

El yoga infantil en el desarrollo de la atención en escolares de educación inicial

Children's yoga in the development of attention in early childhood education schoolchildren

Josselyn Anabel Quintana Yugcha¹, Angelo David Sailema Rios¹, Jessica Paola Sailema Rios², Ángel Aníbal Sailema Torres¹

¹Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Ambato – Ecuador

²Universidad de las Américas, Ambato – Ecuador

Correo de correspondencia: jquintana4060@uta.edu.ec, asailema6678@uta.edu.ec, jessica.sailema@udla.edu.ec, aa.sailema@uta.edu.ec

Información del artículo

Tipo de artículo:
Artículo original

Recibido:
10/07/2023

Aceptado:
30/09/2023

Publicado:
31/10/2023

Revista:
DATEH



Resumen

El yoga infantil y la atención son parámetros importantes en el desarrollo de los niveles de atención en escolares de educación inicial. Con el fin de profundizar su relación, se realizó dos intervenciones del Pre test y Post test con el objetivo de determinar la relación entre el yoga infantil y el desarrollo de la atención en la edad escolar infantil. Para la investigación se requirió la participación de 70 sujetos de estudio de 5 y 6 años, entre ellos 38 de sexo masculino y 32 de sexo femenino de la Unidad Educativa “Ricardo Descalzi” la cual se realizó la medición con el instrumento de evaluación denominado test de EDAH, permitiendo evaluar los niveles de atención y con un plan de yoga para las clases de los escolares de educación inicial siendo dinámico y entretenido para los estudiantes. El registro del test se realizó en las primeras clases denominándolo Pre test y luego de 6 semanas de trabajar con el plan de clases el cual conllevaba ejercicios de meditación, respiración y ejercicios de yoga evaluamos el Post test. Para el procedimiento de la información, se utilizó el programa estadístico SPSS versión 25. En la cual mediante el análisis estadístico nos arrojó la hipótesis positiva dándonos valores significativos que el yoga infantil incide en el desarrollo de la atención en niños escolares de educación inicial.

Palabras clave: Yoga infantil, niveles de atención, edad escolar.

Abstract

Children's yoga and attention are important parameters in the development of attention levels in early school children. In order to deepen their relationship, two interventions of Pre-test and Post-test were carried out with the objective of determining the relationship between children's yoga and the development of attention in the infantile school age. The research required the participation of 70 subjects of study of 5 and 6 years old, among them 38 males and 32 females of the Educational Unit "Ricardo Descalzi" which was measured with the evaluation instrument called EDAH test, allowing to evaluate the levels of attention and with a yoga plan for the classes of the schoolchildren of initial education being dynamic and entertaining for the students. The registration of the test was done in the first classes calling it Pretest and after 6 weeks of working with the class plan which included meditation, breathing and yoga exercises, we evaluated the Post test. For the procedure of the information, the statistical program SPSS version 25 was used. In which by means of the statistical analysis we obtained the positive hypothesis giving us significant values that children's yoga has an impact on the development of attention in school children of initial education

Keywords: Children's yoga, attention levels, school age.

Forma sugerida de citar (APA): López-Rodríguez, C. E., Sotelo-Muñoz, J. K., Muñoz-Venegas, I. J. y López-Aguas, N. F. (2024). Análisis de la multidimensionalidad del brand equity para el sector bancario: un estudio en la generación Z. Retos Revista de Ciencias de la Administración y Economía, 14(27), 9-20. <https://doi.org/10.17163/ret.n27.2024.01>.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad la participación de los niños dentro del mejoramiento de la atención desde el nivel inicial para el desarrollo de sus actividades dentro de la enseñanza y el aprendizaje surge como uno de los temas más importantes, ya que si adquieren una forma diferente de concentración y de análisis de los principales factores que si influyen de manera positiva en cada una de las etapas en las que necesariamente aplican algún conocimiento basado en la atención y en la forma de retentiva que los niños y niñas manejan para desarrollar a largo plazo pensamiento crítico y comprensión lectora (Camizán , Benites , & Ponte , 2021).

Por otra parte, se recalca que la educación es una de las puertas de interacción y socialización entre los seres humanos de más beneficios para su vida diaria ya que permiten la formación de un carácter y pensamiento crítico basado en conocimiento científico, para la ejecución de lo antes mencionado se han evidenciado varios inconvenientes ya que los niños y niñas en su gran mayoría no manejan un nivel ni comportamiento adquisitivo de ejecutar estrategias basadas en concentración y retentiva de información (Cervantes , Llanes , & Alma , 2020).

Otro de los puntos fuertes que sirven como apoyo dentro de la educación inicial es la aplicación de algún tipo de deporte que les permita mejorar la forma de entendimiento, retención y concentración al momento de la ejecución de una actividad escolar o a su vez aprendizaje sobre un tema nuevo que les atraiga y puedan desarrollarlo y emitir un comentario basado en la concentración aplicada durante la clase aprendida, es así que dentro del Ecuador no existe un antecedente de uso paulatino del yoga dentro de las unidades educativas y esto recae en problemas enmarcados en la falta de atención y la conducta inapropiada para entablar una relación correcta dentro del proceso educativo, además se recalca que en Tungurahua la mayoría de instituciones educativas no maneja el uso de este tipo de ejercicios que permiten la una mejora en la relajación, atención, concentración y comportamiento de los niños.

Evidenciando el problema de la no utilización del yoga dentro de las unidades educativas enmarcado en los niños y niñas que cursan los años lectivos en inicial, la presente investigación plantea la ejecución del yoga infantil en el desarrollo de la atención en escolares de educación inicial, de tal manera que se evalúa el comportamiento de manera inicial de los estudiantes y de cómo mejoraría el mismo a través de la aplicación de este método dentro de las clases, además que brindara una propuesta mucho más efectiva del manejo de esta técnica dentro y fuera del aula, es decir también brindara varios beneficios en su vida diaria.

Yoga

El yoga se entiende como una práctica que conecta el cuerpo con la mente a través del uso de la respiración, al igual que de la inserción de posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación. Se recalca que el objetivo principal de esta práctica es brindar un mejoramiento en la salud mental de las personas ya que nace como una práctica espiritual hace miles de años y que en la actualidad es utilizada por todo tipo de personas y edades (Del Río, et al., 2020).

Tipos de yoga

En la actualidad existen muchos tipos o estilos de yoga de acuerdo con la edad, estilo de ejercicio o a su vez el tipo de aflicción que se desea corregir, en el presente apartado se presentan los principales de acuerdo con (Escobar et al., 2019):

TIPO YOGA	DE	CARACTERÍSTICAS
ASHTANGA YOGA PODER	O DE	ESTE TIPO SE CARACTERIZA POR LA EJECUCIÓN DE UN EJERCICIO MUCHO MÁS EXIGENTE EN EL QUE LAS POSTURAS SON CONSTANTEMENTE CAMBIANTES PARA OBLIGAR UN MAYOR TRABAJO AL CUERPO.
BIKRAM YOGA CALIENTE	O	SE DIRECCIONA A LA INSERCIÓN DE UN TOTAL DE 26 POSES EN UNA HABITACIÓN CON UNA TEMPERATURA APROXIMADA DE ENTRE 35°C Y 37.8°C, ES DECIR EL OBJETIVO DE ESTE TIPO DE YOGA ES CALENTAR Y ESTIRAR LOS MÚSCULOS, LIGAMENTOS Y TENDONES PARA PURIFICAR EL CUERPO A TRAVÉS DEL SUDOR.
HATHA YOGA		SE DIRECCIONA A LAS POSTURAS Y USO DE LA RESPIRACIÓN MIENTRAS SE EJECUTAN.
INTEGRAL		ES UNO DE LOS TIPOS MÁS SUAVES DEL YOGA YA QUE PUEDE INCLUIR EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN, CANTICOS Y MEDITACIÓN PERMITIENDO AL USUARIO RELAJACIÓN ABSOLUTA.
IYENGAR		ESTE TIPO ES MUCHO MÁS PRECISO YA QUE SE ENFOCA EN UNA POSTURA COMPLETAMENTE PERFECTA Y CON EL USO DE PERIODOS PROLONGADOS DE USO.
KUNDALINI		SE CENTRA DIRECTAMENTE EN LOS EFECTOS DE LA RESPIRACIÓN SOBRE LAS POSTURAS QUE PERMITAN QUE EL CUERPO HUMANO PUEDA LIBERAR LA ENERGÍA DE LA PARTE INFERIOR DEL CUERPO
VINIYOGA		ESTE ESTILO PERMITE QUE LA PERSONA QUE LO PRÁCTICA PUEDA EJECUTAR POSTURAS DE ACUERDO A LAS NECESIDADES Y HABILIDADES QUE LA PERSONA POSEA CON EL USO CONSTANTE DE LA RESPIRACIÓN.

Tabla 1. Tipos de yoga

Nota: Adaptado de (Escobar et al., 2019)

Técnicas de Respiración en Yoga Infantil

Dentro del yoga se considera a la respiración como un factor importante, que permite mantener la concentración y sobre todo relajar el cuerpo para adoptar las posturas que se realizan a lo largo del proceso, de este modo en el yoga infantil, las principales técnicas de respiración que se utilizan, de acuerdo con Calderón (2020), son:

Respiración de Globo: esta respiración se realiza antes de iniciar con las posturas. Como primer paso el niño debe acostarse boca arriba y poner sus manos en el abdomen; luego debe inhalar y al hacerlo es necesario que infle la barriga como si fuera un globo; como paso final debe exhalar y al hacerlo debe hundir la barriga como si el globo estuviera desinflado. Se recomienda que el niño cierre los ojos para que se concentre mejor.

Oler flores y soplar hojas: en la posición de flor de loto, el niño debe acercar las manos a su cara, cerca de su nariz y ahuecar sus manos como si estuviera oliendo flores (inhalar), luego debe abrir las manos y soplar, es decir, realizar la acción parecida a como si estuviera soplando hojas (exhalar); de este modo se logra ejecutar una respiración adecuada antes de iniciar con los ejercicios.

El elefante: para realizar esta respiración, el niño debe ponerse de pie y colocar sus brazos a la altura de su cara, luego cruza uno sobre el otro, para esto los debe mantener estirados. Cuando se dé la orden de inhalar el niño debe colocar los brazos sobre la cabeza y al exhalar debe bajarlos, poniendo el tronco hacia adelante y mover los brazos de un lado al otro como si fuera trompa de elefante. Como se puede observar los ejercicios de respiración son indispensables antes de iniciar con los ejercicios de yoga; ya que generalmente se requiere de una concentración y atención plena que permiten una relajación adecuada del niño ante las técnicas que será impartidas.

Técnicas de Meditación

Según Cervantes (2019), manifiesta que las principales técnicas de meditación, utilizadas en el yoga son:

Técnica de meditación con respiración: se aplica la respiración profunda y consciente para hacer que la persona se relaje de forma automática; de esta forma se logra un mejor flujo de sangre y un mejor funcionamiento de los procesos del organismo. Además, contribuye a la disminución de pensamientos negativos y a ejecutar un análisis profundo de los mismos.

Observación desde el exterior: esta técnica posibilita la adquisición de un papel de observador sobre todos los acontecimientos de la vida que ayudan a tomar consciencia de los pensamientos y emociones que se presentan. Como primer paso es necesario identificar todo lo que se ha realizado durante el día, se trata solo de observar las situaciones no juzgarlas ni darles valor. Luego se debe observar el cuerpo desde fuera inhalando y exhalando para que los pensamientos fluyan adecuadamente.

Conectar con la naturaleza: se centra en la observación de un elemento que forma parte de la naturaleza; primero se debe seleccionar el elemento de la naturaleza con el cual

se dese trabajar; luego se debe respirar 3 veces profundamente, después se debe percibir el objeto elegido identificar su textura, color, forma, etc. Si la mente comienza a divagar, es necesario regresar al objeto seleccionado, inhalar y exhalar para que la consciencia regrese al cuerpo.

Las técnicas de meditación son importantes dentro del yoga ya que contribuyen a establecer una atención plena en los acontecimientos presentes, desarrollar un alto nivel de concentración y atención que permitan analizar correctamente las dificultades y afrontarlas de la mejor manera, aceptando todos los sentimientos y emociones que generan.

Yoga en educación

Tomando en cuenta que, el yoga es una disciplina física y mental milenaria que nace en el país de la India, su significado se direcciona a la unión de la meditación, técnicas de respiración, relajación y estiramiento, es una de las practicas que dentro de educación aporta una mejora en la focalización y mantención de la atención ya que a través de ella se reduce el estrés, agresividad y mejoramiento del autoestima, imaginación y autorregulación de los estudiantes (Moratalla, Carrasco, & Sánchez, 2019).

Adicionalmente, se recalca que a través del uso de esta práctica dentro de la enseñanza y el aprendizaje permite a los alumnos la adquisición de disposiciones prosociales y un dominio y alcance de actitudes positivas para el alcance del éxito académico a través de la incorporación de técnicas de yoga a las clases diarias impartidas por el docente.

Atención

La atención es conocida como la capacidad de aplicar el razonamiento y entendimiento voluntario hacia un objetivo específico, es decir, que es el mecanismo encargado de regular y controlar los procesos cognitivos ya que contribuye a que estos procesos se orienten a un objeto determinado para conseguir un fin o meta. Se relaciona con la selección, distribución y mantenimiento de la actividad psicológica de las personas ya que orienta los procedimientos psíquicos para que el individuo alcance sus objetivos propuestos (Castillo, 2020).

Por lo tanto, la atención se considera un mecanismo principal y esencial dentro del desarrollo de las personas, puesto que se encarga de dirigir y regular los procesos cognitivos que participan en la adquisición y mantenimiento de la información. De esta forma, el individuo logra realizar adecuadamente las actividades y acciones propuestas que le permiten alcanzar una meta u objetivo.

Características de la Atención

La atención se compone de varias características que posibilitan que la persona se centre en estímulos relevantes e ignore los distractores, de acuerdo con Villarroig y Muños (2018), son:

Amplitud atencional: se refiere a la cantidad de estímulos que se pueden percibir y atender de forma simultánea, la atención es limitada por lo cual a pesar de que se pueden percibir varios estímulos a la vez no se pueden realizar más de dos tareas o actividades al mismo tiempo, aunque esto dependerá de la dificultad de las mismas.

Oscilamientos de la atención: hace referencia al cambio de foco atencional que se pueden ejecutar, es decir, que la atención fluctúa y que no permanece fija todo el tiempo ante un solo estímulo. La flexibilidad atencional posibilita el cambio de estímulo y sucede cuando: se debe localizar un estímulo específico, no se puede atender varios estímulos al mismo tiempo y es necesario cambiar el foco atencional, se debe reorientar la atención a causa de las distracciones.

Intensidad y esfuerzo mental: son las actividades que necesitan de esfuerzo mental y que se ejecutan con concentración ya que exigen gran cantidad de información, es decir, es la intensidad de la atención.

Tipos de Atención

La atención se divide en varios tipos, pero los principales, según Cid et al. (2016), son:

Atención selectiva: este tipo de atención posibilita que las personas perciban estímulos relevantes e ignoren estímulos irrelevantes que acompañan a la información importante. Permite procesar la información distinguiendo lo importante de los estímulos distractores.

Atención dividida: esta atención no se encarga de seleccionar estímulos relevantes, sino que es la que permite dar respuesta a varios estímulos del ambiente, atendiendo todos los factores que permiten la ejecución de actividades y acciones.

Atención sostenida: se encarga de activar varios mecanismos o procedimientos del organismo que posibilitan mantener un foco atencional y mantener un estado de vigilancia ante estímulos específicos, prolongando el estado durante un período de tiempo extenso.

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación se manejó con un método cuantitativo, ya que se recolectaron datos mediante test acerca de la

variable atención para medir su comportamiento y desarrollo en los niños de educación inicial, la información fue analizada posteriormente por cálculos estadísticos para obtener resultados concretos.

Población muestra de estudio

La población estuvo conformada por los niños y niñas de educación inicial de la Unidad Educativa “Ricardo Descalzi”, en los cuales se desarrolla la atención y a los que se les aplicará el programa de yoga infantil para mejorar esta capacidad.

Población escolar	Cantidad	Porcentaje
Mujeres	38	54.3%
Hombres	32	45.7%
Total, de estudiantes	70	100%

Tabla 2. Población

Técnicas e instrumentos de investigación

Como instrumento de investigación se consideró el test EDAH que se conforma de varias preguntas direccionadas al comportamiento y aspectos principales de la atención en los niños de educación inicial, de modo que se logró obtener un diagnóstico principal de la variable y posteriormente un análisis final.

Tratamiento estadístico de los datos de investigación

El tratamiento estadístico de los resultados alcanzados en la investigación se analizó con la aplicación del paquete estadístico SPSS versión 25. En primer lugar, se aplicó un análisis de caracterización de la muestra de estudio, realizando un análisis de frecuencias y porcentajes para las variables de tipo cualitativo y un análisis descriptivo de valores mínimos, máximos medios y desviaciones estándares para las variables de tipo cuantitativo, de igual manera se aplicó una prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov para muestras mayores a 50 datos, la cual determino la aplicación de la prueba no paramétrica para muestras independientes de U de Mann-Whitney. El proceso de verificación de las hipótesis de estudio se realizó aplicando la prueba no paramétrica para muestras relacionadas de Wilcoxon con un nivel de significación al 95%.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Caracterización de la muestra de estudio

En base a las variables de la edad, peso y estatura se caracterizó a la muestra de estudio tomando en cuenta los diferentes grupos por sexo dentro de estos evidenciando los siguientes resultados.

Variables	Masculino (n=32 – 45.7%)		Femenino (n=38 – 54.3%)		P	Total (n=70 - 100%)	
	M	DS±	M	DS±		M	DS±

Edad (años)	5,66	0,48	5,55	0,50	0,381*	5,60	0,49
Peso (kg)	21,69	3,34	20,32	3,64	0,099*	20,94	3,55
Estatura (cm)	111,94	6,10	110,39	6,20	0,350*	111,10	6,16

Tabla 3. Caracterización de la muestra de estudio

Nota. Análisis estadístico SPSS: valores medios (M) con sus desviaciones estándares (DS±); diferencias significativas en un nivel de $P > 0,05$ (*)

En relación a la variable del sexo de la muestra de estudio el mayor porcentaje se encontró en el grupo de sexo femenino con un 8,6% más que el grupo de sexo masculino. En relación a la variable de la edad el grupo de sexo masculino presenta una edad media superior en 0,11 años más que el grupo de sexo femenino, el peso es mayor en 1,37 kg y de igual manera en la estatura en 1,55 cm. En todas las variables que caracterizan a la muestra de estudio no existen diferencias significativas a nivel estadísticos entre los grupos por sexo con un valor de $P > 0,05$.

Niveles de atención	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	3	4,3%
Medio	23	32,9%
Alto	44	62,9%
Total	70	100,0%

Tabla 4. Niveles de atención en la muestra de estudio periodo PRE intervención

Según los resultados el mayor porcentaje de la muestra se encontraba en un nivel alto, siendo 44 estudiantes, seguido de un nivel medio y un nivel bajo con solo 3 estudiantes.

Niveles de atención	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	1	1,4%
Medio	8	11,4%
Alto	61	87,1%
Total	70	100,0%

Tabla 5. Niveles de atención en la muestra de estudio periodo POST intervención

Para este periodo el mayor porcentaje se encontró en el nivel alto de atención, con un porcentaje muchísimo menor en el nivel medio y solo una unidad de análisis en un nivel bajo de atención

Nivel PRE intervención de atención	Nivel POST intervención de atención			Total
	Bajo	Medio	Alto	
Bajo	1	1	1	3
Medio	0	4	19	23
Alto	0	3	41	44
Total	1	8	61	70

Tabla 6. Análisis cruzado entre niveles de atención por periodos en la muestra de estudio

El análisis cruzado evidencio que 23 escolares se encontraban en un nivel medio y 44 en un nivel alto antes de la intervención los mismos que después de la intervención, en el post intervención 8 se quedaron en un nivel medio y 61 se establecieron en el nivel alto de desarrollo de la atención, destacando una diferencia entre el PRE y el POST.

Para el proceso de verificación de las hipótesis de estudio se aplicó la prueba Wilcoxon que determino los siguientes resultados

Análisis de diferencia entre periodos	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar	P
POST Global	70	3,00	38,00	7,91	±4,43	0,000*
PRE Global		2,00	56,00	10,80	±8,27	

Tabla 7. Análisis estadístico de verificación de hipótesis de estudio

Nota. Diferencias significativas en un nivel de $P \leq 0,05$ (*)

La prueba estadística aplicada determino que el valor de significación se encontraba en un nivel de $P \leq 0,05$, lo cual permitió aceptar la hipótesis alternativa de la investigación que determinaba:

HI: El yoga infantil incide en el desarrollo de la atención en niños escolares de educación inicial.

CONCLUSIONES

Se diagnosticó el nivel de atención en los escolares de educación inicial de la Unidad Educativa “Ricardo Descalzi” mediante la aplicación del test EDAA, obteniendo como resultados se evidencio un nivel alto de atención en los escolares, pero a su vez existe un nivel medio, es decir que necesitan de mayor estimulación para adquirir un nivel de atención adecuado.

Se valoró el nivel de atención posterior a la aplicación de un programa de yoga infantil en los escolares de educación inicial de la Unidad Educativa “Ricardo Descalzi”, determinando que mediante diversas actividades y ejercicios de yoga los niños se sienten en un ambiente armónico tanto en el entorno escolar y familiar, lo cual demuestra que el yoga favoreció en gran manera al desarrollo de la atención en los niños.

Se analizó la diferencia entre el nivel de atención antes y después de un programa basado en el yoga infantil en los escolares de educación inicial de la Unidad Educativa “Ricardo Descalzi” como resultado se pudo reflejar un cambio significativo al comparar los resultados de la aplicación del test en diferentes momentos, lo que

favoreció en sus posturas corporales adquiriendo un aumento de concentración, relajación, autoestima para realizar cualquier tipo de actividad.

AGRADECIMIENTOS

Agradecer a la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, por permitirme articular nuestro artículo al Proyecto de Investigación evaluado por pares externos “ENFOQUE LÚDICO ORIENTADO A LA INICIACIÓN DEPORTIVA PARA EL DESARROLLO VESTIBULAR Y PROPIOCEPTIVO EN NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS”, aprobado con Resolución Nro. UTA-CONIN-2023-0054-R, perteneciente al Dominio Fortalecimiento Social, Democrático y Educativo, de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, con la línea de Investigación Comportamiento Social y Educativo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguirre Lora, M. E. (2001). Enseñar con textos e imágenes. Una de las aportaciones de Juan Amós Comenio. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/155/15503101.pdf>
- Aguirre, B. (2014). Las sensopercepciones en el proceso inicial de la lectoescritura aplicada a niños y niñas de primer año de educación básica de las escuelas María Angélica Idrobo y 28 de abril de la ciudad de Ibarra provincia de Imbabura en el año lectivo 2013-2014. Obtenido de Universidad Técnica del Norte: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/4410/1/05%20%20FECYT%202202%20TESIS.pdf>
- Alcoba González, J. (2013). Organización de los métodos de enseñanza en función de las finalidades educativas: El alineamiento. *Profesorado.*, 241-255.
- Álvarez C., A., & Orellano E., E. (1979). *Revista Latinoamericana de Psicología*. Desarrollo de las funciones básicas para el aprendizaje de la lectoescritura según la teoría de Piaget., 249-259.
- Andes, U. d. (2003). Formación de docentes en el uso de recursos didácticos para construir conceptos. *Iniciar con pequeñas metas*. educare, 100-106.
- Aponte, H. (2014). LA MEMORIA Y SU RELACIÓN CON EL DIBUJO EN LOS NIÑOS DE 5 AÑOS. Obtenido de <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/144/TL%20EI%20EI%20H83%202014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Arteaga María, J. R. (2015). ESTRATEGIA DIDÁCTICA: *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 73-94.
- 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. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/4420/442055665007/442055665007.pdf>
- Ballesteros, S. (1999). MEMORIA HUMANA: INVESTIGACIÓN Y TEORÍA. *Psicothema*, 705-723.
- Benalcázar Francis Ortiz, T. B. (2018). *INNOVA Research Journal*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6777230.pdf>
- Benavides, J., & Gavilanes, E. (2017). Importancia del desarrollo sensoperceptivo en los niños y niñas del nivel inicial dos. *Revista Científico-Educacional de la Provincia Granma*, 13(4), 107-116.
- Bernabéu, E. (2017). La atención y la memoria como claves del proceso de aprendizaje. *Aplicaciones para el entorno escolar*. *REIDOCREA*, 6(2), 16-23. Obtenido de <https://www.ugr.es/~reidocrea/6-2-3.pdf>
- Cadena, P., Rendón, R., Aguilar, J., Salinas, E., De la Cruz, F., & Sangerman, D. (2017). Métodos cualitativos, métodos cuantitativos o su combinación en la investigación: un acercamiento en las ciencias sociales. *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*, 8(7): 1603-1617.
- Calderón, C. (2020). *Manual de Yoga para niños*. Obtenido de Fundación Arauco: <https://www.fundacionarauco.cl/wp-content/uploads/2020/04/Manual-Yoga-para-ni%C3%B1os-ESRT.pdf>
- Camizán, H., Benites, L., & Ponte, D. (2021). Estrategias de aprendizaje. *Tecno Humanismo*, 1(8), 1-20. Obtenido de <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-EstrategiasDeAprendizaje-8179006.pdf>
- Castellanos Jackelin, S. M. (2015). Formación de la actividad gráfica en pre-escolares: aportes desde la neuropsicología. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Maria_Jimena_Sarmiento_Bolanos/publication/307750478_FORMACION_DE_LA_ACTIVIDAD_GRAFICA_EN_PRE-ESCOLARES_APORTES_DESDE_LA_NEUROPSICOLOGIA_HISTORICO-CULTURAL/links/5988dae145851560584f9301/FORMACION-DE-LA-ACTIVIDAD-GRAFI
- Castillo, H. (2020). La atención dispersa en el aprendizaje de las matemáticas de los niños y niñas del cuarto año de la escuela fisomisional San Vicente de Paúl, Riobamba período 2017-2018. Obtenido de Universidad Nacional de Chimborazo: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/664>

- 2/1/UNACH-EC-FCEHT-TG-E.BASICA-2020-000003.pdf
- Cervantes, M., Llanes, A., & Alma, C. (2020). Estrategias para potenciar el aprendizaje y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Venezolana de Gerencia*, 25(90), 14. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/290/29063559011/29063559011.pdf>
- Cervantes, P. (2019). Técnicas de Meditación. Obtenido de Aprender: <https://aprende.com/blog/bienestar/meditacion/tecnicas-de-meditacion/>
- Cid, N., Pinilla, C., Quezada, S., & Santana, P. (2016). Atención selectiva, atención sostenida, inhibición y flexibilidad cognitiva en niñas y adolescentes de 12 a 14 años con TDAH predominio de falta de atención. Obtenido de Universidad Católica de la Santísima Concepción: <http://repositoriodigital.ucsc.cl/bitstream/handle/25022009/1161/Nicole%20Cid%20Rivera.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Colleldemont, E. (2010). La memoria visual de la escuela. *Educativo Siglo XXI*, 133-156.
- Fernández Ruiz, J. A. (2002). Fundamentos y metodología de la maquetación digital. 91.
- Fernández, A. (2006). Género y canción infantil. *scielo*, parr 6. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-77422006000200003
- González, A. (2019). Yoga para niños. Obtenido de Secretaría de educación Pública del Estado de Puebla: https://www.imageneseducativas.com/wp-content/uploads/2019/09/yoga-para-ninos_Parte1.pdf
- González, B. (2013). Procesos cognitivos: De la prescripción curricular. *Revista de*, 49-67.
- Guamán, G. (2017). La sensorpercepción y su incidencia en el desarrollo de la memoria semántica en los niños y niñas de 4 a 5 años de la Unidad Educativa Fe y Alegría del cantón Quero. Obtenido de Universidad Técnica de Ambato: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/27103/1/GriceIlda%20del%20Rosario%20Guam%C3%A1n%20Calu%C3%B1a%201721992525.pdf>
- Insuasti, L. (2021). Uso de plataformas educativas digitales para el desarrollo de habilidades cognitivas en estudiantes de 17 y 18 años de edad. Obtenido de UIDE: <https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/4887/1/T-UIDE-1468.pdf>
- Lamas, M. (2000). Diferencia de sexo, género y diferencia sexual. *Redalyc*, 2. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/351/35101807.pdf>
- Laudadío, M. J., & Da Dalt, E. (2014). Estudio de los estilos de enseñanza y estilos de aprendizaje en la universidad. *Educación y Educadores*, pp. 483-498.
- Leñero, M. (2009). Equidad de género y prevención de la violencia en preescolar. México: ISBN. Obtenido de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2016/08/Equidad-de-genero-y-prevencion-de-la-violencia-en-preescolar.pdf>
- Lucas, F. M. (2015). La utilización de los materiales como estrategia de aprendizaje sensorial infantil. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/310/31045568042.pdf>
- Matute, E. (2018). La atención como proceso cognitivo y su influencia en el aprendizaje de niños y niñas de 8 a 10 años atendidas en el CDID. Obtenido de Universidad de Guayaquil: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/26927/1/TESIS%20MODIFICADA.pdf>
- Mera Segovia Carlota Mónica, D. B. (12 de marzo de 2020). Neurofunciones en la enseñanza preescolar: importancia en el proceso de enseñanza aprendizaje y la atención de salud. Obtenido de <http://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/articloe/view/3369>.
- Merchán Price María Susana, J. H. (2011). Influencia de la percepción visual en el aprendizaje. *Dialnet*, 93-101.
- Morales, E. (2017). Estimulación cognitiva y la lectoescritura de los estudiantes de tercer año de educación general básica de la Unidad Educativa Julio Enrique Fernández, parroquia Izamba del cantón Ambato. Obtenido de Universidad Técnica de Ambato: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25584/1/Elizabeth%20Mercedes%20Morales%20Pilatu%C3%B1a%200503789778.pdf>
- Moratalla, S., Carrasco, A., & Sánchez, C. (2019). El yoga: estrategia para la mejora de la convivencia y de la participación activa en la vida social de la institución educativa en la etapa de educación inicial. *Educación*, 28(55): 123-144. Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/educ/v28n55/a06v28n55.pdf>
- Moreno, F. (2015). Función pedagógica de los recursos materiales en educación. *Vivat Academia*, 12-25.
- Moreno, L. F. (2015). La utilización de los materiales como estrategia de aprendizaje sensorial infantil. Obtenido de

- <https://www.redalyc.org/pdf/310/31045568042.pdf>
- Ortega, I. S., & Ruetti, E. (2014). La memoria del niño en la etapa preescolar. *Anuario de Investigaciones*, 267-276.
- Pellicer, P. P. (2017). Estrategias para el desarrollo gráfico y visual en educación infantil. *Universitat Jaume*, 1-86.
- Ponce, M., & Hidalgo, G. (2019). Habilidades cognitivas y aprendizaje del inglés en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Simón Bolívar, Cusco, 2018. Obtenido de Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/10692/EDSpovamg.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Quimbita, I. (2015). El medio natural-cultural y las capacidades sensorperceptivas en los niños y niñas de 3 a 5 años de la Unidad Educativa San José La Salle del cantón Latacunga provincia de Cotopaxi. Obtenido de Universidad Técnica de Ambato: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/13775/1/Tesis%20Iv%C3%B3nn%20Quimbita.pdf>
- Ramón, M., Ortega, S., & Espinoza, E. (2020). Desarrollo de habilidades cognitivas en lengua y literatura en quinto año de educación básica en Machala. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 3(1), 128-137.
- Rojas Rodríguez Diana, F. H. (2017). Representaciones graficas de niños y niñas de preescolar, segundo y cuarto grado con y sin necesidades educativas. *Educare*.
- Samaniego, V., & Samaniego, E. (2016). Las sensorpercepciones en diferentes situaciones de aprendizaje en los niños de 3 a 4 años de la Unidad Educativa Fernando Daquilema, de la parroquia Maldonado, cantón Riobamba provincia de Chimborazo en el año lectivo 2014-2015. Obtenido de Universidad Nacional de Chimborazo: <http://dSPACE.unach.edu.ec/bitstream/51000/1999/1/UNACH-FCEHT-TG-E.PARV-2016-000078.pdf>
- Toalombo, H. (2021). El currículo priorizado para la emergencia sanitaria y el desarrollo de las habilidades cognitivas de los estudiantes de 9° año de educación general básica de la Unidad Educativa Vicente León del cantón Latacunga. Obtenido de Universidad Técnica de Ambato: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33851/1/TESIS%20TOALOMBO%20HENRY%200503726903.pdf>
- Trujillo Nelcy, Torres Akira. (25 de abril de 2013). La música y el enfoque de género en niños y niñas. *Revista Cubana de Enfermería*, 29. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192013000100003
- Ursa, A. (2018). La meditación como práctica preventiva y curativa en el sistema nacional de salud. *Medicina Naturista*, 2(1), 47-53.
- Vilatuña Correa, F., Guajala Agila, D., Pulamarín, J. J., & Ortiz Palacios. (2012). Sensación y percepción en la construcción del conocimiento. *Sophia*, Colección de Filosofía de la educación. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4418/441846102006.pdf>
- Villarraig, L., & Muiños, M. (2018). La atención: principales rasgos, tipos y estudio. Obtenido de *Universitat Jaume I*: http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/177765/TFG_2018_VillarraigClaramonte_Laura.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Zurita, M. (2019). El aprendizaje cooperativo y el desarrollo de las habilidades cognitivas. *Educare*, 24(1), 51-74. Obtenido de <https://revistas.investigacion-upelipb.com/index.php/educare/article/view/1226/1226>