

El Yoga Infantil como Herramienta para la Psicomotricidad en Educación Infantil

Children's Yoga as a Tool for Psychomotor Skills in Early Childhood Education

Paulina Elizabeth Otañez Flores^{1[0009-0000-0272-2769]}, Lisbeth Marisol Villamarin Molina^{2[0009-0004-5562-2365]},
María Fernanda Constante Barragán^{3[0000-0001-9885-7341]}

^{1,2,3} Universidad Técnica de Cotopaxi (UTC). Facultad de Ciencias Sociales, Artes y Educación, Carrera de Educación Inicial. Pujilí,
Cotopaxi. Ecuador

¹paulina.otanez.2885@utc.edu.ec, ²lisbeth.villamarin9700@utc.edu.ec,

³mariafernanda.constante@utc.edu.ec

CITA EN APA:

Otañez Flores, P. E., Villamarin Molina, L. M., & Constante Barragán, M. F. (2024). El Yoga Infantil como Herramienta para la Psicomotricidad en Educación Infantil. *Tesla Revista Científica*, 4(1), e336. <https://doi.org/10.55204/trc.v4i1.e336>

Recibido: 2023-01-15

Revisado: 2023-01-22 al 2023-02-11

Corregido: 2023-02-20

Aceptado: 2024-01-01

Publicado: 2024-01-07

TESLA

Revista Científica

ISSN: 2796-9320



Los contenidos de este artículo están bajo una licencia de Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Los autores conservan los derechos morales y patrimoniales de sus obras.

The contents of this article are under a Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license. The authors retain the moral and patrimonial rights of their works.

Resumen:

Introducción: Dentro del ámbito educativo, en el nivel preparatoria, el yoga juega un rol importante en el desarrollo de habilidades motrices, respiratorias y emocionales contribuyendo en el desenvolvimiento correcto del párvulo.

Desarrollo: Se investigó acerca de los beneficios que otorgan las sesiones de yoga en el fortalecimiento de las áreas motoras, recalcando su utilidad a nivel cognitivo, motor, emocional y social, a su vez se analizó como una adecuada respiración ayuda al cuerpo y a la mente en la generación de energía.

Aplicaciones prácticas o futuras líneas de investigación: La falta de capacitación sobre temas de gran trascendencia en las instituciones de los sectores rurales contribuye al déficit intelectual y físico de los infantes, es por ello que se propone una guía de ejercicios sobre el yoga infantil para de esta manera contrarrestar y prevenir falencias que los niños puedan presentar en un futuro.

Conclusiones: Los docentes de las instituciones seleccionadas de la parroquia Pívalo, no implementan el yoga en el aula de clase, lo que conlleva a dificultades en la canalización de emociones, observando niños con estados de ansiedad y propensos a sufrir retrasos en la asimilación de conocimientos.

Palabras Clave: Yoga infantil, Psicomotricidad, aprendizaje, dificultades, desenvolvimiento, respiración.

Abstract:

Introduction: Within the educational field, in the preparatory level, yoga plays an important role in the development of motor, respiratory and emotional skills contributing to the correct development of the infant.

Development: The benefits of yoga sessions in the strengthening of motor areas were investigated, emphasizing its usefulness at cognitive, motor, emotional and social levels, and it was also analyzed how proper breathing helps the body and mind in the generation of energy.

Practical applications or future lines of research: The lack of training on topics of great transcendence in the institutions of rural sectors contributes to the intellectual and physical deficit of infants, which is why a guide of exercises on children's yoga is proposed to thus counteract and prevent shortcomings that children may present in the future.

Conclusions: The teachers of the selected institutions of the Pívalo parish do not implement yoga in the classroom, which leads to difficulties in the channeling of emotions, observing children with states of anxiety and prone to suffer delays in the assimilation of knowledge.

Keywords: Children's yoga, psychomotor skills, learning, difficulties, development, breathing.

1. INTRODUCCIÓN

La respiración correcta permite lograr un estado de relajación único, en donde el cuerpo y la mente trabajan en conjunto para la generación de energía, la misma que es tan indispensable para la ejecución de las distintas tareas diarias, el integrar el yoga en el aula de clases, puede ser un aliado eficaz para lograr

procesos de concentración más largos, por medio de ejercicios posturales y acordes a la edad de cada niño, por tal razón se realizó un estudio para identificar la importancia del yoga infantil en el desarrollo de la psicomotricidad en educación infantil en la parroquia Pilaló, en donde se evidenció que los niños de la misma no están siendo estimulados de la manera correcta.

Actualmente el mundo corre a una velocidad extremadamente rápida, evidenciando procesos complejos de estrés y ansiedad en los niños, lo que conlleva a un sinnúmero de falencias, tanto a nivel intelectual como físico. García (2022) expresa que los niños se sienten presionados por parte de la escuela y la familia, por el hecho de conseguir realizar ciertas acciones a determinadas edades, por ejemplo, saber leer, escribir, sumar, restar... etc. Además, es habitual observar cómo los niños dedican por la tarde a diversas actividades extraescolares a parte de las tareas que ya realizan les imponen. (p. 13) Dicho en otros términos, los párvulos también están propensos a sufrir enfermedades graves, imponiéndoles un abanico de actividades que tensan su rutina diaria desarrollando estrés al querer cumplirlas, por lo que para liberar tal tensión se propone una guía de ejercicios mediante el yoga.

En cuanto a los diversos estudios realizados, se recalca como el yoga favorece en el desarrollo de la motricidad tanto fina como gruesa, a su vez se evidencia similitud de criterios al exponer la dificultad en la ejecución del movimiento en la realización de las distintas pruebas, indicando como después de las sesiones de yoga estas dificultades se van contrarrestando y más aún si se hace en etapas iniciales, en donde la plasticidad cerebral del niño contribuye en la asimilación de nuevas estrategias. En este mismo orden de ideas, Fernández & Mejía (2020) manifiestan que al impartir el yoga desde edades tempranas se logrará seres que controlen y manejen sus emociones que conozcan los límites de su cuerpo, puesto que al conocerse de forma integral podrán potenciar sus habilidades, fortalecer sus debilidades y lo que es trascendental ser personas felices y equilibradas en la sociedad. (p.47) Por ende, esto indica la importancia que recae sobre esta ciencia, idónea para la apropiación del esquema corporal del infante.

2. DESARROLLO

Origen del Yoga

Durante siglos se han desarrollado técnicas de meditación en las culturas de oriente que se han encargado de desarrollar la concentración, relajación y bienestar, conforme con algunos autores se cree que el yoga es muy antiguo de más de 5.000 años, aunque también se considera que se originó en el marco de los “Veda”, en consecuencia, se resalta que la literatura de algunos textos provenientes de la india toman como referencia el descubrimiento arqueológico en yacimientos en el valle de Indo que actualmente se los conoce como Pakistán, donde se encontraron varios hallazgos de figuras de personas realizando algunas posturas conocidas como asanas de meditación y de yoga. Por lo tanto, esta relación se la cataloga con la civilización Indus- Saravasti. (Benlloch, s.f.)

El yoga etimológicamente proviene de la palabra sanscrita yoga, que surge del verbo yuj: “colocar el yugo (a dos bueyes, para unir)” traduciéndose también como absorberse en meditación, recordar,

concentrar la mente, conectar o unir, el verbo yuj tiene la misma procedencia indoeuropea que las palabras “yugo” y “conyugal”. (Linder, 2018)

¿Qué es el yoga?

Principalmente el yoga inquiera conectar cuerpo y mente, a través de posturas corporales con el propósito de encontrar un estado de relajación y armonía interior, (Bendriess, 2015) afirma que:

El yoga es una metodología o conjunto de técnicas de desarrollo interior, cuyo objetivo es lograr la plena realización del ser humano y a través de esta metodología los niños aprenden a gestionar sus emociones, a mejorar su concentración, a liberarse de conflictos y de complejos, a incrementar sus actitudes positivas, a incrementar la interacción con los demás, a estimular su creatividad y a adquirir saludables hábitos corporales.

Así mismo (Guin, 2009) dice que “El yoga es un conjunto de técnicas aplicadas al desarrollo integral del ser humano, métodos y actividades, mediante las cuales es posible desarrollar el estado de yoga, es decir, unión entre cuerpo, mente, espíritu y el mundo que le rodea”.

Habitualmente el practicar yoga ayuda a los estudiantes a guiar su energía y autoestima, perfeccionando la seguridad en sí mismos, mostrando actitudes más sociables y alegres disminuyendo los niveles de agresividad. A su vez, se ha convertido en una necesidad específica del tiempo, pues pretende disponer claves, técnicas y métodos para perfeccionarse así mismo, por medio de diferentes ejercicios y posturas a través de la práctica de la meditación y relajación.

Beneficios del yoga

El yoga tiene varios beneficios de los cuales no se tiene mucho conocimiento puesto que no es una práctica tan conocida en el Ecuador, no obstante, está indicado para fortalecer la musculatura o a su vez para preparaciones de partos, correcciones de postura y favorecer la estimulación física.

(Azofeifa, 2018), menciona que el yoga al ser una técnica que utiliza el ejercicio y el cuerpo humano para permitir un alcance de relajación interna presenta como principales beneficios:

- Reduce la frecuencia cardiaca y presión arterial.
- Permite un ambiente de relajación.
- Mejora el nivel de confianza en sí mismo.
- Reducción del estrés.
- Aumenta la coordinación.
- Perfeccionamiento de la concentración.
- Apoyo para dormir mejor.
- Mejoramiento de la digestión.

Objetivo del yoga

El objetivo principal del yoga es conectar el cuerpo, el espíritu y la mente a través de posturas, ejercicios de respiración y meditación, buscando la armonía entre los elementos, por lo que el objetivo principal es el bienestar y la tranquilidad del ser humano. (Orientanet, s.f.)

Por otra parte, una meta que alcanza el realizar yoga es un recorrido espiritual que permite la liberación del ser a través de una infinidad de caminos que de acuerdo a varios aspectos nos otorgan flexibilidad y tonicidad muscular.

Metodología del yoga

La metodología que del yoga consiste en la aplicación de técnicas que ayuden a regular la atención y postura de quien los realiza despertando la sensibilidad y transformación interior, la metodología de esta ciencia práctica es adaptable a todos y a toda circunstancia pues es indispensable conocer que no podemos realizarla sin un método efectivo, a continuación, se presenta los puntos metodológicos del yoga:

Técnicas del yoga

- **Motivación:** sigue buscando y recordando por qué: por qué practicas yoga, qué te llevó a practicarlo. Volver a esos puntos de partida es importante para sentir la transformación y el progreso, y recuperar nuestra motivación.
- **Relajación:** use música relajante y use alguna meditación guiada por audio o video. Enseñales yoga. A través del mindfulness y el yoga, tanto los niños como las niñas pueden aprender a controlar su respiración, tomando aire por la nariz y expulsándolo por la boca.
- **Respiración:** La niña o niño se sienta en una silla con la espalda recta. Colocas tus manos sobre tu vientre y respiras profundamente por la nariz durante cuatro segundos. Luego tenían que soltar el aire mientras hacían el sonido de la serpiente.
- **Observación:** Esta técnica te permite convertirte en un observador de todos los acontecimientos de la vida, ayudándote a tomar conciencia de los pensamientos y emociones que surgen.
- **Mudras:** Se refiere a la técnica de hacer varios gráficos con las manos, que pueden activar varios puntos de energía y transmitir información con diferentes significados a la mente subconsciente, ayudando así a activar la mente. Los mudras son un recurso para ayudar a la concentración ya que se estimula el sentido del tacto y se sienten las sensaciones corporales.
- **Mantras:** Esta es una técnica de conexión con la mente subconsciente a través de sonidos hablados o cantados (llamados mantras); es importante que las personas sientan las palabras en lugar de simplemente repetir las mecánicamente.

Posturas del yoga

- **Mariposa:** El niño se sienta con la espalda recta y debe juntar las plantas de los pies, luego cierra los ojos e imagina que sus pies son las alas de una mariposa y los balancea sin quitar las plantas de los pies. La posición debe mantenerse durante 3-5 respiraciones.
- **Montaña:** El niño debe pararse con los pies juntos, manteniendo la espalda recta y relajando los brazos a ambos lados del cuerpo; hombros hacia atrás y hacia abajo; Para ver el futuro; y baje un poco el estómago y relájese con 3-5 respiraciones profundas. Ayuda al equilibrio del cuerpo y la concentración.

- **Guerrero:** Desde la posición de montaña, se debe dar un paso atrás con la pierna derecha, doblar la pierna izquierda hacia adelante con la pierna, girar el cuerpo hacia ese lado, mirar al frente y hacia atrás. En el momento de la inhalación, debes levantar las manos al cielo, exhalar y mantener la posición durante 3 respiraciones, luego cambiar de lado. Ayuda a fortalecer los músculos de las piernas.
- **Árbol:** Favorece el desarrollo del equilibrio, la concentración y el autocontrol. El niño debe pararse con los pies en el suelo, las palmas juntas a la altura del pecho; luego encuentre un punto fijo y mírelo. Después de eso, levante la otra pierna y apóyela sobre la pierna extendida, la pierna debe quedar por debajo de la rodilla. El niño debe mantener el equilibrio y levantar las manos sin separar las palmas por encima de la cabeza, respirar 3 veces y cambiar de lado.
- **Bailarina:** Primero se debe doblar y levantar una pierna hacia atrás y tratar de tomar el pie o tobillo del mismo lado que la mano. Luego el niño debe mirar hacia adelante, extendiendo la mano contraria hacia adelante y manteniendo el equilibrio. La parte inferior debe ser sólida; La posición debe mantenerse durante 3 respiraciones y cambiar de lado.
- **Cobra:** El niño se acuesta boca abajo, las manos debajo de los hombros, las palmas en el suelo. Las piernas se mantienen rectas y relajadas con las plantas de los pies en el suelo. Luego respira hondo y levanta tu cuerpo hacia arriba, extendiendo los brazos en el suelo y respira en esta posición 3 veces.
- **Pinza:** Ayuda a estirar los músculos posteriores de las piernas. El primer paso es sentarse en el suelo con las piernas juntas y extendidas, la espalda debe estar recta y la mirada al frente. Luego hay que tomar el aire por la nariz y estirar las manos hacia el cielo. Exhalando por la nariz, las manos deben moverse hacia las piernas, tratando de tocarlas, tratar de apoyar la cabeza sobre las piernas y relajarse en esta posición, respirando tantas veces como sea necesario.
- **Perro:** Aumenta la oxigenación cerebral y la concentración. El niño debe acostarse boca abajo, respirar y apoyar las manos sobre la colchoneta anclando las puntas de los pies, levantar el cuerpo sobre las extremidades y estirar la espalda, poniendo la cabeza entre las manos. No doble las rodillas cuando mire sus pies; la posición debe mantenerse durante 3 respiraciones.
- **Gato:** Favorece la circulación y mejora la digestión. El niño debe colocarse sobre la colchoneta en posición de 4 puntos de apoyo, la espalda debe estar recta y la cabeza debe estar alineada con la columna. Mientras inhala, tire de la cabeza hacia atrás, gire la espalda hacia el suelo y abra el pecho. Mientras exhala, arquee la espalda, presione el estómago hacia abajo y baje la cabeza hasta que la barbilla toque el pecho. Debes repetir la posición 5 veces.
- **Namasté:** (Saludo y despedida) El namasté, namaste o nemasté (del sánscrito नमस्ते[namas'te:]) es un saludo y despedida usado en India y Nepal y otras partes de Asia. Su significado espiritual es "mi alma honra a tu alma" y su significado literal es "Me inclino ante ti", generalmente acompañado de una ligera inclinación de cabeza, realizada con las palmas abiertas unidas frente al pecho. postura

de oración, este gesto se conoce en sánscrito como añjali mudrā. Aunque en algunas culturas occidentales usan un lazo más llamativo para simbolizar el respeto.

Principios del yoga

El yoga es mucho más que un ejercicio o una postura y requiere de compromiso y disciplina para que se sienta saludable y que sientas mucha energía en tu diario vivir. El realizar una buena práctica de yoga puede subir los niveles mentales, físicos y espirituales al momento de conectar con uno mismo. Pues la obtención del beneficio es seguir e integrar los 5 principios del yoga junto con algunas recomendaciones:

- **El ejercicio adecuado**

El ejercicio adecuado es el que ayuda al cuerpo a sanar y crecer sin efectos secundarios negativos. La filosofía del yoga recomienda los asanas (posturas de equilibrio) como una forma de ejercicio adecuado. Los ejercicios de yoga (asanas de yoga) ayudan a controlar el cuerpo, mantener el cuerpo fuerte, flexible y joven. Los asanas son posiciones continuas que se mantienen durante un cierto período de tiempo. El enfoque principal está en la columna vertebral, las articulaciones y los órganos internos. La práctica regular de asanas también tiene un efecto positivo en el sistema inmunológico.

- **La respiración adecuada**

La respiración es nuestra energía vital, proporcionando al cuerpo y la mente el oxígeno que necesitan para funcionar correctamente. Nuestro patrón de respiración se ve interrumpido debido a una mala postura o estrés, lo que provoca una respiración superficial. La respiración superficial o rápida activa el sistema nervioso simpático, lo que altera la armonía de otras funciones internas del cuerpo. En yoga, nos enfocamos en la respiración abdominal profunda, utilizando la capacidad total de los pulmones. Al controlar nuestra respiración, también controlamos el prana o energía en nuestro cuerpo. Por eso hacemos pranayama o ejercicios de respiración en la clase de yoga; para controlar el prana y permitirle calmar y revitalizar el cuerpo y la mente.

- **Una dieta adecuada**

La nutrición adecuada no es parte de la clase de yoga, pero debería ser parte de la práctica de yoga. Esto significa que evitas comer alimentos que dañan tu cuerpo y tu mente, o productos que te dan energía negativa. Debes comer alimentos ligeros, frescos y naturales que aporten la energía y los nutrientes necesarios sin efectos negativos ni toxinas. La dieta incluye no solo los alimentos que comemos, sino también todo lo que absorbemos a través de nuestros cinco sentidos, como las palabras que escuchamos, las cosas que vemos, las energías que sentimos.

- **Relajación adecuada samvelastegui**

Muchas personas sufren de fatiga y agotamiento debido a la falta de un descanso adecuado. Ver televisión, escuchar música, nadar, caminar no es una verdadera relajación. La verdadera relajación es cuando los cinco sentidos están en reposo. En yoga practicamos shavasana o yoga nidra para lograr una relajación profunda.

- **El pensamiento positivo y meditación**

El quinto principio del yoga no puede omitirse porque determina todo el estado mental. El pensamiento positivo activa el sistema nervioso parasimpático, que ayuda al cuerpo a mejorar el funcionamiento general y mantener la homeostasis corporal. La meditación es un estado difícil de alcanzar. La meditación es el resultado de concentrar los cinco sentidos en un punto. La meditación trae calma, que también se refleja en tu vida diaria. Swami Sivananda recomienda que los cinco principios deben ser practicados para tener el cuerpo y la mente sanos. La práctica de estos cinco principios traerá armonía, salud y alegría a tu vida. (Ram, 2015)

Recursos del yoga

El objetivo principal del yoga es conectar el cuerpo, el espíritu y la mente a través de los recursos del yoga dependerán del tipo de yoga a practicarse en este caso nos enfocaremos en el yoga infantil, puesto que tienen ciento equilibrios corporales, control y flexibilidad es un buen espacio para realizar esta práctica. Por tal motivo ponemos algunos recursos con lo que se puede animar esta marcha y favorecer la armonía con lo más pequeños.

- **Cuentos**

Los cuentos de yoga son relatos que se relaciona con las posturas del yoga que los niños pueden realizar de manera fácil, haciendo de esta una práctica de diversión a través del movimiento y la creatividad. Por ejemplo, tenemos el cuento de Sofia en una aventura por la selva.

- **Mándalas**

Las mándalas son un conjunto de formas geométricas que representan característicamente lo que nos rodea, están relacionados con el arte de la sabiduría y la meditación. Tienen muchos colores y formas hipnóticas que nos ayudan a conseguir armonía.

- **Canciones**

Las canciones para practicar yoga son muy importantes ya que motivan a realizar de manera óptima es practica por tal motivo al repetir las canciones relajamos nuestro cuerpo y expresamos nuestras emociones a través de movimientos.

- **Bailes**

Es una disciplina que fusiona naturalidad y fluidez a través del movimiento del cuerpo expresando los elementos de la naturaleza que este armonizado con la mente y el cuerpo expresando potencial y flexibilidad que el cuerpo posee para generar energía para la vida diaria.

- **Juegos**

En este aspecto el juego es primordial al momento de realizar el yoga pues se avanza con las posturas de yoga, pues los juegos tradicionales son competitivos y los podemos adaptar por ejemplo podemos utilizar el juego de Simón dice... al Yogui dice... y al momento de hacer las actividades podemos hacer actividades como el yogui dice que realicen una postura de yoga

Instrumentos: Los objetos resultan ser muy entretenidos y al momento de realizar yoga facilita el proceso de concentración y atención, se vuelve esta actividad aún más dinámica y atractiva, algunos de los

objetos que podemos utilizar son pañuelos, plumas, cuerdas, aros, títeres u otros objetos realizados con material reciclado.

Psicomotricidad: ¿qué es?

Wallon menciona que la psicomotricidad tiene un lugar importante en el funcionamiento y desarrollo de los niños, adolescentes y adultos. Sobre todo, en la primera etapa de la vida y a lo largo de la misma refiriendo a movimientos de coordinación es ahí donde hablamos sobre psicomotricidad.

Con el fin de conocer y tener mayor claridad del tema se define conceptualmente el término de la psicomotricidad.

(Berruezo & Adelantado, 2000) menciona que la psicomotricidad “integra las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensoriomotoras en la capacidad de ser y de expresarse la persona en un concepto psicosocial” (pág. 29).

Es decir, nuestro cuerpo está conectado con nuestras emociones y nuestra mente y cada vez que realizamos acciones las acompañamos con la emoción y el pensamiento.

La psicomotricidad permite principalmente el desarrollo integral de las personas abordando esta temática como un todo, teniendo en cuenta que la psicomotricidad cuenta con aspectos social, intelectual, físico, motriz y afectivo, puesto que permite descubrir las partes del cuerpo y su capacidad de movimiento, de forma que la misma libertad procura fomentar las habilidades y la resolución de problemas pues parte importante de esta temática es permitir que los niños puedan ser autónomos y despertar la curiosidad del mundo exterior.

La educación psicomotriz es una técnica basada en una pedagogía activa, flexible y objetiva, que aborda al niño en forma integral durante las diferentes etapas de su desarrollo, con la finalidad de mejorar las capacidades intelectuales, afectivas y sociales a través del movimiento. La palabra "psicomotricidad" nos permite hablar de dos componentes: "psico" y "motor". El término "psico" hace referencia a la actividad psíquica, a la cognición y a la afectividad. El término "motor" constituye la función motriz y queda expresada a través del movimiento. (Iniciativat, 2011).

Es importante resaltar que los aportes que han hecho algunos autores este concepto pertenecen de cierta manera al desarrollo y construcción psicológico en relación a lo que nos rodea, (Aucouturier, 2007) comenta “la psicomotricidad es una invitación a comprender todo lo que expresa el niño de sí mismo por la vía motriz, una invitación a comprender el sentido de sus conductas” (pág. 17).

Origen de la Psicomotricidad

La palabra psicomotricidad etimológicamente proviene de psique (mente) y motor (movimiento) es decir la constitución del dominio de la mente en los movimientos o el actuar de acuerdo a lo que la mente dice.

El origen de la psicomotricidad ha tenido sus inicios desde el comienzo de la vida, en concreto desde mediados y finales del siglo XIX, considerando que la unidad fisiológica y de la anatomía, desde entonces se empezó a considerar a la psicomotricidad como el centro del individuo en relación con su entorno.

Hasta principios del siglo XX con Wallon (1925) concreta, la relación niño-medio, y la importancia de considerar a este en todos los ámbitos: afectivo, motor e intelectual.

Piaget (1985) continuó viendo la psicomotricidad como parte fundamental del proceso de desarrollo intelectual, desde un panorama cognitivo, sugiriendo una evolución paralela entre el desarrollo mental y motor. El aprendizaje se logra organizando a nivel cognitivo los estímulos motores recibidos del medio como consecuencia de la actividad sensoriomotora. De esta forma, la inteligencia comienza con el proceso de asimilación de la información que el niño recoge del medio que le rodea, lo que requerirá un proceso de adaptación. Esta información se incorpora a las estructuras de conocimiento existentes, reorganizándolas y generando nuevos aprendizajes.

Esto permite ver que el movimiento proporciona a los niños el tipo de conexiones que son necesarias para un aprendizaje más complejo, como leer, escribir, contar, etc.

De esta forma, se atienden los aspectos cognitivos, intelectuales, emocionales, afectivos y sociales, viendo la falta de planificación de eventos como principio general y fundamental de su trabajo. Según Lapierre y Aucoeur (1977), sólo así se puede establecer una comunicación directa, espontánea, improvisada, más que la regulación de las relaciones con los demás a través de consignas.

Componentes de la Psicomotricidad

Para entender más cómo funciona esta temática demos saber que la psicomotricidad de acuerdo con (MINEDU, 2012) es una disciplina que explica que una persona es una unidad entre sus aspectos corporales (motores), emocionales y cognitivos, porque están interconectados y no pueden separarse unos de otros. En otras palabras, cada vez que interactuamos con nuestro entorno, siempre pensamos, sentimos y actuamos de manera integrada, y lo vivimos y expresamos todo el tiempo a través de nuestros cuerpos y comportamientos.

Para la realización de un preciso desarrollo motor, hay que poner en práctica componentes que se incluyen en la psicomotricidad como equilibrio, esquema corporal, coordinación motriz, lateralidad, tiempo- espacio y ritmo. Mismos que se deben manejar en un ambiente cómodo, de forma progresiva permitiendo la adaptación y progreso del aprendizaje. A continuación, se detalla cada uno de estos componentes:

- **Equilibrio**

Es la capacidad que tiene el ser humano de mantenerse en determinada postura, dependiendo de la acción motora que este realice, también es considerado como un elemento esencial para realizar cualquier movimiento a lo largo de la vida.

- **Esquema Corporal**

Es el conocimiento que se tiene con respecto al propio cuerpo tanto en movimiento como en reposo (Boulch, 1992) establece que “es la intuición global o conocimiento inmediato que tenemos de nuestro propio cuerpo, sea en estado de reposo o movimiento, en función de la interrelación de sus partes, y de su relación con el espacio y objeto que le rodean” (pág. 51). Este concepto hace referencia a dominio de tono,

relajación y aprendizaje pues este proceso interioriza sobre lo propio del cuerpo dependiendo del nivel madurativo de los infantes.

- **Coordinación Motriz**

Es la capacidad que tiene el cuerpo para hacer terminadas funciones con los grupos musculares de forma precisa, dando como resultado la acción motora. La coordinación motriz se clasifica en dos, coordinación dinámica que es dominio total del cuerpo para realizar acciones y la coordinación óculo-segmentaria que es el movimiento pequeño de las partes del cuerpo donde la vista es la vía de ingreso de información.

- **Lateralidad**

Esta es información sobre los lados del cuerpo (derecha, izquierda). Está estrechamente relacionado con el control, que se produce a nivel del cerebro. Esto sugiere que hay parejas e individualidades, pero todas deben desarrollarse motrizmente, en igualdad de condiciones. A partir del trabajo de este elemento, el niño o niña reconoce los conceptos de derecha e izquierda, a partir del reconocimiento en su propio cuerpo. La lateralidad facilita el proceso de lectura y escritura.

- **Tiempo- Espacio**

Es la capacidad de determinar la ubicación de las partes del cuerpo en relación con los objetos, y de los objetos en relación con el cuerpo, en el espacio y el tiempo. Además, es un tratamiento para partes del cuerpo segmentadas. Es la conciencia del movimiento de algún intervalo.

- **Ritmo**

Es el control del pulso y el énfasis se lleva a cabo en el desempeño de las funciones motoras. Es la capacidad del cuerpo para cambiar suavemente la tensión muscular y la tensión a través de la conciencia.

Importancia de la Psicomotricidad

La importancia de la psicomotricidad está en que es una estructura de conceptos como esquema corporal y todo lo que nos rodea, pues esta disciplina se transforma en un medio de transmisión de información para comunicar sentimientos, desarrollar la inteligencia y control emocional, consideramos importantes tres niveles de la psicomotricidad:

- **Nivel Cognitivo:** Esta mejora la atención, memorización, concentración y la creatividad de los niños.
- **Nivel Motor:** Permite el dominio de los movimientos corporales de los infantes.
- **Nivel emocional y Social:** Permite el reconocimiento de todo lo que les rodea para que los niños puedan enfrentarse a sus propios miedos y puedan tener mejor interacción con las demás personas.

Por lo tanto, de acuerdo a las afirmaciones presentadas por los autores tanto el yoga como la psicomotricidad van de la mano puesto que a través de la psicomotricidad podemos experimentar nuevas técnicas como es el yoga para potenciar de mejor manera el bienestar y salud de los pequeños mejorando de manera evidente el desarrollo emocional, social y motor permitiendo que esta práctica pueda ser reemplazada

de la educación tradicional como una herramienta que mantenga un equilibrio óptimo permitiendo dar a los niños mejores oportunidades a futuro.

3. APLICACIONES PRÁCTICAS O FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

El presente artículo pretende describir la importancia del yoga infantil como alternativa para el refuerzo de habilidades psicomotrices, logrando obtener una conexión interior entre el cuerpo y mente, dado que, una de las problemáticas existentes hoy en día, es la dificultad que poseen los niños en el control postural, evidenciándose torpeza en la ejecución del movimiento, con escasas habilidades motrices, denotando falta de equilibrio, coordinación, percepción espacio-temporal, entre otras.

Asimismo, para sobrellevar esta dificultad se plantea una guía práctica desarrollada a partir del uso del yoga, confiriéndose como una herramienta útil para el fortalecimiento de la psicomotricidad, en donde se dispone su ejecución en cualquier momento del día, logrando desconectarse de las tareas diarias para alcanzar un estado de paz y tranquilidad, teniendo un añadido, siendo la mejora en la atención y concentración, además, se presentan juegos que permitirán el control consciente de la respiración.

Además, por medio de este estudio se puede prevenir un sinnúmero de deficiencias a nivel cognitivo, motor, emocional y social, en donde el yoga es la principal herramienta para lograr desarrollar al máximo la potencialidad de los párvulos, a través de ejercicios de respiración, relajación y de postura, contribuyendo en la apropiación del esquema corporal, que sin lugar a duda es la base fundamental de un desenvolvimiento sano y correcto. A su vez, esta indagación es de gran impacto y cautiva a la sociedad de forma positiva, permitiendo la creación de nuevas alternativas dirigidas a niños y niñas en mejora de sus capacidades y habilidades.

4. CONCLUSIONES

Los docentes de las instituciones seleccionadas de la parroquia Píllalo, no implementan el yoga en el aula de clase, lo que conlleva a dificultades en la canalización de emociones, observando niños con estados de ansiedad y propensos a sufrir retrasos en la asimilación de conocimientos.

Los docentes de los sectores rurales no están preparados para la implementación de metodologías nuevas, pues aún existe tradicionalismo y cierto temor a la actualización, en donde se observan estrategias obsoletas que no dan solución a las necesidades del orden moderno y que logren contribuir a la potencialización de las habilidades del infante.

Hay que entender que los niños también sufren de estrés y más aún cuando se les impone una rutina con excesivas tareas diarias, si bien es cierto la plasticidad cerebral en sus primeros años de vida contribuye a una asimilación más rápida del conocimiento, no obstante, la sobrecarga académica a tan corta edad los tensiona, perjudicando su parte emocional, social y psíquica.

Por último, el avance tan acelerado de la tecnología está haciendo que los padres de familia visualicen un aliado en la educación de sus hijos, sin embargo, esto los está volviendo sedentarios, logrando pasar largas horas frente a un móvil, denotando un retraso a nivel físico e intelectual.

FINANCIACIÓN

Propia, por parte de las autoras.

CONFLICTO DE INTERESES

Los Autores declaran que no existe conflicto de intereses con su investigación.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

En concordancia con la taxonomía establecida internacionalmente para la asignación de créditos a autores de artículos científicos (<https://credit.niso.org/>). Los autores declaran sus contribuciones en la siguiente matriz:

<i>Participar activamente en:</i>	<i>Otañez Flores Paulina Elizabeth</i>	<i>Villamarin Molina Lisbeth Marisol</i>	<i>Constame Barragán María Fernanda</i>
<i>Conceptualización</i>	X	X	X
<i>Análisis formal</i>	X	X	X
<i>Adquisición de fondos</i>	X	X	X
<i>Investigación</i>	X	X	X
<i>Metodología</i>	X	X	X
<i>Administración del proyecto</i>	X	X	X
<i>Recursos</i>	X	X	X
<i>Redacción –borrador original</i>	X	X	X
<i>Redacción –revisión y edición</i>	X	X	X
<i>La discusión de los resultados</i>	X	X	X
<i>Revisión y aprobación de la versión final del trabajo.</i>	X	X	X

REFERENCIAS

- Aucouturier, B. (2007). *Los fantasmas de acción y la práctica psicomotriz*. Barcelona: S.L: Graó de IRF
- Azofeifa, C. (2018). Revisión de los beneficios de la Intensidad y Modalidades de Ejercicio Físico sobre el estrés psicológico. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 16(1), 17. Recuperado el junio de 2023, de <https://www.redalyc.org/journal/4420/442055665007/442055665007.pdf>
- Bendriess, Y. (2015). *Guía práctica para padres y educadores*. España: Arcopress.
- Benlloch, M. (s.f.). *Yogaguiafitness*. Recuperado el 18 de junio de 2023, de *Filosofía del yoga*: <https://yoga.guiafitness.com/historia-del-yoga.html>
- Berruezo, P., & Adelantado, P. (2000). *Hacia un marco conceptual de la psicomotricidad a partir del desarrollo de su práctica en Europa y España*. España: *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*.
- Boulch, J. L. (1992). *Hacia la ciencia del movimiento humano*. Barcelona: Paidós.
- Fernández, G., & Mejía, K. (2020). *El yoga para desarrollar el esquema corporal en niñas y niños de 4 a 5 años*. Universidad Central del Ecuador Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación Carrera de Educación Parvularia. <https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/7fb8800b-17f4-4e71-9a81-08fffb60f353/content>
- García, P. (2022). *El Yoga Infantil como recurso didáctico en Educación Infantil*. Alumna. Universidad de Valladolid. Facultad de Educación Campus María Zambrano (Segovia) <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/52293/TFG-B.%201746.pdf?sequence=1>
- Guin, J. (2009). *Karma Yoga, una vida saludable*. Londres: Blume
- Iniciativat. (2011). *Iniciativat*. Recuperado el junio de 2023, de *Psicomotricidad*: <http://www.iniciativat.com/component/content/article/44-estimulacioninfantil/306-psicomotricidad.htm.l>
- Linder, A. (4 de Agosto de 2018). *Yogatravel*. Recuperado el 15 de junio de 2023, de *YOGA: Etimología, escuelas y su historia*: <https://yogatravel.es/yogaetimologia-escuelas-y-su-historia/>
- MINEDU. (2012). *Guía de Orientación del Uso del Módulo de Materiales de Psicomotricidad para Niños y Niñas de 3 a 5 Años*. Ecuador: Ministerio de Educación.

- Orientanet. (s.f.). orientanet. Recuperado el junio de 2023, de el objetivo final del yoga es la unión del ser individual con el ser universal. Es decir, la unión de una realidad cambiante (el ser mismo individual) con una realidad inmutable (la consciencia absoluta): <https://www.orientanet.es/cual-es-el-objetivo-principal-de-yoga/>
- Ram, J. (26 de noviembre de 2015). ARHANTA YOGA. Obtenido de Los 5 principios del Yoga se puede integrar en tu vida diaria: <https://www.arhantayoga.org/es/los-5-principios-del-yoga/>
- Wallon, H. (1956). "Importance du mouvement dans le développement psychologique de l'enfant". En face. Wallon, H. (1978). Del acto del pensamiento. Buenos Aires: Pique