



**UNIVERSIDAD  
MARCELINO CHAMPAGNAT**  
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y PSICOLOGÍA

## **PROGRAMA DE COMPLEMENTACIÓN ACADÉMICA**

**PROGRAMA *YOGA FUN* PARA EL AUTOCONTROL DE LOS  
NIÑOS DE 5 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
PRIVADA DEL DISTRITO DE LA MOLINA**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO POR**

**DORIS GRANDA RAMIREZ**

**SILVANA SIHUAY FERRIL**

**Para optar al Grado Académico de**

**BACHILLER EN EDUCACIÓN**

**Lima – Perú**

**2017**

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación es un proyecto que tiene como objetivo determinar la influencia del programa *Yoga Fun*, creado por las autoras, en el autocontrol de los niños de 5 años de una institución educativa privada del distrito de La Molina. Se plantea el empleo de un diseño cuasi experimental con pre y post test, utilizándose como instrumento una lista de cotejo. Se trabajaría con una población de 96 niños divididos en dos grupos: uno de control y el otro experimental.

**Palabras claves:** autocontrol, yoga, niño en edad preescolar

## Abstract

The present research work is a project that aims to determine the influence of the *Yoga Fun* program, created by the authors, on the self-control of 5 year old children of a private educational institution in the district of La Molina. The use of a quasi-experimental design with pre and post test is proposed, using a checklist as a tool. It would work with a population of 96 children divided into two groups: the control group and the experimental group.

**Keywords:** self-control, yoga, preschooler

## Índice

1.	Planteamiento del problema.....	4
1.1.	Descripción del problema.....	4
1.2.	Formulación del Problema .....	6
1.2.1.	Problema general .....	6
1.2.2.	Problemas específicos.....	6
1.3.	Justificación.....	7
1.4.	Objetivos .....	9
2.	Marco teórico.....	10
2.1.	Antecedentes .....	10
2.2.	Bases teóricas .....	13
2.2.1.	Las Emociones .....	13
2.2.2.	Inteligencia Emocional .....	17
2.2.3.	Autocontrol .....	20
2.2.4.	Yoga.....	23
2.2.4.2.	Yoga infantil.....	24
2.2.4.3.	Beneficios del yoga en los niños .....	25
2.2.4.4.	Programa <i>Yoga Fun</i> .....	26
2.3.	Definición de términos básicos .....	33
3.	Hipótesis y variables .....	35
3.1.	Hipótesis General .....	35
3.2.	Hipótesis específica.....	35
3.3.	Variables.....	35
4.	Metodología .....	38
4.1.	Nivel de investigación.....	38
4.2.	Tipo y diseño de investigación.....	38
4.3.	Población y muestra .....	39
4.4.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	39
4.5.	Técnicas de procesamiento y análisis de datos .....	41
5.	Administración del proyecto.....	42
5.1.	Cronograma de actividades .....	42
5.2.	Presupuesto.....	43
	Referencias.....	44

## **1. Planteamiento del problema**

### **1.1. Descripción del problema**

En la educación infantil es pertinente fomentar espacios dentro de la rutina escolar para favorecer el desarrollo emocional de los niños, lo que implica el desarrollo de competencias emocionales que generan la satisfacción de las necesidades sociales a lo largo de su crecimiento. Son los padres y los educadores, los gestores de la educación emocional en los niños, con la finalidad de favorecer su desarrollo integral de manera equilibrada y así alcanzar el éxito en la vida personal y profesional.

Según Varona (2010):

Si es misión de la educación, preparar al hombre para la vida, la escuela ha de cumplir el encargo social de formar las cualidades necesarias que permitan a cada hombre satisfacer las demandas de su tiempo y es, en este sentido, que las concepciones acerca de la inteligencia ocupan un lugar relevante en tanto se asocian a ella, las garantías para un buen desempeño. (p.36)

En la escuela, los educadores fomentan en su quehacer diario las habilidades sociales de los niños para lograr su crecimiento emocional e intelectual, ya que se requiere educar la inteligencia emocional. Según Goleman (1995) esta se refiere al conjunto de destrezas, actitudes, habilidades y competencias que determinan la conducta de un individuo, sus reacciones y estado mental, así como la capacidad de reconocer los propios sentimientos y los de los demás, de motivarse a sí mismo y de manejar adecuadamente las relaciones que se sostiene con los demás y consigo mismo.

Según el modelo de Goleman (1995), existen cinco dimensiones que constituyen la inteligencia emocional: auto- conciencia, autorregulación o autocontrol, motivación, empatía y habilidades sociales.

Se considera que el autocontrol es una capacidad que debe ser fomentada desde edades tempranas, con el propósito de manejar las emociones, asumiendo la responsabilidad de las propias reacciones e impulsos. Al lograr el autocontrol, los niños disfrutan de una vida más tranquila y con mejores experiencias; construyendo bases sólidas para su vida laboral y familiar. Por el contrario, la ausencia del mismo dificultará la integración con los compañeros de escuela y con el aprendizaje.

La importancia del autocontrol en los más pequeños puede suponer la diferencia entre tener rabietas a menudo o no, manejar su agresividad o ser responsable a la hora de hacer los deberes en vez de ir a jugar. Tanto en el hogar como en la escuela, los niños deben desarrollar su autocontrol y así ir adquiriendo pautas de convivencia, relaciones sociales positivas y resolución asertiva de conflictos. Cuando un niño tiene dificultades de controlar sus impulsos es importante enseñarle cómo hacerlo, ya que el niño desconoce las herramientas para lograrlo. Es fundamental emplear determinadas técnicas que puedan ayudarlo a aprender cómo controlarlos.

Como refiere Perpiñán (2013), “en las primeras edades, el adulto proporciona al niño las ayudas necesarias para que su identidad y su seguridad emocional se consoliden de una forma saludable, proponiéndole acciones, reflexiones o respuestas que le permitan probar, comprender e interpretar la realidad, y de ese modo, consolidar su salud emocional” (p.22).

La permanencia en la escuela de los niños en edad preescolar es de aproximadamente siete horas por tal razón es importante brindarle espacios donde puedan aprender, jugar relajarse y cubrir sus necesidades básicas. Es así que el considerar un programa de Yoga dentro de la rutina escolar, podría favorecer el logro de un estado de relajación, de autocontrol y de equilibrio emocional en los niños.

La práctica del Yoga desempeña un papel muy importante en la prevención de trastornos de conducta, estrés escolar y demás perturbaciones que impiden alcanzar la armonía del cuerpo y la mente. Los niños logran canalizar su ansiedad, el exceso de agresividad y pacificar sus emociones; como lo menciona Eggleston (2015).

Considerando lo expuesto anteriormente, se podría suponer que la práctica de Yoga favorece la regulación emocional de los niños en edad temprana en una institución educativa de La Molina.

## **1.2. Formulación del Problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuál es la influencia del Programa *Yoga Fun* en el autocontrol de los niños de 5 años de una institución educativa privada del distrito de La Molina?

### **1.2.2. Problemas específicos**

1. ¿Cuál es la influencia del Programa *Yoga Fun* en el autocontrol de emociones de los niños de 5 años de una institución educativa privada del distrito de La Molina?

2. ¿Cuál es la influencia del Programa *Yoga Fun* en el autocontrol de impulsos de los niños de 5 años de una institución educativa privada del distrito de La Molina?

### **1.3. Justificación**

Por lo general el desarrollo infantil se manifiesta de manera armoniosa en sus diversas áreas y permite que el niño se adapte fácilmente al ambiente educativo. Sin embargo, dicho desarrollo se dará en menor magnitud durante la etapa preescolar cuando el niño presente conductas disruptivas. Como consecuencia de esta situación, se observa en la práctica docente que el establecimiento de relaciones que el niño sostendrá con sus pares no serán las adecuadas.

En la escuela, el niño logra conocerse a sí mismo y a sus pares a través de las relaciones que establece con los mismos, así como, forma su identidad social y pertenencia a un grupo. Puede asumir varios roles al reconocer sus cualidades y capacidades y al compararlas con la de sus compañeros, para así aprender conductas aceptables e inaceptables.

Según Banz (citado por Benites, 2011) tanto el clima escolar, en particular, como la forma de convivencia escolar, en un sentido más amplio, tienen comprobados efectos sobre el rendimiento de los alumnos, su desarrollo socio-afectivo y ético, el bienestar personal y grupal de la comunidad, y sobre la formación ciudadana.

Por tanto, el aporte práctico de la presente investigación recae en que los docentes podrán contar con el programa *Yoga Fun* para incluirlo dentro de la rutina escolar y mejorar el autocontrol de los niños de 5 años, si se demuestra que es efectivo.

Las escuelas deben fomentar la convivencia democrática, donde todos sus integrantes sean valorados y respetados y puedan ejercer sus derechos, pero teniendo en cuenta los deberes a cumplir y respetar dentro del ámbito escolar.

En el presente proyecto de investigación se intenta corroborar que la práctica de Yoga tiene una influencia en el autocontrol en los niños de 5 años, brindando así un aporte teórico significativo; pues las investigaciones en relación al autocontrol en niños en edad preescolar son escasas; ya que la mayoría de estas se enfocan en el estudio de todos los pilares que comprenden la Inteligencia Emocional de manera general y no existe evidencia del trabajo específico con respecto al autocontrol.

Como parte del desarrollo de la investigación se ha visto por conveniente la elaboración y validación de un instrumento “Lista de Indicadores” para medir la influencia del Programa *Yoga Fun* en el autocontrol de los niños de 5 años de una institución educativa privada del distrito de La Molina, ya que, en la actualidad, no se cuenta un instrumento validado que permita medir el autocontrol. Ello permitirá que otros docentes cuenten con este aporte metodológico para llevar a cabo futuras investigaciones o como contribución para su labor diaria en las aulas.



## **1.4. Objetivos**

### **1.4.1. Objetivo General**

Determinar la influencia del Programa *Yoga Fun* en el autocontrol de los niños de 5 años de una Institución Educativa Privada del distrito de La Molina.

### **1.4.2. Objetivos específicos**

1. Determinar la influencia del Programa *Yoga Fun* en el autocontrol de emociones de los niños de 5 años de una institución educativa privada del distrito de La Molina.
2. Determinar la influencia del Programa *Yoga Fun* en el autocontrol de impulsos de los niños de 5 años de una institución educativa privada del distrito de La Molina.

## **2. Marco teórico**

### **2.1. Antecedentes**

En la búsqueda bibliográfica realizada en los repositorios virtuales de universidades internacionales como nacionales y distintas bases de datos de acceso libre; tales como: Redalyc, Dialnet, Scielo, ERIC, entre otras; se han encontrado los siguientes antecedentes:

#### **Internacionales**

Eggleston (2015) llevó a cabo un estudio en una escuela americana para demostrar cómo un grupo de niños que participa de un programa de Yoga mejoraba su rendimiento académico y lograba mejorar su bienestar psicológico. Un número de 20 alumnos entre 12 y 13 años de séptimo grado participó como parte de un programa de Yoga cuya frecuencia era de una vez por semana, el cual consideraba tres momentos: pranayama (respiración), asana (saludo al sol y posturas para sentarse) y savana (relajación). Así mismo, otro grupo de 20 niños formaron parte del grupo de control sin participación alguna de dicho programa. El nivel de autoestima fue medido con el instrumento de Rosenberg y el nivel de stress por la escala de medición de Cohen, Kamarck, and Merlestein. Después de un periodo de tiempo los niveles de stress en los niños que practicaron yoga se redujeron significativamente, logrando incrementar su nivel de autoestima, poseer buena salud física, mejorar su rendimiento académico y manejar con mayor eficacia su comportamiento en la escuela.

Rueda y Fernandes (2010) realizaron un estudio estableciendo una relación entre el autocontrol y el autoconcepto en niños y jóvenes de una escuela pública del interior del

Estado de São Paulo en Brasil. Se utilizó un diseño de tipo correlacional con una muestra de 673 personas, con edades fluctuantes entre 8 y 14 años, que estaban cursando del 2° al 8° grado de dicha escuela. Los instrumentos utilizados fueron: la escala Feminina e Masculina de Autocontrol; que evalúa dos factores del autocontrol, uno en relación a las reglas y conductas sociales y el otro en relación a sentimientos y emociones. Así también, se utilizó la escala Autoconceito Infanto-Juvenil, la cual está compuesta por 20 ítems que evalúa el autoconcepto en las dimensiones personal, escolar, familiar y social. Se pudo concluir que, de las cuatro dimensiones del autoconcepto, dos dependen del niño, siendo ellos el escolar y el social, pues al verse «bien» socialmente el niño tratará de auto-regularse para mantener esa impresión con los que lo rodean. Sin embargo, en la dimensión personal y en la familiar, que son construidas de «fuera para dentro», el niño se va autorregulando en base a lo que las personas que lo rodean ven de su imagen.

### **Nacionales**

Ángeles (2016), realizó una investigación sobre *El Programa de regulación emocional* mediante actividades de movimiento para niños de 4 años de un colegio privado de Miraflores. Esta investigación fue de tipo pre- experimental con un grupo de 11 niños como muestra. Utilizó como instrumento una lista de cotejo con indicadores organizados de acuerdo a las categorías identificadas en el marco teórico. Como conclusión del estudio, se obtuvo la certeza de que un programa con actividades de movimiento favorece el desarrollo de la regulación emocional en los niños de 4 años, ya que, mediante la acción, comunicación corporal y la inteligencia emocional pueden canalizar de mejor manera sus impulsos.

Huarcaya (2016) realizó un estudio sobre *La Propuesta de Orientaciones y Estrategias Didácticas en y desde el Arte* para fomentar el Autocontrol en niñas y niños de 6 y 7 años de colegios públicos y privados de Lima Metropolitana y Abancay. Esta investigación fue de tipo descriptiva-propositiva. Trabajó con tres profesores de primer y segundo grado de colegios públicos, tres profesores de los mismos grados de colegios privados y un especialista en arte. A estas personas les aplicó un cuestionario para conocer su opinión sobre la validez de la propuesta. Como conclusión del estudio, se obtuvo que los especialistas encuestados otorgaron un nivel de alta significatividad a dicha propuesta. Resalta la autora la importancia de la educación del autocontrol de las emociones en el aula y el papel que debe cumplir el docente y, además, la valoración de los procesos artísticos como herramientas para la reflexión y crítica de los comportamientos individuales y colectivos. Estos últimos procesos, la reflexión y la crítica, van de la mano de forma evidente a través del diálogo, proceso educativo clave por quienes participaron para educar la emoción y los pensamientos, pues permiten a la persona aprender a conocerse a sí misma y a los demás, así como manejar y expresar de manera adecuada las emociones.

Masías (2015) realizó una investigación sobre *La Influencia de talleres de inteligencia emocional en el desarrollo socioemocional* del niño de 4 años de una Institución Educativa en Puno. Esta investigación fue de tipo cuasi-experimental; se aplicó un pre-test de la inteligencia emocional, luego se dio la aplicación de 29 talleres de inteligencia emocional y se realizó la evaluación post-test. El instrumento que se utilizó para las evaluaciones fue diseñado y validado por la misma autora de la investigación, el cual consistió en una ficha de observación con tres dimensiones a evaluar: trabajo en equipo, socialización y empatía. Cada dimensión constaba de siete ítems, los cuales fueron seleccionados teniendo en consideración el área de Personal Social y Comunicación del Diseño Curricular Nacional. Como conclusión

del estudio, se obtuvo que los talleres de Inteligencia Emocional tuvieron una influencia significativa sobre la mejora del desarrollo socioemocional de la mayoría de los niños de 4 años de edad de la institución educativa inicial N° 44 San Antonio de Putina. Los resultados permitieron afirmar que se lograron cambios significativos y un buen desarrollo socioemocional de los niños de dicha institución.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Las Emociones**

#### **2.2.1.1. La Expresión de las Emociones**

Las emociones son desencadenadas por estímulos externos e internos y responden a procesos psicológicos no observables cuyos efectos y consecuencias se reflejan en el comportamiento humano. Se presentan también una serie de condiciones desencadenantes, así como diversos niveles de procesamiento cognitivo, cambios fisiológicos, patrones expresivos y de comunicación. Y permiten al individuo adaptarse al entorno y a los cambios que se susciten, siendo su principal función el dar respuesta a dichas situaciones para resolverlas.

Tienen tres componentes: neurofisiológicos, conductual y cognitivo, los cuales se interrelacionan es decir influyen en nuestros pensamientos y acciones. Es así que las emociones se producen cuando se combinan los tres elementos: las sensaciones físicas, las reacciones expresivas y la interpretación cognoscitiva.

La manifestación de las emociones se da mediante cambios involuntarios como la respiración, la sudoración o cambios en los neurotransmisores y también a través de

conductas observables como la expresión facial, postura voz o movimientos corporales, que a su vez son el aspecto expresivo de las emociones. La parte cognoscitiva de las emociones se manifiesta cuando la persona emite juicio de lo que está sintiendo alegría, tristeza o ira.

#### **2.2.1.2. Clasificación de las Emociones**

La expresión de las emociones es algo universal y han sido clasificadas como primarias la sorpresa, la aversión, el miedo, la alegría, la tristeza y la ira. Dentro de las emociones secundarias o sociales, que derivan de las primarias y son fruto de la socialización y del desarrollo de las capacidades cognitivas, se consideran la culpa, la vergüenza, el orgullo, celos, entre otras. Las emociones secundarias no presentan rasgos faciales que las caractericen, ni tendencia particular a la acción. Las emociones primarias tienen relación con la genética de las personas, mientras que las secundarias, se relaciona a la genética en conjunto con la cultura.

También se han clasificado las emociones de acuerdo al bienestar que brindan denominándolas como emociones positivas la alegría, la felicidad y el amor, y emociones negativas: el miedo, la tristeza y la depresión. Finalmente, las denominadas ambiguas son: la esperanza y la comprensión.

Los estados emocionales positivos a diferencia de los negativos favorecen el crecimiento de la salud física o mental, así como también apoyan como herramientas terapéuticas tales como: técnicas de relajación, terapias del comportamiento y cognitivas.

### **2.2.1.3. Desarrollo de las Emociones en la Infancia**

Las emociones intervienen en la vida del niño de modo decisivo ya que le permiten sobrevivir, obtener bienestar o también malestar y tienen influencia en el funcionamiento cognoscitivo y están relacionados. Además con el desarrollo físico y lingüístico. Los circuitos nerviosos regulan las emociones e interactúan no solamente con las actividades intelectuales, sino también con el planeamiento y establecimiento de metas, resolución de conflictos y toma de decisiones.

Las emociones primarias como la ira, la alegría la tristeza y el miedo, son muy intensas durante los primeros años de vida. Las emociones positivas también necesitan control dentro de la vida del niño.

Los niños de un año se caracterizan porque sus reacciones emocionales se alternan rápidamente y otras emociones irán surgiendo. A los dos años más diversidad y especificidad de emociones surgirán. Y hacia los tres años el niño ya centra su atención en otros y logra diferenciar su afecto hacia los niños y adultos. También a en este periodo, es capaz de identificar las emociones de otros e identifica las suyas de manera lenta a diferencia que en el nivel primaria y pre escolar que avanza de manera acelerada.

El preescolar identifica la emoción de otros por las expresiones faciales, tono de voz, por el contexto y se concentra en una sola emoción a la vez. Por lo contrario el niño de primaria debido a su madurez y experiencia interpreta y comprende las emociones por la combinación de información física, situacional e histórica; va conociendo sus emociones y tiene más capacidad de regular lo que siente e interactuar con otros con mayor eficacia.

A los 10 y 12 años el niño puede percatarse de las emociones mixtas las cuales pueden causarle confusión y son más duraderas.

#### **2.2.1.4. Importancia del desarrollo emocional infantil**

A medida que el niño avanza en su proceso de crecimiento también amplía su ámbito social. Es necesario por tanto mantener relaciones positivas con las personas de su entorno.

Es importante que el niño sepa interpretar los sentimientos de los demás y sea capaz de controlar sus sentimientos, es decir tener un alto cociente emocional. Podrán manejar sus emociones, soportar mejor la decepción, frustración y sufrimiento que acompañarán su crecimiento. Así como también serán individuos sanos, responsables, activos atentos con los demás, en constante desarrollo y apasionadamente comprometidos con su trabajo y sus relaciones.

Según Kostelnik, Phipps, Soderman, y Gregory (2009). “Está comprobado que los niños con un buen desarrollo y habilidades emocionales (alto cociente emocional) tienen más éxito en la vida. Por ejemplo, cuando el niño muestra un alto cociente emocional, los compañeros y adultos lo perciben como más simpático, cooperativo y amigable” (p. 138).



## **2.2.2. Inteligencia Emocional**

### **2.2.2.1. Concepto**

Según Goleman (1995), la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer los propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones. Engloba destrezas, actitudes, habilidades y competencias que determinan una conducta y su relación con la de los demás.

El desarrollo de la inteligencia emocional fortalece las competencias sociales y destrezas necesarias para establecer relaciones sanas y positivas. Al interactuar con otros se involucran sentimientos y habilidades tales como: control de impulsos, autoconciencia, motivación, entusiasmo, perseverancia, empatía, agilidad mental, las cuales nos ayudan a lograr una buena adaptación social y lidiar con aspectos de la vida diaria.

Tanto en la familia como en el campo laboral, la inteligencia emocional brinda herramientas y pautas para desenvolverse con mayor éxito.

Según Mayer y Salovey (1997):

La Inteligencia Emocional implica la habilidad de percibir, valorar, y expresar emociones con precisión; la habilidad de acceder y generar sentimientos para facilitar el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y conocimiento emocional; la habilidad para regular emociones que promueven el crecimiento intelectual y emocional. (p. 4)

#### **2.2.2.2. Habilidades de la Inteligencia Emocional**

Las competencias de la inteligencia emocional según el modelo de Daniel Goleman se dividen en intrapersonales e interpersonales, que se ocupan de las emociones propias de cada persona y de las interacciones emocionales entre dos o más personas, respectivamente.

Es esencial desarrollar las cinco competencias de la inteligencia emocional para lograr los objetivos de vida y establecer mejores relaciones con los demás, las cuales son las siguientes:

**Autoconciencia:** Es la capacidad de tener conciencia de las propias emociones. El reconocimiento de las propias emociones y de su ocurrencia nos permite un control de las mismas y manejo de posibles problemas.

**Autorregulación o Autocontrol:** La habilidad para suavizar expresiones de ira, furia o irritabilidad es fundamental en las relaciones interpersonales. La autorregulación es la habilidad para manejar los propios sentimientos y que se expresen de manera adecuada. Permite menguar y autocontrolar emociones de ira, furia o irritabilidad tan importante al establecer relaciones interpersonales. No se busca reprimir las emociones por el contrario es canalizarlas para bien del individuo.

**Motivación:** Permite utilizar y encaminar las emociones para lograr cambios positivos en la vida y lograr metas. El autocontrol emocional conlleva a las personas a demorar gratificaciones y dominar la impulsividad, así como ser más productivas, positivas, optimistas, persistentes y efectivas en las actividades que emprenden. Es decir, lograr la auto motivación.

Empatía: La empatía, en la inteligencia emocional, es la capacidad de darse cuenta lo que los demás necesitan o desean.

Habilidades Sociales: Para establecer buenas y efectivas relaciones es necesario tener la habilidad de considerar las emociones de los demás. Para fomentar las relaciones se requiere demostrar un interés emocional y entendimiento por los demás. Las acciones deben reflejar respeto hacia el esfuerzo de los demás. Las personas pueden demostrar liderazgo o popularidad en su entorno social.

### **2.2.2.3. La educación emocional en los niños**

La educación emocional tiene como objetivo el desarrollo de competencias emocionales. En general se trata de una práctica que se puede entender como una forma de entrenamiento en habilidades y competencias (Bisquerra y Pérez, 2012). La educación emocional durante la infancia es un proceso educativo permanente, continuo cuyo objetivo es desarrollar competencias emocionales para capacitar a los niños para la vida.

Bisquerra (2005) la define como "un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social" (p. 96).

Las escuelas pueden capacitar y formar a las familias para favorecer el desarrollo emocional de sus niños ya que estas tienen un papel fundamental dentro del mismo, siendo así las familias un agente principal e importante dentro de los programas de educación emocional.

### **2.2.3. Autocontrol**

#### **2.2.3.1. Definición**

El autocontrol es considerado una capacidad para regular los sentimientos, impulsos y acciones según las necesidades y situaciones que la persona pueda afrontar diariamente y requiere de condiciones e influencias favorables para su formación. En la medida que sea estimulado desde temprana edad se logrará adquirir las herramientas necesarias para regular ese accionar.

Labarrere (1995) lo define así:

Es toda actividad que un sujeto realiza a fin de generar, mantener y modificar su comportamiento en correspondencia con fines u objetivos que han sido trazados por uno mismo o aceptados como personalmente válidos, aunque originalmente hayan sido formulados por otra persona. (p.58)

Basándose en los aportes de Mayer y Salovey (1995), el autocontrol es una capacidad, dentro de las competencias de la inteligencia emocional, que domina las emociones para tener la voluntad de alcanzar propósitos con mayor eficacia y controlar situaciones de conflicto; por lo que cada persona es responsable de sus emociones y de la repercusión que ello conlleva en futuras decisiones y conductas. Es así que desarrollar el autocontrol implica tener la capacidad de conocer y comprender las propias emociones que afectan directamente el comportamiento en el entorno en el que se desenvuelve.

Según Bisquerra (2009), el autocontrol se puede desarrollar a través de microcompetencias, las cuales son:

**Expresión emocional apropiada:** La cual, se describe como capacidad para expresar las emociones desarrollando la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita tener concordancia con la expresión externa, la cual se refiere a la manera en que uno demuestra o da a conocer cómo se siente o percibe el mundo. En niveles de mayor entendimiento, es comprender cuál es el impacto que la propia expresión emocional y el propio comportamiento puedan generar en otras personas.

**Regulación de emociones y sentimientos:** Es la capacidad de aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados para propiciar relaciones positivas con el entorno. Está relacionado a la regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo); a la tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión); a perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades y a la capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo, pero de orden superior.

**Habilidades de afrontamiento:** Se refiere a la manera como se puede afrontar retos y situaciones de conflicto, a pesar de las emociones que se puedan generar sean positivas o negativas. Ello implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.

**Competencia para autogenerar emociones positivas:** Se relaciona a la capacidad para propiciar y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir); llegando a disfrutar plenamente de gratos momentos en la vida.

### **2.2.3.2. Autocontrol de emociones**

La regulación de las emociones implica manejarlas de manera eficaz para construir relaciones interpersonales positivas y lograr el propio bienestar; lo cual implica disminuir expresiones de ira, furia o irritabilidad en la vida diaria; y no evitar que se manifiesten, reprimiendo así los sentimientos.

Según Kanfer (citado por Rezk, 1976) el autocontrol emocional se define como la capacidad del sujeto para influir en sus propias respuestas y de invertir la probabilidad de aparición de su propio comportamiento.

En la infancia, las emociones se manifiestan con gran intensidad, por lo que resulta primordial que los niños aprendan conductas asertivas teniendo en cuenta los sentimientos de los demás para entablar relaciones saludables con sus pares y los adultos.

Se puede determinar que un niño con autocontrol emocional mantiene un tono de voz acorde a la situación, es tolerante y no se frustra con facilidad, evita hacer berrinches, llora con poca frecuencia, se queja poco, resuelve conflictos sin recurrir a gritos, peleas o intimidando a otros y es capaz de manejar su enojo.

### **2.2.3.3. Autocontrol de impulsos**

Las personas que presentan dificultades para controlar su ira suelen reaccionar con agresividad dejándose llevar por sus impulsos, generando conflictos innecesarios y manifestando conductas descontroladas y desorganizadas. Por lo general, estas personas son poco aceptadas por los demás y muestran dificultad para establecer adecuadas relaciones interpersonales. Es primordial que desde la infancia se brinde a los niños estrategias para que

dominen sus reacciones, con la finalidad que muestren un comportamiento adecuado y que los impulsos no dominen ni definan su conducta. De lo contrario, podrían cometer errores y adquirir rasgos negativos en su personalidad. Para Shapiro (1997): “Cuando se sienten molestos, su pensamiento se confunde, de manera que, ven los actos benignos como hostiles y entonces caen en su viejo hábito de reaccionar con golpes” (p.31).

Los niños con autocontrol de impulsos serán capaces de compartir y cuidar sus pertenencias y la de los demás, evitan conflictos físicos y verbales, expresan sus quejas sin agredir, juegan con sus pares sin requerir supervisión, evitan situaciones peligrosas, aceptan ayuda de los demás, durante las conversaciones respetan turnos y escuchan, poseen periodos de atención eficiente y mantienen contacto visual.

#### **2.2.4. Yoga**

##### **2.2.4.1. Definición**

El yoga es básicamente un método que permite mejorar la condición del ser humano en diversos aspectos de su vida. Desde sus inicios, hace más de cinco mil años, permite el auto perfeccionamiento, el bienestar integral y la evolución de la conciencia en el hombre de ese tiempo.

Según Calle (2012) “El término “yoga” deriva del vocablo yug y quiere decir unir, enlazar, unificar, juntar y, por extensión, conciliar y armonizar. También designa una técnica o método, una disciplina. Es unión, fusión, identificación” (p. 14).

La práctica asidua de yoga permite una equilibrada interrelación del cuerpo, la mente y las emociones; por ello se habla de una relación armónica y unificada entre estos; afectando

de manera positiva la vida de las personas permitiendo manejar emociones, equilibrar la energía, aliviar tensiones que se acumulan en estos tres niveles: mental, físico y emocional.

Dejando a un lado la filosofía del yoga, ya que por ser una disciplina milenaria abarca muchos aspectos desde el punto de vista religioso, un estilo de vida y una forma de entender el universo, se puede decir que podría resultar muy complejo llegar a su entendimiento; sin embargo, muchos autores concuerdan que va más allá de ser un tipo de gimnasia, es más bien en su esencia, un conjunto de pautas relacionadas con la función de cada persona en la sociedad y consigo misma. Es también trabajar el cuerpo, la mente y el espíritu, considerados una unidad, para vivir de manera saludable y armoniosa, como lo señala Iyengar (2015).

#### **2.2.4.2. Yoga infantil**

El yoga se puede practicar a partir de los tres años, ya que en la primera infancia es donde se logra adquirir un buen manejo de la respiración, calmar la mente y regular las emociones, permitiendo así, que el niño vaya formando el hábito de practicar este método para que en el futuro pueda adquirir una mejor calidad de vida durante su adolescencia y adultez.

Como lo afirma Goldberg (2016), el yoga es una excelente práctica conductual para el manejo del estrés en niños de todas las edades. Incluso prácticas de corta duración pueden ser altamente efectivas. Estas prácticas no sólo reducen el estrés de manera significativa en corto tiempo, sino también son aprendidas como habilidades para toda la vida que serán utilizadas luego en la escuela y en la casa.

El yoga resulta en muchos aspectos, muy beneficioso y garantiza una mejor calidad de vida; ya que no sólo es una alternativa para liberar tensiones, manejar y afrontar situaciones



de estrés; sino también, favorece la parte física y corporal del niño, pues se trabaja la respiración que ayuda mucho a relajar y tranquilizar la mente, la postura corporal, el equilibrio y la coordinación.

Como señala Calle (2012), el yoga puede resultar de mucha utilidad en el ámbito educativo; ya que, con su práctica desde muy temprana edad, el niño puede favorecer su desarrollo integral a nivel físico y mental; cultivar una vida saludable y superar el estrés escolar. De esta manera, buscar posibles soluciones y resolver cualquier conflicto que se le pueda presentar de manera eficaz.

#### **2.2.4.3. Beneficios del yoga en los niños**

Los beneficios del yoga son múltiples, ya que sus técnicas se extienden a todo el organismo y actúan tanto sobre el cuerpo como sobre la mente, mejoran el rendimiento psicossomático, armonizan cuerpo y mente y fortalecen el carácter, según lo expone Calle (2015).

Si se orientaa los niños hacía su verdadera naturaleza, el yoga puede abrir sus mentes y crear posibilidades para fomentar su creatividad y mejorar su autoestima; así también, potenciar su concentración y atención; canalizar su energía para lograr que sea de forma positiva y saludable y así mejorar sus relaciones con el medio que lo rodea. Los ejercicios de respiración que se proponen en este tipo de prácticas, envían oxígeno al cerebro beneficiando la atención y la memoria, permitiendo de esta manera neutralizar el efecto de las emociones y evitar el nerviosismo y la ansiedad, como lo señala Muro (2013).

La relajación que se propone en cada clase de yoga, permite canalizar la energía física del cuerpo y calmar la mente. Luego del trabajo o del estudio, de las presiones o de la ansiedad generada por algún conflicto, el cerebro necesita un estado de reposo; es decir, necesita parar un momento para recuperar energía perdida y estar óptimo para seguir comprendiendo y adquiriendo información del medio; lo cual resulta condición indispensable para una atención y concentración de calidad; así lo afirma Osho (2003).

#### **2.2.4.4. Programa *Yoga Fun***

El Programa *Yoga Fun* es una propuesta lúdica, reflexiva y crítica, en la que los niños podrán darse cuenta de su propia realidad y entorno, reflexionarán sobre sus actitudes y la de los demás en situaciones de la cotidianidad para luego hacer crítica de su accionar y controlar sus emociones de manera óptima. Con los ejercicios planteados en una sesión de yoga, los niños ponen en práctica técnicas de relajación, aprenden a respirar, ejercitan su cuerpo, potencian la concentración y atención; así como también, fomenta su creatividad y fortalece su autoestima.

El objetivo principal del Programa es encontrar la mejor forma para trabajar las emociones y vincularlas con situaciones que puedan asegurar el autocontrol en los niños de 5 años. La metodología que se emplea para el desarrollo del programa *Yoga Fun* consiste en 12 sesiones de yoga tipo “taller”. Está basado en trabajar 3 aspectos fundamentales en cada una de estas sesiones: la meditación, la respiración y la ejecución de posturas (asanas).

Antes de iniciar cada sesión, se utilizará un tiempo para la meditación (durante un período de entre uno y cinco minutos), que consiste en estar sentado sobre un cojín o colchoneta, con la espalda erguida y las piernas cruzadas. Los brazos deberán estar apoyados

sobre las rodillas y con los dedos índice y pulgar deberán formar un círculo. Con los ojos cerrados y con la postura antes mencionada, se iniciará una respiración suave y lenta, poniendo atención a los sonidos que surgen alrededor. Poco a poco se deberá distanciar de ellos y contar hasta el número diez (contando las respiraciones); tratando de mantener la mente en blanco.

Según Calle (2015), la meditación bien practicada va alcanzando al cuerpo y a la mente, y va cultivando una actitud de paz interior, equilibrio y ecuanimidad que puede mantenerse en la vida cotidiana, ya que se va adoptando una respuesta de relajación, que luego prevalece en cualquier momento o situación de la vida misma. La relajación, así, nos ayuda a enfrentar situaciones difíciles o conflictivas en la vida diaria o en circunstancias adversas.

En cuanto a la respiración, se aprende a respirar de forma correcta y profunda, con la nariz, y no con la boca abierta. Se mejora el funcionamiento del aparato respiratorio y calma la mente, porque cuanto más tranquila y regular es la respiración, mayor es el control de los pensamientos.

Luego de ese momento de calma, los niños deben sentirse cómodos y relajados para ejecutar cualquiera de las distintas posturas; las cuales, están inspiradas en los elementos de la naturaleza: animales, plantas, formas, que permiten entrar en sintonía con el propio cuerpo y con las manifestaciones energéticas que estas posturas recuerdan.

**Sesión 1.-** En la primera sesión se realizará la postura de *Estrella de Mar*; la cual se caracteriza por poner en juego los mecanismos de coordinación motora, mediante el movimiento alternado y combinado de brazos y piernas.

**Descripción:** El niño deberá estar acostado boca arriba, con los brazos y piernas bien estirados. Primero levantará un brazo, apuntando con él hacia el techo y luego lo bajará. Posteriormente, levantará una pierna hacia arriba y alternadamente lo hará con cada brazo y pierna. Aun mismo tiempo, levantará el brazo derecho y la pierna izquierda. Luego, alternará levantando el brazo izquierdo y la pierna derecha y repetirá la secuencia rítmicamente por un tiempo no mayor a 5 minutos.

**Sesión 2.-** En la segunda sesión se realizará la postura del *Gato*; en la cual imitará los movimientos y estiramiento de los felinos, por lo que no se requiere decir que hacer ni cómo seguir. Con esta postura, los niños aumentarán la flexibilidad y elasticidad de los músculos de su espalda.

**Descripción:** Apoyado en el piso, sobre las rodillas y manos se descenderá la espalda hacia el piso, mientras se mira hacia adelante. Posteriormente se curvará la espalda, mientras se contrae el abdomen y la mirada deberá estar hacia abajo. Se alternará ambos movimientos y se repetirá varias veces por un tiempo no mayor a 5 minutos.

**Sesión 3.-** En la tercera sesión se realizará la postura de la *Serpiente*; en la cual imitará los movimientos y la carga muscular que realiza la serpiente, al desplazarse. Esta postura favorece la expansión pulmonar y la contracción de los músculos abdominales de donde se derivan sus principales beneficios para la salud infantil.

**Descripción:** Acostado boca arriba con los pies juntos, las rodillas dobladas, las plantas de los pies apoyadas en el piso y los brazos extendidos a cada lado del cuerpo se debe apoyar la parte baja de la espalda, con fuerza sobre el piso, mientras se relaja la parte alta de la espalda. Luego se inspira muy profundo, para que el pecho se llene de aire, mientras se contrae el estómago. Se debe mantener así, contando mentalmente hasta tres. El ejercicio se repetirá varias veces por un tiempo no mayor a 5 minutos.

**Sesión 4.-** En la cuarta sesión se realizará la postura de la *Tortuga*; en la cual se intenta desarrollar el estiramiento y elasticidad de las piernas, a partir de un juego imaginativo. Se debe imaginar a sí mismo, como tortuga que ha caído de forma invertida. Esto permitirá ser consciente de que no pueden, ni deben mover su espalda, porque el trabajo debe concentrarse en las piernas.

**Descripción:** Acostado boca arriba, con las piernas juntas y las rodillas dobladas sobre el pecho, los brazos apoyados en el piso y estirados por encima de la cabeza. Se debe mantener firme la parte baja de la espalda sobre el piso, recordando que el caparazón pesa mucho y que no puede voltear, ni mover la espalda. Se debe extender las piernas hacia arriba con los pies en punta. Bajar las piernas todo lo que se pueda, sin dejar que caigan y toquen el piso. Finalmente se levanta las piernas nuevamente, se flexiona y se repite el ejercicio varias veces por un tiempo no mayor a 5 minutos.

**Sesión 5.-** En la quinta sesión se realizará la postura de la *Foca*; en la que predomina el estiramiento suave de todo el cuerpo. También se ejercitan los pies y los tobillos, convirtiéndola en una de las posturas más completas para los niños.

**Descripción:** Se debe iniciar sentado con las piernas estiradas y con la espalda derecha. Luego, al girar el cuerpo hacia una pierna se debe reclinar suavemente sobre ella, tomándola con ambas manos. Esta posición debe durar algunos segundos. Se repite el movimiento con la otra pierna. Posteriormente, sentarse derecho y mirar hacia el frente, sujetando ambas piernas y dejándolas caer suavemente hacia delante. Finalmente, volver a la posición inicial, sosteniéndose con las palmas de las manos en el piso a cada lado y hacer punta - flexión de pies, alternando de manera rítmica. Repetir el ejercicio varias veces por un tiempo no mayor a 5 minutos.

**Sesión 6.-** En la sexta sesión se realizará la postura de la *Ardilla*; se busca alcanzar flexibilidad de los miembros superiores; también se busca con esta posición, al igual que con otras posiciones, favorecer la imaginación de los niños.

**Descripción:** Se debe comenzar con una postura sentada, con la espalda derecha y las piernas cruzadas. Así mismo, se debe levantar los brazos por encima de la cabeza y estirar uno de los brazos hacia el techo mirando hacia arriba. Luego, se debe estirar el brazo hacia un lado y hacer círculos hacia adelante y hacia atrás, mirando hacia adelante. Luego, repetir con el otro brazo.

**Sesión 7.-** En la séptima sesión se realizará la postura del *Búho*; cuyo objetivo es lograr una mayor flexibilidad corporal de los niños, fundamentalmente de los músculos cervicales, a partir de la rotación de cabeza que se realiza al imitar los movimientos del búho.

**Descripción:** Se debe comenzar con una postura sentada, con la espalda recta, las piernas cruzadas y las manos a los lados apoyando las palmas sobre el piso. Se solicita mirar

primero hacia el frente, luego hacia arriba y nuevamente hacia el frente. Se gira el tronco del cuerpo, de un lado hacia el otro; para impulsarse pueden ayudarse con las manos. Repetir el ejercicio varias veces de manera pausada.

**Sesión 8.-** En la octava sesión se realizará la postura del *Grillo*. Esta postura favorece la flexibilidad corporal de los niños y la flexibilidad mental, que se hace efectiva, a través de la fecunda imaginación de los niños, al mismo tiempo que los relaja y entretiene.

**Descripción:** En esta postura se debe estar sentado con la espalda recta, las piernas cruzadas y las manos sobre los tobillos. Se llevará la oreja derecha hacia el hombro derecho y se enderezará la cabeza; después de algunos segundos, se alternará con la oreja izquierda y el hombro izquierdo. Repetir la secuencia por un tiempo no mayor a 5 minutos.

**Sesión 9.-** En la novena sesión se realizará la postura de la *Flor*. Esta postura es especialmente valiosa porque va dirigida a que el niño tome conciencia de su cuerpo mientras disfruta del juego. En esta postura se trata de rebotar a uno y otro lado por lo que los conecta con sensaciones físicas, que les permiten tomar conciencia de su propio cuerpo, al tiempo que estimulan su imaginación.

**Descripción:** Se debe sentar con la espalda recta, juntar las plantas de los pies y colocar las manos sobre los tobillos. Luego rebota con las rodillas contra el piso, a uno y otro lado, como si fueras una flor y el viento te meciese muy suavemente. Se debe repetir varias veces por un tiempo no mayor a 5 minutos.

**Sesión 10-** En la décima sesión se realizará la postura de la *Hoja*; cuyo objetivo es tratar de comenzar con la columna recta y curvarla muy suavemente como lo haría una leve hoja, que fuese alcanzada por una brisa de viento. Esta postura relaja a los niños, a la vez que los conecta con el mundo natural, a través de su imaginación.

**Descripción:** Sentarse con la espalda bien derecha, juntar las plantas de los pies y colocar las manos sobre los tobillos. De manera muy suave ir redondeando la espalda, para luego de unos segundos, volver a la posición inicial.

**Sesión 11-** En la décimo primera sesión se realizará la postura del *Pájaro*; la cual estimula la imaginación de los niños, al mismo tiempo que aumenta su elasticidad, ya que, en esta posición se trata de que los omóplatos funcionen como en las aves y sean capaces de tocarse uno con otro.

**Descripción:** Deberá estar sentado con la espalda recta, juntar las plantas de los pies e imaginar que es un pajarito, haciendo equilibrio en lo alto de una rama. Se deberá agarrar las manos por detrás de la espalda y tratar de juntar los omóplatos suavemente. Luego, se solicita inclinar la cabeza hacia atrás, como si fueras a desperezarte, mientras miras hacia arriba. Posteriormente, mantener esa posición y luego aflojar, relajando su cuerpo, parte por parte, a partir de las "alas". Finalmente, bajar la cabeza hacia adelante y repetirlo varias veces, por un tiempo no mayor a 5 minutos.

**Sesión 12-** En la décimo segunda sesión se realizará la postura de la *Semilla Creciente*; la cual ayuda a mantener una postura corporal correcta y a controlar los músculos.



**Descripción:** Para realizar esta postura, se tendrá que poner de cuclillas y debe estar con los ojos cerrados. Tendrá que imaginarse que es una semilla enterrada debajo de la tierra esperando con tranquilidad la llegada de la primavera. Lentamente, la semilla empezará a desarrollarse manteniendo las manos sobre los ojos, levantando la cabeza y los hombros y estirando las piernas. Poco a poco se deberá ir levantando imaginando que es un brote que sale de la tierra y crece hacia el sol. En el momento en que el brote sale de la tierra, estirará lentamente los brazos por encima de la cabeza, abrirá los ojos, inhalará profundamente y exhalará un largo ‘ahhh’.

Durante y al término de cada sesión, se deberá trabajar la respiración; la cual es muy importante para llevar a cabo las sesiones de manera óptima, se le dirá al niño que va a respirar hinchándose y deshinchándose como un globo, que va a tomar el aire por la nariz intentando llenar todos tus pulmones de aire. Aguantará la respiración contando tres segundos y de esa manera sentirá la presión en todo su pecho. Luego soltará el aire por la boca muy despacio, poco a poco y cerrará los ojos, comprobando como todo, todo tu cuerpo se va desinflando como un globo y como todo su cuerpo se va hundiendo y aplastando contra el suelo.

Las sesiones anteriormente detalladas, han sido extraídas y modificadas del manual para padres y educadores: “Yogando en la Selva”, escrito por Ana María Botero de Caballero, profesora de yoga para niños.

### **2.3. Definición de términos básicos**

#### **Programa**

“En el campo pedagógico la palabra programa se utiliza para referirse a un plan sistemático diseñado por el educador como medio al servicio de las metas educativas” (Pérez, 2000, p. 268).

### **Programa Yoga Fun**

Programa de Yoga para niños de 5 años basado en una doctrina tradicional del Hinduismo. Está conformado por 12 sesiones que incluyen técnicas de relajación, respiración, de postura y de meditación, cuyo objetivo primordial es favorecer el autocontrol de los niños, mejorando la interacción con sus pares y permitiendo relaciones positivas con los mismos.

### **Autocontrol**

Según lo expuesto por Goleman (1995), el autocontrol es la capacidad para dominar las emociones manifestándolas o inhibiéndolas de manera adecuada en determinadas situaciones de la vida y manejar efectivamente los impulsos perjudiciales para lograr el bienestar personal.

### **Niños de 5 años**

Es un ser humano que se encuentra en la etapa de la niñez en proceso de crecimiento físico, desarrollo psicológico y adquisición de aprendizajes. Para un óptimo desarrollo integral requiere del acompañamiento, afecto, cuidado y protección del adulto.

### 3. Hipótesis y variables

#### 3.1. Hipótesis General

El Programa *Yoga Fun* incrementa el autocontrol de los niños de 5 años de una institución educativa privada del distrito de La Molina.

#### 3.2. Hipótesis específica

El Programa *Yoga Fun* incrementa el autocontrol de emociones de los niños de 5 años de una institución educativa privada del distrito de La Molina.

El Programa *Yoga Fun* incrementa el autocontrol de impulsos de los niños de 5 años de una Institución Educativa privada del distrito de La Molina.

#### 3.3. Variables

##### **Variable Independiente: Programa *Yoga Fun***

##### **• Definición conceptual:**

Programa de yoga para niños de 5 años basado en una doctrina tradicional del Hinduismo. Está conformado por 12 sesiones que incluyen técnicas de relajación, respiración, de postura y de meditación, cuyo objetivo primordial es favorecer el autocontrol de los niños, mejorando la interacción con sus pares y estableciendo relaciones positivas con los mismos.

## Variable Dependiente: Autocontrol

### • Definición conceptual:

Según lo expuesto por Goleman (1995), se refiere a la capacidad para dominar las emociones manifestándolas o inhibiéndolas de manera adecuada en determinadas situaciones de la vida y manejar efectivamente los impulsos perjudiciales para lograr el bienestar personal.

**Tabla 1**

*Operacionalización de la Variable*

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS
Autocontrol	Autocontrol de emociones	Expresión de emociones	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Es capaz de mantener un tono de voz acorde a la situación.</li> <li>2. Es tolerante y no se frustra con facilidad.</li> <li>3. Evita hacer berrinches.</li> <li>4. Lloro con poca frecuencia.</li> <li>5. Mantiene un tono adecuado de acuerdo a una situación.</li> <li>6. Se queja poco.</li> <li>7. Resuelve conflictos sin recurrir a gritos, peleas o intimidando a otros.</li> <li>8. Es capaz de manejar su enojo.</li> </ol>
	Autocontrol de impulsos	Interacción en el juego	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sabe dejar y pedir juguetes.</li> <li>2. Evita realizar conductas que podrían ser peligrosas para sí mismo o para otros.</li> <li>3. Se lleva bien con los niños sin pelear físicamente o verbalmente.</li> <li>4. Se lleva bien con los adultos sin pelear físicamente o verbalmente.</li> <li>5. Cuida los objetos evitando romperlos de manera deliberada.</li> <li>6. Juega adecuadamente sin requerir constante supervisión.</li> </ol>

**Demostración de autoafirmación**

1. Es capaz de expresar sus quejas sin agresión.
2. Sabe decir no de forma apropiada.
3. Sabe defenderse.
4. Acepta la ayuda de los demás.

**Interacción durante las conversaciones**

1. Mantiene la atención en la conversación respetando turnos.
  2. Es capaz de escuchar.
  3. Tiene periodos eficientes de atención.
  4. atención.
  5. Tiene contacto visual eficiente.
-

## **4. Metodología**

### **4.1. Nivel de investigación**

La presente investigación es de nivel explicativo, Hernández, Fernández y Baptista (2010) lo definen de la siguiente manera:

Los estudios explicativos van más allá de la descripción de conceptos o fenómenos o del establecimiento de relaciones entre conceptos; es decir, están dirigidos a responder por las causas de los eventos y fenómenos físicos o sociales. Como su nombre lo indica, su interés se centra en explicar por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones se manifiesta, o por qué se relacionan dos o más variables (p.84).

### **4.2. Tipo y diseño de investigación**

De acuerdo a su enfoque, esta investigación es cuantitativa; la cual, es secuencial, probatoria y cada etapa precede a la siguiente y con un orden riguroso; sin embargo, se podría redefinir alguna fase. De las ideas delimitadas se derivan objetivos y preguntas de investigación. Seguidamente se revisa la literatura y se construye un marco o una perspectiva teórica. De las preguntas se establecen variables, hipótesis y se desarrolla un plan para probarlas y medir las variables en un determinado contexto. Se procede luego a analizar las mediciones obtenidas, y se establece una serie de conclusiones respecto de las hipótesis.

El diseño de investigación elegido es cuasi experimental y según Arias (2006):

Este diseño es “casi” un experimento, excepto por la falta de control en la conformación inicial de los grupos, ya que al no ser asignados al azar los sujetos, se carece de seguridad en cuanto a la homogeneidad o equivalencia de los grupos, lo que afecta la posibilidad de afirmar que los resultados son producto de la variable

independiente o tratamiento. Los grupos a los que se hace referencia son: el grupo experimental (Ge), que recibe el estímulo o tratamiento(X); y el grupo control (Gc), el cual sólo sirve de comparación ya que no recibe tratamiento (p.35).

Grupo experimental intacto	pre test	tratamiento	post test
Grupo control intacto	pre test	---	post test
Ge I	O1	X	O2
Gc I	O1	---	O2

Donde:

Ge I: Grupo experimental intacto

Gc I: Grupo control intacto

#### 4.3. Población y muestra

La población está constituida por 96 niños de 5 años que cursan el grado de “Kinder” de una institución educativa privada del distrito de La Molina.

El grupo experimental estará conformado por 48 niños de 5 años que cursan el grado de “Kinder” de una institución educativa privada del distrito de La Molina; el grupo de control estará constituido por 48 niños de 5 años, quienes continuarán con sus actividades y rutinas escolares. Cabe mencionar que no se utilizará una muestra representativa para llevar a cabo la presente investigación.

#### 4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

En la investigación se hará uso del instrumento denominado “Lista de Cotejo: LCA5 “.

**Ficha Técnica:** LCA5

**Nombre:** “Lista de Cotejo”

**Autores:** Doris Granda Ramírez, Silvana Sihuay Ferril.

**Año:** 2017

**Propósito:** Determinar el nivel de autocontrol de niños de 5 años

**Forma de Aplicación:** Individual

**Usuario:** Niños que cursan el grado de Kinder.

**Corrección:** Manual

**Puntuación:** LCA5: Consta de 22 ítems, que podrán ser evaluadas como afirmativas o negativas y con puntaje de 1 para cada respuesta positiva.

**Área que Evalúa:** Autocontrol

**Descripción:**

La “Lista de Cotejo LCA5” elaborada por Doris Granda Ramírez y Silvana Sihuay Ferril, mide el autocontrol de los niños de 5 años y sus dimensiones: autocontrol de emociones y autocontrol de impulsos.

La Lista de Cotejo consta de 22 ítems en total, de los cuales 8 indicadores corresponden a la dimensión del autocontrol de emociones y 14 indicadores a la dimensión del autocontrol de impulsos. Para obtener los resultados se sumarán las respuestas afirmativas obteniendo como máximo 22 puntos.

**Confiabilidad y Validación:**

La presente investigación utilizará la LCA5, elaborada por las investigadoras en el año 2017 durante la realización del Proyecto de Investigación: “Programa *Yoga Fun* para el



autocontrol de los niños de 5 años de una Institución Educativa Privada del distrito de La Molina”. Para determinar la validez del contenido se someterá a juicio de expertos para obtener su opinión sobre el mismo.

#### **4.5. Técnicas de procesamiento y análisis de datos**

Luego de obtener los datos, se procederá a ordenarlos y tabularlos, expresándolos en puntaje y porcentaje de puntos alcanzados sobre el total posible. Para el procedimiento de análisis de datos se utilizará la estadística con la herramienta de gráfico de barras la cual mostrará el conteo de conductas afirmativas y negativas alcanzadas en el pre test y post test. Para el contraste de hipótesis se utilizará una prueba paramétrica o no paramétrica, según lo que se determine con la prueba de normalidad.



## 5.2. Presupuesto

**Tabla 2**  
*Presupuesto*

<b>ÍTEMS</b>	<b>TOTAL</b>
Recursos Humanos:	
- Tabuladores de datos	80.00
Materiales:	
- Fotocopias	250.00
- Mats de Yoga	480.00
Servicios:	
- Movilidad	100.00
- Impresiones	200.00
- Empastado	50.00
	1160.00

## Referencias

- Ángeles, C. (2016). *Programa de regulación emocional mediante actividades de movimiento para niños de 4 años*. (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Arias, F. (2012). *El proyecto de Investigación*. Caracas: Episteme.
- Benites, L. (2011, Agosto). Convivencia Escolar y Calidad Educativa. *Revista Cultura*, 25, 143-164. Recuperado de:  
[http://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU\\_25\\_1\\_convivencia-escolar-y-calidad-educativa.pdf](http://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU_25_1_convivencia-escolar-y-calidad-educativa.pdf)
- Bisquerra, R. (2000). *Educación Emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 95-114.
- Bisquerra, R. (2009). *La educación emocional en la práctica*. Barcelona: ICE-Horsori.
- Bisquerra, R. y Pérez N. (2012). Educación Emocional: Estrategias para su puesta en práctica. *Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España*, 16, 1-11. Recuperado de: <http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/111646>
- Botero, A. (2007). *Yogando en la Selva*. Bogotá: Norma.
- Butzer, B., Bury, D., Telles, S., y Khalsa, S. B. S. (2016). Implementing yoga within the school curriculum: a scientific rationale for improving social-emotional learning and positive student outcomes. *Journal of Children's Services*, 11(1), 3-24. Recuperado de: <http://www.emeraldinsight.com/doi/abs/10.1108/JCS-10-2014-0044>
- Calle, R. (2012). *Yoga: el método Ramiro Calle*. Barcelona: Grupo Planeta.
- Calle, R. (2015). *El Gran libro de Yoga*. Barcelona: Grupo Urano.

- Eggleston, B. (2015). The Benefits of Yoga for Children in Schools. *The International Journal of Health, Wellness, and Society*, 5 (3), 1. Recuperado de: [www.healthandsociety.com/journal](http://www.healthandsociety.com/journal)
- Fernandes F. y Rueda, J. (2010). *Relación entre el Autocontrol y el Autoconcepto en niños y jóvenes*. (Trabajo de Investigación). Universidad São Francisco, Brasil - Universidad de Mar del Plata, Argentina.
- Goldberg, L. (2016). *Classroom Yoga Breaks: Brief Exercises to Create Calm*. New York: W. W. Norton & Company.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Huarcaya, C. (2016). *Propuesta de orientaciones y estrategias didácticas en y desde el arte para fomentar el autocontrol en niñas y niños de 6 y 7 años*. (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw-Hill.
- Kostelnik, M., Phipps, A., Soderman, A., Gregory, K. (2009). *El desarrollo social de los niños*. México DF: Editorial Progreso
- Iyengar, B.K.S. (2015). *El árbol del Yoga*. Barcelona: Kairós.
- Khalsa, S. B. S., y Butzer, B. (2016). Yoga in school settings: a research review. *Annals of the New York Academy of Sciences*. New York: Emerald Group.
- Labarrere, A. (1995). *Pensamiento. Análisis y Autorregulación de la actividad Cognoscitiva de los estudiantes*. México: Ángeles.
- Masías, K. (2015). *Influencia de talleres de inteligencia emocional en el desarrollo socioemocional del niño de 4 años del aula Los Geniecitos de la Institución Educativa N° 44 "San Antonio de Putina", Puno*. (Tesis de Maestría). Universidad Católica de Santa María, Arequipa - Perú.

- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). *What is Emotional Intelligence?* New York: Basic Books.
- Muro, M. (2013). *Las Emociones: El Cerebro emocional y racional*. Madrid: Escuela Española de Desarrollo Transpersonal.
- Osho (2003). *El Sendero del Yoga*. Barcelona: Kairós.
- Pérez, R. (2000). La Evaluación de Programas Educativos: conceptos básicos, planteamientos generales y problemática. *Revista de Investigación Educativa*, 18(2), 261-287. Recuperado de:  
<http://revistas.um.es/rie/article/view/121001/113691>
- Perpiñán, S. (2013). *La Salud Emocional en la Infancia*. Madrid: Narcea.
- Rezk, M, (1976). Revista Latinoamericana de Psicología Fundación Universitaria. *Auto-control: nociones básicas e investigación fundamental*, 8(3), 389-397.  
Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/805/80580303.pdf>
- Shapiro, L. (1997). *La inteligencia Emocional de los Niños*. Madrid: Grupo Zeta.
- Varona, (2010). La inteligencia emocional y su educación. *Revista Científico - Metodológica*, 51, 36 - 43. Recuperado de:  
<http://www.redalyc.org/pdf/3606/360635569006.pdf>