



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 099 CIUDAD DE MÉXICO, PONIENTE
UNIDAD CERTIFICADA BAJO LA NORMA ISO 21001:2018



**EL YOGA UNA ESTRATEGIA DIDÁCTICA, PARA
ESTIMULAR LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN NIÑOS DE 2 A
3 AÑOS DEL CENTRO EDUCATIVO CAREPI, ALCALDIA
ÁLVARO OBREGÓN, CDMX**

TESINA

**OPCIÓN ENSAYO QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR**

PRESENTA

MONROY OTERO NORMA PATRICIA

TUTORA

DRA. GUADALUPE AGUILAR IBARRA

CIUDAD DE MÉXICO

AGOSTO DE 2023



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 099 CIUDAD DE MÉXICO, PONIENTE
UNIDAD CERTIFICADA BAJO LA NORMA ISO 21001:2018



**EL YOGA UNA ESTRATEGIA DIDÁCTICA, PARA
ESTIMULAR LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN NIÑOS DE 2
A 3 AÑOS DEL CENTRO EDUCATIVO CAREPI, ALCALDIA
ÁLVARO OBREGÓN, CDMX**

TESINA

**OPCIÓN ENSAYO QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR**

PRESENTA

MONROY OTERO NORMA PATRICIA

TUTORA

DRA. GUADALUPE AGUILAR IBARRA

CIUDAD DE MÉXICO

AGOSTO DE 2023



DICTAMEN DE TRABAJO PARA TITULACIÓN

Ciudad de México, 10 de agosto de 2023

C. NORMA PATRICIA MONROY OTERO

Presente

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo, titulado:

EL YOGA UNA ESTRATEGIA DIDÁCTICA, PARA ESTIMULAR LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN NIÑOS DE 2 A 3 AÑOS DEL CENTRO EDUCATIVO CAREPI, ALCALDIA ÁLVARO OBREGÓN, CDMX

Modalidad TESINA, Opción Ensayo, a propuesta de la C. Dra. Guadalupe Antonia Aguilar Ibarra manifiesto a Usted, que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior se dictamina favorablemente su trabajo y se autoriza a presentarlo ante el H. Jurado que se le designará al solicitar su Examen Profesional.

ATENTAMENTE:

S. E. P.
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 099

DRA. GUADALUPE G. QUINTANILLA CALDERÓN

Presidente de la Comisión de Exámenes

Profesionales de la Unidad UPN 099 Ciudad de México, Poniente

C.C.P. Archivo de la Comisión de Exámenes Profesionales de la Unidad UPN 099



DEDICATORIAS

Gracias a ti por haberme dado la vida, por ser mi luz en mi camino acompañándome a lo largo de mi carrera, por darme la sabiduría y fortaleza para alcanzar mis objetivos.

Gracias a mis padres, por su apoyo incondicional en todos los ámbitos de mi vida, por ser mis principales motivadores, gracias por su amor y por haberme forjado como la persona que soy.

Gracias a mi esposo por haber sido mi fuente de apoyo en cada momento, por su comprensión, tolerancia, por ser mi fortaleza, sobre todo por su amor.

Gracias a mi familia, amigos y compañeros por sus palabras de aliento, por estar siempre a mi lado y sus muestras de cariño.

Gracias a la Universidad Pedagógica Nacional Unidad 099 y a mis profesores en general, por el apoyo y conocimientos que me brindaron.

ÍNDICE

Pág.

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO 1. LOS ELEMENTOS METODOLÓGICOS Y REFERENCIALES DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Justificación del tema	4
1.2. Referentes de ubicación situacional de la problemática	7
1.2.1. Referente Geográfico.....	7
A) ANÁLISIS HISTÓRICO, GEOGRÁFICO Y SOCIO-ECONÓMICO DEL ENTORNO DE LA PROBLEMÁTICA.....	9
a) Orígenes y antecedentes históricos de la localidad.....	9
b) Hidrografía.....	12
c) Orografía.....	14
d) Medios de comunicación.....	15
e) Vías de comunicación.....	15
f) Sitios de interés cultural y turístico.....	16
g) Impacto del referente geográfico a la problemática que se estudia.....	16
B) ESTUDIO SOCIO-ECONÓMICO DE LA LOCALIDAD.....	19
a) Vivienda.....	19
b) Empleo.....	20
c) Deportes.....	21
d) Recreación.....	21
e) Cultura.....	22
f) Religión predominante.....	22
g) Educación.....	23
h) El ambiente socio-económico influye positivamente o negativamente en el desarrollo escolar de los alumnos de la localidad.....	24
2.2. EL REFERENTE ESCOLAR.....	24
a) Ubicación de la escuela.....	24

b) Estatus del tipo de sostenimiento de la escuela.....	25
c) Aspecto material de la institución.....	26
d) Croquis de las instalaciones materiales.....	27
e) La organización escolar en la institución.....	27
f) Organigrama general de la institución.....	28
g) Características de la población escolar.....	28
h) Describir las relaciones e interacciones de la Institución con los Padres de Familia ...	30
i) Describir las relaciones e interacciones de la escuela con la comunidad	31
1.3. EL PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	31
1.4. LA HIPÓTESIS GUÍA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN.....	32
1.5. LA ELABORACIÓN DE LOS OBJETOS EN LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL..	32
1.5.1. OBJETIVO GENERAL.....	33
1.5.2. OBJETIVOS PARTICULARES.....	33
1.6. LA ORIENTACIÓN METODOLÓGICA DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL ...	33
CAPÍTULO 2. EL MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL	35
2.1. EL APARATO CRÍTICO-CONCEPTUAL ESTABLECIDO EN LA ELABORACIÓN DEL MARCO TEÓRICO.....	35
2.1.1. Plan y Programa de Estudios.....	35
2.1.2. Desarrollo de las Etapas de Aprendizaje.....	37
2.1.3. Características de los Niños de 2 a 3 años	39
2.1.4. Definición De Psicomotricidad.....	44
2.1.5. Motricidad General.....	45
2.1.6. Coordinación Motriz.....	47
2.1.7. Tipos de Coordinación.....	47
2.1.8. El Equilibrio.....	49
2.1.9. Definición del Yoga.....	52
2.1.10. Breve Historia del Yoga.....	52
2.1.11. El Yoga para niños.....	53
2.1.12. Beneficios del Yoga para niños.....	54
2.1.13. Consideraciones antes de empezar una sesión de Yoga.....	55
2.1.14. Un Concepto del Juego.....	56
2.1.15. Centro Educativo.....	57
2.1.16. Estrategia Didáctica.....	58

2.2. ¿ES IMPORTANTE RELACIONAR LA TEORÍA CON EL DESARROLLO DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA DIARIA EN TU CENTRO ESCOLAR?.....	59
2.3. ¿LOS DOCENTES DEL CENTRO DE TRABAJO AL CUAL SE PERTENECE, LLEVAN A CABO SU PRÁCTICA EDUCATIVA EN EL AULA, BAJO CONCEPTOS TEÓRICOS?.....	59
CAPÍTULO 3. UNA PROPUESTA DE SOLUCIÓN AL PROBLEMA.....	61
3.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA.....	61
3.2. JUSTIFICACIÓN PARA LLEVAR A CABO LA PROPUESTA.....	61
3.3. ¿A QUIÉNES FAVORECE LA IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA?	62
3.4. LOS CRITERIOS ESPECÍFICOS QUE AVALAN LA IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA EN LA ESCUELA O EN LA ZONA ESCOLAR.....	62
3.5. LA PROPUESTA.....	63
3.5.1. Título de la Propuesta.....	63
3.5.2. El Objetivo General.....	63
3.5.3. Alcance de la Propuesta.....	63
3.5.4. Temas Centrales que constituyen la Propuesta.....	63
3.5.5. Características del diseño.....	68
3.5.6. ¿Qué se necesita para aplicar la propuesta?.....	69
3.6. MECANISMOS DE EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO EN EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA.....	70
3.7. RESULTADOS ESPERADOS CON LA IMPLANTACIÓN DE LA PROPUESTA.....	71

CONCLUSIONES

BIBLIOGRAFÍA

REFERENCIAS DE INTERNET

INTRODUCCIÓN

La Psicomotricidad es una disciplina o técnica educativa que utiliza el movimiento corporal para lograr fines educativos y de desarrollo psicológico en los niños y niñas desde los primeros años.

La Psicomotricidad juega un papel muy importante en los primeros años de vida porque influye valiosamente en el desarrollo intelectual, afectivo y social del niño favoreciendo la relación con su entorno y tomando en cuenta las diferencias individuales, necesidades e intereses de las niñas y los niños.

A nivel motor: le permitirá al niño dominar su movimiento corporal.

A nivel cognitivo: permite la mejora de la memoria, la atención, concentración y la creatividad del niño.

A nivel social y afectivo: permitirá a los niños expresar sus emociones, afrontar sus miedos, conocer su cuerpo y relacionarse mejor con los demás.

Aquellos niños que por situaciones adversas no tienen las vivencias prácticas de realizar actividades en distintos espacios y ante diferentes situaciones; presentarán dificultades para enfrentar las circunstancias que diariamente acontecen, manifestarán problemas en la lecto-escritura, distinción de letras, la formación, ordenación y comparación de conjuntos en matemáticas, en toda actividad donde

la orientación espacial juega un papel se "suelen tener desarmonía en la lectura, (dislexias) y escritura (disgrafía).

El presente trabajo constituye una investigación documental cuyo objetivo es (Analizar mediante la realización de una investigación documental la relación que guarda el Yoga, como estrategia didáctica y la estimulación de la coordinación motriz en niños de 2 a 3 años del del Centro Educativo "CAREPI" en la Colonia Jardines del Pedregal, de la Alcaldía Álvaro Obregón, de la CDMX), dicho trabajo se presenta a manera de ensayo y lo componen:

El Capítulo 1. **Los Elementos Metodológicos y Referenciales del Problema de Investigación:** contiene las características de los medios geográficos, históricos y culturales del entorno, características de la Institución Educativa, organización y comunidad escolar del Centro Educativo "CAREPI" misma donde se desarrolla la problemática, así como el planteamiento del problema, la hipótesis guía de investigación y los objetivos generales de la investigación documental.

El Capítulo 2. **El Marco Teórico de la Investigación Documental:** presenta el sustento teórico que sirve como base en esta investigación, que se basa en teorías de Piaget, se establecen conceptos fundamentales acerca del desarrollo de habilidades psicomotrices, conceptos e historia del Yoga y el juego, siendo así elementos importantes en la investigación.

El Capítulo 3. **Construyendo una Propuesta de solución al Problema:** se presenta, describe y se desarrolla la propuesta que dará solución a la problemática detectada, mencionando las características que tendrá la misma.

Finalmente, se incluyen las **Conclusiones, Bibliografías y Referencias de Internet** consultadas.

CAPÍTULO 1. LOS ELEMENTOS METODOLÓGICOS Y REFERENCIALES DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Resulta de vital importancia para cualquier tipo de investigación que se realice, establecer los elementos de referencia contextual y metodológica que ubican la problemática.

Formular tales elementos, permite dirigir en forma sistemática, el trabajo de indagación, que debe realizarse para alcanzar los objetivos propuestos en el desarrollo de la investigación.

Bajo las argumentaciones citadas es que se estructura el Capítulo 1 y que contiene los siguientes elementos.

1.1. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

A través de la experiencia docente, se observa que al trabajar la psicomotricidad es necesario estimular la coordinación motriz en niños y niñas de 2 a 3 años. Al observar en el aula sobresalen ciertas características, por ejemplo: la forma de caminar, se tropiezan mucho, se les dificulta subir y bajar escaleras, algunos les da miedo y piden que los carguen, al verlos desplazarse se caen con frecuencia, realizan movimientos sin control, chocan con las cosas. Se nota que la sobreprotección, la falta de estimulación, la atención por parte de los padres a sus hijos, son factores que limitan ir más allá de lo que pueden lograr.

Esta investigación propone nuevas prácticas educativas, a través de la búsqueda de nuevas estrategias que contribuyan al desarrollo de la dimensión corporal y es así que la práctica del Yoga se convierte en una posibilidad.

El programa de Aprendizajes Clave para la Educación Inicial de 0 a 3 años menciona que el desarrollo motor está relacionado con las vivencias afectivas, la interacción con el mundo y van ligadas al desarrollo corporal y el movimiento¹.

El Yoga es una herramienta que aporta múltiples beneficios en el plano físico, intelectual, emocional y contribuye activamente en la formación integral del alumnado. Los tibetanos dicen: *“vivir dentro de un espacio feliz significa la unión con uno mismo, tanto a nivel físico, como mental y espiritual²”*

De acuerdo a lo que se menciona el Programa de Educación Preescolar PEP 2011 sobre el desarrollo físico de las niñas y los niños en la dimensión del movimiento, la locomoción, la estabilidad y el equilibrio; son considerados como capacidades motrices básicas³. El Yoga aporta actividad en las que se trabaja el cuerpo en su totalidad, varios estudios mencionan que realizar la práctica del Yoga por medio de asanas (posturas), a temprana edad es favorable para el desarrollo de los niños, como desarrollar la fuerza, la coordinación, flexibilidad, equilibrio, además de mejorar el tono muscular y la conciencia corporal, los anima a relajarse y divertirse.

¹SEP. Aprendizajes Clave para la Educación Inicial. México, Talleres de impresión de textos SEP, 2017. Pág. 94.

² Dolors García. El yoga en la escuela: Un aprendizaje para la vida. España, Octaedro, 2013. Pág. 25.

³ PEP. Programa de estudio 2011. Guía para la Educadora. México, Talleres de impresión de textos SEP, 2011 Pág. 68.

Con la práctica del Yoga además de contribuir un desarrollo físico también se adquiere un desarrollo mental, es así que se viene implementando en las actividades físicas el Yoga para niños.

Por lo tanto, el trabajo sobre coordinación y equilibrio se realiza a través de las habilidades y destrezas básicas en los primeros años. Tomando en cuenta que el equilibrio juega un papel fundamental a la hora del control postural y del posterior control del movimiento. La coordinación es una cualidad motriz muy amplia de manera constante en el movimiento humano; los niños y las niñas a partir de los 2 años de edad exploran, se mueven, imitan, comienzan adquirir la atención sobre su entorno, a desarrollar sus habilidades y las destrezas básicas motoras en los primeros años.

Por esta razón se pretenden desarrollar estrategias que permitan estimular y favorecer el equilibrio, la coordinación, para que puedan alcanzar una buena madurez al llegar al preescolar, puedan alcanzar altos niveles de logros, poderles mostrar otra visión de lo que pueden lograr tanto a los maestros cómo a los Padres de Familia. De esta manera al estimular a los niños a partir de estas edades se pretende lograr que comiencen a ser más independientes y mejoren sus habilidades motrices. El Yoga puede ayudar al alumnado a cubrir esas necesidades de movimiento y expresión corporal. Dar a conocer el Yoga en los niños desde muy pequeños, es enseñarles a utilizar sus propios recursos internos para poder hacer frente a las situaciones de la vida cotidiana, con el fin de que cada vez sean más autónomos y más libres.

Por lo tanto, la intervención docente en relación al desarrollo físico pretende basarse y proponer actividades a través del Yoga por medio del juego para la adquisición y el desarrollo de sus habilidades de forma divertida. Tanto el Yoga como el juego serán el principal medio para alcanzar los logros motores, ya que en él se concilian acción, pensamiento, lenguaje e integración. Permiten construir de manera integral funciones tan importantes como el tono, el equilibrio, la lateralidad y las conductas perceptivo-motrices, a la vez que conocer y adaptarse al medio físico y social. El Yoga promueve una educación para la salud, mejora hábitos posturales, cuida el cuerpo y la mente, ayuda a sentirse en armonía mediante diferentes formas de expresión.

Esta investigación documental que aquí se plantea es una alternativa novedosa para implementar en el aula de Educación Infantil en el que cada niño expresa su potencial de una manera diferente, de este modo, se promueve la psicomotricidad, el movimiento y el juego a través del Yoga. También se promociona la salud y su cuidado en el ámbito escolar.

1.2. LOS REFERENTES DE UBICACIÓN SITUACIONAL DE LA PROBLEMÁTICA

1.2.1. REFERENTE GEOGRÁFICO

La CDMX está a 2,300 metros sobre el nivel del mar. Limita al Norte, Este y Oeste con el Estado de México y al Sur con el Estado de Morelos⁴.

⁴ <https://mr.travelbymexico.com/677-cdmx/>. Consultado: (03/enero/2023)

Mapa de la Ciudad de México en la República Mexicana⁵



Este trabajo de investigación se llevará a cabo en la Ciudad de México específicamente en la Alcaldía Álvaro Obregón, se encuentra ubicada al Poniente de la Ciudad de México y Geográficamente está situada entre los paralelos $19^{\circ} 14'$ N y $19^{\circ} 25'$ S, y los meridianos $99^{\circ} 10'$ E y $99^{\circ} 20'$ O, ubicada al Suroeste de la cuenca de México⁶.

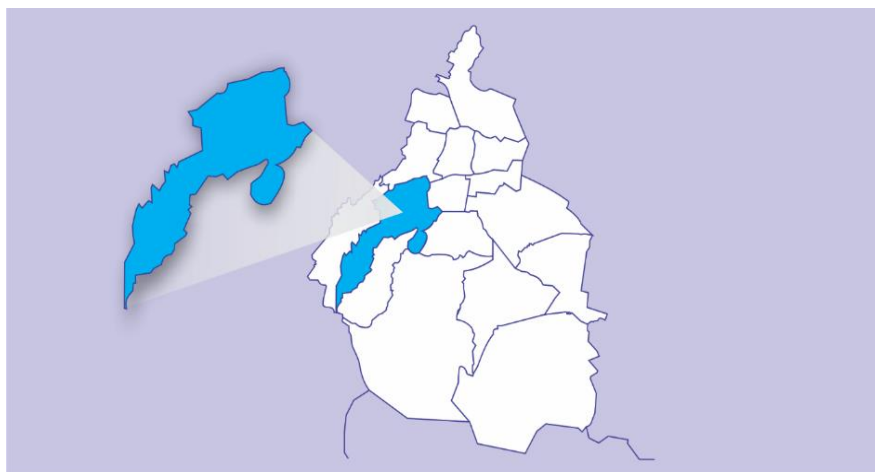
Es una de las 16 demarcaciones territoriales, cuenta con una extensión territorial de aproximadamente 96.03 km² que hacen una forma alargada de Noreste a Suroeste. Colinda al Oriente con las Alcaldías Benito Juárez, Coyoacán, al Sur con Magdalena Contreras, Tlalpan, al Norte con Miguel Hidalgo y al Poniente con Cuajimalpa⁷.

⁵ Idem. Consultado: (03/enero/2023)

⁶ <http://prepa8.unam.mx/academia/colegios/matematicas/paginacolmate/conociendocdmx/alvaroobregon.html> Consultado: (03/enero/2023)

⁷ Chromeextension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfindmkaj/https://evalua.cdmx.gob.mx/storage/app/media/upload-ed-files/files/Estudios/Estadisticas/doc_AO_10_15.pdf Consultado: (03/enero/2023)

Mapa de la Alcaldía Álvaro Obregón en la Ciudad de México⁸



A) ANÁLISIS HISTÓRICO, GEOGRÁFICO Y SOCIO-ECONÓMICO DEL ENTORNO DE LA PROBLEMÁTICA

a) Orígenes y antecedentes históricos de la localidad

El territorio que actualmente ocupa la Alcaldía Álvaro Obregón, fue asentado desde épocas prehispánicas había algunos grupos indígenas que ya habitaban en la zona y de acuerdo a los historiadores esto se dio aproximadamente en el año 500 a.c. Pueblos como Tenanitla, Tizapán, Tetelpan, Ameyalco, Axotla, Xochiac y Chimalistac contaban con comunidades antes de la llegada de los españoles a tierras aztecas⁹.

La Alcaldía estuvo deshabitada, comenzó a cambiar cuando se dio la nueva forma de gobierno de los españoles, comenzaron a poblar las zonas y así comenzó a formarse la actual Alcaldía. En la segunda mitad del siglo XVIII San Ángel logró ser

⁸https://d-maps.com/carte.php?num_car=65931&lang=es Consultado: (03/enero/2023)

⁹ Teresa Mora. Estudio Básico en los Pueblos Originarios de la ciudad de México. Atlas Etnográfico. Gobierno del Distrito Federal-Instituto Nacional de Antropología e Historia, México, 2008. Pág. 27.

más popular, convirtiéndose en un lugar de descanso y recreación de las familias de la clase social alta, en la Ciudad de México.

A principios del siglo XX era la cabecera municipal de once poblados aledaños, había cuatro haciendas, tres rancherías y cuatro fábricas de textiles, sus habitantes seguían creciendo, los medios de transporte también se incrementaron para dar servicio a miles de personas el más usado era el tranvía eléctrico. En 1903 año en que se reorganiza la Ciudad de México y fue por eso que se dividió en 13 municipalidades¹⁰.

A finales de 1928 se realizó un proceso electoral donde el nuevo presidente electo de la República Mexicana había sido el General Álvaro Obregón, quien ya había ocupado la Presidencia entre 1920 y 1924¹¹.

En 1952 se dio la construcción de lo que ahora es la famosa Ciudad Universitaria que se hizo contigua al Pedregal de San Ángel, Se crearon los Jardines del Pedregal, el cual es un hábitat que se formó en un área volcánica ubicada al Sur del Valle de México¹².

El Volcán Xitle tuvo origen en la ladera que se encuentra ubicada al Norte del Volcán Ajusco. Zona en que se dio a conocer como parte de una atracción para los turistas y exploradores, el cual tiene un diámetro de 250 m. con forma de embudo; su cráter,

¹⁰ *Ibid.* Pág. 68.

¹¹ Sergio, Miranda Pacheco. Los gobiernos de la revolución y la problemática municipal en el Distrito Federal. En Estudios de Historia Moderna y Contemporánea de México/ISSN 0185-2620, n. 28, julio-diciembre 2004. Pág. 123.

¹² Ana Terán. Tras los pasos de Ricardo Legorreta. Dime por dónde andas y te diré que ver. México, editores, 2012. Pág. 256.

de 50 m. de profundidad, con forma cónica, base redonda, una altura aproximada de 3100 m. sobre el nivel del mar y una pendiente de entre los 30° y 40°.

Cuicuilco es una zona arqueológica Mesoamericana del Periodo Preclásico (800 a.c.) localizada en el extremo Suroeste de la Cuenca de México y cercana a lo que fue el Lago de Chalco-Xochimilco, en la actual Ciudad de México, fue destruido y abandonado a partir de la erupción del Volcán Xitle, ocasionando migraciones y reacomodos de la población en la cuenca de México el cual provocó la dispersión de la cultura Cuicuilca hacia Toluca y Teotihuacán.

Sin embargo, el camino de lava no recubrió todo el Pedregal, puesto que existen elevaciones perpendiculares que impidieron el progreso y algunas de estas alturas dieron origen a “claros” donde la lava no llegó.

Así fue como brindaron identidad a las calles y avenidas asignándoles los nombres de: Cañada, Lava, Rocas, Cantil, Xitle, Cráter, Picacho, Farallón, Colorines, Agua, Fuego, Lluvia, Brisa y Nubes, entre muchas otras nomenclaturas producto de la exaltación del paisaje.

En 1970 después de 38 años de ser denominada Villa Álvaro Obregón cambio a ser Delegación Álvaro Obregón, el cambio se dio como parte de un decreto constitucional y una nueva reorganización que se realizó en la Ciudad de México¹³.

A partir del primero de octubre de 2018 es nombrada como Alcaldía, por la toma de posesión de 16 alcaldes. Morena se convirtió en el nuevo partido hegemónico en la

¹³ Javier Hurtado y Alberto Arellano. La Ciudad de México y el Distrito Federal: Un análisis político constitucional. En Estudios Constitucionales, Año 7, N° 2, Centro de Estudios Constitucionales de Chile, Universidad de Talca, 2009. Pág. 218

Ciudad de México ya que gobernará 11 de dichas jurisdicciones. Las Alcaldías estarán dirigidas por un alcalde y un cuerpo de 10 concejales, quienes formarán un cabildo, esto se da por primera vez en la historia de la Ciudad de México, por el nacimiento de la Constitución capitalina¹⁴.

La Alcaldía Álvaro Obregón, presenta los mayores contrastes sociales, al tener zonas residenciales exclusivas, enfocadas al poder adquisitivo medio-alto y alto como lo son: Lomas de Santa Fe, San Ángel, San Ángel y Guadalupe Inn, de Taranto Florida, Tlacopacle, Colinas del Sur, Las Águilas, Chimalistac, Jardines del Pedregal y Villa Verdún; de clase media como: San Pedro de los Pinos, Tetelpan, Tizapán y Alpes, así como colonias de clase media- baja con un alto índice de delincuencia¹⁵.

b) Hidrografía

La Alcaldía Álvaro Obregón pertenece a la Cuenca del Río Pánuco, Subcuenca del Río Moctezuma, del Lago de Texcoco y Zumpango; presenta una densa red fluvial, por donde fluyen abundantes precipitaciones que se producen en las zonas altas.

El gran número de escurrimientos que provienen de la Sierra de las Cruces y de una erosión remontante que se inicia en la Ribera Lacustre, han originado el sistema hidrológico actual, consistente en ocho subcuentas fluviales correspondientes a los ríos Tacubaya, Becerra, Mixcoac, Tarango, Tequilazco, Tetelpan, Texcalatlaco y

¹⁴ <https://politica.expansion.mx/cdmx/2018/10/01/adios-delegaciones-hola-alcaldias-esto-es-lo-que-debes-saber-del-cambio> Consultado: (05/enero/2023)

¹⁵ https://www.guiaturisticamexico.com/municipio.php?id_e=9&id_Municipio=00054#:~:text=La%20delegaci%C3%B3n%20de%20C3%81lvaro%20Obreg%C3%B3n%20es,marginaci%C3%B3n%20como%20el%20pueblo%20de Consultado: (05/enero/2023)

Magdalena, cuyas zonas de escurrimiento se encuentran en diversos grados de conservación o de invasión¹⁶.

El abastecimiento de agua potable se realiza de las aportaciones que recibe del Sistema Acueducto Lerma reforzado con el Sistema Cutzamala, así como 76 tanques distribuidos a lo largo de toda la Alcaldía, tres manantiales, dos en la Alcaldía Cuajimalpa, reforzados con 30 pozos municipales y 23 particulares. Cuenta además con 13 plantas de rebombeo ubicadas en Jardines del Pedregal, Santa Fe, y al Poniente de la Alcaldía en colonias como; Axomiatla, Portal, La Era, San Bartolo Ameyalco y el Limbo. Los manantiales son fuentes naturales de abastecimiento que presentan buena calidad de agua, debido a la sobreexplotación del acuífero y la disminución de la recarga natural, las cuales tienden a desaparecer. La calidad de agua de los manantiales de la Alcaldía Álvaro Obregón, es en general aceptable para abastecimiento de agua potable¹⁷.

Drenajes: Cuenta con 11 lumbreras distribuidas de Norte a Sur de la Alcaldía a la altura de Periférico y Av. Revolución. Actualmente todos los ríos que cruzan la Alcaldía, así como las barrancas son empleados como drenaje, la mayoría de estas corrientes se encuentran entubadas en cursos inferiores y conectados con la red primaria del drenaje de la Ciudad de México.

La colonia Jardines del Pedregal tiene un sistema de fosas sépticas y no red de drenaje, por tener características geológicas¹⁸.

¹⁶ Instituto Nacional de Estadística y Geografía (México). Pág. 18.

¹⁷ <https://paot.org.mx/centro/programas/df/pdf/2013/alvaro.html#antecedentes> Consultado: (05/enero/2023)

¹⁸ Secretaría de Protección Civil. Atlas de peligros y riesgos de la Ciudad de México. Álvaro Obregón. México, 2014. Pág. 31.

Clima: en Álvaro Obregón, la temporada de lluvia es nublada, en temporada seca es mayormente despejada, muy caliente y opresivo durante todo el año. La temperatura generalmente varía de 22 °C a 33 °C en ocasiones baja a menos de 21 °C o sube a más de 35 °C. En la región el clima es templado en la parte baja la temperatura media anual varía de 14.9°C a 17.1°C¹⁹.

En el área intermedia, la temperatura anual es de 15.5°C y la máxima de 17°C, las temperaturas mínimas son de 13.2°C. En la parte sur del área, el clima es semifrío, la temperatura media es de 10.7°C, la máxima alcanza los 12°C; y la mínima es de 8.1°C²⁰.

c) Orografía²¹

De acuerdo a la Orografía que se presenta en la Alcaldía Álvaro Obregón es la siguiente:

Su territorio está conformado por un conjunto de estructuras volcánicas que alcanzan una altitud máxima de 3,820 m. y la mínima a 2,260 m. sobre el nivel del mar en el Cerro del Triángulo. Existen otras elevaciones importantes, como son el Cerro de San Miguel de 3,780 m; el Cerro La Cruz de Cólica o Alcalica, de 3,610 m; el Cerro Temamatla, de 3,500 m; El Ocotal, de 3,450 m y Zacazontetla, de 3,270 m.

¹⁹ Ibid. Pág. 7.

²⁰ <https://es.weatherspark.com/y/10535/Clima-promedio-en-%C3%81lvaro-Obreg%C3%B3n-M%C3%A9xico-durantedoel%C3%B1o#:~:text=En%20%C3%81lvaro%20Obreg%C3%B3n%2C%20la%20temporada,m%C3%A1s%20de%2035%20%C2%B0C>. Consultado: (06/enero/2023)

²¹ Ibid. Pág. 13.

En general, el relieve es de fuertes contrastes, constituido por superficies de pie de monte, producto de la erosión de la Sierra. El relieve de la Alcaldía comprende dos regiones: la de llanuras y lomeríos y la región de las montañas y los pedregales.

Vegetación: en la zona media se encuentra un bosque mesófilo de montaña que cubre parte de las laderas y cañadas de la Sierra de las Cruces área en que la vegetación es de abundantes epifitas, como los musgos, los helechos y trepadoras leñosas. Las arbóreas sobresalientes son el encino, el limoncillo y los pinares bajos.

d) Medios de comunicación²²

La Alcaldía cuenta con la disponibilidad de tecnologías de la información y comunicación como son: revistas, periódico, 61.6% computadoras, 70.6% con línea telefónica fija, mientras que 92.7% con teléfono celular, 77.2% con internet, y 55.1% con televisión de paga.

e) Vías de comunicación²³

Las principales vías terrestres que se encuentran en la Alcaldía Álvaro Obregón son: Anillo Periférico, Av. Revolución, Av. De Los Insurgentes, Avenida Universidad, Avenida Observatorio, Avenida Escuadrón 201, Avenida V. de Quiroga, B. del Muerto, Río Mixcoac, Eje 10 Sur, y Avenida Constituyentes. En cuanto a vialidades regionales se encuentran la Carretera Fed. México- Toluca y la Autopista México-Toluca. Por otra parte, también se comunica con el sistema de transporte público, comprende el Sistema Colectivo del Metro, Metrobús el Sistema de Autotransporte

²²<https://www.congresocdmx.gob.mx/media/documentos/6a6c705b9df3cb3d76fad05351755dd3f49c7803.pdf>
Consultado: (04/enero/2023)

²³ <https://paot.org.mx/centro/programas/df/pdf/2013/alvaro.html#vialidad> Consultado: (04/enero/2023)

Urbano de Pasajeros ex Ruta 100, el Transporte Eléctrico, que se complementan con las rutas de servicio privado de taxis y colectivos (peseros y microbuses).

Líneas, Terminales de Estaciones dentro de la Alcaldía: Avenida Universidad Observatorio, Viveros, Barranca del Muerto y Miguel Ángel de Quevedo.

f) Sitios de interés cultural y turístico²⁴

Frida Kahlo y Diego Rivera son dos de los mayores exponentes de arte reconocidos a nivel mundial, es por ello que existe un Museo Casa Estudio con su nombre, el museo está dedicado a preservar su memoria y se puede encontrar en esta Alcaldía. Se mencionan algunos puntos de interés que se pueden encontrar dentro de la demarcación Álvaro Obregón.

Tabla de Sitios Culturales de la Alcaldía Álvaro Obregón ²⁵

❖ Museo de El Carmen	❖ Museo de Arte Carrillo Gil
❖ Museo Soumaya de Plaza Loreto	❖ Museo Casa del Risco
❖ Parque Ecológico El Batán	❖ El Carmen Galería de Arte
❖ Centro Cultural San Ángel	❖ Plaza San Jacinto
❖ Casa Jaime Sabines	❖ Parque De La Bombilla
❖ Cámara De Comercios, Servicios y Turismo.	❖ Servicios Turísticos Aguilar Ugalde

g) Impacto del referente geográfico a la problemática que se estudia

La Alcaldía Álvaro Obregón es un lugar que presenta los mayores contrastes sociales, al tener zonas residenciales, rural y zonas montañosas boscosas.

²⁴ <https://aao.cdmx.gob.mx/lugares-culturales/> Consultado: (06/enero/2023)

²⁵ Tabla elaborada por el sustentante.

Debido a la altitud del Volcán Xitle ubicado en la zona volcánica del Pedregal y la Ciudad Universitaria, se menciona sobre la erupción del volcán el cual afecto varios lugares a su alrededor entre ellos una parte muy importante es la Zona Arqueológica de Cuicuilco. Lugar en el que perdieron todas sus riquezas con ellos fuentes de agua como: ríos, la agricultura, vegetación, por esta razón se hace notar el porqué de la escasez de agua y de las inundaciones.

En la Colonia Jardines del Pedregal, también conocido como Pedregal de San Ángel, donde se ubica el Centro Educativo CAREPI, en su alrededor hay varios factores que impactan en el centro, uno de ellos es el tráfico que se hace por las Avenidas San Jerónimo al Norte, Boulevard Adolfo Ruíz Cortines, Anillo Periférico al Poniente Sur, el Boulevard Cataratas y la Ciudad Universitaria al Oriente; son los lugares por los que pasan para llegar al Centro Educativo.

Sobre la Avenida Paseos del Pedregal a una calle de la Institución se encuentra la Preparatoria CCH Sur, la cual también genera mucho tráfico, a espaldas se encuentra una gasolinera, un centro comercial que conecta con la calle de la escuela y Paseos del Pedregal, formando así calles principales demasiado transitadas.

Debido a lo antes mencionado en ocasiones llegan tarde los niños, sin desayunar, de mal humor, con hambre, los papás piden que se les ofrezcan alimentos fuera de los horarios establecidos ocasionando que se atrasen o se pierdan los niños de sus actividades.

Otro de los factores es en temporadas de lluvias, tomando en cuenta que es una zona montañosa, la escuela se encuentra en la parte baja, corre mucha agua

llegando a inundarse en todo su entorno dentro y fuera de la escuela afectando la hora de entrada y salida de los alumnos. Una de las razones que provoca las inundaciones por exceso de basura que hace que se bloqueen las coladeras, debido a tanta contaminación, provocando percances en su alrededor.

En temporadas de fríos las temperaturas son bajas, tomando en cuenta que hay Padres de Familia que no siguen el reglamento, de no llevar a los niños enfermos y la escuela de no cumplir con lo que establece, se comienzan a contagiar los alumnos, los Padres de Familia, el personal de la escuela, causando inasistencia, en ocasiones las actividades que estaban planeadas fuera del salón no se pueden realizar. Al realizar las actividades dentro del salón y no poder salir al patio los alumnos comienzan a alterarse sin querer realizar las actividades por lo tanto no se cumplen en su totalidad los objetivos planeados.

En tiempos de calor hay días que las temperaturas son muy altas que no se puede tener actividades en las áreas verdes o en el patio, motivo por el cual nos restringen en la escuela para salir con los niños, esto ocasiona que estén inquietos, acalorados sin ganas de trabajar e irritables al estar dentro del salón de clases.

Otra de las características de la Alcaldía, es que era un lugar de muchos roedores, siguen existiendo, insectos que en temporada de lluvias se meten a los salones, por esta razón regularmente tenemos que salir del salón y los niños se exponen a ser picado por moscos, alacranes, abejas, arañas causando un poco de inquietud con los Padres de Familia ya que hay niños que son delicados al ser picado por un insecto.

En cuanto a las vías y medios de comunicación los niños llegan en automóvil o en transporte, en su mayoría observan videos los cuales no son recreativos, de esta manera los niños imitan, repiten lo que escuchan y lo que ven, al poner una canción o video en una actividad que ya está programada, algunos niños piden que se les ponga otro tipo de video o canciones, al no acceder, hacen berrinches.

Se puede observar a alumnos que pasan mayor tiempo con las tabletas o celulares, por su reacción al estar en contacto con este tipo de tecnologías, los entretienen pasando la mayor parte sentados, lo que ocasiona que pocos caminen, tienen poca fuerza en su tono muscular, faltándoles muchos estímulos para que logren caminar, desarrollen más habilidades y los periodos de atención son muy cortos e influye en su proceso de aprendizaje.

B) ESTUDIO SOCIO-ECONÓMICO DE LA LOCALIDAD

a) Vivienda²⁶

La población total de Álvaro Obregón en 2020 fue 23,000 habitantes, 11,776, Población femenina siendo 51.2% mujeres y 11,224, Población masculina 48.8% hombres. Los rangos de edad que concentraron mayor población fueron 5 a 9 años (2,264 habitantes), 10 a 14 años (2,212 habitantes) y 0 a 4 años (2,144 habitantes). Entre ellos concentraron el 28.8% de la población.

Según datos del Censo Poblacional 2020, la mayoría de las viviendas particulares habitadas contaba con 3 y 4 cuartos, 28.9% y 27.4%, respectivamente. En el mismo

²⁶ <https://datamexico.org/es/profile/geo/alvaro-obregon-16003?redirect=true#population-and-housing>
Consultado: (09/enero/2023)

periodo, destacan de las viviendas particulares el habitadas con uno y dos dormitorios, 38.2% y 25.5%, respectivamente, se registraron 5.82k viviendas. De éstas, 28.6% son viviendas donde la persona de referencia es mujer y 71.4% corresponde a viviendas donde la persona de referencia es hombre, las viviendas que concentró a jefes de hogar entre 45 a 49 años fue un 10.8%.

b) Empleo²⁷

En el tercer trimestre de 2022, la tasa de participación laboral fue 61.7%, lo que implicó un aumento de 0.57 puntos porcentuales respecto al trimestre anterior (61.1%). La tasa de desocupación fue de 1.85% (41.7k personas), lo que implicó un aumento de 0.13 puntos porcentuales respecto al trimestre anterior (1.73%). La población ocupada en el tercer trimestre fue 2.21M personas, siendo superior en 0.53% al trimestre anterior (2.2M ocupados), con un salario mensual en el tercer trimestre fue de \$6.31k MX siendo inferior en \$347 MX respecto al trimestre anterior (\$6.65k MX).

Las ocupaciones con más trabajadores durante el tercer trimestre del mismo año fueron trabajadores de apoyo en actividades Agrícolas (218k), Empleados de Ventas, Despachadores y Dependientes en Comercios (148k) y Comerciantes en Establecimientos (129k).

²⁷ Ibid. Consultado: (09/enero/2023)

c) Deportes

Estos son algunos centros deportivos que podemos encontrar en la Alcaldía Álvaro Obregón: Lomas de San Jerónimo, Axomiatla, Valentín Gómez Farías, Batallón de San Patricio, La Conchita, Belén de las Flores, El Paraíso²⁸.

Deportes que se practican: básquet bol, futbol (infantil, rápido, soccer), natación, voleibol, carreras, frontón, atletismo, físico culturismo, estimulación temprana, box, zumba, Yoga, kick boxing, karate, danza, árabe, ballet.²⁹

El Gobierno de la ciudad de México, instaló los “Pilares de el Capulín”, “La Araña y Jalalpa”, donde se aplica el “Programa Social Ponte Pila”, tiene como objetivo acercar a la ciudadanía a integrarse en Familia a las diversas disciplinas deportivas que ofrecerán los centros, en las que destacan, futbol, voleibol, baloncesto, además de activación física³⁰.

Dentro de la escuela los alumnos tienen clase de estimulación todos los días, natación dos veces por semana. Algunos niños se integran en actividades externas a la escuela en compañía de los Padres de Familia entre las que destacan futbol, natación, ballet y kick boxing.

d) Recreación³¹

Estos son algunos puntos de interés que se pueden encontrar dentro de la demarcación Álvaro Obregón:

²⁸ <https://indeporte.cdmx.gob.mx/informate/donde-puedo-activarme> Consultado: (09/enero/2023)

²⁹ <https://www.facebook.com/people/Nuestro-deporte-en-%C3%81lvaro-Obreg%C3%B3n/100063637293956/> Consultado: (09/enero/2023)

³⁰ <https://www.milenio.com/deportes/mas-aficion/claudia-sheinbaum-inaugura-area-deportiva-alvaro-obregon> Consultado: (9/enero/2023)

³¹ <https://mexicocity.cdmx.gob.mx/tag/alvaro-obregon-parks/?lang=es> Consultado: (9/enero/2023)

Plazas: San Jacinto, los Arcángeles, Ermita Del Secreto, Alameda Poniente.
Parques: Las Águilas, la Bombilla, Tarango, de la Juventud, Monumento a Álvaro Obregón, El Batán Parque Ecológico, Bioparque San Antonio, Monumento a Manuel J. Clouthier.

La mayoría de los alumnos pasean a sus mascotas en los parques, visitan centros comerciales, asisten a obras teatrales, al cine, el lugar que más visitan es Kitzania en Cuicuilco y Santa Fe.

e) Cultura³²

Entre los principales Centros Culturales y Casas de Cultura de la Alcaldía destacan:
Centros Culturales: Tenanitla, Centro Cultural el Semillero, Cracovia 32, Helénico, Isidro Fabela, San Ángel, Centro Cultural Pedregal, Centro Cultural El Juglar, Centro Comercial y Cultural Plaza Loreto.

Casas de cultura: Jaime Sabines, Estudio Cien Años de Soledad, Casa de la Cultura México-japonesa, Literatura Gabriel García Márquez.

f) Religión predominante³³

El 82% de los habitantes de cada colonia de la capital se define como creyente de esta religión. Se definen católicos en la Alcaldía Álvaro Obregón con un (85.5%).

³² https://sic.gob.mx/lista.php?table=centro_cultural&estado_id=9&municipio_id=10 Consultado: (10/enero/2023)

³³ <https://www.maspormas.com/especiales/las-religiones-en-la-cdmx/> Consultado: (10/enero/2023)

g) Educación³⁴

En la Alcaldía Álvaro Obregón se menciona que no hay registro de ninguna primaria indígena. Se mencionan el nivel y el número de escuelas existentes dentro de la demarcación

Tabla de escuelas en la Alcaldía Álvaro Obregón³⁵

NIVEL ESCOLAR	CANTIDAD DE ESCUELAS
❖ Preescolar	258
❖ Primarias	246
❖ Secundarias	94
❖ Bachillerato	47
❖ Técnicas- Profesional	5
❖ Formación para el trabajo	23

De acuerdo a la estadística del INEGI en 2020, los principales grados académicos de la población de Álvaro Obregón fueron Secundaria (37.4% total), Primaria (37.2% total) y Preparatoria o Bachillerato General (16% del total). La tasa de analfabetismo fue 8.01%. Del total de población analfabeta, 47.4% correspondió a hombres y 52.6% a mujeres.

Las áreas con mayor número de mujeres y hombres matriculados en licenciaturas fueron, Administración y Negocios (4,920), Ciencias Sociales, Derecho (4,503), Ingeniería, Manufactura, Construcción (3,230).

La Alcaldía Álvaro Obregón, es reconocida por tener escuelas tanto privadas como públicas y de gran prestigio, a nivel inicial y medio superior, en las que en su mayoría

³⁴ Ibid. Consultado: (10/enero/2023)

³⁵ Tabla elaborada por el sustentante.

tienen gran demanda por ser de altos niveles académicos y de calidad. Por lo que las personas que viven en la Alcaldía no tienen la necesidad de salir a buscar Instituciones en Alcaldías aledañas.

h) El ambiente socio-económico influye positivamente o negativamente en el desarrollo escolar de los alumnos de la localidad

Jardines del Pedregal, es el nombre de una colonia residencial de clase alta ubicado en el Sur de la Ciudad de México, localizado en la Alcaldía Álvaro Obregón. De acuerdo al ambiente socio-económico influye positivamente ya que tienen todos los recursos posibles y cuentan con todos los materiales que se les piden, en su alrededor hay escuelas de buenos recursos al ser una zona de escuelas privadas, cada escuela tiene sus propios servicios recreativos.

2.2. EL REFERENTE ESCOLAR

a) Ubicación de la escuela

El Centro Educativo CAREPI se encuentra en Jardines del Pedregal, también conocido como Pedregal de San Ángel. entre calle de Nieve y Avenida Jardines del Pedregal, paralela a calle de Valle en CDMX. Está delimitado por las Avenidas San Jerónimo al Norte; Boulevard Adolfo Ruíz Cortines, Anillo Periférico, al Poniente y Sur, por Boulevard Cataratas, la Ciudad Universitaria al Oriente.

Mapa de la Ubicación de la Escuela³⁶



b) Estatus del tipo de sostenimiento de la escuela

El Centro Educativo CAREPI es un espacio físico, está compuesto por un grupo de psicólogas, pedagogas, educadoras, asistentes educativos, que se encargan de brindar atención personalizada a los niños, así como asesorías personalizadas para Padres de Familia, cuenta con servicio de pediatría la cual se encarga de ofrecer una orientación para formar hábitos de salud y de revisar a todos los niños, desde el nivel inicial; lactantes que son niños de 45 días- 18 meses, hasta el nivel Prefirst niños con edad de 6-7 años ya que son niños con padres de alto nivel económico, el cual es de sostenimiento privado.

³⁶ Imagen elaborada por el sustentante.

c) Aspecto material de la institución

Anteriormente, era una casa, fue adaptada como escuela, su estructura es grande, las paredes que divide los salones son, de concreto, el comedor y la cocina tienen piso de azulejo, en su alrededor está construido de piedras, cuenta con cinco lugares de estacionamiento, el piso y las escaleras están tapizados con corcho, la escuela está formada por planta baja, media y alta.

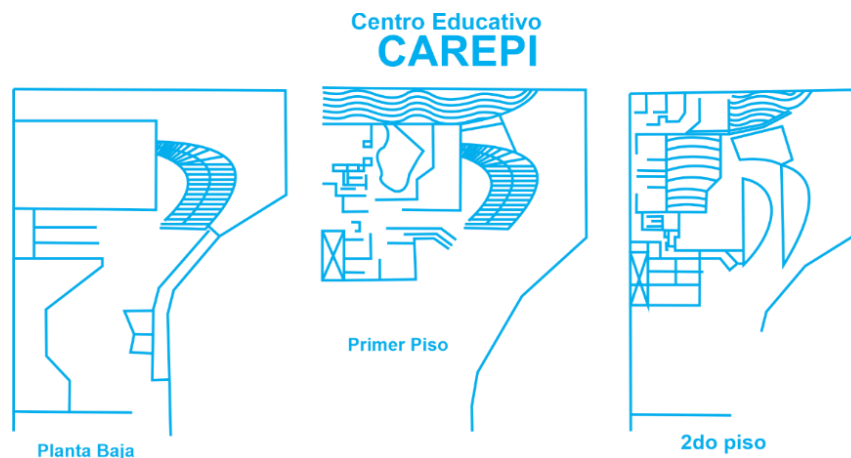
En planta baja está un patio muy amplio, áreas verdes con juegos, dos baños para niños, tres para niñas, junto hay dos baños para el resto del personal, al lado hay unas escaleras que te llevan al segundo piso, cuenta con un espacio de lavado donde hay un lavadero, un boiler, tres tinacos para el agua los cuales abastecen toda la escuela, un baño para los hombres, un patio pequeño que al cruzarlo llegas a los salones de Maternal II, Kínder I y II, el salón de estimulación y de Lactantes c.

En planta media están las oficinas, dirección, administración, un baño para directivos, administración, Padres de Familia, un comedor junto a la cocina, unas escaleras que te llevan al tercer piso, un salón de Lactantes a y b, a lado de estos salones esta una alberca que cuenta con dos baños, vestidores para niñas y niños, un salón de música de espacio grande, saliendo una terraza donde también se pueden realizar actividades.

En el tercer piso están el consultorio médico, a lado una pequeña biblioteca, salones de preescolar, Prefirst, Kínder II A, Kínder II B, cada salón tiene un baño.

d) Croquis de las instalaciones materiales

Croquis de la Escuela³⁷



e) La organización escolar en la institución

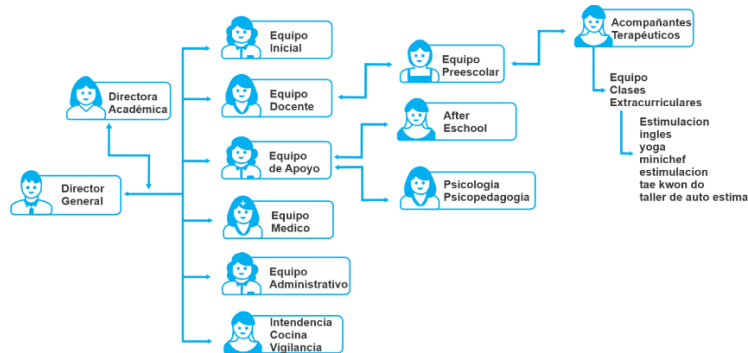
Esta institución está integrada por una directora y subdirectora, en el área de administración hay dos personas, dos cocineros, dos de personal de limpieza y dos de seguridad.

Los grupos están conformados por el grupo de lactantes a, b, c, maternal I-a, I-b, II-a, K-I, K-II, Preescolar y Prefirst, una miss titular y una de inglés en cada salón, asistentes educativos, profesores de clases extracurriculares de Yoga, taekwondo, tres profesores de natación, un profesor de música y uno de lego.

³⁷ Imagen elaborada por el sustentante

f) Organigrama general de la institución

Organigrama del Centro Educativo CAREPI³⁸



g) Características de la población escolar

La población del Centro Educativo CAREPI es de clase media, el rango de edad de los Padres de Familia está entre los 20 y los 50 años, en su mayoría cuenta con estudios profesionales, trabajos de buena posición, en cuanto a los docentes son de posición económica media y alta, el resto del personal se muestran en bajos recursos y pocos grados de estudios.

El grupo de Maternal está integrado por 19 alumnos, 10 niñas y 9 niños; la edad de los alumnos es de dos años ocho meses; Se observa a los alumnos en el salón de clases los conocimientos que han adquirido, se puede concluir que la mayoría del grupo cuenta con el perfil satisfactorio de acuerdo a su edad y ciclo escolar en curso.

En cuanto a su desarrollo socio-emocional: muestran seguridad y comienzan a relacionarse con un adulto y niños conocidos, siguen instrucciones sencillas, expresan emociones a través de gestos imitando estrategias de los adultos, juegan

³⁸Imagen elaborada por el sustentante con el Programa CorelDraw.

con otros niños por lapsos más largos que realizan actividades similares, participan en las rutinas de grupo, comienzan aceptar turnos , realizan tareas más complejas del cuidado y el aseo personal, como limpiar las manos, cara, nariz, lavar dientes, vestirse con poca ayuda.

En su desarrollo físico demuestran destrezas básicas de motricidad fina usando los dedos índice y pulgar para agarrar y soltar objetos manipulando ambas manos, realizando la técnica de vaciado, ensartado, comienzan a realizar actividades para estimular la coordinación ojo-mano.

Los alumnos muestran destrezas básicas de motricidad gruesa, se desplazan de un lugar a otro, suben y bajan escaleras con poca ayuda, lanzan y patean pelotas a una distancia corta, se agachan, ruedan en el piso, comienzan a caminar de puntitas.

En su desarrollo cognitivo, observan, exploran, manipulan y clasifican objetos por color, repiten acciones, imitan maneras de resolver problemas, comienzan a experimentar la relación causa y efecto, experimentan el método de ensayo y error para solucionar problemas sencillos, se concentran en actividades por periodos cortos, sustituyen objetos por otro en el juego imaginario, manipulan rompecabezas y arman torres sencillas.

En cuanto a su lenguaje verbal imitan e intercambian palabras, sonidos, frases cortas, muestran atención en las actividades, comprenden preguntas, explicaciones y cuentos sencillos, se involucran por lapsos breves en lecturas, reconocen y comienzan a comprender imágenes con significado que sirven para contar una historia, experimentan con el dibujo y la escritura a través de garabateo.

Aproximadamente el número de alumnos en general son entre 80 alumnos, en cada grupo hay de 15 a 20 alumnos por grupo, una titular, máximo tres asistentes educativos dependiendo el grado y el número de alumnos que hay.

h) Describir las relaciones e interacciones de la Institución con los Padres de Familia

La relación entre Padres de Familia y la Institución es cordial se lleva una comunicación por vía telefónica, correo electrónico y por medio de una agenda personalizada de cada alumno, la cual se llena y se revisa diariamente. En cuanto a la participación de los Padres de Familia en su mayoría son cooperativos en actividades extra escolares, así como en las decoraciones de la escuela en fechas conmemorativas y relevantes, asisten a juntas grupales, evaluaciones individuales, pláticas, eventos, festivales, salidas a lugares culturales, convivios y en exposiciones programadas con las titulares del grupo.

Las pláticas que se imparten por medio de la psicóloga para Padres de Familia son, sobre el desarrollo del niño de 2 a 3 años, control de esfínteres. Para Padres de alumnos preescolares se les proporcionan de sexualidad y valores. También cuenta con el apoyo de psicopedagogía para ayudar de forma personaliza a los estudiantes en conjunto con los Padres de Familia, la escuela, si se requiere con personal profesional fuera de la institución.

i) Describir las relaciones e interacciones de la escuela con la comunidad

Por ser una institución privada no realiza ninguna actividad con la comunidad ya que cuenta con todos los servicios, materiales y recursos.

Sin embargo, considero que es importante tener una buena interacción para que mejore y fluya el tránsito en los horarios de escuela, evitando inconformidades de algunos vecinos por los carros estacionados fuera de sus casas por la espera en la hora de entrada y salida de los alumnos, mejorar la calle para que no haya más inundaciones, tener señalamientos para evitar accidentes, en ocasiones pasan carros con alta velocidad en compañía de sus escoltas aventando el carro hacia otras personas. Por lo tanto, los directivos de las instituciones deben fomentar y llevar a cabo una comunicación adecuada entre todos los miembros del centro, los docentes, equipo administrativo, la gestión del centro educativo y la comunidad, llevando una convivencia sana.

1.3. EL PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Es relevante dentro del procedimiento de las determinaciones metodológicas de toda investigación de índole científica, definir la problemática, esto precisa la orientación y seguimiento de la indagación. Por ello plantearlo en forma de pregunta concreta, disminuye la posibilidad de enfrentar dispersiones durante la búsqueda de respuestas o nuevas relaciones del problema.

La pregunta orientadora del presente trabajo, se estructuro en los términos que a continuación se establecen:

¿Cuál es la estrategia didáctica para estimular la coordinación motriz en niños de 2 a 3 años, del Centro Educativo "CAREPI", en la Colonia Jardines del Pedregal de la Alcaldía Álvaro Obregón de la CDMX?

1.4. LA HIPÓTESIS GUÍA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Un hilo conductor favorable en la búsqueda de los elementos teórico-prácticos que den respuesta a la pregunta generada en el planteamiento del problema, es la base del éxito en la construcción de los significados relativos a la solución de una problemática, en este caso educativa. Para tales efectos se construyó el enunciado siguiente:

La estrategia didáctica para estimular la coordinación motriz en niños de 2 a 3 años, del Centro Educativo "CAREPI" en la Colonia Jardines del Pedregal, de la Alcaldía Álvaro Obregón, de la CDMX es el Yoga.

1.5. LA ELABORACIÓN DE LOS OBJETOS EN LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

Definir y estructurar objetivos dentro de planos, tales como el desarrollo de una investigación, la planeación escolar o el diseño curricular, lleva a la posibilidad para dimensionar el progreso, avances o término de acciones interrelacionadas con esquemas de trabajo académico.

Por ello, es deseable que éstos se consideren como parte fundamental de estructuras de esta naturaleza. Para la realización de la indagación presente, se construyeron los siguientes objetivos:

1.5.1. OBJETIVO GENERAL

Analizar mediante la realización de una investigación documental la relación que guarda el Yoga, como estrategia didáctica y la estimulación de la coordinación motriz en niños de 2 a 3 años del del Centro Educativo "CAREPI" en la Colonia Jardines del Pedregal, de la Alcaldía Álvaro Obregón, de la CDMX.

1.5.2. OBJETIVOS PARTICULARES

1.-Reunir la bibliografía pertinente sobre la temática de la coordinación motriz a través del Yoga en la etapa inicial.

2.- Analizar las propuestas teóricas sobre la coordinación motriz a través del Yoga y que contribuye a la construcción del Marco Teórico del presente documento.

3.-Diseñar una propuesta de solución alternativa a la problemática identificada.

1.6. LA ORIENTACIÓN METODOLÓGICA DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

La orientación metodológica, indica las acciones a llevar a cabo en el quehacer investigativo documental, en este caso, de índole educativa, es necesario conformar el seguimiento sistematizado de cada una de las acciones a llevar adelante y que correspondan al nivel de inferencia y de profundidad de cada una de las reflexiones que conjugadas con las diferente etapas de la construcción del análisis, lleven a

interpretar de forma adecuada, los datos reunidos en torno al tema, base de la indagación.

La orientación metodológica utilizada en la presente investigación, estuvo sujeta a los cánones de la sistematización bibliográfica como método de revisión documental. Asimismo, la recabación de los materiales bibliográficos, se realizó conforme a redacción de Fichas de Trabajo de conformación: Textual, Resumen, Paráfrasis, Comentarios y Mixtas, principalmente.

El documento fue sometido a diversas y constantes revisiones, realizando las correcciones indicadas y necesarias en la elaboración del presente informe.

CAPÍTULO 2. EL MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

Toda investigación, requiere de un aparato teórico-crítico que avale la base del análisis que dé origen a nuevas perspectivas teórico-conceptuales del área de conocimiento, en este caso, educativa.

Para ello es necesario revalidar las proposiciones teóricas que se han ubicado conforme al enfoque que presenta el planteamiento del problema.

Bajo esta finalidad, se adoptaron los siguientes elementos conceptuales para su análisis:

2.1. EL APARATO CRÍTICO-CONCEPTUAL ESTABLECIDO EN LA ELABORACIÓN DEL MARCO TEÓRICO:

2.1.1. PLAN Y PROGRAMA DE ESTUDIOS³⁹

Aprendizajes Claves para la Educación Integral es un modelo educativo en la educación, contienen planes y programas de estudio, materiales, métodos educativos y aprendizajes que se desean alcanzar de todos las niñas y niños.

³⁹ SEP. Aprendizajes Clave para la Educación Integral 2017. México. Talleres de impresión de textos SEP. Pág. 7.

El Programa de Aprendizajes Claves es de carácter obligatorio y de aplicación Nacional, el principal objetivo de la Reforma Educativa es que la educación además de ser laica y gratuita, sea de calidad, con equidad e incluyente.

Tiene un enfoque humanista, en que la educación tiene la finalidad de contribuir a desarrollar las facultades y el potencial de todas las personas, en lo cognitivo, físico, social y afectivo, en condiciones de igualdad; para que se realicen de forma activa y creativa.

El modelo educativo plantea la organización de los contenidos programáticos en tres componentes curriculares a los que en conjunto se les denomina aprendizajes claves para la educación integral que se desglosan a continuación:

Cuadro de contenidos programáticos de los aprendizajes claves para la educación⁴⁰

Campos de formación académica	<ul style="list-style-type: none"> * Lenguaje y Comunicación * Pensamiento Matemático * Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social
Áreas de desarrollo personal y social	<ul style="list-style-type: none"> * Artes * Educación Socio-emocional * Educación Física
Ámbitos de la autonomía curricular	<ul style="list-style-type: none"> * Ampliar la formación académica * Potenciar el desarrollo Personal y Social * Nuevos contenidos relevantes * Conocimientos regionales * Proyectos de impacto social

⁴⁰ Cuadro elaborado por la sustentante, con información extraída del Programa. SEP. Aprendizajes Clave para la Educación Integral 2017. México, Talleres de impresión, 2017. Pág. 108.

Los Campos de Formación académica aportan al desarrollo de la capacidad de aprender a aprender, las áreas de desarrollo personal y social aporta el desarrollo de aprender a hacer y aprender a convivir, los ámbitos de autonomía curricular facilitan la convivencia de estudiantes de diferentes grados y edades, estos tres interactúan para formar integralmente al educando. El Programa de Aprendizajes Claves es trabajado en preescolar porque está dirigido al desarrollo de habilidades y destrezas para el logro de aprendizajes esperados, con el fin de estimular a los alumnos a alcanzar los resultados esperados, para ayudar en el crecimiento integral del alumno para que desarrollen con éxito su proyecto de vida.

Cabe mencionar que se ha intentado trabajar con el Programa de Aprendizajes Claves, sin embargo, no hay un dominio total ya que no se ha tenido ningún curso, plática, orientación o capacitación para poder tener un buen manejo de este Programa.

2.1.2. DESARROLLO DE LAS ETAPAS DE APRENDIZAJE

Este trabajo de investigación expone el desarrollo del niño, en base a la Teoría del Psicólogo Jean Piaget, el cual, es parte de las investigaciones sobre el desarrollo de las estructuras cognoscitivas en el niño, que consiste en construir su propio conocimiento al interactuar directamente con el objeto.

Piaget considera que hay dos mecanismos para el aprendizaje, la asimilación y la acomodación para producir el desarrollo cognoscitivo, estos conocimientos comienzan, cuando el niño va realizando un equilibrio interno en el cual se incorporan las nuevas vivencias en nuestro esquema, sin embargo, si las

experiencias están reñidas con los esquemas ya establecidos previamente, se lleva a cabo un desequilibrio que en un principio crea confusión, pero finalmente nos lleva al aprendizaje mediante la organización y la adaptación que son el acoplamiento del desarrollo de adaptación por asimilación, que se refiere a los conocimientos previos y al desarrollo de adaptación por acomodación, el esquema previo ha de cambiarse y acomodarse a las nuevas experiencias⁴¹.

Para que se produzca el desarrollo cognitivo, Piaget establece cuatro etapas o períodos: con la elaboración de la siguiente tabla, podemos observar de forma esquemática cada una de las etapas del desarrollo de aprendizaje.

Etapas del desarrollo cognitivo de Piaget⁴²

ESTADIO	CARACTERÍSTICAS
Sensoriomotriz 0-2 años	El niño aprende a partir de la experiencia corporal, en un principio con su cuerpo y después con el medio que le rodea. Al final de este estadio se manifiestan los primeros signos de representación mental.
Preoperacional 2-7 años	Manifiesta el incremento de vocabulario. Aparece la adquisición de la representación mental, generalmente tiene un gran componente de fantasías, sus razonamientos no son lógicos, se divide en dos subestadios: Período preconceptual: de los dos a los cuatro años. Período intuitivo: de los cuatro a los siete años, se guía más por la intuición que por la razón.
Operaciones Concretas 7-12 años	El niño puede pensar con lógica, aparece la reversibilidad, puede realizar seriaciones, clasificaciones, se logra la noción de conservación de la materia, peso y volumen.
Operaciones Formales 12 años- madurez	El adolescente realizará operaciones mentales sobre los resultados de otras operaciones (operaciones de segundo grado). El razonamiento es hipotético-deductivo.

En este proceso debemos tener en cuenta las formas de aprendizaje, las particularidades de los alumnos, así como la etapa del desarrollo cognitivo en la que

⁴¹ Jean Piaget. El nacimiento de la inteligencia en el niño. 2da ed. Barcelona, Critica, 2003. Pág. 53.

⁴² Tabla elaborada por el sustentante con información extraída del libro. María Gutiérrez. Cuerpo, Infancia y Movimiento. México. Magisterio, 2016. Pág. 30.

se encuentran. Por esta razón, este trabajo se basa en las aportaciones cognitivas de Piaget ya que de acuerdo a la experiencia como docente se observa que en su mayoría los niños, presentan un rango de estas características en las etapas de desarrollo. Cabe mencionar que el desarrollo varía, aun cuando se espera que en un mismo rango de edad se observen ciertas habilidades, es importante reconocer las diferencias individuales a las necesidades de cada niño y su madurez.

2.1.3. CARACTERÍSTICAS DE LOS NIÑOS DE 2 A 3 AÑOS

Para el desarrollo de esta investigación se ahondará sobre la segunda etapa de Jean Piaget, puesto que menciona que el niño y la niña de dos a siete años se encuentra en la segunda etapa denominada Preoperacional llamado también de la inteligencia verbal o intuitiva, la cual contiene las edades de dos a tres años hacia donde se dirige este trabajo.

Esta etapa se inicia cuando el niño comienza su aprendizaje del habla, durante esta etapa previa se observa que no tienen el pensamiento lógico y no pueden manipular mentalmente la información, comienza el juego simbólico en el que el niño y la niña tienen la capacidad de representar mentalmente personas y objetos que no están presentes físicamente, en ese momento haciendo la función simbólica, entre estas etapas el niño se guía principalmente por su intuición, más que por su lógica, pasa de la acción a la reflexión, accediendo a la imitación, a esta edad también comienzan a explorar todo lo que les rodea.⁴³

⁴³ Robert Feldman. Desarrollo Psicológico. México 4ed. Pearson, 2015. Pág. 253.

En esta etapa preoperacional Piaget la divide en dos subestadios⁴⁴

1. Simbólico y Preconceptual (2-4 años). Los niños entienden el mundo que les rodea mediante imágenes concretas, asocian el significado de las palabras a la experiencia vivida. Tienen preconceptos de lo que les rodea en función de lo que perciben a través de los sentidos.

2. Intuitivo o Conceptual (4 a los 7 años). Tienen una percepción inmediata de lo que les rodea. Utilizan imágenes y las experiencias sensoriales vividas para identificar conceptos e interiorizar que significa cada uno de ellos.

Características de la etapa preoperacional⁴⁵

Piaget menciona, que, durante la etapa preoperacional, los niños desarrollan una serie de características que son.

Centralización: Los niños tienden a concentrarse solo en un objeto o aspecto de cada situación en la que se encuentran. Tienen problemas para tener en cuenta más de una característica a la vez.

Egocentrismo: Solo son capaces de ver las situaciones desde su propia experiencia. Son incapaces de tener en cuenta el punto de vista de otra persona.

Por lo que el niño egocéntrico asume que otras personas ven, oyen y sienten exactamente lo mismo que él ve, oye y siente.

⁴⁴ Jesús Palacios et al. Desarrollo Psicológico y Educación 1. Psicología Evolutiva. Madrid 2ed. Alianza 2014. Pág. 202.

⁴⁵ A. Marchesi. Enciclopedia de la Educación Preescolar, Bases teóricas, tomo I. Desarrollo de los procesos cognitivos. España. Santillana, 1986. Pág. 91.

Juego: Entre los dos y siete años, los niños pueden jugar en la misma habitación con otros niños, pero no interactúan ni establecen vínculos entre ellos.

Representación simbólica: Tienen la capacidad de llevar a cabo una acción para representar algún hecho en concreto. La principal herramienta de la representación simbólica que aprenden en la etapa preoperacional del desarrollo cognitivo es el lenguaje.

Juego simbólico: Los niños son capaces de jugar a ser otras personas, como astronautas o superhéroes. El juego simbólico los ayuda a conocer a las personas y objetos que les rodean mediante palabras, objetos y símbolos, también pueden inventarse un compañero de juegos imaginario.

Animismo: Los niños creen que todo lo que les rodea está vivo y tiene un propósito. Tienen la tendencia de otorgar sentimientos e intenciones humanas a objetos inanimados. Por ejemplo, la afirmación de que “La luna nos está siguiendo” o “una piedra lo tiro o lo hizo caer”.

Artificialismo: Los niños se interesan por el mundo natural, pero creen que los fenómenos como los árboles, los animales o las nubes son creados por las personas, por ejemplo, si hay viento afuera es porque alguien está soplando muy fuerte.

Irreversibilidad: Es la incapacidad para invertir la direccionalidad de una secuencia de eventos a su punta de partida, por ejemplo; verter la misma cantidad de agua en vasos de diferentes tamaños, no logra comprender que es la misma cantidad de agua.

Pensamiento mágico:⁴⁶ Mezclan la realidad con la fantasía, suelen tener amigos imaginarios, o que existen, hadas, unicornios, brujas, o que hay personas que pueden volar. Relacionan mucho los deseos que tienen con los hechos que ocurren, como ver que empieza a llover porque piensan que ellos lo han deseado.

Creativo:⁴⁷ Están influenciados por su entorno, su mundo está rodeado de imaginación y fantasía, el juego y la construcción de historias revelan las capacidades creativas en los niños, tienen pensamientos representativos y simbólicos, garabatean en forma de representar una determinada acción o un objeto, también la creatividad se adquiere partir del ensayo y error. Por otro lado, la creatividad se da al finalizar el juego simbólico a partir de los seis años donde el niño comienza a asimilar su pensamiento el cual le ayuda a crear cosas.

Mediante sus exploraciones sensoriales y motoras adquieren las nociones de espacio, tiempo y casualidad, desarrollan el concepto de espacio al descubrir que pueden esconderse detrás, debajo o dentro de las cosas, aprender el concepto de tiempo.

El niño de tres años, es capaz de reconocer los colores primarios, identificar figuras geométricas básicas, puede dibujar una figura humana, además de diferenciar objetos pesados y ligeros. El sistema muscular a esta edad, ha alcanzado fuerza, coordinación, y autocontrol, lo que le permite acelerar, disminuir velocidad, bajar, subir, alternar pies y saltar con facilidad⁴⁸

⁴⁶<https://www.serpadres.es/familia/6962.html#:~:text=Es%20una%20etapa%20en%20la,esta%20fase%20como%20etapa%20preoperacional>. Consultado: (06/junio/2023).

⁴⁷Jean Piaget. *Psicología de la inteligencia*. Buenos Aires. Psique 1972. Pág. 201.

⁴⁸Myriam Argüello. *Psicomotricidad*. Quito. Universitaria Abya-Yala. 2009. Pág. 97.

Se muestran el rango de características que deberían lograr los niños de 2-3 años en diferentes áreas, son las siguientes⁴⁹.

DESARROLLO MOTOR

- ✓ Se para en un pie, pero pierde el equilibrio.
- ✓ Se para derecho con los brazos extendidos en posición horizontal
- ✓ Camina en talones y es capaz de coordinar brazos y pies al caminar
- ✓ Explora todo y trepa por todas partes
- ✓ Rasga con direccionalidad
- ✓ Corre sin caerse hacia adelante y frena a voluntad
- ✓ Camina en una acera angosta, con un pie arriba y frena a voluntad
- ✓ Patea una pelota grande
- ✓ Lanza la pelota a distancia con ambas manos
- ✓ Sube y baja escaleras alternado

DESARROLLO COGNITIVO

- ✓ Realizar juegos simbólicos
- ✓ Buscar objetos en diferentes lugares
- ✓ Comprende conceptos opuestos, como caliente y frío, grande y pequeño.
- ✓ Copia figuras simples como (líneas, círculos) sin ayuda.
- ✓ Agrupa objetos por categoría como ropa, animales (por lo menos tres objetos)
- ✓ Usa varias estrategias, para obtener algo que no está a su alcance
- ✓ Presta más interés por el dibujo
- ✓ Conoce figuras geométricas (básicas) y colores(primarios)

LENGUAJE Y COMUNICACIÓN

- ✓ Comprende el significado de palabras y oraciones
- ✓ Sigue instrucciones
- ✓ Es capaz de ordenar y contar dos sucesos consecutivos
- ✓ Conoce y sabe explicar el uso de objetos cotidianos
- ✓ Utiliza el lenguaje para comunicarse con otras personas
- ✓ Usa oraciones sencillas y preguntas de tres o más palabras
- ✓ Comienza hacer conexiones entre su propia vida y las historias de los libros
- ✓ Garabatea con la intención de comunicar

SOCIO-EMOCIONAL

- ✓ Confía en adultos afectuosos que conoce
- ✓ Juega con otros niños que realizan actividades iguales o similares
- ✓ Reacciona a los sentimientos de los demás con creciente empatía
- ✓ Aprende a ser miembro de un grupo participando activamente en sus experiencias
- ✓ Realiza tareas complejas del cuidado personal
- ✓ Responde a una señal verbal de rutinas establecidas
- ✓ Utiliza la cuchara sin derramar la comida
- ✓ Reconoce que los sentimientos de los otros son distintos a los propios

⁴⁹Cuadros elaborados por la sustentante extrayendo información del libro. Luisa Tovar, et al. El desarrollo de niños y niñas de 0 a 6 años. México, Puentes para crecer 2011. Pág. 29.

Es importante mencionar que los niños se desarrollan a ritmos distintos según su entorno y que las habilidades que se presentan son aproximadas, algunos alcanzan unas habilidades a más temprana edad, otras más tarde, pero normalmente se ajustan a los promedios señalados de acuerdo a la madurez individual que presenten.

A continuación, se expondrán los diferentes conceptos, los cuales fueron considerados como antecedentes próximos al objeto de estudio, dicha investigación consiste en determinar la relación entre la coordinación motriz y la estrategia didáctica que se basa en el Yoga.

2.1.4. DEFINICIÓN DE PSICOMOTRICIDAD

Etimológicamente, la palabra psicomotricidad se deriva de Psique (mente) y de motor (movimiento), lo que hace referencia a la influencia de la mente en el movimiento o actuar según lo que indica la mente. El término psicomotricidad integra interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensorio motrices en la capacidad del ser y de expresarse en un contexto psicosocial.

Por otro lado, Jean Piaget indica que esa actividad psicomotriz es el inicio del desarrollo de la inteligencia y que el conocimiento corporal tiene relación no solo con el propio cuerpo, sino que también se relaciona constantemente con el cuerpo de otros⁵⁰.

Oscar Zapata menciona que, al hablar de psicomotricidad, se integran las habilidades y actitudes cognitivas, emocionales y sensorio motrices del sujeto, las

⁵⁰ Jean Piaget. El nacimiento de la inteligencia en el niño. Argentina Edit. Morata 1973. Pág. 112.

cuales le sirven para expresarse en un contexto psicosocial a partir de su propio cuerpo. En que la educación física infantil y la psicomotricidad son el complemento que apoyan en el trabajo educativo, pues al trabajar la psicomotricidad en la etapa maternal y preescolar posibilita el aprendizaje ejercitando la función simbólica para el grafismo y la escritura⁵¹.

También menciona que la psicomotricidad y el juego son herramientas en las que se vale el niño para conocer el mundo, dominar sus impulsos y desarrollar relaciones satisfactorias con su entorno y las personas.

Las cualidades en que se trabaja la psicomotricidad general son: la percepción sensorio- motriz, esquema corporal, lateralidad, espacio, tiempo y equilibrio.

Refiere que todo tipo de movimiento adapta a los seres humanos a la realidad ya que coordina el esquema corporal y se relaciona con el espacio y tiempo.⁵²

2.1.5. MOTRICIDAD GENERAL⁵³

Zapata refiere que todo tipo de movimiento es el resultado de la contracción motriz que produce el desplazamiento del cuerpo de los segmentos que lo componen y el mantenimiento del equilibrio, en pocas palabras el cuerpo, el movimiento y la acción son elementos básicos del conocimiento y comprensión del mundo.

Para Zapata la motricidad general se divide en:

⁵¹ Oscar Zapata. La psicomotricidad y el niño etapa maternal y preescolar. México, Trillas 1991. Pág. 35.

⁵² Ibid. Pág. 36.

⁵³ Ibid. Pág. 44.

- ❖ **Movimientos gruesos:** son los que opera la totalidad del cuerpo, como caminar, correr, saltar. trepar.
- ❖ **Coordinación motriz dinámica:** es la posibilidad y la capacidad de sincronizar, a través del movimiento, las diferentes partes del cuerpo separadas en tiempo, espacio y esfuerzo, para lograr rapidez, exactitud y economía del movimiento, permitiendo el aprendizaje y dominio de los movimientos más complejos, como subir y bajar escaleras, saltar, rodar, vuelta adelante.
- ❖ **Coordinación motriz fina:** consiste en movimientos corporales controlados por la vista; de movimientos de la pierna, el brazo, las manos, de precisión y una fina coordinación para lograr la acción del movimiento que se ajustan constantemente a un objeto externo, como: esquivar obstáculos, rebotar una pelota, escribir con un lápiz, lanzar un objeto contra otro.
- ❖ **La disociación de movimientos:** requieren una acción distinta entre los diferentes segmentos corporales como, aplaudir y caminar, es decir realizar movimientos superiores e inferiores al mismo tiempo.
- ❖ **Desarrollo del equilibrio:** cualquier destreza motriz se desarrolla cuando existe un cierto nivel de equilibrio, lo mismo que al mantener y adoptar posiciones y actitudes de la vida social.

La coordinación motriz es uno de los elementos del movimiento que forma parte importante de la psicomotricidad y del desarrollo de niño, está relacionado con otros componentes funcionales que a continuación se mencionan y que les permiten cumplir con las tareas de su día a día, por lo que se expondrá lo que es la

coordinación motriz y sus tipos, siendo el tema importante para el desarrollo del niño.

2.1.6. COORDINACIÓN MOTRIZ

Es la capacidad de los músculos del cuerpo de lograr una sincronización, para lograr un determinado movimiento. Así, los músculos de las extremidades conjuntamente son movidos por impulsos del sistema nervioso central a partir de las directrices del cerebro de un modo armónico en vistas de la consecución de un objetivo en términos de movimiento; conjuntamente, el cerebelo controla al denominado tono muscular.

Es importante resaltar que la coordinación puede aprenderse y desarrollarse por lo que también depende de otras funciones físicas y mentales importantes para el funcionamiento del cuerpo humano, como el sistema nervioso, el cerebro, la médula espinal, el esqueleto y los músculos⁵⁴.

2.1.7. TIPOS DE COORDINACIÓN⁵⁵

- **Coordinación Segmentaria.** Este tipo de coordinación implica incrementar la destreza sobre algunas partes del cuerpo, o segmentos, y se puede clasificar en tres tipos de coordinación:
 1. **Óculo-manual:** Son los movimientos en los que se usan las manos, por ejemplo, actividades que requieren puntería.

⁵⁴ Josep Tomas, et al. Psicomotricidad y Reeducción. Barcelona, Laertes 2005. Pág. 110.

⁵⁵ Vanessa y Erika, Ramírez Fernández. Aprendizaje Motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio. Buenos Aires, Revista Digital 2010. Pág. 3.

2. **Óculo-cabeza:** Implica el uso de la cabeza.
3. **Coordinación óculo – pédica:** Los movimientos los organizamos con las piernas (pie) y los ojos (óculo).
 - **Coordinación Dinámica General.** Intervienen los brazos y manos, los movimientos son dirigidos y están sincronizados afectando a todo el cuerpo, desde los pies hasta la visión, pasando por tronco, brazos o manos. En el gesto del salto, tanto vertical, como horizontal, la correcta contracción y relajación secuenciada y ordenada de los músculos aumentará la marca. Es muy importante automatizar el patrón motriz del gesto deportivo de lanzamiento de peso, en el que la coordinación será la que sume inercias y fuerzas para mandar el objeto lo más lejos posible.
 - **Coordinación Espacial.** Los movimientos son ajustados para adaptarse al desplazamiento de un móvil y / o al de los demás deportistas, cuyas trayectorias se producen en un espacio.

El equilibrio es una habilidad motriz muy compleja, es otro elemento del movimiento que también forma parte importante de la psicomotricidad, tanto la coordinación y el equilibrio son intrínsecos al movimiento ya que para realizar cualquier ejecución se requiere de una intervención de ambos factores. De esta manera uno y otro se complementan para lograr la efectividad del movimiento en cualquier parte del cuerpo. por lo que se establece el concepto y tipos del equilibrio.

2.1.8. EL EQUILIBRIO⁵⁶

Es la capacidad que permite mantener una posición en el espacio indistintamente de la movilidad que se ejecute. El órgano sensorial donde se localiza el sentido del equilibrio es principalmente el oído, siendo el responsable, no solo de la audición, sino también es capaz de informar al cerebro para que muevan los músculos necesarios que permiten mantener el equilibrio.

Existen tres tipos de receptores que trabajan en conjunto para mantener el equilibrio:

El sistema vestibular, se encuentra situado dentro del oído interno, se encarga de mantener el equilibrio y la postura, coordinar los movimientos del cuerpo y la cabeza, los cambios de dirección y su velocidad, nos orienta sobre la gravedad, qué es arriba y qué es abajo, nos dice dónde estamos en el espacio.

El sistema visual, el cual se conoce como equilibrio vestibulo-ocular, nos informa sobre la posición y movimientos de los objetos en el campo visual.

El sistema músculo-esquelético, se encuentra en la planta de los pies, nos dan la información del movimiento y el estado de nuestro cuerpo en el suelo, por lo que estos sistemas se complementan y ayudan al equilibrio.

⁵⁶ Josep Tomas, et al. Psicomotricidad y Reeduación. Op. Cit. Pág. 99.

Existen dos tipos de equilibrios⁵⁷

Equilibrio estático: es la capacidad del cuerpo para conservar una posición sin desplazarse del sitio (relacionado propiamente con la motricidad de estabilización o dominio corporal estático).

Equilibrio dinámico: es la capacidad que permite el control y el mantenimiento de la estabilidad durante el desplazamiento del cuerpo (está más relacionado con el dominio corporal dinámico).

Aproximadamente, a los dos años el niño es capaz de mantenerse en pie durante algunos segundos con los talones juntos en equilibrio estático, a los tres años son capaces de mantener en equilibrio con los pies juntos, progresivamente se mantiene con sólo un pie durante algunos segundos en equilibrio estático y pueden marchar sobre líneas marcadas en el suelo en equilibrio dinámico, adelantando el mismo pie.

El desarrollo psicomotor, potencia las habilidades psicológicas, emocionales, sociales y cognitivas en los niños, por lo que la coordinación y el equilibrio son capacidades que definirán la acción, hasta el punto de que una deficiencia o anomalía en el desarrollo de cualquiera de ellas limitará o impedirá una ejecución eficaz, por ello es necesario estimular estas capacidades en los primeros años para la mejora funcional del dominio corporal y así puedan adquirir múltiples conductas motrices que serán fundamentales para el desarrollo integral de los niños.

⁵⁷ Cipriano Romero. *Educación física y su didáctica I: El equilibrio*, 2009 – 2010. Pág. 7. <https://portafolioscardenas.files.wordpress.com/2009/06/gta07-equilibrio-trabajo-escrito.pdf> Consultado: (30/mayo/2023).

De acuerdo a la experiencia, al trabajar con niños en edades de dos a tres años, durante tres años consecutivos, se ha podido observar la dificultad que tienen al realizar actividades motrices básicas como; correr, saltar, lanzar, patear, subir y bajar escaleras, gatear, realizar posición de arrastre, así como el adquirir la postura para sentarse, se muestran con un tono muscular bajo. Esto implica que no quieren participar en actividades, la mayor parte del tiempo piden que los carguen, en ocasiones al salir al patio solo quieren estar en los carritos de empuje.

Es importante comentar que son niños que pasan la mayor parte del tiempo con sus nanas, abuelos o tíos, se puede observar que las actividades son más sedentarias ya que la mayor parte del tiempo los tienen viendo videos en los celulares, Tablet o iPad. Cabe mencionar que los niños dependen de las habilidades motoras para llevar a cabo actividades diarias en la escuela, el hogar y la comunidad.

Por esta razón se pretende estimular y favorecer el desarrollo motriz en cuanto a la coordinación, con la finalidad de diseñar e implementar actividades y propuestas didácticas, con los propósitos educativos y así logren adquirir destrezas de acuerdo a las necesidades, al nivel y a su propio ritmo de cada niño.

Por lo que se considera la inclusión del Yoga siendo una actividad innovadora y motivadora para los niños, considerando que dicha actividad tiene relación con el Currículo Educativo ya que promueve lo físico, mental, social, emocional, la imaginación y el juego.

A continuación, se expone el concepto del Yoga, con el fin de dar a conocer a los padres y maestro los beneficios que aporta su práctica en los niños.

2.1.9. DEFINICIÓN DEL YOGA

La palabra Yoga proviene de la raíz sánscrita Yug que significa “juntar”, “unir”, “poner bajo el yugo” “el Yoga es equilibrio”. El Yoga se refiere a la unión con uno mismo, a la integración de todo el ser, tanto a nivel físico, mental, y espiritual⁵⁸.

Por lo que el Yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. El Yoga se desarrolló como una práctica espiritual hace miles de años.

“El yoga actúa sobre cada individuo a fin de lograr su crecimiento y su avance físico, mental, emocional y espiritual. Va dirigido a toda la humanidad. Esa es la razón por la cual se le denomina Sārvabhauma, o Cultura Universal⁵⁹”

2.1.10. BREVE HISTORIA DEL YOGA⁶⁰

Algunos autores creen que el yoga tiene una antigüedad de más de cinco mil años, aunque hay otros que consideran que nació dentro del marco de los "Veda", es decir, los textos más antiguos de la literatura india. Las primeras referencias de esta práctica se descubrieron en yacimientos arqueológicos en el valle de Indo (actual Pakistán) donde fueron hallados sellos de piedra y una gran cantidad de figuras de personas realizando las posturas de Yoga y meditación. Por ello, se relaciona el yoga con la civilización de Indus-Saravasti.

⁵⁸ D. García. El Yoga en la Escuela. España, Octaedro 2013. Pág. 25.

⁵⁹ Bellur Krishnamachar, Sundararaja Iyengar. El árbol del yoga. Buenos Aires. Kairós. 2008. Pág. 27.

⁶⁰ Ibid. Pág. 26

El primero en sistematizar la teoría y la práctica del Yoga es el sabio Patanjali, es el creador de los Yoga Sutras, las cuales son declaraciones muy cortas y precisas, Sutra literalmente significa “hilo” por lo tanto son hilos que juntos forman el tapiz del yoga. Por lo que Patanjali define el Yoga como mecanismos para detener las fluctuaciones mentales, aquietar la mente, liberar las distracciones, a nuestra mente se le compara con aguas turbias de un lago o un mar, cuando estas aguas se aquietan podemos ver las cosas de una mejor manera y desde otra perspectiva.

2.1.11. EL YOGA PARA NIÑOS⁶¹

El Yoga es una forma divertida para los niños ya que se desarrollan importantes habilidades en un entorno positivo, no competitivo: no se forman opiniones en una clase, sobre como el niño hace una postura o realiza un juego.

El Yoga es favorable para el desarrollo, anima a los niños a relajarse y divertirse mientras que desarrollan no solo fuerza, coordinación, flexibilidad y equilibrio, también la atención, enfoque y autoconfianza.

Se mezclan historias, canciones, juegos y posturas permitiendo al niño aprender en un entorno multisensorial que investiga el aprendizaje kinestésico, visual, auditivo, interpersonal e intrapersonal.

Se anima a los niños a que respeten y estén atentos en sus cuerpos asegurándose que cada postura sea agradable entrando y saliendo de las posturas cuando se sientan preparados.

⁶¹ M. Morelli. El Yoga en la Infancia. Ejercicios para divertirse y crecer con salud y armonía. Madrid España, Narcea 2010. Pág. 7.

A medida que los niños crecen y sus cuerpos cambian rápidamente esto se convierte en una habilidad importante. En una clase de Yoga, los niños a menudo hacen viajes mágicos por el mundo, aprendiendo sobre muchas culturas, el mundo natural, sobre los animales, aprenden sobre la tierra y como cuidarla tanto a sus habitantes, humanos y animales.

Por lo que el Yoga es una práctica holística, con un enfoque tanto interior como exterior, uno de los puntos más importante es que es divertido.

2.1.12. BENEFICIOS DEL YOGA PARA NIÑOS⁶²

Los beneficios que aporta el yoga se obtienen a nivel físico, psíquico y emocional.

Plano Físico

- ✓ Aumenta la fuerza y la flexibilidad
- ✓ Fortalece la coordinación y el equilibrio
- ✓ Mejora los hábitos posturales
- ✓ Desarrollo y destreza de los músculos motores
- ✓ Favorece la lateralidad
- ✓ Mejora la salud
- ✓ Flexibilidad de las articulaciones y los músculos
- ✓ Favorece la relajación y el descanso

Plano Psíquico

- ✓ Calma y relaja la mente
- ✓ Desarrolla la atención y la memoria
- ✓ Favorece la auto disciplina
- ✓ Incrementa la imaginación y la creatividad
- ✓ Mejora la capacidad de razonamiento
- ✓ Agiliza la actividad mental
- ✓ Reduce los niveles de ansiedad
- ✓ Proporciona bienestar interior

Plano Emocional

- ✓ Aumenta la autoestima
- ✓ Armoniza el cuerpo y la mente
- ✓ Favorece la relación de grupo
- ✓ Aumenta la autoconfianza
- ✓ Promueve la armonía
- ✓ Trabaja y estimula los valores

⁶² Amir y Katya, Gopala, Fialkova. Yoga para niños y Familias curso de entrenamiento para maestros una caja completa de herramientas. Australia, Talleres de impresión rainbow kits yoga, 2011. Pág. 6

Estos beneficios se van incorporando con el tiempo y la práctica los cuales se pueden experimentar sus efectos en cada sesión.

2.1.13. CONSIDERACIONES ANTES DE EMPEZAR UNA SESIÓN DE YOGA⁶³

Una clase deberá contemplar autodisciplina por parte del discípulo y los cinco principios dentro de su práctica los cuales son: relajación, respiración, ejercicios físicos (asanas) y un pensamiento positivo que se consigue por medio de la meditación.

Para tener una experiencia agradable debemos de tener en cuenta varios aspectos:

- Preparar el espacio para que sea seguro y agradable
- No debe haber distractores
- Tratar que no sea demasiado numeroso el grupo y que este mantenga el rango de edad para que se realicen los ejercicios más fácil y adecuadamente
- Planificar bien las clases, sin dejar de lado ser creativo
- Tener a la mano todos los materiales
- Tener en cuenta siempre el estado de salud, para que aprendan y disfruten
- Que el niño mantenga una buena hidratación y es recomendable que antes de empezar clases vayan al baño

⁶³ Adrián Muñoz y Gabriel Martino. Historia mínima del yoga. Ciudad de México: El Colegio de México, 2019. Pág. 57.

- Deben estar con ropa cómoda que les permita moverse y hacer los ejercicios con facilidad
- Es mejor si están descalzos o con calcetines antideslizantes
- Es importante hacer yoga 2 horas después de haber comido

En este apartado se ha expuesto la importancia de llevar a cabo la intervención pedagógica, para la formación integral del alumno al desarrollar la motricidad de forma dinámica, flexible y de estrategias didácticas en las cuales se integra el juego, el cual forma parte importante del aprendizaje del niño, por lo que se dará una breve información.

2.1.14. UN CONCEPTO DEL JUEGO⁶⁴

El juego es medio de expresión, instrumento de conocimiento, de socialización, regulador y compensador de la afectividad y efectivo colaborador en el desarrollo de las estructuras del pensamiento.

Para Jean Piaget el juego forma parte de la inteligencia y la afectividad del niño, porque representa la asimilación funcional o reproductiva de la realidad según cada etapa evolutiva del niño.

Piaget asocia tres estructuras básicas del juego con las fases evolutivas del pensamiento humano:

El juego-ejercicio: el niño juega con sus manos pies y boca, posteriormente con todo el cuerpo lo cual le permite conocer y experimentar el mundo externo

⁶⁴ Oscar Zapata. La psicomotricidad y el niño etapa maternal y preescolar. Op. Cit. Pág. 37

El juego simbólico: son juegos imitativos, mágicos y simbólicos, por medio de estas realiza sucesivas identificaciones con el mundo externo lo que representa el juego de roles.

El juego reglado: los niños aprenden a jugar y a seguir determinadas acciones que se refiere a seguir las reglas del juego, en el cual hay una competitividad individual o grupal que promueve el aprendizaje de habilidades sociales como: compartir, negociar, respetar turnos, ponerse en el lugar del otro.

Por lo tanto, el juego es un hecho motriz implícito en la práctica habitual del niño, se considera el mejor medio educativo para favorecer el aprendizaje, fortaleciéndose con el todo del desarrollo físico y psicomotor, el desarrollo intelectual y socio-afectivo, siendo de gran utilidad para el desarrollo del niño.

El mismo que se relaciona con los niños y el Centro Educativo en que se elaborara, al llevar acabo las actividades día con día, por lo que se da el concepto de Centro Educativo.

2.1.15. CENTRO EDUCATIVO⁶⁵

El Centro Educativo forma parte de los contextos socializadores más importantes para cada alumno. Se trata de un espacio donde se aprende, se convive y se protege a la infancia por lo que, el coordinador o coordinadora de bienestar y protección a la infancia en los Centros Educativos tendrá un rol fundamental para construir entornos protectores para cada alumno, facilitando el aprendizaje, el bienestar físico y psicológico del alumnado, interviniendo además ante cualquier

⁶⁵<https://www.unicef.es/educa/buenaspracticas/centroespacioso#:-:text=El%20centro%20educativo%20forma%20parte,se%20protege%20a%20la%20infancia.> Consultado: (07/junio/2023).

situación de riesgo o amenaza. Una de sus principales tareas se centra en evitar los factores de riesgo, educar en el buen trato y crear hábitos de interrelación interpersonal saludables. Construir un entorno protector en el centro escolar es una tarea de toda la comunidad educativa.

Tomando en cuenta que el Centro Educativo es el escenario para el desarrollo de las capacidades humanas y los aprendizajes de los conocimientos. En el Centro que se elabora se planifican actividades de acuerdo a los propósitos de aprendizaje que persiguen, de esta manera se da el concepto de estrategia didáctica.

2.1.16. ESTRATEGIA DIDÁCTICA⁶⁶

Es el conjunto articulado de acciones pedagógicas y actividades programadas con una finalidad educativa, apoyadas en métodos, técnicas, recursos de enseñanza y de aprendizaje, que facilitan lograr los aprendizajes y guían los pasos a seguir.

Las estrategias didácticas implican la elaboración por parte del docente, de un procedimiento o sistema de aprendizaje, cuyas principales características son que constituyan un programa organizado y formalizado, que se encuentre orientado a la consecución de objetivos específicos y previamente establecidos.

Tal y como se menciona anteriormente, para que estos procedimientos puedan ser aplicados en el día a día dentro del ámbito académico, es necesario que el educador planifique y programe este procedimiento, para llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje, posibilitando identificar la organización y jerarquización de los temas y actividades a desarrollar. Considerando las características y

⁶⁶<https://dgetaycm.sep.gob.mx/storage/recursos/2022/08/ZU9A7I6ewPGu%C3%ADa%20para%20el%20dise%C3%B1o%20de%20estrategias%20did%C3%A1cticasV3%20080819.pdf> Consultado: (07/junio/2023).

necesidades de aprendizaje de los estudiantes, el tiempo, espacio y los materiales de apoyo.

2.2. ¿ES IMPORTANTE RELACIONAR LA TEORÍA CON EL DESARROLLO DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA DIARIA EN TU CENTRO ESCOLAR?

Si es importante llevar a cabo la coalición de los puntos que se mencionan para poder tener resultados positivos en cada aula educativa, así como cada sustento teórico.

La teoría te permite tener conocimiento sobre las cuestiones o situaciones que se presentan diariamente en cada jornada de trabajo en cuestión de saber si se lleva adecuadamente una intervención educativa.

Por lo que es importante tener el conocimiento sobre las características y etapas de los niños, para poder llevar a cabo las actividades adecuadas y así poder lograr los aprendizajes esperados teniendo un sustento teórico.

2.3. ¿LOS DOCENTES DEL CENTRO DE TRABAJO AL CUAL SE PERTENECE, LLEVAN A CABO SU PRÁCTICA EDUCATIVA EN EL AULA, BAJO CONCEPTOS TEÓRICOS?

Si, ya que el perfil de los docentes donde se labora, en cuanto a su formación académica es a nivel superior, pues uno de los requisitos para poder ejercer en el grado de preescolar se pide estar capacitados, por lo tanto, su conocimiento se basa en sustentos y conceptos teóricos como referentes, que nos apoyan tanto en los procesos de enseñanza aprendizaje como en la intervención educativa.

Los docentes de nivel inicial trabajan con el programa, Currículo Creativo, el cual se fundamenta con las teorías de Maslow, Erikson, Piaget y Vygotsky.

Los docentes de preescolar se basan de igual manera con el Currículo Creativo complementándolo con los Programas Educativos. Ambos programas sirven de apoyo para transformar la práctica y valorar la experiencia, haciendo uso de las aportaciones de los grandes teóricos, siendo así instrumentos que guían para poder observar y evaluar a los niños en forma continua y obtener mejores resultados en el aula.

CAPÍTULO 3. UNA PROPUESTA DE SOLUCIÓN AL PROBLEMA

3.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA

Taller “**La magia del Yoga para niños**” un Espacio Educativo y Creativo, para un desarrollo óptimo de actividades y ejercicios, que mejoran y estimulan la coordinación motriz en niños de 2 a 3 años.

3.2. JUSTIFICACIÓN PARA LLEVAR A CABO LA PROPUESTA

La finalidad de este taller es brindar un espacio para que los niños de dos a tres años, vivan la experiencia de practicar Yoga, con el fin de estimular la coordinación motriz y con ello el manejo y control corporal, lo cual es fundamental para la vida diaria del niño.

Las actividades propuestas contribuyen a que las niñas y los niños desarrollen las habilidades motrices, jugando, explorando y conociendo su propio cuerpo, así como sus posibilidades de movimiento, aprendiendo a reconocer y manejar sus emociones mediante recursos, como la respiración y la relajación. El Yoga es una gran opción que además de mejorar la coordinación, el equilibrio, la flexibilidad, mejora los hábitos posturales, también les permite sentir, expresar, descubrir, crear, experimentar e imaginar.

Con la práctica, a futuro, fortalecen los músculos, facilitará la escritura, mejora la ansiedad, la autoestima, la confianza en sí mismos, la memoria, la atención y el aprendizaje, aprenden a estar en armonía con el entorno y a tener una actitud positiva ante la vida.

3.3. ¿A QUIÉNES FAVORECE LA IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA?

Esta propuesta está diseñada con base en las necesidades e intereses principalmente a los niños de 2 a 3 años del Centro Educativo CAREPI de la Alcaldía Álvaro Obregón en la CDMX.

De manera indirecta también se beneficiará a los Padres de Familia, ya que se favorecerá la mejora de los aprendizajes y el desarrollo integral de los niños.

De alguna manera, a la directora y subdirectora del plantel, al ver los logros y los beneficios obtenidos de los alumnos que contribuye al logro de propósito educativo del plantel.

3.4. LOS CRITERIOS ESPECÍFICOS QUE AVALAN LA IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA EN LA ESCUELA

Para poner en marcha la propuesta se requiere:

- Permiso de la Directora del Centro Escolar
- Una vez autorizado, informar a la Subdirectora y Profesora de Yoga para organizar los días y horarios en que se puede llevar a cabo la propuesta.
- Espacios físicos para el desarrollo de la propuesta

- Informar en recepción para que puedan prestar los materiales necesarios que se encuentren dentro de la institución
- Dar a conocer a los Padres de Familia por medio de un escrito, de cómo y para que se llevara a cabo la propuesta y así poder contar con su apoyo.

3.5. LA PROPUESTA

3.5.1. Título de la propuesta

“La magia del Yoga para niños”

3.5.2. El Objetivo General

Que los niños adquieran habilidades y destrezas psicomotrices que llevará como resultado:

Mejorar la coordinación, equilibrio, control postural, fuerza, así como realizar movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad por medio del Yoga en niños y niñas de dos a tres años del Centro Educativo CAREPI de la Alcaldía Álvaro Obregón en la CDMX.

3.5.3. Alcance de la Propuesta

El alcance de la propuesta es para niños y niñas de dos a tres años de edad del Centro Educativo CAREPI de la Alcaldía Álvaro Obregón en la CDMX.

3.5.4. Temas Centrales que constituyen la Propuesta

Se presentan diez temas a desarrollar a manera de ejemplo, para llevar a cabo la propuesta:

- ✚ Yoga estatuas
- ✚ Juego de memoria
- ✚ Globos locos
- ✚ Estatuas de marfil
- ✚ La papa caliente
- ✚ Cuento mágico
- ✚ El Oso Yogui
- ✚ Congelados
- ✚ 1,2,3 Yoga
- ✚ El costal mágico

Cronograma de Sesiones⁶⁷

con imágenes de posturas de Yoga ⁶⁸

LA MAGIA DEL YOGA PARA NIÑOS	
Martes	Jueves
<p>Yoga estatuas</p>  <p>Actividad: Los niños bailarán en parejas en compañía de papá o mamá al ritmo de la música, al detenerla, imitarán la imagen de la postura que se les mostrará.</p>	<p>Juego de memoria</p>  <p>Actividad: Se colocan tarjetas de posturas de Yoga en el piso, los niños tienen que encontrar pares de cartas, las cuales irán imitando.</p>

⁶⁷ Cronograma elaborado por la sustentante.

⁶⁸ Imágenes extraídas por fotografías de tarjetas. Karina y Loreto, Romero, Lazcano. Juguemos al Yoga. México. Teraideas, 2021.

Recursos: música, imágenes de posturas y tapetes de yoga, piedritas, pantalla, bocina, calcetines antideslizantes para Yoga, cojines de meditación.

Recursos: flores artificiales con aceite de esencias, velas con luz led, música, bocina, tapetes, memorama de tarjetas con imágenes de posturas de Yoga.

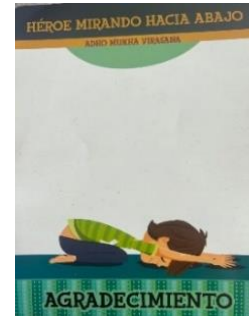
Globos locos



Actividad: Consiste en soplar, patear, lanzar un globo y posteriormente colocar el globo en una parte del cuerpo intentando que no se caiga, intentando mantener una postura.

Recursos: música para bailar y de relajación, tapetes, globos, tarjetas con imágenes de las partes del cuerpo, aceites esenciales.

Estatuas de marfil



Actividad: Al entonar y realizar la ronda de las estatuas de marfil, los alumnos imitan las posturas que se les indique por medio de tarjetas.

Recursos: plumas de ave, música de relajación, bocina, tapetes y tarjetas de posturas de Yoga.

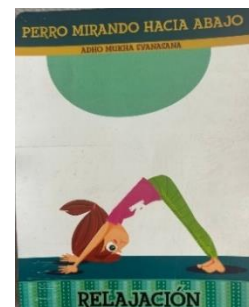
La papa caliente



Actividad: Sentados en el piso se pasan un costal de semillas al ritmo de la canción la papa caliente, el niño q se queda con el costal toma una tarjeta de posturas de Yoga de objetos que estarán colocadas boca abajo, al mostrarla, todos realizan la postura.

Recursos: bocina música de relajación, tapetes y tarjetas con imágenes de posturas de Yoga, un costalito de semillas, piedritas.

Cuento mágico



Actividad: Por medio de la narración de un cuento de animales, se invita a los niños que imiten las posturas de Yoga que vayan escuchando.

Recursos: bolas de respiración expandibles, música de la naturaleza, tapetes de yoga, cuento "Los animales del bosque", bocina.

El Oso Yogui



Actividad: Consiste en imitar formas de posturas de Yoga de animales, poniendo un peluche pequeño en una parte del cuerpo en cada postura.

Recursos: canción de "hockey pockey, tapetes, peluches de animales, música del mar, bocina.

Congelados

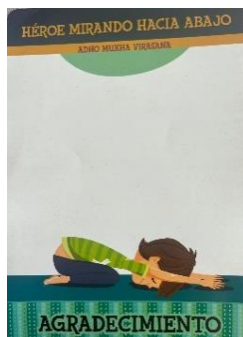
Postura de la silla



Actividad: Se colocan tarjetas en el piso en forma de círculo, los niños se desplazan alrededor de las tarjetas al ritmo de la música, al detener la música se congelarán y realizarán la postura que les toco

Recursos: bocina, música, tapetes y tarjetas de posiciones de Yoga, pompones, pelotas medianas suaves de Yoga, aceites con esencia.

1,2,3 Yoga



Actividad: Un niño se voltea tapándose los ojos, mientras los demás preparan y realizan su postura. El niño dice la frase 1, 2, 3 Yoga y al destaparse los ojos y girar de nuevo tiene que ver a cada niño y decir la postura que está realizando con ayuda de la maestra

Recursos: música de relajación, bocina, tapetes y tarjetas de posiciones de Yoga, antifaz de tela, mantas de yoga de algodón,

El costal mágico





Actividad: Consiste en que cada niño saque del costal mágico la figura de un animal y en conjunto imiten posturas de los animales.

Recursos: música de la naturaleza, bocina, tapetes de Yoga, costal con animales de plástico, piedritas, aros, cuerdas, aceite de esencias.

Se desarrollará una situación didáctica, como ejemplo de las actividades que se implementarán durante el Taller Educativo.

Planeación Didáctica

SITUACIÓN DIDÁCTICA	PERIODO	GRUPO
Yoga estatuas	Del 1 al 30 de Julio	Maternal III
Área de desarrollo Personal: Educación Física		
Organizador Curricular 1: Competencia Motriz		
Organizador Curricular 2: Desarrollo de la Motricidad		
APRENDIZAJES ESPERADOS		
<ul style="list-style-type: none">• Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad por medio de juegos individuales y colectivos.• Utiliza herramientas, instrumentos y materiales en actividades que requieren de control y precisión en sus movimientos.		
SECUENCIA DIDÁCTICA		
Inicio		
Iniciaré la clase cuestionando a los alumnos sobre. ¿Saben que es el Yoga?, ¿Alguno a practicado ejercicios de Yoga? Posteriormente observarán una presentación sobre las posturas del Yoga, explicaré cada una apoyándome con información extraída del libro “Yo soy Yoga” ⁶⁹		
Desarrollo		
Observarán el video “Yoga para niños” https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ donde ellos por medio de imitación intentarán realizar las posturas. Invitaremos a que los padres de familia se involucren con los niños donde estarán sentados sobre tapetes y cojines de meditación, sin zapatos, realizando la postura de medio loto para realizar ejercicios de respiración con la técnica de la serpiente, que consiste en (Inhalar juntando las palmas arriba de la cabeza y al exhalar ir bajando las manos en una línea ondulada, sacando el aire por la boca simulando una serpiente), posteriormente realizarán ejercicios de calentamiento realizando movimientos al ritmo de la canción “Saludo al sol” https://www.youtube.com/watch?v=7fHpf4A9P1I		
		
Los niños bailarían en parejas acompañados de papá o mamá, al ritmo de la música “Happy” https://www.youtube.com/watch?v=C7dPqrmDWxs al escuchar la música y al detenerla, ambos tendrán que parar y hacer la imagen de la postura que se les mostrará. Posturas (árbol, estrella, guerrero, perro mirando hacia abajo, montaña, perro mirando hacia arriba, gato, niño)		
		

⁶⁹ Susana y Peter, Verde, H. Yo soy Yoga. Madrid. Gaia, 2017. Págs. 4, 29.

Cierre

Jugaremos a convertirnos en paletas heladas que poco a poco se irán derritiendo hasta que los niños y los papás queden tendidos en el piso, dónde se relajarán por un minuto sosteniendo una piedrita en la frente para que no se muevan, escuchando música de relajación “**La Nube**” <https://www.youtube.com/watch?v=Ea6ykVh7Y7U>

Una vez terminada la relajación, nos sentaremos en posición de flor de loto y les preguntare ¿cómo se sintieron? ¿les gusto practicar las posturas? ¿Qué postura les gusto más? ¿les gustaría volver a practicar más posturas?



MATERIAL: música, imágenes de posturas y tapetes de yoga, piedritas, pantalla, bocina, calcetines antideslizantes para Yoga, cojines de meditación.

3.5.5. Características del diseño

Tomando en cuenta que un taller es un espacio educativo que se basa en un modelo constructivista en el proceso de enseñanza-aprendizaje, donde el aprendizaje se da por descubrimiento y el trabajo en equipo entre el educador/educando, en el cual el educando es el responsable del proceso de aprendizaje en la adquisición de conocimientos del alumno. Para hacerlo, se tiene que tomar en cuenta una serie de factores: considerar el tema, la audiencia y sus necesidades, la duración, el espacio y los materiales⁷⁰.

Este taller se llevará a cabo en el Centro Educativo CAREPI, dirigida a los alumnos de dos a tres años, el cual será desarrollado por diez sesiones a manera de ejemplo, como muestra del trabajo que se llevará a cabo, cada sesión tendrá una duración 30 minutos en un horario de 10:00-10:30 horas, se llevará a cabo dos veces por

⁷⁰ <https://uacmtalleresliterarios.files.wordpress.com/2018/01/el-taller-una-alternativa-de-renovacion-pedagogica.pdf>. Consultado: (21/junio/2023).

semana los días martes y jueves, en el salón de cantos y juegos, el patio y otras áreas de la escuela, para realizar ejercicios que favorezcan el desarrollo psicomotriz, será dirigido por la Docente encargada del grupo y con el apoyo de la maestra de Yoga.

3.5.6. ¿Qué se necesita para aplicar la propuesta?

Es necesario conocer y utilizar el Programa de Aprendizajes Claves, autorización de la Directora para poder realizar las actividades, apoyo de la Profesora especializada en Yoga, para dar una clase muestra a los Padres de Familia, ayuda de las Docentes Educativas para realizar las actividades con los alumnos en el taller, personal de limpieza, personal para el mobiliario e ir formando los espacios, asistentes administrativos para el apoyo de materiales de la escuela, áreas de trabajo adecuadas para llevar a cabo las actividades, como espacios abiertos dentro de la escuela, el salón de usos múltiples, áreas verdes, una carpa, sillas para los acompañantes, internet, pantalla, bocina. Participación de los Padres de Familia para realizar algunas actividades y para pedir el apoyo de algunos materiales para complementar, ya que la escuela cuenta con pocos recursos, los materiales que se pedirán a los Padres son, cojines, calcetines antideslizantes, tapetes y pelotas especiales de Yoga, ropa cómoda para los niños y acompañantes, mascadas, piedritas, aceites relajantes.

Es importante llevar a cabo una intervención Pedagógica para la formación integral del alumno al desarrollar la motricidad, de forma dinámica y flexible por medio de estrategias didácticas, en las que se integre el juego, la expresión corporal y la

creatividad fomentando el respeto y las normas, asumir estilos de vida saludable por medio de la actividad física.⁷¹

3.6. MECANISMOS DE EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO EN EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA

El progreso de la aplicación de la propuesta se llevará a cabo mediante una evaluación sistemática que dé seguimiento del proceso y desarrollo de la investigación que facilite validar el objetivo deseado.

Por lo tanto, en la evaluación general se empleará una lista de cotejo para el registro de los aspectos observados, que den sustento al desarrollo de la aplicación de la misma. Durante las sesiones se realizarán observaciones en el diario de la educadora para ver los avances que han tenido los alumnos.

Fecha ___/___/___

Escuela: _____

Grado: _____ Grupo: _____

Nombre del alumno: _____

LOGRADO	ASPECTOS											
	PARTICIPA ACTIVAMENTE			IMITA LAS POSTURAS DE YOGA			PARTICIPA EN CLASE REALIZANDO EL TRABAJO EN EQUIPO			REALIZA LAS POSTURAS CON FACILIDAD		
C/ AYUDA												
EN PROCESO												
NOMBRE	L	E/P	C/A	L	E/P	C/A	L	E/P	C/A	L	E/P	C/A

⁷¹ SEP. Aprendizajes Claves para la Educación Integral 2017. Op. Cit. Pág. 583.

Fecha ___/___/___

Escuela: _____

Grado: _____ Grupo: _____

Nombre del alumno: _____

DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD			
INDICADORES	SI	NO	En proceso
Comienza a moverse con un propósito definido.			
Camina hacia adelante con mayor coordinación cada vez			
Comienza a mantener el equilibrio y a moverse de un lugar a otro.			
Mantiene el equilibrio mientras mueve los brazos y las piernas en el juego activo.			
Sube y baja escaleras alternando pies.			
Lanza objetos con ambas manos.			
Utiliza la coordinación ojo- mano mientras realiza tareas sencillas.			
Participa en juegos que implican correr, aminorar, gatear, trepar, reptar, patear.			
Observaciones:			

3.7. RESULTADOS ESPERADOS CON LA IMPLANTACIÓN DE LA PROPUESTA

Con la finalidad de contribuir a la formación integral en los niños, se plantea promover el manejo de habilidades y destrezas para fortalecer las competencias para el logro y desarrollo de los aprendizajes esperados, que contribuya en el desarrollo de las capacidades motrices, lo que se pretende en la ejecución de dicha

propuesta de alguna manera es lograr impactar y obtener resultados significativos por lo cual los resultados que se espera que logren los alumnos son:

- Mejoren la coordinación, el equilibrio, lateralidad, tono muscular.
- Tenga mayor conocimiento de su esquema corporal y así tenga un mejor control corporal, el cual le ayudará a utilizarlo en toda su vida.
- Logren tener más independencia y seguridad en sí mismos.
- Tengan relaciones satisfactorias con su entorno y las personas.

CONCLUSIONES

- Como Docente, es importante tomar en cuenta y conocer el contexto social de los niños, para poder tener una buena intervención educativa, de esta forma poder tener un mejor acercamiento y trabajar en conjunto tanto como Escuela, Docentes y Padres de Familia para lograr un desarrollo óptimo en sus hijos.
- En la Educación Inicial es de suma importancia estimular el desarrollo de habilidades psicomotrices a temprana edad, ya que el niño adquiere conocimientos de su propio cuerpo a través de actividades físicas, así como de hábitos de alimentación para el cuidado de su cuerpo.
- Un niño que desarrolla con normalidad su psicomotricidad, tendrá con seguridad menos problemas en la escuela para aprender a escribir, podrá concentrarse mejor, tendrá más confianza en sí mismo, sus habilidades serán mejores, tendrá un mejor control postural, será beneficiado en su día a día y por el resto de su vida.
- Mediante esta investigación se puede determinar cuánto influye y aporta el Yoga a los niños, son tantos los beneficios que posee, que también ayuda de forma integral al ser humano sin importar la edad, al empezar con esta práctica en una edad temprana se obtiene más beneficios en el desarrollo de psicomotricidad, al mismo tiempo se trabaja el área motriz, el lenguaje y el área cognitiva.

BIBLIOGRAFÍA

ARGÜELLO Myriam. Psicomotricidad. Quito. Universitaria Abya-Yala. 2009.

FELDMAN Robert. Desarrollo Psicológico. México 4ed. Pearson, 2015.

GARCÍA Dolors. El yoga en la escuela: Un aprendizaje para la vida. España, Octaedro, 2013.

GOPALA Amir y Katya Fialkova. Yoga para niños y Familias curso de entrenamiento para maestros una caja completa de herramientas. Australia, Talleres de impresión rainbow kits yoga, 2011.

GUTIÉRREZ María. Cuerpo, Infancia y Movimiento. México. Magisterio, 2016.

HURTADO JAVIER y Alberto Arellano. La Ciudad de México y el Distrito Federal: Un análisis político constitucional. En Estudios Constitucionales, Año 7, N° 2, Centro de Estudios Constitucionales de Chile, Universidad de Talca, 2009.

KRISHNAMACHAR Bellur, Sundararaja Iyengar. El árbol del Yoga. Buenos Aires. Kairós. 2008.

MARCHESI A. Enciclopedia de la Educación Preescolar, Bases teóricas, tomo I. Desarrollo de los procesos cognitivos. España. Santillana, 1986.

MIRANDA Pacheco Sergio. Los gobiernos de la revolución y la problemática municipal en el Distrito Federal. En Estudios de Historia Moderna y Contemporánea de México/ISSN 0185-2620, n. 28, julio-diciembre 2004.

MORA Teresa. Estudio Básico en los Pueblos Originarios de la ciudad de México, Atlas Etnográfico. Gobierno del Distrito Federal-Instituto Nacional de Antropología e Historia, México, 2008.

MORELLI M. El Yoga en la Infancia. Ejercicios para divertirse y crecer con salud y armonía. Madrid España, Narcea 2010.

MUÑOZ Adrián y Gabriel Martino. Historia mínima del Yoga. Ciudad de México: El Colegio de México, 2019.

PALACIOS Jesús et al. Desarrollo Psicológico y Educación 1. Psicología Evolutiva. Madrid 2ed. Alianza 2014.

PEP. Programa de estudio 2011. Guía para la Educadora. México, Talleres de impresión de textos SEP, 2011.

PIAGET Jean. El nacimiento de la inteligencia en el niño. 2da ed. Barcelona, Critica, 2003.

PIAGET Jean. Psicología de la inteligencia. Buenos Aires. Psique 1972.

PIAGET Jean. El nacimiento de la inteligencia en el niño. Argentina Edit. Morata 1973.

RAMÍREZ Vanessa y Erika Fernández. Aprendizaje Motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio. Buenos Aires, Revista Digital 2010.

ROMERO Cipriano. Educación física y su didáctica I: El equilibrio. 2009 – 2010.

SEP. Aprendizajes Clave para la Educación Inicial. México Talleres de impresión de textos SEP, 2017.

SEP. Programa de Educación Preescolar Aprendizajes Clave. México 2017.

SECRETARIA DE PROTECCIÓN CIVIL. Atlas de peligros y riesgos de la Ciudad de México. Álvaro Obregón. México, 2014.

TERÁN Ana. Tras los pasos de Ricardo Legorreta. Dime por dónde andas y te diré que ver. México, editores, 2012.

TOVAR Luisa, et al. El desarrollo de niños y niñas de 0 a 6 años. México, Puentes para crecer 2011.

TOMAS Josep, et al. Psicomotricidad y Reeducción. Barcelona, Laertes 2005.

VERDE Susana y Peter H. Yo soy Yoga. Madrid. Gaia, 2017.

ZAPATA Oscar. La psicomotricidad y el niño etapa maternal y preescolar. México, Trillas 1991.

REFERENCIAS DE INTERNET

1.- Referente Geográfico

<https://mr.travelbymexico.com/677-cdmx/>.

2.- Ubicación de la Alcaldía Álvaro Obregón

<http://prepa8.unam.mx/academia/colegios/matematicas/paginacolmate/conociendo-cdmx/alvaroobregon.html>

3.- Territorio de la Alcaldía Álvaro Obregón

Chromeextension://efaidnbmnnnibpcajpcqlclefindmkaj/https://evalua.cdmx.gob.mx/storage/app/media/uploaded-files/files/Estudios/Estadisticas/doc_AO_10_15.pdf

4.- Mapa de la Alcaldía Álvaro Obregón

https://d-maps.com/carte.php?num_car=65931&lang=es

5.- Información de la Alcaldía Álvaro Obregón

<https://politica.expansion.mx/cdmx/2018/10/01/adios-delegaciones-hola-alcaldias-esto-es-lo-que-debes-saber-del-cambio>

6.- Zonas residenciales aledañas de la Alcaldía Álvaro Obregón

https://www.guiaturisticamexico.com/municipio.php?id_e=9&id_Municipio=00054#:~:text=La%20delegaci%C3%B3n%20%C3%81lvaro%20Obreg%C3%B3n%20es,marginaci%C3%B3n%20como%20el%20pueblo%20de

7.- Drenajes de la Alcaldía Álvaro Obregón

<https://paot.org.mx/centro/programas/df/pdf/2013/alvaro.html#antecedentes>

8.- Clima de la Alcaldía Álvaro Obregón

<https://es.weatherspark.com/y/10535/Clima-promedio-en-%C3%81lvaro-Obreg%C3%B3nM%C3%A9xicodurantetodoela%C3%B1o#:~:text=En%20%C3%81lvaro%20Obreg%C3%B3n%20la%20temporada,m%C3%A1s%20de%2035%20%C2%B0C.>

9.- Medios de comunicación

<https://www.congresocdmx.gob.mx/media/documentos/6a6c705b9df3cb3d76fad05351755dd3f49c7803.pdf>

10.- Vías de comunicación

<https://paot.org.mx/centro/programas/df/pdf/2013/alvaro.html#vialidad>

11.- Sitios de interés cultural y turístico

<https://aao.cdmx.gob.mx/lugares-culturales/>

12.- Vivienda

<https://datamexico.org/es/profile/geo/alvaro-obregon-16003?redirect=true#population-and-housing>

13.- Deportes

<https://indeporte.cdmx.gob.mx/informate/donde-puedo-activarme>

<https://www.facebook.com/people/Nuestro-deporte-en-%C3%81lvaro-Obreg%C3%B3n/100063637293956/>

<https://www.milenio.com/deportes/mas-aficion/claudia-sheinbaum-inaugura-area-deportiva-alvaro-obregon>

14.- Recreación

<https://mexicocity.cdmx.gob.mx/tag/alvaro-obregon-parks/?lang=es>

15.- Cultura

https://sic.gob.mx/lista.php?table=centro_cultural&estado_id=9&municipio_id=10

16.- Religión predominante

<https://www.maspormas.com/especiales/las-religiones-en-la-cdmx/>

17.- Información sobre la Etapa Preoperacional

<https://www.serpadres.es/familia/6962.html#:~:text=Es%20una%20etapa%20en%20la,esta%20fase%20como%20etapa%20preoperacional.>

18.- Centro Educativo

<https://www.unicef.es/educa/buenaspracticas/centroespacioseguro#:~:text=El%20centro%20educativo%20forma%20parte,se%20protege%20a%20la%20infancia.>

19.- Estrategia Didáctica

<https://dgetaycm.sep.gob.mx/storage/recursos/2022/08/ZU9A7I6ewPGu%C3%ADa%20para%20el%20dise%C3%B1o%20de%20estrategias%20did%C3%A1cticasV3%20080819.pdf>

20.- Definición de taller

[https://uacmtalleresliterarios.files.wordpress.com/2018/01/el-taller-una-alternativa-de-renovacion-pedagogica.pdf.](https://uacmtalleresliterarios.files.wordpress.com/2018/01/el-taller-una-alternativa-de-renovacion-pedagogica.pdf)