

la agresividad antes y después de la aplicación del taller “yoga” en niños de 5 años de una institución estatal de Trujillo decidiéndose analizar las diferencias mediante décimas no paramétricas de Wilcoxon y de Mann-Whitney.

Respecto a la hipótesis general, mediante el test U de Mann-Whitney se evidencia que en el pre test existe una diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) en la Agresividad, donde el grupo experimental obtiene un rango promedio de 29.4, mayor al del grupo control quien obtiene un rango promedio de 19.6. Asimismo, al comparar ambos grupos después de la aplicación del taller con la prueba U de Mann-Whitney, se encuentra una diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) en la agresividad entre ambos grupos, con un rango promedio menor en el grupo experimental (RP=13.3) respecto del grupo control (RP=35.7) aceptándose entonces la hipótesis general y afirmando que el taller “yoga” mediante estrategias tales como ejercicios de respiración, prácticas de posturas y juegos de movimiento, ejercicios de relajación y juegos de meditación han disminuido en los alumnos las conductas tales como insultar, empujar, golpear, romper objetos ajenos, humillar, entre otras. Esto es corroborado por ROJAS (2016) quien refiere que el yoga tiene beneficios positivos en las agresividad y ansiedad de niños pre escolares permitiendo que los niños inquietos canalicen su energía, ayudando a calmar la mente y las emociones. Así también Aranzaes, Morales y Soto (2018), indica que el yoga facilita el control de emociones, calma el sistema nervioso, desarrollar confianza de sí mismo, combatir estados de ánimo y favorece aprender amarse. Es así que Peña (2016) menciona que el yoga ayuda a reducir el estrés y mejorar el control emocional creando un clima positivo en él.

De igual manera mediante el test U de Mann-Whitney se evidencia que en el pre test el test U de Mann-Whitney, evidencia una homogeneidad estadística ($p \geq .05$) respecto de la Agresividad física entre ambos grupos en el Pre-Test, donde el grupo experimental presenta un rango promedio de 23.7 y el grupo control un rango promedio de 25.3. Asimismo, al comparar ambos grupos después de la aplicación del taller con la prueba U de Mann-Whitney, se encuentra una diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) en la agresividad física entre ambos grupos, con un rango promedio menor en el grupo experimental (RP=13.3) respecto del grupo control (RP=35.7), aceptándose entonces la hipótesis específica y afirmando que el taller “yoga” mediante estrategias tales como ejercicios de calentamiento, asanas y juegos de meditación han disminuido en los alumnos las conductas tales como empujar, golpear, romper. Esto es corroborado Burgos C., Karla Y Santa Cruz V. Gabriela (2015) quien refiere que el yoga tiene efectos positivos en las conductas impulsivas de los niños que los llevan a golpear a sus pares o hacer daño a los materiales de los mismos. Asimismo, Luna (2018) quien refiere que el yoga tiene efectos positivos desarrollando la seguridad y

confianza y control de emociones en las conductas impulsivas de los niños que los llevan a golpear a sus pares o hacer daño a los materiales de los mismos.

mediante el test U de Mann-Whitney se evidencia que en el pre test el test U de Mann-Whitney, también se evidencia una homogeneidad estadística ($p \geq .05$) respecto de la Agresividad verbal entre ambos grupos en el Pre-Test, donde el grupo experimental presenta un rango promedio de 23.8 y el grupo control un rango promedio de 25.3. Asimismo, al comparar ambos grupos después de la aplicación del taller con la prueba U de Mann-Whitney, se encuentra una diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) en la agresividad verbal entre ambos grupos, con un rango promedio menor en el grupo experimental (RP=12.8) respecto del grupo control (RP=36.2), aceptándose entonces la hipótesis específica y afirmando que el taller “yoga” mediante estrategias tales como cuentos yoga, cuentos cantados, música mandra y masajes han disminuido en los alumnos las conductas tales como insultar, decir palabras soeces, gritar y responder agresivamente. Esto es corroborado por Aranzaes, Morales y Soto (2018), quien refiere que el yoga tiene aspecto lúdico y motivador permitiendo realizar cuentos pausados y dramatizados logrando el control verbal.

Así mismo, en la evidencia estadística se encontró diferencia significativa ($p < .05$) respecto de la Agresividad psicológica entre ambos grupos en el Pre-Test, donde el grupo experimental presenta un rango promedio de 31.9 y el grupo control un rango promedio de 17.1. Asimismo, al comparar ambos grupos después de la aplicación del taller con la prueba U de Mann-Whitney, se encuentra una diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) en la agresividad psicológica entre ambos grupos, con un rango promedio menor en el grupo experimental (RP=16.7) respecto del grupo control (RP=32.3), aceptándose entonces la hipótesis específica y afirmando que el taller “yoga” mediante estrategias tales como masajes con material, meditación ,ejercicios de movimiento .han disminuido en los alumnos las conductas tales como mirar con desprecio e inspirar miedo a sus compañeros, siendo alejado del grupo e incentivando el desorden. Esto es corroborado por Rojas (2016) quien refiere que el yoga tiene aspectos positivos en las conductas impulsivas de los niños que los llevan a insultar psicológicamente sus pares.

V.CONCLUSIONES

Se evidencia que respecto a los niveles de agresividad que en el pre test respecto al grupo experimental predomina el 63% con un nivel alto; sin embargo, en el grupo control predomina el nivel medio con el 71% de niños. Respecto al pos test, se observa que en el grupo experimental predomina el nivel bajo con 92% mientras que en el grupo control predomina el nivel medio con 75% de niños. El taller yoga disminuyó significativamente la agresividad en los niños de 5 años en una institución estatal.

Se observan los niveles de agresividad física evidenciando que en el pre test el grupo experimental predomina el nivel alto con 92%; así mismo el grupo control evidencia un predominio del nivel alto con 92% de niños. Respecto al pos test el grupo experimental revela predominio del nivel bajo con un 88% de niños; sin embargo, en el grupo control predomina un nivel alto con un 75% de niños.

Se observan los niveles de agresividad verbal evidenciando que en el pre test el grupo experimental obtiene un predominio del nivel alto con 63% de niños; así mismo el grupo control evidencia un predominio del nivel alto con 67%. Respecto al pos test el grupo experimental revela predominio del nivel bajo con el 88% de niños; sin embargo, el grupo control denota un 54% de niños en nivel alto.

Se observan los niveles de agresividad psicológica evidenciando que en el pre test el grupo experimental obtiene un predominio del nivel medio con un 54%; así mismo el grupo control evidencia un predominio del nivel bajo con un 54%. Respecto al pos test el grupo experimental revela que predominio del nivel bajo con 92% de niños; así también el grupo control denota un predominio del nivel bajo con el 50% de niños.

Se acepta la hipótesis general, evidenciando que la prueba U de Mann-Whitney después de la aplicación del taller “yoga” denota una diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) en la agresividad entre ambos grupos, con un rango promedio menor en el grupo experimental (RP=13.3) respecto del grupo control (RP=35.7).

Evidenciando que la prueba U de Mann-Whitney después de la aplicación del taller “yoga” denota diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) en la agresividad física entre ambos grupos, con un rango promedio menor en el grupo experimental (RP=13.3) respecto del grupo control (RP=35.7), aceptándose entonces la hipótesis específica.

Evidenciando que la prueba U de Mann-Whitney después de la aplicación del taller “yoga” denota diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) en la agresividad verbal entre ambos grupos, con un rango promedio menor en el grupo experimental (RP=12.8) respecto del grupo control (RP=36.2), aceptándose entonces la hipótesis específica.

Evidenciando que la prueba U de Mann-Whitney después de la aplicación del taller “yoga” denota diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) en la agresividad psicológica entre ambos grupos, con un rango promedio menor en el grupo experimental (RP=16.7) respecto del grupo control (RP=32.3), aceptándose entonces la hipótesis específica.

IV RECOMENDACIONES

Se recomienda al director de la institución educativa gestionar la elaboración de talleres donde se efectúen las técnicas y estrategia utilizadas en el taller yoga para disminuir los niveles de agresividad de los niños.

Del mismo modo se recomienda a la psicóloga del plantel efectuar técnicas imitación de animales, imitación de posturas y panayanas para disminuir los niveles de agresividad física de los niños.

Del mismo modo se recomienda a la psicóloga del plantel efectuar técnicas de música de mantras e historia de imitación para disminuir los niveles de agresividad verbal de los niños.

Del mismo modo se recomienda a la psicóloga del plantel efectuar técnicas de canciones narradas, masajes, cantos de meditación para disminuir los niveles de agresividad psicológica de los niños.

De igual manera se recomienda a la docente que durante sus sesiones de clases ejecute técnicas tales como juegos de movimiento, ejercicios de relajación y asanas, así favorecer la convivencia armoniosa en el aula.

La docente debe iniciar sus sesiones de clases con actividades tales como ejercicios de calentamiento, ejercicios de respiración y meditación de esta manera permitirá q los estudiantes controlen su energía y estén más a los momentos de aprendizaje.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Acosta solano e. (2016) la agresividad y su influencia en la convivencia en el aula en los estudiantes de cinco años en la i.e. I n° 300 – requena- 2016. (tesis de maestría). Recuperada de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/20171>

Aranzaes C., Morales E., Soto M.(2018) conductas disruptivas en el aula, gestionadas a través de la implementación de yga integral, con niñas de 1° básico en un, colegio particular subvencionado de Santiago (tesis de maestría). Recuperada:

<http://repositorio.uft.cl/xmlui/bitstream/handle/20.500.12254/886/Aranzaes-Morales-Soto%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ander - egg. E. (1991). El taller una alternativa de renovacion pedagogia. Rio de la plata: iztacchuatl s.a.

Aponte. R. (2015). El taller como estrategia metodologica para estimular la invstigacion en el proceso de enseñanza-aprendizaje en la educacion supeior. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?Codigo=6232367>

Arancibia. V. (2002) la agresividad en los niños (1° ed.). andrés bello.

Arancibia. Violeta (2002) “la agresividad en los niños” (1° edición). Chile. Andrés bello.

Aroca. C., Bellver. C., & alba. J. (2021). La teoria del aprendiz social como modelo explicativo de la violencia filio -parental. Obtenido de <https://revistas.ucm.es/index.php/rced/article/viewfile/40039/38477>

Bandura.a.(1987).teoría de la personalidad. Barcelona españa: grafos s.a.

Barrios. M. (2016). Factores psicologicos que influyen en la conducta agresiva de niños y niñas de 8 años de edad. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/325014768_factores_psicologicos_que_influyen_en_la_conducta_agresiva_de_ninos_y_ninas_de_8_anos_de_edad

Betancourt. R., Guevara. L., & fuentes. E. (2011). El taller como estragia didactica . Sus fases y compoemetes para el desarrollo de un proceso de cualificacion en el uso de tecnologias de la informaacion y la comuniccion con docentes de lenguajes extranjers. Obtenido de <http://repository.lasalle.edu.co/bitstream/handle/10185/7927/t26.11%20b465f.pdf>

Blamdón. L.. & jimenez. G. (2016). Factores asociados al comportamiento agresivo en estudiantes de secundaria de una institución educativa de la ciudad de medellín. Año 2016. Obtenido de http://bdigital.ces.edu.co:8080/jspui/bitstream/10946/1325/1/factores_asociados_comportamiento_agresivo.pdf

Briano correa c.(2016) yoga y mindfulness: una alternativa

Burgos c.. K. Y santa cruz v.. G. (2015). Yoga infantil y el desarrollo emocional en educación parvularia. Santiago. Recuperado de <http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/3068/tparv%2039.pdf?Sequence=1>

Buss.a.(1961)psicología de la agresividad. Prentice hall new york-estados unidos

Cabrera salgado l.. Medina lópez c. Y perez espinoza k. (2010) programa de juegos infantiles para disminuir la agresividad en los niños de la i.e. N°1582 "mis angelitos" del distrito de victor larco herrera de la provincia de trujillo. Año 2009. (tesis de bachiller. Universidad nacional de trujillo).

Carmichael. L. (1964. P.1405). Manual de psicología infantil. (2° ed.). Barcelona –españa: ediciones el ateneo.

Chapi. J. (2012). Una revision psicologica a las teorias de la agresividad. Obtenido de <http://revistas.unam.mx/index.php/repi/article/viewfile/30905/28638>

Chávez. Matehuala. M. (2010). Las conductas agresivas en los alumnos de preescolar y la afectividad (tesis de bachiller). (acceso el 23 de noviembre 2010)

Choliz. M. (2002). Motivos sociales: agresion y conducta de ayuda. Obtenido de <https://www.uv.es/=choliz/agresionayuda.pdf>

Cochaches. N.. Meza. C.. & ucharima. E. (2014). La conducta agresiva y su relacion con el aprendizaje en el area de personal social en los niños y niñas de 5 años . Obtenido de <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/une/356/ts%20ei-ei%20c722%202014.pdf?Sequence=1&isallowed=y>

Díaz. M. Y matos. E. (2004). Yoga para niños. Una herramienta para la atención. Caracas. Recuperado de <http://biblioteca2.ucab.edu.ve/anexos/biblioteca/marc/texto/aaq0526.pdf>

Diaz. M.. & orta. R. (2004). Yoga apra niños. Una herramienta para la atencion. Obtenido de <http://biblioteca2.ucab.edu.ve/anexos/biblioteca/marc/texto/aaq0526.pdf>

Endara. M. (2012). Yoga en el aula. Quito. Ecuador. Recuperado de <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/1485/1/103712.pdf>

Fondo de las naciones unidad para la infancia (unicef). (2017). Una situación habitual: la violencia de niños y adolescentes . Obtenido de https://www.unicef.org/publications/files/violence_in_the_lives_of_children_key_findings_sp.pdf

Fondo de las naciones unidad para la infancia (unicef). (2017). Una situación habitual: la violencia de niños y adolescentes. Obtenido de https://www.unicef.org/publications/files/violence_in_the_lives_of_children_key_findings_sp.pdf

Freud. S. (1992). Obras completas: tomo 18 (1920-22). Buenos aires: amorrotu editores.

Gilimas. A.. & diaz. L. (2014). Fundamentación de talleres para la relación interdisciplinaria. Obtenido de http://cvi.mes.edu.cu/peduniv/index.php/peduniv/article/viewfile/606/pdf_27

Gutierrez. D. (2009). El taller como estrategia didáctica. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1995/199520908023.pdf>

[Http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/ucv/20171](http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/ucv/20171)

Hurlock.e.(1988.p.289).desarrollo del niño. Editorial mcgraw-hill/interamericano de México. México –México.

Kojakovic. M. (2006). Yoga para niños. Obtenido de <http://librosoterico.com/biblioteca/yoga/16987745-yoga-para-ninos.pdf>

Lizama. A. (2015). La paradoja del yoga. Obtenido de <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/298326/all1de1.pdf?Sequence=1>

Lopez.marin. (2010). Temas para la educación . Revista digital para la enseñanza. 3 - 4. Obtenido de <http://www.actiweb.es/dg8/archivo10.pdf>

Loza m.(2013).creencias docentes sobre conductas agresivas de los niños en la institución educativa de inicial –pontificia universidad católica del Perú (tesis de bachiller).recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/419>

Luna victoria correa m. (2018). Programa de yoga desarrolla la atención en niños y niñas de cinco años de una institución educativa pública. Trujillo. 2018”. (tesis en bachiller. Universidad privada cesar vallejo)

- Manfred p.(1980)contenidos fundamentales de psicología. Herder barcelona –españa
- Marcano.b.(1999)talleres integrales en ecuación inicial. Madrid- españa: ediciones la torre.
- Marsellach.g.(2006)agresividad infantil.madrid-españa.trillos.
- Martinez. J.. & adriana. D. (2008). El comportamiento agresivo y algunas características a modificar en los niños y niñas. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2390/239016506008.pdf>
- Martinez. P. (2016). Deseo y agresividad: una aproximacion psicoanalitica. Obtenido de https://sifp.psico.edu.uy/sites/default/files/trabajos%20finales/%20archivos/tfg._pablo_martinez_hernandez_099_39_50_01.pdf
- Mera a. (2013). La finalidad del presente proyecto fue determinar la influencia de la agresividad en el ritmo de aprendizaje. En los niños del jardín de infantes fiscal “republica de honduras” situado en la provincia de pichincha. Cantón quito. De la parroquia de ponciano. En el barrio la ofelia. Pasaje a n65-100 . Recuperado de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/3239/1/t-uce-0010-336.pdf>
- Ministerio de educación (2012). Dirección general de educación inicial y especial guía metodología integrada de aprestamiento (3.a ed.). Perú: gráfica gianlud print eirl.
- Mon burquette.j (1988). Comunicación familia. Revista de la asociación de sociología de la educación. Vol.8. N° 1.
- Montalbán. M. (2000) influencia de la desintegración familiar en la agresividad de los niños de 5 años del c.e.i. N°109 centro poblado de limón-provincia de villa bellavista-departamento de san martín. (tesis de bachiller. Universidad privada cesar vallejo)
- Morales carbonel. S. Y zavaleta otidiano e. (2015). Influencia del programa de psicomotricidad en la disminución de la agresividad de los niños y niñas de 3 años de edad de la i. E n° 1564 “radiantes capillitos”de la urbanización chimú -2014. (tesis de bachiller. Universidad nacional de trujillo)
- Moreno. L.. Hernandez. J.. Garcia. L.. & santacreu. J. (2000). Un test informatizado para la evaluación de la tolerancia a la frustración . Obtenido de https://www.um.es/analesps/v16/v16_2/04-16_2.pdf
- Musen.k.(1991. P. 391)aspectos esenciales del desarrollo de personalidad en el niño. México: editorial trillas.

Papalia.d.wndkos&duskin (2001)desarrollo huamano.colombia.mc gran hill

Para el desarrollo socioemocional en niños de preescolar de 3 a 6 años(tesis de bachiller).recuperada de http://repositorio.unab.cl/xmlui/bitstream/handle/ria/6033/a119812_briano_c_yoga_%20y_%20mindfulness_2016_tesis.pdf?Sequence=1

Penado. M. (2012). Contextuales. Agresividad ractiva y proactiva en adolescentes: efecto de los factores individulaes y socio. Obtenido de <https://eprints.ucm.es/16380/1/t33913.pdf>

Pereda. R. (2014). El valor biopsicosocial de la primera infancia: argumentos a favor de su priorizacion. Obtenido de http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n11/n11_a03.pdf

Pereda. R. (2014). El valor biopsicosocial de la primera infancia: argumentos a favor de su priorizacion. Obtenido de http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n11/n11_a03.pdf

Peña E. (2016) los cuentos como estrategia para disminuir la agresividad en los niños y niñas de 5 años de la institución educativa inicial N° 002 del distrito de bellavista – jaen año 2016 (tesis de maestría). Recuperada de

http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/16849/Pe%c3%b1a_CE.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Perez (2010) propuesta pedagógica para potenciar el desarrollo integral de niños de 5-6 años de edad mediante la práctica del yoga. (tesis de bachiller). Recuperada de studylib.es/doc/8535221/yoga-para-niños---repositorio-institucional

Rojas (2016) programa de yoga infantil yogui para mejorar la atención en niños de cinco años del jardín retos de la ciudad de trujillo – 2016. (tesis de maestría). Recuperada de <http://repositorio.upao.edu.pe/handle/upaorep/2380>

Serrano.i(2006)agresividad infantil. Madrid-españa. Pirámide.

Serrano.i(2006.p.46).”Agresividad”.

Sica. R., Cirilo. A., & de la cruz. S. (2006). Aportes para diseñar e implementar un taller. Obtenido de http://www.dem.fmed.edu.uy/unidad%20psicopedagogica/documentos/fundamentacion_talleres.pdf

Unicef. (2017). La violencia en la primera infancia. Obtenido de https://www.unicef.org/lac/sites/unicef.org.lac/files/2018-03/20171023_unicef_lacro_frameworkviolencia_ecd_esp.pdf

Unicef. (2017). La violencia en la primera infancia. Obtenido de https://www.unicef.org/lac/sites/unicef.org.lac/files/2018-03/20171023_unicef_lacro_frameworkviolencia_ecd_esp.pdf

Vicenzi. D. (2009). La práctica educativa en el marco del aula taller. Obtenido de http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/10/010_vicenzi.pdf

ANEXOS

Anexo 01.- GUIA DE OBSERVACION - AGRESIVIDAD



Nombre: _____ Edad: _____ Sexo: _____
 Fecha: _____ Aula _____

INSTRUCCIONES Las preguntas serán respondidas por la maestra a cargo.

Lea atentamente las siguientes preguntas y marca una "X" en el cuadro con la que mejor creas conveniente.

N°	PREGUNTAS	SI	NO
	DIMENSION : AGRESIVIDAD FISICA		
1	<i>Pelea con sus compañeros en clase</i>		
2	<i>Disfruta golpear a sus compañeros</i>		
3	<i>Cuando tiene cólera empuja a sus compañeros</i>		
4	<i>Cuando sus compañeros no le dan lo que el pide reacciona pegando</i>		
5	<i>Si casualmente fue empujado el reacciona arañando</i>		
6	<i>Si casualmente fue empujado el reacciona mordiendo</i>		
7	<i>Si alguien le pateo él hace lo mismo</i>		
8	<i>Cuando está molesto rompe objetos</i>		
	DIMENSION: AGRESIVIDAD VERBAL		
9	<i>Reacciona haciendo berrinches cuando no se le deja seguir causando desorden</i>		
10	<i>Se burla de sus compañeros</i>		
11	<i>Se fija en los defectos de sus compañeros</i>		
12	<i>Cuando un compañero le insulta también responde insultando</i>		
13	<i>Habla malas palabras en el aula</i>		
	DIMENSION: AGRESIVIDAD PSICOLOGICA		
14	<i>Mira con desprecio a sus compañeros</i>		
15	<i>Disfruta cuando inspira miedo a los demás</i>		
16	<i>Le gusta amenazar a sus compañeros</i>		
17	<i>Disfruta arrebatar las cosas de sus compañeros</i>		
18	<i>Incentiva el desorden llamando la atención de los demás</i>		
19	<i>Sus compañeros le golpean</i>		
20	<i>Sus compañeros no lo integran al grupo</i>		

Anexo 02.- Validez por criterio de jueces

MATRIZ DE VALIDACIÓN

TITULO DE LA TESIS: Taller "YOGA" para disminuir la agresividad en niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal

Variable	Dimensiones	Indicadores	Items	Opciones de Respuesta		Criterios de Evaluación								Observaciones
				si	No	RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ITEMS		RELACIÓN ENTRE EL ITEMS Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA		
						SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
AGRESIVIDAD	AGRESIVIDAD FISICA	CONDUCTAS VIOLENTAS	Pelea con sus compañeros en clase			✓		✓		✓		✓		
			Disfruta golpear a sus compañeros			✓		✓		✓		✓		
			Cuando tiene cólera empuja a sus compañeros			✓		✓		✓		✓		
			Cuando sus compañeros no le dan lo que el pide reacciona pegando			✓		✓		✓		✓		
		VIOLENCIA DISCUSION	Si casualmente fue empujado el reacciona arañando			✓		✓		✓		✓		
			Si casualmente fue empujado el reacciona mordiendo			✓		✓		✓		✓		
			Si alguien le pateo él hace lo mismo			✓		✓		✓		✓		
	AGRESIVIDAD VERBAL	INTIMIDACIÓN	Cuando está molesto rompe objetos			✓		✓		✓		✓		
			Reacciona haciendo berrinches cuando no se le deja seguir causando desorden			✓		✓		✓		✓		
			Se burla de sus compañeros			✓		✓		✓		✓		

AGRESIVIDAD PSICOLOGICA	ANSIEDAD	Se fija en los defectos de sus compañeros			/		/		/		/		/	
		VIOLENCIA INDIRECTA	Cuando un compañero le insulta también responde insultando			/		/		/		/		/
			Habla malas palabras en el aula			/		/		/		/		/
	INSEGURIDAD ADAPTACION	Mira con desprecio a sus compañeros			/		/		/		/		/	
		Disfruta cuando inspira miedo a los demás.			/		/		/		/		/	
		Le gusta amenazar a sus compañeros.			/		/		/		/		/	
	SUPERIORIDAD Y DOMINIO	Disfruta arrebatando las cosas de sus compañeros			/		/		/		/		/	
		Incentiva el desorden llamando la atención de los demás			/		/		/		/		/	
		Sus compañeros le golpean			/		/		/		/		/	
		Sus compañeros no lo integran al grupo			/		/		/		/		/	


 FIRMA DEL EVALUADOR
 ✓ C. ESPINOZA SEGARRA
 PSICÓLOGA
 Matr. P. N. 10756
 C.C. 10756

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

"GUIA DE OBSERVACION –AGRESIVIDAD"

OBJETIVO: Determinar si el taller "yoga" disminuye la agresividad en niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo.

DIRIGIDO A:

A los niños(as) de 5 años

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR:

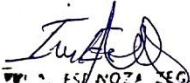
Esperanza Segura Vri

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR:

Magister

VALORACIÓN:

<input checked="" type="checkbox"/> Pertinente	<input type="checkbox"/> No pertinente
--	--


ESPERANZA SEGARRA
PSICOLOGA
C. P. N. N. 10738

FIRMA DEL EVALUADOR

MATRIZ DE VALIDACIÓN

TÍTULO DE LA TESIS: Taller "YOGA" para disminuir la agresividad en niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Opciones de Respuesta		Criterios de Evaluación								Observaciones
				si	No	RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ÍTEM		RELACIÓN ENTRE EL ÍTEM Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA		
						SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
AGRESIVIDAD	AGRESIVIDAD FÍSICA	CONDUCTAS VIOLENTAS	Pelea con sus compañeros en clase			✓		✓		✓		✓		
			Disfruta golpear a sus compañeros			✓		✓		✓		✓		
			Cuando tiene cólera empuja a sus compañeros			✓		✓		✓		✓		
			Cuando sus compañeros no le dan lo que él pide reacciona pegando			✓		✓		✓		✓		
		VIOLENCIA DISCUSION	Si casualmente fue empujado el reacciona arañando			✓		✓		✓		✓		
			Si casualmente fue empujado el reacciona mordiendo			✓		✓		✓		✓		
			Si alguien le pateo él hace lo mismo			✓		✓		✓		✓		

		Cuando está molesto rompe objetos			✓		✓		✓		✓		
AGRESIVIDAD VERBAL	Intimidación	Reacciona haciendo berrinches cuando no se le deja seguir causando desorden			✓		✓		✓		✓		
		Se burla de sus compañeros			✓		✓		✓		✓		
	Ansiedad	Se fija en los defectos de sus compañeros			✓		✓		✓		✓		
	Violencia indirecta	Cuando un compañero le insulta también responde insultando			✓		✓		✓		✓		
AGRESIVIDAD PSICOLÓGICA		Habla malas palabras en el aula			✓		✓		✓		✓		
	Inseguridad Adaptación	Mira con desprecio a sus compañeros			✓		✓		✓		✓		
		Disfruta cuando inspira miedo a los demás.			✓		✓		✓		✓		
		Le gusta amenazar a sus compañeros.			✓		✓		✓		✓		
	Superioridad y dominio	Disfruta arrebatar las cosas de sus compañeros			✓		✓		✓		✓		
	Incentiva el desorden llamando la			✓		✓		✓		✓			

			atención de los demás										
			Sus compañeros le golpean			✓		✓		✓		✓	
			Sus compañeros no lo integran al grupo			✓		✓		✓		✓	

Lina Iris

FIRMA DEL EVALUADOR

.....
 Dra. Lina Iris Palacios Serna
 DOCTORA EN PSICOLOGIA
 C.P.S.P. 9863
 ST DOCTOR EN INVESTIGACION

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

"GUIA DE OBSERVACION –AGRESIVIDAD"

OBJETIVO: Determinar si el taller "yoga" disminuye la agresividad en niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo.

DIRIGIDO A:

A los niños(as) de 5 años

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: Palacios Serna, Lina Iris

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR: Doctor

VALORACIÓN:

Pertinente	No pertinente
------------	---------------


FIRMA DEL EVALUADOR

ra. Lina Iris Palacios Serna
CTORA EN PSICOLOGÍA
C.P.S.P. 9863
EN INVESTIGACIÓN

MATRIZ DE VALIDACIÓN

TITULO DE LA TESIS: Taller "YOGA" para disminuir la agresividad en niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal

Variable	Dimensiones	Indicadores	Items	Opciones de Respuesta		Criterios de Evaluación								Observaciones	
				si	No	RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ITEMS		RELACIÓN ENTRE EL ITEMS Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA			
						SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO		
AGRESIVIDAD	AGRESIVIDAD FÍSICA	CONDUCTAS VIOLENTAS	Pelea con sus compañeros en clase			✓		✓		✓		✓			
			Disfruta golpear a sus compañeros			✓		✓		✓		✓			
			Cuando tiene cólera empuja a sus compañeros			✓		✓		✓		✓			
			Cuando sus compañeros no le dan lo que el pide reacciona pegando			✓		✓		✓		✓			
		VIOLENCIA DISCUSION	Si casualmente fue empujado el reacciona arañando			✓		✓		✓		✓			
			Si casualmente fue empujado el reacciona mordiendo			✓		✓		✓		✓			
			Si alguien le pateo él hace lo mismo			✓		✓		✓		✓			
			Cuando está molesto rompe objetos			✓		✓		✓		✓			
	AGRESIVIDAD VERBAL	INTIMIDACIÓN	Reacciona haciendo berrinches cuando no se le deja seguir causando desorden			✓		✓		✓		✓			
			Se burla de sus compañeros			✓		✓		✓		✓			

AGRESIVIDAD PSICOLÓGICA	ANSIEDAD	Se fija en los defectos de sus compañeros			/		/		/		/			
		VIOLENCIA INDIRECTA	Cuando un compañero le insulta también responde insultando			/		/		/		/		
			Habla malas palabras en el aula			/		/		/		/		
	INSEGURIDAD ADAPTACIÓN	Mira con desprecio a sus compañeros			/		/		/		/			
		Disfruta cuando inspira miedo a los demás.			/		/		/		/			
		Le gusta amenazar a sus compañeros.			/		/		/		/			
	SUPERIORIDAD Y DOMINIO	Disfruta arrebatar las cosas de sus compañeros			/		/		/		/			
		Incentiva el desorden llamando la atención de los demás			/		/		/		/			
		Sus compañeros le golpean			/		/		/		/			
		Sus compañeros no lo integran al grupo			/		/		/		/			


 FIRMA DEL EVALUADOR

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

"GUIA DE OBSERVACION -AGRESIVIDAD"

OBJETIVO: Determinar si el taller "yoga" disminuye la agresividad en niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo.

DIRIGIDO A:

A los niños(as) de 5 años

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: BRENIS EXEBIO JORGE

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR: MAESTRO

VALORACIÓN:

Pertinente /	No pertinente
--------------	---------------


FIRMA DEL EVALUADOR

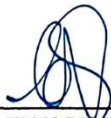
TITULO DE LA TESIS: Taller "YOGA" para disminuir la agresividad en niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Opciones de Respuesta		Criterios de Evaluación								Observaciones
				si	No	RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ÍTEMS		RELACIÓN ENTRE EL ÍTEMS Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA		
						SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
AGRESIVIDAD	AGRESIVIDAD FÍSICA	CONDUCTAS VIOLENTAS	Pelea con sus compañeros en clase			/		/		/		/		
			Disfruta golpear a sus compañeros			/		/		/		/		
			Cuando tiene cólera empuja a sus compañeros			/		/		/		/		
			Cuando sus compañeros no le dan lo que él pide reacciona pegando			/		/		/		/		
		VIOLENCIA DISCUSION	Si casualmente fue empujado el reacciona arañando			/		/		/		/		
			Si casualmente fue empujado el reacciona mordiendo			/		/		/		/		
			Si alguien le pateo él hace lo mismo			/		/		/		/		
	AGRESIVIDAD VERBAL	INTIMIDACIÓN	Cuando está molesto rompe objetos			/		/		/		/		
			Reacciona haciendo berrinches cuando no se le deja seguir causando desorden			/		/		/		/		
			Se burla de sus compañeros			/		/		/		/		

			SI	SI	SI	SI		
AGRESIVIDAD PSICOLOGICA	VIOLENCIA INDIRECTA	de sus compañeros						
		Cuando un compañero le insulta también responde insultando	/	/	/	/		
		Habla malas palabras en el aula	/	/	/	/		
	INSEGURIDAD ADAPTACION	Mira con desprecio a sus compañeros	/	/	/	/		
		Disfruta cuando inspira miedo a los demás.	/	/	/	/		
		Le gusta amenazar a sus compañeros.	/	/	/	/		
	SUPERIORIDAD Y DOMINIO	Disfruta arrebatar las cosas de sus compañeros	/	/	/	/		
		Incentiva el desorden llamando la atención de los demás	/	/	/	/		
		Sus compañeros le golpean	/	/	/	/		
		Sus compañeros no lo integran al grupo	/	/	/	/		

Disfruta amenazar?

0/8



FIRMA DEL EVALUADOR

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

"GUIA DE OBSERVACION -AGRESIVIDAD"

OBJETIVO: Determinar si el taller "yoga" disminuye la agresividad en niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo.

DIRIGIDO A:

A los niños(as) de 5 años

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR:

Rojas Medina, Claudia Vaurose

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR:

Maister en Educación.

VALORACIÓN:

Pertinente	No pertinente
-----------------------	---------------

FIRMA DEL EVALUADOR

Anexo 03.- solicitud para aplicación de instrumentos y ejecución del taller "Yoga"



Jueves, 09 de mayo del 2019

Sra.: LIC. MIRIAN ACOSTA LOPEZ
DIRECTORA DE LA IEI N° 1682 "VIRGEN DE FATIMA"

Presente:

ASUNTO: solicito autorización y facilidades para la aplicación de instrumento de investigación sobre agresividad, asimismo aplicar taller YOGA mediante actividades creativas e innovadoras.


Yo, Franzua Marquina Morales, identificado con DNI N° 70009584 con domicilio en la AV. 26 de marzo #1287 ante Ud. me presento con debido respeto y expongo:

Que, vengo realizando mi trabajo de investigación titulado "Taller "yoga" para disminuir la agresividad en los niños" me dirijo para solicitarle la autorización y facilidades para la aplicación de instrumento de investigación sobre "agresividad" Dicho instrumento es parte del trabajo de investigación para optar el grado de magister en Educación con Mención en Psicología Educativa

Seguros de contar con su valiosa Suplico acceder a mi solicitud por ser de justicia que espero alcanzar.

Trujillo, 09 de mayo del 2019

Atentamente,


Lic. Franzua Marquina Morales
DNI: 70009584
Estudiante del Postgrado de la UCV



INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°1682
"Virgen de Fátima"

CODIGO MODULAR. 0622308

CONSTANCIA DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTO
DE INVESTIGACION Y TALLER

LA DIRECTORA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA
1682 "VIRGEN DE FATIMA" DE LA URBANIZACION
MANUEL AREVALO - LA ESPERANZA - TRUJILLO;
expide la presente:

AUTOR(ES): ESTHEFANNY FRANZZUA MARQUINA MORALES

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN
El taller yoga "disminuye la agresividad en niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo	<p>General:</p> <p>Identificar el nivel de agresividad en niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo, antes de la aplicación del taller "yoga"</p> <p>Identificar el nivel de agresividad en niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo, después de la aplicación del taller "yoga"</p> <p>Demostrar si la aplicación del taller "yoga" disminuye la dimensión agresividad física de agresividad en niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo.</p> <p>Demostrar si la aplicación del taller "yoga" disminuye la dimensión agresividad verbal de agresividad en niños de 5 años de una Institución</p>	<p>Hi:El taller "yoga" disminuye la agresividad en los niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo.</p> <p>Ho: El taller "yoga" no disminuye la agresividad en los niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo.</p> <p>ESPECIFICAS:</p> <p>H1: La aplicación del taller "yoga" disminuye la dimensión agresividad física de agresividad en niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo.</p> <p>H2: La aplicación del taller "yoga" disminuye la dimensión agresividad verbal de</p>	<p>Explicativa:</p> <p>Independiente:</p> <p>Taller yoga</p> <p>Dependiente:</p> <p>Agresividad</p>	<p>V1</p> <p>Taller de yoga</p> <p>V2</p> <p>Agresividad</p>	<p>Por su finalidad: Básica / Aplicada</p> <p>Por el enfoque: Cuantitativa</p> <p>Por el Tipo: Experimental</p> <p>Por su carácter: Descriptiva</p> <p>Por el alcance: transversal</p>

	<p>Educativa Estatal de Trujillo. Demostrar si la aplicación del taller "yoga" disminuye la dimensión agresividad psicológica de agresividad en niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo.</p>	<p>agresividad en niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo.</p> <p>H3: La aplicación del taller "yoga" disminuye la dimensión agresividad psicológica de agresividad en niños de 5 años de una Institución Educativa Estatal de Trujillo.</p>			
--	---	---	--	--	--

Taller “yoga” para disminuir la agresividad



I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. Institución Educativa: I.E. Virgen Del Fátima
- 1.2. Lugar:
- 1.3. Beneficiarios: Niños de 5 años.
- 1.4. Temporalización
Inicio: abril (2019)
Término: mayo (2019)
- 1.5. Investigador (a): marquina morales franzzua

II. FUNDAMENTACIÓN

2.1. Teórica:

El problema de la agresividad infantil es uno de los trastornos que más invalidan a padres y maestros junto con la desobediencia. A menudo nos enfrentamos a niños agresivos, manipuladores o rebeldes, pero no sabemos muy bien cómo debemos actuar con ellos o cómo podemos incidir en su conducta para llegar a cambiarla.

Según ROJAS (2016) El yoga incrementa en el niño(a) la habilidad de tranquilizarse y concentrarse, asimismo de mejorar la autovaloración y el autocontrol. Al practicar yoga, los niños lograran un mayor control de emociones. Es por ello que se plantea este taller basado en actividades creativas e innovadoras donde involucra al yoga en diferentes actividades activas, con la finalidad de disminuir la agresividad en los niños (as) buscando así que él sea el protagonista de su autocontrol, que muestre empatía y valoración de su equipo de grupo y por consiguiente su desarrollo integral.

III. OBJETIVOS

3.1. General

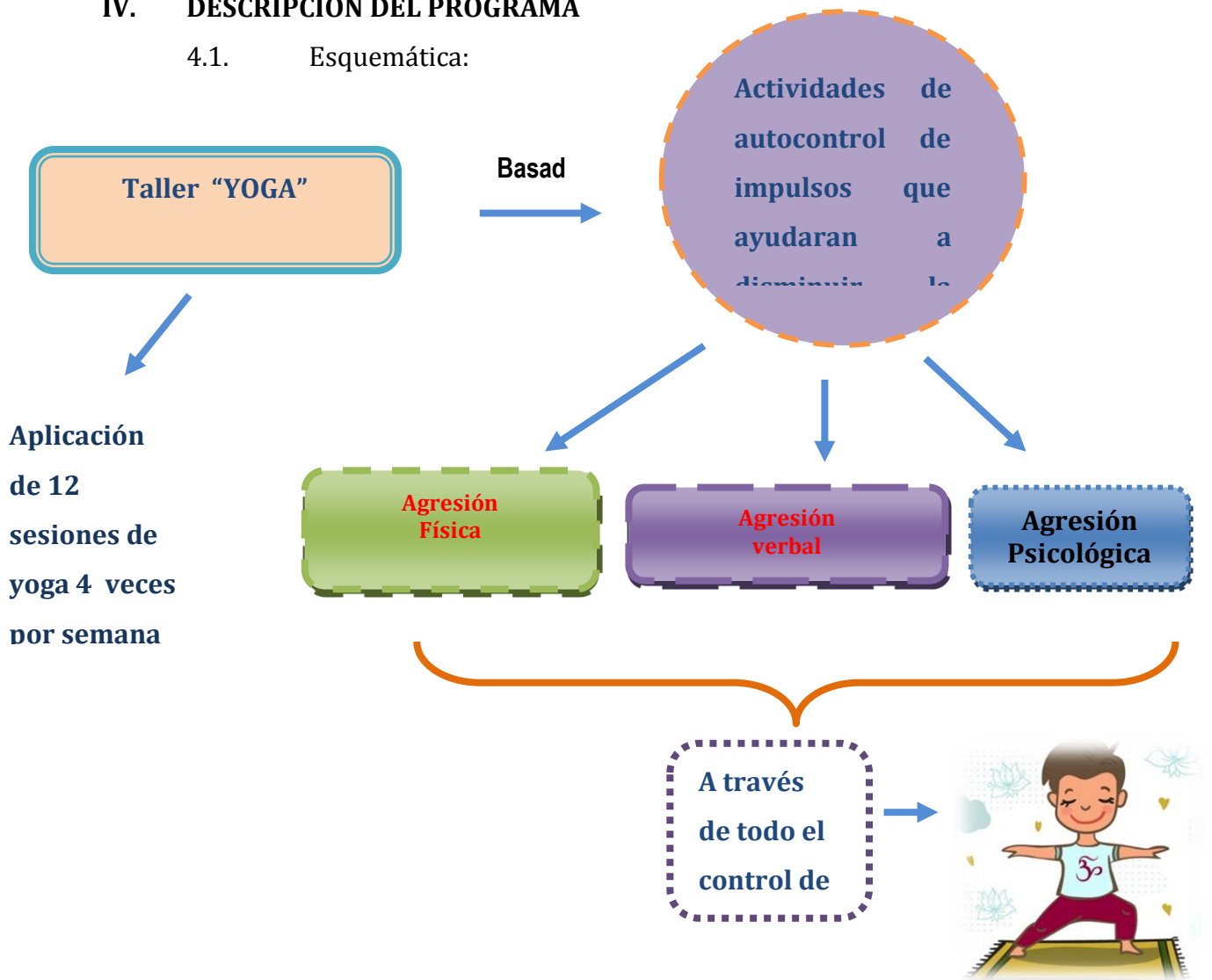
Disminuir la agresividad en los niños (as) de 5 años de la Institución educativa estatal mediante la aplicación de un taller “yoga”.

3.2. Específicos

- ✓ Estimular mediante actividades el autocontrol de impulsos.
- ✓ Valorar a mis amigos del aula
- ✓ Propiciar la participación y empatía en equipo dentro del aula

IV. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

4.1. Esquemática:



4.2. Textual:

El taller "yoga" es la forma de ejercicios para mantener la salud, ya que reconstruye el cuerpo a través de estiramientos, ejercicios combinados, posturas, cuentos de meditación y sincronización interna. A través de la práctica del yoga y la meditación, incluso por un periodo muy corto de tiempos notan importantes mejoras de salud. El uso del yoga permitirá disminuir la agresividad en los niños y por consiguiente las dimensiones como agresividad física, agresividad psicológica y agresividad verbal.

Dichas sesiones de yoga serán de un total de 12 sesiones divididas en 1 meses, con la aplicación de 4 veces por semana.

V. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

5.1. Proceso Didáctico

El desarrollo de este taller se efectuará en 12.

Se realizará sesiones de 4 veces por semana y tendrá un tiempo de 45 minutos cada una.

Antes de la ejecución del programa se aplicará a todos los niños un pre test. Luego se procederá al desarrollo de todas las sesiones en el cual utilizaremos sesiones de yoga , el cual disminuir la agresividad en los niños .

Seguimos el proceso de:

- ✓ Ejercicios De Respiración
- ✓ Ejercicios De Calentamiento
- ✓ Asanas Y Juegos De Yoga
- ✓ Ejercicios De Relajación
- ✓ Juegos De Introducción Y Meditación

Se considerará objetivos las cuales ya contextualizaremos de acuerdo a la edad de 5 años junto con las necesidades e intereses de los niños.

VI. ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES

N°	Año	2019									
	Meses	Abril					Mayo				
	Nombre de las Actividades	1	2	3	4	5	1	2	3	4	
1	Aplicación del Pre Test	X									
2	“yo controlo mi cuerpo”	X									
3	“controlo cuerpo y mente”		X								
4	“crece mi interior”		x								
5	“sentir y cuidar a mis amigos”			X							
6	“ valoro a mis amigos”			X							
7	“aprendo a escuchar y sentir”			x							
8	“se controlarme”				X						
9	“salud y armonía”					x					
10	“sentirme bien”						X				
11	“ la fuerza esta en mi “							x			
12	“Soy feliz”								x		
	“Aplicación del Post Test									x	

VII. RECURSOS

7.1. Materiales

- ✓ USB
- ✓ Grabadora
- ✓ Papel Sabana
- ✓ Cajas Sensoriales
- ✓ Titeres
- ✓ Material de yoga

7.2. Humanos

- ✓ Niños de 5 años.
- ✓ Docentes de Aula
- ✓ Investigadoras

7.3. Financiamiento

Los recursos utilizados en el programa serán financiados por la investigadora.

VIII. EVALUACIÓN

El desarrollo del programa será evaluado a través de:

- ✓ Lista de Cotejos

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ✓ Diseño Curricular Nacional (2009), Ministerio de Educación, Perú.
- ✓ Díaz. M. y Matos. E. (2004). Yoga para niños. una herramienta para la atención. Caracas.
- ✓ Burgos C.. K. y Santa Cruz V.. G. (2015). Yoga infantil y el desarrollo emocional en educación parvularia. Santiago. Recuperado de <http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/3068/TPARV%2039.pdf?sequence=1>

X. DESARROLLO DE LAS EXPERIENCIAS

Yoga N° 1

1. Título: “YO CONTROL MI CUERPO”
2. Temporalización: 45 minutos aprox.
3. Material: Reproductor de audio, música relajada, colchonetas e imágenes de las asanas.
4. Objetivo: Identificar su cuerpo y tener control de él.
5. Secuencia del yoga

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	TIEMPO
Ejercicios De Respiración	✓ Respiración de desbloqueo y relajación. De pie, con las piernas separadas, elevamos los brazos con las palmas de las manos abiertas hacia arriba, estirándonos todo lo posible, a la vez que inspiramos. Al espirar, flexionar el tronco y relajar bajando los brazos hasta la parte posterior de la espalda. Repetir 5 veces.	10 min.
Ejercicios De Calentamiento		
Asanas Y Juegos De Yoga	✓ Lu es una pequeña niña que está conociendo su cuerpo ella tiene el control de su cuerpo ahora ustedes también podrán controlarlo. Recuéstate sobre la espalda y dobla las rodillas hacia el pecho. Presiona la espalda hacia abajo y pedalea con las piernas lentamente, primero en una dirección, luego en la otra	15min.
Ejercicios De Relajación	✓ Inhaló y exhalo 5 veces en diferentes velocidades.(rápido –lento)	5 min.
Juegos De Introducción Y Meditación	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pintan un mándala. ✓ Música: I m happy ✓ Responden a las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron hoy? ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cómo lo aprendimos? ¿Para qué nos servirá? 	15 min

6. Evaluación

Se evaluará esta sesión a través de una lista de cotejo:

L I S T A D E C O T E J O

N°	Escalas	SI (2)	NO (1)
1	Realiza ejercicios mentales Controla su respiración		
2	Mantiene coordinación con sus movimientos.		
3	Realiza actividades grupales.		
4	Controla su fuerza en la actividad Mantiene controlado las posturas.		
5	Ejecuta movimientos de velocidad y fuerza		
6	Controla su respiración		
7	Coopera en las actividades grupales		
8	Comparte materiales con sus compañeros.		

Yoga N° 2

1. Título: “CONTROL DE MI CUERPO Y MENTE”
2. Temporalización: 45 minutos aprox.
3. Material: Reproductor de audio, música relajada, colchonetas e imágenes de las asanas.
4. Objetivo: Controla su fuerza e impulso .
5. Secuencia del yoga

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	TIEMPO
Ejercicios De Respiración	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Respiración alternando orificios nasales para equilibrar. Con un dedo tapó mi orificio izquierdo exhala derecha, Con un dedo tapó mi orificio derecho exhala izquierdo. ✓ Giro de cabeza :Mete la barbilla ligeramente y relaja el cuello. 	10 min.
Ejercicios De Calentamiento	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rueda la cabeza suavemente de lado a lado. 	
Asanas Y Juegos De Yoga	<p>Sami está feliz de tener a todos sus animales en casa pero muchos tienen miedo de cobra por qué es traviesa</p> <p>La mariposa: Sentados con la espalda recta, flexionamos las piernas y juntamos las plantas de los pies. Acercamos los talones hacia el cuerpo. Coger los pies con las manos. Subir y bajar las rodillas como si agitáramos las alas de la mariposa. Después, juntar las rodillas y abrazarlas, descansando nuestra cabeza sobre ellas.</p> <p>-La cobra: Estiramos el cuerpo tumbados en el suelo hacia abajo, manos a la altura de los hombros, tocando el suelo y cabeza hacia atrás. Podemos jugar por parejas. Cuando una cobra sube, la otra bajará. Cobra está feliz de tener a una amiga mariposa quien la cuidará y protegerá, así como ustedes protegen a sus amigos</p> <p>Círculo del tren de los masajes de los amigos donde viajan juntos filas forman.</p>	15min.
Ejercicios De Relajación	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Inhaló y exhalo 5 veces en diferentes velocidades.(rápido –lento) al ritmo de la canción. ✓ 	5 min.
Juegos De Introducción Y Meditación	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pintan un mándala. ✓ Música: I m happy ✓ Responden a las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron hoy? ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cómo lo aprendimos? ¿Para qué nos servirá? 	15 min

6. Evaluación

Se evaluará esta sesión a través de una lista de cotejo:

L I S T A D E C O T E J O

N°	Escalas Indicadores	SI (2)	NO (1)
1	Realiza ejercicios mentales Controla su respiración		
2	Mantiene coordinación con sus movimientos.		
3	Realiza actividades grupales.		
4	Controla su fuerza en la actividad Mantiene controlado las posturas.		
5	Ejecuta movimientos de velocidad y fuerza		
6	Controla su respiración		
7	Coopera en las actividades grupales		
8	Comparte materiales con sus compañeros.		

Yoga N° 3

1. Título: “Crece mi interior”
2. Temporalización: 45 minutos aprox.
3. Material: Reproductor de audio, música relajada, colchonetas e imágenes de las asanas.
4. Objetivo: Se valora así mismo.
5. Secuencia del yoga

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	TIEMPO
Ejercicios De Respiración	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Posición de cangrejo: Sentados con las piernas cruzadas y los brazos apoyados en las rodillas, pediremos que coloquen sus manos en forma de pinza. Cerrarán sus ojos y comenzarán a respirar con los ojos cerrados. Cada inspiración, tiene que estirar nuestro tronco. Cada espiración, relajará la espalda. Repetir 5 veces 	10 min.
Ejercicios De Calentamiento		
Asanas Y Juegos De Yoga	<p>Hoy llega a brillar el sol con sus fuertes rayos</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Saludo al sol: De pie, palmas juntas, iniciamos un movimiento con los brazos hacia delante y una pierna hacia detrás. Mantendremos una posición de equilibrio durante algunos segundos. Descansaremos y volveremos a repetir alternando la pierna de apoyo. ✓ El árbol: De pie, con los brazos estirados y las palmas de las manos juntas bien estiradas, deberán colocar un pie en el lateral de una de sus rodillas. Mantener esta posición, durante 5 inspiraciones y 5 espiraciones grupales. ✓ El puente: Estirados en el suelo con las piernas flexionadas y la cabeza y manos apoyados, levantaremos nuestro tronco a la vez que inspiremos. Al bajar la cadera espiraremos suavemente. ✓ Podemos realizar esta asana por parejas. Cuando uno eleve el puente, el otro lo cruzará por debajo. 	15min.
Ejercicios De Relajación	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Inhaló y exhaló 5 veces en diferentes velocidades.(rápido -lento) al ritmo de la canción. ✓ 	5 min.
Juegos De Introducción Y Meditación	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pintan un mándala. ✓ Música: Estoy contento, estoy feliz ✓ Responden a las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron hoy? ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cómo lo aprendimos? ¿Para qué nos servirá? 	15 min

6. Evaluación

Se evaluará esta sesión a través de una lista de cotejo:

L I S T A D E C O T E J O

N°	Escalas Indicadores	SI (2)	NO (1)
1	Realiza ejercicios mentales Controla su respiración		
2	Mantiene coordinación con sus movimientos.		
3	Realiza actividades grupales.		
4	Controla su fuerza en la actividad Mantiene controlado las posturas.		
5	Ejecuta movimientos de velocidad y fuerza		
6	Controla su respiración		
7	Coopera en las actividades grupales		
8	Comparte materiales con sus compañeros.		

Yoga N° 4

1. Título: “Sentir y cuidar a mis amigos”
2. Temporalización: 45 minutos aprox.
3. Material: Reproductor de audio, música relajada, colchonetas e imágenes de las asanas.
4. Objetivo: sentir sensaciones de calma, tranquilidad y serenidad.
5. Secuencia del yoga

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	TIEMPO
Ejercicios De Respiración	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jardín De Hongos: varios hongos han comenzado a crecer alrededor del árbol. Comienza con los dedos entrelazados sobre la cabeza y, sin perder el equilibrio, agáchate con los talones tan cerca entre sí como te sea posible. Ahora inhala y comienza a crecer hasta convertirse en un hongo de gran tamaño. Exhala y se agachan otra vez. Luego comienza todo de nuevo, creciendo y agachándose alternadamente. 	10 min.
Ejercicios De Calentamiento		
Asanas Y Juegos De Yoga	<p>Hoy llega a brillar el sol con sus fuertes rayos</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ La casa: De pie con las piernas separadas y los brazos levantados, con las palmas de las manos juntas, pediremos que formen una casa (luego pueden crear ellos diferentes casas). Pediremos que, al formar la casa, cojan mucho aire en una gran sonrisa, y al salir de la casa, soltaremos el aire como si nos pusiéramos tristes, y la casa se encogiera, haciéndose cada vez más pequeña. ✓ Moler el trigo: Colocados con las piernas abiertas y sentados en el suelo, con la espalda recta y los brazos al frente cogidos, imitaremos la posición de moler el trigo, girando a ambos lados de las piernas con las manos juntas, intentando llegar a tocar los pies. Por último, en posición inicial, inclinar el tronco hacia detrás, tocando la barbilla en el pecho, manteniendo una posición de equilibrio. ✓ La flor de loto: En este ejercicio, pediremos a los niños que se sienten con la espalda recta y estiren su columna vertebral. Las manos estarán estiradas hacia arriba, como si quisiéramos tocar el techo. Con los ojos cerrados, nos balancearemos hacia diferentes lados, como si el viento agitara a todas las flores de loto. 	15min.
Ejercicios De Relajación	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Calmados y estirados en el suelo, pediremos que cierren los ojos y sientan diferentes emociones: hambre, sed, alegría, tristeza, felicidad, entusiasmo. 	5 min.

	Para finalizar, en asamblea, se podrán compartir los sentimientos que tuvieron durante la sesión.	
Juegos De Introducción Y Meditación	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pintan un mándala. ✓ Música: Estoy contento, estoy feliz ✓ Responden a las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron hoy? ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cómo lo aprendimos? ¿Para qué nos servirá? 	15 min

6. Evaluación

Se evaluará esta sesión a través de una lista de cotejo:

L I S T A D E C O T E J O

N°	Indicadores	Escalas	SI (2)	NO (1)
1	Realiza ejercicios mentales Controla su respiración			
2	Mantiene coordinación con sus movimientos.			
3	Realiza actividades grupales.			
4	Controla su fuerza en la actividad Mantiene controlado las posturas.			
5	Ejecuta movimientos de velocidad y fuerza			
6	Controla su respiración			
7	Coopera en las actividades grupales			
8	Comparte materiales con sus compañeros.			

Yoga N° 5

1. Título: “**valor a mis amigos**”
2. Temporalización: 45 minutos aprox.
3. Material: Reproductor de audio, música relajada, colchonetas e imágenes de las asanas.
4. Objetivo: Estimular la creatividad y trabajo en equipo.
5. Secuencia del yoga

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	TIEMPO
Ejercicios De Respiración	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Todos los niños colocados en círculo cogidos de las manos, elevarán los brazos y se balancearán hacia abajo a la vez, imitando el sonido de una campana. ✓ Al subir los brazos inspirando dirán “din” (retendrán el aire por algunos segundos), y al bajar los brazos espirando dirán “don”. Puede realizarse de pie y luego sentados. Seguidamente, moveremos las partes de nuestro cuerpo para efectuar un previo calentamiento. La respiración acompañará todos estos ejercicios. Empezaremos girando tobillos, rodillas, cadera, brazos y finalizando con algunos ejercicios de cuello (mirar hacia diferentes lados) 	10 min.
Ejercicios De Calentamiento		
Asanas Y Juegos De Yoga	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El perro: Para esta posición, pediremos a los niños que se coloquen como los perros a cuatro patas, pero estirando las piernas. Desde esta posición, pediremos que anden por la sala. ✓ El pez: Desde el perro, se irán convirtiendo poco a poco en peces. Esta posición requiere estar sentado, con las piernas flexionadas hacia delante, brazos pegados al tronco, y palmas de las manos mirando hacia nuestros pies. Pediremos que muevan las manos como si fueran aletas. Primero hacia un lado luego hacia el otro. ✓ La gaviota: Desde el pez, los niños se colocan de pie, agachan el tronco y abren sus brazos inclinando el tronco hacia delante. Pediremos que vuelen por la sala con cada inspiración. Cuando espiren tendrán que parar. 	15min.
Ejercicios De Relajación	Nos convertimos en árboles. Dividimos a la clase en árboles y viento. Pediremos a los árboles que sean originales y diferentes, y al viento que sople con más o menos fuerza rodeando a los árboles. El viento puede	5 min.

	hacer cosquillas a los árboles. Cuando pasen dos minutos y medio cambiar el rol.	
Juegos De Introducción Y Meditación	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pintan un mándala. ✓ Música: Estoy contento, estoy feliz ✓ Responden a las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron hoy? ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cómo lo aprendimos? ¿Para qué nos servirá? 	15 min

L I S T A D E C O T E J O

N°	Escalas	SI (2)	NO (1)
1	Realiza ejercicios mentales Controla su respiración		
2	Mantiene coordinación con sus movimientos.		
3	Realiza actividades grupales.		
4	Controla su fuerza en la actividad Mantiene controlado las posturas.		
5	Ejecuta movimientos de velocidad y fuerza		
6	Controla su respiración		
7	Coopera en las actividades grupales		
8	Comparte materiales con sus compañeros.		

Yoga N° 6

1. Título: “**Aprendo a escuchar y sentir**”
2. Temporalización: 45 minutos aprox.
3. Material: Reproductor de audio, música relajada, colchonetas e imágenes de las asanas.
4. Objetivo: Estimular la creatividad y trabajo en equipo.
5. Secuencia del yoga

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	TIEMPO
Ejercicios De Respiración	✓ La bola de cristal mágica. Imaginamos que tenemos una bola de cristal imaginaria en nuestras manos. Debemos cerrar los ojos, y concentrarnos en pedirle deseos y pensamientos positivos tanto para sí mismos, como para los demás. La bola podrán pasearla caminando a la vez que escuchan su respiración. Cuando tienen un deseo para alguien, le pasan la bola y le dicen que pidieron para los demás.	10 min.
Ejercicios De Calentamiento		
Asanas Y Juegos De Yoga	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El barco: Tumbados en el suelo hacia abajo, intentaremos coger nuestros tobillos por detrás, quedando la espalda arqueada, imitando a un barco que navega por el mar. Aguantar esta postura por algunos segundos y relajar. ✓ El guerrero: Colocados de pie, con las piernas abiertas, inclinamos nuestro peso hacia un lado con los brazos en cruz. Un brazo se estirará más hacia una dirección simulando la lucha de un guerrero con su espada. ✓ Los triángulos Todos los niños se colocan de pie, e intentan hacer dos triángulos con su cuerpo. Uno con los brazos, colocando las palmas de las manos juntas y los brazos flexionados, y el otro triángulo lo formarán con sus piernas. 	15min.
Ejercicios De Relajación	Realizo la posición del cangrejo y me tomo de las manos con mis amigos de los costados ...inhalo y exhalo en diferentes velocidades(rápido lento)	5 min.
Juegos De Introducción Y Meditación	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pintan un mándala. ✓ Música: Estoy contento, estoy feliz ✓ Responden a las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron hoy? ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cómo lo aprendimos? ¿Para qué nos servirá? 	15 min

L I S T A D E C O T E J O

N°	Escalas	SI (2)	NO (1)
1	Realiza ejercicios mentales Controla su respiración		
2	Mantiene coordinación con sus movimientos.		
3	Realiza actividades grupales.		
4	Controla su fuerza en la actividad Mantiene controlado las posturas.		
5	Ejecuta movimientos de velocidad y fuerza		
6	Controla su respiración		
7	Coopera en las actividades grupales		
8	Comparte materiales con sus compañeros.		

Yoga N° 7

1. Título: **“CONTROLO MIS EMOCIONES”**
2. Temporalización: 45 minutos aprox.
3. Material: Reproductor de audio, música relajada, colchonetas e imágenes de las asanas.
4. Objetivo: Controlo mis emociones.
5. Secuencia del yoga

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	TIEMPO
Ejercicios De Respiración	✓ Las semillas que brotan en nuestro interior: Tumbados hacia arriba, realizaremos un gran círculo. Pediremos que todos los niños se den la mano y cierren sus ojos. Nos convertiremos en semillas hermanas. Pediremos a los niños que piensen, en aquellas cosas necesarias para crecer sanos y fuertes. Cuando lo piensen, lo 18 compartirán al oído de sus compañeros. Finalizaremos realizando una gran asamblea, en la que expresaremos cómo nos sentimos y qué es necesario para que nuestra semilla interior crezca sana y fuerte.	10 min.
Ejercicios De Calentamiento		
Asanas Y Juegos De Yoga	Postura del indio: Los niños se colocan con las piernas cruzadas y los brazos cruzados. Pediremos que traten de vaciar sus mentes y dejen de pensar aquello que les preocupe. Poco a poco iremos exteriorizando diferentes sentimientos que el docente irá diciendo, ejemplo: manifestar la rabia, la alegría, la preocupación, el llanto... Para terminar, deben sentir sus propias respiraciones, sentir su propio cuerpo: si les duele algo, qué partes del cuerpo están tocando el suelo, si tienen calor o frío, etc. El viento y la tierra: Todos los niños colocados en círculo tumbados hacia arriba, deberán mantener una posición inmóvil, con los brazos pegados al tronco. Un niño comenzará a dejarse rodar por encima de sus compañeros, como si fuera el viento que roza la tierra, luego el siguiente y así hasta el final. Juego del Já: Haremos una gran cadena, en la que cada niño tumbado, colocará su cabeza en la parte abdominal de algún compañero. Pediremos, que cierren sus ojos y sientan la respiración del compañero. Seguidamente, desde un extremo,	15min.

	un niño comenzará riendo diciendo en voz alta “já”, el siguiente dirá “jé”, otro dirá “jí”, otro “jó”, y el último dirá “jú”. Así sucesivamente. Cuando se acabe, comenzaremos de nuevo pero aumentando los “já”. Un niño lo dirá una vez, el siguiente dos, el tercero tres veces, y así sucesivamente.	
Ejercicios De Relajación	✓ Inhaló y exhaló 5 veces en diferentes velocidades.(rápido -lento)	5 min.
Juegos De Introducción Y Meditación	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pintan un mándala. ✓ Música: I m happy ✓ Responden a las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron hoy? ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cómo lo aprendimos? ¿Para qué nos servirá? 	15 min

6. Evaluación

Se evaluará esta sesión a través de una lista de cotejo:

L I S T A D E C O T E J O

N°	Escalas	SI (2)	NO (1)
1	Realiza ejercicios mentales Controla su respiración		
2	Mantiene coordinación con sus movimientos.		
3	Realiza actividades grupales.		
4	Controla su fuerza en la actividad Mantiene controlado las posturas.		
5	Ejecuta movimientos de velocidad y fuerza		
6	Controla su respiración		
7	Coopera en las actividades grupales		
8	Compartes materiales con sus compañeros.		

Yoga N° 8

1. Título: “SE CONTRALARME ”
2. Temporalización: 45 minutos aprox.
3. Material: Reproductor de audio, música relajada, colchonetas e imágenes de las asanas.
4. Objetivo: Busco la calma
5. Secuencia del yoga

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	TIEMPO
Ejercicios De Respiración	✓ El sonido “Om”: Pediremos a los niños que se coloquen en posición de indio (anteriormente practicada). Deben cerrar sus ojos, y en estado de relajación dirán toda la palabra “ooooom”. Deberán decirlo en voz alta, de este modo, se hará vibrar el diafragma, la nariz, la cabeza,..., lo que generará un estado de bienestar.	10 min.
Ejercicios De Calentamiento		
Asanas Y Juegos De Yoga	<p>Los remeros: Colocados en parejas, sentados uno delante del otro, unirán las plantas de sus pies. Se agarrarán de las manos, y de manera consensuada, uno tirará del compañero hacia delante, el otro hacia atrás y así de forma viceversa. Este ejercicio relajará la pelvis, y tendrán que escucharse para realizar adecuadamente el ejercicio.</p> <p>El camello: Los niños se colocan por parejas, uno en frente del otro, con las rodillas apoyadas y separadas del compañero. Tienen que agarrarse por un brazo y luego con el otro. Tendrán que arquear la espalda y tratar de tocar con la mano libre sus pies. De este modo, daremos una mayor elasticidad a la columna vertebral.</p> <p>El ascensor: Por parejas, los alumnos se sentarán de espaldas en la colchoneta. Entrelazarán sus brazos y tendrán que ponerse de acuerdo para levantarse los dos al mismo tiempo. Han que sentarse y levantarse varias veces.</p>	15min.
Ejercicios De Relajación	✓ Las estrellas fugaces: Los niños se dispondrán en el espacio que quieran dentro de la colchoneta tumbados, y tendrán que realizar con su cuerpo una estrella de cinco puntas. El suelo representará el cielo.	5 min.

Juegos De Introducción Y Meditación	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pintan un mándala. ✓ Música: I m happy ✓ Responden a las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron hoy? ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cómo lo aprendimos? ¿Para qué nos servirá? 	15 min
--	---	--------

7. Evaluación

Se evaluará esta sesión a través de una lista de cotejo:

L I S T A D E C O T E J O

N°	Escalas	SI (2)	NO (1)
1	Realiza ejercicios mentales Controla su respiración		
2	Mantiene coordinación con sus movimientos.		
3	Realiza actividades grupales.		
4	Controla su fuerza en la actividad Mantiene controlado las posturas.		
5	Ejecuta movimientos de velocidad y fuerza		
6	Controla su respiración		
7	Coopera en las actividades grupales		
8	Compartes materiales con sus compañeros.		

Yoga N° 9

1. Título: **“SALUD Y ARMONIA”**
2. Temporalización: 45 minutos aprox.
3. Material: Reproductor de audio, música relajada, colchonetas e imágenes de las asanas.
4. Objetivo: Busca armonía.
5. Secuencia del yoga

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	TIEMPO
Ejercicios De Respiración	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El fuelle: Intentaremos hacernos con un fuelle de verdad, para que vean su utilidad a la hora de avivar el fuego. Del mismo modo, que este instrumento da vitalidad al fuego, nosotros usamos la respiración, para darnos fuego interior. Si respiramos bien, haremos la digestión mejor, mejoraremos nuestras funciones mentales, etc. Debemos realizar hasta 20 respiraciones fuertes y rápidas, 10 de ellas sólo por la nariz y otras 10 solamente con la boca. 	10 min.
Ejercicios De Calentamiento		
Asanas Y Juegos De Yoga	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El arado: Los niños tumbados hacia arriba, en posición supina, elevarán sus piernas, hasta llevarlas a la cabeza. Podrán apoyar sus brazos en las colchonetas. Deberán subir y bajar las piernas varias veces. ✓ La rana que salta: Todos los niños, colocados en cuclillas, bajando la pelvis, flexionando rodillas y apoyando las manos en el suelo, se desplazarán por el aula dando saltos en esta posición. Pediremos que realicen una inspiración, antes de dar el salto. De este modo, favoreceremos la coordinación muscular. ✓ El pez movedizo: En posición supina, piernas muy estiradas, los niños elevarán su pecho y mantendrán sus cabezas apoyadas en la colchoneta. Los brazos 20 deberán estar elevados, los hombros abajo, intentar juntar los codos, y las palmas de las manos tienen que estar juntas. 	15min.
Ejercicios De Relajación	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nos estiramos: Pediremos que se separen los unos de los otros, dando una vuelta con los brazos abiertos para que tengan su propio espacio. El 	5 min.

	<p>docente explicará, que cada vez que diga algo que esté en alto (cielo, Sol, Marte...), se estirarán hacia arriba. Cuando diga cosas que estén bajas, deberán dejar su cuerpo caer al suelo, (relajando abajo). Si dijera, cosas entre el cielo y la tierra, se quedarán de pie como estatuas. Para finalizar, en asamblea, se podrán compartir los sentimientos que tuvieron durante la sesión.</p>	
<p>Juegos De Introducción Y Meditación</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pintan un mándala. ✓ Música: I m happy ✓ Responden a las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron hoy? ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cómo lo aprendimos? ¿Para qué nos servirá? 	<p>15 min</p>

8. Evaluación

Se evaluará esta sesión a través de una lista de cotejo:

L I S T A D E C O T E J O

N°	Escalas	SI (2)	NO (1)
1	Realiza ejercicios mentales Controla su respiración		
2	Mantiene coordinación con sus movimientos.		
3	Realiza actividades grupales.		
4	Controla su fuerza en la actividad Mantiene controlado las posturas.		
5	Ejecuta movimientos de velocidad y fuerza		
6	Controla su respiración		
7	Coopera en las actividades grupales		
8	Compartes materiales con sus compañeros.		

Yoga N° 10

1. Título: “Sentirme bien”
2. Temporalización: 45 minutos aprox.
3. Material: Reproductor de audio, música relajada, colchonetas e imágenes de las asanas.
4. Objetivo: Controlar mi impulsividad
5. Secuencia del yoga

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	TIEMPO
Ejercicios De Respiración	<ul style="list-style-type: none"> ✓ La voz de los animales: Los niños reproducirán en orden los sonidos producidos por algunos animales. Estos sonidos serán escuchados previamente y luego ellos tendrán que repetirlos. Cuando terminen de reproducir cada animal, pediremos que nos digan cuál de ellos les hace sentirse fuertes, asustados, felices... También, si han tenido que coger mucho aire, para reproducir los sonidos. 	10 min.
Ejercicios De Calentamiento		
Asanas Y Juegos De Yoga	<ul style="list-style-type: none"> ✓ La hoja caída: Nos convertiremos en hojas, que poco a poco, balanceándose por el aire, van cayendo al suelo. Una vez abajo, se sentarán sobre sus talones, doblando el tronco hacia delante, poniendo la frente en el suelo. Deben escuchar su respiración, durante un minuto aproximadamente. Repetir al menos tres veces. ✓ El cascanueces: En parejas, sentados espalda con espalda, uno se subirá encima de su compañero. En todo momento deberán permanecer las espaldas de 21 ambos unidas. El que se sube, se hará cada vez más grande, estirando todas sus extremidades. Cuando lo haga, se irá encogiendo hasta hacerse pequeño. Será el momento de que el compañero haga la acción del primero. ✓ La gran flor: Pediremos a los niños que realicen un círculo tumbados en el suelo, en posición supina. Deberán unir sus cabezas y levantar los brazos. Cuando lo hagan, deberán reír, cuando se separen a ritmo de tambor, sin separar la espalda del suelo, reptando, deberán hacer la acción de llorar. 	15min.

Ejercicios De Relajación	✓ Respiración profunda acuéstense de espalda, e imaginan que estás en tu lugar favorito gozando de una perfecta paz.	5 min.
Juegos De Introducción Y Meditación	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pintan un mándala. ✓ Música: I m happy ✓ Responden a las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron hoy? ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cómo lo aprendimos? ¿Para qué nos servirá? 	15 min

9. Evaluación

Se evaluará esta sesión a través de una lista de cotejo:

L I S T A D E C O T E J O

N°	Escalas	SI (2)	NO (1)
1	Realiza ejercicios mentales Controla su respiración		
2	Mantiene coordinación con sus movimientos.		
3	Realiza actividades grupales.		
4	Controla su fuerza en la actividad Mantiene controlado las posturas.		
5	Ejecuta movimientos de velocidad y fuerza		
6	Controla su respiración		
7	Coopera en las actividades grupales		
8	Comparte materiales con sus compañeros.		

Yoga N° 11

1. Título: “Sentirme bien”
2. Temporalización: 45 minutos aprox.
3. Material: Reproductor de audio, música relajada, colchonetas e imágenes de las asanas.
4. Objetivo: Controlar mi impulsividad
5. Secuencia del yoga

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	TIEMPO
Ejercicios De Respiración	✓ Tumbados boca arriba los niños cierran los ojos. Colocan un peluche encima de su vientre y les pedimos que intenten que suba y baje con su respiración. Para ello les decimos que cojan todo el aire que puedan por la nariz y luego que lo expulsen por la boca. De esta forma los niños notarán lo que sucede cuando respiran.	10 min.
Ejercicios De Calentamiento		
Asanas Y Juegos De Yoga	✓ Preguntamos a los niños ¿cómo son las tortugas y dónde se encierran? ¿Os gustaría poder meter vuestro cuerpo en una coraza al igual que las tortugas? ¿Alguien se identifica con estos animales? ¿Por qué? ¿Qué tienen las tortugas que no tenemos las personas? Habrá niños que nos digan que son animales muy tranquilos, buenos, silenciosos... Entonces les pedimos que levanten la mano aquellos niños que piensen que tienen esos rasgos que han asociado a las tortugas. A continuación, decimos a los niños que imaginen que llevan en su espalda un caparazón, les pedimos que se encierren en su propio caparazón e intenten relajarse. Les decimos que se sienten con la espalda erguida y las piernas estiradas y abiertas formando una V. Pedimos que respiren y levanten los brazos, luego que suelten el aire y bajen los brazos y la cabeza hacia el suelo. Después pedimos que metan los brazos debajo de los muslos hacia atrás. Por último en posición de tortuga cierran los ojos. Repetimos la postura varias veces	15min.
Ejercicios De Relajación	✓ Respiración profunda acuéstense de espalda, e imaginan que estás en tu lugar favorito gozando de una perfecta paz.	5 min.

Juegos De Introducción Y Meditación	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pintan un mándala. ✓ Música: I m happy ✓ Responden a las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron hoy? ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cómo lo aprendimos? ¿Para qué nos servirá? 	15 min
--	---	--------

L I S T A D E C O T E J O

N°	Escalas	SI (2)	NO (1)
1	Realiza ejercicios mentales Controla su respiración		
2	Mantiene coordinación con sus movimientos.		
3	Realiza actividades grupales.		
4	Controla su fuerza en la actividad Mantiene controlado las posturas.		
5	Ejecuta movimientos de velocidad y fuerza		
6	Controla su respiración		
7	Coopera en las actividades grupales		
8	Comparte materiales con sus compañeros.		

Yoga N° 12

1. Título: **“Sentirme bien”**
2. Temporalización: 45 minutos aprox.
3. Material: Reproductor de audio, música relajada, colchonetas e imágenes de las asanas.
4. Objetivo: Controlar mi impulsividad
5. Secuencia del yoga

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	TIEMPO
Ejercicios De Respiración	<ul style="list-style-type: none"> ✓ De pie los niños forman un círculo en el que deben permanecer inmóviles como si fueran cubitos de hielo congelados. Cuando el maestro diga alguna parte del cuerpo los niños comienzan a moverla como si estuvieran descongelándola. Podemos comenzar pidiendo a los niños que cierren los ojos y mantengan una posición recta. A continuación, les diremos que su cuerpo empezará a descongelarse muy lentamente, primero los dedos... después los brazos... y así sucesivamente hasta que su cuerpo se haya descongelado. También podemos invertir el juego pidiendo a los niños que lentamente se vayan congelando. 	10 min.
Ejercicios De Calentamiento		
Asanas Y Juegos De Yoga	<ul style="list-style-type: none"> ✓ “Somos pelotas” Nos sentamos encima de colchonetas con la espalda recta y las piernas estiradas, ponemos las manos sobre la colchoneta detrás del cuerpo. Luego subimos el cuerpo y botamos varias veces las nalgas contra el suelo. – ✓ “Pisadas de elefante” Nos ponemos de pie e imitamos las pisadas de los elefantes. Para ello les explicamos que los elefantes como son muy grandes dan pisadas muy fuertes. ✓ “Los robots” En esta actividad decimos a los niños que vamos a imitar a los robots. Decimos que se pongan por parejas y para encender a los robots tienen que tocar el ombligo del compañero 	15min.
Ejercicios De Relajación	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se realiza la respiración imitando a soplar la vela huelo la flor. ✓ Inhalo y exhalo. 	5 min.

Juegos De Introducción Y Meditación	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pintan un mándala. ✓ Música: I m happy ✓ Responden a las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron hoy? ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cómo lo aprendimos? ¿Para qué nos servirá? 	15 min
--	---	--------

L I S T A D E C O T E J O

N°	Escalas	SI (2)	NO (1)
1	Realiza ejercicios mentales Controla su respiración		
2	Mantiene coordinación con sus movimientos.		
3	Realiza actividades grupales.		
4	Controla su fuerza en la actividad Mantiene controlado las posturas.		
5	Ejecuta movimientos de velocidad y fuerza		
6	Controla su respiración		
7	Coopera en las actividades grupales		
8	Comparte materiales con sus compañeros.		

Anexo 07.- evidencia fotográfica de la aplicación de taller “Yoga”



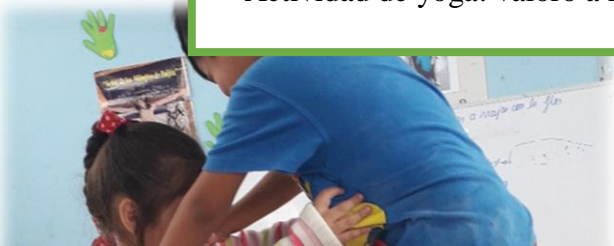
Actividad de yoga: el puente, controlo mi fuerza



Actividad de yoga: el circulo de amistad ...yo cuido de ti.



Actividad de yoga: valoro a mis amigos





Actividad de yoga: La fuerza esta en mi

Actividad de yoga: crece mi interior



Actividad de yoga: salud y armonía

Base de datos pret test

AGRESIVIDAD FISICA (AF)									AGRESION VERBAL (AV)						AGRESION PSICOLOGICA (AP)							
1	2	3	4	5	6	7	8	AF	9	10	11	12	13	AV	14	15	16	17	18	19	20	AP
1	1	1	1	0	0	1	0	5	1	0	0	1	0	2	0	0	0	0	1	0	0	1
1	0	1	1	1	1	1	1	7	0	1	1	0	1	3	1	1	0	1	1	0	0	4
1	0	0	0	1	1	1	1	5	1	1	0	0	1	3	0	1	1	0	1	0	0	3
1	1	0	1	1	1	0	1	6	1	0	0	1	1	3	1	1	0	0	1	1	1	5
1	1	0	1	1	1	0	1	6	1	1	0	1	1	4	1	0	0	1	1	0	0	3
1	1	0	1	1	1	0	1	6	1	1	0	1	1	4	1	1	1	1	0	1	0	5
1	1	0	1	1	1	1	0	6	1	1	0	1	1	4	1	0	1	1	0	0	0	3
1	1	1	1	0	1	1	1	7	1	1	0	1	1	4	1	1	1	0	0	0	0	3
1	1	1	0	1	1	1	0	6	1	0	1	1	1	4	1	0	1	1	1	0	0	4
1	0	0	1	1	1	1	1	6	1	1	0	0	1	3	1	1	1	0	1	0	0	4
1	1	1	0	1	1	1	1	7	0	1	1	1	1	4	1	1	1	1	0	0	0	4
1	1	1	0	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	5	1	1	1	0	1	0	0	4
1	1	1	1	0	1	1	1	7	1	1	1	1	1	5	1	1	0	0	1	0	0	3
1	1	0	0	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	5	0	0	0	0	0	1	0	1
0	1	0	1	1	1	1	1	6	0	0	0	1	1	2	1	1	1	1	1	0	0	5
1	1	1	0	1	1	1	0	6	1	1	1	1	1	5	1	0	1	1	0	1	0	4
1	1	1	1	0	1	1	1	7	1	0	0	1	1	3	1	1	1	1	1	0	0	5
1	0	0	1	1	1	1	1	6	0	0	1	1	1	3	0	1	1	1	1	0	0	4
1	1	1	0	1	1	1	0	6	1	1	1	0	1	4	1	0	1	1	1	0	0	4
1	1	1	1	0	1	1	1	7	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	7
1	1	1	0	1	1	1	1	7	1	1	0	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	7
1	1	0	1	1	1	0	1	6	0	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	7
0	1	1	1	1	1	1	1	7	0	1	1	1	0	3	0	0	1	0	0	1	0	2
1	1	1	1	1	0	1	1	7	0	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	7

Bases de datos post test

AGRESION FISICA									AGRESIVIDAD VERBAL						AGRESIVIDAD PSIOLOGICA						AP		
1	2	3	4	5	6	7	8	AF	9	10	11	12	13	AV	14	15	16	17	18	19	20	AP	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1	1	1	1	1	1	1	1	0	7	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	2
1	1	1	1	1	1	0	0	1	6	1	0	0	0	1	1	3	1	1	0	0	1	1	4
1	0	0	0	0	0	1	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2
0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1
1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	3
0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1
0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	0	0	1	0	0	0	0	0	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	0	0	0	1	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	2
1	1	0	0	1	0	0	0	0	3	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	
0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
1	1	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0
0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1

Base de datos del pret test grupo control

AGRESIVIDAD FISICA									AGRESIVIDAD VERBAL					AGRESION PSICOLOGICA								
1	2	3	4	5	6	7	8	AF	9	10	11	12	13	AV	14	15	16	17	18	19	20	AP
1	1	1	1	0	0	1	0	5	1	0	0	1	0	2	0	1	0	0	0	0	0	1
1	0	1	1	1	1	1	1	7	0	1	1	0	1	3	1	1	0	0	0	0	0	2
0	1	0	0	0	1	1	1	4	1	1	0	0	1	3	0	1	1	1	1	1	1	6
1	1	0	1	1	1	1	0	6	1	0	0	1	1	3	1	1	0	0	0	0	0	2
1	1	1	0	1	1	1	0	6	1	1	1	0	1	4	1	0	0	0	0	0	0	1
1	1	1	0	1	1	1	0	6	1	1	1	0	1	4	1	1	1	0	0	0	0	3
1	1	0	1	1	1	1	0	6	1	1	0	1	1	4	1	0	1	0	0	0	0	2
1	1	1	1	0	1	1	1	7	1	1	0	1	1	4	1	1	1	0	0	0	0	3
1	1	1	0	1	1	1	0	6	1	0	1	1	1	4	1	0	1	0	0	0	0	2
1	0	0	1	1	1	1	1	6	1	1	0	0	1	3	1	1	1	0	0	0	0	3
1	1	0	1	1	1	1	0	6	1	1	1	1	1	5	1	1		0	0	0	0	2
1	1	1	1	0	1	1	1	7	0	1	1	1	1	4	1	1	0	0	0	0	0	2
1	1	1	0	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	5	1	1	1	0	0	0	0	3
1	1	0	0	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	5	0	0	0	0	0	0	0	1
1	1	0	1	1	1	1	1	7	0	0	0	1	1	2	1	1	1	0	0	0	0	3
1	2	2	0	1	1	1	0	8	1	1	1	1	1	5	1	0	1	0	0	0	0	2
1	1	1	1	0	1	1	1	7	1	0	0	1	1	3	1	1	0	0	0	0	0	2
0	0	1	1	1	1	1	1	6	0	0	1	1	1	3	0	1	1	0	0	0	0	2
1	1	1	0	1	1	1	0	6	1	1	1	0	1	4	1	0	1	0	0	0	0	2
1	1	1	1	0	1	1	1	7	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	0	0	0	4
1	1	1	0	1	1	1	1	7	1	1	0	1	1	4	1	1	1	0	0	0	0	3
1	1	0	1	1	1	0	1	6	0	1	1	1	1	4	1	1	1	0	0	0	0	3
1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	1	5	1	1	1	0	0	0	0	3
1	1	1	0	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	5	1	1	1	0	0	0	0	3

Base de datos de post test del grupo control

1	1	0	1	0	1	1	1	6	4	1	1	1	1	1	5	3	0	1	1	1	1	1	1	6	6
0	1	1	1	1	0	1	0	5	6	0	0	1	1	1	3	3	0	0	1	0	0	0	0	1	2
1	0	0	0	0	1	1	1	4	6	1	1	1	1	0	4	4	0	0	0	0	0	1	1	2	1
1	1	1	0	1	1	1	1	7	6	1	1	0	1	1	4	4	0	1	0	1	0	0	0	2	3
1	0	1	1	1	0	1	0	5	6	0	1	1	1	1	4	4	0	1	0	1	1	0	0	3	2
1	1	1	1	1	1	1	1	8	7	1	0	1	1	1	4	4	0	0	0	1	1	1	0	3	3
1	1	1	1	1	0	1	1	7	6	0	1	1	1	0	3	4	0	1	1	0	0	0	0	2	2
1	0	1	1	1	1	1	1	7	6	0	1	1	0	1	3	3	1	0	0	1	0	1	0	3	3
1	0	1	1	1	1	1	1	7	6	1	1	1	0	1	4	5	0	0	0	0	0	0	1	1	2
1	1	1	0	0	1	1	1	6	7	1	1	0	0	1	3	4	0	0	0	0	0	1	0	1	2
1	1	1	1	1	1	1	1	8	7	0	1	1	1	1	4	5	0	0	0	1	1	1	0	3	3
1	1	0	1	0	1	1	1	6	6	0	1	1	1	1	4	5	1	0	0	0	0	0	0	1	1
0	1	1	1	1	1	1	1	7	7	1	1	0	1	0	3	2	0	1	0	1	0	0	1	3	3
1	1	1	1	1	0	1	1	7	8	1	1	1	1	1	5	5	1	1	0	0	0	1	0	3	2
1	1	1	1	1	1	1	1	8	7	0	0	1	1	1	3	3	1	0	0	0	0	0	0	1	2
0	1	1	1	1	1	1	0	6	0	1	0	1	1	0	3	3	0	0	0	0	0	1	0	1	2
1	1	0	0	1	1	0	1	5	6	0	1	0	1	1	3	4	1	0	0	0	0	0	0	1	2
1	1	0	1	0	1	1	0	5	7	1	1	0	0	1	3	4	0	1	0	1	1	1	1	5	4
1	0	0	1	1	1	1	1	6	7	1	0	1	1	1	4	4	0	0	1	0	0	1	1	3	3
1	0	1	1	0	1	1	1	6	6	1	0	1	1	1	4	4	0	1	0	1	0	0	1	3	3
1	1	1	1	0	1	1	1	7	8	0	1	1	1	1	4	5	0	1	0	1	1	0	0	3	3
0	1	1	1	1	1	1	1	7	7	1	1	1	0	1	4	5	1	0	1	1	0	0	0	3	3

