

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD
DEL CUSCO**

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



TESIS

**LA TÉCNICA DEL YOGA PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ANTE LA PANDEMIA
DEL COVID-19 EN LOS ESTUDIANTES DE SEXTO GRADO DE PRIMARIA DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN JOSÉ OBRERO DEL CUSCO EN EL AÑO 2022**

Presentada por:

Br. Espinoza Ccorimanya, Kasandra Xiomara

Br. Suylo Quillahuaman, Brighid Melany

**Para optar al Título Profesional de Licenciada
en Educación: Especialidad Educación
Primaria**

Asesor:

Dr. Cordova Huamani Maximo

Cusco - Perú

2024

INFORME DE ORIGINALIDAD

(Aprobado por Resolución Nro.CU-303-2020-UNSAAC)

El que suscribe, **Asesor** del trabajo de investigación/tesis titulada: LA TECNICA DEL YOGA PARA
DIMINUIR EL ESTRÉS ANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19 EN LOS ESTUDIANTES
DE SEXTO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN JOSÉ
OBRERO DEL CUSCO EN EL AÑO 2022

presentado por: KASANDRA XIOMARA ESPINOZA COCIMANYA con DNI Nro.: 76256086 presentado
por: BRIGID MELANY SUYLO QUILLAHUAMAN con DNI Nro.: 75155693 para optar el
título profesional/grado académico de LICENCIADA EN EDUCACIÓN:
ESPECIALIDAD EDUCACIÓN PRIMARIA

Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por 02 veces, mediante el
Software Antiplagio, conforme al Art. 6° del **Reglamento para Uso de Sistema Antiplagio de la**
UNSAAC y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de 8 %.

Evaluación y acciones del reporte de coincidencia para trabajos de investigación conducentes a grado académico o
título profesional, tesis

Porcentaje	Evaluación y Acciones	Marque con una (X)
Del 1 al 10%	No se considera plagio.	<input checked="" type="checkbox"/>
Del 11 al 30 %	Devolver al usuario para las correcciones.	<input type="checkbox"/>
Mayor a 31%	El responsable de la revisión del documento emite un informe al inmediato jerárquico, quien a su vez eleva el informe a la autoridad académica para que tome las acciones correspondientes. Sin perjuicio de las sanciones administrativas que correspondan de acuerdo a Ley.	<input type="checkbox"/>

Por tanto, en mi condición de asesor, firmo el presente informe en señal de conformidad y **adjunto**
la primera página del reporte del Sistema Antiplagio.

Cusco, 10 de enero de 2024



Firma

Post firma Mariana Rosado Huamani

Nro. de DNI 23845466

ORCID del Asesor 0000-0002-6737-4141

Se adjunta:

1. Reporte generado por el Sistema Antiplagio.
2. Enlace del Reporte Generado por el Sistema Antiplagio: oid: 2759:302809243

NOMBRE DEL TRABAJO

La técnica del yoga para disminuir el estrés ante la pandemia del covid-19.pdf

AUTOR

BRIGHID MELANY SUYLLO QUILLAHU K
ASANDRA XIOMARA ESPINOZA CCORIM
ANYA

RECUENTO DE PALABRAS

25328 Words

RECUENTO DE CARACTERES

134922 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

144 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

8.3MB

FECHA DE ENTREGA

Jan 10, 2024 4:23 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jan 10, 2024 4:25 PM GMT-5

● **8% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos

- 8% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Base de datos de trabajos entregados
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)
- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente

Vo Bº y familia

DEDICATORIA

Quiero expresar mi profundo agradecimiento a Dios por permitirme vivir y tener la oportunidad de realizar esta tesis, y también por brindarme la fortaleza necesaria para perseguir mis objetivos profesionales. Esta tesis está dedicada con cariño a mi madre Julia Ccorimanya Quispe , a mi padre Melquiades Espinoza Charalla, a mis hermanas y hermano, a mis abuelos y a toda mi familia, quienes han sido una fuente constante de apoyo y motivación para seguir adelante. Gracias a su influencia, me he formado con buenos sentimientos, hábitos y valores, lo cual ha sido fundamental para superar obstáculos y convertirme en un ejemplo de vida. Su amor incondicional y sus enseñanzas me han guiado en mi camino hacia el éxito en esta vida.

A mi hija por darme la fortaleza de cada día ser mejor.

Kasandra

A Dios por regalarme esta hermosa vida, por su infinito amor, por estar presente en cada momento de mi vida.

A mi mamá Maria Elena Quillahuaman Huanca por ser la autora principal de mi vida, por darme su amor, apoyo y consejos incondicionalmente, gracias por su esfuerzo y sacrificio para darme educación, un hogar donde crecer y haberme formado para llegar a ser la persona que soy hoy en día.

A mi mamá Joaquina quién fue parte de mi crianza desde que nací, ahora desde el cielo sé que me guía y me cuida, también a mi papá Narciso quien también fue parte de mi crianza desde que nací, gracias por darme todo su amor y apoyo.

A mi tío Tito Quillahuaman Huanca por su apoyo y por haber contribuido con mi formación personal y profesional dándome los consejos acertados.

Brighid

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a nuestra prestigiosa casa de estudios UNSAAC, a los catedráticos de la facultad de Educación por su entrega, esfuerzo y compromiso ya que con ello contribuyeron a nuestra formación personal y profesional.

También, agradecemos a la directora Rosa Peláez Ascue de la Institución Educativa San José Obrero por proporcionarnos la posibilidad de llevar a cabo el actual trabajo de investigación en la Institución Educativa a su cargo. Así mismo, agradecemos a los alumnos que cursan el sexto grado de primaria en dicha Institución Educativa por su colaboración, entusiasmo y compromiso con las actividades desarrolladas.

Agradecemos a nuestro asesor Dr. Máximo Córdova Huamani por proporcionarnos su respaldo, asesoría y orientación para culminar satisfactoriamente con el estudio actual.

Las tesoristas

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	I
AGRADECIMIENTOS.....	III
ÍNDICE.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS.....	VIII
ÍNDICE DE FIGURAS.....	X
RESÚMEN.....	XII
ABSTRACT.....	XIII
INTRODUCCIÓN.....	XIV

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 ÁMBITO DE ESTUDIO: LOCALIZACIÓN POLÍTICA Y GEOGRÁFICA.....	1
1.2 DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA.....	2
1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	4
<i>1.3.1 Problema general</i>	4
<i>1.3.2 Problemas específicos</i>	4
1.4 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	5
<i>1.4.1 Justificación teórica</i>	5
<i>1.4.2 Justificación práctica</i>	5
<i>1.4.3 Justificación pedagógica</i>	6
<i>1.4.4 Justificación metodológica</i>	6
<i>1.4.5 Justificación Social</i>	6
1.5 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	7
<i>1.5.1 Objetivo general</i>	7
<i>1.5.2 Objetivos específicos</i>	7
1.6 DELIMITACIÓN Y LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.....	7
<i>1.6.1 Delimitaciones de la investigación</i>	7

1.6.2 Limitaciones de la investigación.....	8
---	---

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. ESTADO DEL ARTE DE LA INVESTIGACIÓN.....	9
2.1.1. Antecedentes internacionales.....	9
2.1.2. Antecedentes Nacionales.....	10
2.2. BASES TEÓRICAS.....	14
2.2.1. Yoga.....	14
2.2.2. Estrés.....	32
2.3. MARCO CONCEPTUAL.....	44
Estrés.....	44
Fase de agotamiento.....	44
Fase de resistencia.....	44
Meditación.....	44
Posturas.....	45
Reacción de alarma.....	45
Relajación.....	45
Respiración.....	45
Yoga.....	45

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. HIPÓTESIS.....	46
3.1.1. Hipótesis general.....	46
3.1.2. Hipótesis específicas.....	46
3.1. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES E INDICADORES.....	46
3.1.3. Variables.....	46
3.1.4. Indicadores.....	47
3.2. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	48

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.1. PARADIGMA DE INVESTIGACIÓN.....	50
4.2. TIPO, NIVEL Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	50
4.2.1. Tipo de investigación.....	50
4.2.2. Nivel de investigación.....	50
4.2.3. Diseño de la investigación.....	51
4.3. UNIDAD DE ANÁLISIS.....	52
4.4. POBLACIÓN DE ESTUDIO.....	52
4.5. TAMAÑO DE MUESTRA.....	52
4.6. TÉCNICAS DE SELECCIÓN DE MUESTRA.....	53
4.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	53
4.7.1. Técnicas.....	53
4.7.2. Instrumentos.....	54
4.8. TÉCNICAS DE ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	54

CAPÍTULO V

PRESENTACIÓN ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

5.1. PROCESAMIENTO, ANÁLISIS, INTERPRETACIÓN, Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	59
5.1.1. Descriptivos de la variable estrés y sus dimensiones según los resultados del pretest y post test.....	59
5.1.2. Descriptivos de la variable técnica del yoga y sus dimensiones según los resultados del pretest y post test.....	65
5.1.3. Descriptivos de la variable técnica del yoga y la practica realizada por los estudiantes según las fichas de observación.....	71
5.2. PRUEBA DE HIPÓTESIS.....	72
5.2.1. Contraste de la hipótesis general.....	72

5.2.2. <i>Contraste de la hipótesis específica</i>	78
--	----

CAPÍTULO VI

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

CONCLUSIONES.....	90
RECOMENDACIONES.....	92
BIBLIOGRAFÍAS REFERENCIAS.....	94
ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	102
ANEXO 2: MATRIZ DE INSTRUMENTOS.....	103
MATRIZ DE INSTRUMENTOS.....	103
ANEXO 3: FICHA DE OBSERVACIÓN.....	105
ANEXO 4: SESIONES DE APRENDIZAJE.....	108
ANEXO 5: PRUEBA DE PRE TEST – VARIABLE ESTRÉS.....	111
ANEXO 6: PRUEBA DE PRE TEST – VARIABLE YOGA.....	114
ANEXO 7: PRUEBA DE POST TEST – ESTRÉS.....	117
ANEXO 8: PRUEBA DE POST TEST – YOGA.....	120
ANEXO 9: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS.....	123
ANEXO 10: SOLICITUD PARA LA APLICACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN.....	126
ANEXO 11: CONSTANCIA DE CONCLUSIÓN DE LA APLICACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN.....	127
ANEXO 12: EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS.....	128

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Número de estudiantes matriculados en el sexto grado de educación primaria</i>	52
Tabla 2 <i>Número de estudiantes seleccionados para el experimento del sexto grado de educación primaria</i>	53
Tabla 3 <i>Escala de valoración del Coeficiente de Alfa de Cronbach</i>	54
Tabla 4 <i>Resultados de la fiabilidad del cuestionario de estrés - pretest</i>	55
Tabla 5 <i>Resultados de la fiabilidad del cuestionario de estrés – post test</i>	55
Tabla 6 <i>Baremos de la variable estrés ante la pandemia del COVID-19 y dimensiones</i>	56
Tabla 7 <i>Descriptivos comparativos de la variable estrés ante la pandemia del COVID-19 según resultados pretest y post test del experimento aplicado</i>	59
Tabla 8 <i>Descriptivos comparativos de la dimensión reacción de alarma según resultados pretest y post test del experimento aplicado</i>	61
Tabla 9 <i>Descriptivos comparativos de la dimensión fase de resistencia según resultados pretest y post test del experimento aplicado</i>	62
Tabla 10 <i>Descriptivos comparativos de la dimensión fase de agotamiento según resultados pretest y post test del experimento aplicado</i>	64
Tabla 11 <i>Descriptivos comparativos de la variable técnica del yoga según resultados pretest y post test</i>	65
Tabla 12 <i>Descriptivos comparativos de la dimensión meditación según resultados pretest y post test</i>	67
Tabla 13 <i>Descriptivos comparativos de la dimensión respiración según resultados pretest y post test</i>	68

Tabla 14 <i>Descriptivos comparativos de la dimensión posturas según resultados pretest y post test</i>	69
Tabla 15 <i>Descriptivos comparativos de la dimensión relajación según resultados pretest y post test</i>	70
Tabla 16 <i>Resultados de las fichas de observación respecto a los resultados de las actividades realizadas referentes a la técnica del yoga</i>	71
Tabla 17 <i>Análisis de la distribución normal mediante el estadígrafo Shapiro-Wilk</i>	73
Tabla 18 <i>Estadísticos descriptivos de la variable estrés ante la pandemia del COVID-19 en los estudiantes antes y después de aplicar la técnica del yoga</i>	75
Tabla 19 <i>Estadísticos descriptivos de la dimensión reacción de alarma en los estudiantes antes y después de aplicar la técnica del yoga</i>	78
Tabla 20 <i>Estadísticos descriptivos de la dimensión fase de resistencia en los estudiantes antes y después de aplicar la técnica del yoga</i>	81
Tabla 21 <i>Estadísticos descriptivos de la dimensión fase de agotamiento en los estudiantes antes y después de aplicar la técnica del yoga</i>	84

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: “Respuestas biológicas ante el estrés”	53
<i>Figura 2 Diagrama de barras de la variable estrés ante la pandemia del COVID-19 según resultados pretest y post test del experimento aplicado.....</i>	<i>59</i>
<i>Figura 3 Diagrama de barras de la dimensión reacción de alarma según resultados pretest y post test del experimento aplicado</i>	<i>61</i>
<i>Figura 4 Diagrama de barras de la dimensión fase de resistencia según resultados pretest y post test del experimento aplicado</i>	<i>62</i>
<i>Figura 5 Diagrama de barras de la dimensión fase de agotamiento según resultados pretest y post test del experimento aplicado</i>	<i>64</i>
<i>Figura 6 Diagrama de barras de la variable técnica del yoga según resultados pretest y post test</i>	<i>66</i>
<i>Figura 7 Diagrama de barras de la dimensión meditación según resultados pretest y post test</i>	<i>67</i>
<i>Figura 8 Diagrama de barras de la dimensión respiración según resultados pretest y post test</i>	<i>68</i>
<i>Figura 9 Diagrama de barras de la dimensión posturas según resultados pretest y post test</i>	<i>69</i>
<i>Figura 10 Diagrama de barras de la dimensión relajación según resultados pretest y post test</i>	<i>70</i>
<i>Figura 11 Comparación de medias de la variable estrés ante la pandemia del COVID-19 en los estudiantes antes y después de aplicar la técnica del yoga.....</i>	<i>75</i>
<i>Figura 12 Comparación de medias de la dimensión reacción de alarma en los estudiantes antes y después de aplicar la técnica del yoga</i>	<i>78</i>

Figura 13 <i>Comparación de medias de la dimensión fase de resistencia en los estudiantes antes y después de aplicar la técnica del yoga</i>	81
Figura 14 <i>Comparación de medias de la dimensión fase de agotamiento en los estudiantes antes y después de aplicar la técnica del yoga</i>	84

RESÚMEN

Este estudio tiene como objetivo investigar los efectos de la práctica de yoga en la reducción del estrés inducido por COVID-19 post pandemia en estudiantes de sexto grado de la Institución Educativa San José Obrero de Cusco durante el año 2022. El trabajo de investigación se llevó a cabo con un enfoque cuantitativo, de tipo aplicada y con un diseño pre-experimental. La población objeto de estudio comprendió a 129 estudiantes de nivel primario, de los cuales se seleccionó una muestra de 28 estudiantes masculinos de sexto grado. A estos estudiantes se les aplicó una prueba de pretest, cuyos datos mostraron que los niveles de estrés predominantes eran moderado (60.7%) y alto (25.0%). Posteriormente, se aplicó la técnica del yoga durante la motivación de cada sesión de aprendizaje, para luego evaluar su influencia a través de una prueba de post-test. Los resultados de esta prueba evidenciaron que los niveles de estrés predominantes se habían reducido, siendo bajo (89.3%) y moderado (10.7%).

Al finalizar la investigación, se demostró que la técnica del yoga influye positivamente en la disminución del estrés en los estudiantes de la muestra, revelando que su uso adecuado trae consigo resultados beneficiosos.

Palabras clave: Yoga, estrés, fase de agotamiento, fase de resistencia, reacción de alarma.

ABSTRACT

This study aims to investigate the effects of yoga practice in reducing post-pandemic COVID-19-induced stress in sixth grade students of the San José Obrero Educational Institution in Cusco during the year 2022. The research work was carried out with a quantitative approach, applied type and with a pre-experimental design. The population under study included 129 primary school students, from which a sample of 28 sixth grade male students was selected. A pre-test was administered to these students, whose data showed that the predominant stress levels were moderate (60.7%) and high (25.0%). Subsequently, the yoga technique was applied during the motivation of each learning session, and then its influence was evaluated through a post-test test. The results of this test showed that the predominant stress levels had been reduced, being low (89.3%) and moderate (10.7%).

At the end of the research, it was shown that the yoga technique positively influences the reduction of stress in the students in the sample, revealing that its proper use brings beneficial results.

Keywords: Yoga, stress, exhaustion phase, resistance phase, alarm reaction.

INTRODUCCIÓN

En el marco del 2020 al 2022 los estudiantes se enfrentaron a diversos problemas psicológicos que afectaron al desarrollo normal de sus actividades cotidianas y académicas como consecuencia de la pandemia COVID 19; tiene una afectación psicológica en las personas especialmente en escolares por tanto debemos buscar alternativas de solución para disminuir estos problemas psicológicos. En este sentido el actual trabajo de investigación se desarrolló observando la situación desafiante que apreciamos en los estudiantes por medio del estrés generado por la post pandemia del COVID 19 proponiendo como alternativa de solución la práctica del yoga.

En tal sentido el actual trabajo de investigación tiene como finalidad conocer el beneficio del yoga para disminuir el estrés generado por la post pandemia en estudiantes de sexto grado de primaria de la Institución Educativa San José Obrero de la ciudad del Cusco. El informe de investigación está dado por 6 capítulos, los cuales son:

Primer capítulo: Abarca el planteamiento del problema, el alcance del estudio, la descripción del problema, la formulación del problema, la justificación de la investigación, los objetivos de la investigación y las delimitaciones y restricciones de la investigación.

Segundo capítulo: Esta sección abarca el marco teórico y conceptual de la investigación, que incluye el nivel actual de conocimientos, los fundamentos teóricos y el marco conceptual.

Tercer capítulo: Abarca la formulación de hipótesis y la identificación de variables. Implica el desarrollo tanto de la hipótesis general como de las hipótesis particulares, así como la operacionalización de las variables.

Cuarto capítulo: comprende la metodología de la investigación, que abarca los siguientes componentes: la naturaleza de la investigación, el nivel de investigación, el diseño

de la investigación, la población objetivo y la unidad de análisis, las técnicas de recogida de datos, las técnicas de análisis e interpretación de los datos y los métodos para validar o refutar las hipótesis propuestas

Quinto capítulo: Engloba la presentación de los resultados, incluidas las puntuaciones medias del pretest y el posttest, así como las pruebas de hipótesis.

Sexto Capítulo: Constituye la discusión de los aspectos relevantes a los que se arribó durante la investigación. Por último, se presenta las conclusiones, sugerencias, bibliografía consultada y los anexos del trabajo de investigación.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Ámbito de estudio: Localización Política y Geográfica

El ámbito de investigación será en las instalaciones de la Institución Educativa San José Obrero, dicha entidad se dedica a brindar educación al nivel primario mixto, esta institución corresponde a la UGEL Cusco, fue fundada el 23 de junio de 1964, su ubicación geográfica es altitud 3412, latitud -13.5353 y longitud -71.9808.

- Norte con el Cetpro Didascalio Cristo Rey
- Sur con la prolongación Grau
- Este con la aldea infantil SOS
- Oeste con el mercado de Huancaro

Mostramos a continuación una imagen:



Nota.Fuente :extraído de Google maps

1.2 Descripción de la Realidad Problemática

A consecuencia de la pandemia por Covid-19 se pudo observar que el estrés es uno de los inconvenientes más frecuentes que inquieta a la educación, se considera como una inquietud que es a nivel universal; en respuesta la Organización Internacional De Trabajo (2018) recalca lo fundamental que son las investigaciones en el ámbito de salud dentro del ámbito educativo, a nivel internacional, especialmente en Europa, en la cuarta encuesta de condiciones en los estudiantes, se indica que se halló que en promedio cuarenta millones de personas sufrían estrés relacionado con el estudio. Lo cual concluyo que el 22% de los estudiantes europeos sufren de estrés.

Según los datos se revela que México presenta 75% mayor estrés en comparación con China que presenta 73%, Estados Unidos presenta 59%. Como dato extra se señala que la docencia es una de las profesiones que tienen indicadores altos de estrés en el sector educativo, debido a su naturaleza y el ámbito donde se desenvuelven. (García et al. 2017).

Del mismo modo en Perú, en encuestas realizadas a estudiantes, se encontró que el 50% de peruanos presentan estrés de forma crónica como respuesta de tener estudios remotos y los niveles elevados de estudios. Con el confinamiento como una medida de seguridad por el COVID-19, los encuestados indican que el 70% sufrió de estrés en sus estudios y 71% ha sufrido depresión en consecuencia del contexto. (Lizama, 2021)

También, en el caso peruano, existe formas de combatir el estrés causado por la post pandemia por el COVID 19, a este se indica que, estar con angustia, tristeza, irritabilidad ocasional, mal humor e insomnio son bastante normales en comparación con circunstancias inusuales similar a la pandemia de COVID-19, según los expertos del MINSA (2020), quienes orientaron al pueblo contra estos problemas, sosteniendo sus cuerpos al igual que las mentes

activas; recalcan lo importante de hacer ejercicios que ayuden a sobrellevar la ansiedad y las situaciones estresantes.

En la Institución Educativa San José Obrero se identificó que los estudiantes del sexto de grado de primaria están sujetos a eventos estresantes a causa del COVID-19, Por tanto, se visualizó que el estrés es una enfermedad que poco a poco va afectando a la salud mental y física de estos niños. Durante los años 2021 y 2022 se tuvo dificultad al adaptarse a la coyuntura nacional del aislamiento llevando clases virtuales, ahora tras este suceso reinician y vuelven a sus actividades y labores presenciales los cuales podrían conllevar a desencadenar cierto estrés en los menores.

Para poder mitigar el estrés en los estudiantes, existen un conjunto de estrategias, para este caso elegimos el yoga porque brinda múltiples beneficios respecto al bienestar físico, psicológico-emocional en las personas.

Según García (2010) “la educación prepara para la vida, para la incorporación a la sociedad, una sociedad cada vez más diversa y plural”. Introducir a los niños en el mundo del yoga desde una edad temprana implica enseñarles a emplear sus propios recursos internos para afrontar los desafíos diarios. El objetivo es fomentar su autonomía y libertad, permitiéndoles desenvolverse cada vez más de manera independiente.

El yoga representa una educación interdisciplinaria que nos guía hacia la activación de nuestras diversas inteligencias internas, fomentando la creatividad, sensibilidad, inteligencia y bienestar. Además, ayuda a que los estudiantes enfrenten situaciones ocasionadas por estrés utilizando su creatividad y expresando sus emociones y sentimientos.

Según Marcilla (2012), los niños disfrutaban enormemente de una sesión de yoga diseñada para ellos. A través de la incorporación del yoga en sus vidas, los niños logran reducir el estrés,

desarrollan la capacidad de respetar las divergencias y aprenden a superar los desafíos que les presenta la vida.

Es por ello que consideramos que la aplicación de la técnica del yoga es muy importante para contribuir efectivamente en la salud física e intelectual en los niños de 6to grado de primaria de la Institución Educativa San José Obrero.

1.3 Formulación del problema

1.3.1 Problema general

¿De qué modo la técnica del yoga ayuda a disminuir el estrés generado por la post pandemia del COVID-19 en los estudiantes de sexto grado de primaria de la Institución Educativa San José Obrero del Cusco en el año 2022?

1.3.2 Problemas específicos

- ¿En qué medida la técnica del yoga contribuye a mejorar la reacción de alarma del estrés generado por la post pandemia del covid-19 en los estudiantes tomados en la muestra?
- ¿De qué manera la técnica de yoga influye para mejorar la fase de resistencia del estrés generado por la post pandemia del covid-19 en los estudiantes tomados en la muestra?
- ¿Cómo la técnica de yoga influye para disminuir la fase de agotamiento del estrés generado por la post pandemia del covid-19 en los estudiantes tomados en la muestra?

1.4 Justificación de la investigación

1.4.1 Justificación teórica

La actual indagación muestra una justificación teórica debido que a través de los efectos derivados, se pudo manifestar la importancia que tiene hoy en día la utilización del yoga como recurso para la disminución del estrés generado por la post pandemia por del COVID 19, la cual será demostrada por las teorías indicadas en el desarrollo del trabajo, y con ello será un aporte al conocimiento en la educación siendo este importante para que muchas de las instituciones educativas que desean aplicar nuevos paradigmas la puedan realizar desde los datos de la actual investigación como un referente de estudio y así se logre comprender las problemáticas referidas a la educación hoy en día. Dichas teorías ayudaran a la comprensión de las variables y finalmente sea un referente de estudio para futuras investigaciones.

1.4.2 Justificación práctica

La educación está en una crisis debido a que fue intensamente afectada por la post pandemia por el COVID 19, la cual trajo consigo dificultades para el aprendizaje porque muchos de los estudiantes presentaron problemas de estrés, entonces, la presente indagación se centralizó en la práctica de la técnica del yoga para la disminución del estrés el cual fue provocado por la post pandemia y la coyuntura establecida, a través de esta técnica de yoga en el estudio realizado a estudiantes pertenecientes al 6to grado de primaria de la Institución Educativa San José Obrero, se logró disminuir dicha problemática y así con los datos, se puede observar que la educación hoy en día puede ser superada si existen investigaciones que tengan aporte para que se puedan lograr resultados que ayuden a que se implementen soluciones frente a problemas como el estrés hoy en día.

1.4.3 Justificación pedagógica

Para un buen desempeño académico, los estudiantes deben de estar libres de cualquier problema psicológico como el estrés, es por ello que la actual investigación se centró en combatir este problema utilizando la técnica del yoga para la disminución del estrés generado por la post pandemia. Dado que permitió a los estudiantes la concentración, conciencia corporal, incorporación de una adecuada respiración y armonía consigo mismos, liberando estados de ansiedad, tensión y estrés al realizar sus actividades académicas combatiendo de manera efectiva el estrés académico.

1.4.4 Justificación metodológica

La implementación del yoga es conveniente para la disminución del estrés generado en la post pandemia del COVID-19, ya que se encuentra elaborado de acuerdo a la realidad problemática que percibimos en los estudiantes del sexto grado de primaria de la Institución Educativa San José Obrero. Así mismo se aplicó una encuesta sobre el estrés adaptado a las consecuencias que trajo consigo la post pandemia por COVID-19, la cual puede ser tomada como ejemplo para futuras investigaciones. Al aplicarlos se demostró la validez de la hipótesis logrando una gran disminución de estrés en dichos estudiantes.

1.4.5 Justificación Social

El estrés en escolares es un problema creciente que impacta negativamente en la salud mental, rendimiento académico y bienestar general, afectando también a sus familias y la comunidad educativa. Implementar la práctica del yoga en los colegios ofrece una solución efectiva y accesible para reducir el estrés, promoviendo la salud mental y un ambiente escolar más armonioso. Al disminuir la incidencia de estrés, mejora la concentración y el rendimiento académico, el yoga contribuye a formar

estudiantes más equilibrados y resilientes, preparados para enfrentar desafíos futuros. Esta investigación, respaldada por investigaciones que evidencian sus múltiples beneficios, no solo mejora la calidad de vida de los escolares, sino que también crea una base sólida para una sociedad más saludable y productiva.

1.5 Objetivos de la investigación

1.5.1 Objetivo general

Determinar la influencia de la técnica del yoga para disminuir el estrés generado por la post pandemia del COVID-19 en los estudiantes de sexto grado de primaria de la Institución Educativa San José Obrero del Cusco en el año 2022.

1.5.2 Objetivos específicos

- Identificar en qué medida la técnica del yoga contribuye a mejorar la reacción de alarma para disminuir el estrés generado por la post pandemia del covid-19 en los estudiantes tomados en la muestra.
- Establecer de qué manera la técnica del yoga influye para mejorar la fase de resistencia del estrés generado por la post pandemia del covid-19 en los estudiantes tomados en la muestra.
- Analizar cómo la técnica del yoga influye para disminuir la fase de agotamiento del estrés generado por la post pandemia del covid-19 en los estudiantes tomados en la muestra.

1.6 Delimitación y limitaciones de la investigación

1.6.1 Delimitaciones de la investigación

En el actual trabajo de investigación se observó una delimitación temática, ya que trató sobre el estrés como repercusión de la post pandemia del Covid-19, así mismo presenta una delimitación muestral ya que se trabajó con 28 estudiantes del sexto grado

de Educación Primaria de la Institución Educativa San José Obrero de Cusco; También, presenta una delimitación temporal ya que se desarrolló en los meses de setiembre a diciembre del año 2022.

1.6.2 Limitaciones de la investigación

La principal limitación que tuvimos en esta investigación fue el limitado acceso a la Institución Educativa debido a que aún se vivía las consecuencias del COVID 19. Además, tuvimos dificultades económicas lo cual no nos permitió terminar con el trabajo de investigación en el tiempo previsto.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Estado del Arte de la Investigación

2.1.1. Antecedentes internacionales

Pilaluisa (2015) en su trabajo de investigación titulado: “Disminución del nivel de estrés mediante la práctica del yoga en los estudiantes de la PUCE. Taller de yoga, semestre II 2014-2015”, realizado en Quito-Ecuador, cuyo propósito de estudio fue examinar cómo la práctica del yoga influye en la reducción de los niveles de estrés en los asistentes al taller de yoga de la PUCE. Este trabajo presentó un diseño experimental tomando una muestra de 26 personas entre varones y mujeres. Esta investigación concluyó en que ningún participante manifiesta niveles elevados de estrés. De este modo, se evidenció que aquellos participantes que dedicaron más tiempo a la práctica y mantuvieron una asistencia constante al taller de yoga experimentaron una notable disminución en sus niveles de estrés. En contraste, aquellos que no practicaron con la misma frecuencia no lograron obtener el mismo efecto.

Altamirano (2017) en su trabajo en su investigación titulada “Ejercicios de Hatha Yoga en la condición física del adulto mayor del centro nuestra señora de la elevación de la parroquia Santa Rosa de la ciudad de Ambato”, realizado en el país de Ecuador, cuyo propósito fue analizar los Ejercicios de Hatha Yoga en la Condición Física del Adulto Mayor del Centro Nuestra Señora de la Elevación de la Parroquia Santa Rosa de la Ciudad de Ambato. Este trabajo presentó un diseño pre-experimental tomando una muestra de 146 adultos mayores. Este trabajo concluyó que los ejercicios de manera regular y constante son de suma importancia para mejorar las actividades diarias de la vida, ya que ayuda a mantener o mejorar las habilidades físicas en el Adulto Mayor. De este modo se evidenció que la práctica del hatha

yoga aplicado a adultos mayores es eficiente para poder contribuir a la condición física de estos adultos.

Hartfiel (2008) en su trabajo de investigación titulada: “La eficacia del yoga para la mejora del bienestar y la resiliencia al estrés en el lugar de trabajo de la universidad británica 2008”, esta investigación tuvo como objetivo examinar la eficacia del yoga para mejorar el bienestar emocional y la resiliencia al estrés entre los trabajadores universitarios, el diseño fue de control aleatorio en lista de espera, cuya muestra fue de 48 trabajadores. La conclusión a la que se arribó fue que incluso un programa corto de yoga es eficaz para mejorar el bienestar emocional y la resiliencia al estrés en el lugar de trabajo.

Solano (2012), en su investigación titulada “Hatha yoga, bienestar subjetivo y calidad de sueño en un grupo de empleados del Banco Nacional de Costa Rica, Sede Central, San José”, realizada en la ciudad de Heredia, país de Costa Rica, tuvo como objetivo analizar el efecto de un programa de Hatha yoga sobre el bienestar subjetivo general de un grupo de empleados del Banco Nacional. Este trabajo de investigación fue de tipo cuasiexperimental, teniendo como muestra a 70 adultos compuesto por hombres y mujeres. La conclusión a la que se llevó fue que se registraron cambios importantes en el grado de estrés subjetivo, lo que demuestra la eficacia del yoga para sobrellevar y afrontar el estrés.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Muños (2018) en su investigación titulada “Efectos de un programa de hatha yoga en el estrés percibido de estudiantes universitarios de una universidad privada de lima metropolitana 2018”, cuyo objetivo fue analizar los efectos de la actividad de hatha yoga en cuanto al grado de estrés identificado entre los estudiantes de dicha universidad. Esta investigación tuvo un diseño cuasi experimental tomando dos grupos (control y experimental) medidos previamente, en el transcurso y al final del programa. Con una muestra de 20

estudiantes universitarios. Al terminar el estudio, se llegó a la conclusión que el programa de Hatha yoga resulta eficaz para reducir el nivel de estrés percibido por los estudiantes universitarios.

Ayamamani & Roque (2017), con su investigación titulada: “La técnica de relajación Hatha yoga para disminuir la ansiedad ante los exámenes escritos en el área de historia, geografía y economía, en los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E. 41008 Manuel Muñoz Najjar, Cercado, Arequipa-2015”, busca evaluar la eficacia de la utilización de la técnica de relajación "Hatha Yoga" en la reducción de la ansiedad asociada a los exámenes escritos en estudiantes del Área de Historia, Geografía y Economía. La investigación fue de diseño descriptivo y correlacional, cuasi experimental, la cual concluyó en que la técnica de relajación “Hatha yoga”, tuvo una considerable efectividad, disminuyendo de una forma substancial los índices de ansiedad ante las evaluaciones escritas donde el puntaje medio antes de aplicar el taller fue de 0.2 puntos y después de 2.5 puntos con una diferencia de 2.3 puntos en las medias siendo una diferencia altamente significativa en los estudiantes.

Carrillo & Simon (2020), con su investigación titulada “Programa de yogaterapia y sus beneficios en la reducción de estrés en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020”, esta investigación se realizó en el departamento de Ica, cuyo objetivo fue determinar cómo el programa de yogaterapia contribuye en la reducción del estrés en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020. La investigación fue de diseño experimental, con una muestra de 28 adultos mayores, la cual concluyó en que la aplicación del yogaterapia contribuye significativamente en la reducción del estrés en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020.

Arévalo (2017), con su trabajo de investigación titulada “Técnica del yoga en la disminución del estrés en los docentes del Colegio Claretiano”, esta investigación se llevó a cabo en la ciudad Lima, tuvo como objetivo determinar la influencia de la práctica del yoga en la disminución del estrés en los docentes de dicho colegio, la investigación fue de tipo aplicada,

diseño pre experimental, nivel explicativo. La muestra fue de 20 personas, se llegó a la conclusión que existe una diferencia significativa antes y después de aplicar el programa practica yoga y disminuye el estrés en los docentes.

2.1.3. Antecedentes locales

Molina & Ayte (2021) en su investigación con el título “Competencia parental percibida y estrés infantil ante las medidas preventivas de contagio del Covid-19 en estudiantes del quinto y sexto grado del nivel primario de la provincia de Urubamba, 2021”, cuyo objetivo fue explicar la conexión entre la aprehensión de la capacidad parental y el estrés en niños derivado de las medidas de prevención de contagio del Covid-19, en estudiantes de quinto y sexto grado de educación primaria en la provincia de Urubamba, el estudio adoptó una perspectiva cuantitativa, con un diseño no experimental y de naturaleza transversal y correlacional, la población investigada consistió en estudiantes de quinto y sexto grado de primaria, concernientes a siete instituciones educativas localizadas en la provincia de Urubamba, tomando una muestra que incluyó a 239 estudiantes, divididos en 119 mujeres y 120 hombres, con edades de entre los diez y once años, se llegó a la conclusión de que presenta una correlación significativamente inversa entre la percepción de competencia parental y el estrés en niños. Se observó que a medida que la competencia parental percibida aumenta, los niveles de estrés habitual en los estudiantes de quinto y sexto grado de educación primaria en la población de Urubamba disminuyen de manera significativa.

Choque & Quispe (2021) en su trabajo de investigación titulada: “Percepción de la educación virtual y estrés académico en estudiantes de la I.E Secundaria José Gabriel Condorcanqui del distrito de Yanaoca, provincia de Canas, Cusco, 2021”, tuvo como objetivo principal determinar si existe relación entre la percepción de la educación virtual y estrés académico en estudiantes de dicha Institución Educativa; esta investigación es de enfoque

cuantitativo, tipo básica, con un diseño de estudio no experimental, correlacional descriptivo y transversal; para la definición del tamaño de muestra se utilizó el método probabilístico aleatorio simple que permitió seleccionar una muestra de 190 estudiantes, los cuales 86 eran mujeres y 104 varones que cursan el 1° y 5° de secundaria. Los instrumentos empleados consisten en los siguientes cuestionarios: cuestionarios de evaluación de la educación en línea y el Inventario de estrés académico SISCO SV diseñado por Barraza en 2018. Los resultados demostraron una correlación inversa significativa con un coeficiente de -0.898 entre la percepción de la educación en línea y el estrés académico, señalando una asociación considerable. Esto sugiere que a medida que la percepción de la educación virtual aumenta, los niveles de estrés académico tienden a disminuir.

Challco (2018), con su investigación titulada “Estrés académico en estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Andina del Cusco año 2018”. Tuvo como objetivo determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de dicha escuela profesional, su investigación fue de tipo descriptivo transversal, con una población conformada por 54 estudiantes matriculados en los semestres del quinto al octavo, llegando a la conclusión que el nivel de estrés de los estudiantes es medio con un 72% de 54 estudiantes.

Ballón & Quispe (2021), con su tesis titulada “Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes preuniversitarios de una universidad pública de la ciudad del Cusco en la modalidad virtual, 2021”, tuvo como objetivo establecer la relación entre inteligencia emocional y estrés académico. El estudio fue de tipo descriptivo correlacional, de diseño no experimental transversal, la muestra estuvo constituida por 341 estudiantes y se utilizó el inventario de inteligencia emocional Baron-Ice y el inventario de estrés académico SISCO SV-21 para la recogida de información. Esta investigación tuvo como conclusión que, existe relación estadísticamente significativa entre inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes pre universitarios.

Considerando los trabajos de investigación presentadas en los antecedentes, nos permitió analizar que el estrés es un problema muy frecuente en los estudiantes de los diferentes niveles académicos, es por ello que con la ayuda de la técnica del yoga se puede reducir positivamente, estos antecedentes nos servirán para tener argumentos válidos que puedan respaldar nuestra investigación.

2.2. Bases teóricas

Las bases teóricas que respaldan el estudio en cuestión abarcan:

2.2.1. Yoga

La palabra "yoga" proviene de la raíz sánscrita "yug", que abarca ideas de unión, esfuerzo y convergencia. Hace años en la India, se empleó con la intención de alcanzar una armonía entre el cuerpo y la mente, con la meta de enriquecer la calidad de vida. En esta perspectiva diferentes autores señalan las siguientes definiciones:

Blay (2020) menciona que el yoga es principalmente una forma de vida, un sistema de disciplina integral, es decir, disciplina no sólo del cuerpo y la mente o el intelecto, sino también el espíritu interior.

Iyengar (2007) dice que “el yoga es un arte, una ciencia y una filosofía que afecta a todos los niveles de la vida humana, tanto física, mental como espiritualmente”.

Páez & Páez (2016) menciona que el yoga no constituye una religión ni una tendencia pasajera destinada solo a ciertos grupos sociales, sino más bien una disciplina que enseña a vivir de manera más plena, ofreciendo numerosos beneficios a aquellos que lo practican.

Kajokovic (2019) comenta que es una herramienta saludable para obtener confort físico, mental y espiritual. Se trata de un conjunto de métodos que persiguen la

armonía entre el cuerpo, la mente y el espíritu, siendo accesible para cualquier individuo, sin importar su religión, creencias, edad, género o raza.

Moratalla et al. (2019) menciona que en estas situaciones, es importante que profesores experimentados enseñen yoga porque puede ser contraproducente si no tienes el conocimiento y la experiencia adecuada. El yoga se puede considerar como una actividad maravillosa que combina aspectos emocionales, cognitivos y creativos. Es una buena opción para combinar el juego con el desarrollo físico y mental desde una edad temprana.

García (2010) alega que “el yoga en la educación es una buena herramienta metodológica, ya que trabaja a la persona de una forma integral, teniendo en cuenta que somos una unidad: cuerpo, mente y espíritu”. En este contexto, es relevante señalar que nos encontramos inmersos en una sociedad que experimenta un constante aumento de ritmo, dando lugar a tensiones, ansiedades y estrés. Es necesario transformar este estilo de vida por otro que sea más beneficioso para nuestra salud y nos conduzca hacia una sociedad caracterizada por el bienestar y la satisfacción.

Así, se puede afirmar que se trata de una estrategia de relajación que favorece el desarrollo integral de los niños al proporcionarles la oportunidad de explorarse, descubrir la serenidad y mitigar el estrés. Bajo esta comprensión, podemos definir al yoga como una técnica que ayuda a despertar nuestras inteligencias internas fomentando la creatividad, la sensibilidad, la inteligencia y la felicidad de manera amplia.

2.2.1.1. Tipos de yoga para niños

Hay una amplia variedad de estilos de yoga, cada uno con sus propias perspectivas, técnicas y filosofías distintivas. A continuación, presentamos algunos de los tipos de yoga más conocidos:

Según Yogateca (2015) existen muchos caminos hacia el yoga, cada uno de los cuales ofrece importantes beneficios para los niños. Estos son algunos de los estilos de yoga más conocidos, sus beneficios y buenas razones por las que los niños deberían hacer ejercicio:

A. Kundalini yoga: yoga-energía.

El Kundalini es un camino muy espiritual, en el que se entrena tanto física como mentalmente. Esta técnica es muy útil para desarrollar la atención y la concentración. Con kundalini yoga, se puede enfocar y llevar a los niños a la paz y el autocontrol, el respeto propio y la sensibilidad sin dejarse de lado, a través de posturas corporales, actividad física y la alegría de hacer o practicar asanas para aumentar las habilidades del niño. Los ejercicios de respiración son fundamentales en esta forma de yoga.

La kundalini es la energía que se despierta a través de posturas de yoga, pranayama o modos de respiración, barro o gestos espirituales, bandhas o claves energéticas, mantras o sonidos místicos, técnicas de visualización y meditación.

B. Acro yoga

Esta es una de las formas más novedosas de lograr posiciones difíciles y a menudo se practica en parejas. Se trata de posturas corporales y movimientos rítmicos a través de acrobacias, donde es importante conectar y transferir el cuerpo entre dos personas para lograr una posición correcta. Se crea claridad, equilibrio y orden.

También se aprende a controlar estructuras que requieren fuerza muscular y respiración profunda y controlada.

Entonces el acro yoga se define como una práctica que combina yoga, acrobacias y artes curativas; y es la alquimia de estas tres líneas la que hace posible lo imposible, con beneficios más allá de las palabras.

C. Hatha yoga

Este método es uno de los yogas más efectivos para el cuerpo, no solo por su soltura o gimnasia psicofísica, sino también por su sensibilización sobre la composición corporal y la respiración. Este método se llama "Yoga para la Salud" porque se enfoca en la educación física. Puede estar dirigido a niños de seis años en adelante porque, además de disfrutar de la actividad física, se les puede entrenar para reconocer los músculos, las articulaciones y el sistema óseo como la columna vertebral.

Entonces el hatha yoga se basa en tres pilares: cuerpo, respiración y meditación. Al realizar los diferentes asanas en hatha yoga, siempre presta atención a la correcta técnica de respiración y finaliza cada práctica de yoga con la máxima relajación. Como resultado, no solo fortalece el cuerpo, sino que también desarrolla una mejor comprensión de sí mismo y desarrolla una comprensión del cuerpo.

D. Ashtanga yoga

Conocido también como "Power Yoga", este método es especialmente efectivo para niños con hiperactividad o trastornos de ansiedad. Es una forma de manejar el cuerpo muy vigorosa y activa. Esta técnica proporciona tanto a los niños como a las niñas una forma física y un ejercicio intenso, brindándoles diversión y ejercicio, permitiéndoles usar todo su potencial en los músculos y articulaciones. El Ashtanga yoga desarrolla músculos profundos, fortalece y tonifica los músculos, mejora el

sistema inmunológico y la circulación sanguínea. Este método se basa en el dinamismo y la fuerza.

Ashtanga yoga es un ejercicio de yoga muy activo y energético que combina ejercicios físicos o posturas asanas con técnicas de respiración, pranayama y meditación. El objetivo de esta técnica es lograr una mayor sincronización entre el cuerpo y la mente.

E. Vinyasa yoga

Este método es especialmente importante porque le enseña al niño la orden de moverse y respirar al mostrar que todo en el universo está cambiando constantemente. La teoría de Vinyasa se centra en respirar y caminar, inhalar y exhalar, estirar y bajar, enderezarse y moverse. Cuando se hace ejercicio se respira adecuadamente, se crece, aumenta la fuerza de los músculos y articulaciones, todo el sistema respiratorio, eficiencia y optimización de la absorción de oxígeno en el cuerpo. Se sabe que el cuerpo necesita más oxígeno durante el trabajo físico que en reposo, y además de mejorar la circulación sanguínea y aumentar la presión arterial durante la respiración profunda, el cuerpo recibe mejor el oxígeno, funciona perfectamente.

En la investigación realizada tomamos el tipo de yoga denominado Hatha yoga ya que, en una edad escolar, los estudiantes se estresan mucho. Con la técnica del Hatha yoga los estudiantes se desarrollan tanto física y emocionalmente logrando confianza en sí mismos y autoestima, además realizando estas posturas se liberan de la tensión y se relajan, aumentando su circulación sanguínea y las defensas de su organismo, así como también sus músculos se vuelven más fuertes y elásticos.

2.2.1.2. Dimensiones de yoga

El yoga engloba múltiples dimensiones que trascienden lo meramente físico y se expanden hacia aspectos mentales, emocionales y espirituales. Estas facetas se entrelazan con el fin de ofrecer una apreciación integral del yoga.

Peña (2016) indica que “El yoga se utiliza para lograr la armonización y el equilibrio de cuerpo, mente y emociones, empleando el movimiento, la respiración, las posturas, la relajación y la meditación como herramientas”. A continuación, presentamos las dimensiones del yoga:

2.2.1.2.1. Meditación

Según Godoy (2021), la meditación, derivada del término latino "meditatio," se refiere a una técnica que genera un estado de enfoque mental en un objeto exterior o en nuestra propia interioridad.

La práctica de la meditación aporta notables ventajas al cerebro, disminuye la ansiedad y el estrés, potencia la capacidad de concentración y atención, mejora la calidad del sueño y la memoria, promueve el auto entendimiento, fomenta la serenidad interna y fortalece el pensamiento positivo.

Entonces, podemos mencionar que la meditación nos guía hacia la formación de una actitud de contemplación y la habilidad de reflexionar, lo que nos habilita para explorar un espacio interior al que denominamos "interno". A través de este espacio, podemos abordar una variedad de inquietudes, como definir nuestras metas en la vida y determinar los pasos para alcanzarlas. Además, nos posibilita percibir a los demás desde una perspectiva renovada y, en consecuencia, mejorar nuestras relaciones con ellos.

2.2.1.2.2. Respiración

Desde el comienzo de la participación en la práctica de yoga, se destaca la importancia de la respiración. Es importante que los niños respiren únicamente a través de la nariz tanto al inhalar como al exhalar, y que intenten coordinar el movimiento con la respiración.

Kojakovic (2005) nos dice que la respiración ocupa un lugar fundamental y es considerada una de las prácticas esenciales. Conocida como "pranayama", la respiración se refiere a las técnicas y ejercicios de control y expansión de la misma.

El pranayama se fundamenta en la creencia de que la respiración es la fuente de prana, la energía vital que sustenta la vida. A través de una práctica consciente y controlada de la respiración, se busca armonizar el flujo de prana en el cuerpo, logrando equilibrar la mente y las emociones.

En esta dimensión, la respiración se considera una poderosa herramienta para conectar la mente y el cuerpo, reducir el estrés y la ansiedad, y cultivar una mayor consciencia y presencia en el momento presente.

Dentro de esta dimensión, existen diversas técnicas de pranayama, como la respiración abdominal (dirigir la respiración hacia el abdomen), la respiración completa (utilizar todo el espacio pulmonar), la respiración alternada (inhalar y exhalar por un solo orificio nasal a la vez), entre otras. Cada técnica de pranayama tiene objetivos específicos y proporciona beneficios particulares.

En resumen, la respiración como dimensión del yoga es considerada esencial para el equilibrio físico, mental y espiritual, y es un recurso invaluable para potenciar la salud, la concentración y el bienestar integral del individuo.

2.2.1.2.3. Posturas

Las "posturas" se refieren a posiciones físicas específicas que se adoptan durante la práctica, conocidas como "asanas". Estas asanas son fundamentales en el yoga y constituyen uno de sus pilares principales.

Roige (2014) comenta que la práctica y repetición de las posturas nos ayuda a sentirnos mejor físicamente. Aprendemos a respirar y a movernos más libremente. Cambia el estado mental, la concentración, y nos volvemos más vivos, más despiertos. Además, las asanas sirven como una vía para fortalecer la conexión entre el cuerpo y la mente. Al realizarlas, nuestro cuerpo se convierte en una especie de sello, formado por el cuerpo, la mente y la respiración. Entre los tres crean un puente entre nuestro ser y la energía que lo origina (p.23).

Las asanas están diseñados para trabajar en diferentes partes del cuerpo, como músculos, articulaciones, órganos internos y sistemas. Cada postura de yoga tiene objetivos y beneficios particulares para el cuerpo y la mente.

Es crucial dirigir a los niños en la ejecución progresiva de las posturas de yoga, facilitándoles la oportunidad de comprender cómo adoptar y abandonar las asanas.

El enfoque principal no debe estar en exigirles una alineación perfecta en las posturas, sino en fomentar su disfrute durante la práctica. No es necesario mantener las asanas por largos períodos de tiempo; unas pocas respiraciones son suficientes para experimentar los beneficios de cada postura.

Dentro del marco teórico del yoga, las posturas se consideran herramientas poderosas para mejorar la fuerza, flexibilidad, equilibrio y coordinación física. Además, estas asanas también pueden tener un impacto significativo en el bienestar mental y

emocional, al ayudar a disminuir o mitigar el estrés, la ansiedad e incrementar la concentración y claridad mental.

En resumen, las posturas o asanas son muy beneficiosas en los niños porque contribuyen a su bienestar físico, mental y emocional. Estas asanas son consideradas como elementos esenciales de la práctica del yoga.

2.2.1.2.4. *Relajación*

Según Kojakovic (2005) la relajación se presenta como un elemento fundamental de la práctica, orientado a generar un estado de serenidad y calma tanto en el cuerpo como en la mente. Esta técnica tiene como propósito liberar las tensiones que puedan existir a nivel físico, mental y emocional, permitiendo al practicante alcanzar un profundo descanso y tranquilidad.

En el contexto del yoga, la relajación se conoce como "Shavasana", y se ejecuta al finalizar la sesión de yoga, una vez completadas los diferentes asanas (posturas) y ejercicios. Durante Shavasana, el individuo se tumba boca arriba con los brazos y piernas estirados, y se entrega completamente a la relajación, permitiendo que el cuerpo se hunda en el suelo y liberando la mente de pensamientos y preocupaciones.

La relajación en el yoga se visualiza como un instante de integración y asimilación de los beneficios obtenidos durante la práctica. Representa una oportunidad para que el cuerpo se revitalice y restablezca su equilibrio, y para que la mente alcance una serenidad y quietud profunda.

En síntesis, la relajación es considerada como un componente esencial de la práctica, con el objetivo de fomentar la armonía y el equilibrio tanto en el cuerpo como en la mente, y propiciar un estado de paz y serenidad interna.

2.2.1.3. Beneficios del yoga

Actualmente, se observa un incremento en la difusión de la práctica del Yoga ya que es considerado un deporte que combina la relajación con la actividad física, y a su vez contribuye a alcanzar una armonía tanto mental como corporal, generando una sensación de bienestar.

Según Roige & Civil (2014) los beneficios del yoga desde el punto de vista físico, emocional y mental son los siguientes:

Beneficios a nivel físico:

- Promueve un mejor estado de bienestar físico.
- Desarrolla la percepción del cuerpo.
- Contribuye a una mejor alineación corporal.
- Promueve el desarrollo de habilidades psicomotoras.
- Dirige y canaliza la energía vital.
- Mediante la actividad física, aumenta la capacidad de respiración.
- Aumenta la estabilidad, la coordinación, la orientación, la resistencia, la fuerza y la flexibilidad, al mismo tiempo que disminuye el tono muscular deficiente.
- Apacigua el sistema nervioso.
- Afronta desafíos de agilidad y habilidad limitadas.
- Promueve la oxigenación cerebral.

Beneficios a nivel emocional:

- Contribuye a reconocer y asumir los propios límites.
- Potencia la capacidad de comprender y la tolerancia hacia los demás.
- Promueve el optimismo, la autoconfianza, la autoestima y la manifestación individual.

- Promueve la serenidad de las emociones y la reducción de la ansiedad, al mismo tiempo que enseña técnicas de relajación.
- Favorece la gestión efectiva de las emociones.
- Disminuye la agresividad y la hiperactividad.
- Demuestra ser beneficioso para niños con niveles de estimulación elevados.
- Estimula la motivación intrínseca.
- Ayuda en la gestión de la timidez.
- Facilita la conciliación del sueño, combatiendo los miedos nocturnos y el insomnio en los niños.
- Proporciona herramientas para la autopercepción y la percepción de los demás.
- Mejora la cohesión del grupo.
- Fomenta un entorno cooperativo y de respeto.

Beneficios a nivel mental:

- Optimiza el proceso de adquisición de conocimiento.
- Amplifica la capacidad de enfoque y la retención de información en un estado relajado.
- Tiene efectos positivos en el trastorno de déficit de atención.
- Promueve la capacidad de concentración.
- Genera tranquilidad mental.
- Combate la dispersión de pensamientos.
- Contribuye minimizando la tensión física, mental y emocional.
- Reduce y mitiga el estrés.
- Incrementa la creatividad.

En este aspecto, es muy importante considerar los beneficios del yoga ya que fortalece el cuerpo y ayuda a calmar la mente. Además, es muy accesible practicarlo identificando la necesidad que se necesite. En este caso el yoga brinda muchos beneficios para mejorar problemas emocionales, físicos, mentales.

Beneficios del yoga en los niños

Kojakovic (2005) menciona que son incontables las ventajas que los niños obtienen al practicar yoga ya que contribuye a elevar su autoestima, potencia su capacidad de concentración, les proporciona serenidad y en ocasiones, posibilita la corrección de condiciones físicas congénitas o adquiridas. A continuación, se detallan algunas de las beneficios que los niños pueden obtener al participar en la práctica de yoga:

- Fomentan la adquisición de comprensión y consciencia del propio cuerpo.
- Adquieren fuerza, estabilidad, sincronización, capacidad de resistencia y flexibilidad en su desarrollo físico.
- Promueven una postura corporal mejorada.
- Amplían la concentración y la memoria.
- Estimulan su creatividad e imaginación.
- Aprenden las técnicas de una respiración adecuada.
- Desarrollan destrezas de relajación que les permiten liberar la ansiedad, la tensión y el estrés.
- Incrementan su autoestima y autoconciencia.
- Adquieren la habilidad de establecer conexión con su espiritualidad y reflexionar sobre diversas circunstancias.
- Optimizan su metabolismo.

- Desarrollan una conciencia de la importancia de cuidar sus propios cuerpos.
- Entienden la trascendental relevancia del respeto, la tolerancia y la ausencia de violencia tanto hacia sí mismos como hacia todos los seres que comparten nuestro planeta.

En relación con esto, cabe mencionar que la práctica del yoga es muy beneficioso para los niños ya que fomenta los buenos hábitos, reduce el estrés y la ansiedad. Además, promueve su bienestar físico sin necesidad de realizar fuertes movimientos, siendo para ellos una manera muy divertida y tranquila de relajarse y realizar sus actividades académicas y cotidianas con una mejor predisposición y tranquilidad.

2.2.1.4.El yoga para niños

Es una práctica que se adapta y se aborda de manera lúdica, lo que permite a los niños de entre 4 y 12 años explorar su cuerpo y establecer una conexión con su mente. A través del control de la respiración y la realización de diversas posturas de yoga, los niños tienen la oportunidad de desarrollar destrezas de concentración, enfoque, memoria y relajación.

Roigé & Civil (2014) mencionan que los niños se crían comprendiendo que forman parte del yoga, cultivarán de manera innata el respeto por los demás y por el entorno que les rodea. El yoga, además, nos propone observar nuestras sensaciones internas y la comunicación entre nuestro cuerpo y mente. Esta autoobservación brinda una claridad profunda. A la práctica yoga las fluctuaciones emocionales no nos dominan, además se adquiere la habilidad de observar de manera objetiva.

Además, Peña (2016) sostiene que “esta disciplina puede ser practicada desde la infancia, siendo la edad de cuatro años, la aconsejada por los expertos para adentrar al niño en los ejercicios de yoga”. Por lo tanto, sería muy beneficioso incluir la técnica del yoga en la educación infantil para así impulsar el bienestar de los más pequeños.

Es por ello, que se debe incluir el yoga en las aulas de educación primaria para que pueda ser practicada a temprana edad y se vean los resultados desde pequeños, ya que esta técnica es atractiva para los escolares y a su vez es una manera de relajar su cuerpo y mente, además mejora la concentración en sus actividades académicas y cotidianas librándolos del estrés ocasionado por las actividades académicas.

2.2.1.5. Posturas del yoga para niños

Los extensos beneficios del yoga para los niños a menudo pasan desapercibidos si no se involucran en su práctica. El yoga infantil logra incrementar la confianza y la autoestima, encaminando a los niños que participan en él hacia un futuro de responsabilidad y felicidad como adultos.

Kojakovic (2005) menciona que es recomendable que los niños realicen las posturas de yoga de forma gradual y progresiva, para que aprendan cómo entrar en las asanas y luego salir de ellas de manera apropiada. Además, no es primordial exigirles una alineación perfecta en las posturas, sino más bien permitirles disfrutar del proceso de realizarlas. No es necesario mantener las asanas durante largos periodos de tiempo; incluso con solo unas pocas respiraciones en cada postura es suficiente para obtener beneficios. Lo más importante es que los niños se diviertan mientras practican yoga y se sientan cómodos con las posturas que realizan.

Las posturas de yoga para niños son las siguientes:

A. Postura del indio (sukhasana)

Esta postura resulta provechosa para acondicionar tanto el cuerpo como la mente en preparación para la sesión de yoga. Contribuye a disminuir la ansiedad y a relajar los músculos al mismo tiempo que dirige la atención hacia la respiración. Es una postura que promueve la calma y la concentración, preparando al practicante para una experiencia más profunda y significativa en su sesión de yoga.

B. Respiración de globo (pranayama)

Esta práctica inicia a los niños en el universo de la respiración, enseñándoles a utilizar el músculo diafragma que se utiliza para efectuar una respiración profunda. Los ejercicios de respiración les ofrecen a los niños una sensación de tranquilidad tanto a nivel físico como mental, brindándoles calma y serenidad cuando experimentan ansiedad o nerviosismo. Es una herramienta beneficiosa para ayudarles a gestionar sus emociones y encontrar un estado de tranquilidad en momentos de tensión.

C. Jalea

Estos movimientos secuenciales ayudan a liberar y calentar el cuerpo, alivian tensiones, infunde energía y resulta entretenida para los niños. Es un enfoque efectivo para elevar tu estado de ánimo y experimentar un instante agradable y reanimador.

D. Marioneta (urdhva hastasana a uttanasana)

Este ejercicio se emplea como parte del calentamiento, y tiene el propósito de relajar el cuerpo y aliviar tensiones acumuladas. La práctica de la respiración consciente durante este ejercicio ayuda a reducir el estrés y favorece una mejor función respiratoria, permitiendo una limpieza de los pulmones para una respiración más efectiva.

E. Montaña (tadasana)

La postura de la montaña es fundamental en el yoga, ya que es la base de muchas otras posiciones. Esta postura ayuda a alinear el cuerpo y enseña a mantener una posición adecuada. Adicionalmente, refuerza los músculos de los muslos, rodillas y tobillos, a la vez que moldea el abdomen y los glúteos. Practicar la montaña también puede proporcionar alivio para problemas de ciática y pies planos, entre otros beneficios para la salud. Es una posición clave que forma la base para una práctica de yoga sólida y equilibrada.

F. Árbol(vrksasana)

La postura del árbol es beneficiosa para el desarrollo del equilibrio y la concentración, al mismo tiempo que proporciona una sensación de tranquilidad. Esta posición fortalece los pies y las piernas, aumenta la flexibilidad en caderas y rodillas, y contribuye a abrir el pecho. Además, practicar el árbol puede ser útil para reducir problemas de pie plano. Es una postura que ofrece múltiples ventajas para el bienestar físico y mental.

G. Triangulo (utthita trikonasana)

La posición del triángulo es ventajosa para potenciar y aumentar la resistencia de la espalda, caderas, piernas y pies. Al expandir el pecho, también activa los órganos abdominales, contribuyendo al mejor funcionamiento de la digestión. Aparte de mitigar el estrés, esta posición puede ser adoptada como un enfoque terapéutico para tratar la ansiedad y las cuestiones relacionadas con el pie plano. La ejecución constante de la posición del triángulo brinda una variedad de ventajas tanto para la salud física como mental.

H. Guerrero II (virabhadrasana II)

La postura del guerrero es un movimiento que contribuye al fortalecimiento de los músculos de las diferentes partes del cuerpo. Simultáneamente promueve una respiración más eficiente expandiendo los pulmones y el pecho. También, esta posición fomenta la actividad de los órganos abdominales, optimiza el flujo sanguíneo y potencia la resistencia física. La práctica regular del guerrero proporciona diversos beneficios para el cuerpo y la mente.

I. Perro (adho svanasana)

La postura del perro, también conocida como "Adho Mukha Svanasana", es una posición que favorece la relajación mental y la reducción del estrés. Además, esta asana

proporciona una sensación revitalizante al cuerpo. Al practicarla, se aumenta la circulación sanguínea en el cerebro, lo que la convierte en una postura rejuvenecedora. La posición del perro hacia abajo estira y aumenta la flexibilidad en diferentes partes del cuerpo, lo que conduce a una mejora en la flexibilidad y en el bienestar físico en general.

J. Gato I Y II

Este ejercicio contribuye a mejorar la flexibilidad de la columna vertebral, promueve un aumento en la circulación sanguínea y produce una sensación de relajación en el corazón. Además, contribuye a la correcta alineación de los órganos internos del cuerpo, promoviendo de esta manera un funcionamiento óptimo y una sensación de bienestar general.

K. Mariposa (baddha konasana)

La posición de la mariposa resulta ventajosa para desplegar las caderas, incrementar la flexibilidad de la pelvis y elongar la espalda. Asimismo, contribuye a mantener el abdomen en buena salud. Esta postura también podría resultar de utilidad para disminuir la ansiedad y mitigar la sensación de fatiga., proporcionando una sensación de relajación y bienestar.

L. Gaviota (urdhva mukha prasarita padottanasana I)

Al igual que con todas las posturas de equilibrio, su principal ventaja es la concentración, mientras que también implica un ligero trabajo muscular en el muslo en el que se apoya y favorece la flexibilidad de la cadera. La posición de la gaviota es una postura que promueve el mejoramiento del equilibrio y también ayuda mejorar el movimiento de las piernas.

M. La cobra (Bhujangasana)

La posición de la cobra es un gesto que expande el pecho y otorga fuerza y flexibilidad a la columna vertebral, los brazos y la espalda. Además, puede mitigar

trastornos respiratorios como el asma al fortalecer el músculo diafragma. También, optimiza la función digestiva, activa la glándula tiroides y los riñones, y contribuye a reducir el estrés y la fatiga.

N. Arco (dhanurasana)

La posición del arco es un gesto que facilita un estiramiento completo de la parte frontal del cuerpo, abarcando tobillos, muslos, ingle, abdomen, pecho y garganta. Igualmente, elonga los músculos de la espalda y fortalece los órganos abdominales.

Ñ. Postura del niño (balasana)

La postura del niño es una posición que nos proporciona relajación. Se sugiere aplicarla cuando se experimente fatiga, especialmente tras ejecutar la postura del barco, con el fin de permitir un descanso tanto mental como para el corazón. Se busca mantener una gran comodidad y, si es posible, permanecer sin realizar movimientos durante su práctica.

La postura del niño se emplea como una posición opuesta a la del barco o la cobra. Al ejecutarla, se logra un estiramiento delicado en las caderas, muslos, tobillos y columna. Esta posición contribuye a tranquilizar la mente, aliviar el cansancio y mitigar el estrés.

O. Puente (setu bandha sarvangasana)

La posición del puente mejora la postura de la columna, cuello y abre el pecho, brindando un alivio para la mente, el estrés y la tristeza. También, activa los órganos abdominales, pulmones y la glándula tiroides. Esta posición también contribuye a mitigar la sensación de fatiga en las piernas y el dolor de cabeza, al mismo tiempo que disminuye la ansiedad.

P. Vela (salamba sarvangasana)

La postura del puente invertido ayuda disminuyendo el estrés, así mismo ayuda a disminuir la fatiga y el insomnio. También, refuerza la porción superior del cuerpo, al

mismo tiempo que tonifica las piernas y los glúteos. Esta postura también mejora la digestión y favorece una mejor circulación sanguínea.

Todas las posturas antes mencionadas nos aportan grandes beneficios en lo personal y académico de las niñas y niños ya que fomentan los buenos hábitos, mejora la autoestima, ayuda a controlar la respiración y también ayuda a que se concentren de mejor manera, divirtiéndose mucho al realizar las posturas.

2.2.2. Estrés

El estrés, motivo de consulta frecuente en la actualidad, tiene su origen en el término inglés stress y se refiere a una respuesta fisiológica, endocrinológica y psicológica del organismo ante una circunstancia que se considera desafiante o amenazadora. Esta respuesta es esencial para la vida. (Maturana & Vargas, 2014)

Diferentes autores realizaron investigaciones sobre el estrés a lo largo de los años.

Maturana & Vargas (2014) define “el estrés como una reacción fisiológica, endocrinológica y psicológica del organismo frente a una situación que es percibida como demandante o amenazante, lo que genera una respuesta natural y necesaria para la supervivencia”.

Por otra parte, José Pérez (2017), indica que “el estrés es una reacción fisiológica del organismo ante una situación que se percibe como amenazante o con una excesiva demanda”.

Entonces, podemos afirmar que esta situación está condicionada tanto por las exigencias del entorno (tanto a nivel externo como interno) como por las características individuales de la persona.

También, Arturo Barraza (2020) señala que “el estrés es un fenómeno intrínsecamente adaptativo que ha formado parte de la experiencia humana desde sus inicios”(p.9).

Basándonos en estas definiciones, se podría afirmar que el estrés es una respuesta que el cuerpo experimenta al enfrentarse a una situación que genera inquietud o tensión, ya sea a nivel mental o física y esta induce un estado de protección que asiste al organismo en enfrentar y ajustarse a las circunstancias.

2.2.2.1. Reacciones emocionales ante la exposición a estrés.

Los subsiguientes procesos fisiológicos pueden considerarse como los comienzos cuando el estrés se percibe como una contestación y una incitación. Solo comprende cómo por ejemplo cambios fisiológicos en el cuerpo humano que excluyen el entorno externo como causante del estrés y evaluar si interpretativamente es consistente del sujeto corresponde al contexto de exposición.

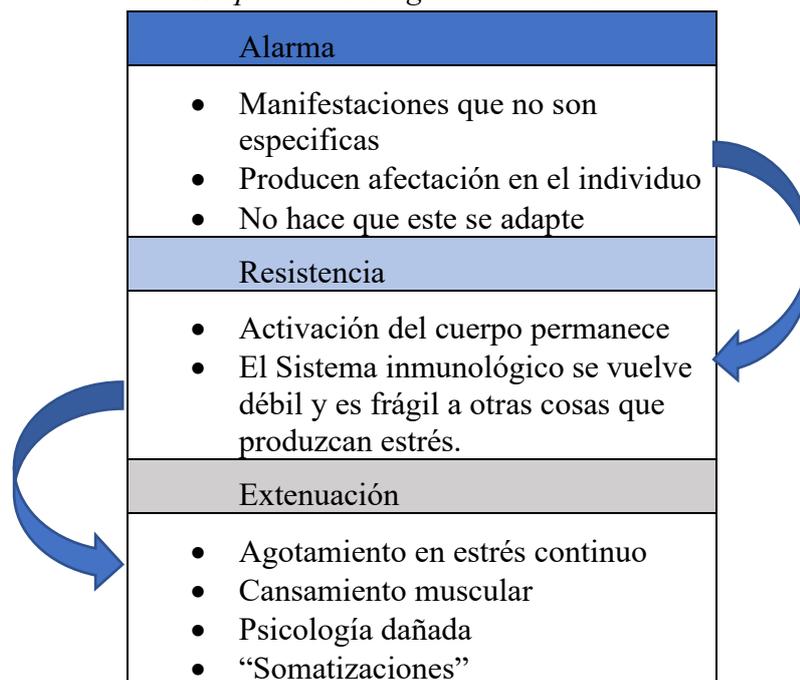
Para Muñoz (2020), los primeros métodos de tratamiento para el estrés decidieron la idea de que el sistema del cuerpo debe mantener su equilibrio interno a través de estrategias de respuesta desarrolladas en el Cannon en 1932. Este describe la persistencia, la retroalimentación mala y la traducibilidad y, por lo tanto, el desarrollo. Hans Selye describió los mecanismos biológicos de la producción de estrés en 1936 y planteó la hipótesis de que el conjunto de respuestas determina si un organismo sobrevivirá a un desastre natural.

Dos tipos diferentes se activan en el sistema nervioso durante la respuesta al estrés central. Asimismo, las respuestas simpáticas y las respuestas parasimpáticas del sistema nervioso autónomo se conservan durante la interpretación cortical del estresor junto con las respuestas del sistema límbico y el eje hipotálamo-pituitario-suprarrenal.

La hormona liberadora de corticotropina es liberada por el sistema neuroendocrino que es estimulada por el hipotálamo, que impulsa la producción de glucocorticoides, resultando en niveles elevados de cortisol. Esta acción puede influir en la respuesta del sistema inmunológico dependiendo del momento de la reacción al estrés.

La enfermedad mental puede ser leve o grave y llevar a las personas a desarrollar mecanismos de afrontamiento para acomodar a este nuevo ambiente, en este caso la post pandemia de Covid-19 por el contrario, crea un efecto negativo en las emociones, actitudes o pensamientos que reducen el trabajo de los decisores y en algunos casos les impiden tomar decisiones excelentes.

Figura 1:
“Respuestas biológicas ante el estrés”



2.2.2.2. Enfoques teóricos sobre el estrés.

A continuación, presentamos algunos enfoques teóricos sobre el estrés:

2.2.2.2.1. Teoría de Cannon

Según Ruiz (2019) citando a Cannon señala que la noción de homeostasis se introdujo en relación a los procesos biológicos del organismo, con la finalidad de preservar un ambiente en equilibrio. Este enfoque, sin embargo, plantea una paradoja, ya que, como proceso biológico en sí mismo, puede perturbar la homeostasis de los organismos vivos. Este modelo fisiológico busca identificar las respuestas antiinflamatorias y autonómicas que se activan cuando los organismos enfrentan emergencias como el frío extremo, bajos niveles de glucosa en sangre, falta de oxígeno y estrés psicológico. Estos estímulos provocan alteraciones sustanciales en el cuerpo al activar tanto el sistema endocrino como el sistema nervioso simpático. Esto resulta en un incremento de los niveles de norepinefrina, adrenalina y glucosa en la sangre, así como un aumento de la presión arterial y las palpitaciones. Cannon sugiere que la función de la homeostasis se desarrolló como una combinación de sistemas fisiológicos para controlar las exposiciones ambientales y las respuestas biológicas. Se comprende el estrés como la interacción entre factores ambientales y el papel del organismo en la gestión de su propia homeostasis o equilibrio. En última instancia, se concluye que el principal objetivo de la homeostasis es restablecer la estabilidad después de un estímulo nocivo, pero solo si el individuo se encuentra en un estado más racional que el estado normal, ya que el estrés o el desequilibrio pueden estar presentes.

2.2.2.2.2. Teoría de Selye: Síndrome e General de Adaptación (SGA)

Según Martínez (2020) citando a Hans Selye muestra que el estrés representa una respuesta fisiológica común. El investigador Selye llevó a cabo experimentos en

laboratorio con ratones, y observó que, independientemente de los estímulos utilizados, los ratones manifestaban un síndrome diferente, pero con patrones similares. Este fenómeno fue denominado como el síndrome del estrés. La investigación reveló que estos procesos se repetían en respuesta a diversos cambios externos, lo que sugiere que el cuerpo está preparado para adaptarse a modificaciones en su entorno.

Selye también acuñó el término Síndrome General de Adaptación (S.A.A.), que consta de etapas como miedo, resistencia y agotamiento. En el sistema nervioso, el cuerpo reacciona al estrés activando el sistema nervioso simpático, un proceso que ocurre rápidamente. Sin embargo, la recuperación del cuerpo lleva tiempo, y si esta no se produce, se avanza a la siguiente etapa, la de resistencia, en la cual el cuerpo se encuentra en un estado constante de tensión y experimenta diversos cambios metabólicos. Esta etapa puede prolongarse hasta volverse insostenible y, en última instancia, puede llevar a la tercera etapa, que es la fatiga, donde el cuerpo se ve afectado por el estrés excesivo y experimenta cambios psicósomáticos. Si la exposición al estrés continúa durante mucho tiempo, puede incluso poner en peligro la vida.

Según la investigación de Selye, concluimos que los cambios en el entorno permiten que los organismos vivos mantengan su homeostasis y se adapten a las nuevas circunstancias. La activación y tensión causadas por los estímulos vitales pueden restaurarse después de un período de descanso, pero si este desequilibrio persiste, puede resultar en retraso y, en casos extremos, en la muerte.

2.2.2.2.3. Teoría de Holmes y Rahe

Según Sánchez (2022) citando Holmes y Rahe muestran que el estrés está vinculado a estímulos o acontecimientos externos que pueden perturbar o alterar la rutina de vida habitual de una persona. Estos estímulos pueden tener tanto connotaciones

positivas como negativas, si bien los estímulos negativos pueden tener efectos adversos a largo plazo. Esta teoría se centra en los sucesos de la vida o experiencias que los individuos atraviesan a lo largo de su existencia. Estos eventos se evaluaron mediante la utilización de la Escala de Ajuste Social, la cual asigna valores predictivos a los eventos que pueden desencadenar enfermedades. El resultado de esta evaluación es amplio y subjetivo, dado que su prevalencia está considerablemente influenciada por el contexto en el que ocurrió, lo que conduce a que cada individuo lo interprete y valore de manera única, con la posibilidad de que se exagere o minimice el impacto del evento estresante.

2.2.2.2.4. Teoría de Lazarus: El estrés basado en procesos

Cuando se introduce el "estrés" en una relación, surgen vínculos entre los aspectos psicológicos, subjetivos y fisiológicos. Existe una interacción constante entre el individuo y su entorno social, en el cual el estrés se manifiesta a través de las formas en que las personas afrontan y responden a diversas situaciones. En este contexto, destaca la teoría que sigue a continuación:

Para Ewerton y Riveiro (2019) citando a Lazarus y Folkman discurren al estrés como un proceso cognitivo que se enfoca en la interacción entre la actividad física y las condiciones del entorno, revelando conexiones entre la vida y el mundo circundante. Se manifiesta como la dificultad para resolver los problemas que se presentan. En este sentido, el estrés puede entenderse como la consecuencia lógica de la relación entre los problemas y las situaciones estresantes. Lo que distingue a esta teoría de las teorías anteriores es que sitúa al individuo en un entorno estresante que impulsa su funcionamiento cognitivo. Los estudiantes experimentan cambios cognitivos y experienciales para abordar las demandas, ya sean externas o internas, que se perciben como recursos humanos temporales o excesivamente valorados.

El estrés nos lleva a percibir que los problemas del entorno amenazan nuestra vida y nos hacen sentir vulnerables, definiéndonos como tales. Esta adaptación se ajusta a nuestro estilo individual. Primero, se destaca que la percepción de si un evento es estresante o no depende de diversas circunstancias personales y de cómo el entorno se relaciona con la respuesta del individuo. Segundo, la persona que está experimentando la situación estresante reconoce cuándo esta es demasiado abrumadora y la percibe como peligrosa para su bienestar. Es importante señalar que cada persona reacciona de manera diferente, lo que implica que se activan procesos cognitivos distintos. A este proceso se le denomina coping, que significa afrontar una situación estresante. Por lo tanto, el denominador en esta ecuación es una evaluación subjetiva del individuo y puede considerarse como un desafío que debe enfrentarse de manera directa o evitarse para lidiar con la situación estresante.

2.2.2.3. Estrés escolar

Existen diferentes definiciones de estrés escolar, a continuación, presentamos algunas:

Según Maturana & Vargas (2014) menciona que aunque la literatura clínica no ha establecido una definición precisa del término "estrés escolar", los estudiantes se encuentran con circunstancias de elevada exigencia. En este contexto, para adaptarse a factores del estrés, deben de poner en práctica todas las habilidades de afrontamiento.

Según Barraza (2005), "el estrés académico es aquel en que sus fuentes se encuentran básicamente en el ámbito escolar", hace referencia al estrés experimentado por los estudiantes debido a las demandas internas o externas que afectan su rendimiento académico.

En base a las diferentes definiciones podemos decir que el estrés académico es la reacción que tienen los estudiantes ante las diferentes dificultades, exigencias internas o externas, demandas que tienen dentro de la Institución Educativa.

2.2.2.4. Consecuencias del estrés por la pandemia del Covid-19

La aparición de la infección causada por el coronavirus SARS-CoV-2, también denominada como COVID-19, conllevó una serie de variaciones en el estilo de vida que tenía la población, a causa de esta enfermedad el estado se vio en la obligación de proponer métodos para evitar los contagios, estos métodos son, por ejemplo, el aislamiento y cuarentena; además, durante esta pandemia también el ámbito educativo se vio perjudicada ya que los estudiantes de diversos ciclos educativos se vieron comprometidos a participar en clases virtuales, lo que provocó en ellos la aparición de lo que se conoce como estrés.

El estrés pandémico puede ser descrito como un estado psicológico que surge como resultado de un proceso de adaptación en el cual:

a) El individuo reconoce que algunas demandas o expectativas del entorno, caracterizadas por la epidemia, superan su capacidad para manejarlas eficazmente. (Masías, 2020)

b) Posteriormente, esto da lugar a la aparición de una serie de síntomas o reacciones que sirven como indicadores del estado de desequilibrio del individuo derivado del estrés experimentado. (Masías, 2020)

c) Ante esta situación, los individuos optan por realizar determinados actos, permitidos durante la epidemia, para reducir o sobrellevar mejor el estrés. (Masías, 2020)

2.2.2.5. Impacto psicológico de la COVID-19 en niños

A comienzos de 2020, la vida transcurría con una aparente normalidad, con adultos siguiendo sus rutinas diarias y jóvenes lidiando entre responsabilidades escolares, familiares y la alegría de los juegos infantiles. Sin embargo, a partir de diciembre de 2019, hubo informes de la aparición de una enfermedad causada por una afección respiratoria altamente infecciosa y grave conocida como COVID-19, que es causada por el virus SARS-CoV-2. Estos informes se originaron en Wuhan, China. Esta enfermedad se propagó rápidamente a otras naciones de todo el planeta, cambiando profundamente la dinámica de las civilizaciones a escala mundial. El 11 de marzo de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) clasificó oficialmente esta enfermedad como pandemia mundial e instó a las naciones a abordar con prontitud y vigor la transmisión del virus. (Sánchez Boris, 2021)

Frente a esta situación los estudiantes vinieron afrontando diferentes efectos que perjudicaron su estabilidad psicológica, provocándoles enfermedades como el estrés, a continuación, algunos efectos que trajo consigo el Covid-19 en niños.

2.2.2.5.1. Efectos directos de la enfermedad

Según Sánchez (2021), los efectos directos del estrés incluyen notables desafíos para mantener la concentración, problemas de sueño y apetito, junto con la posible manifestación de hiperactividad o irritabilidad. En el contexto de los estudiantes, pueden surgir sensaciones de angustia, manifestadas a través de síntomas como palpitations, hiperventilación y diarreas. Asimismo, es posible observar indicios de depresión, evidenciados por emociones de tristeza y desolación. Las obsesiones y compulsiones se perciben como respuestas más intensas al proceso. La retrocesión emocional y conductual es prevalente en niños en etapa preescolar y escolar, aunque

también se nota en adolescentes. La hospitalización de un menor agrava la respuesta al estrés provocado por la enfermedad.

2.2.2.5.2. Inquietudes de niños y adolescentes en relación a la posibilidad de contraer el virus.

Los niños se enfrentan a una amenaza invisible que ha causado muertes, lo cual es una circunstancia sorpresiva y de mucha gravedad. Este escenario genera una reacción emocional que involucra emociones como incertidumbre, desánimo, tristeza y ansiedad, además de ocasionar malestar tanto emocional como físico. Además, se añaden otros factores estresantes, como las limitaciones del confinamiento y la posibilidad de que un familiar haya sido afectado o haya fallecido, a veces sin haber tenido la oportunidad de hacer el proceso de duelo.

En la etapa preescolar, es común que los niños sientan temor al quedarse solos, miedo a estar en lugar oscuros, tengan pesadillas y manifiesten conductas regresivas. También pueden experimentar modificaciones en el deseo alimenticio y un incremento en los episodios de irritación, quejas o necesidad de estar cerca de sus cuidadores. Entre los 6 y los 12 años, podrían exhibir irritabilidad, experimentar pesadillas, enfrentar trastornos en el sueño o el apetito, además de manifestar síntomas físicos como cefaleas o malestares estomacales. También pueden presentar problemas de conducta, apego excesivo, y mostrar una pérdida de interés en sus amigos, compitiendo por la atención de los padres en el hogar. (Sánchez Boris, 2021)

2.2.2.5.3. Confinamiento

Los problemas de salud mental que experimentan los menores durante esta época no se atribuyen únicamente al miedo a un virus invisible, sino también a la práctica del distanciamiento social. La incapacidad para llevar a cabo actividades

habituales y participar en acciones satisfactorias puede plantear retos a los niños y adolescentes, afectando en última instancia a su capacidad para gestionar eficazmente su comportamiento y sus emociones. (Sánchez Boris, 2021)

2.2.2.5.4. Niños con afectaciones previas al Covid-19

Los niños con antecedentes de problemas psicológicos, discapacidades, situaciones de institucionalización, aquellos que residen en entornos de pobreza, y quienes experimentan violencia intrafamiliar, depresión o abuso de sustancias, son especialmente susceptibles. Durante el periodo de reclusión, los adolescentes que habían experimentado síntomas depresivos en el pasado pero no habían buscado ayuda en los servicios de salud mental se vieron en la necesidad de ser hospitalizados. Esto era especialmente cierto para aquellos que habían controlado sus pensamientos negativos participando en actividades sociales con amigos o en actividades deportivas y culturales. La situación de confinamiento exacerbó sus preocupaciones e intensificó sus sentimientos de aislamiento. (Sánchez Boris, 2021)

2.2.2.6. Dimensiones del estrés

Según Maturana & Vargas (2015), se pueden identificar tres fases distintivas del estado de estrés, las cuales pueden ser caracterizadas como:

2.2.2.6.1. Reacción de Alarma

Se refiere a la sensación de estar abrumado por numerosas responsabilidades. En esta etapa se observan ajustes bioquímicos que intentan equilibrar el nivel de actividad excesiva y salvaguardar al estudiante.

En dicha dimensión el estudiante tiene un estado de ánimo decaído, además al estar agobiado evita realizar movimientos físicos, motrices.

2.2.2.6.2. Fase de Resistencia

Ocurre cuando el estudiante ha logrado amoldarse a una carga excesiva durante un período prolongado y las adaptaciones que equilibran la estabilidad interna persisten.

En dicha dimensión el estudiante pone en marcha diversas estrategias para afrontar la situación.

2.2.2.6.3. Fase de Agotamiento

La desestabilización del estudiante surge debido a la incapacidad de las estrategias de adaptación, resultando en su deterioro y el consecuente surgimiento de manifestaciones emocionales, conductuales y cognitivas.

Dentro de esta dimensión el estudiante puede presentar diversos síntomas de disfunción mental, desordenes físicos o mentales.

2.2.2.6.4. El estrés y el yoga

Según Escobar et al. (2021), la práctica del yoga reduce la presencia de estrés oxidativo y la generación de antioxidantes responsables de la hiperactivación del sistema inmunológico y las respuestas inflamatorias. En términos generales, implica la incorporación de posturas, la realización de ejercicios respiratorios, la aplicación de técnicas de relajación y el empleo de métodos de meditación que impactan en la salud mental y física. El propósito es integrar el yo en niveles físicos, emocionales, cognitivos, espirituales y sociales, al aliviar los efectos de los factores estresantes y guiar hacia una gama completa de experiencias de vida centradas en el bienestar y la salud de todas las personas.

Según Giménez et al. (2020), el yoga tiene los beneficios se extienden a los síntomas psicológicos vinculados a enfermedades médicas de larga duración, como la ansiedad, el estrés y la inestabilidad emocional. En el caso de la diabetes mellitus, se

observa una notable disminución tanto en la hiperglicemia como en los mencionados síntomas psicológicos.

Tomando en consideración las expresiones de los diferentes autores, podemos decir que el yoga es una gran ayuda para poder disminuir el estrés en diferentes etapas del desarrollo humano, mejorando el estado de ánimo y bienestar emocional y psicológico. Llevando a que los estudiantes sean capaces de practicar esta técnica para relajarse y conectar con su “yo” interior.

2.3. Marco conceptual

Estrés

Es una respuesta innata del cuerpo y la mente frente a circunstancias que son consideradas como amenazadoras, desafiantes o demandantes. Es una respuesta adaptativa que nos prepara para afrontar circunstancias que pueden afectar nuestro equilibrio emocional, físico o psicológico.

Fase de agotamiento

Es la situación en la cual el estrés se prolonga de manera crónica y persiste en el organismo, ante ello, el cuerpo colapsa y puede sufrir graves afectaciones.

Fase de resistencia

Es cuando el estrés se extiende en el tiempo, el organismo desarrolla una estrategia de supervivencia para afrontar la situación, además se producen los síntomas como consecuencia del esfuerzo realizado.

Meditación

Son acciones o gestos que se realizan antes de emprender una actividad más compleja o específica. Su propósito es calentar, activar y preparar los músculos,

articulaciones y sistemas del cuerpo para la actividad principal que seguirá a continuación.

Posturas

Se refiere a la serie de movimientos y posiciones de las articulaciones del cuerpo, así como a cómo las extremidades y el tronco se relacionan en relación al espacio circundante y la interacción de la persona con ese espacio.

Reacción de alarma

Es cuando una persona se encuentra ante una situación inédita y complicada, ante ello el organismo la considera como una amenaza y se prepara para afrontarla, incrementando diferentes hormonas como la adrenalina, noradrenalina y el cortisol producido por el sistema endocrino.

Relajación

Es una condición inherente que nos proporciona relajación, al tiempo que ayuda a regular el metabolismo, el ritmo cardíaco y la respiración. Además, es el estado que libera de tensiones ya sean musculares o psicológicas.

Respiración

Es un proceso esencial y automático que llevan a cabo los seres vivos, especialmente los humanos, para obtener oxígeno del entorno y excretar el dióxido de carbono y otros gases residuales del cuerpo.

Yoga

El yoga abarca facetas físicas, mentales y espirituales como disciplina. Se fundamenta en diversas técnicas y perspectivas con la intención de alcanzar la armonización entre el cuerpo, la mente y el espíritu.

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis

3.1.1. Hipótesis general

La técnica del yoga influye positivamente para disminuir el estrés generado por la post pandemia del covid-19 en los estudiantes de sexto grado de la Institución Educativa San José Obrero de la ciudad del Cusco en el año 2022.

3.1.2. Hipótesis específicas

- La técnica del yoga contribuye a mejorar la reacción de alarma para disminuir el estrés generado por la post pandemia del covid-19 en los estudiantes tomados en la muestra.
- La técnica del yoga contribuye a mejorar la fase de resistencia para disminuir el estrés generado por la post pandemia del covid-19 en los estudiantes tomados en la muestra.
- La técnica del yoga contribuye a mejorar la fase de agotamiento para disminuir el estrés generado por la post pandemia del covid-19 en los estudiantes tomados en la muestra.

3.1. Identificación de variables e indicadores

3.1.3. Variables

- Variable Independiente: Técnica del yoga
- Variable Dependiente: Estrés generado por la post pandemia del covid-19.

3.1.4. Indicadores

Yoga

- Concentración
- Conciencia corporal
- Inhalar y exhalar
- Coordinación del movimiento con la respiración.
- Posturas
- Armonía con uno mismo.
- Aliviar estados de ansiedad, tensión y estrés.

Estrés

- Estado de ánimo
- Actividades motrices
- Afrontamiento de la situación
- Desórdenes físicos
- Desórdenes emocionales
- Síntomas de disfunción mental

3.2. Operacionalización de variables

LA TÉCNICA DEL YOGA PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19 EN LOS ESTUDIANTES DE SEXTO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN JOSÉ OBRERO DEL CUSCO EN EL AÑO 2022

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores
Variable Independiente: Técnica del yoga	Se trata de un enfoque beneficioso para alcanzar la salud y el bienestar en los aspectos físico, mental y espiritual. Comprende un conjunto de prácticas destinadas a lograr la armonía entre el cuerpo, la mente y el espíritu, y es accesible para cualquier individuo, sin importar su religión, creencias, edad, género o raza. (Kajokovic, 2019)	Los datos de la aplicación del nivel de estrés se recabaron mediante los siguientes instrumentos: encuestas (pre test y post test) y fichas de observación.	Meditación	<ul style="list-style-type: none"> - Concentración - Conciencia corporal
			Respiración	<ul style="list-style-type: none"> - Inhalar y exhalar - Coordinación del movimiento con la respiración.
			Posturas	<ul style="list-style-type: none"> - Postura del Indio - Respiración del globo - Jalea - Marioneta - Montaña - Árbol - Triángulo - Guerrero II - Perro - Gato I y II - Mariposa - Gaviota - Cobra - Barco - Postura del niño - Puente - Vela

			Relajación	<ul style="list-style-type: none"> - Armonía con uno mismo. - Aliviar estados de ansiedad, tensión y estrés.
Variable Dependiente: Estrés	“Se define el estrés como una reacción psicológica, endocrinológica y psicológica del organismo frente a una situación que es percibida como demandante o amenazante, lo que genera una respuesta natural y necesaria para la supervivencia.” (Maturana & Vargas, 2014).	Se aplicó una encuesta de pre test y post test, además se aplicará 17 posturas de yoga en la motivación de cada sesión de clase para comprobar la influencia de las mismas en las dimensiones.	Reacción de alarma	<ul style="list-style-type: none"> - Estado de ánimo - Actividades motrices
			Fase de resistencia	<ul style="list-style-type: none"> - Afrontamiento de la situación
			Fase de agotamiento	<ul style="list-style-type: none"> - Desórdenes físicos - Desórdenes emocionales - Síntomas de disfunción mental

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.1. Paradigma de Investigación

Según lo indicado por Comte (2004) la presente investigación empleó un paradigma positivista ya que “la metodología científica es esencial para el avance del conocimiento. Esto incluye la formulación de hipótesis, la realización de experimentos controlados y la recolección de datos sistemáticos”, nuestra investigación se basa en la observación empírica, la recolección de datos cuantitativos, la verificación de hipótesis, la objetividad y el rechazo de explicaciones metafísicas. Estos principios permiten desarrollar un conocimiento científico riguroso y confiable sobre el impacto del yoga en el estrés, alineándose con los fundamentos del positivismo.

4.2. Tipo, nivel y diseño de investigación

4.2.1. Tipo de investigación

Conforme a lo señalado por Hernández & Mendoza (2018) el presente estudio empleó una técnica de investigación cuantitativa ya que actualmente, “representa un conjunto de procesos organizado de manera secuencial para comprobar ciertas suposiciones”.

Por el objetivo que persigue, se clasifica como de tipo aplicado, ya que pretende adquirir información con fines de acción práctica, construcción y modificación. Prioriza la aplicación inmediata a circunstancias específicas en lugar de la adquisición de conocimientos de valor universal. (Sánchez & Reyes, 2017)

4.2.2. Nivel de investigación

El nivel de investigación del presente estudio según Hernández & Mendoza (2018) es «explicativo», ya que “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”, en esta investigación la característica principal fue establecer causa y efecto entre las variables relacionadas con la técnica del yoga y el estrés. Esto permitió influir en la variable dependiente, el estrés, con el objetivo de causar un cambio favorable implementando las posturas de yoga y así reducir el nivel de estrés.

4.2.3. Diseño de la investigación

El diseño del presente estudio siguiendo a Hernández & Mendoza (2018) fue Pre-experimental con el modelo de pre test y post test, con un solo grupo, puesto que “A un grupo se le aplica una prueba previa al estímulo o tratamiento experimental, después se le administra el tratamiento y finalmente se le aplica una prueba posterior al estímulo. aunque haya un punto de referencia inicial para ver qué nivel tenía el grupo en las variables dependientes antes del estímulo (seguimiento)”. Es así que realizamos un cuestionario pre test inicial para conocer en qué nivel de estrés se encontraban los estudiantes y su conocimiento acerca del yoga luego se aplicó las posturas de yoga en las motivaciones de las sesiones de clase, para después realizar el cuestionario post test y de esa manera estipular la influencia de la técnica del yoga para disminuir el estrés causado por la post pandemia del covid-19, cuyo esquema es el siguiente:

Medición de la variable dependiente (Pretest)	Aplicación del tratamiento Grupo experimental Variable independiente	Medición de la variable dependiente (Post test)
O₁	X	O₂
Estrés ante la pandemia del COVID-19	Técnica del yoga	Estrés ante la pandemia del COVID-19

4.3. Unidad de análisis

La unidad de análisis es:

- Los estudiantes de sexto grado de primaria en Institución Educativa San José Obrero de la ciudad del Cusco.
- Aplicación del yoga.
- Nivel de estrés de los estudiantes.

4.4. Población de estudio

El grupo de análisis en el estudio estuvo compuesto por 129 alumnos pertenecientes al nivel primario de la institución educativa San José Obrero en la ciudad del Cusco, abarcando tanto estudiantes de género masculino como femenino.

Tabla 1

Número de alumnos matriculados en el sexto grado de educación primaria

Categoría		Cantidad	Total		
Nivel	Sección		Frecuencia	Porcentaje	
Estudiantes del 6to grado de primaria	Sexto grado A	Varones	33	33	25,6%
	Sexto grado B	Mujeres	35	35	27,1%
	Sexto grado C	Varones	28	28	21,7%
	Sexto grado D	Mujeres	33	33	25,6%
TOTAL			129	100,0%	

Nota: Nómina de matrícula de la Institución Educativa.

4.5. Tamaño de muestra

Estaremos trabajando con 28 alumnos de sexto grado en la sección C de la Escuela. San José Obrero de la ciudad del Cusco 2022, en los estudiantes del 6to de primaria que es la unidad de análisis.

Tabla 2

Número de estudiantes seleccionados para el experimento del sexto grado de educación primaria

Estudiantes	Edad			Total	Porcentaje
	8-9	9-10	11-12		
Varones			28	28	100%
Total				28	100

El muestreo seleccionado fue el *no probabilístico intencional*, debido a que este grupo de estudiantes presentaba altos niveles de estrés de acuerdo con referencias y experiencia de las investigadoras.

4.6. Técnicas de selección de muestra

La técnica para la selección de muestra empleado fue no probabilística o muestreo intencionado (Hernández et al. 2014), ya que los estudiantes fueron seleccionados por presentar estrés que afectaban en su desarrollo emocional, académico y físico.

4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información

4.7.1. Técnicas

Encuesta: En este estudio empleamos un cuestionario estructurado que permitió recopilar datos antes y después acerca del nivel de estrés de los estudiantes y su conocimiento previo acerca del yoga.

Observación: Mediante esta técnica, se logró observar de manera directa el problema mientras se llevaba a cabo la ejecución de las posturas de yoga con los estudiantes de sexto grado de primaria y se registraron estos datos en la ficha de observación, antes de realizar un análisis exhaustivo del mismo.

4.7.2. Instrumentos

Cuestionario: A través de este instrumento se obtuvo la recolección de información que ofrece una visión completa de las percepciones de los estudiantes de sexto grado de primaria en relación al yoga y el estrés generado por la post pandemia del covid-19.

Ficha de Observación:

Se utilizó este instrumento para recolectar información durante la realización de cada una de las posturas de yoga y estas estuvieron relacionadas con las dimensiones del estrés.

4.8. Técnicas de análisis e interpretación de la información

Una vez que se obtuvieron los datos en este estudio, se empleó la estadística descriptiva para su análisis ya que al poner en práctica estas estimaciones directas se obtuvo herramientas de recopilación de transformación que se presentan en forma tabular y gráfica con una interpretación adecuada, por otro lado, se aplicó la estadística inferencial mediante la prueba estadística “chi-cuadrado” para procesar los datos obtenidos con el “programa estadístico SPSS versión 25”.

Fiabilidad del instrumento

La herramienta de recopilación de datos está determinada por la confiabilidad de la herramienta de evaluación.

Tabla 3

Escala de valoración del Coeficiente de Alfa de Cronbach

Menos de 0,53	Confiabilidad nula
De 0,54 a 0,59	Confiabilidad baja
De 0,60 a 0,65	Confiable
De 0,66 a 0,71	Muy confiable
De 0,72 a 0,99	Excelente confiabilidad
1,0	Confiabilidad perfecta

Nota. Fuente: Herrera citado por Nina & Nina (2021)

Los resultados de Alfa de Cronbach para determinar la fiabilidad de los instrumentos resultaron:

a. Fiabilidad del cuestionario del pretest

Los resultados obtenidos por el programa estadístico IBM SPSS, muestran los siguientes resultados:

Tabla 4

Resultados de la fiabilidad del cuestionario de estrés - pretest

Alfa de Cronbach	# de elementos
0,943	13

Los resultados del programa estadístico demuestran un alfa de Cronbach de 0,943 y según las escalas de fiabilidad de la Tabla 3, se obtuvo una excelente fiabilidad en el cuestionario del pretest.

b. Fiabilidad del cuestionario del post test

Tabla 5

Resultados de la fiabilidad del cuestionario de estrés – post test

Alfa de Cronbach	# de elementos
0,989	13

Los resultados del programa estadístico demuestran un alfa de Cronbach de 0,989 y según las escalas de fiabilidad de la Tabla 3, se obtuvo una excelente fiabilidad en el cuestionario del post test.

Baremos de la variable estrés

Los baremos de la variable estrés ante la pandemia del COVID-19, están ajustados para determinar el comportamiento y comparar si existe una reducción considerable de sus efectos

o fases a los cuales se enfrenta los estudiantes del sexto grado de educación primaria durante las exigencias escolares.

Tabla 6

Baremos de la variable estrés ante la pandemia del COVID-19 y dimensiones

Variable y/o dimensión	Escala	Rangos	Descripción
Estrés	Bajo	[13-30]	Los estudiantes presentan bajos niveles de estrés
	Moderado	[31-48]	Los estudiantes presentan moderados niveles de estrés
	Alto	[49-65]	Los estudiantes presentan altos niveles de estrés
Reacción de alarma	Bajo	[3-7]	Los estudiantes no requieren reaccionar de forma alarmada al estrés
	Moderado	[8-12]	Los estudiantes recurren a reaccionar de alguna forma al estrés
	Alto	[13-15]	Los estudiantes requieren constantemente reaccionar al estrés.
Fase de resistencia	Bajo	[4-9]	Los estudiantes no requieren mostrar resistencia al estrés
	Moderado	[10-15]	Los estudiantes requieren mostrar algo de resistencia al estrés
	Alto	[16-20]	Los estudiantes requieren mostrar demasiada resistencia al estrés
Fase de agotamiento	Bajo	[6-14]	Los estudiantes no muestran mucho agotamiento
	Moderado	[15-22]	Los estudiantes muestran algo de agotamiento
	Alto	[23-30]	Los estudiantes muestran demasiado agotamiento

CAPÍTULO V

PRESENTACIÓN ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Para la recolección de la información elegimos los datos más relevantes, a través de cuestionarios que fueron elaborados con precedencia, el trabajo de investigación se inició con la aplicación de las posturas de yoga a los estudiantes del sexto grado del nivel primario con el fin de disminuir el , estrés generado por la post pandemia del COVID-19, así mismo, en sus respectivas dimensiones; de esta manera poner en conocimiento los beneficios que tiene esta técnica en los estudiantes de sexto grado de nivel primaria de la Institución Educativa San José Obrero.

Para validar las hipótesis en este estudio, se planificó en primer lugar la ejecución de las posturas al comienzo de las clases como parte de la motivación. Estas posturas se llevaron a cabo durante un período de 3 meses. Antes de esto, se administró un cuestionario para evaluar el nivel de estrés de los estudiantes. Luego, se diseñaron actividades relacionadas con cada una de las dimensiones de las posturas con el objetivo de comprobar si el nivel de estrés disminuía en comparación con los resultados del cuestionario inicial.

En última instancia, se llevó a cabo un análisis descriptivo de cada variable, junto con un análisis diferenciado para validar las hipótesis propuestas en este estudio. Este proceso se realizó utilizando la hoja de cálculo Excel versión 2019 y el software estadístico SPSS versión 25, lo que facilitó la creación de gráficos de barras con información similar a la presentada en las tablas.

A continuación, presentamos las posturas y sus propósitos:

Nro.	Denominación de la postura	Propósito	Responsables
01	Postura del Indio	Eliminar la ansiedad, relajar los músculos y dirigir la atención hacia la respiración. Además de promover la calma y la concentración.	- Brighid Melany Suylo Quillahuaman
02	Respiración del globo	Brindar una sensación de tranquilidad tanto a nivel físico como mental, brindando calma y serenidad cuando se experimenta ansiedad o nerviosismo.	- Kasandra Xiomara Espinoza Ccorimanya
03	Postura Jalea	Aliviar tensiones, infundir energía y elevar el estado de ánimo experimentando un estado de ánimo agradable y reanimador.	
04	Postura Marioneta	Relajar el cuerpo y aliviar tensiones reduciendo el estrés y favoreciendo una mejor función respiratoria.	
05	Postura montaña	Alinear el cuerpo manteniendo una posición adecuada reforzando los músculos, rodillas y tobillos y a su vez moldeando el abdomen y los glúteos.	
06	Postura árbol	Desarrollar el equilibrio y la concentración y proporcionar una sensación de tranquilidad fortaleciendo las piernas.	
07	Postura Triángulo	Reducir el estrés, la ansiedad activando los órganos abdominales y contribuir al mejor funcionamiento de la digestión.	
08	Postura guerrera II	Fomentar la actividad de los órganos abdominales, optimizando el flujo sanguíneo y potenciando la resistencia física.	
09	Postura Perro	Favorecer la relajación mental y la reducción del estrés, revitalizando el cuerpo y aumentando la circulación sanguínea en el cerebro.	
10	Postura gato I y II	Promover un funcionamiento óptimo y una sensación de bienestar general.	
11	Postura mariposa	Disminuir la ansiedad y mitigar la sensación de fatiga proporcionando una sensación de relajación y bienestar.	
12	Postura gaviota	Desarrollar la concentración, el mejoramiento del equilibrio y la flexibilidad de la cadera.	
13	Postura cobra	Mitigar trastornos respiratorios como el asma y fortalecer el músculo diafragma, contribuyendo a reducir el estrés y la fatiga.	
14	Postura Barco	Facilitar un estiramiento completo de la parte frontal del cuerpo, abarcando tobillos, muslos, ingle, abdomen, pecho y garganta.	
15	Postura del niño	Contribuir a tranquilizar la mente, aliviar el cansancio y mitigar el estrés.	

16	Postura puente	Contribuir a la sensación de fatiga en las piernas y el dolor de cabeza, disminuyendo la ansiedad.
17	Postura Vela	Aliviar el estrés, insomnio y la fatiga, tonificando las piernas y los glúteos.

Nota. Fuente: Elaboración propia

Los resultados del trabajo de investigación fueron caracterizados de acuerdo con los instrumentos aplicados a los estudiantes del sexto grado de educación primaria, siendo diferenciados en la parte descriptiva de la siguiente manera:

- Estadísticos descriptivos de la variable dependiente estrés.
- Estadísticos descriptivos de la variable técnica del yoga.
- Resultados de la ficha de observación respecto a las actividades realizadas con la técnica del yoga.

5.1. PROCESAMIENTO, ANÁLISIS, INTERPRETACIÓN, Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1.1. Descriptivos de la variable estrés y sus dimensiones según los resultados del pretest y post test

Tabla 7

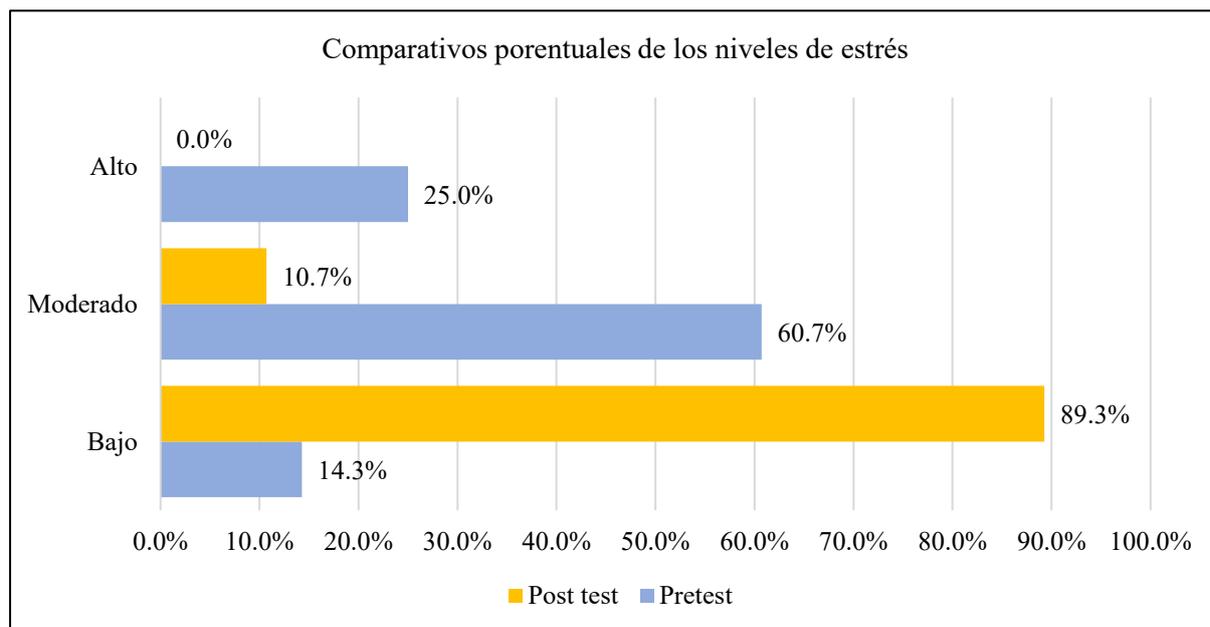
Descriptivos comparativos de la variable estrés generado por la post pandemia del COVID-19 según resultados pretest y post test del experimento aplicado.

Niveles de estrés	Pretest		Post test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	4	14,3%	25	89,3%
Moderado	17	60,7%	3	10,7%
Alto	7	25,0%	0	0,0%
Total	28	100,0%	28	100,0%

Nota. Fuente: extraído del programa estadístico SPSS versión 25

Figura 2

Diagrama de barras de la variable estrés generado por la post pandemia del COVID-19 según resultados pretest y post test del experimento aplicado.



Nota. Fuente: extraído del programa estadístico SPSS versión 25

Interpretación

En cuanto a los resultados alcanzados por la encuesta realizada sobre el nivel de estrés se puede observar que inicialmente en la prueba de pre test 7 estudiantes que equivale a 25.0% presentaba un nivel alto de estrés; 17 estudiantes que equivalen a 60.7% se encontraban con un nivel moderado de estrés y 4 estudiantes que equivalen al 14.3% manifestaban un nivel bajo de estrés; mientras que en la prueba de post test se evidenció que ningún estudiante se encontraba en un nivel alto de estrés; 3 estudiantes que equivalen al 10.7% poseían un nivel moderado de estrés y 25 estudiantes que equivalen al 89.3% tenían un nivel bajo de estrés.

Entonces, posterior a la aplicación del yoga la cual consistió en realizar una serie de posturas con los estudiantes de esta Institución Educativa se evidenció una considerable reducción en los niveles de estrés lo cual benefició a la mayoría de los estudiantes donde pasaron de 60,7% en el nivel moderado al 89,3% en el nivel bajo, demostrando su eficacia en la práctica cotidiana.

Tabla 8

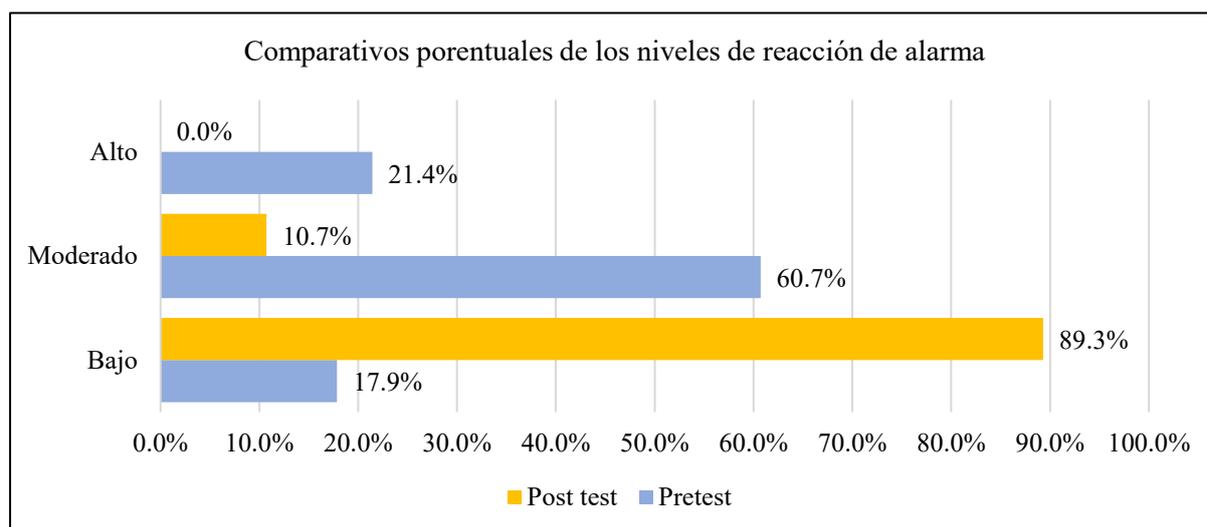
Descriptivos comparativos de la dimensión reacción de alarma según resultados pretest y post test del experimento aplicado

Niveles de reacción de alarma	Pretest		Post test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	5	17,9%	25	89,3%
Moderado	17	60,7%	3	10,7%
Alto	6	21,4%	0	0,0%
Total	28	100,0%	28	100,0%

Nota. Fuente: extraído del programa estadístico SPSS versión 25

Figura 3

Diagrama de barras de la dimensión reacción de alarma según resultados pretest y post test del experimento aplicado



Nota. Fuente: extraído del programa estadístico SPSS versión 25

Interpretación

En la tabla y figura presentados, se puede apreciar la dimensión reacción de alarma de la variable estrés presente en los estudiantes tomados en la muestra, evidencia en el pretest que 6 estudiantes es decir el 21.4% presentaron un nivel alto en la dimensión reacción de alarma, 17 estudiantes es decir el 60.7% presentaron un nivel moderado en la dimensión reacción de alarma; 5 estudiantes es decir el 17.9% presentaron un nivel bajo en la dimensión reacción de alarma; mientras que en la prueba de post test se evidencia que ningún estudiante tuvo un alto nivel de estrés en la dimensión reacción de alarma; 3 estudiantes es decir el 10.7% presentaron un nivel moderado en la dimensión reacción de alarma y 25 estudiantes es decir el 89.3% presentaron un nivel bajo en la dimensión reacción de alarma.

Por consiguiente: el nivel de estrés en la dimensión reacción de alarma que más predominan en el pre test fue moderado con un 60.7% y en la prueba de post test fue el nivel bajo con 89.3%, esto quiere decir, que el yoga fue eficiente para mejorar la dimensión reacción de alarma generada por el estrés.

Tabla 9

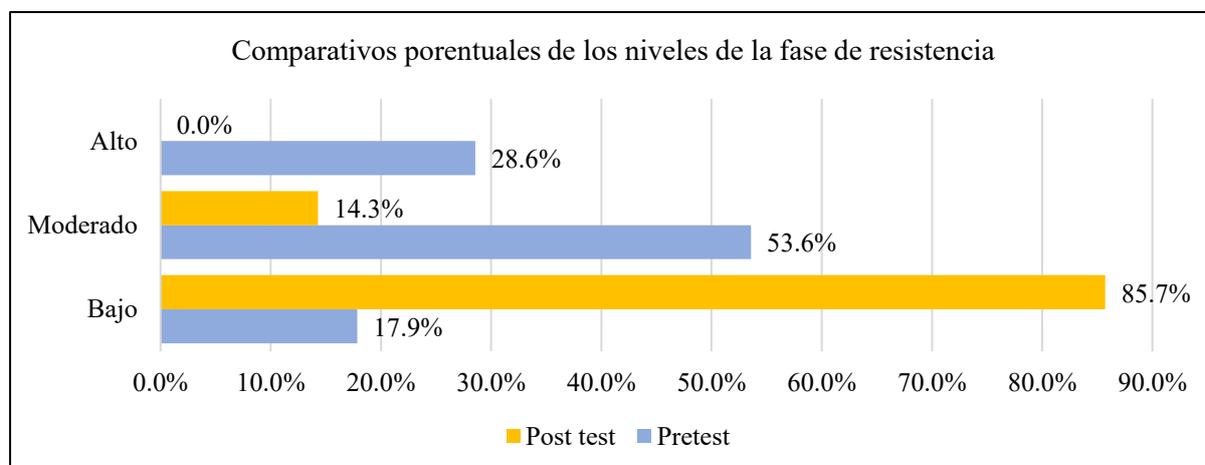
Descriptivos comparativos de la dimensión fase de resistencia según resultados pretest y post test del experimento aplicado

Niveles de la fase de resistencia	Pretest		Post test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	5	17,9%	24	85,7%
Moderado	15	53,6%	4	14,3%
Alto	8	28,6%	0	0,0%
Total	28	100,0%	28	100,0%

Nota. Fuente: extraído del programa estadístico SPSS versión 25

Figura 4

Diagrama de barras de la dimensión fase de resistencia según resultados pretest y post test del experimento aplicado



Nota. Fuente: extraído del programa estadístico SPSS versión 25

Interpretación

En la tabla y figura presentados, podemos apreciar la dimensión fase de resistencia de la variable estrés presente en los estudiantes tomados en la muestra, evidencia en el pretest que 8 estudiantes que equivalen al 28.6% presentaron un nivel alto de estrés en la fase de resistencia; 15 estudiantes que equivalen al 53.6% presentaron un nivel moderado en la fase de resistencia y 5 estudiantes que equivalen al 17.9% presentaron un nivel bajo en la fase de resistencia; mientras que en la prueba de post test se evidenció que ningún estudiante presentó un nivel alto en la fase de resistencia; 4 estudiantes que equivalen al 14.3% presentaron un nivel moderado en la fase de resistencia y 24 estudiantes que equivalen al 85.7% presentaron un nivel bajo en la fase de resistencia.

Por lo tanto, podemos decir que a través del yoga se pudo disminuir el estrés en la fase de resistencia de los estudiantes, mejorando así el afrontamiento de los estudiantes ante este problema psicológico como lo es el estrés.

Tabla 10

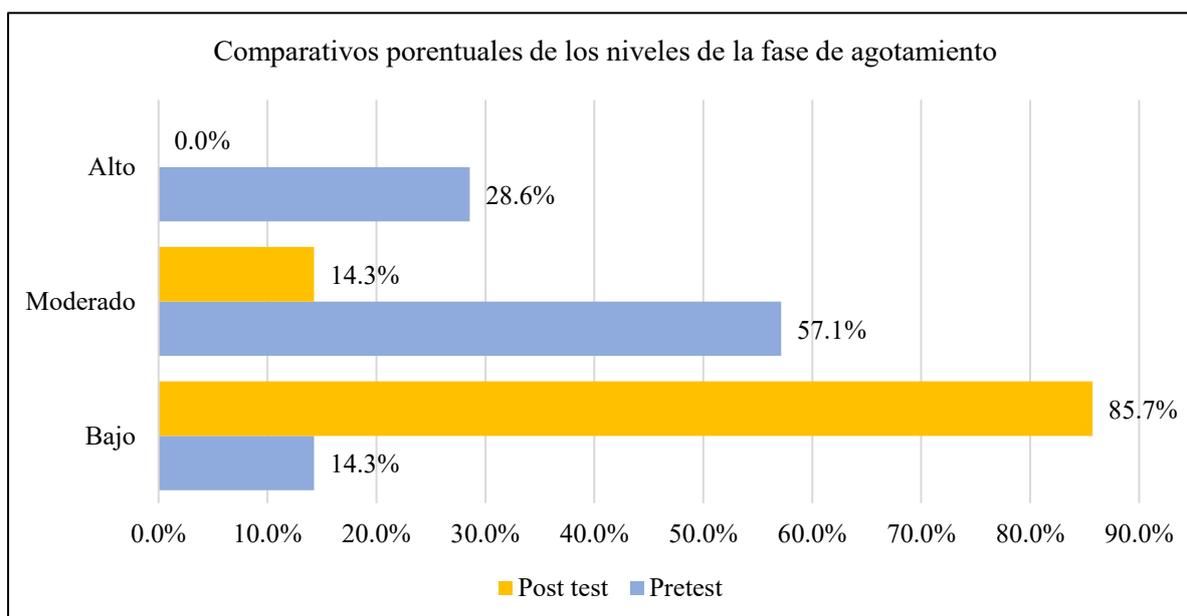
Descriptivos comparativos de la dimensión fase de agotamiento según resultados pretest y post test del experimento aplicado

Niveles de la fase de agotamiento	Pretest		Post test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	4	14,3%	24	85,7%
Moderado	16	57,1%	4	14,3%
Alto	8	28,6%	0	0,0%
Total	28	100,0%	28	100,0%

Nota. Fuente: extraído del programa estadístico SPSS versión 25

Figura 5

Diagrama de barras de la dimensión fase de agotamiento según resultados pretest y post test del experimento aplicado



Interpretación

En la tabla y figura mostrados, se puede evidenciar la dimensión fase de agotamiento de la variable estrés en los estudiantes tomados en la muestra, se evidencia en el pre test que 8 estudiantes que equivale al 28.6% estuvieron con un nivel alto de estrés en la fase de agotamiento, también 16 estudiantes que equivalen al 57.1% estuvieron con un nivel moderado de estrés en la fase de agotamiento, además 4 estudiantes que equivalen al 14.3% estuvieron con un nivel bajo de estrés en la fase de agotamiento; mientras que por otro lado

en el post test se evidenció que ningún estudiante resultó con un nivel alto de estrés en la fase de agotamiento, además 4 estudiantes que equivalen al 57.1% estuvieron con un nivel moderado de estrés en la fase agotamiento, también 24 estudiantes que equivalen al 85.7% estuvieron con un nivel bajo de estrés en la fase de agotamiento.

Por lo tanto, inferimos que la aplicación de las diferentes posturas de yoga incidió positivamente en la disminución de estrés en la dimensión fase de agotamiento, demostrando que se obtuvo una mejoría en los desórdenes físicos y emocionales, también en los síntomas de disfunción mental de los estudiantes tomados en la muestra.

5.1.2. Descriptivos de la variable técnica del yoga y sus dimensiones según los resultados del pretest y post test

Tabla 11

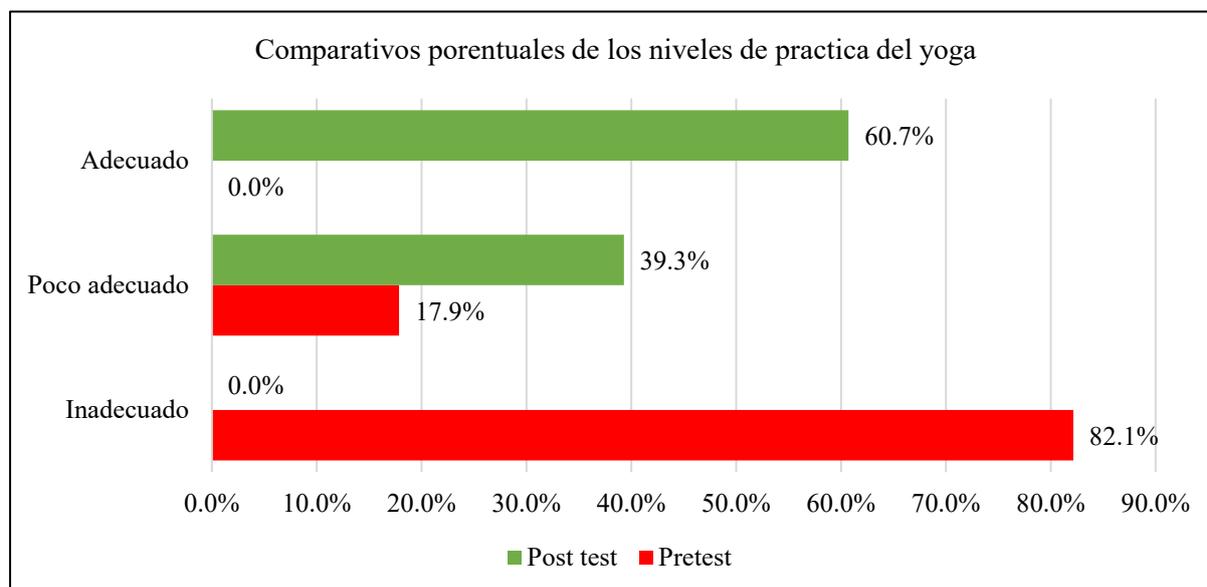
Descriptivos comparativos de la variable técnica del yoga según resultados pretest y post test

Niveles de practica	Pretest		Post test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Inadecuado	23	82,1%	0	0,0%
Poco adecuado	5	17,9%	11	39,3%
Adecuado	0	0,0%	17	60,7%
Total	28	100,0%	28	100,0%

Nota. Fuente: extraído del programa estadístico SPSS versión 25

Figura 6

Diagrama de barras de la variable técnica del yoga según resultados pretest y post test



Nota. Fuente: extraído del programa estadístico SPSS versión 25

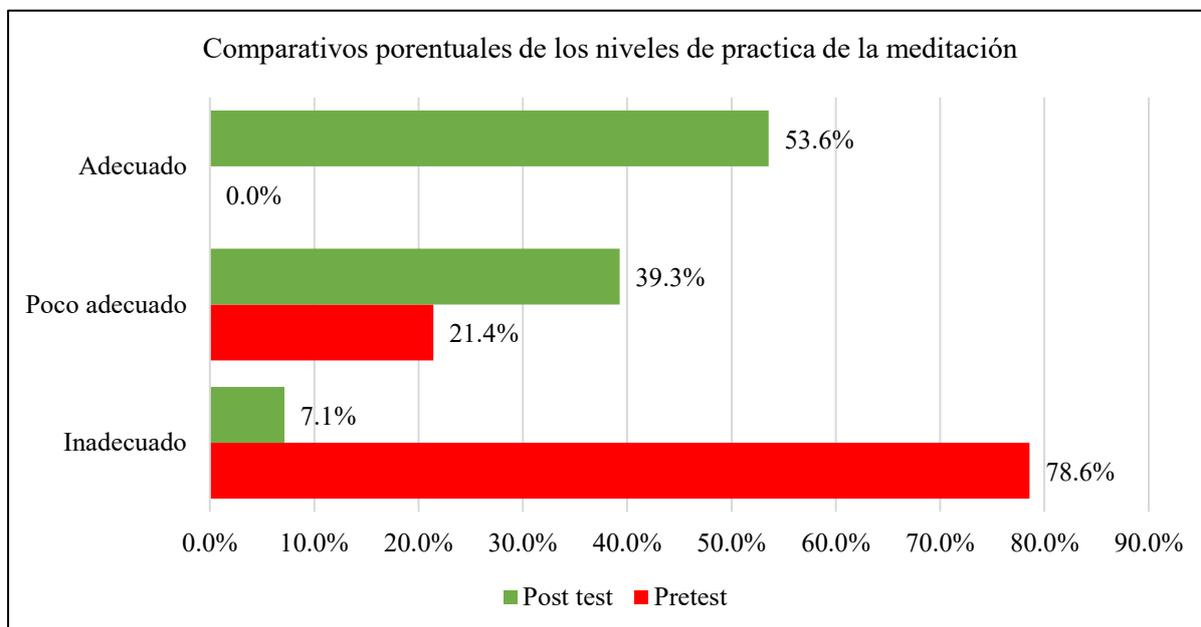
Interpretación

La práctica del yoga realizada por los estudiantes del sexto grado de educación primaria, fue efectuada en el pretest en su mayoría de forma inadecuada con el 82,1%, poco adecuado en un 17,9%. En el caso del post test se observa una mejoría considerable pasando a un nivel adecuado del 60,7% y poco adecuado con el 39,3%.

En este sentido, es notorio una considerable mejora en lo referente a la práctica del yoga de los estudiantes de esta institución, donde en un principio se desconocía de las practicas tales como la meditación, respiración, posturas y relajación, es resaltante en el pretest el nivel inadecuado del 82,1% el cual confirma la no practica del yoga, pero luego de haber realizado sesiones y actividades del yoga se observa una mejora sustancial pasando a un nivel adecuado del 60,7%.

Tabla 12*Descriptivos comparativos de la dimensión meditación según resultados pretest y post test*

Niveles de practica	Pretest		Post test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Inadecuado	22	78,6%	2	7,1%
Poco adecuado	6	21,4%	11	39,3%
Adecuado	0	0,0%	15	53,6%
Total	28	100,0%	28	100,0%

*Nota. Fuente: extraído del programa estadístico SPSS versión 25***Figura 7***Diagrama de barras de la dimensión meditación según resultados pretest y post test**Nota. Fuente: extraído del programa estadístico SPSS versión 25*

Interpretación

La forma de realizar la meditación por parte de los estudiantes del sexto grado de educación primaria, muestra en el pretest ser inadecuado en un 78,6%, poco adecuado en un 21,4%. Posterior al desarrollo de actividades prácticas se tiene una mejoría, pasando al nivel adecuado con el 53,6% y poco adecuado en un 39,3%.

La práctica de la meditación de acuerdo con los resultados anteriores fue inadecuada e incluso el desconocimiento de cómo llegar a la concentración mental y conciencia corporal o el concepto de su integridad corporal, observándose el desconocimiento de dichos aspectos, debido a los resultados obtenidos en el pretest en un nivel inadecuado del 78,6%, pasando a una mejora considerable al nivel adecuado de un 53,6%. Demostrándose una mejor practica de la meditación.

Tabla 13

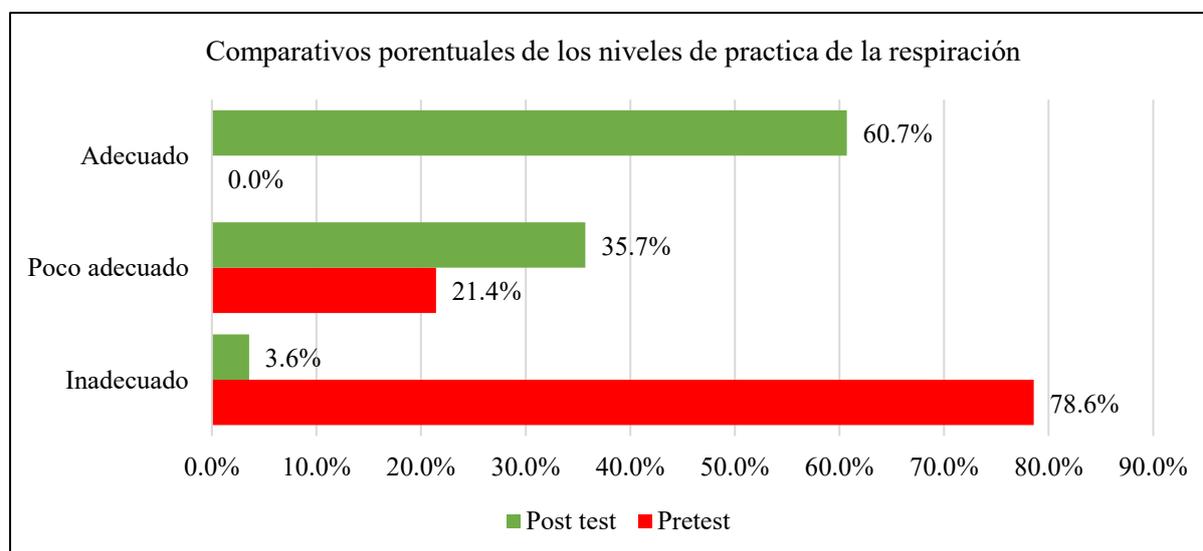
Descriptivos comparativos de la dimensión respiración según resultados pretest y post test

Niveles de practica	Pretest		Post test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Inadecuado	22	78,6%	1	3,6%
Poco adecuado	6	21,4%	10	35,7%
Adecuado	0	0,0%	17	60,7%
Total	28	100,0%	28	100,0%

Nota. Fuente: extraído del programa estadístico SPSS versión 25

Figura 8

Diagrama de barras de la dimensión respiración según resultados pretest y post test



Nota. Fuente: extraído del programa estadístico SPSS versión 25

Interpretación

La forma de realizar la respiración por parte de los estudiantes del sexto grado de educación primaria, muestra en el pretest ser inadecuado en un 78,6%, poco adecuado en un 21,4%.

Posterior al desarrollo de las posturas se tiene una mejoría, pasando al nivel adecuado con el 60,7% poco adecuado en un 35,7% e inadecuado con un 3,6%.

La práctica inadecuada de la respiración efectuada por los estudiantes, debido al desconocimiento ocasiona una inadecuada inhalación, exhalación y coordinación respiratoria como se muestra en los resultados del pretest alcanzando un nivel inadecuado del 78,6%. Posterior al desarrollo de diversas actividades donde se mejoró la forma de respirar a través de la nariz se observó una mejoría, alcanzo la mayoría de ellos un nivel adecuado del 60,7%.

Tabla 14

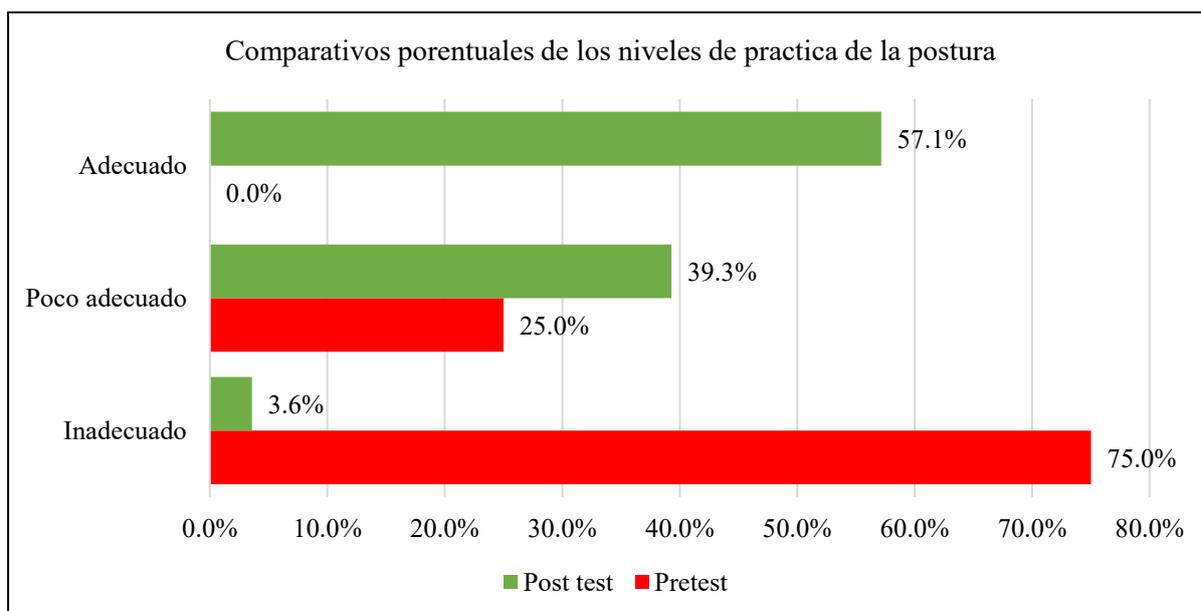
Descriptivos comparativos de la dimensión posturas según resultados pretest y post test

Niveles de practica	Pretest		Post test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Inadecuado	21	75,0%	1	3,6%
Poco adecuado	7	25,0%	11	39,3%
Adecuado	0	0,0%	16	57,1%
Total	28	100,0%	28	100,0%

Nota. Fuente: extraído del programa estadístico SPSS versión 25

Figura 9

Diagrama de barras de la dimensión posturas según resultados pretest y post test



Nota. Fuente: extraído del programa estadístico SPSS versión 25

Interpretación

Las posturas realizadas de yoga con los estudiantes del sexto grado de educación primaria, se realizaron de forma inadecuada debido al desconocimiento de la aplicación de estas posturas, durante el pre test se observó que el 75% de estudiantes practica de manera inadecuada dichas posturas, y poco adecuado del 25%. Pero cuando se desarrolló sesiones de práctica constante y guiada es notoria la mejoría de la postura, pasando a un nivel adecuado del 57,1% y poco adecuado del 39,3%.

Tabla 15

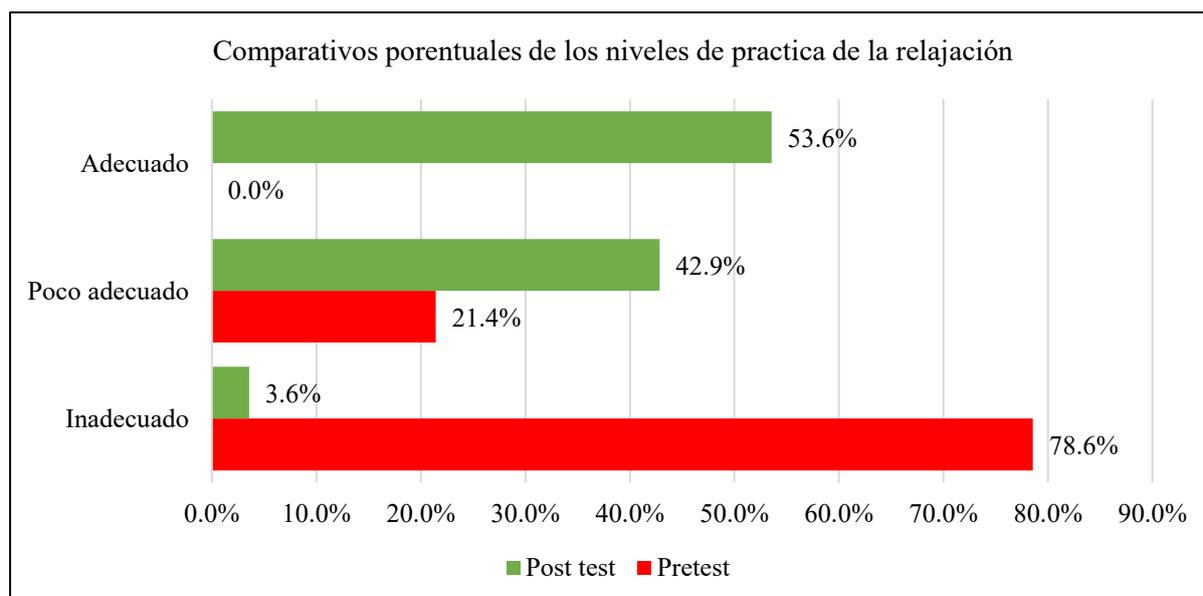
Descriptivos comparativos de la dimensión relajación según resultados pretest y post test

Niveles de practica	Pretest		Post test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Inadecuado	22	78,6%	1	3,6%
Poco adecuado	6	21,4%	12	42,9%
Adecuado	0	0,0%	15	53,6%
Total	28	100,0%	28	100,0%

Nota. Fuente: extraído del programa estadístico SPSS versión 25

Figura 10

Diagrama de barras de la dimensión relajación según resultados pretest y post test



Nota. Fuente: extraído del programa estadístico SPSS versión 25

Interpretación

La práctica de actividades de relajación realizada por los estudiantes del sexto grado de educación primaria según los resultados del pretest alcanza un nivel inadecuado del 78,6%, poco adecuado en un 21,4%. Posterior al desarrollo de dichas actividades debidamente guiadas alcanzan una mejoría considerable logrando un nivel adecuado del 53,6%, poco adecuado en un 42,9% algunos aún permanecen en el nivel inadecuado con el 3,6%.

Se evidencia una considerable mejora en cuanto a la relajación de los estudiantes del sexto grado posterior a la aplicación de las técnicas del yoga. Los estudiantes en un principio desconocían la armonía consigo mismo, no sabían liberar los estados de ansiedad, tensión y estrés, pero posterior a la práctica guiada y controlada lograron gran mejoría.

5.1.3. Descriptivos de la variable técnica del yoga y la practica realizada por los estudiantes según las fichas de observación

Tabla 16

Resultados de las fichas de observación respecto a los resultados de las actividades realizadas referentes a la técnica del yoga

Nro.	Actividad	Resultados ficha de observación - YOGA									
		it1	it2	it3	it4	it5	it6	it7	it8	it9	it10
1	Respiración de globo	Si	Si	No	Si						
2	Postura jalea	Si	Si	No	Si						
3	Postura marioneta	Si	Si	No	Si						
4	Postura montaña	Si	Si	No	Si						
5	Postura de árbol	Si	Si	No	Si						
6	Postura de triángulo	Si	Si	No	Si						
7	Postura del guerrero II	Si	Si	No	Si						
8	Postura del perro	Si	Si	No	Si						
9	Postura gato I y II	Si	Si	No	Si						
10	Postura mariposa	Si	Si	No	Si						
11	Postura gaviota	Si	Si	No	Si						
12	Postura cobra	Si	Si	No	Si						
13	Postura barco	Si	Si	Si	Si	Si	No	Si	Si	Si	Si

14	Postura del niño	Si	Si	No	Si						
15	Postura puente	Si	Si	No	Si						
16	Postura vela	Si	Si	Si	Si	Si	No	Si	Si	Si	Si
17	Postura del indio	Si	Si	No	Si						

Nota: it=Ítem de la ficha de observación.

Interpretación

En la tabla es notoria la realización de las diversas posturas, las mismas fueron debidamente efectuadas, por eso muestran resultados favorables en el análisis de los resultados antes realizados. Donde la mayor parte de los estudiantes del sexto grado fueron presentando dificultades para realizar las diversas posturas, al realizar los ejercicios lo cual tomo buen tiempo para que la mayoría de ellos se adapte a las situaciones a enfrentar en su día a día, porque se encuentran en pleno desarrollo de sus competencias y capacidades. En las demás actividades no muestran dificultad para realizar las actividades señaladas, demostrando una participación constante y comprometida del estudiante para concretizar la plena práctica del yoga con la finalidad de disminuir y evitar el estrés acumulado al realizar sus actividades escolares y personales.

5.2. PRUEBA DE HIPÓTESIS

5.2.1. Contraste de la hipótesis general

Para elegir el estadígrafo apropiado para el estudio fue teniendo en cuenta si los datos analizados presentan distribución normal, para diferenciar de esta forma al grupo de los estadígrafos para estudios experimentales, es decir si corresponde a la estadística paramétrica o no paramétrica.

En este contexto, la variable dependiente se refiere a los niveles de estrés experimentados antes y después del periodo post pandémico de COVID-19. Para determinar si se aceptaba o rechazaba la hipótesis alternativa, se consideró la suma de las puntuaciones obtenidas en las encuestas pretest y posttest (datos discretos). Estas

encuestas se realizaron entre alumnos de sexto curso de educación primaria. Los datos se analizaron mediante el "estadístico t de student para muestras pareadas". Antes del análisis, fue necesario asegurarse de que los datos seguían una distribución normal. Para evaluar la distribución normal, se utilizó el estadístico de Shapiro-Wilk, dado que el tamaño de la muestra era inferior a 30. A continuación se presentan los resultados de esta evaluación.:

Planteamiento de hipótesis para demostrar la normalidad:

H0: Los datos del pre y post test de la variable estrés ante la pandemia del covid-19 presentan distribución normal. (Valor $P > 5\% = 0,05$).

H1: Los datos del pre y post test de la variable estrés ante la pandemia del covid-19 NO presentan distribución normal. (Valor $P < 5\% = 0,05$).

Tabla 17

Análisis de la distribución normal mediante el estadígrafo Shapiro-Wilk

Estadístico de prueba	Estrés generado por la post	Estrés generado por la post
	pandemia del covid-19: Pretest	pandemia del covid-19: Post test
N	28	28
C Shapiro-Wilk para una muestra	0,977	0,965
Sig. asintótica(bilateral)-Valor P	0,895 ^c	0,863 ^c

a. La distribución de prueba es normal.

b. Corrección de significación de Lilliefors.

c. Suma Pre es constante cuando Suma Pos = 14. Se ha omitido.

Nota: Solamente se considera los resultados del pre y pos test, de la variable dependiente estrés post pandemia antes y después de la técnica del yoga.

Los resultados del valor P (significación asintótica bilateral) del estadístico de Shapiro-Wilk indican que los valores son superiores al nivel de significación del 5% (0,05). Esta comparación con las hipótesis matemáticas sugiere que el valor P, tanto para la prueba previa

como para la posterior, es superior a 0,05. Por consiguiente, se acepta la hipótesis nula, lo que demuestra que los datos siguen una *distribución normal*.

Dado que se ha establecido la distribución normal de los datos discretos, el análisis se llevó a cabo utilizando el estadístico alternativo *t-student para muestras pareadas*. Se estableció una base de datos para evaluar las disparidades entre el pretest y el postest agregando las respuestas al cuestionario de ambos. El planteamiento consistió en realizar comparaciones de medias para evaluar hipótesis relativas a la disparidad entre dos o más mediciones, utilizando la siguiente fórmula:

$$t_o = \frac{\bar{d} - 0}{\sqrt{\frac{S^2}{n}}}$$

S^2 = Desviación estándar

n = Número de casos

\bar{d} = Diferencia promedio de los datos recolectados del pre y post.

Prueba t dependiente para muestras relacionadas: Esta prueba es aplicable cuando las muestras presentan dependencia, como cuando una sola muestra se examina varias veces (muestras repetidas) o cuando dos muestras se emparejan o emparejan.

Tabla 18

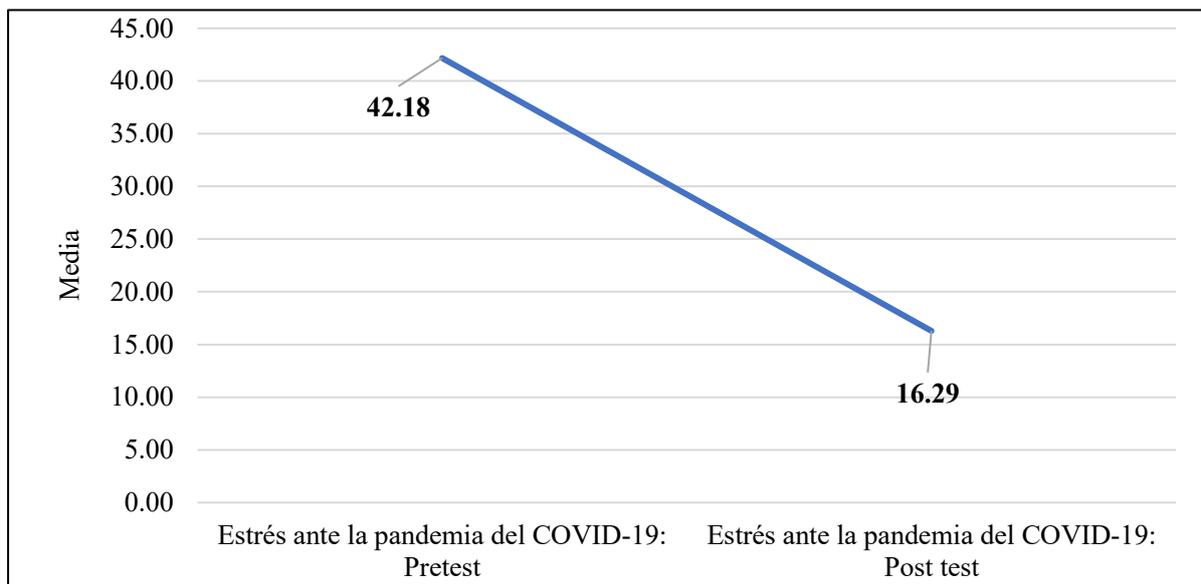
Estadísticos descriptivos de la variable estrés generado por la post pandemia del COVID-19 en los estudiantes antes y después de aplicar la técnica del yoga

Medidas	Estrés generado por la post pandemia del COVID-19: Pretest	Estrés generado por la post pandemia del COVID-19: Post test	Diferencia
N	28	28	28
Media	42,18	16,29	-25,89
Desviación típica	10,965	5,715	11,612
Mínimo	20	13	-50
Máximo	63	26	-7

Nota: Datos del instrumento aplicado a los estudiantes.

Figura 11

Comparación de medias de la variable estrés generado por la post pandemia del COVID-19 en los estudiantes antes y después de aplicar la técnica del yoga



Interpretación

La diferencia media entre las puntuaciones pre y post es de -25,89 puntos. En concreto, la puntuación media de 42,18 en el pretest disminuyó en 16,29 puntos en el posttest, lo que supone una disminución total de 26 puntos. Esto indica que la técnica del yoga reduce eficazmente los niveles de estrés en los alumnos de sexto curso. Además, la desviación estándar muestra una variabilidad significativa en las puntuaciones del pretest, que disminuye en el posttest según los resultados del experimento.

Por lo tanto, existe un factor que puede conducir a una reducción de los niveles de estrés entre los alumnos de sexto curso de educación básica. Para probar esta hipótesis, empleamos un método estadístico específico para determinar el valor "t" y el valor p, que guiarían nuestro proceso de toma de decisiones.

1. Planteamiento de la hipótesis.

Hipótesis nula (H_0):

Los datos del estrés ante la pandemia del COVID-19 según el post test muestra un incremento en referencia al pretest en los estudiantes.

Hipótesis alterna (H_1):

Los datos del estrés ante la pandemia del COVID-19 según el post test muestra una disminución en referencia al pretest en los estudiantes.

2. Nivel de significancia(alfa): $\alpha = 5\%$ (0,05)

Para todo valor de probabilidad igual o menor que 0.05, se rechaza H_0 y acepta H_1 .

3. Prueba estadística: t student para muestras relacionadas

Resultados del estadígrafo:

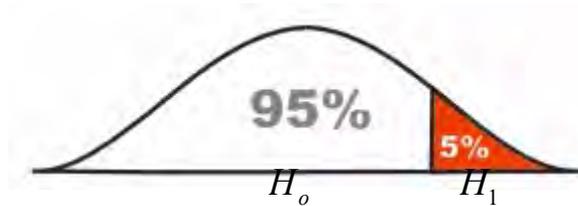
$$t_o = \frac{\bar{d} - 0}{\sqrt{\frac{S^2}{n}}}$$

Valores calculados:

Valor de "t": -11,799

Valor de p: = 0,001 = 0,0% se divide: 0,000/2 = 0,00005

Prueba a una cola (unilateral)



$$H_0 : A \leq B$$

$$H_1 : A > B$$

Esta prueba de una cola se realiza para determinar si el estrés ha disminuido tras la aplicación del enfoque del yoga, facilitando así la evaluación de la hipótesis del investigador.

4. Lectura del p-valor (a priori):

Se indica que a un margen de error se acepta la hipótesis alternativa del investigador.

H₁: Los datos del estrés generado por la post pandemia del COVID-19 según el post test muestra una disminución en referencia al pretest en los estudiantes. Porque el valor P es menor a 0,05.

5. Elección de la Hipótesis:

H₁: Los datos del estrés generado por la post pandemia del COVID-19 según el post test muestra una disminución en referencia al pretest en los estudiantes.

Conclusión:

Los estudiantes del sexto grado de educación primaria presentan un menor nivel de estrés después de haber practicado la técnica del yoga, demostrándose su efectividad para mejorar en su desempeño en las diferentes actividades escolares.

5.2.2. Contraste de la hipótesis específica

Tabla 19

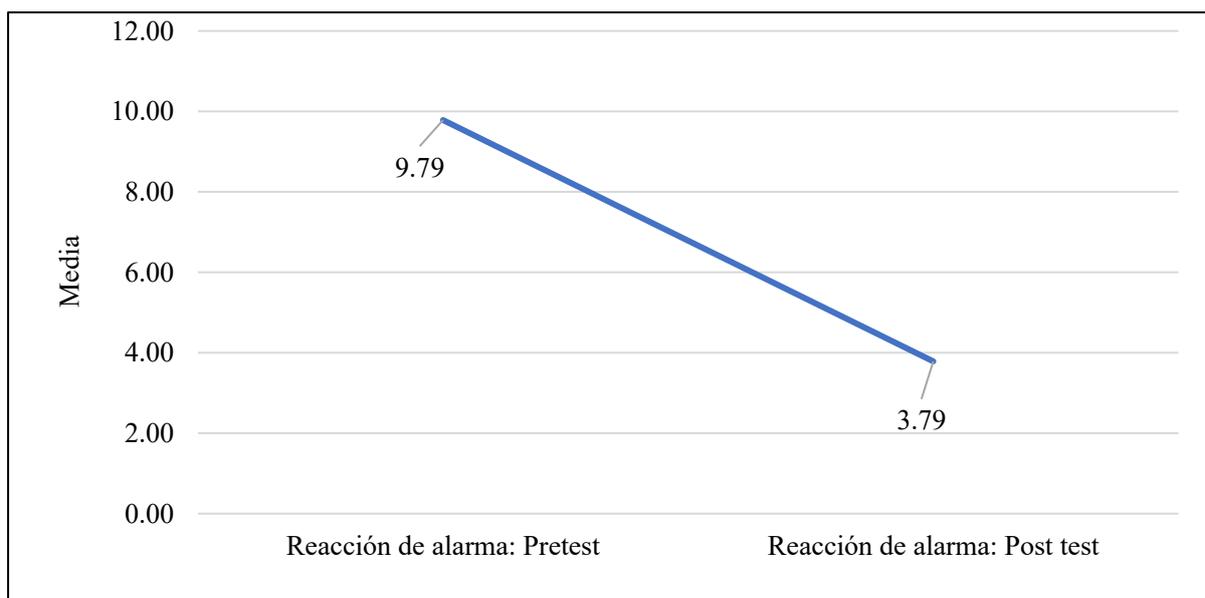
Estadísticos descriptivos de la dimensión reacción de alarma en los estudiantes antes y después de aplicar la técnica del yoga

Medidas	Reacción de alarma: Pretest	Reacción de alarma: Post test	Diferencia
N	28	28	28
	0	0	0
Media	9,79	3,79	-6,00
Desviación típica	2,601	1,315	2,880
Mínimo	4	3	-12
Máximo	15	6	-1

Nota: Datos del instrumento aplicado a los estudiantes.

Figura 12

Comparación de medias de la dimensión reacción de alarma en los estudiantes antes y después de aplicar la técnica del yoga



Interpretación

La diferencia media entre las puntuaciones previa y posterior es de -6 puntos. En concreto, la puntuación media disminuyó de 9,79 en el pretest a 3,79 en el posttest, lo que supone una disminución de 6 puntos. Esto indica que la técnica del yoga reduce eficazmente la reacción de alarma en los alumnos de sexto curso. Además, la desviación estándar muestra

una variabilidad significativa en las puntuaciones del pretest, que disminuye en el postest según los resultados del experimento.

Por lo tanto, existe un factor que podría disminuir la reacción de alarma en los alumnos de sexto curso de educación primaria. Para probar esta hipótesis, empleamos un método estadístico específico para determinar el valor "t" y el valor p, que guiarían nuestro proceso de toma de decisiones..

1. Planteamiento de la hipótesis.

Hipótesis nula (H_0):

Los datos de la dimensión reacción de alarma según el post test muestra un incremento en referencia al pretest en los estudiantes.

Hipótesis alterna (H_1):

Los datos de la dimensión reacción de alarma según el post test muestra una disminución en referencia al pretest en los estudiantes.

2. Nivel de significancia(alfa): $\alpha = 5\%$ (0,05)

Para todo valor de probabilidad igual o menor que 0.05, se rechaza H_0 y acepta H_1 .

3. Prueba estadística: t student para muestras relacionadas

Resultados del estadígrafo:

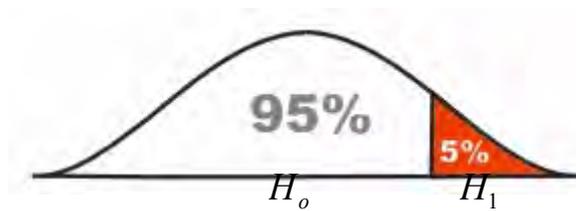
$$t_o = \frac{\bar{d} - 0}{\sqrt{\frac{S^2}{n}}}$$

Valores calculados:

Valor de "t": -11,023

Valor de p: = 0,001 = 0,0% se divide: $0,000/2 = 0,00005$

Prueba a una cola (unilateral)



$$H_0 : A \leq B$$

$$H_1 : A > B$$

Se realiza esta prueba a una sola cola pues estamos determinando si el estrés ha disminuido después de la aplicación de la técnica del yoga, es así como resulta más fácil de probar la hipótesis del investigador.

4. Lectura del p-valor (a priori):

Se indica que a un margen de error se acepta la hipótesis alternativa del investigador.

H₁: Los datos de la dimensión reacción de alarma según el post test muestra una disminución en referencia al pretest en los estudiantes. Porque el valor P es menor a 0,05.

5. Elección de la Hipótesis:

H₁: Los datos de la dimensión reacción de alarma según el post test muestra una disminución en referencia al pretest en los estudiantes.

Conclusión:

Los estudiantes de sexto grado de educación primaria presentan una menor reacción de alarma respecto al estrés después de haber practicado la técnica del yoga, demostrándose su efectividad para mejorar su capacidad de respuesta en el estado de ánimo y actividades motrices realizado en sus actividades escolares.

Tabla 20

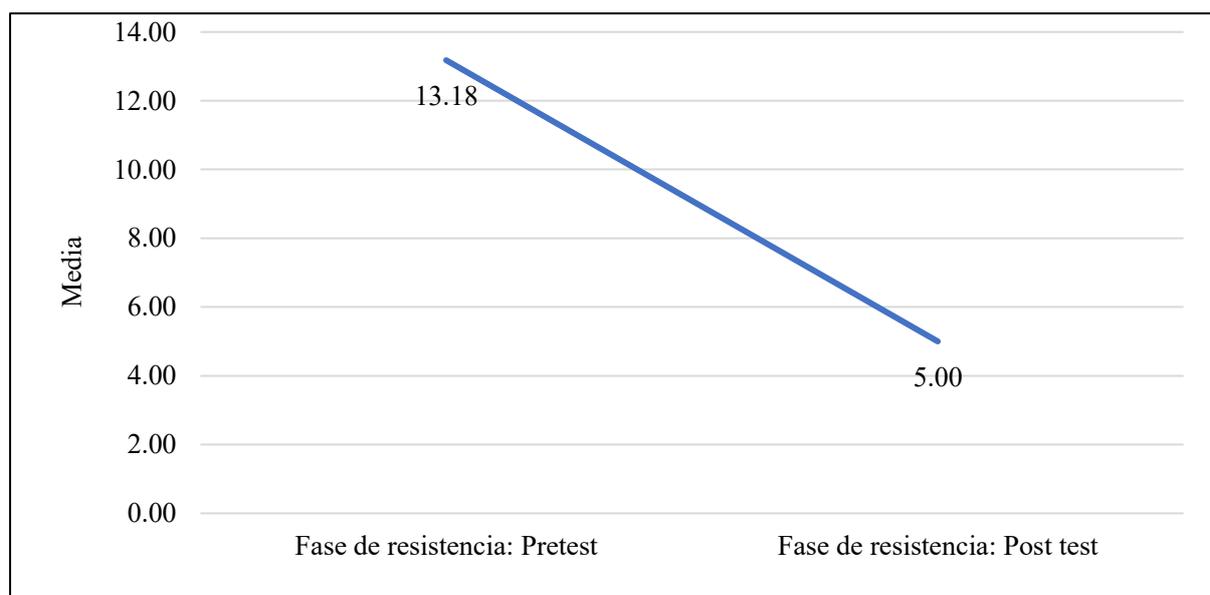
Estadísticos descriptivos de la dimensión fase de resistencia en los estudiantes antes y después de aplicar la técnica del yoga

Medidas	Fase de resistencia: Pretest	Fase de resistencia: Post test	Diferencia
N	28	28	28
Media	13,18	5,00	-8,18
Desviación típica	3,560	1,764	3,712
Mínimo	6	4	-14
Máximo	18	8	-2

Nota: Datos del instrumento aplicado a los estudiantes.

Figura 13

Comparación de medias de la dimensión fase de resistencia en los estudiantes antes y después de aplicar la técnica del yoga



Interpretación

Como se observa el promedio de los puntajes pre y post difieren en -8,18 puntos; en referencia al promedio de pretest 9,79 ha disminuido la fase de resistencia del estrés a 3,79 puntos en el post test, teniendo una disminución de 6 puntos, esto demuestra la eficacia de la técnica del yoga con la finalidad de mejorar la resistencia al estrés de los estudiantes del sexto

grado de educación primaria, así como también las medidas de dispersión como la desviación típica indica variabilidad notoria en el pretest y menor en post test según los puntajes obtenidos del experimento.

Por tanto, existe efecto capaz de provocar la que la fase de resistencia este fortalecida para evitar provocar el estrés en los estudiantes del sexto grado de educación primaria, para contrastar esta suposición se utilizó el estadígrafo seleccionado, es así como hallaremos el valor de “t” y el p-valor para tomar la decisión.

1. Planteamiento de la hipótesis.

Hipótesis nula (H_0):

Los datos de la dimensión fase de resistencia según el post test muestra un incremento en referencia al pretest en los estudiantes.

Hipótesis alterna (H_1):

Los datos de la dimensión fase de resistencia según el post test muestra una disminución en referencia al pretest en los estudiantes.

2. Nivel de significancia(alfa): $\alpha = 5\%$ (0,05)

Para todo valor de probabilidad igual o menor que 0.05, se rechaza H_0 y acepta H_1 .

3. Prueba estadística: t student para muestras relacionadas

Resultados del estadígrafo:

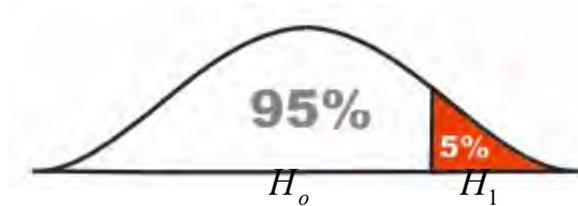
$$t_o = \frac{\bar{d} - 0}{\sqrt{\frac{S^2}{n}}}$$

Valores calculados:

Valor de “t”: -11,023

Valor de p: = 0,001 = 0,0% se divide: $0,000/2 = 0,00005$

Prueba a una cola (unilateral)



$$H_0 : A \leq B$$

$$H_1 : A > B$$

Se realiza esta prueba a una sola cola pues estamos determinando si la reacción de la fase de reacción negativa ha disminuido después de la aplicación de la técnica del yoga, es así como resulta más fácil de probar la hipótesis del investigador.

4. Lectura del p-valor (a priori):

Se indica que a un margen de error se acepta la hipótesis alternativa del investigador.

H₁: Los datos de la dimensión fase de resistencia según el post test muestra una disminución en referencia al pretest en los estudiantes. Porque el valor P es menor a 0,05.

5. Elección de la Hipótesis:

H₁: Los datos de la dimensión fase de resistencia según el post test muestra una disminución en referencia al pretest en los estudiantes.

Conclusión:

Los estudiantes del sexto grado de educación primaria presentan una mejor capacidad afrontamiento de la situación y recursos de afrontamiento respecto al estrés después de haber practicado la técnica del yoga, demostrándose su efectividad para mejorar su capacidad de respuesta en el estado de ánimo y actividades motrices realizado en sus actividades escolares.

Tabla 21

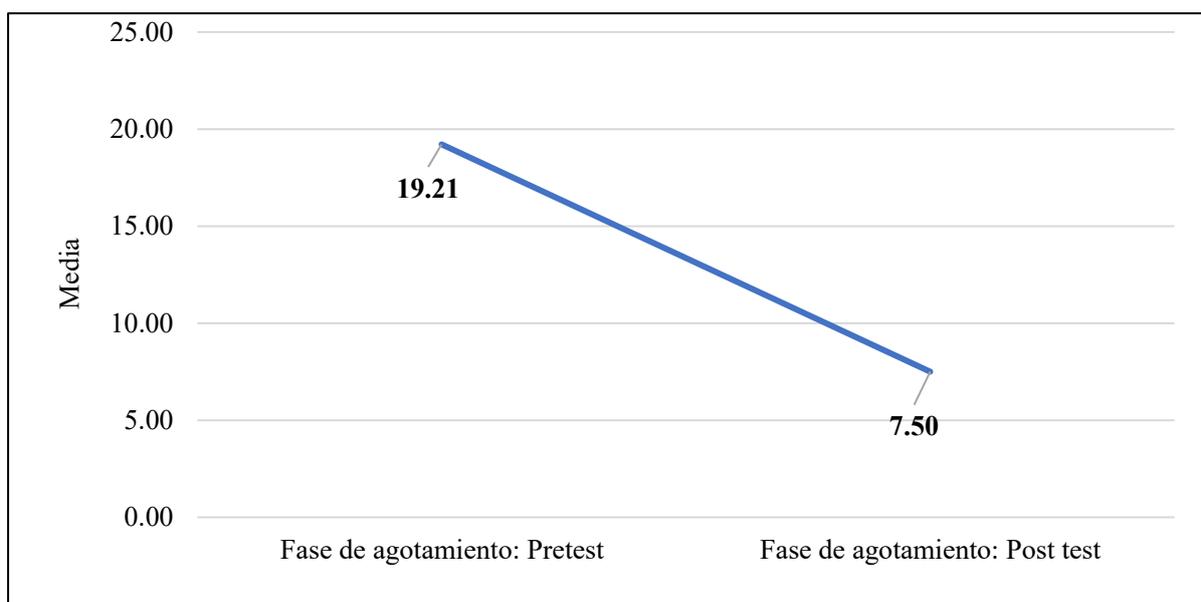
Estadísticos descriptivos de la dimensión fase de agotamiento en los estudiantes antes y después de aplicar la técnica del yoga

Medidas	Fase de agotamiento: Pretest	Fase de agotamiento: Post test	Diferencia
N	28	28	28
Media	19,21	7,50	-11,71
Desviación típica	5,453	2,646	5,623
Mínimo	8	6	-24
Máximo	30	12	-2

Nota: Datos del instrumento aplicado a los estudiantes.

Figura 14

Comparación de medias de la dimensión fase de agotamiento en los estudiantes antes y después de aplicar la técnica del yoga



Interpretación

Como se observa el promedio de los puntajes pre y post difieren en -11,71 puntos; en referencia al promedio de pretest 19,21 ha disminuido la fase de agotamiento provocado por el estrés a 7,5 puntos en el post test, teniendo una disminución de 12 puntos, esto demuestra la eficacia de la técnica del yoga con la finalidad de reducir el agotamiento en los estudiantes

del sexto grado de educación primaria, así como también las medidas de dispersión como la desviación típica indica variabilidad notoria en el pretest y menor en post test según los puntajes obtenidos del experimento.

Por tanto, existe efecto capaz de provocar una mejor resistencia al agotamiento del estrés en los estudiantes del sexto grado de educación primaria, para contrastar esta suposición se utilizó el estadígrafo seleccionado, es así como hallaremos el valor de “t” y el p-valor para tomar la decisión.

1. Planteamiento de la hipótesis.

Hipótesis nula (H_0):

Los datos de la dimensión fase de agotamiento según el post test muestra un incremento en referencia al pretest en los estudiantes.

Hipótesis alterna (H_1):

Los datos de la dimensión fase de agotamiento según el post test muestra una disminución en referencia al pretest en los estudiantes.

2. Nivel de significancia(alfa): $\alpha = 5\%$ (0,05)

Para todo valor de probabilidad igual o menor que 0.05, se rechaza H_0 y acepta H_1 .

3. Prueba estadística: t student para muestras relacionadas

Resultados del estadígrafo:

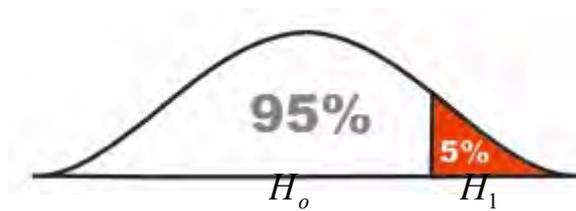
$$t_o = \frac{\bar{d} - 0}{\sqrt{\frac{S^2}{n}}}$$

Valores calculados:

Valor de “t”: -11,024

Valor de p: = 0,001 = 0,0% se divide: $0,000/2 = 0,00005$

Prueba a una cola (unilateral)



$$H_0 : A \leq B$$

$$H_1 : A > B$$

Se realiza esta prueba a una sola cola pues estamos determinando si la reacción de la fase de agotamiento ha disminuido después de la aplicación de la técnica del yoga, es así como resulta más fácil de probar la hipótesis del investigador.

4. Lectura del p-valor (a priori):

Se indica que a un margen de error se acepta la hipótesis alternativa del investigador.

H₁: Los datos de la dimensión fase de agotamiento según el post test muestra una disminución en referencia al pretest en los estudiantes. Porque el valor P es menor a 0,05.

5. Elección de la Hipótesis:

H₁: Los datos de la dimensión fase de agotamiento según el post test muestra una disminución en referencia al pretest en los estudiantes.

Conclusión:

Los estudiantes del sexto grado de educación primaria presentan una mejor capacidad de respuesta a los desórdenes físicos, desórdenes emocionales y síntomas de disfunción mental respecto al estrés después de haber practicado la técnica del yoga, demostrándose su efectividad para mejorar su capacidad de respuesta en el estado de ánimo, emocional y actividades motrices realizado en sus tareas escolares.

CAPÍTULO VI

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Durante la pandemia se han presentado muchos casos de estrés en los estudiantes de primaria debido a la educación a distancia, porque el efecto provocado en el estado emocional, lo cual afectó en su aprendizaje, llevándolo a ser mero espectador y no protagonista. En este contexto el estudio en sus hallazgos evidencia niveles de estrés durante sus actividades, generando dificultad en los procesos cognitivos superiores, porque causarle agotamiento emocional, cambio de humor y apatía por realizar sus tareas y no logrando concentrarse durante la ejecución de las sesiones de aprendizaje. Demostrándose la hipótesis del estudio: La técnica del yoga influye directa y significativamente a disminuir el estrés generado por la post pandemia del covid-19 en los estudiantes de sexto grado de la Institución Educativa San José Obrero de la ciudad del Cusco en el año 2022. Al respecto se tiene los siguientes estudios:

Pilaluisa (2018) en su investigación titulada “*Disminución del nivel de estrés mediante la práctica del yoga en los estudiantes de la PUCE. taller de yoga, semestre II 2014-2015*”. En sus resultados muestra una comparativa del yoga y la forma de reducir el estrés a través de su práctica durante las jornadas arduas de estudio. Lo importante es relajar la actividad cerebral mediante la meditación, la respiración y las posturas, contribuyen a mejorar la circulación sanguínea consecuentemente hay mayor oxigenación del cerebro, además de reducir los niveles de cortisol u hormas del estrés. El estudio Pilaluisa (2018), apoya lo realizado en el estudio, donde los estudiantes del sexto grado de educación primaria demuestran una mayor capacidad de respuesta a los cambios emocionales negativos provocados por el estrés, como el agotamiento, estados de ánimo negativo, poca capacidad de respuesta a las actividades motrices, poca respuesta para afrontar la situación o problema, desórdenes físicos y síntomas de disfunción mental son reducidos con la práctica de la técnica del yoga.

En la investigación realizada por Altamirano (2017), cuyo título es “ejercicios de Hatha Yoga en la condición física del adulto mayor del Centro Nuestra Señora de la Elevación de la parroquia santa rosa de la ciudad de Ambato” se resalta el uso del yoga para mejorar la condición física de los participantes y optimizar su calidad de vida, evidentemente el estudio pone énfasis en cuestiones de salud física dado las condiciones de los participantes quienes por sus circunstancias no practican la actividad física. En este mismo entender los alumnos de la institución educativa del presente trabajo se han visto en la necesidad de realizar la educación virtual tras la pandemia la cual disminuyó considerablemente su actividad física repercutiendo tanto en la salud física como emocional la cual a su vez se ve reflejado en elevados niveles de estrés. De acuerdo a los resultados los alumnos previo a la práctica de las técnicas de yoga presentan un 60,7% de estrés en el nivel moderado y posterior a esta un 89,3% en el nivel bajo, demostrando su eficacia.

Por otro lado, con respecto al aporte de Muños (2018) en su investigación titulada “Efectos de un programa de Hatha yoga en el estrés percibido de estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana 2018” concluyendo que la práctica de técnicas de Yoga a través de la utilización del programa “Hatha” disminuye considerablemente la respuesta del organismo a los estresores que se dan dentro del espacio educativo y que afectan directamente el rendimiento de los alumnos. Del mismo modo para el presente caso de estudio se evidenció resultados similares con respecto a la reducción del estrés en los aspectos de la reacción de alarma, resistencia y agotamiento de los estudiantes de la institución educativa San José de Obrero.

De acuerdo con los resultados de Díaz (2019) en la investigación titulada “Estrés académico en estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la universidad andina del cusco año 2018” se evidenció elevados niveles de estrés principalmente durante las jornadas de estudio encontrándose al 64% en un nivel moderado, 34% en el nivel alto y bajo al 2% de estudiantes.

Coincidiendo en cierta medida con los resultados hallados en la presente investigación donde el 60,7% de los estudiantes presentan un nivel moderado de estrés, un 25% en el nivel alto y un 14,3% en el nivel bajo. A pesar de las diferencias en las circunstancias de estudio para alumnos universitarios y alumnos del nivel primaria, los agentes estresores provocados por las responsabilidades académicas, cansancio, desordenes físicos y emocionales, etc. influyen directamente del mismo modo en los niveles de estrés del estudiante.

La principal limitación que enfrentamos en esta investigación fue el acceso restringido a la Institución Educativa, debido a las consecuencias continuas de la pandemia de COVID-19. Este acceso limitado impidió realizar observaciones en la institución educativa y recolectar datos de manera directa, lo cual podría haber enriquecido significativamente la calidad y profundidad de los hallazgos.

Además, encontramos dificultades económicas que nos impidieron finalizar el trabajo de investigación en el tiempo previsto. Estas restricciones financieras limitaron nuestra capacidad para adquirir recursos adicionales y realizar un análisis más exhaustivo de los datos recolectados.

Estas limitaciones pueden haber afectado la amplitud y la precisión de nuestros resultados, dado que la falta de acceso directo y los recursos insuficientes impidieron un análisis más detallado. Para futuras investigaciones, se recomienda asegurar un financiamiento adecuado y buscar métodos alternativos de recolección de datos, como entrevistas virtuales o encuestas en línea, que puedan mitigar las restricciones de acceso físico."

CONCLUSIONES

Primera

Los resultados del estudio evidencian la efectividad de la técnica del yoga en la disminución de los niveles estrés provocados por la post pandemia del COVID-19 en los estudiantes del sexto grado de educación primaria, provocando una mejor respuesta a los desórdenes emocionales, síntomas de disfunción mental, desordenes físicos o agotamiento corporal, mejorar el estado de ánimo, disposición a las actividades motrices, afrontamiento de la situación y uso de recursos para afrontar las situaciones problemáticas que se presenten mientras realicen sus actividades académicas.

Segunda

La práctica apropiada y continua de los movimientos preparatorios del yoga contribuye a disminuir la fase de alarma del estrés en los estudiantes del sexto grado de educación primaria, provocando un mejor estado de ánimo y el desarrollo de diversas actividades motrices, evitando el sedentarismo y predisposición para realizar actividades físicas. Todo dependerá también de cómo se realice el proceso de calentamiento y la preparación física de los estudiantes para las posturas del yoga.

Tercera

Los estudiantes del sexto grado de educación primaria al realizar un adecuado proceso de respiración como parte de la técnica del yoga, a través de la práctica constante y responsable de la postura de flor de loto y respiración del león de la técnica del yoga han demostrado una mejor capacidad de afrontamiento a situaciones estresantes, asimismo, han desarrollado

recursos de afrontamiento, entendiendo la necesidad de oxigenar el cerebro contribuye a disminuir los niveles de cortisol.

Cuarta

En el caso de las posturas, los estudiantes al realizar la postura de gato, cobra, perro o carpa, pinza y árbol, como parte de la técnica del yoga, logran preparar su cuerpo para contribuir a la relajación y lograr una mejor forma de afrontar el estrés, con una mejor respuesta a los desórdenes físicos, cambios emocionales (mayor inteligencia emocional) y evitar los síntomas de disfunción mental provocados por el estrés que se presenta mientras realizan sus actividades académicas.

Quinta

Cuando los estudiantes logran un adecuado proceso de relajación, alcanzan un mejor descanso en Savasana y ejercicios para lograr la relajación corporal y como parte de la técnica del yoga, promueve una mejor capacidad para afrontar el estrés y reducir los niveles de cortisol, provocando la recuperación mental y corporal del cansancio, favorece el desarrollo de las habilidades cognitivas, afrontar las situaciones, evitar los desórdenes físico y emocionales.

RECOMENDACIONES

Primera

Sugerir a la dirección y departamento de psicología de la institución educativa la elaboración de un plan de tutoría incluyendo la técnica del yoga para promover el apoyo de estudiantes con síntomas de estrés agudo o severo, para evitar los desórdenes físicos, agotamiento emocional, cambios de humor, de esta forma fortalecer el afrontamiento de situaciones estresantes, especialmente cuando acumulan sus tareas, ayudándoles para ser más organizados y autónomos.

Segunda

Sugerir la implementación de una rutina de movimientos preparatorios como ejercicios cotidianos para construir no solo a disminuir el estrés sino también mejorar el estado de salud de los estudiantes, pues esto genera una predisposición al aprendizaje y mejorar el desarrollo de su capacidad cognitiva.

Tercera

Sugerir ejercicios de respiración en cada actividad de aprendizaje, esto mejora la oxigenación del cerebro y es posible estimular las conexiones nerviosas para el intercambio de información y obtener una mejor concentración al momento del desarrollo de las sesiones de aprendizaje.

Cuarta

Sugerir la implementación de diversas rutinas con las posturas de gato feliz y enojado, cobra, perro o carpa, pinza y árbol con la finalidad de lograr una mejor relajación del cuerpo y lograr disminuir los niveles de cortisol de los estudiantes, para así prepararlos para cualquier actividad física o kinestésica en aula.

Quinta

Sugerir la elaboración de un plan de rutina para realizar actividades de relajación como el descanso de Savasana con el fin de mejorar la oxigenación del cuerpo y el cerebro, esto con el fin de disminuir el cansancio, potenciar las habilidades cognitivas, afrontar las situaciones exigentes en aula, evitar los desórdenes físicos y emocionales.

BIBLIOGRAFÍAS REFERENCIAS

- Altamirano. (2017). *“Ejercicios De Hatha Yoga En La Condición Física Deladulto Mayor Del Centro Nuestra Señora De La Elevación De La Parroquia Santa Rosa De La Ciudad De Ambato.”*. Ambato, Ecuador. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/14840/1/Tesis%2C%20Ejercicios%20de%20Hatha%20Yoga.pdf>
- Arévalo, Y. (2017). *Técnica del yoga en la disminución del estrés en los docentes del Colegio Claretiano*. Lima.
- Arias, F. G. (2012). *El Proyecto de Investigación: Introducción a la metodología científica*. Caracas: Editorial Episteme, C.A.
- Ayamamani, & Roque. (2017). *la tècnica de relajaciòn “hatha yoga” para disminuir la ansiedad ante los exámenes escritos en el área de historia, geografía y economía, en los estudiantes de segundo grado de secundaria de la i.e. 41008 “manuel muñoz najar”, cercado, arequipa - 2015*. Arequipa, Peru. Obtenido de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/1927/EDaycop.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ayamamani, p., & Roque, M. (2017). La tècnica de relajaciòn “Hatha Yoga” para disminuir la ansiedad ante los exámenes escritos en el área de historia, geografía y economía, en los estudiantes de segundo grado de secundaria de la IE 41008 “Manuel Muñoz Najar”. *pregrado*. Arequipa, Peru.
- Ballón, K., & Quispe, C. (2021). *Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes pre universitarios de una universidad pública de la ciudad del Cusco en modalidad virtual, 2021*. Cusco .
- Barraza, A. (2005). *Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior*. México .

- Blay. (enero de 2020). *Xuan lan yoga*. Obtenido de <https://xuanlanyoga.com/>:
<https://xuanlanyoga.com/>
- Carrillo, S., & Simon, A. (2020). *Programa de Yogagterapia y sus beneficios en la reducción del estrés en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020*. Ica.
- Challco, S. (2018). *Estrés académico en estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Andina del Cusco año 2018*. Cusco.
- Chiang, M., Riquelme, G., & Rivas, P. (2018). Relación entre Satisfacción Laboral, Estrés Laboral y sus Resultados en Trabajadores de una Institución de Beneficencia de la Provincia de Concepción. *Ciencia & trabajo*, 178-186.
- Choque, F., & Quispe, J. (2021). *Percepción de la educación virtual y estrés académico en estudiantes de la I.E Secundaria José Gabriel Condorcanqui del distrito de Yanaoca, provincia de Canas, Cusco, 2021*. Cusco .
- Clinica Las Condes. (2019). *Estrés escolar*. obtenido de <https://www.clinicalascondes.cl/centros-y-especialidades/Centros/Centro-de-Adolescentes/Noticias/Te-puede-interesar/Estres-escolar>
- Comte, A. (2004). *Curso de filosofía positiva*. Buenos Aires : Ediciones Libertador.
- Corporal Vive activo y sano. (21 de Septiembre de 2021). *La respiración en el yoga*. Obtenido de <https://corporal.center/la-respiracion-en-el-yoga/>
- Diaz. (2019). “*Estrés Académico En Estudiantes De La Escuela Profesional De Enfermería De La Universidad Andina Del Cusco Año 2018*”. Cusco, Peru. Obtenido de https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/3005/Susan_Tesis_bachiller_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Dr. alejandro maturana h. (1), p. a. (2014). el estrés escolar. *rev. med. clin. condes* .

- Escobar, M., Piedrahita, I., Becerra, L., Moreno, F., Ortega, J., & Moreno, S. (2021). *Relación entre la disminución del estrés académico y la práctica del yoga en estudiantes de las áreas de la salud. Revisión de la literatura*. Colombia.
- Esteve Teijin. (19 de 10 de 2021). *Yoga fácil para personas que viven con patologías respiratorias*. Obtenido de <https://www.esteveteijin.com/yoga-facil-para-personas-que-viven-con-patologias-respiratorias/#:~:text=Se%20trata%20de%20un%20entrenamiento,y%20calmar%20el%20cuerpo3>.
- Ewerton, N., & Ribeiro, J. (2019). El modelo de coping de Folkman y Lazarus: aspectos históricos y conceptuales. *Revista Psicologia e Saúde*, 55 - 66.
- García, A., Martínez, L., & Linares, E. (2017). Como afecta el estrés del docente, en el desempeño académico del estudiante de UPIBI-IPN. *Revista electronica sobre tecnologia, educacion y sociedad*.
- García, D. (2010). Recursos para la práctica . *Dialnet*, 26.
- Gimenez, G., Olguin, G., & Almirón, M. (2020). *Yoga: Beneficios para la salud. Una revisión a la literatura* . Paraguay .
- Giménez, G., Olguin, G., & Almirón, M. (2020). *Yoga: beneficios para la salud. Una revisión de la literatura* (Vol. 53). Asuncion. Obtenido de http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1816-89492020000200137#:~:text=El%20Yoga%20produce%20efectos%20org%C3%A1nicos,la%20actividad%20cerebral%20y%20muscular.
- Gloria Gimenez, G. H. (2020). Yoga: beneficios para la salud. Una revisión de la literatura. *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas (Asunción)*, 53.
- Godoy, L. (2021). *Senderos de meditación* . Buenos Aires : Gran Aldea Editores .

- Hartfiel N, H. J. (2008). La eficacia del yoga para la mejora del bienestar y la resiliencia al estrés en el lugar de trabajo. *Tesis de pregrado*. universidad Britanica , Inglaterra.
- Hernández, R. (2014). *Metodología de la investigación* (Sexta ed.). Mexico: Mc Graw Hill Education.
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill Education.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (Sexta ed.). Mexico: McGRAW-HILL / Interamericana Editores, S. A. de C. V.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* . McGraw Hill Education.
- Herrera, D., Coria, G., & Muñoz, D. (2018). Impacto del estrés psicosocial en la salud. *Neurobiología*, 5.
- Iyengar. (2007). Los terminos sanscritos del yoga . *UCR*, 21.
- Kajokovic, M. (2019). *Yoga para niños* . Santiago de Chile: Ilustraciones de Barbara Gillmore .
- Kojakovic, M. (2005). *Yoga para niños* . Chile: E-mail:editorial@randomhousemondadori.cl
www.randomhousemondadori.cl.
- Kojakovich, M. (2005). *Yoga para niños*.
- Kolb. (2006). *Propuesta de intervención educativa para grupos vulnerables por estrés académico y emocional*. Obtenido de Tipos de Estrés y su respuesta biológica.
- Lizama, N. (30 de Enero de 2021). ¿Cómo repercutió el estrés laboral crónico en los peruanos y como afectará la nueva cuarentena? *Noticias El comercio* .
- Macías, A. B. (2020). *El estrés de pandemia (COVID 19) en población mexicana*. México : Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica S.C.

- Márcia da Silva, F. B. (2015). Manejo de cuerpo y mente con yoga: una aproximación a la salud, el bienestar y la calidad de vida. *UNOPAR Cient., Ciênc. Human. Educ.*, 202.
- Marcilla, V. (2012). ¿Cómo trabajar la expresión verbal en un centro de educación especial? . *Revista arista digital* , 18.
- Martínez, A. (20 de Abril de 2020). Hans Selye y el estrés, la enfermedad del siglo XX. *El diario de Salud*, pág. 56.
- Martínez, J. P. (2017). *Trata el estrés con PNL*. Centro de Estudios Ramon Areces SA.
- Masías, A. B. (2020). *El estrés de pandemia (COVID-19) en población mexicana*. . México : Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica S.C.
- Maturana, A., & Vargas, A. (2014). *El estrés escolar*. Chile: REV.MED.CLIN.CONDES.
- Maturana, H. A., & Vargas, S. A. (2015). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 34-41. doi:<https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2015.02.003>
- MINSA. (Mayo de 5 de 2020). Ministerio de Salud. *Minsa brinda consejos para combatir el estrés, ansiedad y depresión que generan la cuarentena por el Covid-19*.
- Molina, V., & Ayte, O. (2021). *Competencia parental percibida y estrés infantil ante las medidas preventivas de contagio del Covid-19 en estudiantes del quinto y sexto grado del nivel primario de la provincia de Urubamaba, 2021*. Cusco.
- Moratalla, i., Carrasco, g., & Sanchez, R. (2019). 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. *scielo analytics*, 141.
- Moratalla, I., Carrasco, G., & Sanchez, R. (2019). *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*.
- Muños, M. (2018). *Efectos de un programa de hatha yoga en el estrés percibido de estudiantes universitarios de una universidad privada de lima metropolitana*. Lima,

- Peru Obtenido de
https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/3836/Efectos_Mu%C3%B1oz-NajarLuque_Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Muñoz, S., Molina, D., & Ochoa, R. (2020). Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante la pandemia por COVID-19. *Acta Pediatr*, 130.
- Nina, J., & Nina, E. (2021). Análisis de confiabilidad: Cálculo del coeficiente alfa de Cronbach usando el software spss. 2.
- Organización Mundial Del Trabajo. (2018). *Estres en el trabajo: un reto colectivo*. Ginebra: Organización Internacional del Trabajo.
- Páez, N., & Páez, R. (2016). *Yoga para niños, meditación que minimiza la violencia escolar*.
- Peña, A. (2016). Los beneficios de introducir el yoga para niños en la aulas de educación infantil. . *Publicaciones Didácticas* , 97.
- Perez, J. (2017). *Trata el estrés con PNL*. Madrid : Universitaria Ramon Areces .
- Pilaluisa. (2015). *Disminución del nivel de estrés mediante la práctica del yoga en los estudiantes de la PUCE. Taller de yoga, semestre II 2017-2015*. Ecuador.
- Pilaluisa. (2018). *disminución del nivel de estrés mediante la práctica del yoga en los estudiantes de la puce. taller de yoga, semestre ii 2014-2015*. QUITO. Obtenido de <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/9793/Disertaci%C3%B3n%20Santiago%20Pilaluisa.pdf?sequence=1>
- Roige, M. (2014). *Taller de yoga*. barcelona: Alba.
- Roigé, M., & Civil, A. (2014). *Taller de yoga*. Alba.
- Ruiz, L. (01 de Abril de 2019). La teoría de Cannon-Bard sobre las emociones. *Psicología clinica*, pág. 5.

- Sánchez Boris, I. M. (2021). *Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes*. Cuba.
- Sánchez, H., & Reyes, C. (2017). *Metodología y diseños en la investigación científica*. Lima-Perú : Business Support Aneth S.R.L.
- Sierra, R. (2001). *Técnicas investigación social*. España: Thomson Editores Spain.
- Silvia. (2016). *Nivel de estrés académico en los alumnos de la escuela profesional de odontología, UNSAAC. enero – julio del 2016*. Cusco, Peru: UNSAAC. Obtenido de <http://repositorio.unsaac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12918/1951/253T20160507.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Xuan Lan Yoga. (11 de 10 de 2017). *Relajación en yoga, la parte más importante*. Obtenido de Relajación en yoga: <https://xuanlanyoga.com/relajacion-savasana-yoga/#:~:text=Se%20trata%20de%20ir%20conscientemente,de%20relajarla%20completamente%20sin%20moverlo>.
- Yoenia, S. U. (2012). *Hatha yoga, bienestar subjetivo y calidad de sueño en un grupo de empleados del Banco Nacional de Costa Rica.Sede Central,San José*. Heredia-Costa Rica.
- Yoga Point India . (2023). *Yoga Vidya Gurukul*. Obtenido de Yoga Vidya Gurukul: <https://www.yogapoint.com/info/basicmovement.htm?tp=basictoadvance>
- yoga vidya gurukul. (2023). *yogapoint.com*. Obtenido de yogapoint.com: <https://www.yogapoint.com/info/basicmovement.htm?tp=basictoadvance>
- Yogateca. (2015). *Yoga para niños*. Obtenido de 5 estilos de yoga que los niños adorarán: <https://www.yogateca.com/5-estilos-de-yoga-que-los-ninos-adoraran/>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de Consistencia

LA TÉCNICA DEL YOGA PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19 EN LOS ESTUDIANTES DE SEXTO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN JOSÉ OBRERO DEL CUSCO EN EL AÑO 2022

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPOTESIS GENERAL	METODOLOGÍA
¿De qué modo la técnica del yoga ayuda a disminuir el estrés generado por la post pandemia del COVID-19 en los estudiantes de sexto grado de primaria de la “Institución Educativa San José Obrero de la ciudad del Cusco en el año 2022”?	Determinar la influencia de la técnica del yoga para disminuir el estrés generado por la post pandemia del COVID-19 en los estudiantes de sexto grado de primaria de la “Institución Educativa San José Obrero de la ciudad del Cusco en el año 2022.”	La técnica del yoga influye positivamente para disminuir el estrés generado por la post pandemia del covid-19 en los estudiantes de sexto grado de la Institución Educativa San José Obrero de la ciudad del Cusco en el año 2022.	<p>Tipo de investigación</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplicada <p>Nivel de investigación</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicativo <p>Diseño de investigación</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pre experimental <p>Enfoque</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuantitativo <p>M: 01 ——— X ——— 02</p> <p>Población</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estudiantes de sexto grado de primaria de la Institución Educativa San José Obrero de la ciudad del Cusco en el año 2022. <p>Paradigma</p> <ul style="list-style-type: none"> - Positivista
<p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿En qué medida la técnica del yoga contribuye a mejorar la reacción de alarma del estrés generado por la post pandemia del covid-19 en los estudiantes tomados en la muestra? - ¿De qué manera la técnica de yoga influye para mejorar la fase de resistencia del estrés generado por la post pandemia del covid-19 en los estudiantes tomados en la muestra? - ¿Cómo la técnica del yoga influye para disminuir la fase de agotamiento del estrés ante la pandemia del covid-19 en los estudiantes tomados en la muestra? 	<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar en qué medida la técnica del yoga contribuye a mejorar la reacción de alarma para disminuir el estrés generado por la post pandemia del covid-19 en los estudiantes tomados en la muestra. - Establecer de qué manera la técnica del yoga influye para mejorar la fase de resistencia del estrés generado por la post pandemia del covid-19 en los estudiantes tomados en la muestra. - Analizar cómo la técnica del yoga influye para disminuir la fase de agotamiento del estrés generado por la post pandemia del covid-19 en los estudiantes tomados en la muestra. 	<p>HIPOTESIS ESPECIFICA</p> <ul style="list-style-type: none"> - La técnica del yoga contribuye a mejorar la reacción de alarma para disminuir el estrés generado por la post pandemia del covid-19 en los estudiantes tomados en la muestra. - La técnica del yoga contribuye a mejorar la fase de resistencia para disminuir el estrés generado por la post pandemia del covid-19 en los estudiantes tomados en la muestra - La técnica de yoga contribuye a mejorar la fase de agotamiento para disminuir el estrés generado por la post pandemia del covid-19 en los estudiantes tomados en la muestra. 	

ANEXO 2: Matriz de instrumentos

MATRIZ DE INSTRUMENTOS

Variable	Dimensiones	Indicadores	Nº de Ítems	Ítem	CRITERIO DE EVALUACIÓN
Técnica del yoga	Meditación	<ul style="list-style-type: none"> - Concentración - Desconexión y conexión con uno mismo. - Conciencia corporal - Desarrollo de la creatividad - Imaginación - Equilibrio - Armonía 	7	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18	Ficha de observación
	Respiración	<ul style="list-style-type: none"> - Inhalar y exhalar - Resistencia - Respiración correcta. - Coordinación del movimiento con la respiración. 	5	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18	

	Posturas	<ul style="list-style-type: none"> - Postura del Indio - Respiración del globo - Jalea - Marioneta - Montaña - Árbol - Triángulo - Guerrero II - Perro - Gato I y II - Mariposa - Gaviota - Cobra - Barco - Postura del niño - Puente - Vela 	18	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13, 14,15,16,17,18	
	Relajación	<ul style="list-style-type: none"> - Costumbre y necesidad de relajar su cuerpo y mente. - Liberar estados de ansiedad, tensión y estrés. - Incremento del autoestima y autoconocimiento - Reflexionan sobre las distintas situaciones. 	4	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13, 14,15,16,17,18	
Estrés generado por la post pandemia del covid-19	Reacción de alarma	<ul style="list-style-type: none"> - Estado de ánimo - Actividades motrices 	3	1, 2, 3	Escala de medición: Ordinal
	Fase de resistencia	<ul style="list-style-type: none"> - Afrontamiento de la situación 	4	4, 5, 6, 7	Puntuación de 1 a 5. 1=Nunca
	Fase de agotamiento	<ul style="list-style-type: none"> - Desórdenes físicos - Desórdenes emocionales - Síntomas de disfunción mental 	6	8, 9, 10, 11, 12, 13	2= Casi nunca 3 =De vez en cuando 4=Frecuentemente

ANEXO 3: FICHA DE OBSERVACIÓN



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



FICHA DE OBSERVACIÓN

POSTURA DEL INDIO

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	San José Obrero	FECHA	21/10/2022
RESPONSABLES	Brighid Melany Suylo Quillahuaman Kasandra Xiomara Espinoza Ccoorimanya	GRADO Y SECCIÓN	6TO C
	ACTIVIDADES	GRADO DE DESARROLLO ALCANZADO	OBSERVACIONES
		SI = 1	NO = 2
POSTURA DEL INDIO	1. Los niños quisieron realizar la actividad.	X	
	2. Se sintieron motivados para la realización de esta actividad.	X	
	3. Los niños tuvieron dificultades en la realización de los ejercicios.		X
	4. Los niños efectuaron de forma correcta la meditación.	X	
	5. Realizaron de forma correcta la respiración.	X	
	6. Los niños efectuaron de manera correcta la postura del indio.	X	
	7. Los niños efectuaron de forma correcta la relajación.	X	
	8. Realizaron de forma adecuada los movimientos preparatorios.	X	
	9. Los niños mostraron interés durante toda la motivación.	X	
	10. Les agrado la postura del indio.	X	



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



FICHA DE OBSERVACIÓN

POSTURA DE GLOBO

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	San. José Obrero	FECHA		OBSERVACIONES
		GRADO Y SECCIÓN	24/10/2022	
RESPONSABLES	Brighid Melany Suylo Quillahuaman Kasandra Xiomara Espinoza Ccorimanya	GRADO DE DESARROLLO ALCANZADO	6TO C	
	ACTIVIDADES	SI = 1	NO = 2	
POSTURA DE GLOBO	1. Los niños quisieron realizar la actividad.	X		
	2. Se sintieron motivados para la realización de esta actividad.	X		
	3. Los niños tuvieron dificultades en la realización de los ejercicios.		X	
	4. Los niños efectuaron de forma correcta la meditación.	X		
	5. Realizaron de forma correcta la respiración.	X		
	6. Los niños efectuaron de manera correcta la postura de globo.	X		
	7. Los niños efectuaron de forma correcta la relajación.	X		
	8. Realizaron de forma adecuada los movimientos preparatorios.	X		
	9. Los niños mostraron interés durante toda la motivación.	X		
	10. Les agrado la postura de globo.	X		



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



FICHA DE OBSERVACIÓN

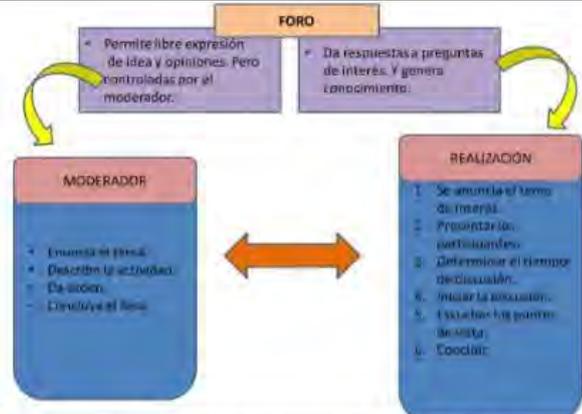
POSTURA DEL NIÑO

INSTITUCIÓN EDUCATIVA RESPONSABLES	San José Obrero Brighid Melany Suylo Quillahuaman Kasandra Xiomara Espinoza Ccorimanya	GRADO DE DESARROLLO ALCANZADO		FECHA	11/11/2022
		SI = 1	NO = 2	GRADO Y SECCIÓN	6TO C
POSTURA DEL NIÑO	ACTIVIDADES				OBSERVACIONES
	1. Los niños quisieron realizar la actividad.	X			
	2. Se sintieron motivados para la realización de esta actividad.	X			
	3. Los niños tuvieron dificultades en la realización de los ejercicios.		X		
	4. Los niños efectuaron de forma correcta la meditación.	X			
	5. Realizaron de forma correcta la respiración.	X			
	6. Los niños efectuaron de manera correcta la postura del niño.	X			
	7. Los niños efectuaron de forma correcta la relajación.	X			
	8. Realizaron de forma adecuada los movimientos preparatorios.	X			
	9. Los niños mostraron interés durante toda la motivación.	X			
10. Les agrado la postura del niño.	X				

ANEXO 4: SESIONES DE APRENDIZAJE

		INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA DIDASCALIO "SAN JOSÉ OBRERO"																																		
		EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE: 10		SESIÓN: 3																																
ÁREA		GRADO		SECCIÓN																																
COMUNICACIÓN		6º		C																																
TÍTULO DE LA SESIÓN		Verbos auxiliares "Haber" y "Ser"		DURACIÓN																																
PROPÓSITO		"Hoy recordaremos la conjugación de los verbos auxiliares haber y ser."																																		
COMPETENCIA		CAPACIDADES		DESEMPEÑO																																
ESCRIBE DIVERSOS TIPOS DE TEXTOS EN SU LENGUA MATERNA.		> Adecúa el texto a la situación comunicativa. > Organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada. > Utiliza convenciones del lenguaje escrito de forma pertinente. > Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto escrito		> Utiliza recursos gramaticales que contribuyen a dar sentido a su texto, e incorpora algunos recursos textuales para reforzar dicho sentido. (Verbos auxiliares)																																
TRASCENDENCIA		Nuestras acciones son el reflejo de lo que somos ante Dios.																																		
SECUENCIA DIDÁCTICA:		INTRODUCCIÓN																																		
FASE DE INICIO	CONTEXTUALIZACIÓN	PRESENTACIÓN DEL TEMA: Se colocará el título en la pizarra.																																		
		VINCULACIÓN CON LA SESIÓN ANTERIOR: Recuerdan sobre las categorías gramaticales y formas no verbales del verbo																																		
		ADELANTO DEL DÍA: Damos oraciones con algunos verbos.																																		
		MOTIVACIÓN/ BRETE COGNITIVO Comenzamos la práctica del yoga con la meditación, concentrándonos en el sonido de la respiración para luego continuar con la serie de movimientos titulada "jalea" y por último realizamos la relajación.																																		
DESARROLLO																																				
FASE CENTRAL	EXPLICACIÓN	EXPOSICIÓN FORMA (X)	EXPOSITIVA	x	IDEAS NUCLEICAS <ul style="list-style-type: none"> El verbo. Verbos auxiliares Haber y ser Tiempos para conjugar el verbo. 																															
			INTERROGATIVA																																	
			DIALOGADA																																	
			SOCRÁTICA																																	
			MIXTA	x																																
	ORGANIZADORES VISUALES (X)	MAPAS CONCEPTUALES		<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">EL VERBO "HABER" / "SER"</p> <p style="text-align: center; font-size: 0.8em;">MODO INDICATIVO</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: 0.7em;"> <thead> <tr> <th>TIEMPOS SIMPLE</th> <th>HABER / SER</th> <th>TIEMPO COMPUESTO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>PRESENTE</td> <td>He / soy</td> <td>PRETERITO PERFECTO COMPUESTO</td> </tr> <tr> <td>PRETERITO IMPERFECTO</td> <td>Había / era</td> <td>PRETERITO PLUSCUAMPERFECTO</td> </tr> <tr> <td>PRETERITO PERFECTO SIMPLE</td> <td>Hube / fui</td> <td>PRETERITO ANTERIOR</td> </tr> <tr> <td>FUTURO SIMPLE</td> <td>Habré / será</td> <td>FUTURO COMPUESTO</td> </tr> <tr> <td>CONDICIONAL SIMPLE</td> <td>Habría / sería</td> <td>CONDICIONAL COMPUESTO</td> </tr> </tbody> </table> </div> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center; font-size: 0.8em;">MODO SUBJUNTIVO</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: 0.7em;"> <thead> <tr> <th>TIEMPOS SIMPLE</th> <th>HABER / SER</th> <th>TIEMPO COMPUESTO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>PRESENTE</td> <td>Hay / sea</td> <td>PRETERITO PERFECTO COMPUESTO</td> </tr> <tr> <td>PRETERITO IMPERFECTO</td> <td>Hubiera / hubiese; fuera / fuese</td> <td>PRETERITO PLUSCUAMPERFECTO</td> </tr> <tr> <td>FUTURO SIMPLE</td> <td>Hubiere / fuere</td> <td>FUTURO COMPUESTO</td> </tr> </tbody> </table> </div> </div>			TIEMPOS SIMPLE	HABER / SER	TIEMPO COMPUESTO	PRESENTE	He / soy	PRETERITO PERFECTO COMPUESTO	PRETERITO IMPERFECTO	Había / era	PRETERITO PLUSCUAMPERFECTO	PRETERITO PERFECTO SIMPLE	Hube / fui	PRETERITO ANTERIOR	FUTURO SIMPLE	Habré / será	FUTURO COMPUESTO	CONDICIONAL SIMPLE	Habría / sería	CONDICIONAL COMPUESTO	TIEMPOS SIMPLE	HABER / SER	TIEMPO COMPUESTO	PRESENTE	Hay / sea	PRETERITO PERFECTO COMPUESTO	PRETERITO IMPERFECTO	Hubiera / hubiese; fuera / fuese	PRETERITO PLUSCUAMPERFECTO	FUTURO SIMPLE	Hubiere / fuere	FUTURO COMPUESTO
		TIEMPOS SIMPLE	HABER / SER				TIEMPO COMPUESTO																													
		PRESENTE	He / soy				PRETERITO PERFECTO COMPUESTO																													
		PRETERITO IMPERFECTO	Había / era				PRETERITO PLUSCUAMPERFECTO																													
		PRETERITO PERFECTO SIMPLE	Hube / fui				PRETERITO ANTERIOR																													
FUTURO SIMPLE		Habré / será	FUTURO COMPUESTO																																	
CONDICIONAL SIMPLE	Habría / sería	CONDICIONAL COMPUESTO																																		
TIEMPOS SIMPLE	HABER / SER	TIEMPO COMPUESTO																																		
PRESENTE	Hay / sea	PRETERITO PERFECTO COMPUESTO																																		
PRETERITO IMPERFECTO	Hubiera / hubiese; fuera / fuese	PRETERITO PLUSCUAMPERFECTO																																		
FUTURO SIMPLE	Hubiere / fuere	FUTURO COMPUESTO																																		
MAPAS MENTALES																																				
REDES SEMÁNTICAS																																				
ESQUEMAS	x																																			
MENTEFACTOS																																				
PICTOGRAMAS																																				
OTROS																																				
EJEMPLIFICACIÓN	> Se pide oraciones con los verbos auxiliares "haber y ser".																																			
EXPERIMENTACIÓN	TEXTO	x	PASOS PARA DESARROLLAR LA EXPERIENCIA:		RECURSOS DIDÁCTICOS																															
	PRÁCTICA LABORATORIO		1. Se realizará el trabajo individual.		CUADERNO DE TRABAJO																															
	AUDIOVISUALES		2. Define los verbos auxiliares		FICHAS COMPLEMENTARIAS																															
	MATERIAL CONCRETO		3. Definimos formas simples, compuestas y formas no personales		DICIONARIOS																															
	VISITA GUIADA		4. Completa los cuadros con claves y tiempos simples y comp.		ENCICLOPEDIAS																															
	OTROS		La revisión de la actividad de los estudiantes es permanente.		ATLAS TIC's OTROS																															

RED CENTROS DIDASCALIO		INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA DIDASCALIO "SAN JOSÉ OBRERO"			EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE: 10		SESIÓN: 2	
ÁREA		GRADO		SECCIÓN		FECHA		
COMUNICACIÓN		6º		C		C- 21-10-2022		
TÍTULO DE LA SESIÓN		El foro		DURACIÓN		1 HORA		
PROPÓSITO		"Hoy aprenderemos los pasos para escribir el foro y escribiremos uno."						
COMPETENCIA		CAPACIDADES		DESEMPEÑO				
ESCRIBE DIVERSOS TIPOS DE TEXTOS EN SU LENGUA MATERNA.		<ul style="list-style-type: none"> Adecúa el texto a la situación comunicativa. Organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada. Utiliza convenciones del lenguaje escrito de forma pertinente. Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto escrito 		<ul style="list-style-type: none"> Utiliza recursos gramaticales que contribuyen a dar sentido a su texto, e incorpora algunos recursos textuales para reforzar dicho sentido. (El foro) 				
TRASCENDENCIA		Nuestras acciones y palabras son el reflejo de lo que somos ante Dios.						
SECUENCIA DIDÁCTICA:		INTRODUCCIÓN						
FASE DE INICIO	CONTEXTUALIZACIÓN	PRESENTACIÓN DEL TEMA: Se colocará el título en la pizarra.						
		VINCULACIÓN CON LA SESIÓN ANTERIOR: Recuerdan sobre que es el foro.						
		ADELANTO DEL DÍA: Opinamos sobre los pasos para realizar un foro.						
		MOTIVACIÓN/ BRETE COGNITIVO Comenzamos la práctica del yoga con la meditación, continuamos con la respiración de globo y por último realizamos la relajación.						
DESARROLLO								
FASE CENTRAL	EXPLICACIÓN	EXPOSICIÓN FORMA (X)	EXPOSITIVA	x	IDEAS NUCLEICAS	<ul style="list-style-type: none"> El foro, Texto argumentativo Marcadores textuales. 		
			INTERROGATIVA			Permite la libre expresión de ideas y opiniones. Pero controladas por el moderador.		
			DIALOGADA					
			SOCRÁTICA					
			MIXTA	x			Son palabras para estructurar un texto, guiar y situar al lector.	
	ORGANIZADORES VISUALES (X)	MAPAS CONCEPTUALES						
		MAPAS MENTALES						
		REDES SEMÁNTICAS						
		ESQUEMAS	x					
		MENTEFACTOS						
PICTOGRAMAS								
OTROS								
EJEMPLIFICACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Se pide a los estudiantes que reconozcan temas de gran interés en nuestro medio. 							
EXPERIMENTACIÓN	TEXTO	x	PASOS PARA DESARROLLAR LA EXPERIENCIA:			RECURSOS DIDÁCTICOS		
	PRÁCTICA LABORATORIO		1. Se realizará el trabajo individual, en libros Pág. 4 – 7			CUADERNO DE TRABAJO	x	
	AUDIOVISUALES		2. Elegir el tema del foro.			FICHAS COMPLEMENTARIAS		
	MATERIAL CONCRETO		3. Escribir la primera versión del foro.			DICCIONARIOS		
	VISITA GUIADA		4. Escribir la última versión del foro.			ENCICLOPEDIAS		
	OTROS		5. Verificar en la tabla si cumplieron las indicaciones.			ATLAS		
					TIC's			
					OTROS			

		INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA DIDASCALIO "SAN JOSÉ OBRERO"					
		EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE: 10		SESIÓN: 1			
ÁREA	GRADO	SECCIÓN	FECHA				
COMUNICACIÓN	6º	C	C- 20-10-2022				
TÍTULO DE LA SESIÓN	El foro		DURACIÓN	1 HORA			
PROPÓSITO	"Hoy aprenderemos que es el foro, a través de un texto"						
COMPETENCIA	CAPACIDADES		DESEMPEÑO				
ESCRIBE DIVERSOS TIPOS DE TEXTOS EN SU LENGUA MATERNA.	<ul style="list-style-type: none"> Adecúa el texto a la situación comunicativa. Organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada. Utiliza convenciones del lenguaje escrito de forma pertinente. Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto escrito 		<ul style="list-style-type: none"> Utiliza recursos gramaticales que contribuyen a dar sentido a su texto, e incorpora algunos recursos textuales para reforzar dicho sentido. (El foro) 				
	TRASCENDENCIA						
	Nuestras acciones y palabras son el reflejo de lo que somos ante Dios.						
	SECUENCIA DIDÁCTICA:			INTRODUCCIÓN			
FASE DE INICIO	CONTEXUALIZACIÓN	PRESENTACIÓN DEL TEMA: Se colocará el título en la pizarra.					
		VINCULACIÓN CON LA SESIÓN ANTERIOR: Recuerdan sobre la importancia de las reglas de ortografía.					
		ADELANTO DEL DÍA: Opinamos sobre un tema transversal.					
		MOTIVACIÓN Comenzamos la práctica del yoga con la meditación, concentrándonos en el sonido de la respiración para luego continuar con la postura del indio y por último realizamos la relajación.					
DESARROLLO							
FASE CENTRAL	EXPLICACIÓN	EXPOSICIÓN FORMA (X)	EXPOSITIVA	x	IDEAS NUCLEICAS <ul style="list-style-type: none"> El foro 		
			INTERROGATIVA				
			DIALOGADA				
			SOCRÁTICA				
			MIXTA	x			
	ORGANIZADORES VISUALES (X)	MAPAS CONCEPTUALES					
		MAPAS MENTALES					
		REDES SEMÁNTICAS					
		ESQUEMAS	x				
		MENTEFACTOS					
PICTOGRAMAS							
OTROS							
EJEMPLIFICACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Se pide a los estudiantes que reconozcan temas de gran interés en nuestro medio. 						
EJEMPLIFICACIÓN	TEXTO	x <th colspan="2">PASOS PARA DESARROLLAR LA EXPERIENCIA:</th> <th>RECURSOS DIDÁCTICOS</th>	PASOS PARA DESARROLLAR LA EXPERIENCIA:		RECURSOS DIDÁCTICOS		
	PRÁCTICA LABORATORIO		1. Se realizará el trabajo individual, en libros Pág. 1 - 3		CUADERNO DE TRABAJO	x	
	AUDIOVISUALES		2. Leer el foro "¿Cuál es la mejor mascota?"		FICHAS COMPLEMENTARIAS		
	MATERIAL CONCRETO		3. Respondemos las preguntas después de haber leído el texto.		DICCIONARIOS		
	VISITA GUIADA		4. Completamos el esquema sobre la función y uso del foro.		ENCICLOPEDIAS		
	OTROS		La revisión de la actividad de los estudiantes es permanente.		ATLAS		
				TIC's			
				OTROS			

ANEXO 5: PRUEBA DE PRE TEST – VARIABLE ESTRÉS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA
ESCALA DE PERCEPCIÓN GLOBAL DE ESTRÉS



Instrucciones:

Estimado estudiante: A continuación, debes marcar con una equis "X", la valoración que consideres la más adecuada o aquella que percibes con respecto al estrés ante la pandemia. También debes considerar que no existe respuesta correcta o incorrecta:

Nº	ITEMS	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	frecuentemen te	Casi siempre
1	En el último mes ¿Cuán seguido has estado molesto por que algo pasó de forma inesperada?					X
2	En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu vida?			X		
3	En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido continuamente tenso?					X
4	En el último mes ¿Cuán seguido te sentiste seguro de tus habilidades para manejar tus problemas personales?		X			
5	En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?		X			
6	En el último mes ¿Cuán seguido confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales?		X			
7	En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que las cosas te estaban resultando como tú querías?	X				
8	En el último mes ¿Cuán seguido te diste cuenta que no podías hacer todas las cosas que debías hacer?					X
9	En el último mes ¿Cuán seguido has podido controlar las dificultades de tu vida?	X				
10	En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que tienes el control de todo?		X			
11	En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?					X
12	En el último mes ¿Cuán seguido pudiste controlar la manera en que utilizaste el tiempo?		X			
13	En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que los problemas se te habían acumulado?				X	

fuente: Adaptado de (Guzmán-Yacaman1 & Bossio, 2018)



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA
ESCALA DE PERCEPCIÓN GLOBAL DE ESTRÉS



Instrucciones:

Estimado estudiante: A continuación, debes marcar con una equis "X", la valoración que consideres la más adecuada o aquella que percibes con respecto al estrés ante la pandemia. También debes considerar que no existe respuesta correcta o incorrecta:

Nº	ITEMS	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	frecuentemente	Casi siempre
1	En el último mes ¿Cuán seguido has estado molesto por que algo pasó de forma inesperada?				X	
2	En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu vida?				X	
3	En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido continuamente tenso?				X	
4	En el último mes ¿Cuán seguido te sentiste seguro de tus habilidades para manejar tus problemas personales?			X		
5	En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?			X		
6	En el último mes ¿Cuán seguido confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales?		X			
7	En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que las cosas te estaban resultando como tú querías?			X		
8	En el último mes ¿Cuán seguido te diste cuenta que no podías hacer todas las cosas que debías hacer?			X		
9	En el último mes ¿Cuán seguido has podido controlar las dificultades de tu vida?		X			
10	En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que tienes el control de todo?	X				
11	En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?			X		
12	En el último mes ¿Cuán seguido pudiste controlar la manera en que utilizaste el tiempo?			X		
13	En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que los problemas se te habían acumulado?				X	

fuelle: Adaptado de (Guzmán-Yacaman1 & Bossio, 2018)



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA
ESCALA DE PERCEPCIÓN GLOBAL DE ESTRÉS



Instrucciones:

Estimado estudiante: A continuación, debes marcar con una equis "X", la valoración que consideres la más adecuada o aquella que percibes con respecto al estrés ante la pandemia. También debes considerar que no existe respuesta correcta o incorrecta:

Nº	ITEMS	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	frecuentemente	Casi siempre
1	En el último mes ¿Cuán seguido has estado molesto por que algo pasó de forma inesperada?			X		
2	En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu vida?				X	
3	En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido continuamente tenso?				X	
4	En el último mes ¿Cuán seguido te sentiste seguro de tus habilidades para manejar tus problemas personales?		X			
5	En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?				X	
6	En el último mes ¿Cuán seguido confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales?			X		
7	En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que las cosas te estaban resultando como tú querías?			X		
8	En el último mes ¿Cuán seguido te diste cuenta que no podías hacer todas las cosas que debías hacer?					X
9	En el último mes ¿Cuán seguido has podido controlar las dificultades de tu vida?		X			
10	En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que tienes el control de todo?			X		
11	En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?				X	
12	En el último mes ¿Cuán seguido pudiste controlar la manera en que utilizaste el tiempo?	X				
13	En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que los problemas se te habían acumulado?					X

fuelle: Adaptado de (Guzmán-Yacaman I & Bossio, 2018)

ANEXO 6: PRUEBA DE PRE TEST – VARIABLE YOGA



03

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA
ENCUESTA DE RECOLECCIÓN DE DATOS SOBRE EL YOGA



Instrucciones:

Estimado estudiante: A continuación, debes marcar con una equis "X", la valoración que consideres la más adecuada o aquella que percibes con respecto a la técnica del yoga. También debes considerar que no existe respuesta correcta o incorrecta:

¿Alguna vez has practicado la técnica del yoga?

- a) SI
 NO

¿Será importante la práctica de la técnica del yoga para realizar correctamente tus actividades cotidianas?

- SI
 b) NO

¿En tus sesiones de clase utilizas correctamente la concentración?

- SI
 b) NO

¿En tus sesiones de clase te conectaste o desconectaste contigo mismo?

- SI
 b) NO

¿Alguna vez conectaste tu cuerpo y tu mente?

- SI
 b) NO

¿Crees que sea importante la inhalación y exhalación correcta?

- SI
 b) NO

¿Será importante la coordinación del movimiento con la respiración al realizar tus actividades?

- SI
 b) NO

¿En tus sesiones de clase mantienes la armonía contigo mismo?

- a) SI
 NO

¿Crees que es importante liberar tus estados de ansiedad, tensión y estrés?

- SI
 b) NO



14

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA
ENCUESTA DE RECOLECCIÓN DE DATOS SOBRE EL YOGA



Instrucciones:

Estimado estudiante: A continuación, debes marcar con una equis "X", la valoración que consideres la más adecuada o aquella que percibes con respecto a la técnica del yoga. También debes considerar que no existe respuesta correcta o incorrecta:

¿Alguna vez has practicado la técnica del yoga?

- a) SI
 b) NO

¿Será importante la práctica de la técnica del yoga para realizar correctamente tus actividades cotidianas?

- a) SI
 b) NO

¿En tus sesiones de clase utilizas correctamente la concentración?

- a) SI
 b) NO

¿En tus sesiones de clase te conectaste o desconectaste contigo mismo?

- a) SI
 b) NO

¿Alguna vez conectaste tu cuerpo y tu mente?

- a) SI
 b) NO

¿Crees que sea importante la inhalación y exhalación correcta?

- a) SI
 b) NO

¿Será importante la coordinación del movimiento con la respiración al realizar tus actividades?

- a) SI
 b) NO

¿En tus sesiones de clase mantienes la armonía contigo mismo?

- a) SI
 b) NO

¿Crees que es importante liberar tus estados de ansiedad, tensión y estrés?

- a) SI
 b) NO



28

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA
ENCUESTA DE RECOLECCIÓN DE DATOS SOBRE EL YOGA



Instrucciones:

Estimado estudiante: A continuación, debes marcar con una equis "X", la valoración que consideres la más adecuada o aquella que percibes con respecto a la técnica del yoga. También debes considerar que no existe respuesta correcta o incorrecta:

¿Alguna vez has practicado la técnica del yoga?

a) SI

b) NO

¿Será importante la práctica de la técnica del yoga para realizar correctamente tus actividades cotidianas?

a) SI

b) NO

¿En tus sesiones de clase utilizas correctamente la concentración?

a) SI

b) NO

¿En tus sesiones de clase te conectaste o desconectaste contigo mismo?

a) SI

b) NO

¿Alguna vez conectaste tu cuerpo y tu mente?

a) SI

b) NO

¿Crees que sea importante la inhalación y exhalación correcta?

a) SI

b) NO

¿Será importante la coordinación del movimiento con la respiración al realizar tus actividades?

a) SI

b) NO

¿En tus sesiones de clase mantienes la armonía contigo mismo?

a) SI

b) NO

¿Crees que es importante liberar tus estados de ansiedad, tensión y estrés?

a) SI

b) NO

ANEXO 7: PRUEBA DE POST TEST – ESTRÉS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA
ESCALA DE PERCEPCIÓN GLOBAL DE ESTRÉS



Instrucciones:

Estimado estudiante: A continuación, debes marcar con una equis "X", la valoración que consideres la más adecuada o aquella que percibes con respecto al estrés ante la pandemia. También debes considerar que no existe respuesta correcta o incorrecta:

Nº	ITEMS	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	frecuentemente	Casi siempre
1	En el último mes ¿Cuán seguido has estado molesto por que algo pasó de forma inesperada?	X				
2	En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu vida?	X				
3	En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido continuamente tenso?	X				
4	En el último mes ¿Cuán seguido te sentiste seguro de tus habilidades para manejar tus problemas personales?	X				
5	En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?	X				
6	En el último mes ¿Cuán seguido confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales?	X				
7	En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que las cosas te estaban resultando como tú querías?	X				
8	En el último mes ¿Cuán seguido te diste cuenta que no podías hacer todas las cosas que debías hacer?	X				
9	En el último mes ¿Cuán seguido has podido controlar las dificultades de tu vida?	X				
10	En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que tienes el control de todo?	X				
11	En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?	X				
12	En el último mes ¿Cuán seguido pudiste controlar la manera en que utilizaste el tiempo?	X				
13	En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que los problemas se te habían acumulado?	X				

fuelle: Adaptado de (Guzmán-Yacaman1 & Bossio, 2018)



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
 FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN
 ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA
 ESCALA DE PERCEPCIÓN GLOBAL DE ESTRÉS



Instrucciones:

Estimado estudiante: A continuación, debes marcar con una equis "X", la valoración que consideres la más adecuada o aquella que percibes con respecto al estrés ante la pandemia. También debes considerar que no existe respuesta correcta o incorrecta:

Nº	ITEMS	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	frecuentemente	Casi siempre
1	En el último mes ¿Cuán seguido has estado molesto por que algo pasó de forma inesperada?		X			
2	En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu vida?	X				
3	En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido continuamente tenso?	X				
4	En el último mes ¿Cuán seguido te sentiste seguro de tus habilidades para manejar tus problemas personales?	X				
5	En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?	X				
6	En el último mes ¿Cuán seguido confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales?	X				
7	En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que las cosas te estaban resultando como tú querías?	X				
8	En el último mes ¿Cuán seguido te diste cuenta que no podías hacer todas las cosas que debías hacer?	X				
9	En el último mes ¿Cuán seguido has podido controlar las dificultades de tu vida?	X				
10	En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que tienes el control de todo?	X				
11	En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?	X				
12	En el último mes ¿Cuán seguido pudiste controlar la manera en que utilizaste el tiempo?	X				
13	En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que los problemas se te habían acumulado?	X				

fuentes: Adaptado de (Guzmán-Yacaman1 & Bossio, 2018)



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



ESCALA DE PERCEPCIÓN GLOBAL DE ESTRÉS

Instrucciones:

Estimado estudiante: A continuación, debes marcar con una equis "X", la valoración que consideres la más adecuada o aquella que percibes con respecto al estrés ante la pandemia. También debes considerar que no existe respuesta correcta o incorrecta:

Nº	ITEMS	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	frecuentemente	Casi siempre
1	En el último mes ¿Cuán seguido has estado molesto por que algo pasó de forma inesperada?		X			
2	En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu vida?		X			
3	En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido continuamente tenso?		X			
4	En el último mes ¿Cuán seguido te sentiste seguro de tus habilidades para manejar tus problemas personales?		X			
5	En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?		X			
6	En el último mes ¿Cuán seguido confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales?		X			
7	En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que las cosas te estaban resultando como tú querías?		X			
8	En el último mes ¿Cuán seguido te diste cuenta que no podías hacer todas las cosas que debías hacer?		X			
9	En el último mes ¿Cuán seguido has podido controlar las dificultades de tu vida?		X			
10	En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que tienes el control de todo?		X			
11	En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?		X			
12	En el último mes ¿Cuán seguido pudiste controlar la manera en que utilizaste el tiempo?		X			
13	En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que los problemas se te habían acumulado?		X			

fuelle: Adaptado de (Guzmán-Yacaman1 & Bossio, 2018)

ANEXO 8: PRUEBA DE POST TEST – YOGA



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO ²⁶
 FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN
 ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA
 ENCUESTA DE RECOLECCIÓN DE DATOS SOBRE EL YOGA



Instrucciones:

Estimado estudiante: A continuación, debes marcar con una equis "X", tomando en cuenta la valoración que consideres la más adecuada o aquella que percibes con respecto a las posturas de la técnica del yoga aplicadas en las sesiones de clase durante estos días. También debes considerar que no existe respuesta correcta o incorrecta:

Marca del 1 al 5, siendo 5 como muy satisfactorio y 1 insatisfactorio.

Nº	ITEMS	1	2	3	4	5
1	¿La técnica del yoga te sirvió para realizar correctamente tus actividades cotidianas?				X	
2	¿La técnica del yoga te ayudó a concentrarte mejor en tus sesiones de aprendizaje?				X	
3	¿La técnica del yoga te sirvió para mejorar tu rendimiento académico?				X	
4	¿La técnica del yoga te ayudó a relajarte frente a problemas que te generan estrés?				X	
5	¿Al practicar la técnica del yoga mejoró tu estado anímico/emocional?				X	
6	¿La técnica del yoga aportó para disminuir tus malestares físicos causados por el estrés?				X	
7	¿La técnica del yoga te ayudó a mejorar tu respiración?				X	
8	¿Al practicar la técnica del yoga te ayudo a mantener la armonía contigo mismo en tus sesiones de clase?				X	
9	¿La técnica del yoga te ayudó a liberar tus estados de ansiedad, tensión y estrés?				X	
10	¿Crees que la técnica del yoga se debe implementar como motivación en tus sesiones de clase?				X	



16

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA
ENCUESTA DE RECOLECCIÓN DE DATOS SOBRE EL YOGA



Instrucciones:

Estimado estudiante: A continuación, debes marcar con una equis "X", tomando en cuenta la valoración que consideres la más adecuada o aquella que percibes con respecto a las posturas de la técnica del yoga aplicadas en las sesiones de clase durante estos días.

También debes considerar que no existe respuesta correcta o incorrecta:

Marca del 1 al 5, siendo 5 como muy satisfactorio y 1 insatisfactorio.

Nº	ITEMS	1	2	3	4	5
1	¿La técnica del yoga te sirvió para realizar correctamente tus actividades cotidianas?					X
2	¿La técnica del yoga te ayudó a concentrarte mejor en tus sesiones de aprendizaje?				X	
3	¿La técnica del yoga te sirvió para mejorar tu rendimiento académico?					X
4	¿La técnica del yoga te ayudó a relajarte frente a problemas que te generan estrés?					X
5	¿Al practicar la técnica del yoga mejoró tu estado anímico/emocional?					X
6	¿La técnica del yoga aportó para disminuir tus malestares físicos causados por el estrés?					X
7	¿La técnica del yoga te ayudó a mejorar tu respiración?					X
8	¿Al practicar la técnica del yoga te ayudo a mantener la armonía contigo mismo en tus sesiones de clase?					X
9	¿La técnica del yoga te ayudó a liberar tus estados de ansiedad, tensión y estrés?					X
10	¿Crees que la técnica del yoga se debe implementar como motivación en tus sesiones de clase?					X



07

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA
ENCUESTA DE RECOLECCIÓN DE DATOS SOBRE EL YOGA



Instrucciones:

Estimado estudiante: A continuación, debes marcar con una equis "X", tomando en cuenta la valoración que consideres la más adecuada o aquella que percibes con respecto a las posturas de la técnica del yoga aplicadas en las sesiones de clase durante estos días. También debes considerar que no existe respuesta correcta o incorrecta:

Marca del 1 al 5, siendo 5 como muy satisfactorio y 1 insatisfactorio.

N°	ITEMS	1	2	3	4	5
1	¿La técnica del yoga te sirvió para realizar correctamente tus actividades cotidianas?					X
2	¿La técnica del yoga te ayudó a concentrarte mejor en tus sesiones de aprendizaje?					X
3	¿La técnica del yoga te sirvió para mejorar tu rendimiento académico?					X
4	¿La técnica del yoga te ayudó a relajarte frente a problemas que te generan estrés?					X
5	¿Al practicar la técnica del yoga mejoró tu estado anímico/emocional?					X
6	¿La técnica del yoga aportó para disminuir tus malestares físicos causados por el estrés?					X
7	¿La técnica del yoga te ayudó a mejorar tu respiración?					X
8	¿Al practicar la técnica del yoga te ayudo a mantener la armonía contigo mismo en tus sesiones de clase?					X
9	¿La técnica del yoga te ayudó a liberar tus estados de ansiedad, tensión y estrés?					X
10	¿Crees que la técnica del yoga se debe implementar como motivación en tus sesiones de clase?					X

ANEXO 9: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

1. DATOS GENERALES

Título de trabajo de investigación:

LA TÉCNICA DEL YOGA PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19 EN LOS ESTUDIANTES DE SEXTO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN JOSÉ OBRERO DEL CUSCO EN EL AÑO 2022

Nombre del instrumento: Encuesta.

Investigadoras: Br. Espinoza Ccorimanya Kasandra Xiomara Br. Suylo Quillahuaman, Brighid Melany

CRITERIO	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0-20%	REGULAR 21-40%	BUENO 41-60%	MUY BUENO 61-80%	EXELENTE 81-100%
FORMA	1. REDACCIÓN	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.				X	
	2. CLARIDAD	Esta formulado por un lenguaje formulado.				X	
	3. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables.				X	
CONTENIDO	4. ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					X
	5. SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y profundidad.				X	
	6. INTENCIONALIDAD	El instrumento mide en forma pertinente el comportamiento de las variables de investigación				X	
ESTRUCTURA	7. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre todos los elementos básicos de la investigación.				X	
	8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.				X	
	9. COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables.				X	
	10. METODOLOGÍA	La estrategia de investigación responde al propósito del diagnóstico.				X	

LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:

Procede su aplicación

Debe corregirse

PROMEDIO:

80%

Dr. Gregorio Carrejo Vergara
DNI: 24477164
CEL: 984063190



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

1. DATOS GENERALES

Título de trabajo de investigación:

LA TÉCNICA DEL YOGA PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19 EN LOS ESTUDIANTES DE SEXTO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN JOSÉ OBRERO DEL CUSCO EN EL AÑO 2022

Nombre del instrumento: Encuesta.

Investigadoras: Br. Espinoza Ccorimanya Kasandra Xiomara Br. Suylo Quillahuaman, Brigid Melany

CRITERIO	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0- 20%	REGULAR 21-40%	BUENO 41-60%	MUY BUENO 61-80%	EXELENTE 81-100%
FORMA	1. REDACCIÓN	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.				X	
	2. CLARIDAD	Esta formulado por un lenguaje formulado.				X	
	3. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables.				X	
CONTENIDO	4. ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.				X	
	5. SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y profundidad.				X	
	6. INTENCIONALIDAD	El instrumento mide en forma pertinente el comportamiento de las variables de investigación				X	
ESTRUCTURA	7. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre todos los elementos básicos de la investigación.				X	
	8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.					X
	9. COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables.					X
	10. METODOLOGÍA	La estrategia de investigación responde al propósito del diagnóstico.				X	

LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:

Procede su aplicación

Debe corregirse

PROMEDIO:

83%


 Dr. Federico Ubaldo Fernández Sutta
 DNI: 23943609
 CEL: 956063639



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

1. DATOS GENERALES

Título de trabajo de investigación:

LA TÉCNICA DEL YOGA PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19 EN LOS ESTUDIANTES DE SEXTO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN JOSÉ OBRERO DEL CUSCO EN EL AÑO 2022

Nombre del instrumento: Encuesta.

Investigadoras: Br. Espinoza Ccorimanya Kasandra Xiomara Br. Suylo Quillahuaman, Brighid Melany

CRITERIO	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0- 20%	REGULAR 21-40%	BUENO 41-60%	MUY BUENO 61-80%	EXELENTE 81-100%
FORMA	1. REDACCIÓN	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.				X	
	2. CLARIDAD	Esta formulado por un lenguaje formulado.				X	
	3. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables.				X	
CONTENIDO	4. ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					X
	5. SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y profundidad.				X	
	6. INTENCIONALIDAD	El instrumento mide en forma pertinente el comportamiento de las variables de investigación				X	
ESTRUCTURA	7. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre todos los elementos básicos de la investigación.				X	
	8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.					X
	9. COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables.					X
	10. METODOLOGÍA	La estrategia de investigación responde al propósito del diagnóstico.				X	

LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:

PROMEDIO: 76%

Procede su aplicación

Debe corregirse

Dr. Felix Gonzalo Gonzales Surco
DNI: 23833249
CEL: 956395014

ANEXO 10: SOLICITUD PARA LA APLICACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



SOLICITAMOS: Autorización para realizar
la aplicación de trabajo de investigación.

SEÑORA: DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN JOSÉ OBRERO DE
LA CIUDAD DEL CUSCO

Yo, Espinoza Ccorimanya, Kasandra
Xiomara identificada con DNI. N°76256086;
con domicilio en Av. La unión K-10 y Suylo
Quillahuaman, Brighid Melany con DNI. N°
75155693; con domicilio en Kari Grande K-
5, nos presentamos a Ud. con el debido
respeto y decimos:

Que, siendo bachilleres en Educación
Primaria de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco y siendo
imperativo la ejecución de nuestro trabajo de investigación con fines de Titulación, es
que acudimos a su digno despacho para que tenga a bien de AUTORIZAR la referida
aplicación de nuestra tesis titulada: "LA TÉCNICA DEL YOGA PARA DISMINUIR EL
ESTRÉS ANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19 EN LOS ESTUDIANTES DE SEXTO
GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN JOSÉ OBRERO
DEL CUSCO EN EL AÑO 2022" con el propósito de optar al título profesional de
Licenciado en Educación, especialidad Educación Primaria de la Universidad Nacional
de San Antonio Abad del Cusco.

POR LO EXPUESTO:

Suplicamos a Ud, Señor Director admitir nuestra petición por estar
conforme a las normas establecidas y por ser justo y legal.

Cusco, 20 de octubre de 2022


.....
Espinoza Ccorimanya, Kasandra Xiomara
76256086


.....
Suylo Quillahuaman, Brighid Melany
75155693



ANEXO 11: CONSTANCIA DE CONCLUSIÓN DE LA APLICACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN



INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR SAN JOSE OBRERO DEL CUSCO

"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

CONSTANCIA DE CONCLUSIÓN DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

LA DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA DIDASKALIO "SAN JOSE OBRERO DEL CUSCO, QUE SUSCRIBE

HACE CONSTAR:

Que las Señoritas , **SUYLLO QUILLAHUAMAN** Brighid Melany , **ESPINOZA CCORIMANYA** Kasandra Xiomara ; Bachilleres de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, concluyeron de manera satisfactoria la aplicación de los instrumentos de investigación de forma presencial a estudiantes del 6to grado "C" de Educación Primaria para el desarrollo del trabajo de investigación titulado "LA TÉCNICA DEL YOGA PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19 EN LOS ESTUDIANTES DE SEXTO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN JOSÉ OBRERO DEL CUSCO EN EL AÑO 2022": para optar al título profesional de Licenciado en Educación, especialidad Educación Primaria

Se otorga la presente a solicitud de las interesadas para los fines que estimen conveniente

Rosa Lima Pelaez Ascue
DIRECTORA

ANEXO 12: EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS

FOTOGRAFÍA 1: Tesistas en las instalaciones de la institución educativa San José Obrero.



FOTOGRAFÍA 2. Estudiantes de sexto grado de primaria de la Institución Educativa San José Obrero realizando la prueba de pre test.



FOTOGRAFÍA 3. Estudiantes de sexto grado de primaria de la Institución Educativa San José Obrero y tesisistas realizando las posturas de yoga.



FOTOGRAFÍA 4. Estudiantes de sexto grado de primaria de la Institución Educativa San José Obrero realizando la prueba de post test.

